



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen

10 Schritte für psychische Gesundheit



mit Freunden in
Kontakt bleiben



um Hilfe fragen



sich beteiligen



etwas Kreatives tun



sich entspannen



sich nicht aufgeben



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion
Amt für Gesundheit

www.psychische-gesundheit-zug.ch

Amt für Gesundheit
Gesundheitsförderung und Prävention
Aegeristrasse 56, 6300 Zug
T 041 728 39 39, www.zg.ch/gesund