

ABC for mental sundhed handler om at have det godt med sig selv og andre

"Det er godt at lave noget, man synes er sjovt"



Vi kan allesammen gøre noget godt for vores mentale sundhed. Vi får det godt af at være aktive, have gode venner og have en hobby.

"Vi bliver glade af at gøre noget godt for andre"



A

Gør noget aktivt

Du kan cykle til skole, lege udendørs med dine venner, læse en bog, spille et spil eller bygge en hule i skoven.

B

Gør noget sammen

Det er ikke bare sjovt, men også godt for dig at være sammen med andre. Du kan fx gå i en klub, gå til spejder, synge i kor eller være med, når der bliver holdt noget på skolen.

C

Gør noget godt

Gør noget godt for andre. Hjælp dine klassekammerater med deres lektier, tag din mor eller far med ud at gå tur, saml skrald op fra gaden, lær noget nyt eller ring til dine bedsteforældre.

Voksne du kender kan få idéer til at leve et aktivt og mentalt sundt liv på ABCmentalsundhed.dk

Find ud af, hvordan du kan gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget godt.

Under **A** kan du få idéer til at gøre noget aktivt.

Under **B** kan du få idéer til at gøre noget sammen med andre.

Under **C** kan du få idéer til at gøre noget godt.

