

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.

www.erstehilfefuerdieseel.at



Gefördert aus Mitteln des Sozialministeriums

 **Bundesministerium**
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

© pro mente OÖ, pro mente Austria