

68 % af danskerne føler sig stressede i varierende grad, men litteratur og musik kan være en stor hjælp.

At fjerne stress og angst er ikke let, men det at læse og lytte kan være med til at styrke evnen til at håndtere modgang, rumme sårbarhed og finde mening.

Med minikampagnen "Ro På" sætter bibliotekerne i samarbejde med DR fokus på, hvordan litteraturen kan hjælpe med at berolige tanker og opnå en bedre søvn.

Hvad sker der, når vi skifter doom-scrolling på sociale medier ud med læsning inden sengetid? Hvordan kan fælleslæsning hjælpe os med at forstå hinanden og os selv? Kan vi trække vejret lidt dybere med en rolig podcast i ørerne?



**RO
PÅ**

 **Bibliotekerne**