



sich selbst annehmen



etwas Kreatives tun



um Hilfe fragen



mit Freunden in  
Kontakt bleiben

## 10 SCHRITTE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT



darüber reden



sich beteiligen



sich nicht aufgeben



sich entspannen



Neues lernen



aktiv bleiben



KANTON AARGAU



[www.ag.ch/ggesundundzwäg](http://www.ag.ch/ggesundundzwäg)