

schau auf di!

10 WIRKUNGSVOLLE SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

In Kontakt bleiben



Sich selbst annehmen



Sich entspannen

Sich beteiligen



Aktiv bleiben



Neues lernen



Etwas Kreatives tun



Sich nicht aufgeben



Um Hilfe fragen



Darüber reden

**Lernen, auf sich zu schauen. Bewusstsein für psychische Gesundheit schaffen.
Reden Sie darüber!**

Schicken Sie die Karte einfach an Verwandte, Freund*innen oder Bekannte und machen Sie so auf die Wichtigkeit von psychischer Gesundheit aufmerksam.



pro mente steiermark GmbH

Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit

Eisteichgasse 17, 8042 Graz

T: +43 5 0441 - 0 | E: zentrale@promentesteiermark.at

www.promentesteiermark.at

A vertical grey line on the left side of the form area. To its right, there is a large empty rectangular box at the top right. Below this box, there are five horizontal lines spaced vertically, providing a writing area for the recipient's name and address.