

Gør noget godt for andre

- det styrker din mentale sundhed

Smil til én,
du ikke
kender

Giv et
kompliment

Giv en
krammer
til én
du kender

Giv en
high-five

Spørg en ven:
Hvad gør
dig glad?

Giv en
"forlomme"
i køen

Hold døren
for andre



Se her, hvordan du styrker din mentale sundhed



Små handlinger smitter

ABC FOR MENTAL SUNDHED



Region
Syddanmark