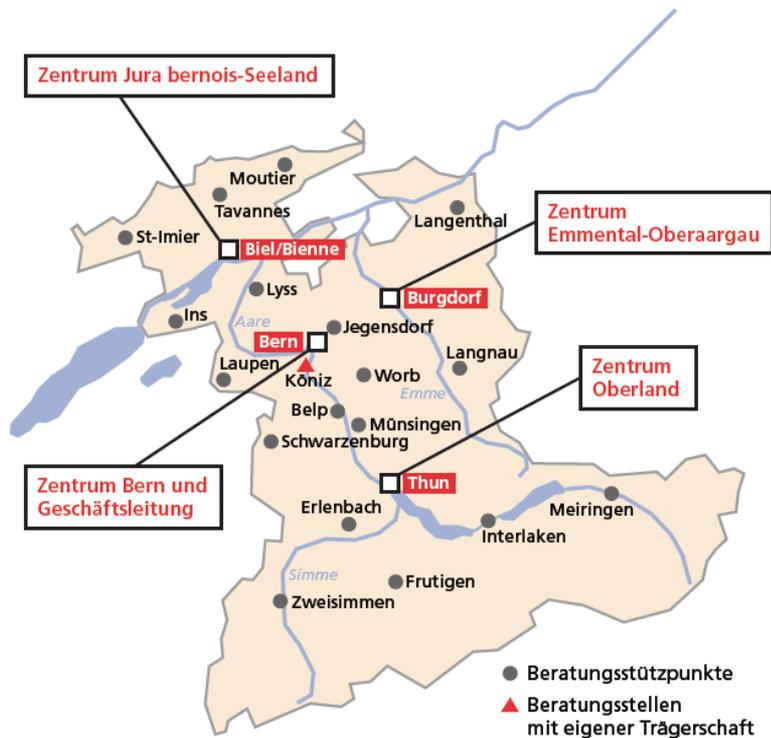


# «Trag Sorge zu dir!»

Cornelia Meierhans und Nadia Jaggi  
Gesundheitsförderung und Prävention  
Berner Gesundheit



# Überall in Ihrer Nähe



Suchtberatung und -  
therapie

Gesundheitsförderung  
und Prävention

Sexualpädagogik

Mediothek in allen 4  
Regionalzentren

# Worum geht es?

- Animationsfilm in 8 Sprachen
- Anregungen für die Umsetzung der 10 Schritte in alltäglichen Situationen
- Ziel: für Menschen in allen Lebenslagen, verständlich und umsetzbar

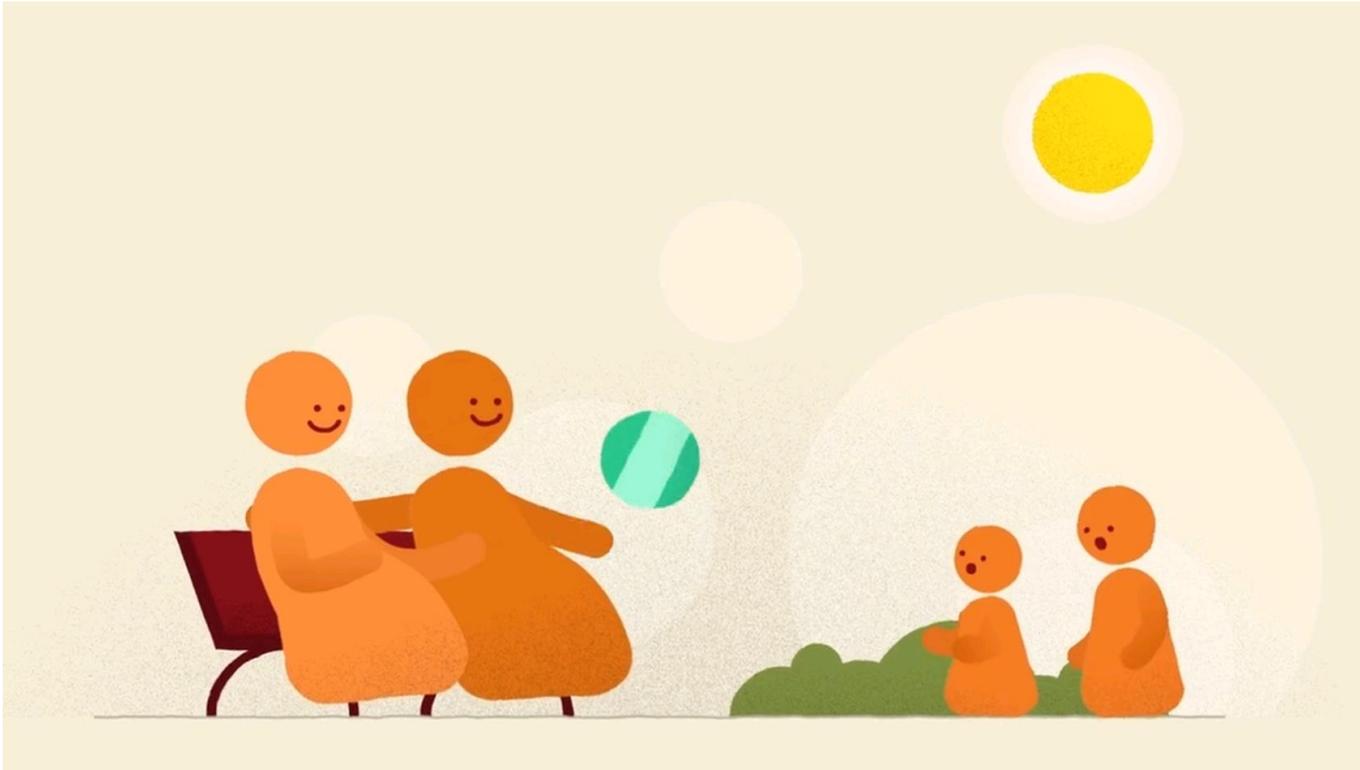
*Wie trage ich  
Sorge zu meiner  
Gesundheit?*

psy.ch

Wegweiser für psychische Gesundheit im Kanton Bern



# zum Film...



*deutsch  
albanisch  
arabisch  
englisch  
französisch  
italienisch  
spanisch  
türkisch*

*(bald auch  
portugiesisch,  
tamil und  
tigrinja)*

[www.bernergesundheit.ch](http://www.bernergesundheit.ch)

→ Themen A-Z → Psychische Gesundheit

<https://www.youtube.com/playlist?list=PL4HmVa6BOVugQ1Ud8IzA4az9OEmX5a5oJ>



# 10 Schritte



# Goodplan - Module

