

Basisprogramm psychische Gesundheit

Mehr bzw. regelmäßig:

- Zeit für sich selbst einplanen
- Bewegung
- Natur
- Gemeinschaft und Beziehungen
- gesundes Essen
- ausreichend Schlafen
- Hobbies finden und nachgehen
- sinnvolle Tätigkeit (z.B. privat, ehrenamtlich, beruflich)
- im „Hier“ und „Jetzt“ leben (Achtsamkeit)

Weniger bzw. reduzieren:

- Zeit am Bildschirm/Handy, z.B. soziale Medien, Nachrichten
- Ungesundes Essen
- Stress, z.B. Terminstress, sich zu viel vornehmen

Ganz vermeiden:

- Drogen und sonstige Abhängigkeiten