



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Sådan spiller du

Find et vilkårligt kort og læs det højt for din(e) medspiller(e).

I skiftes til at besvare spørgsmålet og dele refleksioner og erfaringer.



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad
brænder
du for?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvilke gode ting
har du oplevet den
seneste uge?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvordan
slapper du
bedst af?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvilke aktiviteter
i hverdagen
gør dig glad?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad vil
du gerne
gøre mere af?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvornår
føler du dig
engageret?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvilke
fællesskaber
tiltaler dig?
Og hvorfor ?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

I hvilke
sammenhænge
oplever du
glæde?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad er
en god dag
for dig?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Drømmer du
om at komme
ud og rejse?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvis du skal
bevæge din krop,
hvad giver så
mening for dig?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad får
dig til
at grine?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad sætter du
pris på i
et venskab?
Og hvorfor?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad er dine
erfaringer
med frivilligt
arbejde?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør du noget
for at holde dig
mentalt aktivt?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad
kunne du godt
lide at lave,
da du var barn?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad har værdi
for dig i
din hverdag?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Nævn én ny ting,
som du gerne
vil lære.



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvis du
skulle vælge
en magisk evne,
hvad skulle
det så være
og hvorfor?

A person in a puffer jacket is walking away on a path, carrying a child on their back. The scene is overlaid with a semi-transparent green filter. The letters 'A', 'B', and 'C' are stacked vertically in the center of the image.

A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvornår
har du sidst
lavet noget
kulturelt?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvornår har du
sidst lavet
noget kreativt?
Og hvad?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvordan er
dit forhold
til naturen?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad føles
meningsfuldt
for dig?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvornår har du
det sjovt?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Er du
medlem af
en forening?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvilke
fællesskaber er
betydningsfulde
for dig?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad kan du lide
at bruge dine
weekender på?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Har du et
trivselstip?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvornår
har du sidst
gjort noget godt
for dig selv?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad er et frirum
for dig?

A photograph of an elderly man with a white beard and glasses, wearing a blue and white plaid shirt, sitting outdoors and reading an open book. The background is a blurred outdoor setting with a tent-like structure. The entire image is overlaid with a semi-transparent purple filter.

A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvornår
har du sidst
gjort noget
godt
for andre?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvilke
fritidsaktiviteter
har du gode
minder fra?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvis du skal
gøre mere af det,
der gør dig glad,
hvad skal det
så være?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvad
giver dig
energi?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvis du skulle
gå til noget nyt,
hvad skulle
det så være?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvordan bliver
en samtale
med en ven
meningsfuld
for dig?



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Har du erfaring
med foreningsliv?

Hvis ja, hvad har du
været en del af?



A

B

C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Har du
erfaring med at
hive nogen, du
kender, med ind i
et fællesskab?

Formålet med samtalekortene er at igangsætte samtaler og skabe bevidsthed om mental sundhed.

De er udviklet med fokus på unge, som er i gang med en uddannelse, men kan også bruges af andre.

Samtalekortene er ikke rettet mod forebyggelse af mistrivsel eller behandling af psykiske symptomer.

