



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

Gemeinsam vorwärts gehen

Nutzen Sie diese Kampagne kostenlos  
[www.npg-rsp.ch/10Schritte](http://www.npg-rsp.ch/10Schritte)



Bund	Kantone	Gesundheitsförderung Schweiz
Confédération	Cantons	Promotion Santé Suisse
Confederazione	Cantoni	Promozione Salute Svizzera

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) ist Urheber der Postkarte mit diesen Piktogrammen



---

---

---

---