

# Schutz der psychischen Gesundheit im Alter

## **Gute und vielfältige Beziehungen zu Menschen pflegen**

Mit Freunden, Bekannten, in der Familie, mit Kindern, in der Nachbarschaft, innerhalb des Gemeindewesens.

## **Lebensziele erhalten und oder suchen und umsetzen**

Ehrenamtliche Tätigkeit ausüben, die inspiriert jedoch nicht übermässig stresst; Hobbys pflegen; etc.

## **Etwas Kreatives und/oder Spirituelles tun**

Malen, Musizieren, Gestalten, Meditieren etc.

## **Bewegung tut dem Körper und der Seele gut**

Bewegungsmöglichkeiten im Alltag sowie spezielle Angebote nutzen.

## **Neugierig bleiben, Neues lernen**

Neue Aufgaben (Sprachen lernen, Computer lernen, reisen etc.) die Freude machen und fordern.

## **Über Belastungen reden oder schreiben**

## **Um Hilfe fragen**

Quelle: Kampagne 10 Schritte für psychische Gesundheit; Via-Bericht zur psychischen Gesundheit, Zentrum für Gerontologie Zürich 2011 /Adaption: H. Schmocker

Pro Senectute, 2018

Im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern,  
mit Unterstützung von Gesundheitsförderung Schweiz



**Kanton Bern**  
Canton de Berne



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

**PRO SENECTUTE**  
**Zwäg ins Alter**

## Weitere Informationen erhalten Sie von:

### Pro Senectute Region Bern

---



**Anna Hirsbrunner**  
Hildegardstrasse 18  
3097 Liebefeld



**Jacqueline Läderach**  
031 359 03 03

### Pro Senectute Berner Oberland

---



**Karin Gfeller**  
Malerweg 2  
Postfach 152  
3602 Thun



**Katrin Lerch**  
033 226 60 60

### Pro Senectute Biel/Bienne-Seeland Pro Senectute Arc Jurassien

---



**Cécile Kessler**  
Zentralstrasse 40  
Postfach 940  
2501 Biel/Bienne  
032 328 31 11



**Sylvia Wicky**  
Steinweg 26    Chemin de  
Postfach 171    la Forge 1  
3250 Lyss        2710 Tavannes  
032 886 83 80

### Pro Senectute Emmental Oberaargau

---



**Chantal Galliker**  
Bützbergstrasse 19  
4900 Langenthal



**Cécile Kessler**  
062 916 80 90