

# 10 Schritte für psychische Gesundheit



**Steh zu dir**



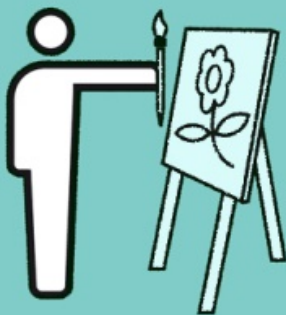
**Bleib aktiv**



**Entdecke Neues**



**Beteilige dich**



**Sei kreativ**



**Sprich darüber**



**Entspanne dich bewusst**



**Hol dir Hilfe**



**Halte Kontakt**



**Glaub an dich**



**Santé Prison Suisse**

Santé Carcérale Suisse  
Salute Carceraria Svizzera  
Gefängnisgesundheits Schweiz

[www.sante.prison.ch](http://www.sante.prison.ch)