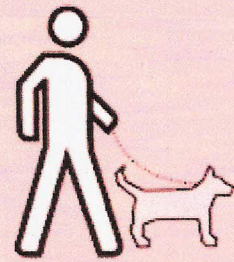




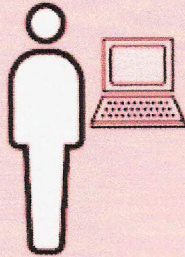
sich selbst annehmen



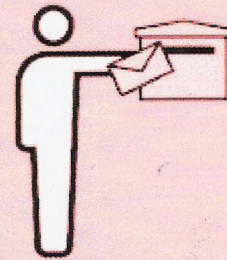
darüber reden



aktiv bleiben



Neues lernen

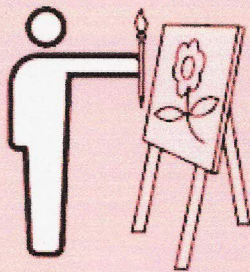


mit Freunden in Kontakt bleiben

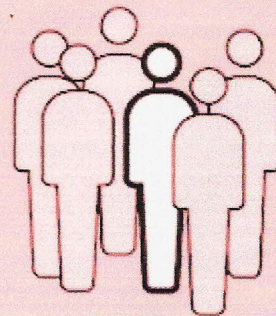
---

## 10 Schritte für psychische Gesundheit

---



etwas Kreatives tun



sich beteiligen



um Hilfe fragen



sich entspannen



sich nicht aufgeben