

HVORNÅR HAR DU SIDST DRØMT DIG VÆK I EN GOD BOG?



Det lyder måske simpelt – men små handlinger i hverdagen kan tilsammen skabe store forandringer. Når du gør noget mentalt aktivt, som at læse en bog, gør du samtidig noget godt for din mentale sundhed.

Mental sundhed er noget, vi skaber sammen.



**GØR NOGET AKTIVT
GØR NOGET SAMMEN
GØR NOGET MENINGSFULDT**

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret indsats, som har til formål at fremme mental sundhed for alle. Scan koden eller besøg abcsabc.dk for at læse mere om ABC for mental sundhed og find inspiration til mikrohandlinger.

ABC
FOR
MENTAL
SUNDHED