

## Hvad er mental sundhed?

**Formål:** At få deltagerne til at reflektere over, hvad mental sundhed betyder for dem.

**Øvelse:** Start evt. med at sige, at vi ved, at mental sundhed har afgørende betydning for vores helbred på kort og på lang sigt, på vores indlæringssevne samt på vores muligheder for at arbejde og indgå i positive sociale relationer. Med andre ord – mental sundhed er rigtig vigtigt. Så hvordan fremmer vi mental sundhed? Først og fremmest er vi i hvert fald nødt til at blive enige om, hvilken forståelse vi arbejder ud fra, når vi taler om mental sundhed.

Bed dernæst folk summe to og to eller tre og tre om, hvad de forbinder med mental sundhed. Ca. 3-5 minutter (ofte skal man afbryde folk, så sig, at det er dejligt, at de er optagede af emnet, og at de evt. kan fortsætte samtalen i pausen).

Hør om nogen vil dele, hvad de har talt om (mind gerne om, at der ikke er nogen rigtige eller forkerte svar).

Skriv deltageres bud op på en tavle.

Spørg evt. om deltagerne vil uddybe. Hvad kræver det? Hvorfor er det, at det er vigtigt?