



## DEPRESSION

kann jeden treffen



### Selbstmanagement-Ressourcen

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten um die psychische Gesundheit zu stärken. Hier lernen Sie, wie Sie sich selbst helfen und mit einer Depression umgehen können.

Informieren Sie sich über Selbstmanagement und machen Sie den Selbsttest.

[SELBSTTEST](#)

Ihr Gesundheitscoach