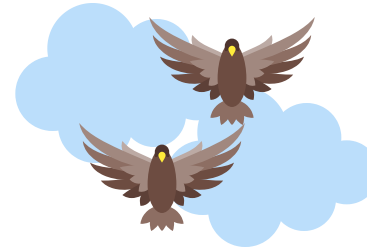




Jeg ved, hvad mental sundhed er, og jeg ved, hvad jeg kan gøre for at undgå problemer



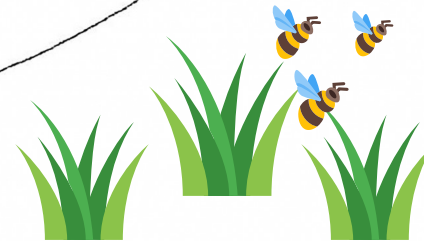
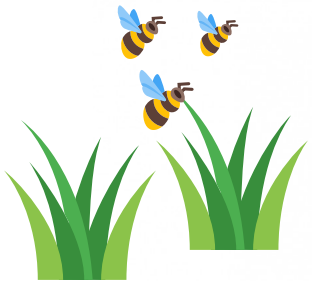
Jeg kan løse problemer konstruktivt

Jeg er i balance: Jeg kan tale om mine følelser og behov, samtidig med at jeg tager højde for andres behov

Jeg kender mine "tankefælder" – Jeg ved, hvordan de påvirker min adfærd og mine følelser



FORHINDRINGER



COPING

