

Ta vare på di psykiske helse!



Gjer noko aktivt

- det kan gi glede og energi!
Finn ulike aktivitetar som passer for deg, både heime, ute og på andre stadar.



Gjer noko saman

- det kan gi følelsen av å høyre til!
Finn nokon du trivast saman med, nokon som får deg til å kjenne deg bra.



Gjer noko meningsfullt

- det kan gi engasjement og meistring!
Finn noko som kjennest rett og viktig for deg.



Ta vare på di psykiske helse!



Gjer noko aktivt

- det kan gi glede og energi!
Finn ulike aktivitetar som passer for deg, både heime, ute og på andre stadar.



Gjer noko saman

- det kan gi følelsen av å høyre til!
Finn nokon du trivast saman med, nokon som får deg til å kjenne deg bra.



Gjer noko meningsfullt

- det kan gi engasjement og meistring!
Finn noko som kjennest rett og viktig for deg.



Les spørsmåla og svar på dei til deg sjølv:

Er eg aktiv nok i kvardagen?



Er eg nok saman med andre?



Gjer eg nok som gir meining?



Les spørsmåla og svar på dei til deg sjølv:

Er eg aktiv nok i kvardagen?



Er eg nok saman med andre?



Gjer eg nok som gir meining?



Treng du litt meir ABC i kvardagen?

Korleis kan eg vere meir aktiv?



Når og kvar kan eg vere
meir saman med andre?



Kva kan eg gjere meir av?



Treng du litt meir ABC i kvardagen?

Korleis kan eg vere meir aktiv?



Når og kvar kan eg vere
meir saman med andre?



Kva kan eg gjere meir av?

