



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

www.psychische-gesundheit-uri.ch

Psyche stärken!
www.psychische-gesundheit-uri.ch

Gesundheitsförderung Uri
Gemeindehausplatz 2, 6460 Altdorf
T 041 500 47 27, www.gesundheitsfoerderung-uri.ch