

Vaimse tervise esmaabi on lihtne, 5 sammust koosnev tugi



1. SAMM
Lähene ja hinda olukorda



2. SAMM
Kuula toetavalt ja hinnanguid andmata



3. SAMM
Anna kindlustunnet, paku tuge ja teavet



4. SAMM
Julgusta asjakohase professionaalse abi kasutamist



5. SAMM
Julgusta eneseabi ja muude toetusstrateegiate kasutamist

Iceland
Liechtenstein
Norway



Active
citizens fund

