



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



Kanton Zug

Gesundheitsdirektion  
Gesundheitsamt