

10

TIPPS

FÜRS

PSYCHISCHE

WOHL-

BEFINDEN



1 Bleib in Bewegung



2 Probiere Neues aus



3 Lass deiner Kreativität freien Lauf



4 Nimm dir Zeit zum Entspannen



5 Pflege deine Freundschaften



6 Nimm an sozialen Aktivitäten teil



7 Rede mit anderen



8 Akzeptiere dich, so wie du bist



9 Mach dir deine eigenen Stärken bewusst



10 Trau dich, um Hilfe zu bitten

www.dubistnichtallein.it

📍 [forump_bz](#)

📍 Forum Prävention – Prevenzione

Eine Initiative des Forum Prävention in
Zusammenarbeit mit dem Südtiroler Sanitätsbetrieb
In Anlehnung an die World Health Organization