

STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Thisted Kommune er en del af ABC for mental sundhed. Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve – kort sagt, hvad der giver livet mening, glæde og værdi for den enkelte. I de tomme felter kan du skrive, hvad du godt kan lide at lave.

ACT: GØR NOGET AKTIVT

BELONG: GØR NOGET SAMMEN

COMMIT: GØR NOGET MENINGSFULDT

STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Thisted Kommune er en del af ABC for mental sundhed. Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve – kort sagt, hvad der giver livet mening, glæde og værdi for den enkelte. Se her, hvordan DU kan forbedre DIN mentale sundhed.

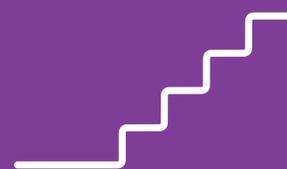
ACT: GØR NOGET AKTIVT



Læs en bog



Lav havearbejde



Tag trappen



Tal med en kollega



Tag i svømmehallen

BELONG: GØR NOGET SAMMEN



Hold walk&talk-møder



Dyrk holdsport



Spis frokost sammen



Gå på café 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



Tænk over, hvad der giver mening for dig i hverdagen