

MEINE SOS-KARTE

Berner Gesundheit
Santé bernoise



TELEFON 147 gratis, 24/7



Chat 147.ch



www.tschau.ch



www.feel-ok.ch



www.bessa.swiss/de/
psychische-gesundheit



Im Auftrag von:



Kanton Bern
Canton de Berne



DU **FÜHLST** DICH NICHT GUT?
DU HAST **DUNKLE GEDANKEN**?

oder

DU MACHST DIR **SORGEN**
UM **JEMANDEM**?

SOS: Was kann ich tun?

- Musik hören
- Rennen/Joggen
- Mit einer vertrauten Person sprechen
- Was mir immer gut tut:
-
-

MIT EINER PERSON
DEINES VERTRAUENS **REDEN!**

SPRICH MIT JEMANDEM

WÄHLE DIE 147 gratis, 24/7

Meine Personen des Vertrauens:

.....

.....

.....