

Oorweeg jou **verstandelike en emosionele toestand gereeld**, dis belangrik



Wees ook liefdevol en barmhartig in alledaagse interaksies, want jy weet nie watter geestesgesondheidsuitdagings ander mag hê nie.



Maak geestesgesondheid 'n prioriteit.
Kry ondersteuning wanneer jy dit nodig het.

Geestesgesondheid is 'n universele mensereg