

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 etwa 100.000 Menschen mit psychischen und sozialen Problemen.

www.erstehilfefuerdieseele.at

