

# Enkle grep for å bygge god Mental Helse i din teatergruppe

## HILS PÅ ALLE

Husk på alle – hjelpere og andre. Det handler om høflighet og folkeskikk. Lik synlighet gir tilhørighet for alle.

## PRAT SAMMEN

Lytt til innspill. Gi tid til å snakke om stort og smått. Kommunikasjon bygger tillitt.

## HØYDE UNDER TAKET

Vi er, jobber og tenker ulikt. Enighet om rammer gir trivsel og trygghet. Rom for forskjellighet øker respekten.

## ROS

Alle trenger bekreftelse og anerkjennelse, og føle at vi betyr noe for noen. Ros med mening former selvfølelsen.

## MARKERINGER

Feiring gir mening til det vi skaper sammen. Be med alle utover kjernen. Markering skaper fellesskap.

## TA UTFORDRINGER

Mestring gir selvfølelse. Gi plass for å prøve og feile, og til ulike løsninger. Forvandling gir venner for livet.