

# Wie bleibst DU psychisch gesund?



sich selbst annehmen



darüber reden



sich entspannen



Neues lernen



mit Freunden in Kontakt  
bleiben

[www.vap-psychologie.ch](http://www.vap-psychologie.ch)



etwas Kreatives tun



sich beteiligen



um Hilfe fragen



sich nicht aufgeben



aktiv bleiben



Verband  
Aargauer  
Psychologinnen und Psychologen

10 Schritte für psychische Gesundheit  
© pro Mente Oberösterreich

## Wie bleibst DU psychisch gesund?

Wir kümmern uns um deine psychische Gesundheit.

### Finde bei uns Fachpsychologinnen und Fachpsychologen für

- Psychotherapie FSP (für Kinder, Jugendliche und Erwachsene)
- Kinder- und Jugendpsychologie FSP (z.B. Entwicklungsabklärungen)
- Paar- und Familientherapie
- Laufbahn- und Personalpsychologie FSP
- Gesundheitspsychologie FSP
- Coaching-Psychologie FSP
- Supervision

### Bei uns findet man neben Fachpersonen auch

- Informationen und Aufklärung im Bereich der Psychologie
- Unterstützung bei der Suche nach kompetenten FachpsychologInnen und BeraterInnen
- Hinweise auf kantonale Veranstaltungen im Bereich Psychologie und psychische Gesundheit

[www.vap-psychologie.ch](http://www.vap-psychologie.ch)