

10 Schritte für psychische Gesundheit



sich selbst annehmen



darüber reden



aktiv bleiben



sich beteiligen



Neues lernen



mit Freunden in Kontakt bleiben



sich entspannen



um Hilfe fragen



etwas Kreatives tun



sich nicht aufgeben

pro mente | stmk

- Prävention • Beratung • Mobile Betreuung • Berufliche Orientierung • Diagnostik und basale Orientierung
 - Abklärung • Arbeitsfähigkeitsprofilerstellung • Tagesstruktur • Arbeitsrelevante Kompetenzförderung
 - Integrationsplanung • Arbeitstraining • Qualifizierung • Beschäftigung • Arbeitsassistentz • Bildung
-

Infos unter:

pro mente steiermark GmbH, Leechgasse 30, 8010 Graz

Tel. +43(0)316/71 42 45, E-Mail: zentrale@promentesteiermark.at

www.promentesteiermark.at