

Ta vare på din psykiske helse!



Gjør noe aktivt

- det kan gi glede og energi!
Finn ulike aktiviteter som passer for deg, både hjemme, ute og på andre steder.



Gjør noe sammen

- det kan gi følelsen av å høre til!
Finn noen du trives sammen med, noen som får deg til å kjenne deg bra.



Gjør noe meningsfullt

- det kan gi engasjement og mestring!
Finn noe som kjennes rett og viktig for deg.



Ta vare på din psykiske helse!



Gjør noe aktivt

- det kan gi glede og energi!
Finn ulike aktiviteter som passer for deg, både hjemme, ute og på andre steder.



Gjør noe sammen

- det kan gi følelsen av å høre til!
Finn noen du trives sammen med, noen som får deg til å kjenne deg bra.



Gjør noe meningsfullt

- det kan gi engasjement og mestring!
Finn noe som kjennes rett og viktig for deg.



Les spørsmålene og svar på dem til deg selv:

Er jeg aktiv nok i hverdagen?



Er jeg nok sammen med andre?



Gjør jeg nok som gir mening?



Les spørsmålene og svar på dem til deg selv:

Er jeg aktiv nok i hverdagen?



Er jeg nok sammen med andre?



Gjør jeg nok som gir mening?



Treng du litt mer ABC i hverdagen?

Hvordan kan jeg være mer aktiv?



Når og hvor kan jeg være mer sammen med andre?



Hva kan jeg gjøre mer av?



Treng du litt mer ABC i hverdagen?

Hvordan kan jeg være mer aktiv?



Når og hvor kan jeg være mer sammen med andre?



Hva kan jeg gjøre mer av?

