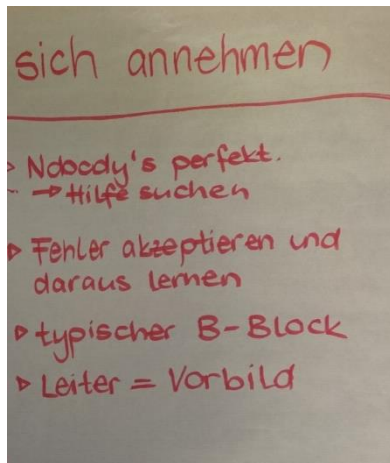


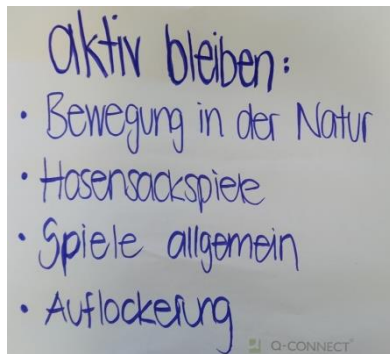
„Stressfreiheit“ 10 Schritte für die psychische Gesundheit

Umsetzungsideen für den Lageralltag

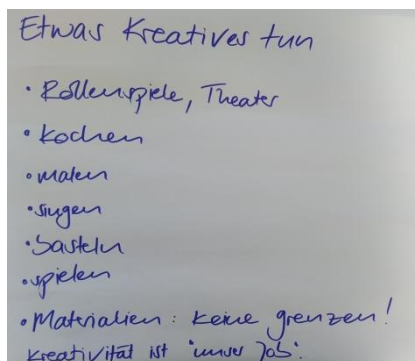
1. Schritt: Sich selbst annehmen



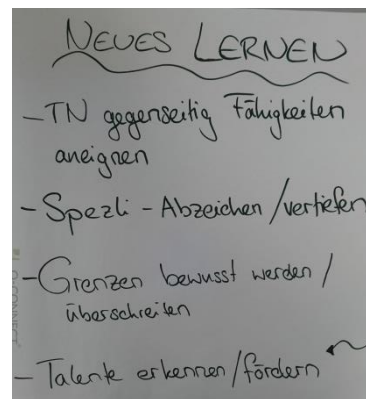
2. Schritt: Aktiv bleiben



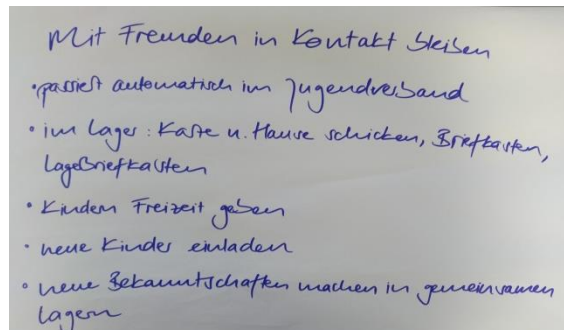
3. Schritt: Etwas Kreatives tun



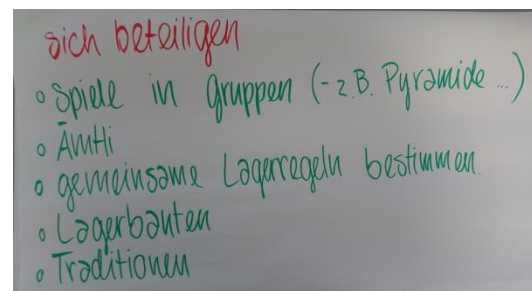
4. Schritt: Neues lernen



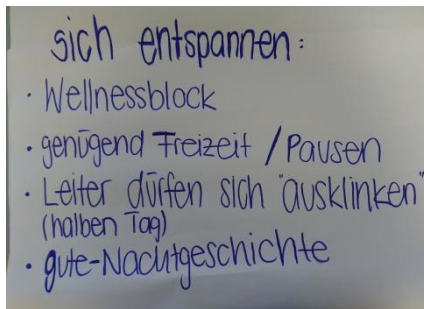
5. Schritt: Mit Freunden in Kontakt bleiben



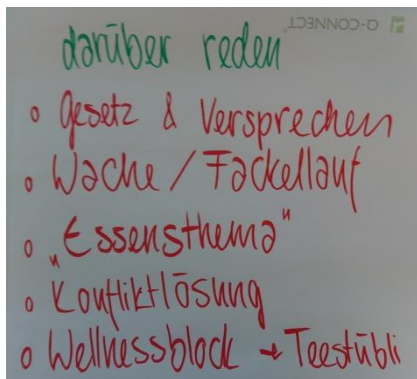
6. Schritt: Sich beteiligen



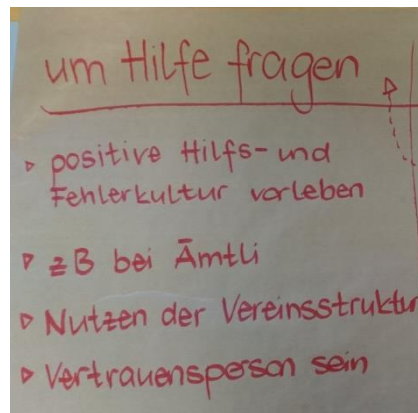
7. Schritt: Sich entspannen



8. Schritt: Darüber reden



9. Schritt: Um Hilfe fragen



10. Schritt: Sich nicht aufgeben

