

Forebygging og helsefremming for trivsel, mestring og mening i en utfordrende tid

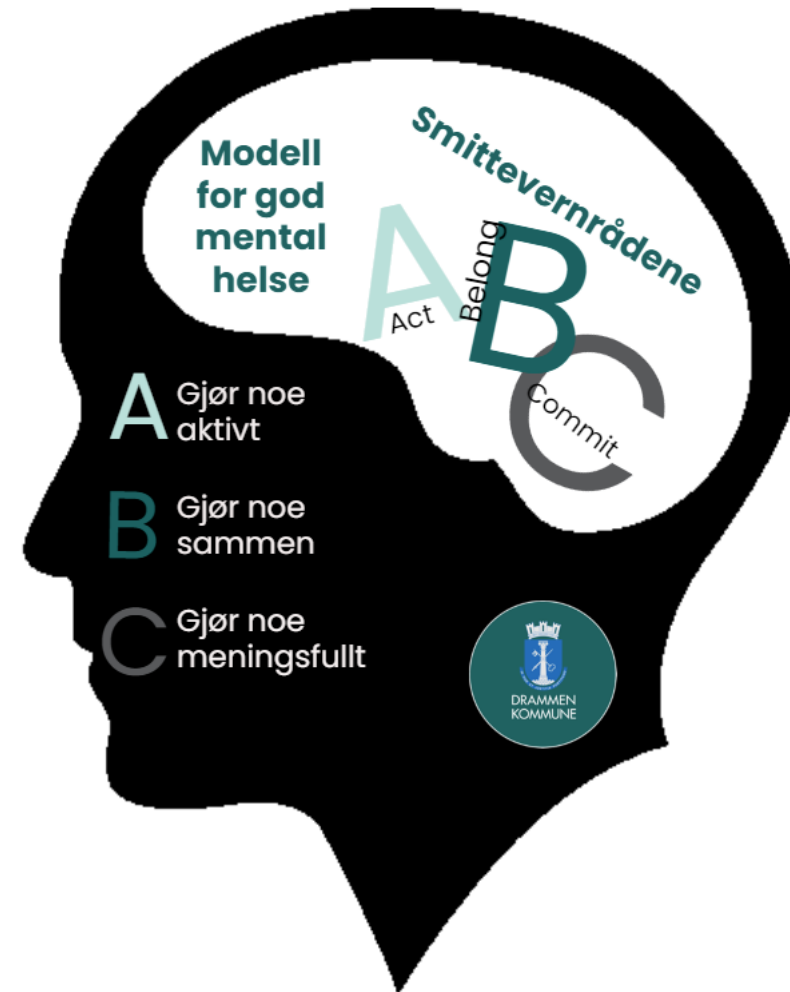


Eksempler til gode råd/budskap for bedre mental helse under pandemien.

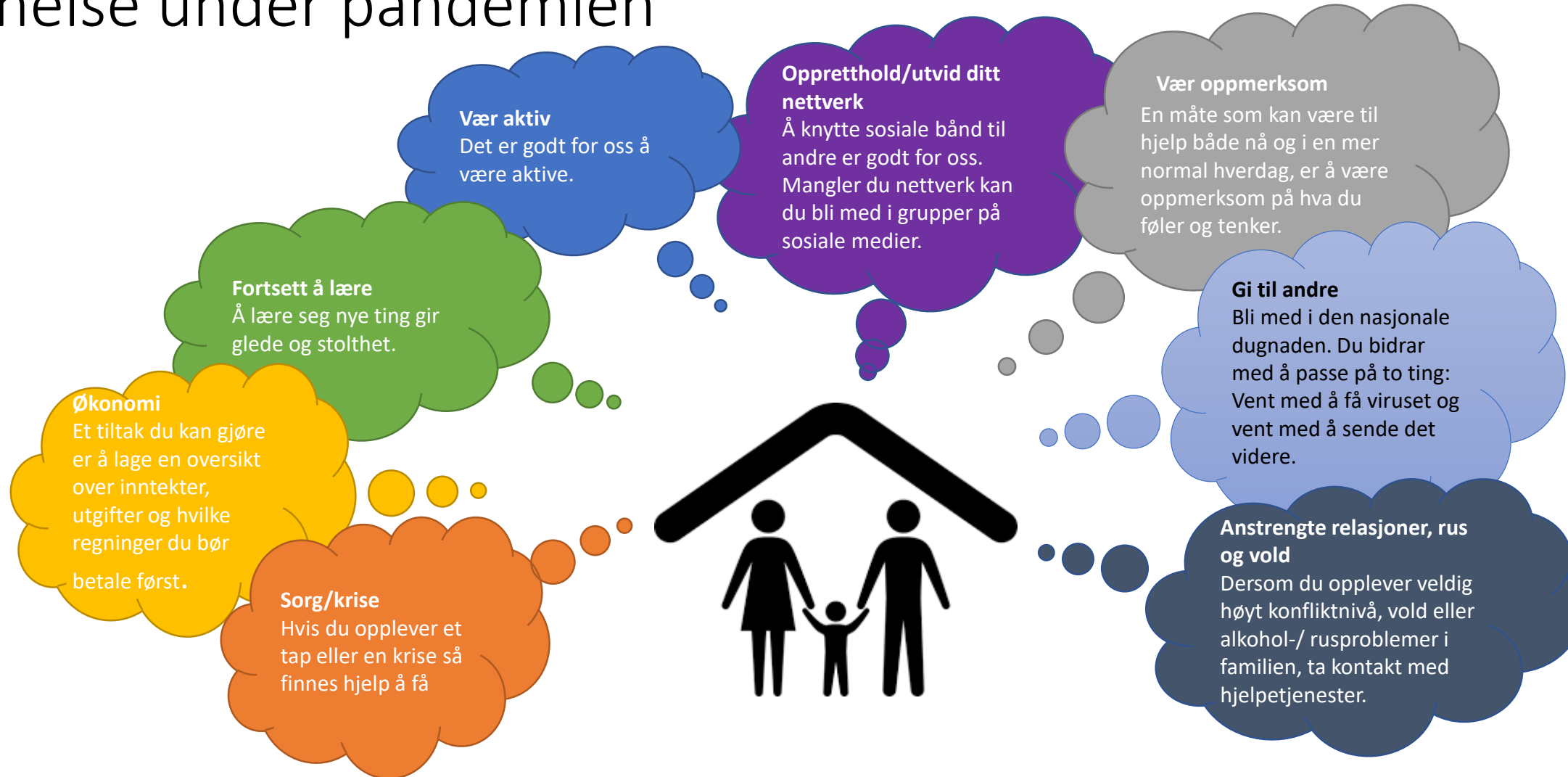


ABC for bedre mental helse under og etter pandemien.

En del av
Folkehelseprogrammet
Drammen 2019-2023.
Tilpasset hele befolkningen



Eksempler til gode råd/budskap for bedre mental helse under pandemien



Kilde: <https://www.trondheim.kommune.no/korona-psykisk-helse/>



MOT til å glede-dagen 23. november

10 MÅTER Å GLEDE ANDRE PÅ HELT GRATIS

1. Smil til noen
2. Si "Tusen takk, du gjør en bra jobb" til en du ikke pleier å si det til
3. Send en melding til noen du ikke har snakket med på lenge
4. Gi bort et kompliment
5. Si "Hei" til noen!
6. Fortell en person at du er glad i dem
7. Hjelp noen med noe de trenger hjelp til
8. Sett av tid til noen som blir glad for det
9. ~~Gi bort en klem~~ ikke i år
10. Få noen til å le

MOT
SHOW COURAGE!

