



sich selbst annehmen



etwas Kreatives tun



um Hilfe fragen



mit Freunden in
Kontakt bleiben

10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



darüber reden



sich beteiligen



sich nicht aufgeben



sich entspannen



Neues lernen



aktiv bleiben

Lösungen kennen!

www.ag.ch/ggesundundzwäg

Kantonales Schwerpunktprogramm Psychische Gesundheit

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteoee.at) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen


