

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