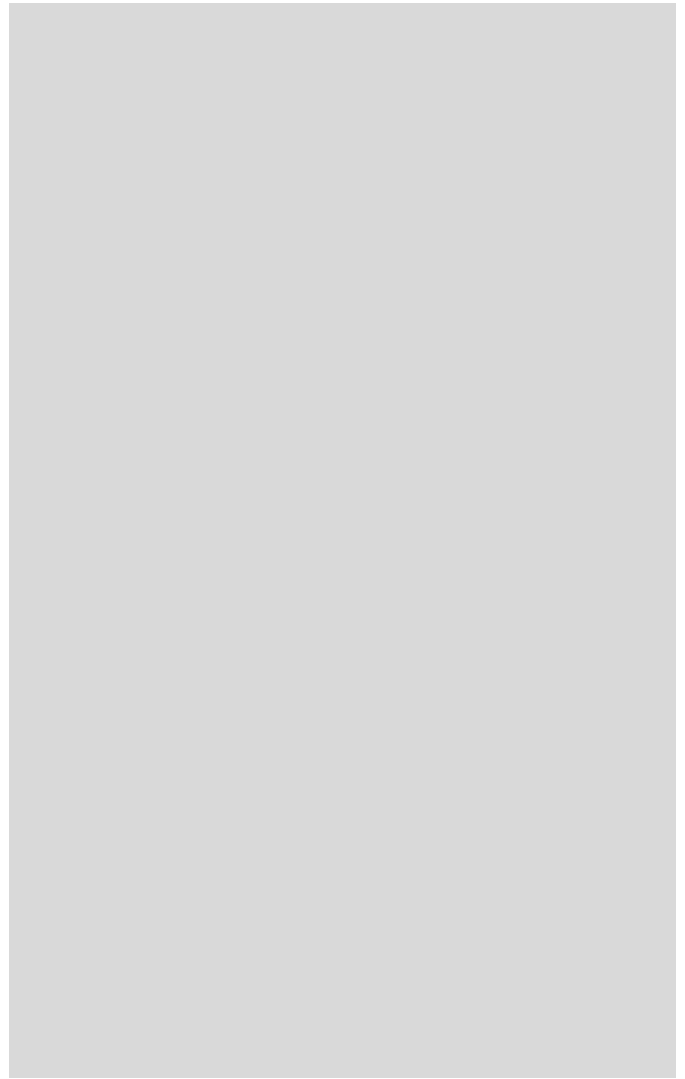


# Let's Talk! So geht es mir...

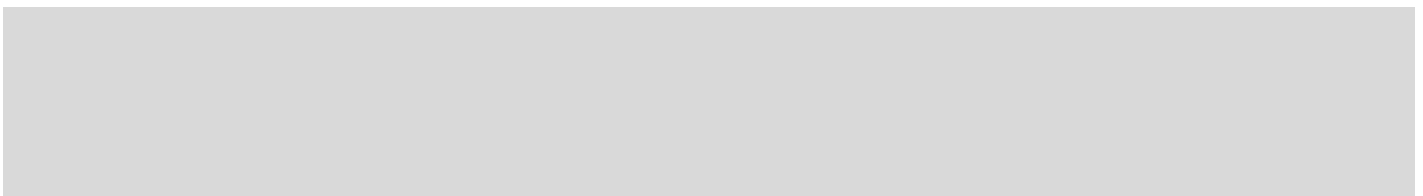
Das sind meine Symptome  
(körperlich, Stimmung...)



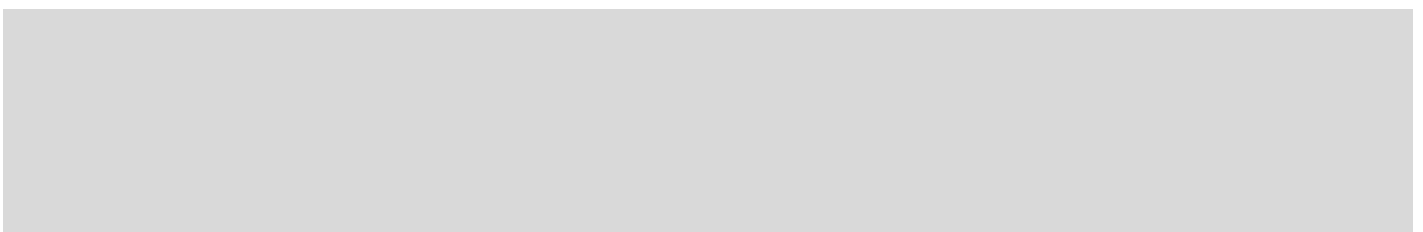
Diese Dinge/Aktivitäten fallen mir  
besonders schwer:



Seit wann habe ich diese Symptome?



Kenne ich diese Probleme aus meiner Familie?

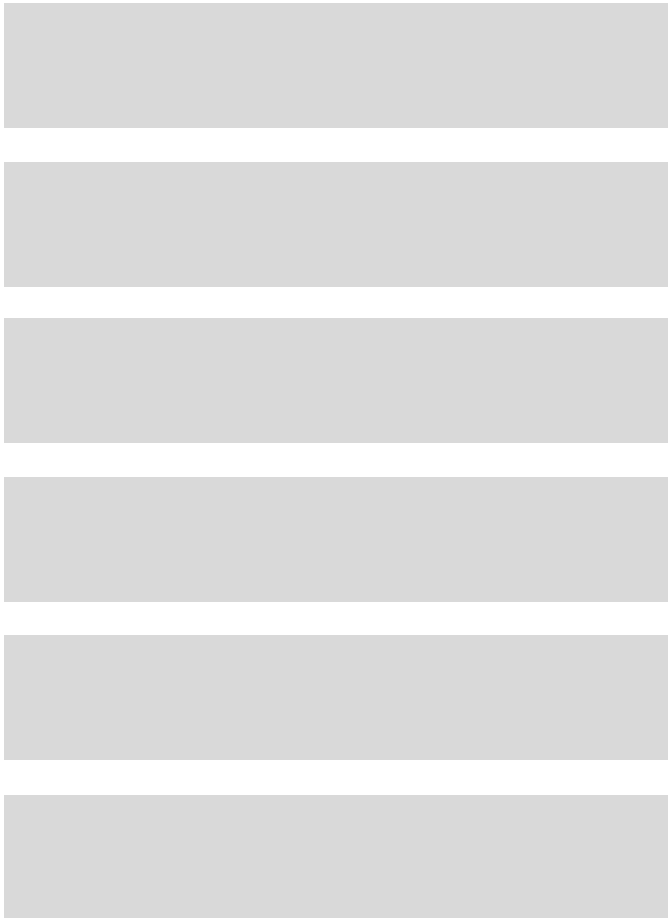


# Mein Plan!

## WAS KANN ICH TUN, WO HOLE ICH MIR HILFE, MIT WEM?

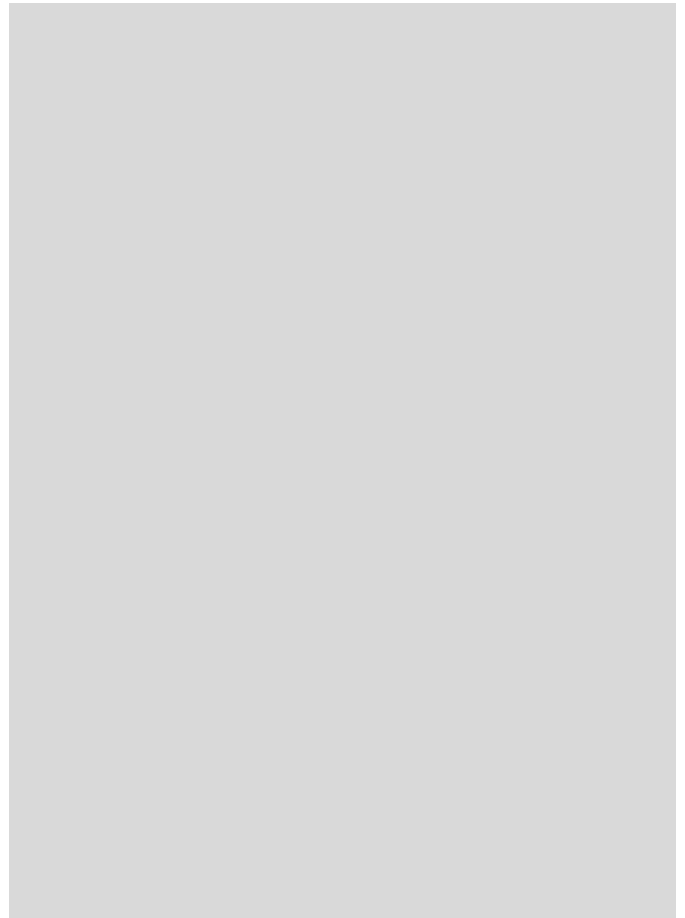
An meiner Seite!

Vertraute, Freunde, Beratungsstelle,  
Hausarzt... Notiere alle Möglichkeiten,  
die dir einfallen:



Das kann ich im Alltag verändern!

Kleine Schritte, z.B. alle zwei Tage  
spazieren gehen ...



Mein nächster Schritt!

An wen wendest du dich? Notiere konkret, bei wem du dich wann melden möchtest  
oder wer dir dabei helfen soll, zum Beispiel einen Termin beim Arzt zu machen.



*Du schaffst das!*