



sich selber annehmen



darüber reden



aktiv bleiben



Neues lernen



mit Freunden in Kontakt bleiben

10 Schritte für psychische Gesundheit

pro mente **austria**



etwas Kreatives tun



sich beteiligen



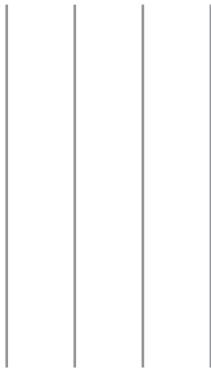
um Hilfe fragen



sich entspannen



sich nicht aufgeben



MITEINANDER FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT
pro mente Austria hilft jährlich mehr als 80.000 Menschen
mit psychischen und sozialen Problemen.
www.promenteaustria.at

pro mente | austria