



11 Tipps für ein gutes Lebensgefühl

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.

Inhaltsverzeichnis

11 Tipps für ein gutes Lebensgefühl	Seite 3
Tipp 1: Freunde treffen	Seite 4
Tipp 2: Darüber reden	Seite 6
Tipp 3: Aktiv sein	Seite 8
Tipp 4: Neue Dinge lernen	Seite 10
Tipp 5: Kreativ sein	Seite 12
Tipp 6: Mach mit	Seite 14
Tipp 7: Niemand ist perfekt	Seite 16
Tipp 8: Sich entspannen	Seite 18
Tipp 9: Nicht aufgeben	Seite 20
Tipp 10: Um Hilfe bitten	Seite 22
Tipp 11: Gesund essen	Seite 24
Kontakt	Seite 26



Übersetzung in Leichte Sprache, Stufe A2:
Pro Infirmis, Büro für Leichte Sprache.

11 Tipps für ein gutes Lebensgefühl

Wir alle wollen uns wohlfühlen.

Mit unserem Leben.

Und mit uns selbst.

Dann haben wir ein gutes Lebensgefühl.

Jeder von uns braucht dafür etwas anderes.

Frage dich: Was brauche ich?

Damit ich mich wohlfühle?

Hier findest du 11 Tipps.

Eine gute Gesundheit ist wichtig.

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Zu einer guten Gesundheit gehören:

- ein gesunder Körper und
- eine gesunde Seele.

Mit Seele meinen wir all das,
was wir fühlen und denken.

Bin ich körperlich und seelisch gesund?

Dann fühle ich mich wohl.

Ich kann meine Fähigkeiten nutzen.

Ich kann gut arbeiten.

Und ich kann gut mit schwierigen Situationen umgehen.

Zum Beispiel mit Stress.

Jeder von uns kann selber etwas für die Gesundheit tun.

Wir haben Tipps für dich.

Es sind **11** Tipps.

Probiere die Tipps aus.

Denke über die Tipps nach.

Und rede mit anderen Menschen über die Tipps.

So kannst du Erfahrungen austauschen.

Wir wünschen dir viel Erfolg und Spass beim
Ausprobieren.



Tipp 1: Freunde treffen

Freunde sind wichtig und wertvoll.
Bin ich mit Freunden zusammen?
Dann kann ich so sein, wie ich bin.
Weil meine Freunde mich genauso mögen.

Meine Freunde und ich sind ehrlich zueinander.
Wir vertrauen uns.

Ich kann mit meinen Freunden über alles reden.
Darüber, was mich glücklich macht.
Und darüber, was mich traurig macht.

Freunde sind füreinander da.
Freunde unterstützen sich.
Gefällt meinen Freunden etwas an mir **nicht**.
Dann sagen sie mir das.
Trotzdem bleiben wir Freunde.

Frage dich:

- Mit wem will ich zusammen sein?
- Mit wem will ich in der Freizeit etwas unternehmen?
- Wie soll eine Freundin oder ein Freund sein?
- Was kann ich meinen Freunden geben?
- Was kann ich tun?

Damit ich neue Freunde finde.
Oder alte Freunde wieder treffe.

Unsere Tipps:

1. Online-Treffen

Triff dich mit deiner Familie oder mit Freunden online.
Oder mit einer Nachbarin oder einem Arbeits-Kollegen.
Es gibt dazu verschiedene Apps.
App ist kurz für Applikation.
Eine App ist eine Art Programm für das Handy.
Zum Beispiel Zoom oder Skype.

2. Kaffee-Trinken auf dem Balkon

Triff dich mit deinem Nachbarn zum Kaffee-Trinken.
Zum Beispiel auf dem Balkon.
Oder am Fenster.

3. Schicke Nachrichten

Bleibe mit deinen Freunden in Kontakt.
Schicke zum Beispiel eine Nachricht per WhatsApp.
Oder schicke eine Video-Nachricht.

4. Schreibe eine Postkarte

Wir alle erhalten gerne Post.
Schreibe eine Postkarte an eine Person,
die dir wichtig ist.



Tipp 2: Darüber reden

Für ein gutes Gespräch braucht es Zeit.
Dann kann ich gut zuhören.
Und ich kann von mir erzählen.
Nimm dir immer wieder Zeit für ein Gespräch.

In einem Gespräch kann ich:

- über meine Sorgen reden.
- mich zusammen mit anderen über etwas freuen.

Frage dich:

- Wem will ich erzählen, wie es mir geht?
Zum Beispiel, wenn ich mich freue.
Oder wenn es mir schlecht geht.
Wer hört mir dann zu?
- Habe ich heute schon mit jemandem geredet?
- Nehme ich mir genug Zeit?
Damit ich anderen Menschen wirklich zuhören kann.

Unsere Tipps:

1. Mit Freunden telefonieren

Telefoniere regelmässig mit einem Freund oder einer Freundin.

Erzähle dabei, wie es dir geht.

Und was du denkst.

2. Tagebuch

Mach ein Tagebuch.

Schreibe jeden Tag auf,

was du erlebt hast.

Oder zeichne,

was du erlebt hast.



Tipp 3: Aktiv sein

Bewegung tut meinem Körper und meiner Seele gut.
Viele Menschen sitzen heute oft den ganzen Tag.
Bewegung ist aber wichtig.
Dann bleibe ich gesund.

Sei aktiv.
Bewege dich jede Woche mindestens 2.5 Stunden lang.
Dann spürst du:
Die Bewegung tut dir gut.
Die Bewegung lenkt dich vom Alltag ab.
Du kommst auf andere Gedanken.
Vielleicht hast du auch neue Ideen.

Bewegung soll Spass machen.
Suche dir deshalb eine Aktivität,
die du gerne machst.

Frage dich:

- Wie bewege ich mich besonders gern?
Zum Beispiel: Tanze ich gern?
Oder spiele ich lieber Fussball?
- Wie kann ich Bewegung im Alltag planen?
Dann gehört die Bewegung im Alltag immer dazu.
- Habe ich genug Zeit?
Bewege ich mich genug?
- Wie aktiv war ich gestern?
Und heute?
Und wie viel bewege ich mich morgen?

Unsere Tipps:

1. Tanzen

Tanze zu deiner Lieblingsmusik.
Zum Beispiel im Wohnzimmer.
Tanze so lange,
bis du schnell atmen musst.

2. Putzen

Putze dein Zimmer oder deine Wohnung.
Wasch deine Kleider.
Oder ordne deine Dinge und wirf weg,
was du **nicht** mehr brauchst.

3. Mehr Schritte machen

Wähle den längsten Weg.
Zum Beispiel von deinem Arbeitsplatz bis ins Restaurant.
Oder durch deine Wohnung.

4. Treppen steigen

Benutze so oft wie möglich die Treppe statt den Lift.

5. Procap-Tänze üben

Es gibt mehrere Procap-Tänze.
[Schau dir hier die Videos an.](#)
Übe die Tänze mit den Videos.

6. Procap Home-Fit

Procap Home-Fit sind Übungen für mehr Bewegung.
Home ist Englisch und bedeutet: zu Hause.
Es sind also Übungen für zu Hause.
Mach mit.
[Es gibt zum Beispiel Videos.](#)
Dort siehst du die Übungen.
Dann kannst du die Übungen einfach nachmachen.



Tipp 4: Neue Dinge lernen

Es ist spannend,
etwas Neues zu lernen.
Das bringt Abwechslung in den Alltag.
Ich erfahre mehr über die Meinung von anderen Menschen.
Ich lerne auch etwas über mich.
Vielleicht, dass ich etwas gut kann.
Oder ich werde selbstbewusster.

Lerne ich neue Dinge?
Dann kann ich mich weiterentwickeln.

Frage dich:

- Was will ich gerne können?
- Welches Ziel kann ich erreichen?
- Was kann ich sehr gut?
- Welche Fähigkeiten habe ich?
- Was interessiert mich?
- Was habe ich Neues gelernt,
das mir im Leben geholfen hat?

Unsere Tipps:

1. Backen

Backe Guetzli.

Nimm ein einfaches Rezept.

2. Fotos

Ordne deine Fotos neu.

3. Website

Gestalte eine Website.

4. Kurs

Mach einen Online-Sprachkurs.

So kannst du eine neue Sprache lernen.

Oder mach einen anderen Kurs.

Lerne zum Beispiel mehr über Vogelstimmen.

Dann erkennst du die Vögel an ihrem Gesang.

5. Online-Besuch

Viele Museen haben ein Video über ihre Ausstellung gemacht.

Sie haben das Video auf die Website hochgeladen.

Du kannst das Video ansehen.

So machst du einen Online-Besuch.

6. Kunststück

Übe das Jonglieren.

Zum Beispiel mit Bällen.

Oder mit Tüchern.



Tipp 5: Kreativ sein

Ich habe eine Idee.

Zum Beispiel was ich mit Holz machen kann.

Oder mit Papier.

So entstehen viele schöne Dinge.

Ich kann auf viele Arten kreativ sein.

Ich kann zum Beispiel

- zeichnen
- Musik machen
- tanzen
- basteln
- im Garten arbeiten
- mein Zimmer neu einrichten.

Es macht Freude,

etwas Schönes herzustellen.

Es ist eine gute Abwechslung zu meinem Alltag.

Kreativ sein, gibt mir neue Energie.

Und ich kann meine Gefühle zeigen.

Oder zeigen, was ich denke

Ohne Worte.

Frage dich:

- Was will ich tun?
Wie will ich kreativ sein?
Ich möchte etwas herstellen.
Was mache ich gern?
- Was möchte ich ausprobieren?
- Wo kann ich im Alltag meine Ideen umsetzen?

Unsere Tipps:

1. Fotobuch

Mach ein digitales Fotobuch.
Nimm dazu die Fotos von deinen Ferien.

2. Stricken

Stricke einen Schal.

3. Wald-Bild

Mach im Wald ein Bild aus Blättern.
Und Steinen und Ästen und vielen anderen Dingen.

4. Geschichten

Sammle Geschichten
Frage zum Beispiel deine Freunde,
was sie Schönes erlebt haben in der Corona-Zeit.

5. Malen

Nimm ein Blatt Papier und Malstifte.
Dann male einfach los.
Was gibt es wohl für ein Bild?
Lass dich überraschen.
Hänge das Bild später auf.



Tipp 6: Mach mit

Jeder Mensch gehört gerne dazu.

Zum Beispiel zu einer Gruppe.

So kann ich gemeinsam mit anderen Menschen etwas unternehmen.

Ich spüre:

Wir gehören zusammen.

Das macht stark.

Ich kann in einer Gruppe über meine Angst reden.

Oder über meine Wünsche.

Setzen wir uns in der Gruppe für etwas ein?

Dann können wir mehr erreichen.

Frage dich:

- In welcher Gruppe fühle ich mich wohl?
- Wo möchte ich dabei sein?
Zum Beispiel in einem Verein.
- Was kann ich tun,
damit ich bei einer Gruppe mitmachen kann?
- Welche Gruppe findet die gleichen Dinge interessant wie ich?

Unsere Tipps:

1. Anderen Menschen helfen

Hilf einer älteren Person oder einem Kind.
Achte aber darauf, dass es dir gut geht dabei.

2. Nachrichten schreiben

Schreibe eine Nachricht per Handy an deine Eltern.
Oder an deine Freunde.
Frage sie, wie es ihnen geht.

3. Spiele spielen

Spiele ein Spiel mit deiner Familie.
Zum Beispiel ein Brettspiel.
Oder ein Kartenspiel.

4. Verein suchen

Überlege:
In welcher Gruppe möchtest du mitmachen?
Vielleicht in einem bestimmten Verein.
Plane, wie du beim Verein mitmachen kannst.



Tipp 7: Niemand ist perfekt

Wir sind alle verschieden.
Ich kann einige Dinge gut.
Andere Dinge kann ich weniger gut.
Ich muss **nicht** überall gut sein.
Und ich muss **nicht** alles selbst können.

Deshalb ist wichtig:
Akzeptiere dich so, wie du bist.
Das bedeutet: Du hörst auf deine Gefühle.

Du weißt,
• was du kannst.
• was dich zufrieden macht.
• was dir gut tut.
• was dir **nicht** gut tut.

Dann kannst du gut entscheiden.
Und du machst **nichts**,
was dir **nicht** gut tut.

Du weißt, was du gut kannst.
Das hilft dir.
Dann verstehst du besser,
was du vielleicht **nicht** so gut kannst.
Und es ärgert dich vielleicht weniger,
wenn du etwas **nicht** so gut kannst.

Frage dich:

- Was mache ich besonders gut?
- Was habe ich heute besonders gut gemacht?
- Über was kann ich mich heute besonders freuen?
- Kann ich auch über mich selbst lachen?
- Ich kann etwas **nicht** gut.
Was kann ich machen,
dass ich mich darüber **nicht** ärgere?

Unsere Tipps:

1. Gedanken aufschreiben

Schreibe deine Gedanken auf.
Zum Beispiel, was dir im Moment guttut.
Oder was dir **nicht** guttut.
Oder was du selbst ändern kannst.

2. Gute Tage und schlechte Tage

Manchmal bist du **nicht** zufrieden.
Vielleicht weißt du gar **nicht** warum.
Dann reagierst du gereizt.
Vielleicht bist du etwas gemein zu einer anderen Person.
Das geht auch anderen Menschen so.
Es gibt gute und schlechte Tage.
Zeige Verständnis.
Für dich und für andere.

3. Trost erhalten und geben

Manchmal läuft es **nicht** so gut.
Oder alles ist anders als sonst.
Das macht dich traurig.
Das geht auch anderen Menschen so.
Lass dich trösten.
Zum Beispiel von deiner Familie oder von deinen Freunden.
Und tröste andere,
wenn sie traurig sind.

4. Ziele setzen

Setze dir ein Ziel für den Tag.
Es soll ein Ziel sein,
das du erreichen kannst.

5. An schöne Dinge denken

Denke an Dinge,
die du besonders gut kannst.
Das macht dir Freude.



Tipp 8: Sich entspannen

In meinem Alltag passieren oft viele Dinge gleichzeitig.
Das wird mir vielleicht zu viel.
Dann fühle ich mich gestresst.
Vielleicht kann ich sogar am Abend **nicht** einschlafen.
Weil ich an zu viele Dinge denke.

Es ist wichtig,
dass ich Pausen habe.
Ich muss ein gutes Gleichgewicht finden
zwischen aktiv sein und Pause machen.

Manchmal tut es gut,
einfach nichts zu tun.

Auch Bewegung hilft.
Und an der frischen Luft sein.

Willst du einmal den Alltag vergessen?
Dann tue etwas,
das du sehr gerne tust.
Und konzentriere dich ganz darauf.

Frage dich:

- Was hilft mir, damit ich einmal abschalten kann?
Abschalten bedeutet: eine Pause machen und sich entspannen.
- Wie kann ich mich besonders gut entspannen?
- Wann kann ich mich besonders gut entspannen?
- Gibt es einen besonderen Ort für mich?
- Wo ich für mich alleine sein kann?
- Wie kann ich Entspannungs-Pausen im Alltag planen?

Unsere Tipps:

1. Vogelgesang

Höre am frühen Morgen dem Gesang der Vögel zu.

2. Lieblings-Ort

Denke fest an deinen Lieblings-Ort.

Reise dann in Gedanken dorthin.

3. Musik hören

Höre Musik.

Schliess dazu deine Augen.

Entspanne dich für einen Moment.

4. Film anschauen

Schau dir einen lustigen Film an.

5. Medienpause

Mach eine Medienpause.

Das bedeutet: **kein** Smartphone und **kein** Tablet, **kein** Computer

Kein Radio und **kein** Fernsehen.



Tipp 9: Nicht aufgeben

Krisen gehören zum Leben dazu.
Eine Krise ist zum Beispiel ein schlimmes Erlebnis.
Oder ein sehr trauriges Erlebnis.

Ich muss einen Weg finden.
Damit ich mit der Krise umgehen kann.
Und damit es weiter geht.
Das braucht Zeit.

Es ist wichtig,
sich genug Zeit zu nehmen.
Nur dann kann ich die Krise besiegen.

Manchmal denkst du vielleicht:
Es geht **nicht** mehr weiter.
Dann konzentriere dich auf deinen Lebens-Rhythmus.
Der Lebens-Rhythmus ist:
Atmen. Essen. Bewegen. Schlafen.

Denk daran:
Du bist **nicht** alleine.
Andere Menschen helfen dir bei einer Krise.

Frage dich:

- Wer hilft mir, wenn es mir **nicht** gut geht?
- Nehme ich mir genug Zeit?
Damit ich ein schlimmes Erlebnis verarbeiten kann.
- Wer hilft mir, wenn ich Unterstützung brauche?

Unsere Tipps:

1. Tagebuch

Mach ein Tagebuch.

Schreibe jeden Tag auf,
wie es dir geht.

Schreib auf, was dir Angst oder dich traurig macht.

Und was dir Freude macht.

2. Pläne machen

Mache Pläne.

Was willst du alles tun?

Zum Beispiel wenn die Corona-Krise vorbei ist.



Tip 10: Um Hilfe bitten

Vielleicht hast du Sorgen.
Oder Angst.
Dann können andere Menschen dir helfen.
Warte **nicht** zu lange.
Es ist wichtig,
dass du früh um Hilfe bittest.

Es ist mutig,
um Hilfe zu bitten.
Es zeigt:
Du willst etwas tun.
Damit es dir besser geht.
Du zeigst,
dass du anderen Menschen vertraust.
Damit sie dir helfen und dich unterstützen.

Frage dich:

- Wem sage ich, wenn ich Sorgen habe?
- Habe ich genug Vertrauen in andere Menschen?
Glaube ich, dass mir andere Menschen helfen?
- Merke ich, dass ich mein Problem **nicht** alleine lösen kann?
Oder dass ich Hilfe brauche?
- Kenne ich Fachstellen, die mich unterstützen können?

Unsere Tipps:

1. Freunde um Hilfe bitten

Rufe einen Freund oder eine Freundin an.
Bitte sie, etwas für dich zu tun.
Zum Beispiel einzukaufen.

2. Hilfe annehmen

Nimm Hilfe an.
Das ist **nicht** immer einfach.

3. Gruppen-Angebote von Procap

Melde dich bei Procap in deiner Region.
Procap hat Angebote für Gruppen.
Vielleicht gibt es ein Angebot für dich.

4. Mehr wissen

Sammle Informationen.
Das BAG hat zum Beispiel Informationen zum Corona-Virus
in Leichter Sprache.
Das BAG ist das Bundesamt für Gesundheit.

5. Die Dargebotene Hand

Rufe die Nummer **143** an.
Das ist die Nummer der Dargebotenen Hand.
Die Dargebotene Hand bietet Beratung am Telefon.



Tipp 11: Gesund essen

Was du isst,
beeinflusst deine Laune.
Dein Lieblings-Essen macht dir zum Beispiel gute Laune.
Deine Laune bestimmt manchmal aber auch,
was du isst.
Vielleicht ist dir langweilig.
Dann isst du etwas.
Aber eigentlich hast du **keinen** Hunger.

Wichtig ist auch, wie wir essen.
Es ist schön,
mit anderen Menschen gemeinsam zu essen.

Gesund essen heisst:

- Iss viel frisches Obst und Gemüse.
- Vermeide Fertig-Gerichte.
Koche lieber selber.
- Gesund zu essen,
tut unserem Körper gut.
- Iss regelmässig.
Dann hat dein Körper immer genug Energie.

Frage dich:

- Welches Gemüse esse ich am liebsten?
- Welche Früchte esse ich am liebsten?
- Esse ich manchmal aus Langeweile?
Oder aus Stress oder Frust?
Wenn ja, frage dich:
Was kann ich in dieser Situation anders machen?
- Mit wem esse ich am liebsten?

Unsere Tipps:

1. Essen mit Freunden

Plane ein Essen mit Freunden.

Jeder macht etwas anderes für das Essen.

2. Neue Rezepte

Suche neue Rezepte.

Sammele die Rezepte in einem Ordner.

Dann hast du sie immer parat.

3. Tavolata

Bei einer Tavolata kochen und essen Menschen gemeinsam.

Gibt es eine Tavolata in deiner Region?

Wenn ja, dann mach mit.

<https://www.procap-reisen.ch/freizeit/tavolata-kochen/>

Kontakt

Procap bewegt
Frohburgstrasse 4
4600 Olten

Telefon: 062 206 88 30

E-Mail: procapbewegt@procap.ch

Internet: www.procap-bewegt.ch



Procap Schweiz führt seit vielen Jahren ein zertifiziertes Qualitätsmanagementsystem nach internationalen Standards.

procap

Für Menschen mit Handicap.
Ohne Wenn und Aber.



Ihre Spende ist in guten Händen: Procap Schweiz trägt das Zewo-Gütesiegel. Es bescheinigt, dass Ihre Spende am richtigen Ort ankommt und effizient Gutes bewirkt.