



DIY – Soziales Netz

Für deine Mental Health kann es gut sein, dir bewusst zu machen, welche Menschen du um dich herum hast und wie dein „Soziales Netz“ aussieht. Wer steht dir nah? Mit wem hattest du länger keinen Kontakt mehr, du wünschst dir aber wieder Kontakt und so weiter...

Schritt 1

Nimm dir einige Minuten Zeit und überlege in Ruhe, welche Personen auf deine Netzwerkkarte gehören.

Schritt 2

Fülle die angehängte Netzwerkkarte aus. Wenn du dabei Hilfe brauchst, schau gerne nochmal ins Video!

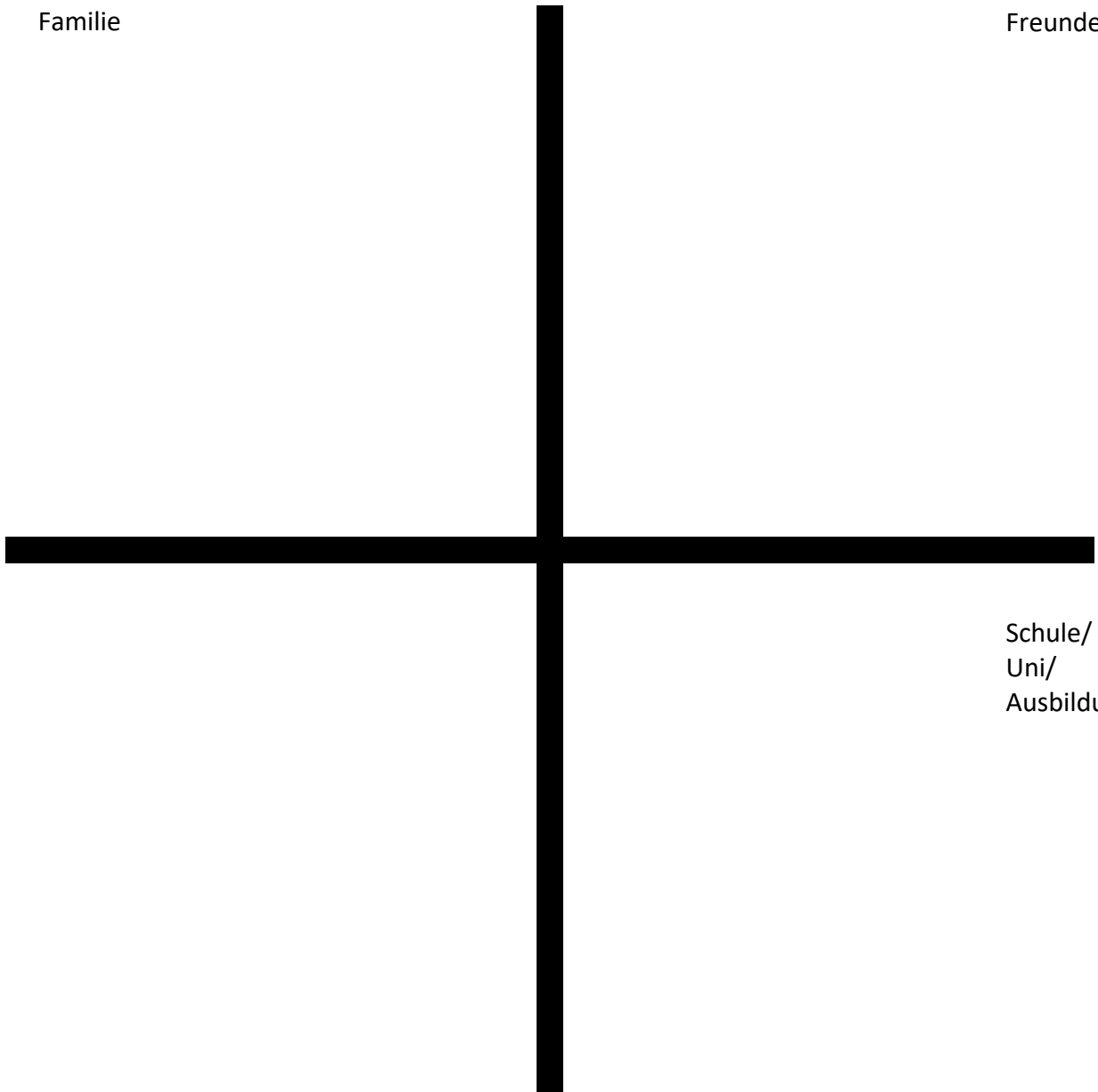
Schritt 3

Wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst, komm gerne zu uns oder in eine Beratungsstelle in deiner Nähe! Hier können wir gemeinsam nach Möglichkeiten suchen. Beratungsstellen in deiner Nähe findest du unter www.soulmates.ac



Familie

Freunde



Schule/
Uni/
Ausbildung