

**BLEIBE MIT  
ANDEREN  
MENSCHEN IN  
KONTAKT**



**HABE EINEN  
FESTEN  
TAGESPLAN**



**KÜMMERE DICH  
UM DICH SELBST**

Achte auf deinen Körper  
und deine Gefühle



# UMGANG MIT EINSAMKEIT

**TIPPS, DAMIT ES DIR BESSER GEHT**

**MACHE ETWAS,  
DAS DIR SPASS  
MACHT**



**HOLE DIR HILFE,  
WENN ES DIR  
SCHLECHT GEHT**



**SEI FREUNDLICH  
ZU DIR SELBST**



**BLEIB VERBUNDEN,  
BLEIB GESUND!**



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.