

# 10 Schritte zur psychischen Gesundheit



1.

Sich annehmen



2.

Darüber reden



3.

Aktiv bleiben



4.

Neues lernen



5.

In Kontakt bleiben



6.

Kreatives tun



7.

Sich beteiligen



8.

Um Hilfe bitten



9.

Sich entspannen



10.

Sich nicht aufgeben

# pro mente | austria

Miteinander für psychische Gesundheit.

pro mente Austria hilft jährlich mehr als 80.000 Menschen mit psychischen und sozialen Problemen.

[www.erstehilfefuerdieseele.at](http://www.erstehilfefuerdieseele.at)

