



sich selbst annehmen



darüber reden



aktiv bleiben



Neues lernen



mit Freunden in Kontakt bleiben

10 Schritte für psychische Gesundheit



etwas Kreatives tun



sich beteiligen



um Hilfe fragen



sich entspannen



sich nicht aufgeben



Eine Kampagne
der Gesundheitsdirektion
des Kantons Zug