

# HVORNÅR HAR DU SIDST HOLDT EN AKTIV PAUSE?



Det lyder måske simpelt – men små handlinger i hverdagen kan tilsammen skabe store forandringer. Når du gør noget aktivt, som en aktiv pause med kollegaerne, gør du samtidig noget godt for din mentale sundhed.

Mental sundhed er noget, vi skaber sammen.



**GØR NOGET AKTIVT  
GØR NOGET SAMMEN  
GØR NOGET MENINGSFULDT**

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret indsats, som har til formål at fremme mental sundhed for alle. Scan koden eller besøg [abcsabc.dk](https://abcsabc.dk) for at læse mere om ABC for mental sundhed og find inspiration til mikrohandling.

ABC  
FOR  
MENTAL  
SUNDHED