

Welttag der psychischen Gesundheit 2021

*Es ist wichtig sich selbst
zu mögen!*

GIBST DU AUF DICH ACHT?

*Nimm Dir Zeit für dich
selbst*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600



PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL



Welttag der psychischen Gesundheit 2021

Wir brauchen Hilfe

**KANNST DU HILFE
ANBIETEN?..
KANNST DU
SELBST UM
HILFE BITTEN?**

*Auch dies bedeutet
Anteilnahme*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600



Welttag der psychischen Gesundheit 2021

Reden hilft

WIE GEHT ES DIR HEUTE?

*Sprich über deine
Gefühle*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600



PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL



Welttag der psychischen Gesundheit 2021

*Bewegung stärkt den Körper
und entspannt den Geist*

HAST DU HEUTE SCHON EINEN SPAZIERGANG GEMACHT?

*Du kannst selbst
aktiv werden*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600



PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL



Welttag der psychischen Gesundheit 2021

*Kontakt ist etwas
Magisches*

**HAST DU
HEUTE SCHON
JEMANDEN
GEGRÜSST?**

*Berühre deine Mitmenschen
mit einem Lächeln*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600



Welttag der psychischen Gesundheit 2021

*Kreativität bedeutet
Gesundheit.*

**WEISST DU EIGENTLICH,
DASS KUNST IN
DIR STECKT?**

*Mache neue Erfahrungen,
entdecke deine Leidenschaften
und verwirkliche deine Träume*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600



Welttag der psychischen Gesundheit 2021

*Vorurteile benebeln den Verstand
und verschließen das Herz*

**ICH WEISS
NICHTS ÜBER
DICH UND DU
NICHTS ÜBER
MICH...**

*Nehmen wir uns die Zeit,
uns kennen zu lernen*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600



PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL



Welttag der psychischen Gesundheit 2021

Sich ausruhen ist eine Wohltat

WANN HAST DU DAS LETZTE MAL ENERGIE GETANKT?

*Wenn du ruhst, erholen sich
Körper, Geist und Seele*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600



Welttag der psychischen Gesundheit 2021

*Es ist wichtig sich selbst
und andere zu akzeptieren.*

WIR ALLE HABEN UNSERE GRENZEN UND QUALITÄTEN

*Bist du einer anderen
Meinung?*

*Psychische Gesundheit
gilt es zu pflegen und zu
schützen. Gemeinsam.*



Nr. emergenza | Notruf
112

Bolzano | Bozen
+39 0471 435146/7

Bressanone | Brixen
+39 0472 812960

Brunico | Bruneck
+39 0474 586340

Merano | Meran
+39 0473 263600

