

# Hilfe für die Seele

10 wirkungsvolle Schritte  
für psychische Gesundheit

In Kontakt bleiben



Sich selbst annehmen



Sich entspannen

Sich beteiligen



pro mente

steiermark



Aktiv bleiben

Sich nicht aufgeben



Um Hilfe fragen



Neues lernen



Etwas Kreatives tun



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** 

**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



---

---

---

---

---

---