



A B C

FOR
MENTAL
SUNDHED



Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt

Spilleregler

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 deltagerne svarer på samme spørgsmål.
Herefter går turen videre til næste deltager.



A B C

FOR
MENTAL
SUNDHED



Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt



Hvilke fællesskaber er
betydningsfulde for dig?



Hvad brænder du for?

Thisted Kommune



Hvad er det
gode liv for dig?



Hvor finder du ro?

Thisted Kommune



Hvad vil du gerne
gøre mere af?



Hvornår har du
sidst gjort noget
godt for andre?



Hvornår føler
du dig engageret?



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



Hvornår på dagen
er du mest glad?




Fortæl en god
historie fra dit liv?

Thisted Kommune



Har lyst til være
blive/være frivillig?



Hvem er din bedste ven
– og hvorfor?



Hvad giver dig energi?

Thisted Kommune



Hvornår er det
sværest at være dig?



Hvad vil du gerne
gøre mere af?



Hvad får dig til at grine?

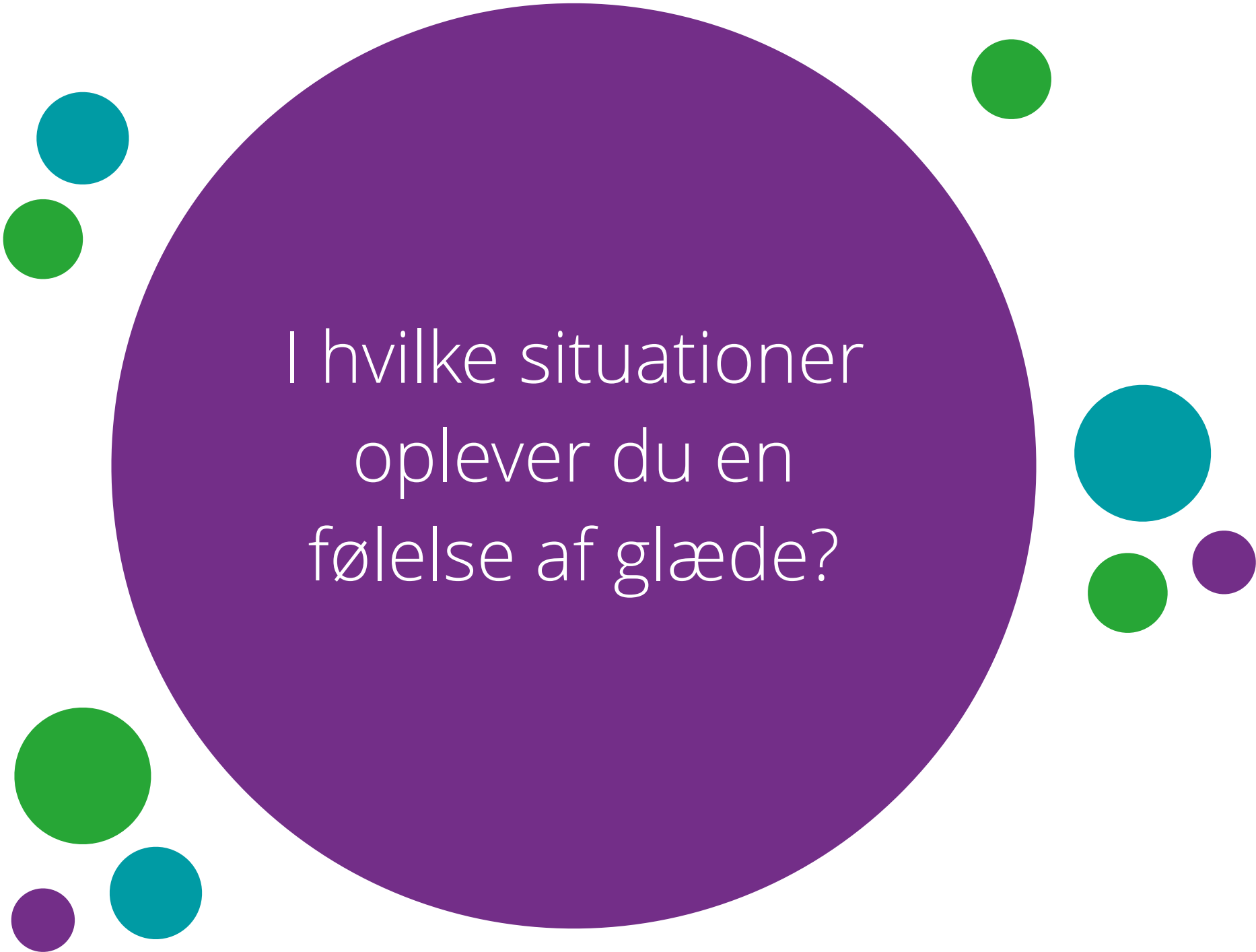


Hvilke fællesskaber
ønsker du at
være en del af?



Hvad er en god
dag for dig?

Thisted Kommune




I hvilke situationer
oplever du en
følelse af glæde?




Laver du noget
sammen med andre?



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



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



Hvad vil du gerne
opnå i dit liv?



Er du ensom?

Thisted Kommune




Drømmer du om
at lave noget specielt
i weekenden?



Er der noget,
du savner i dit liv?

Thisted Kommune



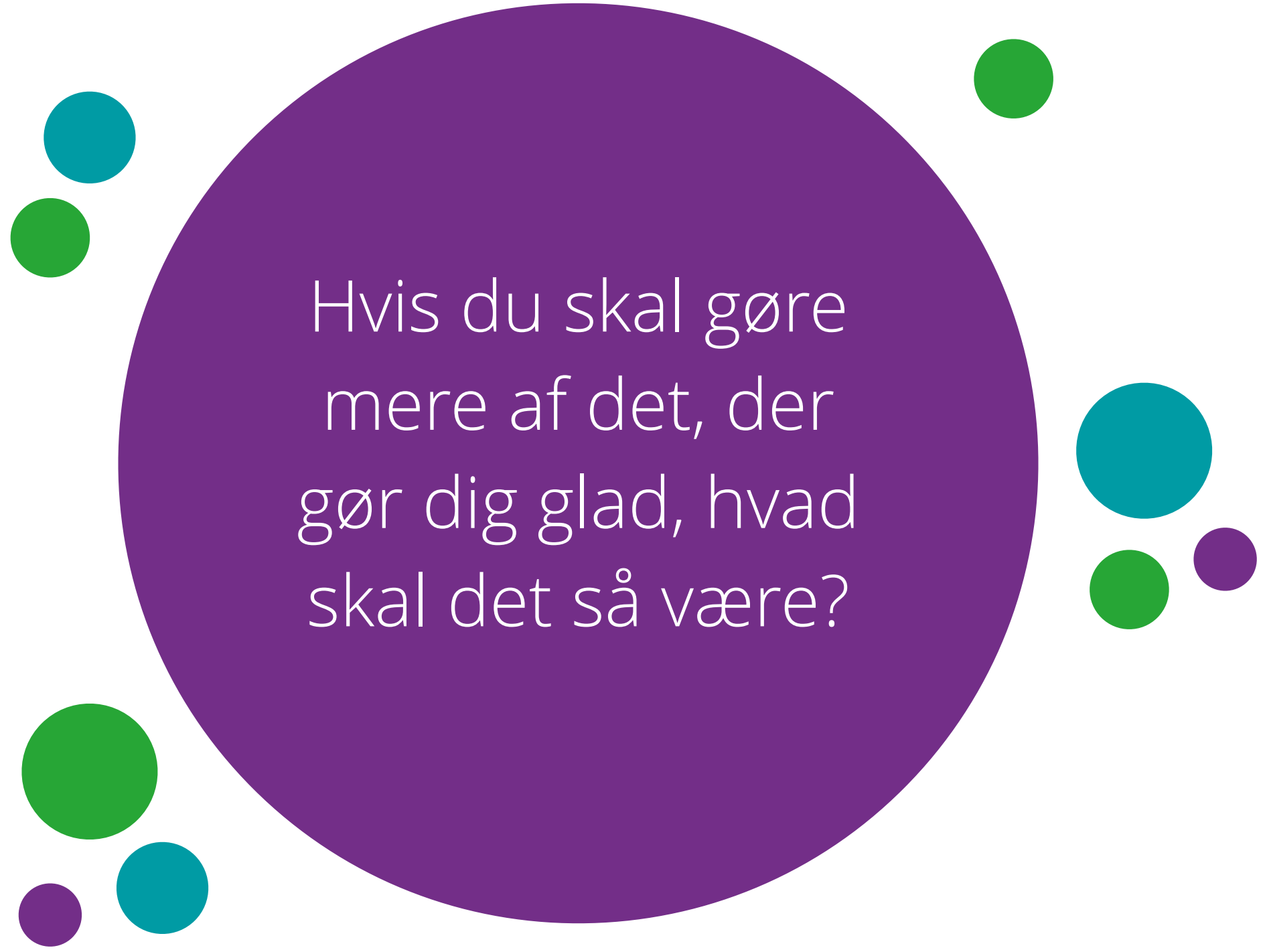
Hvad er det
bedste, du ved?

Thisted Kommune



Er du medlem
af en forening?

Thisted Kommune



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



Savner du indhold
i hverdagen?



Hvad mærker
du, når du er aktiv?




Drømmer du om
at komme ud at rejse?



Hvad drømmer du om?

Thisted Kommune



Hvad er dine
håb og drømme
for fremtiden?



Føler du dig som
en del af et fællesskab?




Har du erfaring
med frivilligt arbejde?



Hvad gør du, hvis
du skal være aktiv?



Hvad er
meningsfuldt
for dig?



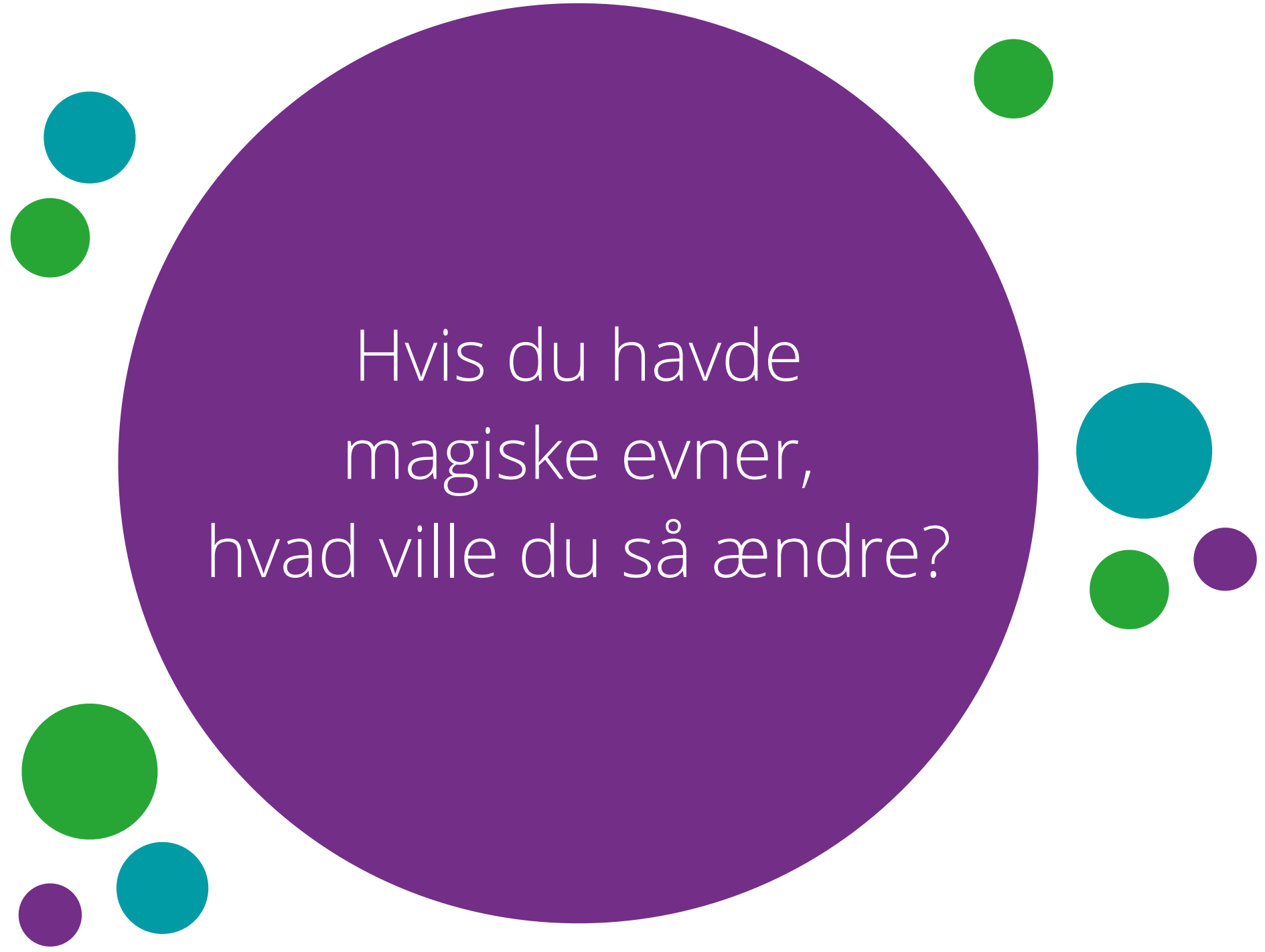
Hvilke aktiviteter
lavede du som barn?



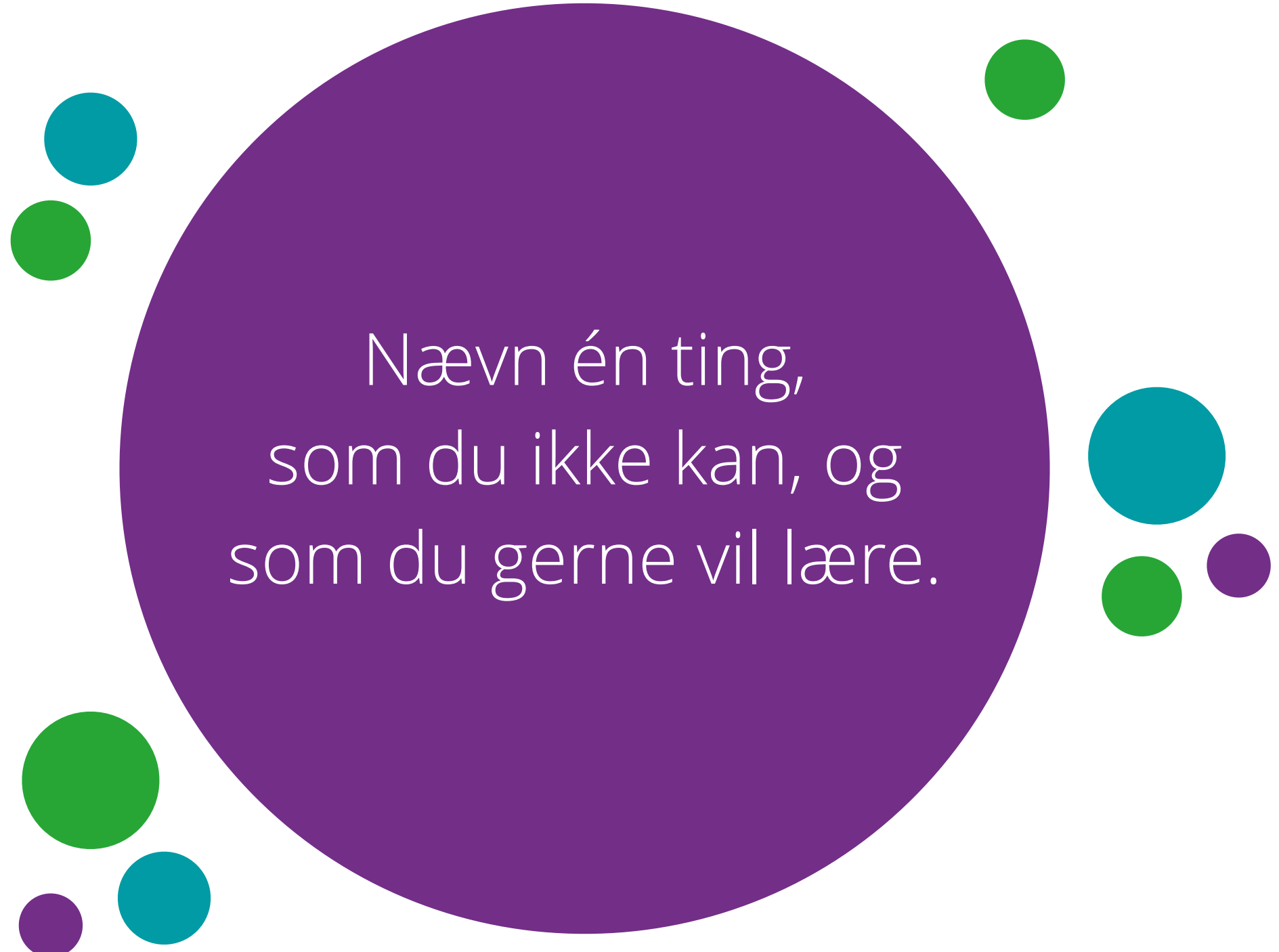
Hvis du skal
have det sjovt,
hvad finder du så på?



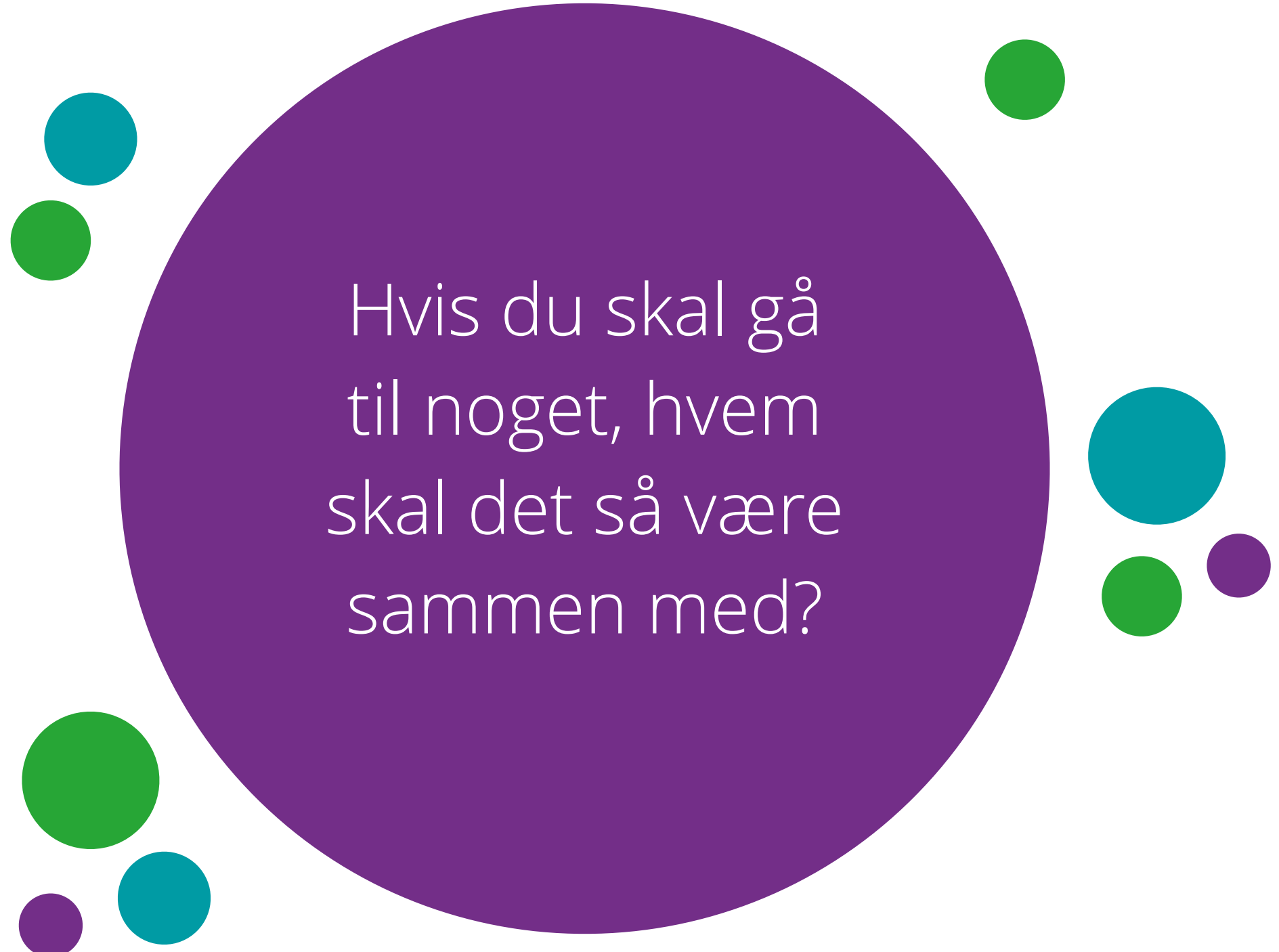
Hvornår har du
sidst gjort noget
godt for dig selv?



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



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



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



Hvad kan gøre dig glad?

Thisted Kommune