

# SELBSTWIRKSAM AUS DEM SUMPF

## WIE DU DER DEPRESSION DIE STIRN BIETEST

- Gib deinem Tag Struktur.
- Sei nicht so hart mit dir.
- Schreib deine Gefühle auf.
- Teile deine Gefühle. Sprich aus, was du dir wünschst und brauchst.
- Tausche dich Online-Communités über deine Situation aus.
- Versuch's mit Selbsthilfegruppen, Baby!
- Geh raus (auch Spaziergehen ist Bewegung).
- Mach Entspannungsübungen wie z.B. Meditation
- Stopp die Grübelmühle, sage bewusst Nein zu negativen Gedanken



**WIR SPRECHEN ÜBER KREBS. LAUT.**