



Association Fribourgeoise Action et
Accompagnement Psychiatrique
Freiburgische Interessengemeinschaft
für Sozialpsychiatrie

applco.
auf Augenhöhe



Welttag der psychischen Gesundheit

Selbstwert zählt. Du zählst.

Das Thema des diesjährigen Welttages handelt vom Selbstwert, vom sich selbst wertschätzen – unabhängig von Leistung, Aussehen oder Erwartungen anderer.

Kleine Impulse für dich:

- ✓ Sprich mit dir selbst so, wie du mit einem Freund/einer Freundin sprechen würdest
- ✓ Vergleiche dich weniger – jeder Weg ist individuell
- ✓ Erkenne deine Stärken an, auch kleine
- ✓ Erlaube dir, nicht perfekt zu sein

Besuche am **Samstag, 10.10.26** unsere Stände in

Plaffeien	Murten	Düdingen
Vor dem Coop	Berntor	Vor dem Coop
10:30h – 12:30h	09:30h – 11:30h	09:30h – 11:30h

👉 Komm vorbei – ganz ohne Verpflichtung.

