



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt



**FOLKESUNDHED**  
SLAGELSE KOMMUNE



## OM DIALOGKORTENE

ABC dialogkortene er et samtale spil udviklet af skolekontaktpersoner og Folkesundhed i Slagelse Kommune.

Kortene er opdelt i fire temaer, så du kan vælge kun at bruge dialogkortene fra et tema ad gangen. Farven på cirklen rundt om spørgsmålet indikerer temaet:





Hvad er en god  
skoledag for dig?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er din  
rolle i klassen?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Fortæl om en god  
skoleoplevelelse




ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





Hvad vil du gerne  
have, din lærer siger  
til næste skolehjem-  
samtale?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Savner du noget i  
skolen?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er dit  
yndlingsfag?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Nævn tre ting, som du  
øver dig på i skolen.



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt






Hvad er en god lærer  
for dig?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Nævn én god ting,  
du fik ud af at skifte  
skole.



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Nævn tre ting, som  
du er god til i skolen.



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvornår på skoledagen  
er du mest glad?



# 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



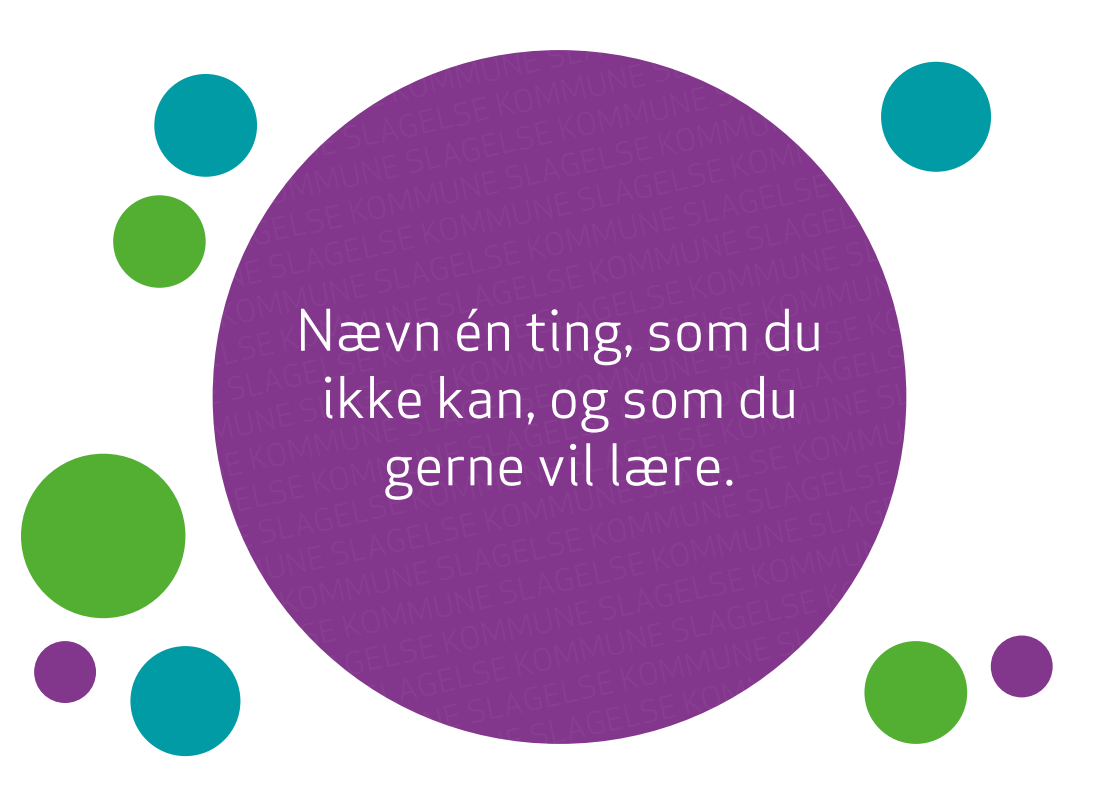
Hvad vil du gerne  
opnå i dit liv?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



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



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er din rolle i  
familien?

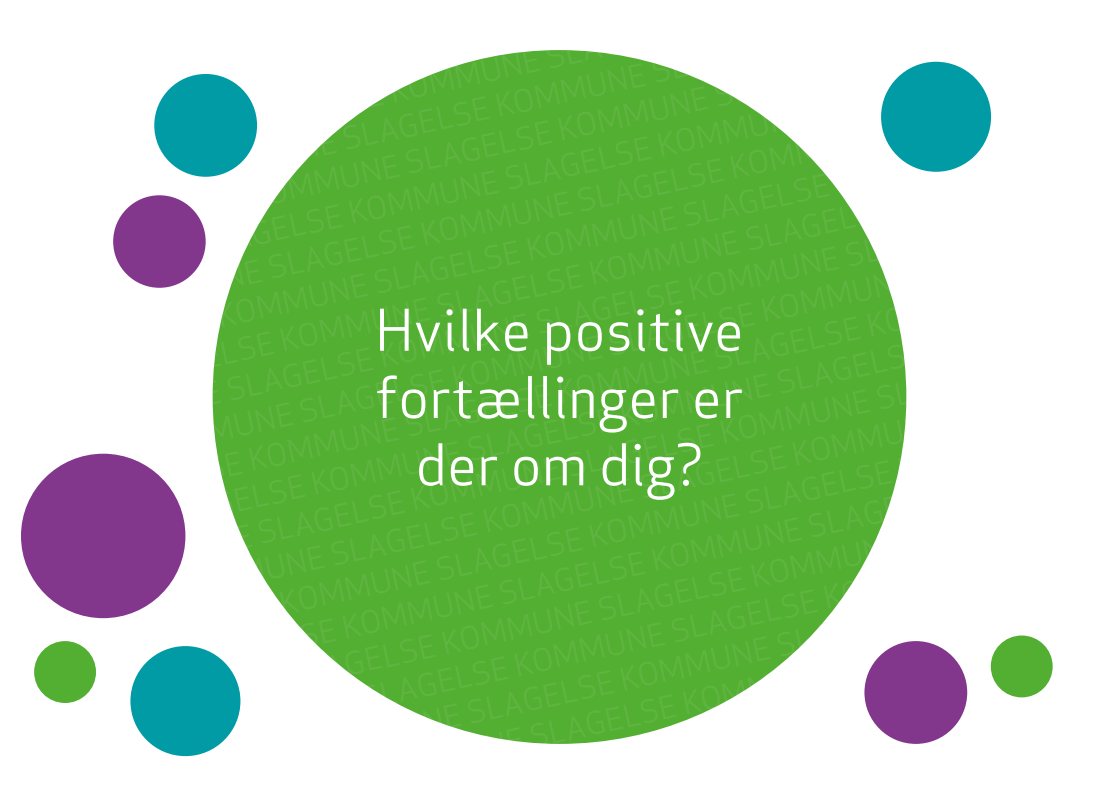


ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





Hvilke positive  
fortællinger er  
der om dig?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt




Hvad er dine hobbys/  
fritidsaktiviteter?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt




Nævn tre ting, du ville  
tage med på en øde ø.



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er fordelene  
ved at undvære din  
telefon en hel dag?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





Hvad er dit  
kæreste eje?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvem er god at tale  
med derhjemme?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er din  
yndlingsfilm/-serie?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er det bedste  
ved dit værelse?




ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





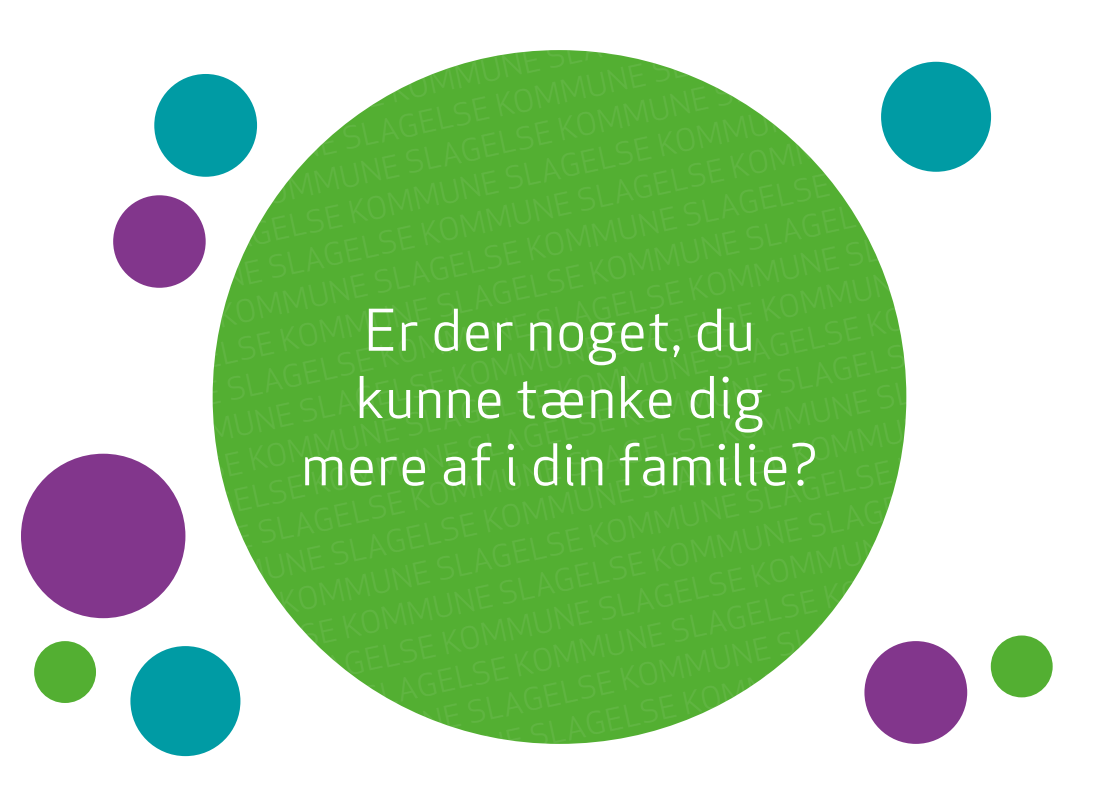
Hvad er fordelene  
ved at være  
skilsmissebarn?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Er der noget, du  
kunne tænke dig  
mere af i din familie?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



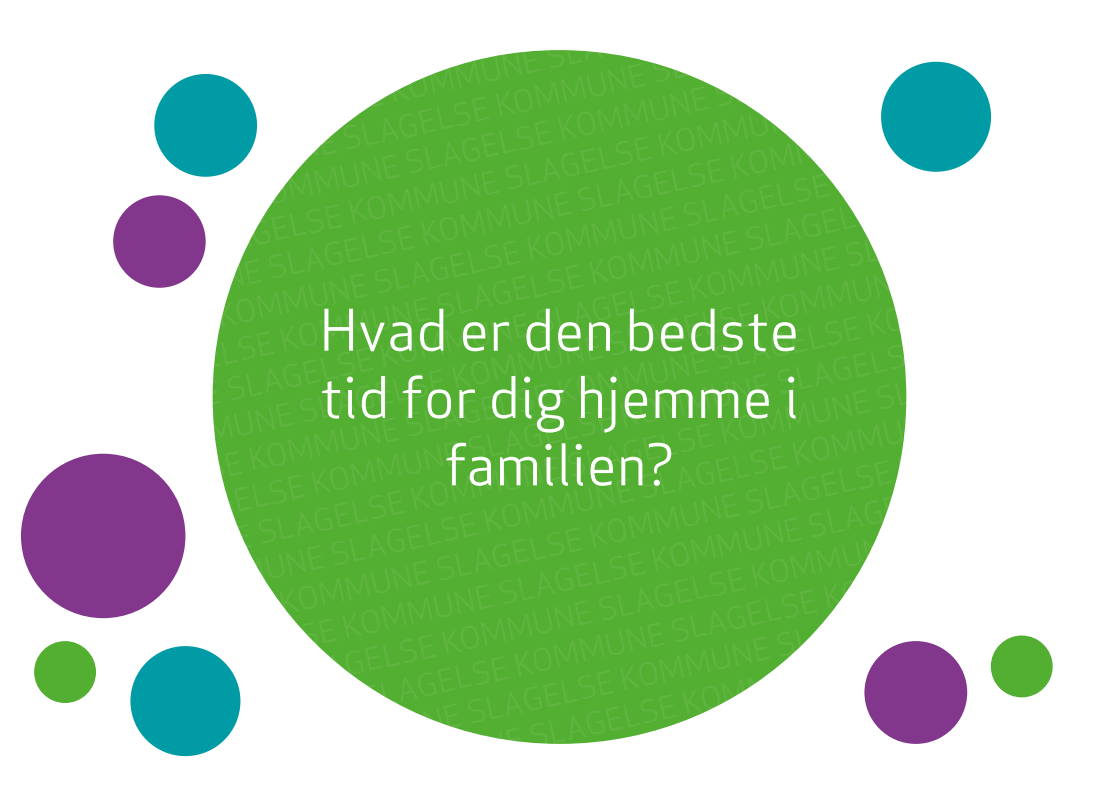
Hvordan hjælper du  
til i din familie?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er den bedste  
tid for dig hjemme i  
familien?




# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





Nævn tre gode ting  
ved at være en del af  
din familie.



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad laver du, når  
du ikke er i skole?



# 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



Hvad er en god  
dag for dig?

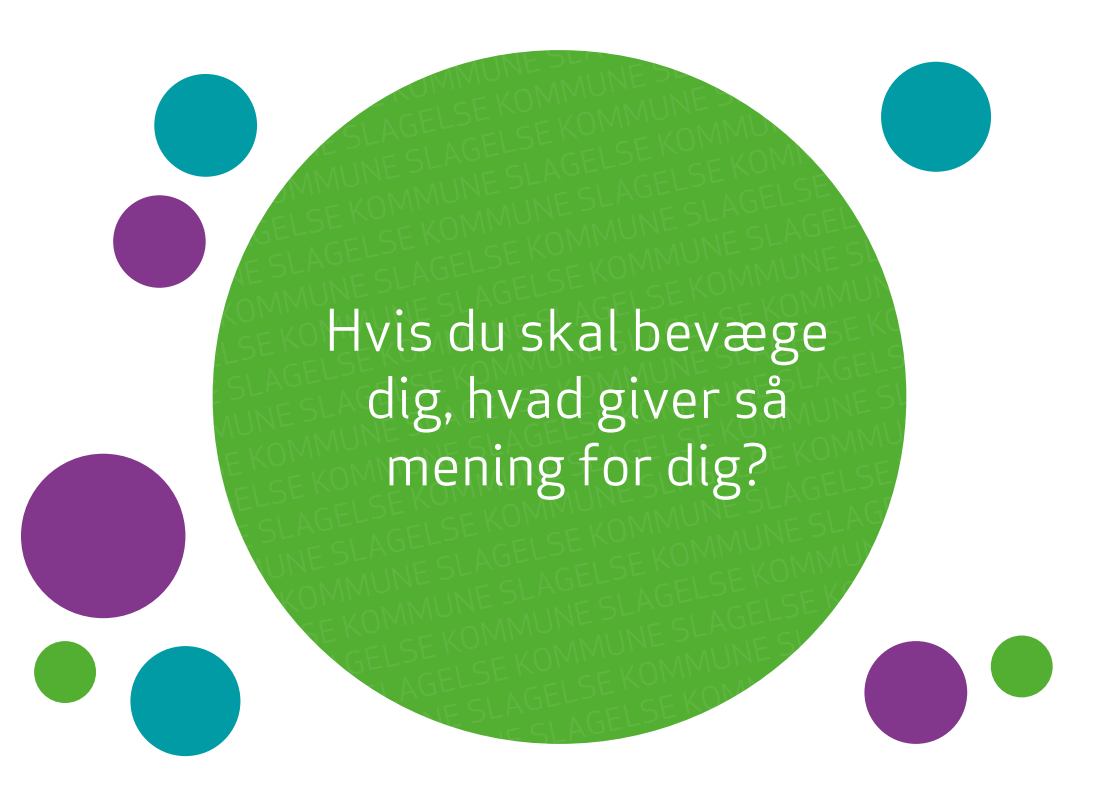


ABC

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




Nævn gode minder  
fra noget, du har gået  
til engang.



# 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 mærker du, når  
du er aktiv?

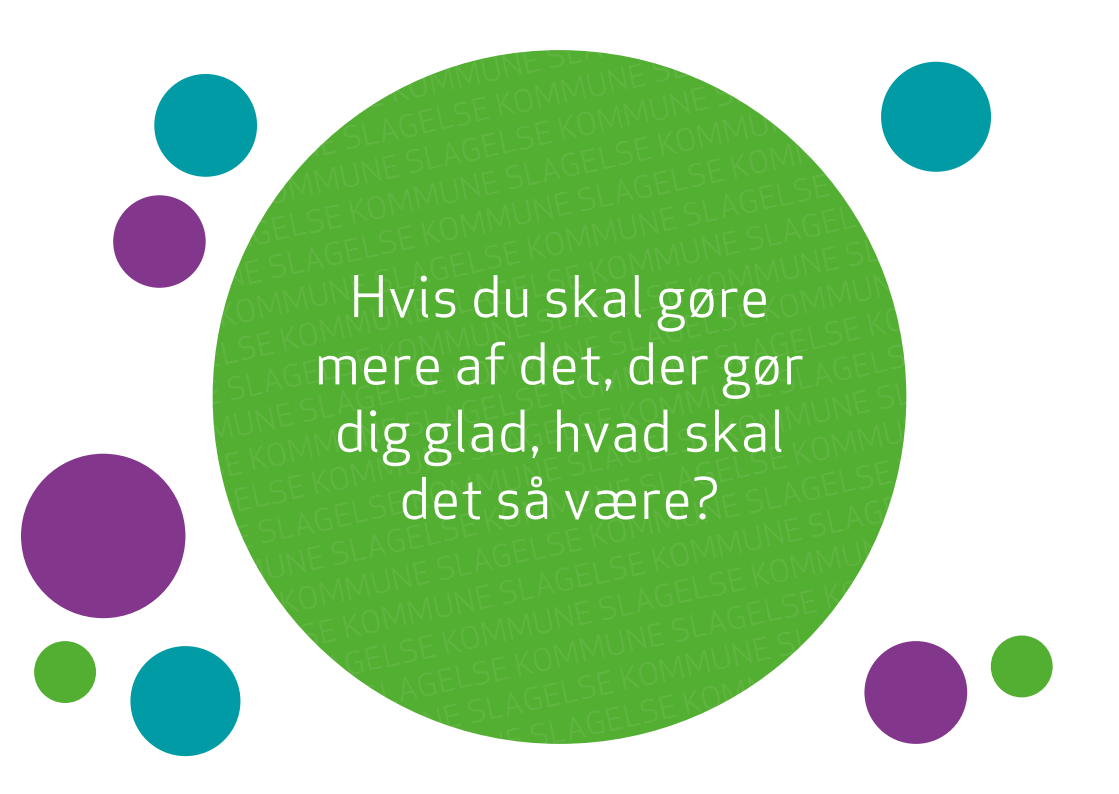


# ABC

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




Drømmer du om at  
lave noget specielt i  
weekenden?



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



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



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





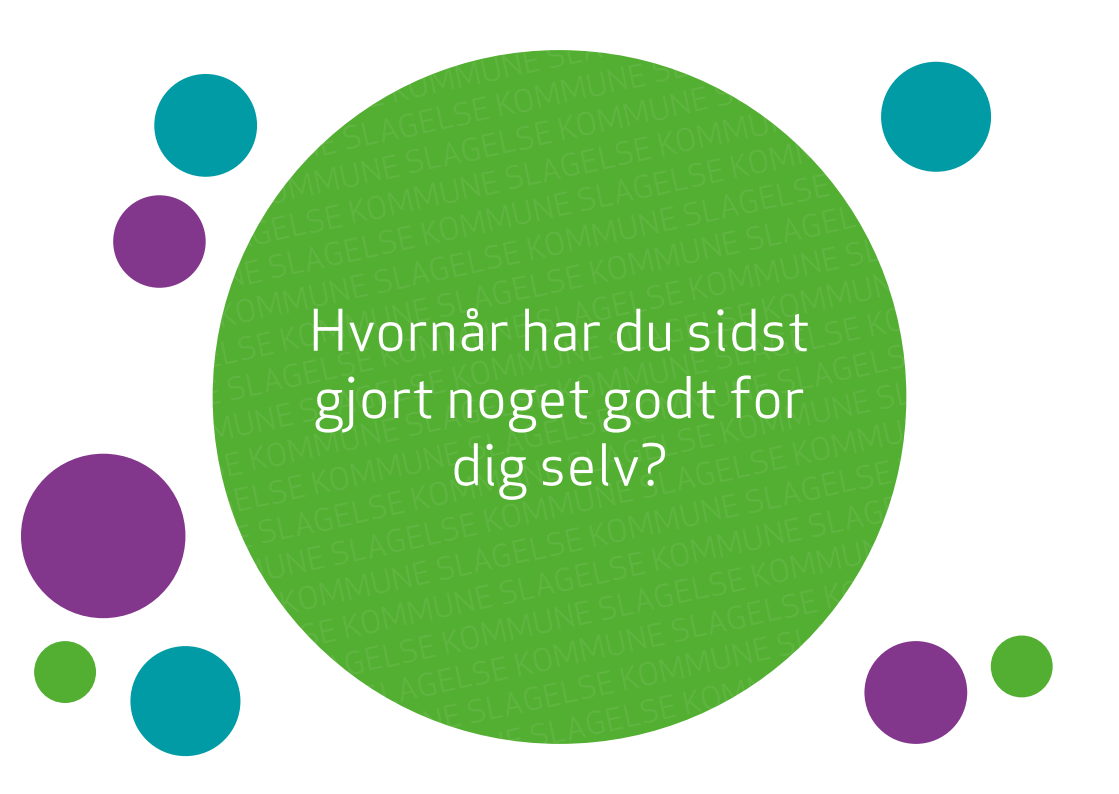
Hvad vil du gerne  
gøre mere af?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



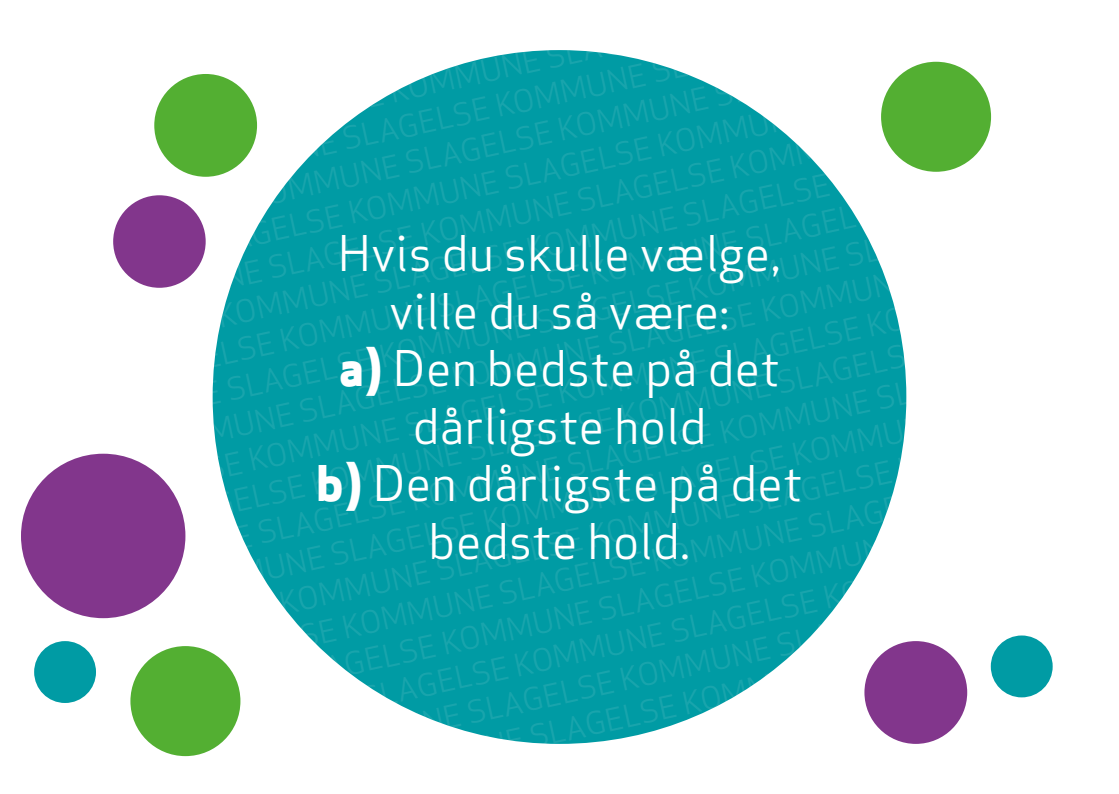
Hvornår har du sidst  
gjort noget godt for  
dig selv?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvis du skulle vælge,  
ville du så være:

**a)** Den bedste på det  
dårligste hold

**b)** Den dårligste på det  
bedste hold.



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvordan løser du en  
uenighed?

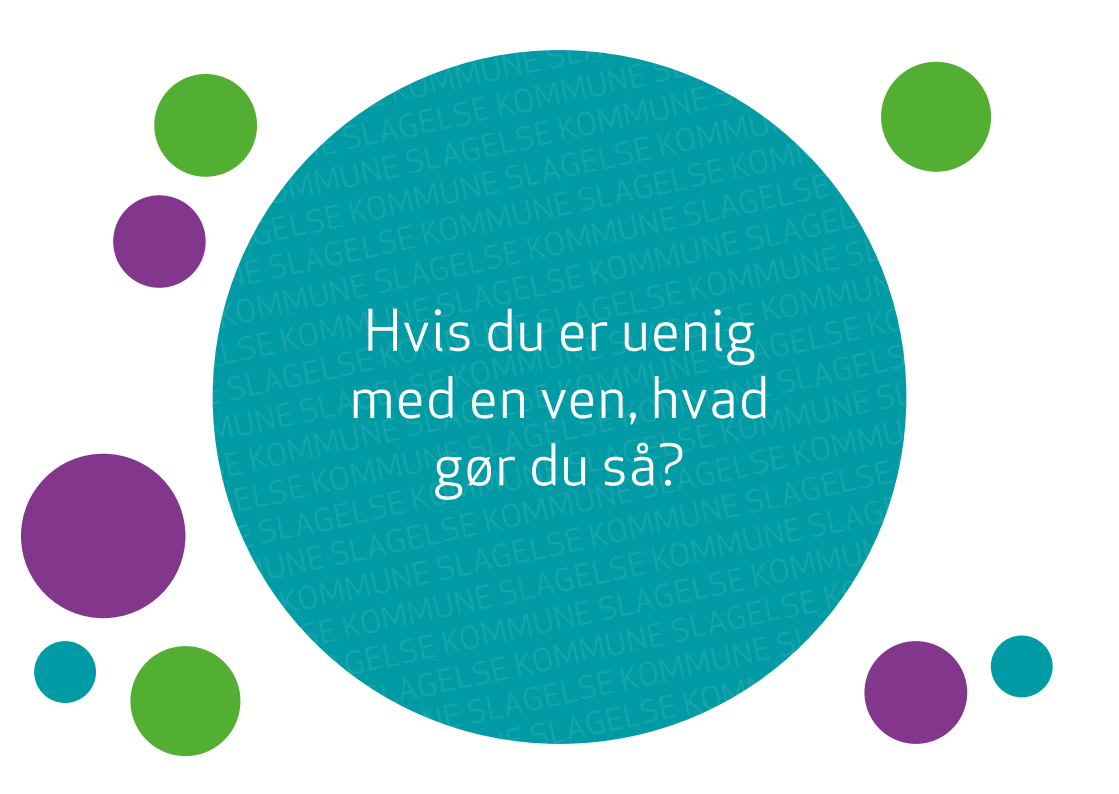


# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





Hvis du er uenig  
med en ven, hvad  
gør du så?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad tænker du, et  
fællesskab er?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvordan er du  
hjælpssom?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvem ville du gerne  
lære bedre at kende?

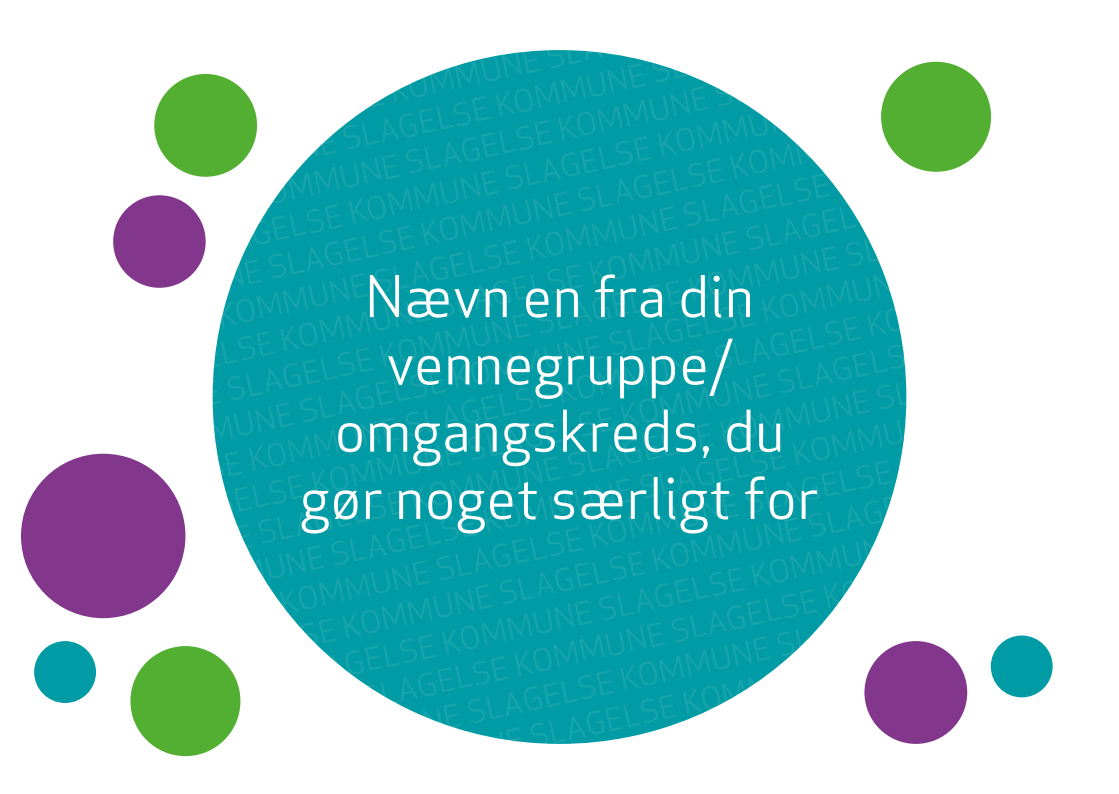


# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





Nævn en fra din  
vennegruppe/  
omgangskreds, du  
gør noget særligt for



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad betyder sociale  
medier for dig?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er et  
venskab for dig?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Fortæl om en god eller  
sjov oplevelse, du har  
haft med en god ven



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt





Nævn tre højdepunkter  
i dit liv



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er en ven for dig?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvordan er du  
en god ven?



# 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






Laver du noget  
sammen med andre?



# 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



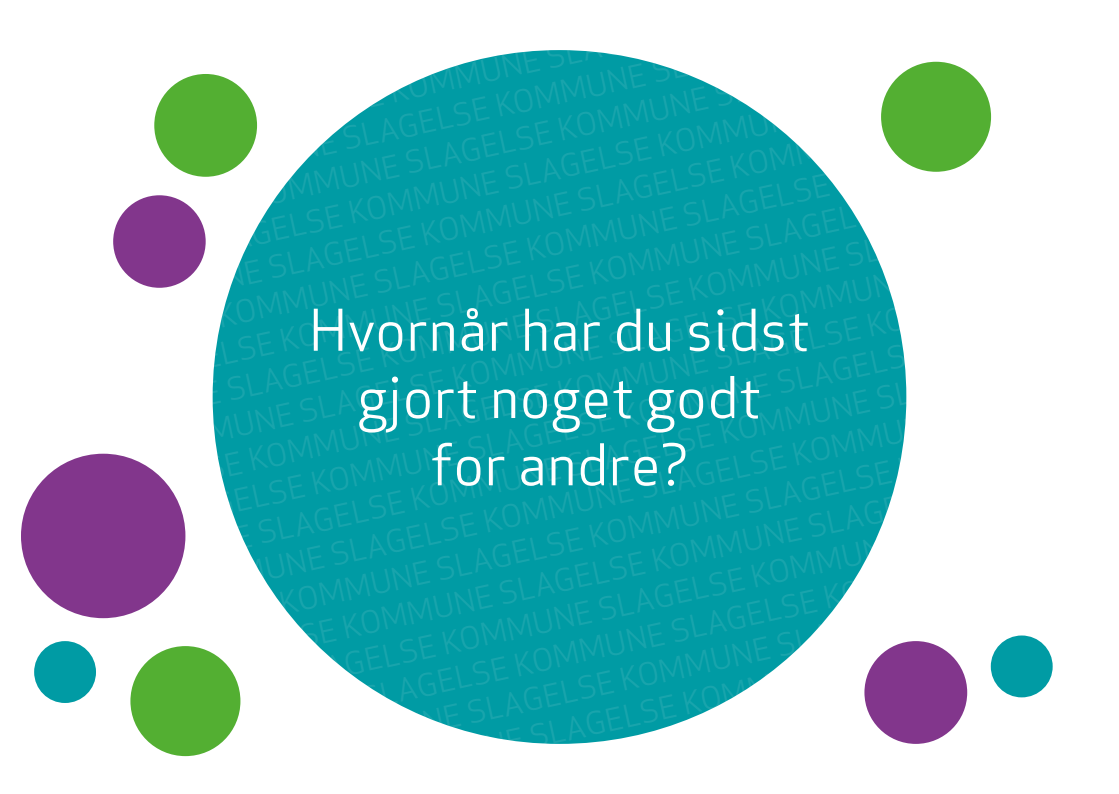
Hvem er din bedste ven  
– og hvorfor?



# 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






Skal man altid  
være glad?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvordan kan du vende  
noget skidt til noget  
godt?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt




Har du nogle følelser,  
du er glad for?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Fylder følelser  
hjemme i din familie?




# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt






Hvad gør du for at  
have en god dag?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvilken følelse  
har du nu?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad er et behov?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvad bruger du  
følelser til?




# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt






Hvad er følelser?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvilken følelse  
fylder hos dig?



# ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt



Hvilke følelser  
kender du?



# 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





Hvad drømmer du om?



# 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



I hvilke situationer  
oplever du en følelse  
af glæde?



ABC

FOR  
MENTAL  
SUNDHED

Gør noget aktivt  
Gør noget sammen  
Gør noget meningsfuldt