

Erste Hilfe für die Seele

Wie sie in seelischen Krisen
helfen können



1.

Aufeinander zugehen



2.

Zeit nehmen



3.

Sparsam sein mit
gut gemeintem Rat



4.

Zuhören, miteinander
reden oder schweigen



5.

Einfach da sein
und geduldig sein



6.

Nicht
bewerten



7.

Die eigenen
Grenzen wahren



8.

Notrufnummern
kennen



9.

Wenn nötig,
Hilfe holen



10.

Nicht gekränkt sein, wenn
Hilfe nicht angenommen wird

Wer Erste Hilfe für die Seele leistet, braucht keinen Verbandskasten, keine Medikamente und keinen Defibrillator. Was Sie für die Erste Hilfe für die Seele brauchen, haben Sie schon bei sich: Ihre Stimme, Ihre Ohren, Ihre Augen, Ihre Hände und Ihre Intuition.

www.erstehilfefuerdieseele.at



10 Schritte zur psychischen Gesundheit



1.

Sich annehmen



2.

Darüber reden



3.

Aktiv bleiben



4.

Neues lernen



5.

In Kontakt bleiben



6.

Kreatives tun



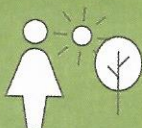
7.

Sich beteiligen



8.

Um Hilfe bitten



9.

Sich entspannen



10.

Sich nicht aufgeben

pro mente Austria hilft jährlich mehr als
80.000 Menschen mit psychischen
und sozialen Problemen.

www.erstehilfefuerdieseesele.at

