

**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



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.

**AKTION
MENSCH**