

# MIT FREUNDEN IN KONTAKT BLEIBEN FREUNDE SIND WERTVOLL

Mit guten Freunden kann ich so sein, wie ich bin, ohne mich zu verstellen. Wir sprechen über das, was uns beschäftigt, können unsere Sorgen und Ängste teilen, uns gegenseitig unterstützen und auch mal kritisieren. Wir sind ehrlich zueinander und vertrauen uns.

**Mit wem will ich meine Freizeit verbringen, mit wem nicht?**

**Wie viel Zeit habe ich für Freundschaften?**

**Was erwarte ich von einer Freundin/einem Freund?  
Und was kann ich meinen Freunden geben?**

**Was kann ich tun, um neue Freunde zu finden  
oder alte Freunde wieder zu treffen?**



Ostschweizer Forum für  
**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

[www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)