



A B C

FOR
MENTAL
SUNDHED



Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt

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





A B C

FOR
MENTAL
SUNDHED



Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt

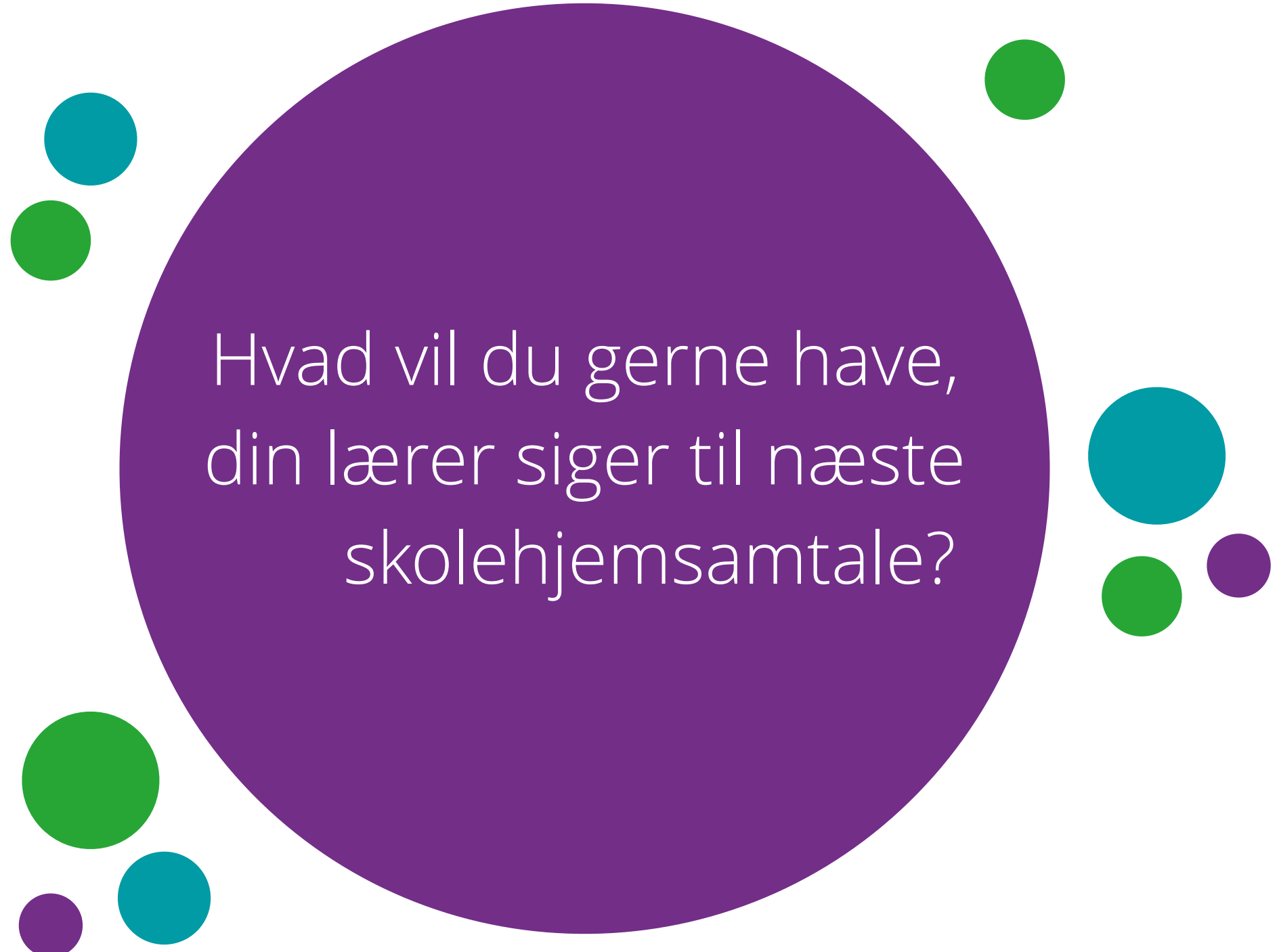


Hvad er en god
skoledag for dig?



Fortæl om en god
skoleoplevelse

Thisted Kommune



Hvad vil du gerne have,
din lærer siger til næste
skolehjemsamtale?



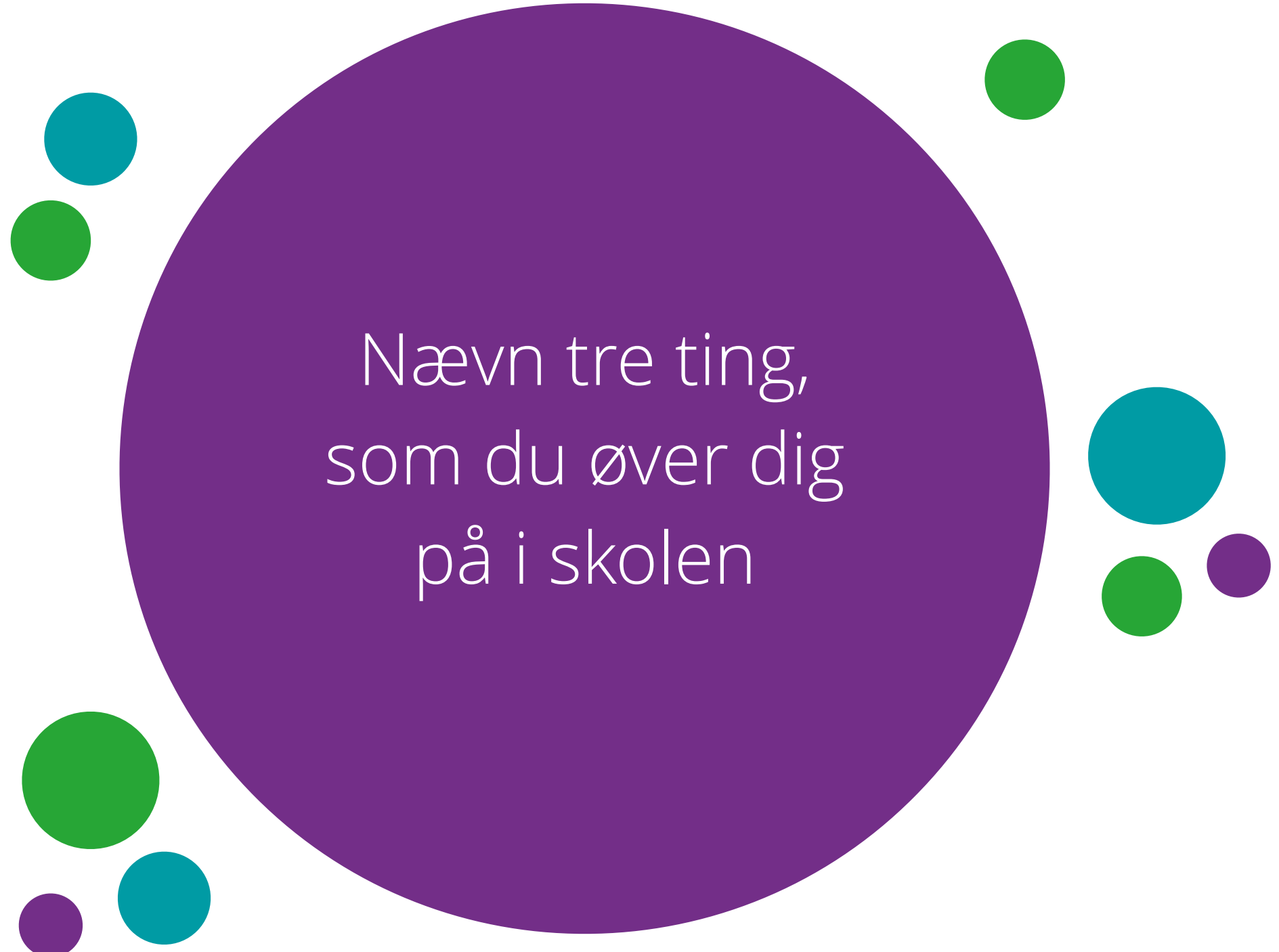
Savner du
noget i skolen?

Thisted Kommune



Hvad er dit
yndlingsfag?

Thisted Kommune




Nævn tre ting,
som du øver dig
på i skolen



Hvad er en god
lærer for dig?




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




Nævn tre ting,
som du er god
til i skolen



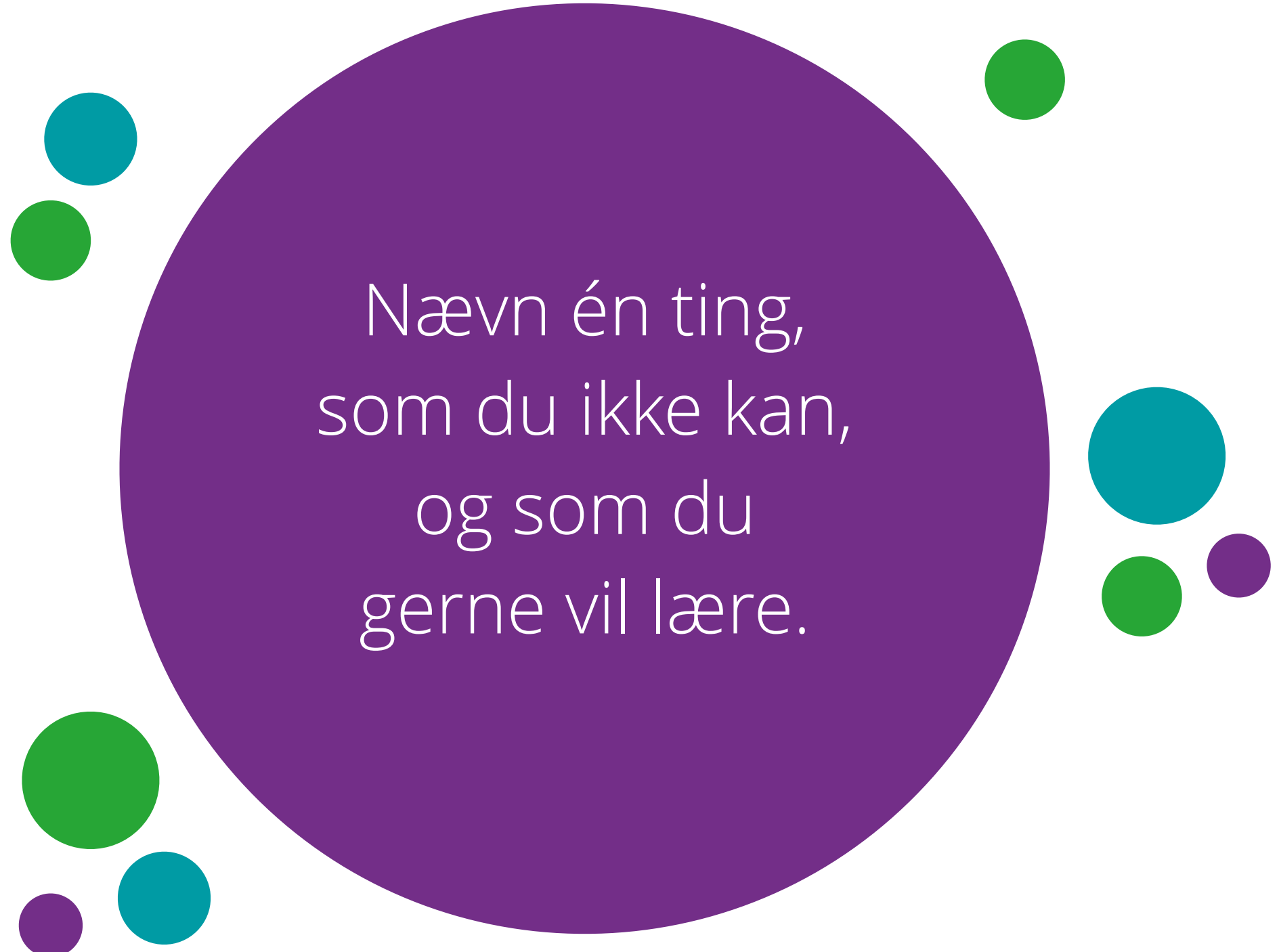
Hvornår på skoledagen
er du mest glad?



Hvad er dine håb
og drømme
for fremtiden?



Hvad vil du gerne
opnå i dit liv



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



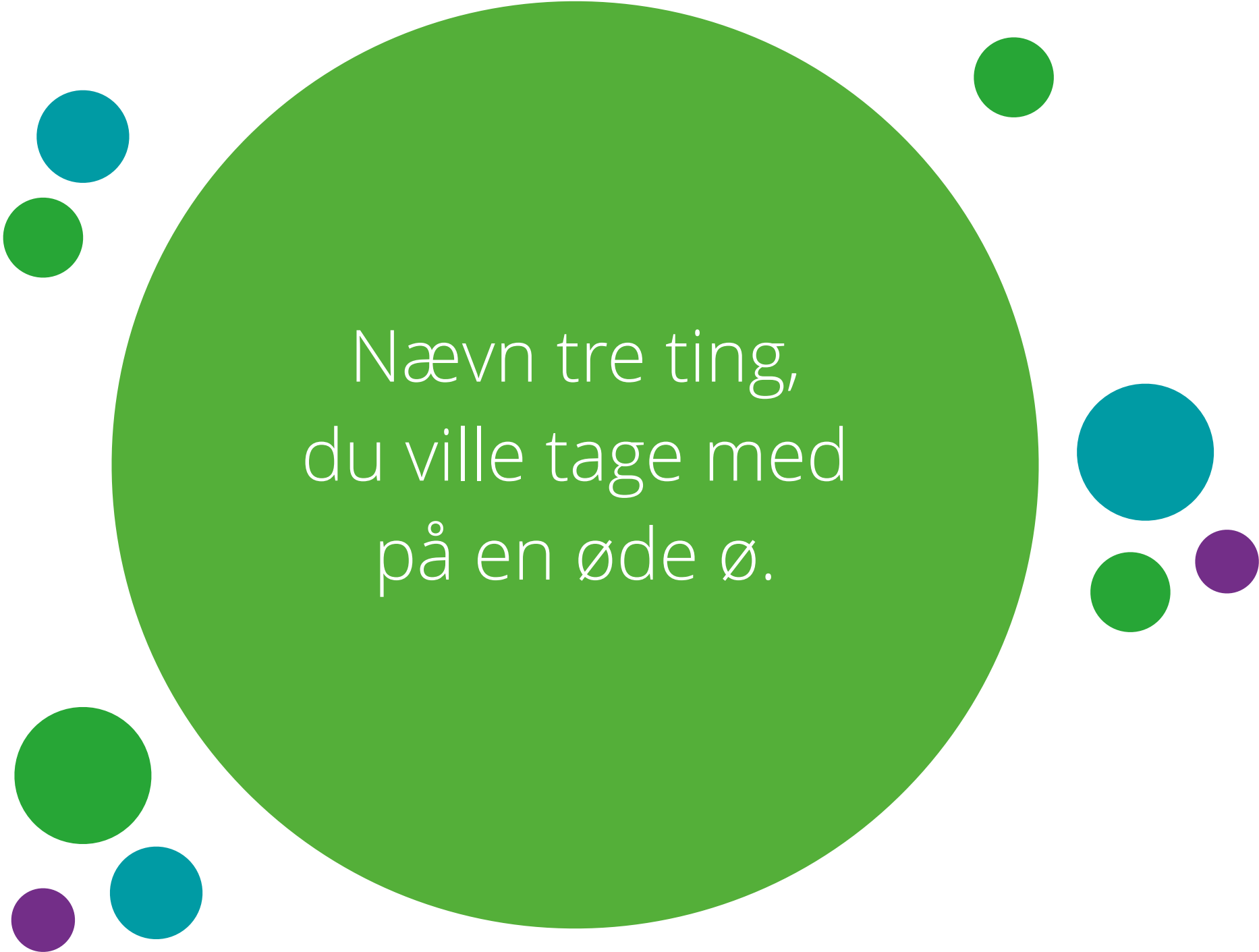
Hvad er din
rolle i familien?




Hvilke positive
fortællinger der om dig?



Hvad er dine
hobbys/fritidsaktiviteter?



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



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



Hvad er dit kæreste eje?




Hvem er god at
tale med derhjemme?



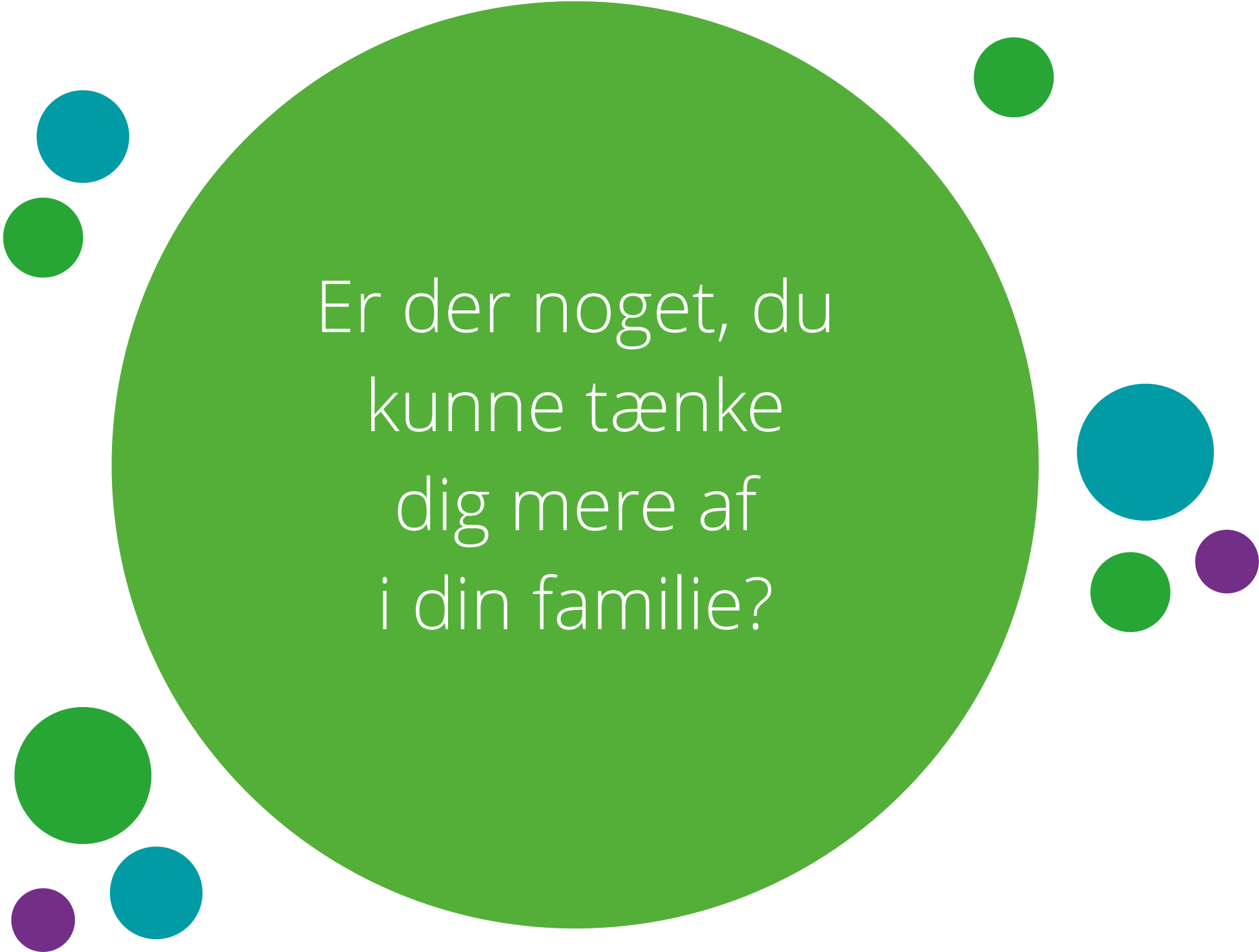
Hvad er din
yndlingsfilm/-serie?



Hvad er det bedste
ved dit værelse?



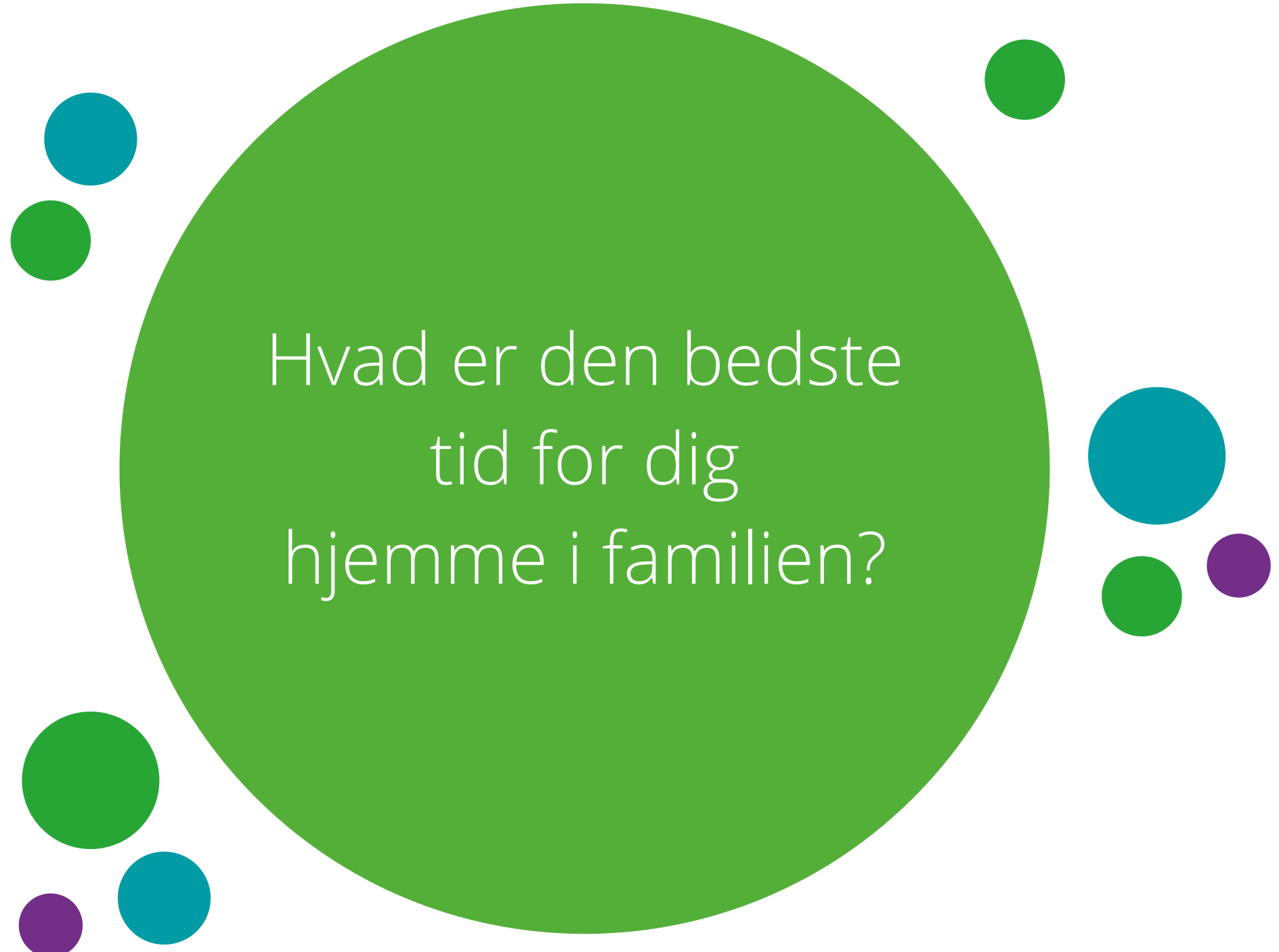
Hvad er fordelene
ved at være
skilsmissebarn?



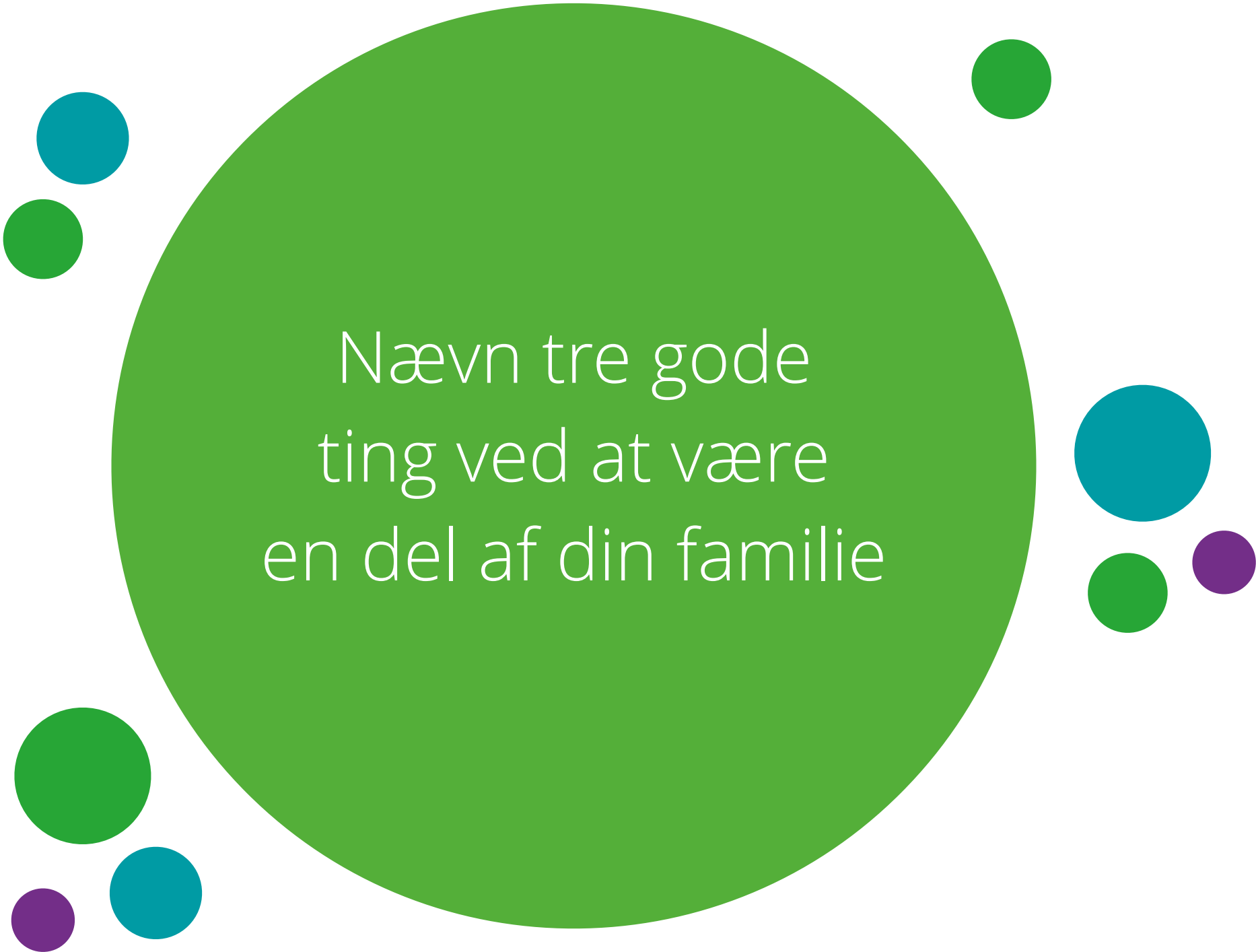
Er der noget, du
kunne tænke
dig mere af
i din familie?



Hvordan hjælper
du til i din familie?



Hvad er den bedste
tid for dig
hjemme i familien?



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



Hvad laver du,
når du ikke er i skole?




Fortæl en god
historie fra dit liv

Thisted Kommune



Hvad er en god
dag for dig?

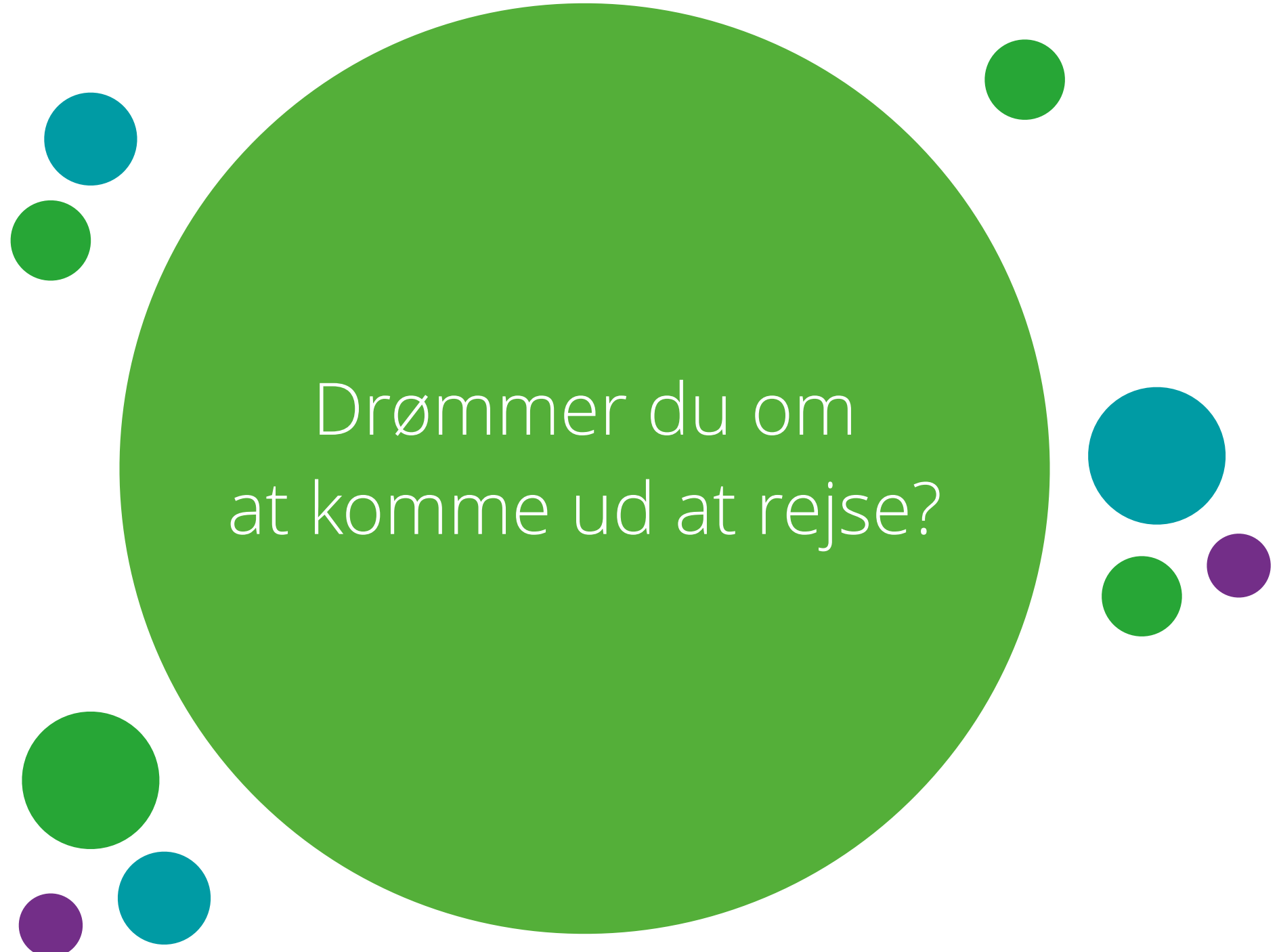
Thisted Kommune



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



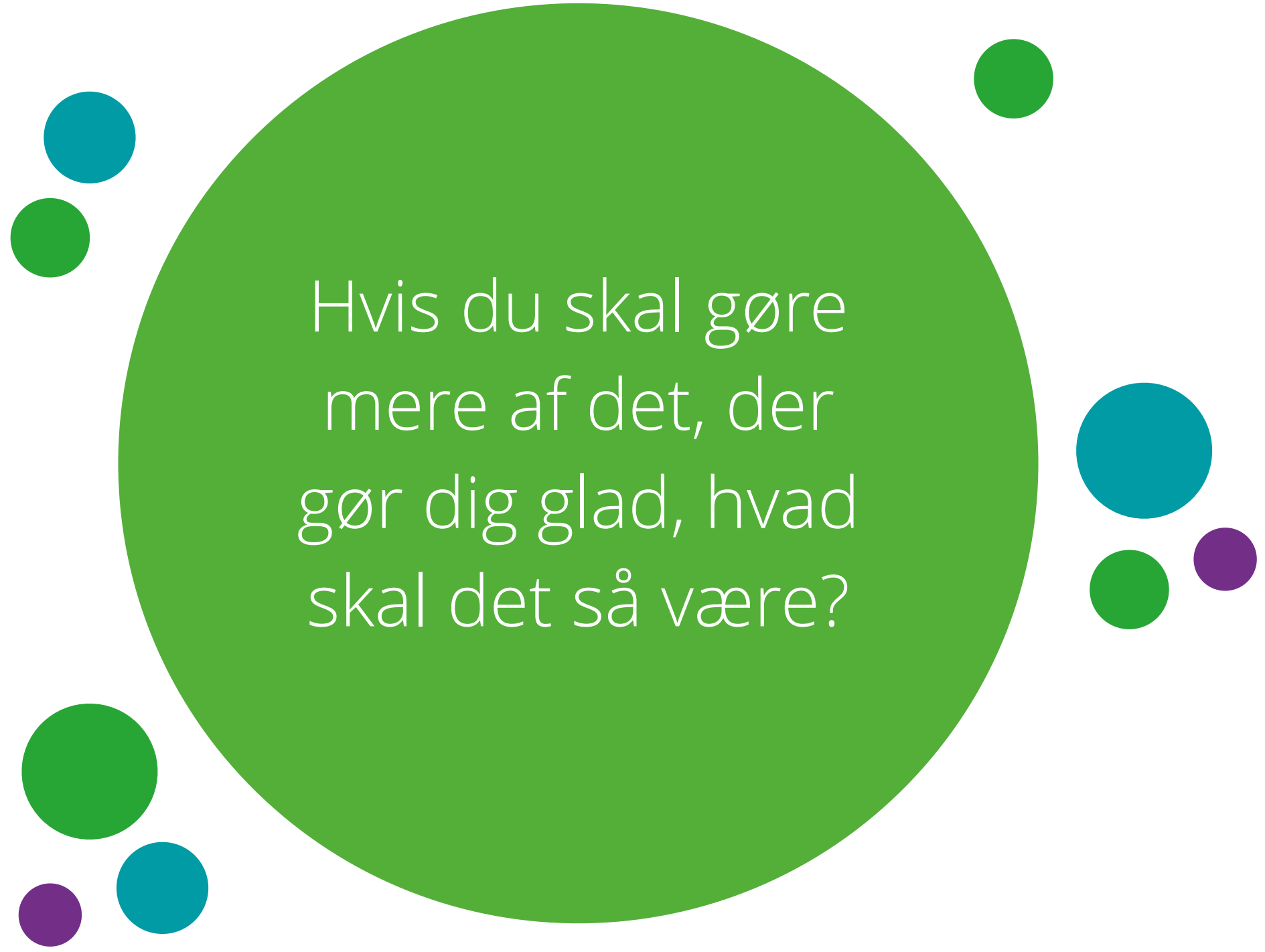
Nævn gode minder
fra noget, du har
gået til engang



Drømmer du om
at komme ud at rejse?



Hvad mærker du,
når du er aktiv?



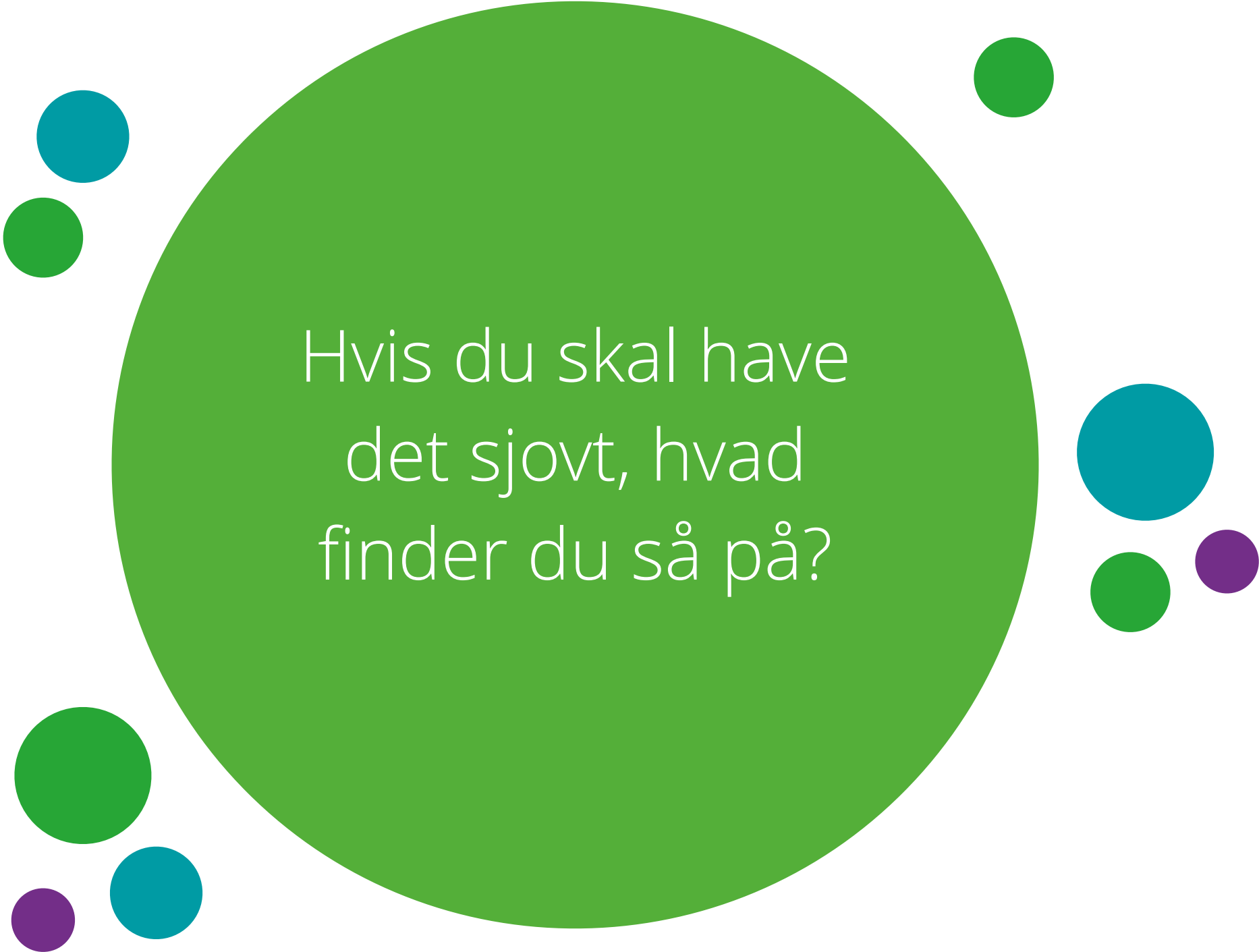
Hvis du skal gøre
mere af det, der
gør dig glad, hvad
skal det så være?



Drømmer du om
at lave noget specielt i
weekenden?



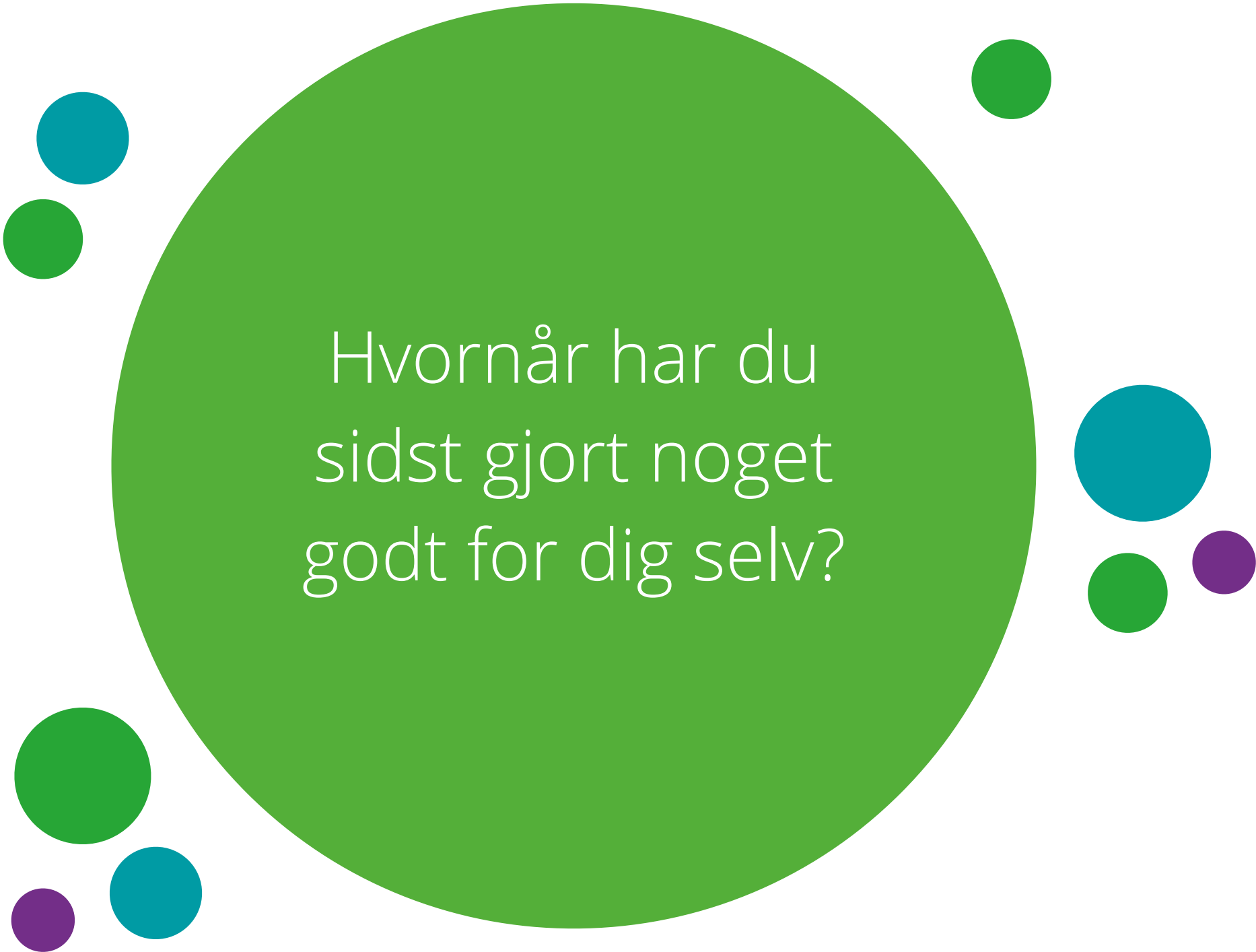
Hvad gør du,
hvis skal være aktiv?



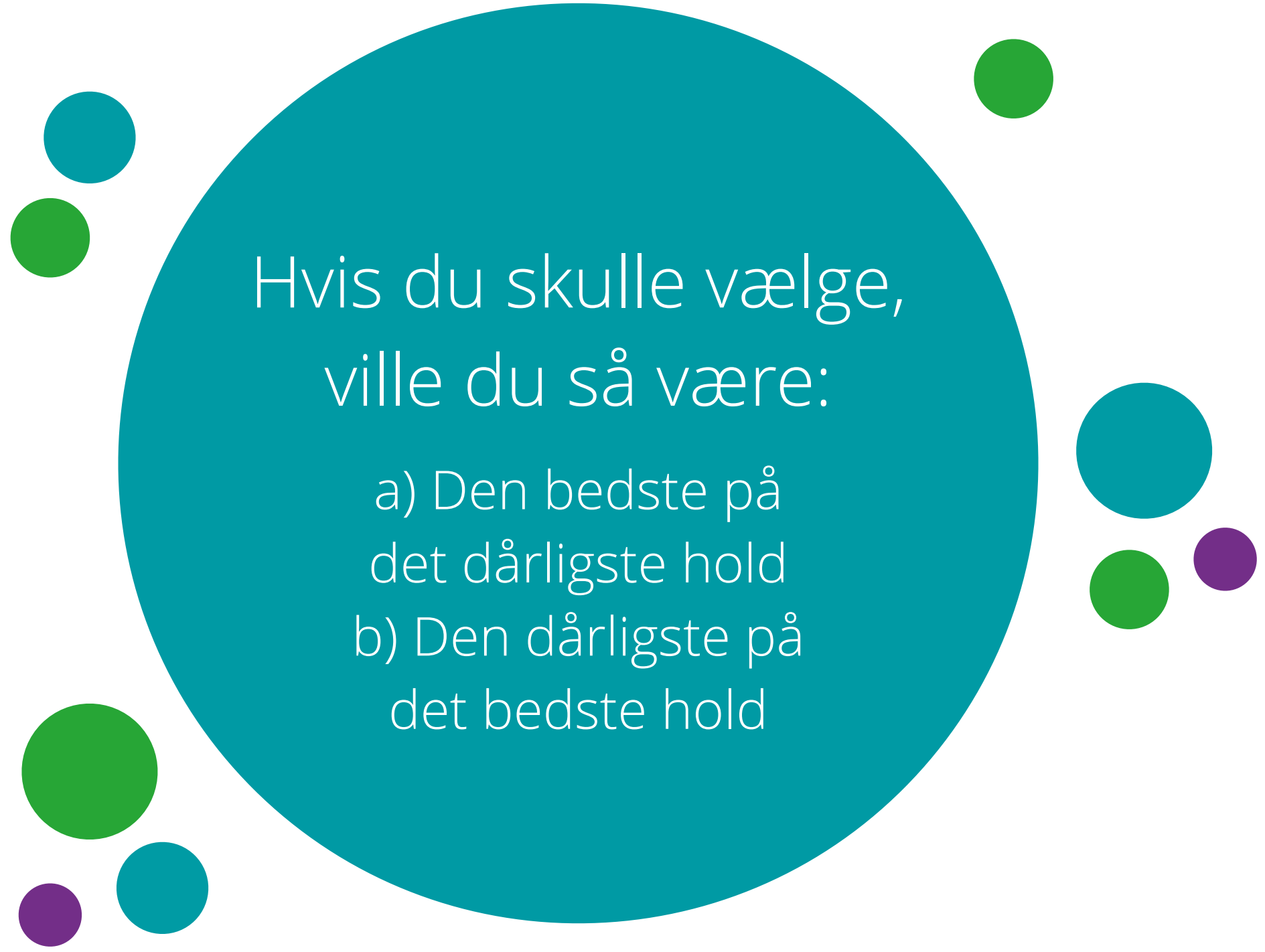
Hvis du skal have
det sjovt, hvad
finder du så på?



Hvad vil du gerne
gøre mere af?



Hvornår har du
sidst gjort noget
godt for dig selv?

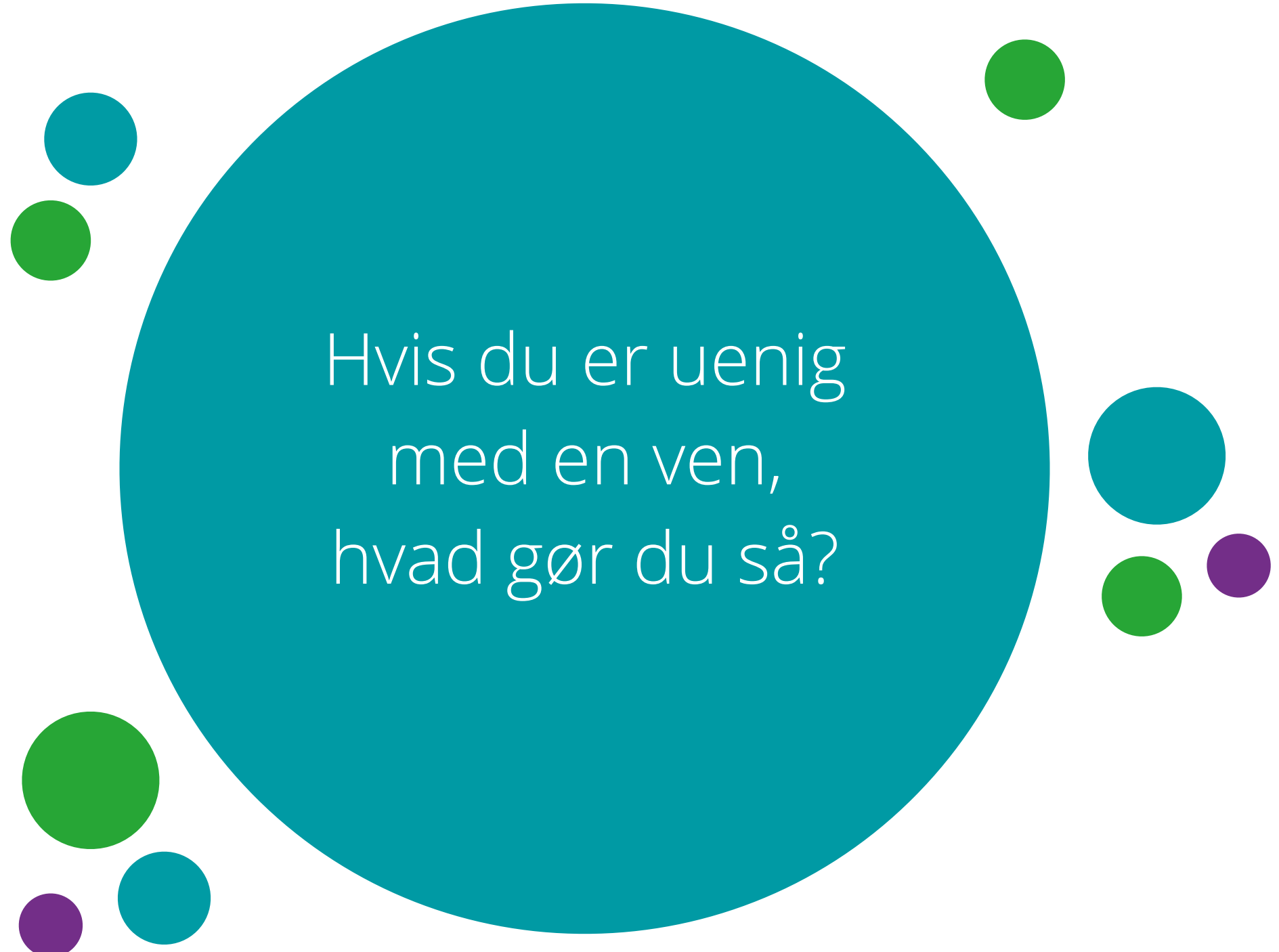


Hvis du skulle vælge,
ville du så være:

- a) Den bedste på
det dårligste hold
- b) Den dårligste på
det bedste hold



Hvordan løser
du en uenighed?



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



Hvad tænker du,
et fællesskab er?



Hvordan er
du hjælpsom?



Hvem ville du gerne
lære bedre at kende?




Nævn en fra din
omgangskreds, du
gør noget særligt for



Hvad betyder
sociale medier for dig?



Hvad er et
venskab for dig?



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




Nævn tre højdepunkter
i dit liv



Hvad er en ven for dig?



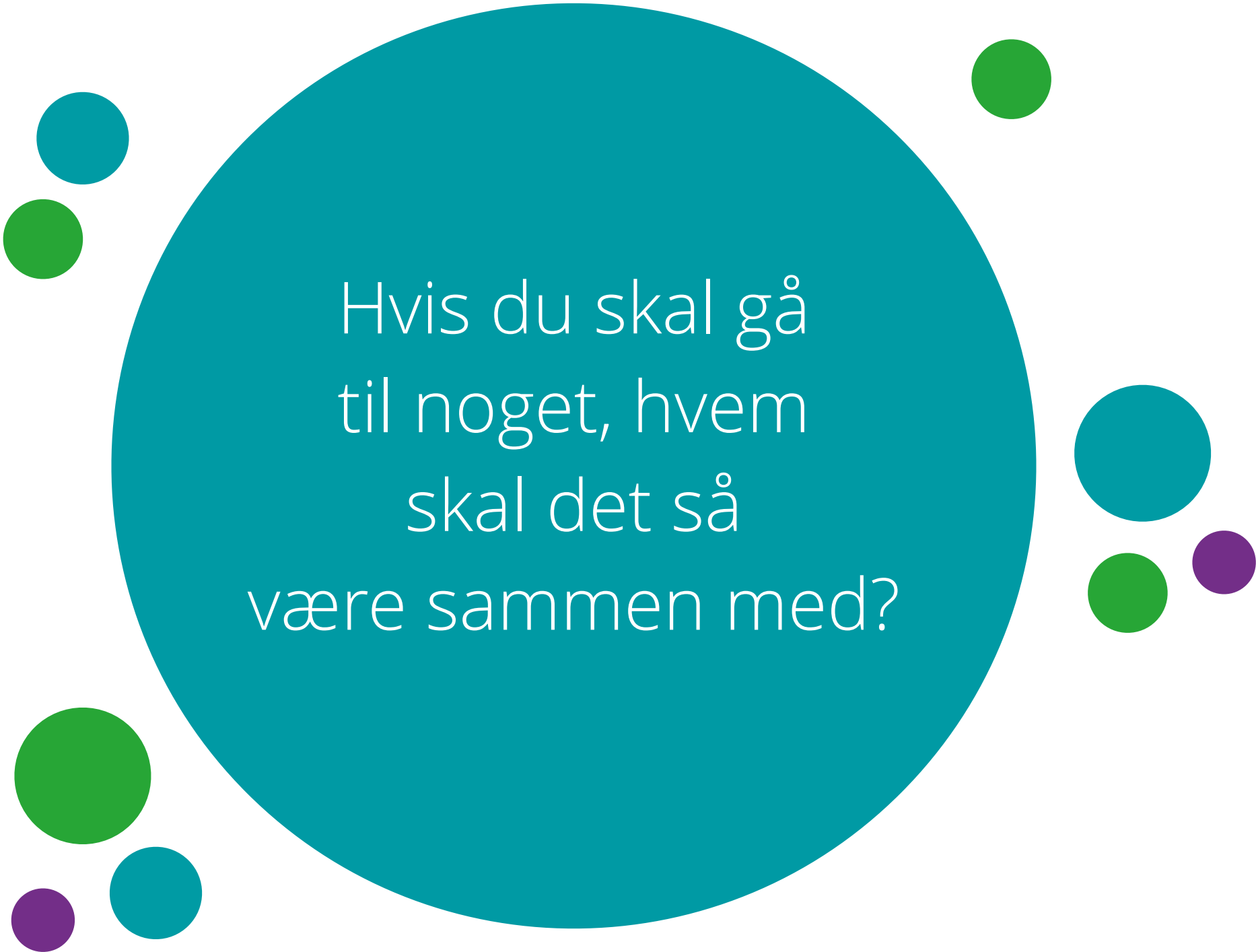
Hvordan er
du en god ven?



Føler du dig
som en del af
et fællesskab?



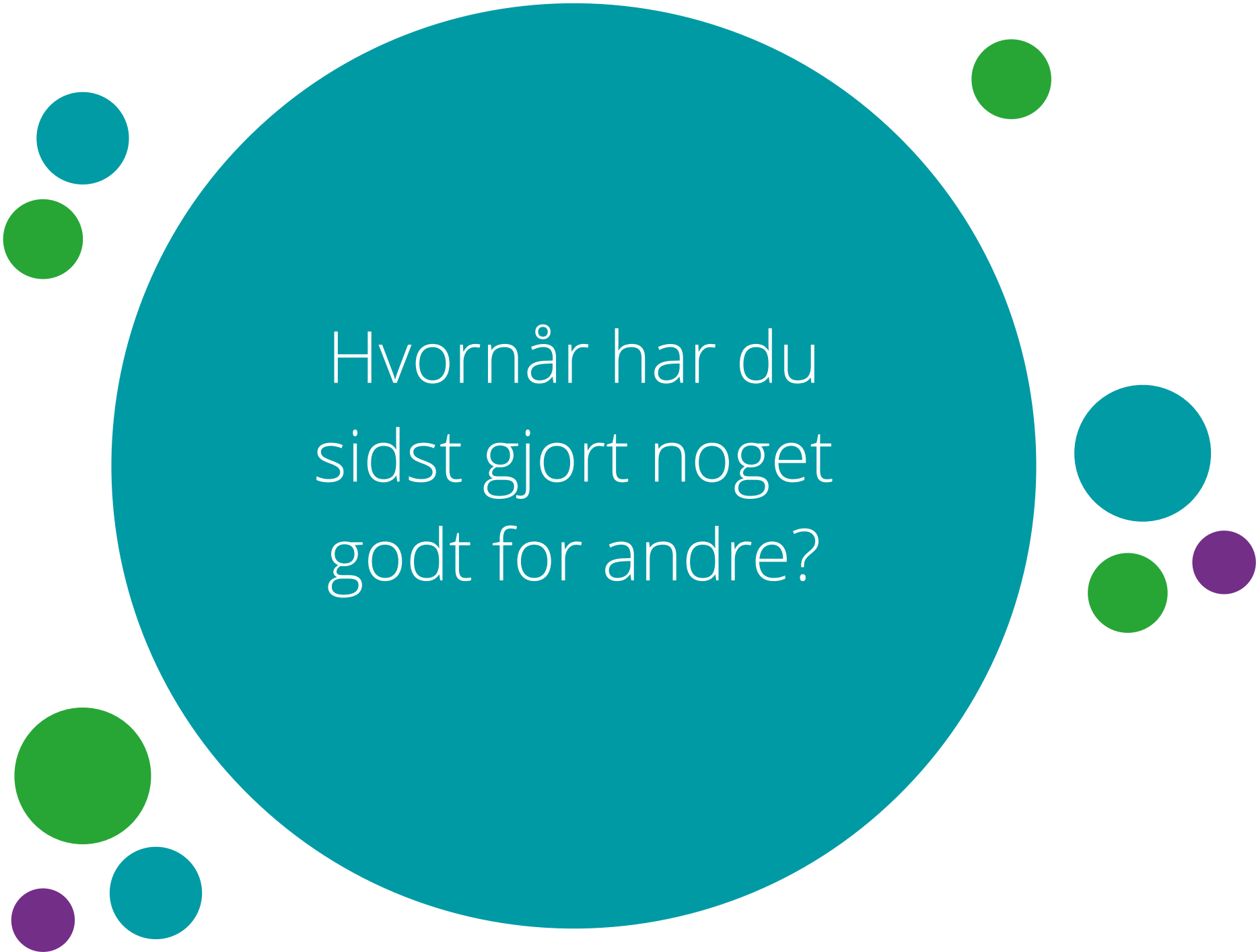
Laver du noget
sammen med andre?



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



Hvem er din bedste
ven – og hvorfor?




Hvornår har du
sidst gjort noget
godt for andre?



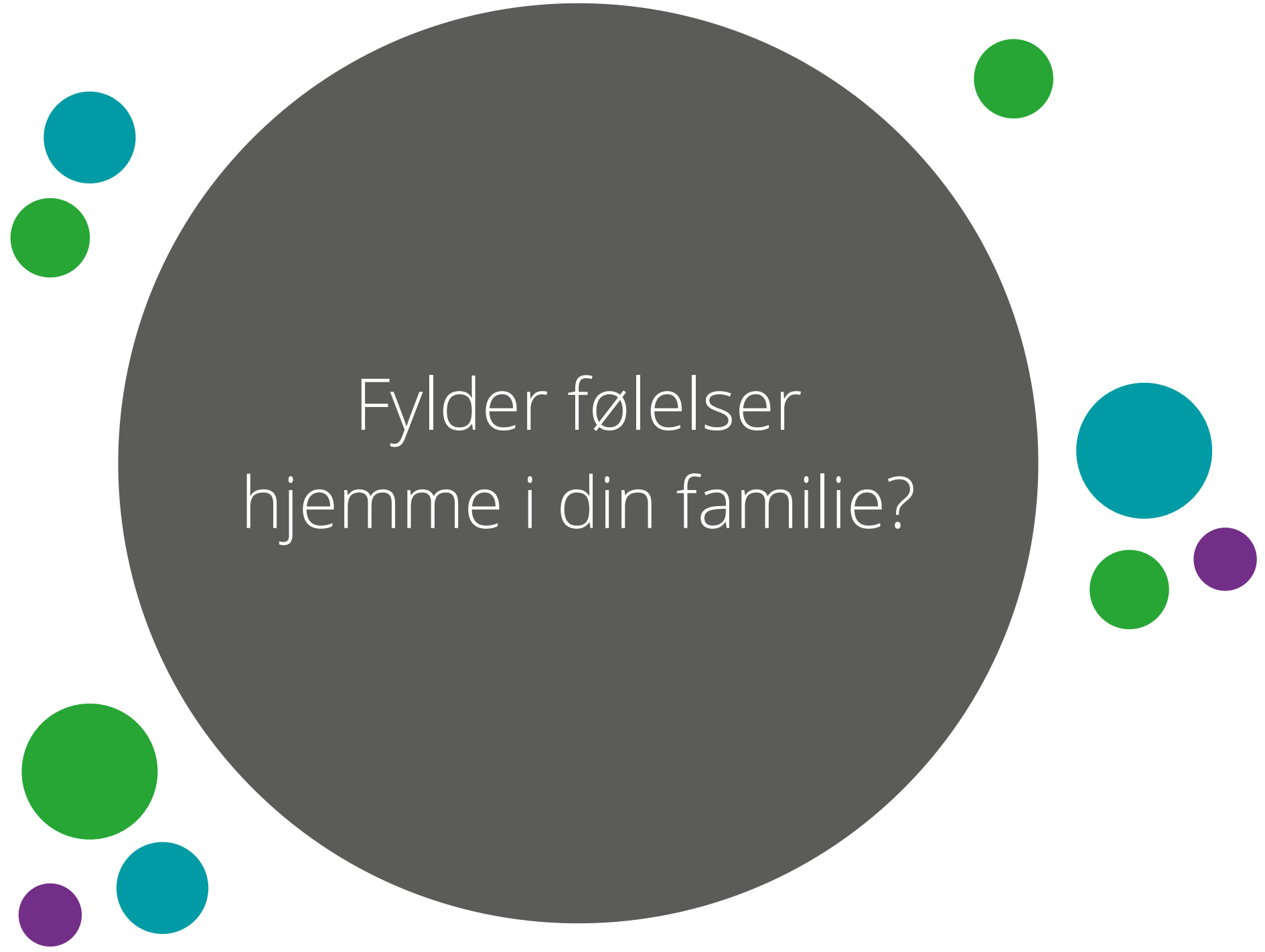
Skal man altid være glad?



Hvordan kan du
vende noget skidt
til noget godt?



Har du nogle
følelser du er
glade for?



Fylder følelser
hjemme i din familie?



Hvad gør du
for at have
en god dag?



Hvilken følelse
har du nu?




Hvad er et behov?



Hvad bruger
du følelser til?



Hvad er følelser?



Hvilken følelse
fylder hos dig?



Hvilke følelser
kender du?



Hvad får dig
til at grine?

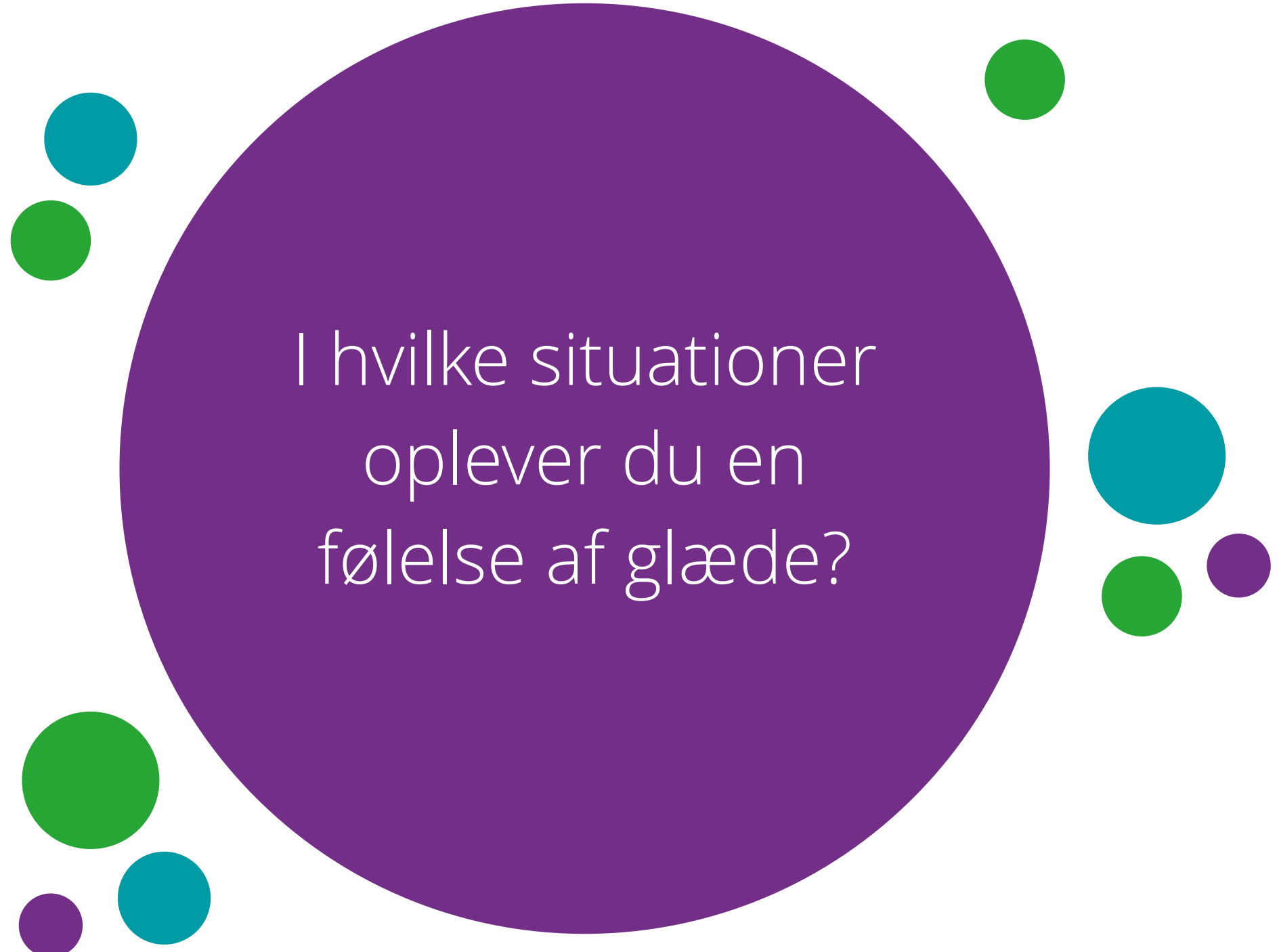


Hvad drømmer du om?

Thisted Kommune



Hvor finder du ro?



I hvilke situationer
oplever du en
følelse af glæde?