

Der „19. Weltsuizidpräventionstag“ steht heuer in der Steiermark unter dem Thema „Zuversicht“!

Wie Hanna Snyders sagt: „Zuversicht ist die Gewissheit, dass sich alles erneuern kann.“

Jedes Jahr rund um den **Welttag der Suizidprävention** am 10. September und dem Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober macht GO-ON Suizidprävention Steiermark mit speziellen Aktionen auf diese Thematik aufmerksam.

Heuer findet am 10. September eine steiermarkweite Aktion unter dem Titel

Zuversicht - „the three good things“

statt.

Martin Seligmann, Begründer der „Positiven Psychologie“ hat bereits 2011 eine Übung kreiert, um die Dankbarkeit und dadurch das eigene Wohlbefinden zu steigern. Diese Übung besteht darin, seinen Tag Revue passieren zu lassen und dabei drei Dinge oder Ereignisse zu notieren, die gut gelaufen sind. ExpertInnen sind sich einig, dass Dankbarkeit und Zuversicht gegen Stress und Angst schützen, das erlebte Glück positiv beeinflusst werden kann und die Lebenszufriedenheit erhöht wird. Studien zeigen, dass diese Übung Menschen tatsächlich glücklicher und resilienter im Umgang mit Belastungen macht.

Wir wollen gemeinsam mit Ihnen schöne Glücks-, Dankbarkeits- und Zufriedenheitsmomente sammeln ... und am Abend wird abgerechnet.

www.suizidpraevention-stmk.at



Von uns erhalten Sie eine Anleitung, Stift und Zuversichtsbüchlein!

Von Ihnen hätten wir gerne 5 Minuten Zeit ☺ ... denn Dankbarkeit gehört gepflegt wie eine gute Freundschaft (zu sich selbst).

Mit dieser Aktion möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Gesundheit selbst und kostenlos fördern können.

Im Kleinen liegt das Große!

Wir sammeln in der ganzen Steiermark gemeinsam mit Ihnen, Momente der Dankbarkeit, Zufriedenheit, positive Gefühle, Erfahrungen und Erlebnisse ... wie z.B. einen guten Kaffee trinken, Telefonat mit einem Freund/einer Freundin, Friseurtermin, freundliche/r Verkäufer/in, ein Kinderlächeln, uvm.

Helfen Sie mit und werden Sie ein Teil unserer Aktion.

Kommen Sie am **10. September zwischen 13 und 18 Uhr** bei unserem Infostand im **Einkaufszentrum „Citypark“, OG** vorbei und/oder schreiben Sie uns eine Mail an socialmedia@suizidpraevention-stmk.at mit Ihren schönen Momenten am heutigen Tag.

Am Ende des Tages veröffentlichen wir die Anzahl aller mit uns geteilter Glücksmomente auf unserer Facebook-Seite „GO-ON Suizidprävention Steiermark“.

Kontakt:

Regionalteam Graz
Doris Klug, MSc.
Mag. René Stefitz
Mobil: +43 (0) 676/847886 - 200
graz@suizidpraevention-stmk.at

www.suizidpraevention-stmk.at

