

STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Se her nogle eksempler på, hvordan DU kan forbedre DIN mentale sundhed.

Inspiration fra Slagelse Kommune

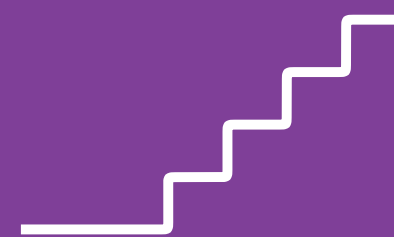
ACT: GØR NOGET AKTIVT



Læs en bog



Tag på fisketur
eller ud i naturen



Tag første skridt
og mere initiativ



Tal med en kollega



Tag i svømmehallen eller
bevæg dig på anden måde

BELONG: GØR NOGET SAMMEN



Gå en tur sammen i
pausen



Dyrk holdsport



Spis frokost sammen



Drik en kop kaffe med en ven



Spil brætspil med familien

COMMIT: GØR NOGET MENINGSFULDT



Sæt et mål for, hvad du vil opnå den næste uge



Lav frivilligt arbejde



Hjælp en kollega
eller en ven



Tænk over, hvad der giver mening for dig i hverdagen