

**MENSCHEN –  
KONTAKT –  
HALTEN**



**TAGESPLAN –  
FEST – STRUKTUR  
MACHEN**



**UM DICH SELBST  
KÜMMERN:  
KÖRPER – PFLEGEN  
GEFÜHLE – ACHTEN**



# EINSAM – WAS TUN?

**TIPPS – DAMIT ES DIR BESSER GEHT:**

**ETWAS TUN –  
MACHT DIR  
SPASS? – JA,  
MACH!**



**GEHT ES DIR  
SCHLECHT? →  
HILFE HOLEN!**



**SEI FREUNDLICH  
ZU DIR SELBST**



**VERBUNDEN BLEIBEN –  
GESUND BLEIBEN!**



Co-funded by  
the European Union



**AKTION  
MENSCH**

"The European Commission and Aktion Mensch support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."