









Husk at passe på dig selv!

Her er 8 råd til dig der hjælper andre

-  Hvis du føler dig overvældet, så fokuser på de simple ting
-  Husk på at det ikke er dit ansvar at "redde" kvinden
-  Husk at slappe af og få søvn
-  Tal med andre om dine tanker og følelser
-  Føler du dig stresset, har dårlig samvittighed eller ondt i maven, så gør noget ved det med det samme
-  Husk at erfaringsudveksle - du skal ikke sidde med tankerne alene
-  Sig tingene højt også til dine nærmeste
-  Vær opmærksom på de andre BydelSMØDRE - En bydelSMØDRE kan også have brug for en bydelSMØDRE

