

8 viisi, kuidas oma kogukonna vaimse tervise eest hoolt kanda

1

Küsi: „Kuidas sul päriselt läheb?”

Ja jäta vastuse kuulamiseks ka aega.



2

Õpi naabri nimi ära

„Kuule, sina seal” pole veel kogukond.



3

Kutsu keegi kaasa

Jalutama, kohvile või kasvõi prügi viima.



4

Märka, kui keegi kaob

Vaikus võib vahel abi paluda.



5

Paku abi konkreetselt

„Toon sulle supi” töötab paremini kui „anna teada”.



6

Tee ruumi eri inimestele

Kõik ei pea olema ühtemoodi jutukad.



7

Jaga head infot

Kontrollitud allikas on kogukonnahüve.



8

Küsi ka ise abi

Kogukonna kandmine ei tähenda, et pead seda üksi tegema.



Vaimne tervis sünnib ka meie vahel.