



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED



Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



FOLKESUNDHED
SLAGELSE KOMMUNE







ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED




SPILLEREGLER

ABC dialogkortene er et samtale spil udviklet af Center for Psykosocial Udvikling Slagelse og Folkesundhed i Slagelse Kommune.

Forslag til spilleregler:

- Placer alle kort på bordet med spørgsmålene nedad. Deltagerne skiftes til at trække et kort og svare på spørgsmålet.
- Placer alle kort i en bunke. Deltagerne skiftes til at trække fra bunken, og alle deltagere svarer på samme spørgsmål. Herefter går turen videre til næste deltager.



Hvilke fællesskaber
er betydningsfulde
for dig?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad brænder
du for?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad er det gode
liv for dig?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvor finder du ro?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



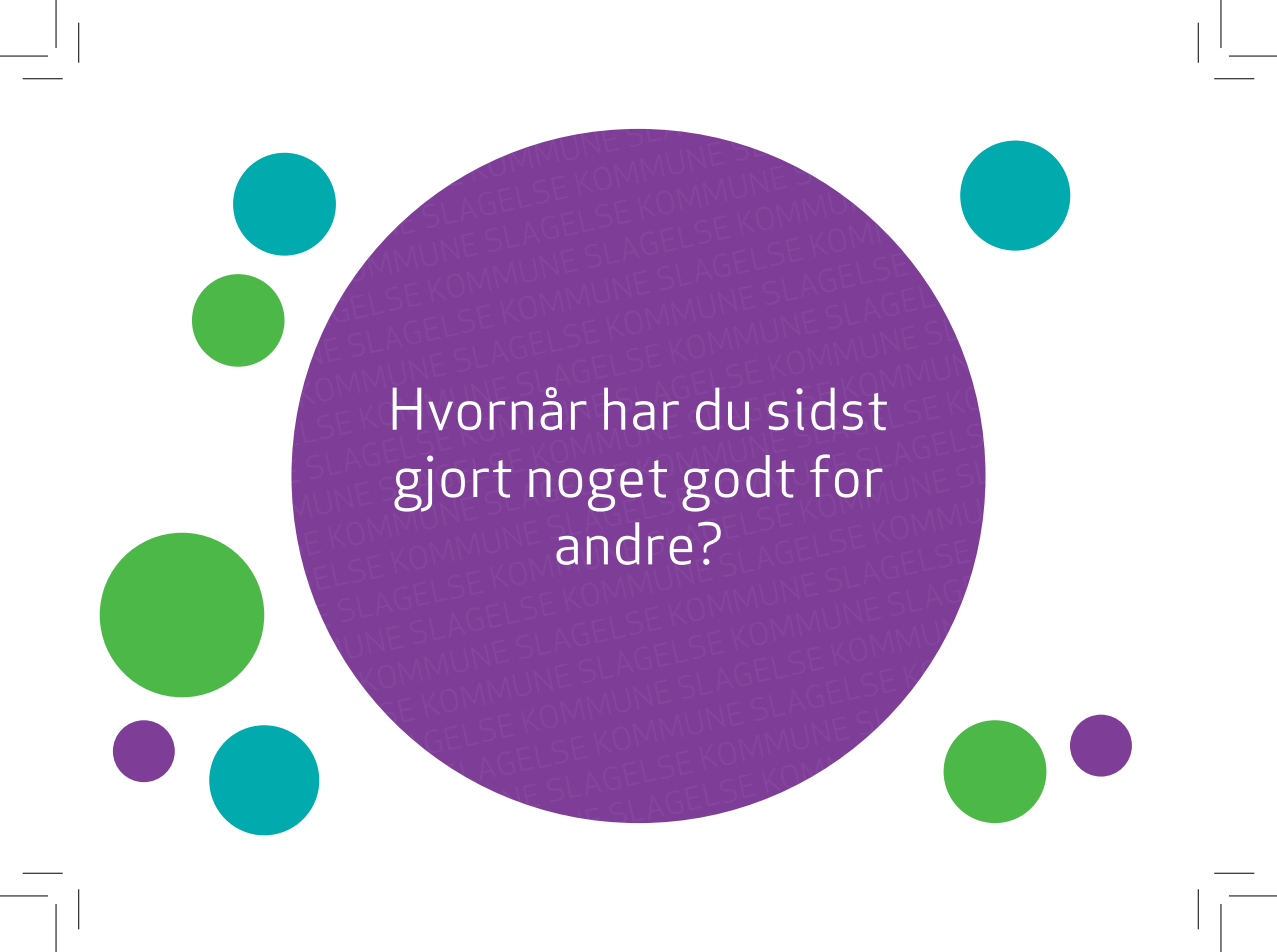
Hvad vil du gerne
gøre mere af?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvornår har du sidst
gjort noget godt for
andre?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvornår føler du dig
engageret?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvad er det bedste,
der er sket for dig i
denne uge?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvornår på dagen er
du mest glad?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Fortæl en god
historie fra dit liv?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Har du lyst til at
blive/være frivillig?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvem er
din bedste ven
- og hvorfor?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvad giver dig energi?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvornår er det
sværest at være dig?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad vil du gerne
gøre mere af?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvad får dig til
at grine?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvilke fællesskaber
ønsker du at være en
del af?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



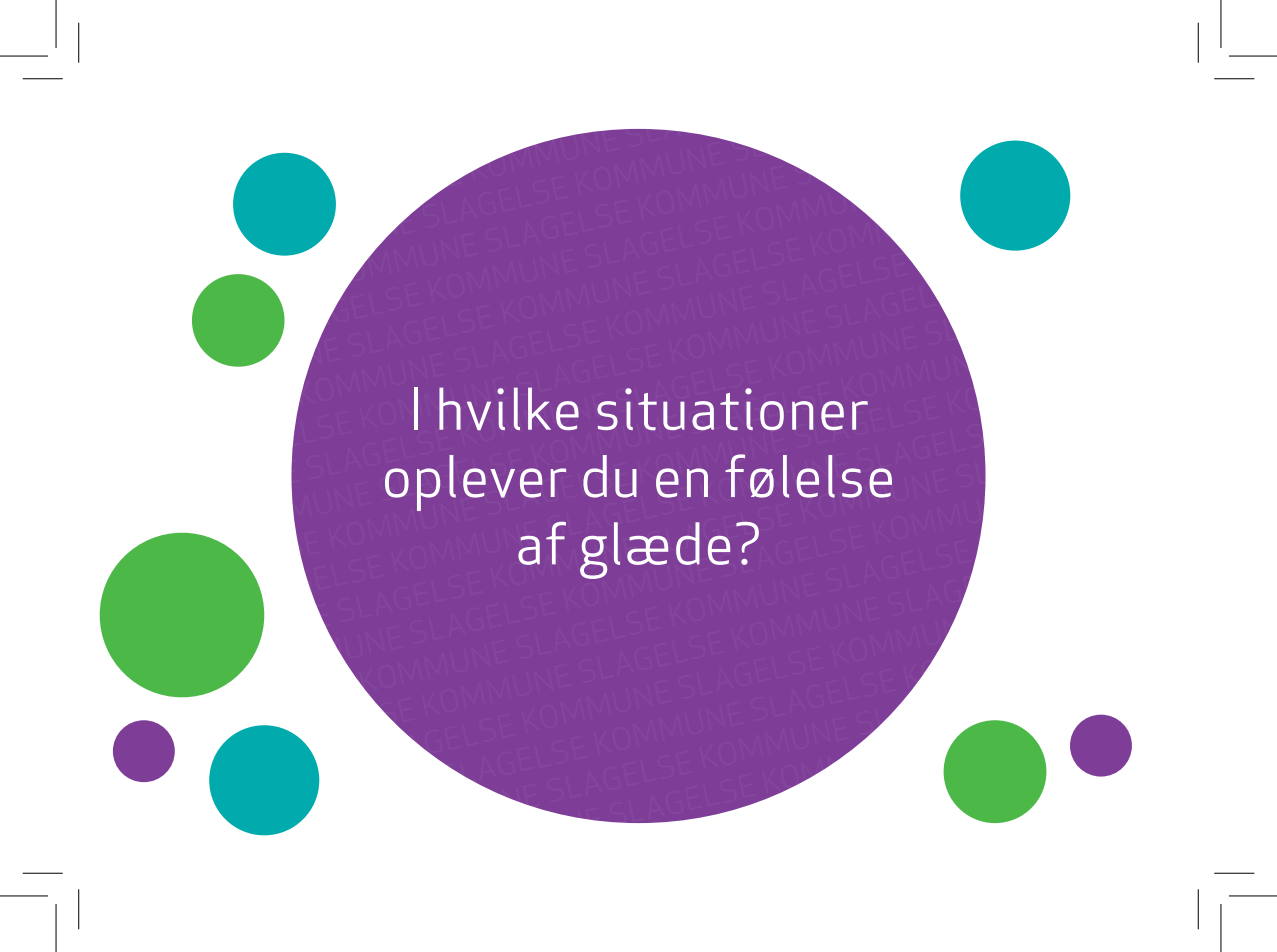
Hvad er en god
dag for dig?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



I hvilke situationer
oplever du en følelse
af glæde?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Laver du noget
sammen med andre?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Nævn gode minder
fra noget, du har gået
til en gang.



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



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



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad vil du gerne
opnå i dit liv?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Er du ensom?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Drømmer du om at
lave noget specielt i
weekenden?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Drømmer du om at
lave noget specielt i
weekenden?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Er der noget, du
savner i dit liv?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad er det bedste,
du ved?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



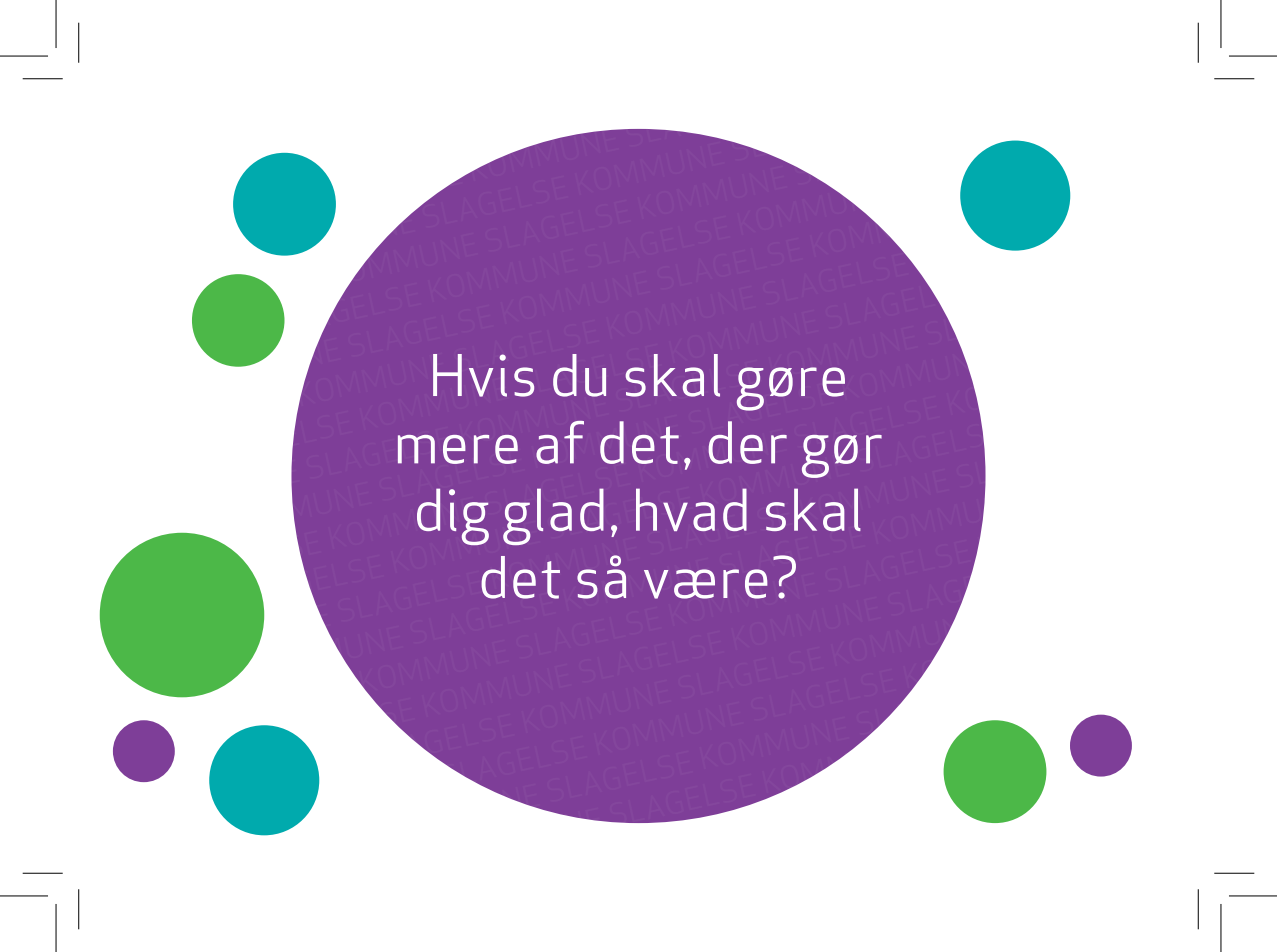
Er du medlem af
en forening?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



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



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Savner du indhold
i hverdagen?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvad mærker du,
når du er aktiv?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Drømmer du om at
komme ud at rejse?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvad drømmer
du om?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad er dine håb
og drømme for
fremtiden?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Føler du dig som en
del af et fællesskab?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Har du erfaring med
frivilligt arbejde?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad gør du, hvis du skal være aktiv?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad er meningsfuldt
for dig?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvilke aktiviteter
lavede du som barn?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvis du skal have
det sjovt, hvad
finder du så på?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvornår har du
sidst gjort noget
godt for dig selv?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Hvis du havde
magiske evner, hvad
ville du så ændre?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt




Nævn én ting, du
ikke kan, og som du
gerne vil lære.



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvis du skal gå
til noget, hvem
skal det så være
sammen med?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvad kan gøre
dig glad?



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt