

schau auf di!

10 WIRKUNGSVOLLE SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

In Kontakt bleiben



Sich selbst annehmen



Sich entspannen

Sich beteiligen



Aktiv bleiben

Sich nicht aufgeben



Um Hilfe fragen



Darüber reden



© copyright
psychosozialer dienst

pro mente | stmk



Neues lernen



Etwas Kreatives tun

**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
