

Sig det med billeder

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

Øvelse: Et alternativ til øvelsen 'Hvad er mental sundhed?' er at bede deltagerne forberede sig på forhånd ved fx at tage tre billeder af noget, der for dem repræsenterer mental sundhed, eller finde en genstand eller lignende, som de kan tage med. De skal dernæst i små grupper forklare de andre, hvad de har valgt og hvorfor.

I plenum kan facilitatoren høre, om der er nogen, der har lyst til at dele, hvad de havde med, med hele gruppen.

Tænk gerne i ABC-budskaberne og tænk over, om du evt. allerede her kan spørge: "Så det er en aktivitet, du holder af at lave? Hvad er det især ved den aktivitet, du holder af?".

Hvis det giver mening, kan I også sige: "Som I nok har kunnet fornemme ude ved bordene, er det ved første øjekast meget forskellige ting, vi forbinder med mental sundhed, og så er der alligevel nogle ting, der som oftest går igen. Jeg tænker, at de fleste af de eksempler, som I er kommet med, handler om en form for aktivitet. For de flestes vedkommende vil sociale relationer og fællesskab have betydning. Og endelig er det noget, som I nyder at engagere jer i, som giver jer energi".