



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



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



sich selbst annehmen



aktiv bleiben



darüber reden



Neues lernen

10 Schritte für psychische Gesundheit



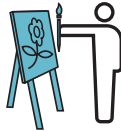
mit Freunden in Kontakt bleiben



um Hilfe fragen



sich beteiligen



etwas Kreatives tun



sich entspannen



sich nicht aufgeben



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



HILFE IN KRISEN UND ANLAUFSTELLEN FÜR BERATUNG

Die Dargebotene Hand Zentralschweiz

T 143, Mail/Chat: www.143.ch

Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not

T 147, Mail: 147@projuventute.ch/Pro Juventute-Chat 147

Luzerner Psychiatrie

Telefonische und/oder persönliche Beratung von Betroffenen und/oder deren Angehörigen
T 0900 85 65 65 (kostenpflichtig ab 10. Minute)

Jugend-, Familien- und Suchtberatung OW

T 041 666 62 56

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an den hausärztlichen Notfalldienst

T 041 660 33 77

Diese Karte wurde Ihnen übergeben von:

Fachstelle Gesellschaftsfragen OW (www.gesellschaftsfragen.ow.ch)



Pro Mente Oberösterreich (www.promenteoe.at) ist Urheber dieser Postkarte und der Piktogramme.

HILFE IN KRISEN UND ANLAUFSTELLEN FÜR BERATUNG

Die Dargebotene Hand Zentralschweiz

T 143, Mail/Chat: www.143.ch

Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not

T 147, Mail: 147@projuventute.ch/Pro Juventute-Chat 147

Luzerner Psychiatrie

Telefonische und/oder persönliche Beratung von Betroffenen und/oder deren Angehörigen
T 0900 85 65 65 (kostenpflichtig ab 10. Minute)

Jugend-, Familien- und Suchtberatung OW

T 041 666 62 56

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an den hausärztlichen Notfalldienst

T 041 660 33 77

Diese Karte wurde Ihnen übergeben von:

Fachstelle Gesellschaftsfragen OW (www.gesellschaftsfragen.ow.ch)



Pro Mente Oberösterreich (www.promenteoe.at) ist Urheber dieser Postkarte und der Piktogramme.

HILFE IN KRISEN UND ANLAUFSTELLEN FÜR BERATUNG

Die Dargebotene Hand Zentralschweiz

T 143, Mail/Chat: www.143.ch

Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not

T 147, Mail: 147@projuventute.ch/Pro Juventute-Chat 147

Luzerner Psychiatrie

Telefonische und/oder persönliche Beratung von Betroffenen und/oder deren Angehörigen
T 0900 85 65 65 (kostenpflichtig ab 10. Minute)

Jugend-, Familien- und Suchtberatung OW

T 041 666 62 56

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an den hausärztlichen Notfalldienst

T 041 660 33 77

Diese Karte wurde Ihnen übergeben von:

Fachstelle Gesellschaftsfragen OW (www.gesellschaftsfragen.ow.ch)



Pro Mente Oberösterreich (www.promenteoe.at) ist Urheber dieser Postkarte und der Piktogramme.

HILFE IN KRISEN UND ANLAUFSTELLEN FÜR BERATUNG

Die Dargebotene Hand Zentralschweiz

T 143, Mail/Chat: www.143.ch

Hilfe für Kinder und Jugendliche in Not

T 147, Mail: 147@projuventute.ch/Pro Juventute-Chat 147

Luzerner Psychiatrie

Telefonische und/oder persönliche Beratung von Betroffenen und/oder deren Angehörigen
T 0900 85 65 65 (kostenpflichtig ab 10. Minute)

Jugend-, Familien- und Suchtberatung OW

T 041 666 62 56

Wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an den hausärztlichen Notfalldienst

T 041 660 33 77

Diese Karte wurde Ihnen übergeben von:

Fachstelle Gesellschaftsfragen OW (www.gesellschaftsfragen.ow.ch)



Pro Mente Oberösterreich (www.promenteoe.at) ist Urheber dieser Postkarte und der Piktogramme.