

ABC-BUDSKABERNE

A

GØR NOGET AKTIVT

Hold dig aktiv – fysisk, mentalt, socialt og spirituelt. Du kan fx gå en tur, læse en bog, danse i stuen til din yndlingssang eller skabe tid til ro og fordybelse.



B

GØR NOGET SAMMEN

Fællesskaber er vigtige for vores mentale sundhed. Du kan fx ses med venner eller familie, melde dig ind i en bogklub eller deltage i lokale arrangementer.



C

GØR NOGET MENINGSFULDT

Det handler ikke om selve aktiviteten, men om at det føles meningsfuldt for dig. Du kan fx være frivillig, lære noget nyt eller give naboen en hjælpende hånd.



ABC
FOR
MENTAL
SUNDHED

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret indsats, som har til formål at fremme mental sundhed for alle.

abcmentalsundhed.dk