

Mental Health – haben wir die noch alle?

Mentale Gesundheit geht uns alle an!

Der **10. Oktober** ist **Welttag der psychischen Gesundheit**. Die grüne Schleife steht als Zeichen für Bewusstsein, Offenheit und Solidarität rund um die psychische Gesundheit. Sie erinnert uns daran:



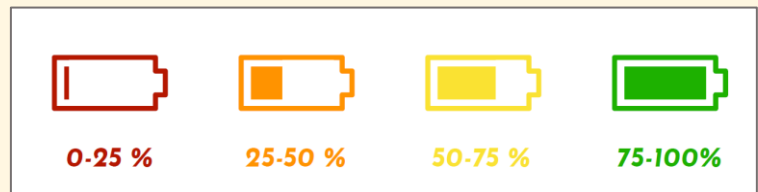
Psychische Gesundheit verdient Aufmerksamkeit – jeden Tag.

Was können wir selbst tun?

1. Wahrnehmen

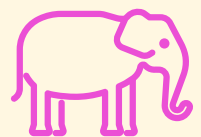
Wie geht es mir/dir?

Wie voll ist mein/dein Akku?



2. Ansprechen

Psychische Belastungen dürfen thematisiert werden. Oft ist es erleichternd, wenn der „rosa Elefant im Raum“ angesprochen wird.



3. Aufeinander achten

Zuhören, Verständnis zeigen und Unterstützung anbieten.



Anlaufstellen finden Sie hier:

