



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen



mit Freunden in Kontakt bleiben

10 Schritte für psychische Gesundheit



um Hilfe fragen



sich beteiligen



etwas Kreatives tun



sich entspannen



sich nicht aufgeben



NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera