

Selvomsorg i julen

Planlæg en udvej

Lav et ”honningdepot”

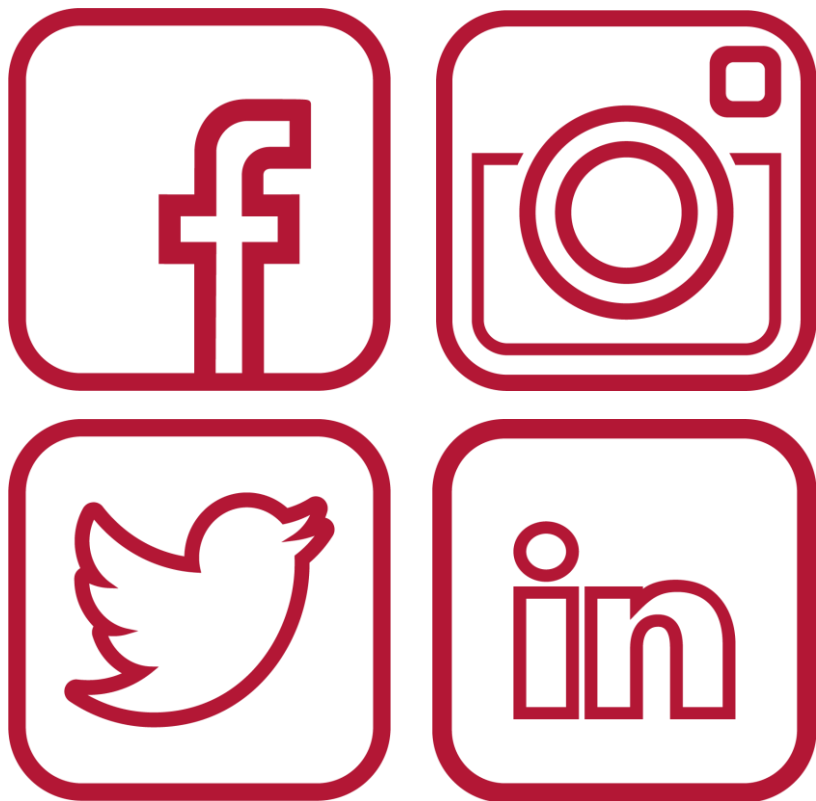
Skab plads til dig selv for en stund

Hvad/hvem giver energi?

Når det hele er bare for meget:

- Små valg
- Langsom tale
- Se efter glimmers (mirkoøjeblikke med glæde, taknemmelighed)
- Hvad vil kroppen

Behov for terapi, rådgivning eller fællesskab?



www.tuba.dk
@tubadanmark

- **TUBA** har 33 afdelinger landet over
- **Tubanu** Fællesskab gennem arrangementer og aktiviteter. 10 afdelinger i landet. Læs mere på www.tubanu.dk
- **Ved evt. spørgsmål**
Jeppes kan kontaktes på jbs@tuba.dk

tuba

I **TUBAs** onlinerådgivning
hjælper vi dig godt videre.

Rebekka
Onlinerådgiver i TUBA



TUBAs onlinerådgivning

Chattens åbningstider i denne uge

- I aften og torsdag kl. 18-21
- I næste uge: Mandag + onsdag kl. 18-21 – torsdag sms svar 18-21

Brevkassen har altid åben på **tuba.dk**