



ABC

FOR
MENTAL
SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt

Materialet er udarbejdet af Slagelse Kommune

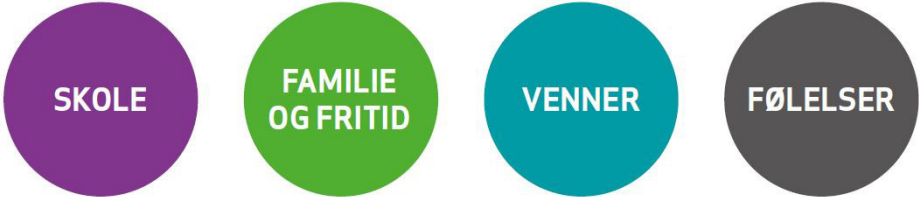
Tegninger af Line Lundkjær Rasmussen



VIBORG
KOMMUNE

OM DIALOGKORTENE

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:



SKOLE

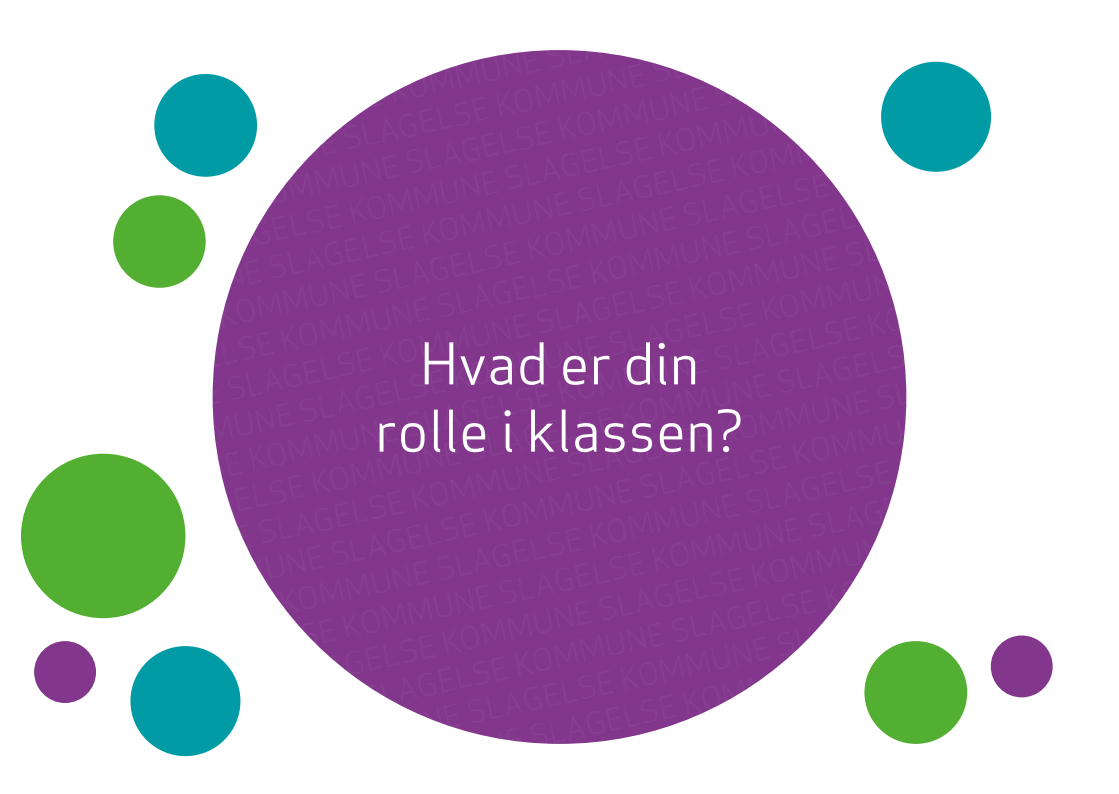
**FAMILIE
OG FRITID**

VENNER

FØLELSER



Hvad er en god
skoledag for dig?



Hvad er din
rolle i klassen?



Fortæl om en god
skoleoplevelse



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



Savner du noget i
skolen?

Hvad er dit yndlingsfag?



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.



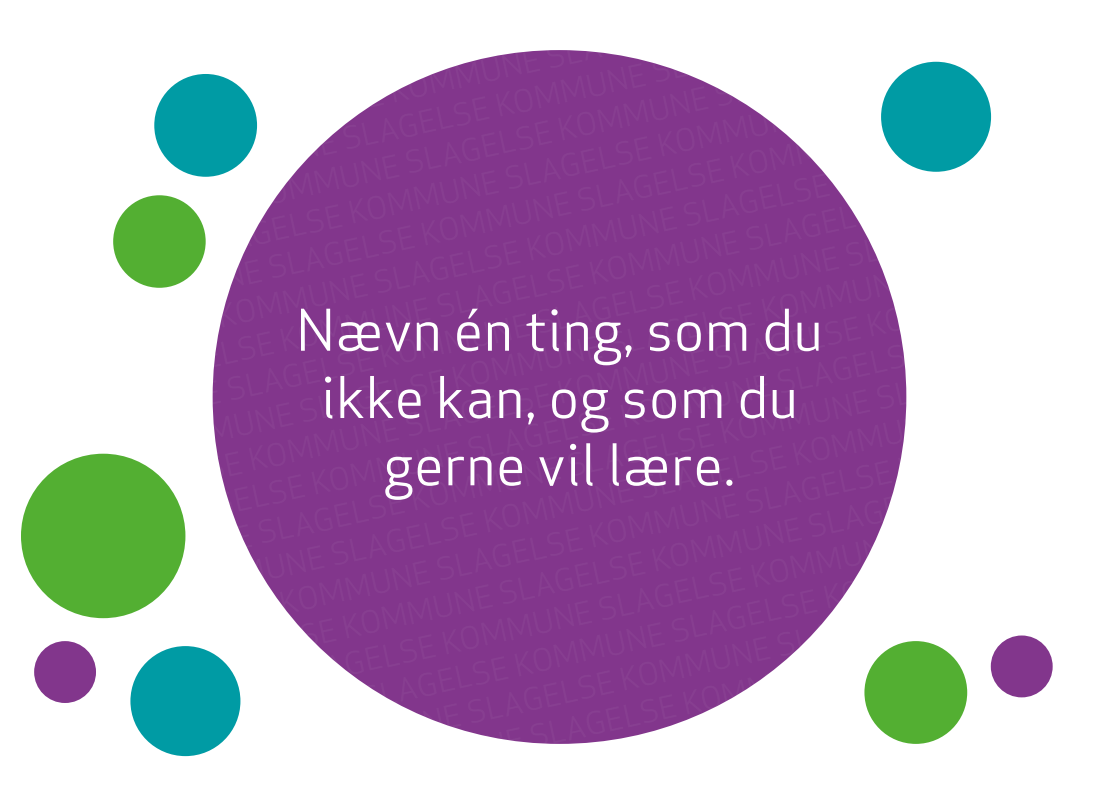
Hvornår på skoledagen
er du mest glad?



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 er
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?



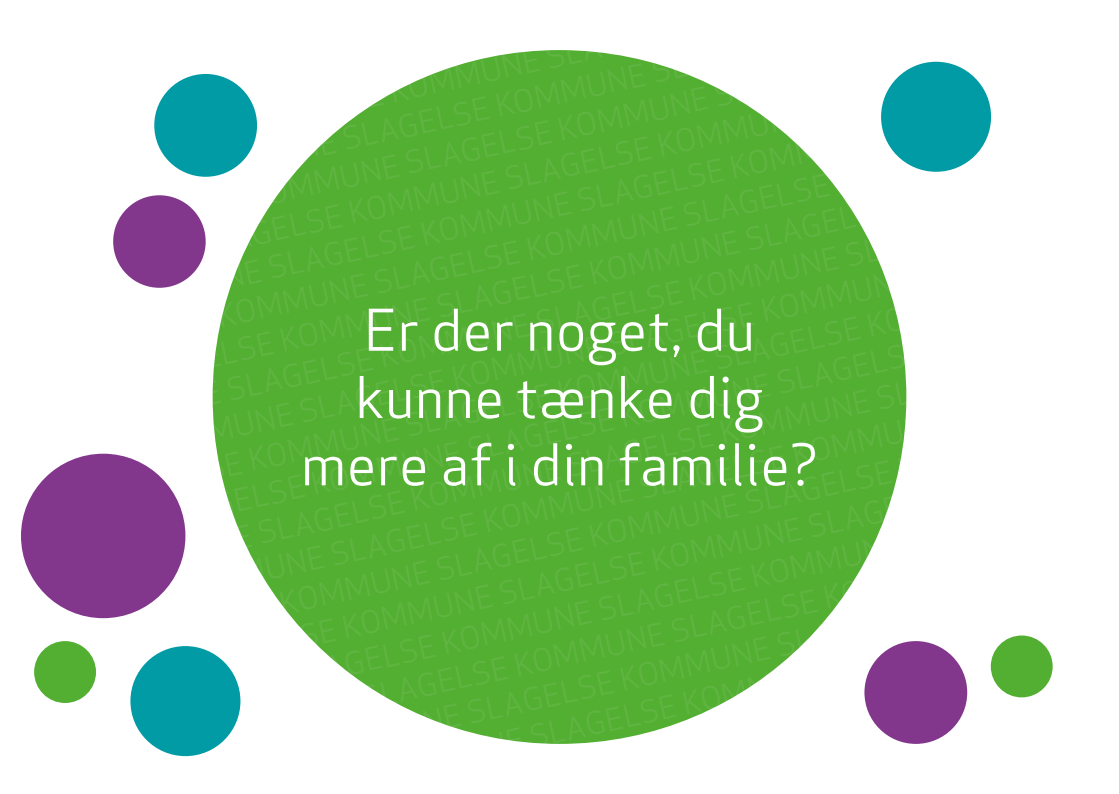
Hvad er din
yndlingsfilm/-serie?



Hvad er det bedste
ved dit værelse?



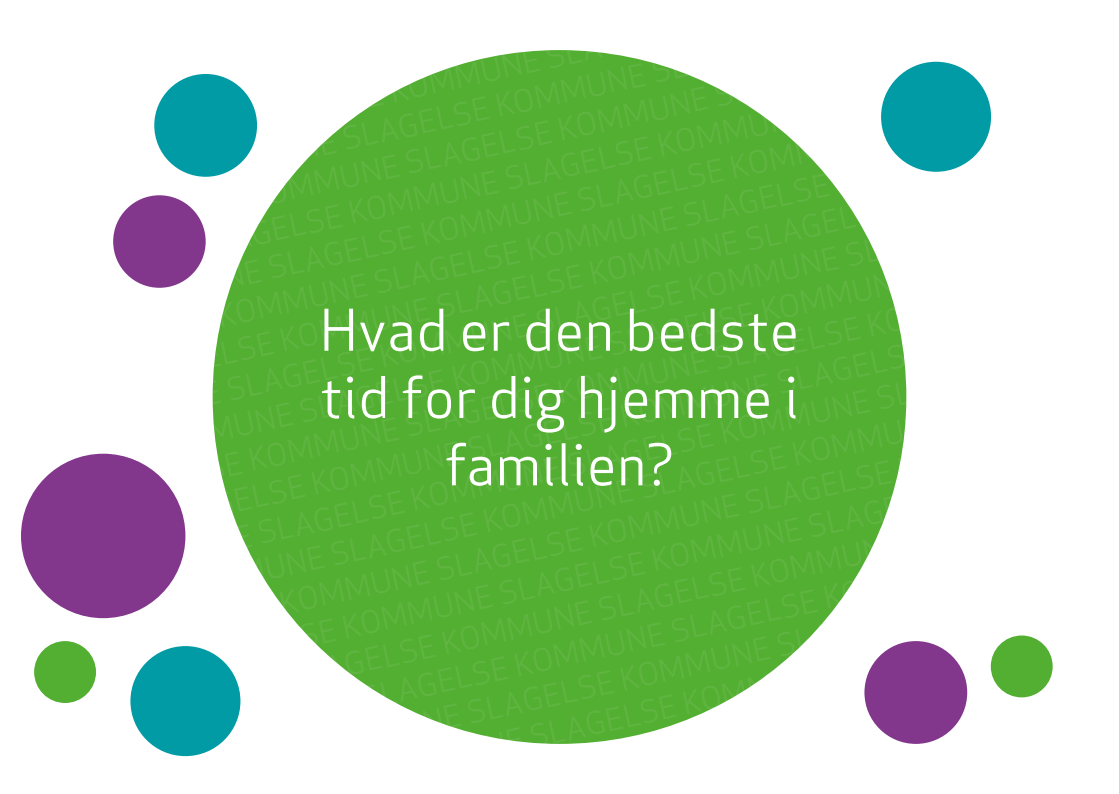
Hvad er fordelene
ved at være
skilsmissebarn?



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.



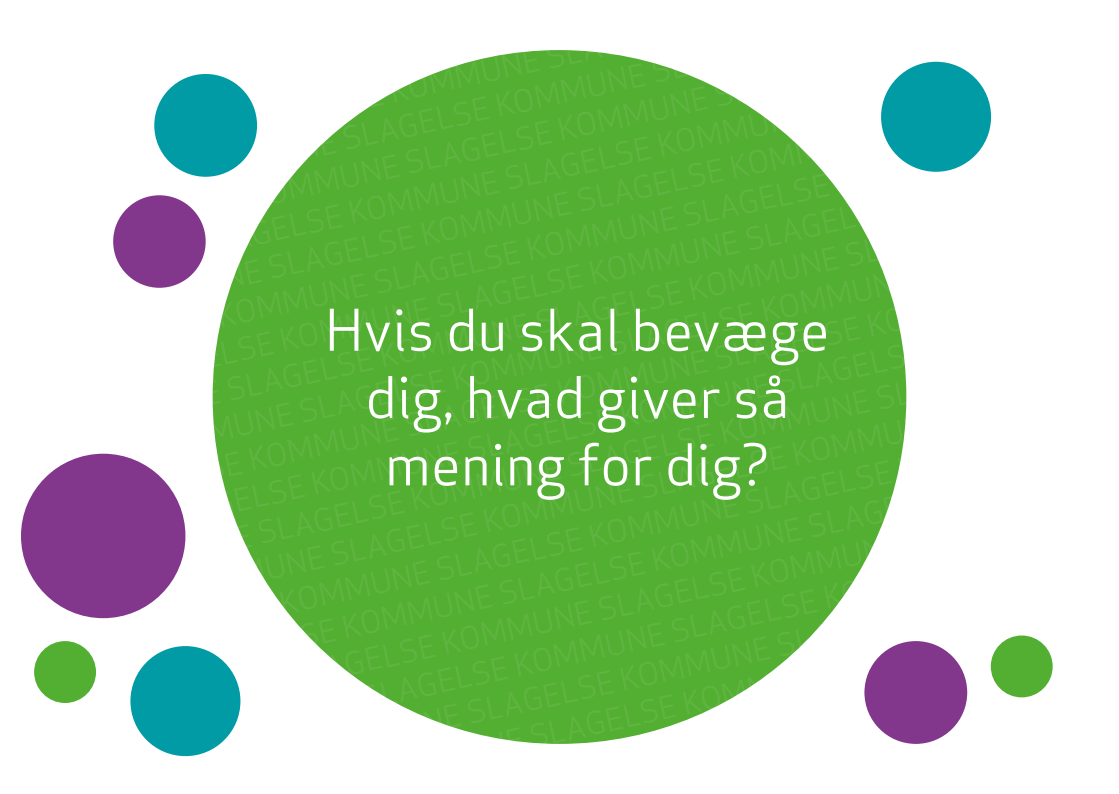
Hvad laver du, når
du ikke er i skole?



Fortæl en god
historie fra dit liv



Hvad er en god
dag for dig?



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



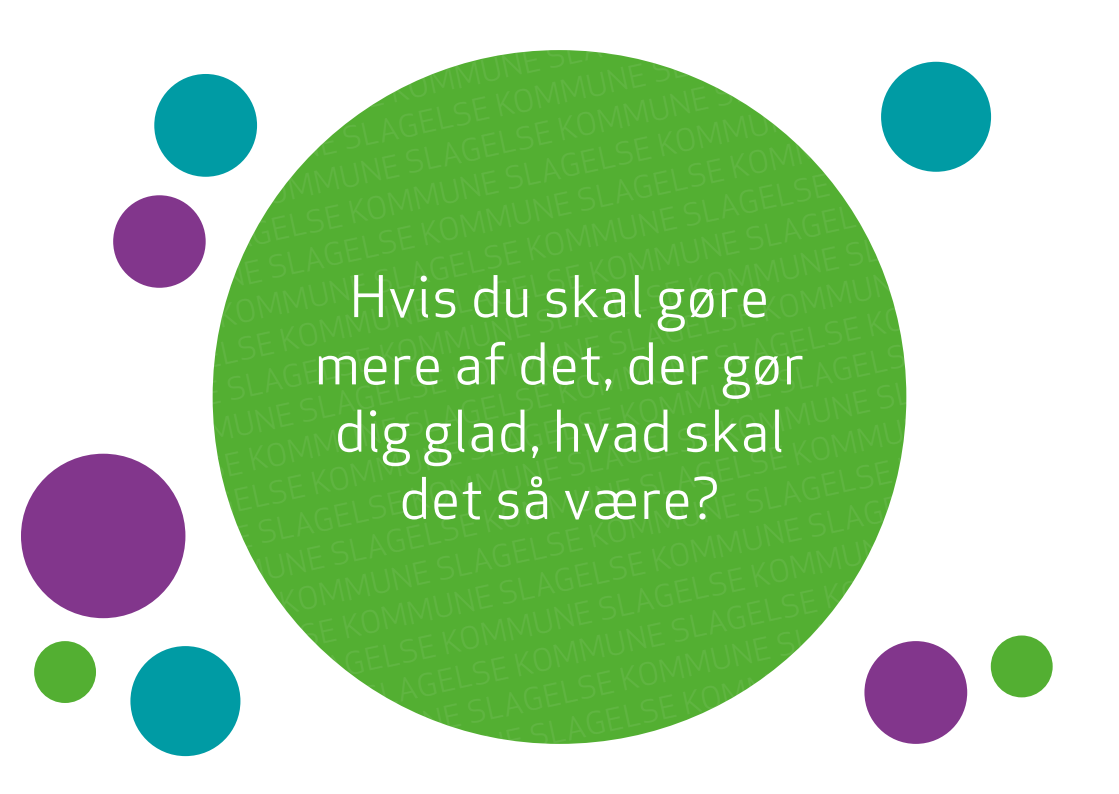
Nævn gode minder
fra noget, du har gået
til engang.



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?



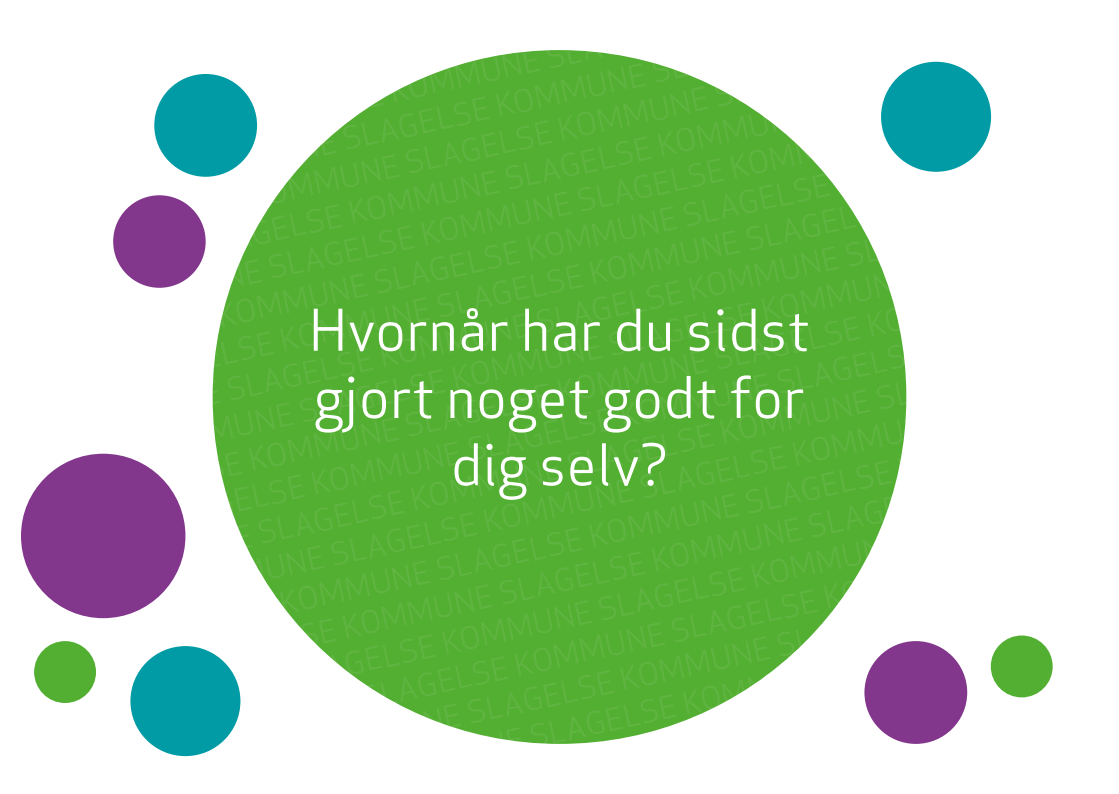
Hvad gør du, hvis du
skal være aktiv?



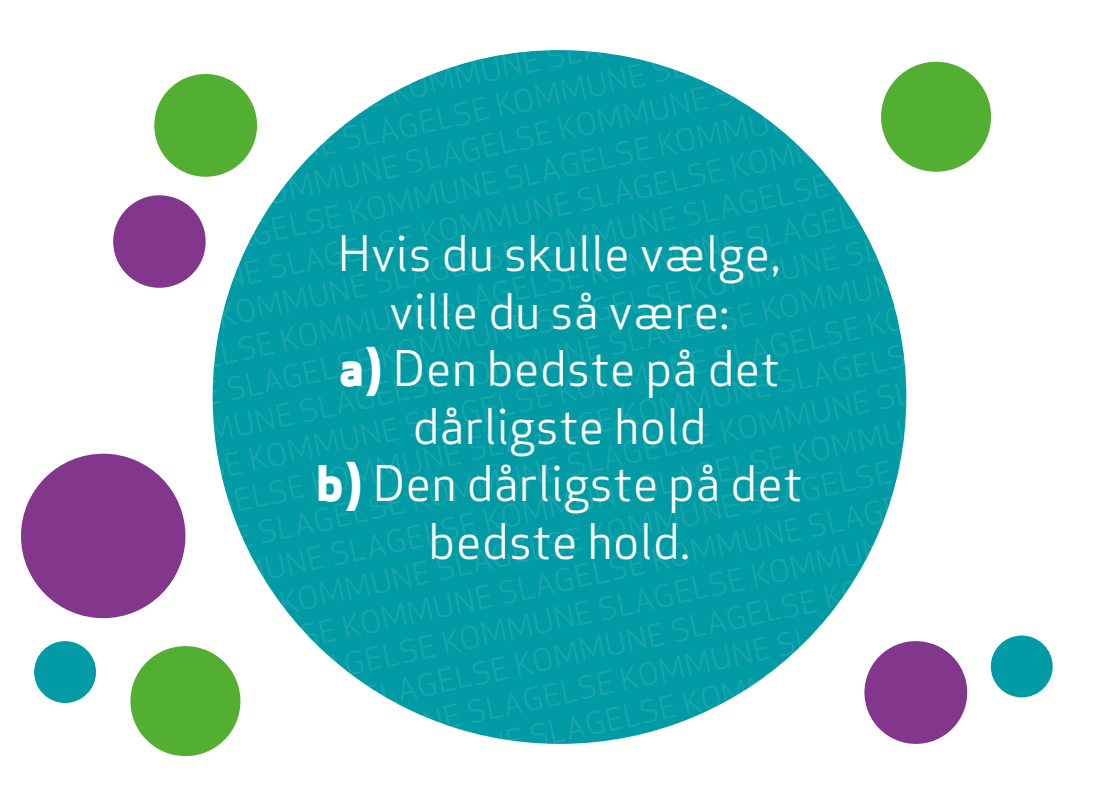
Hvis du skal have
det sjovt, hvad
finder du så på?



Hvad vil du gerne
gøre mere af?



Hvornår har du sidst
gjort noget godt for
dig selv?

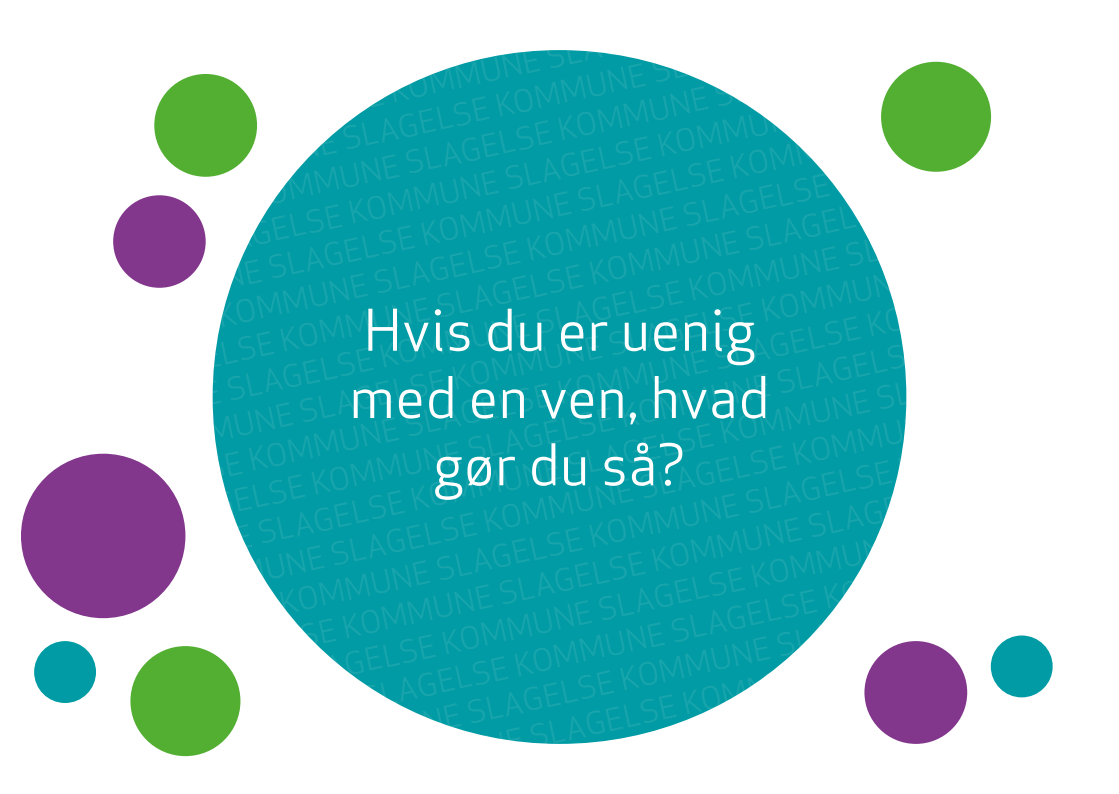


Hvis du skulle vælge,
ville du så være:

- 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?



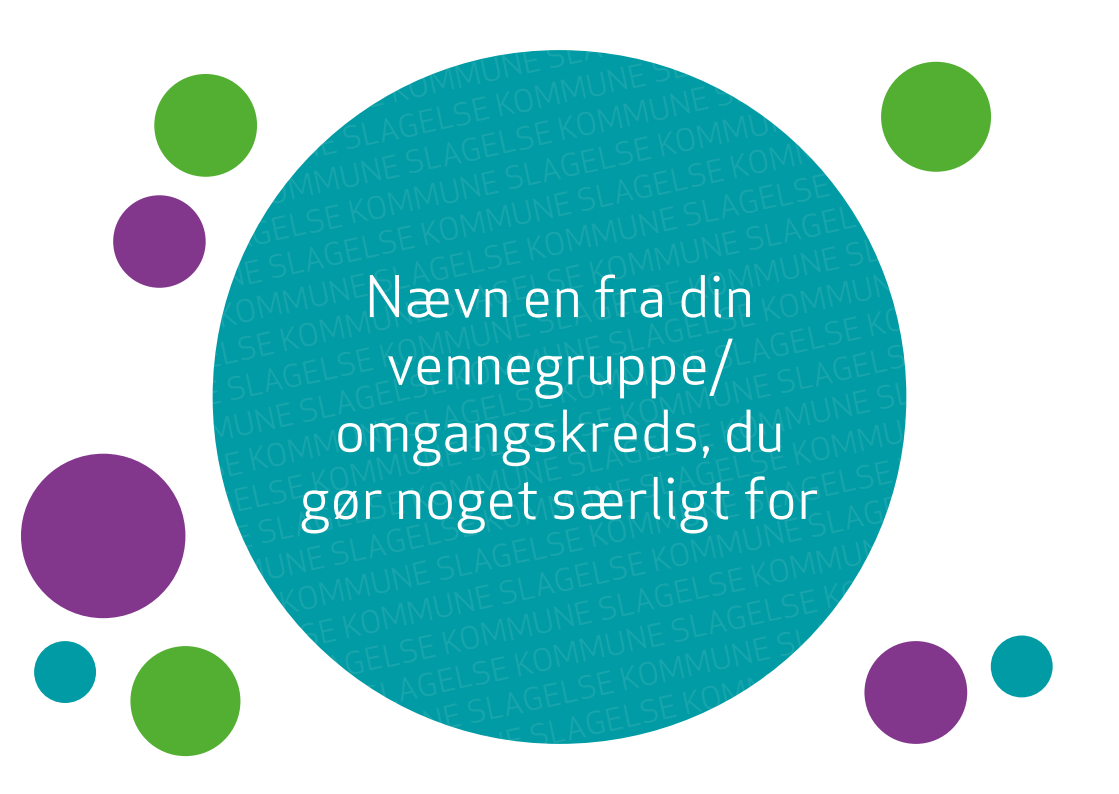
Hvad tænker du, et
fællesskab er?



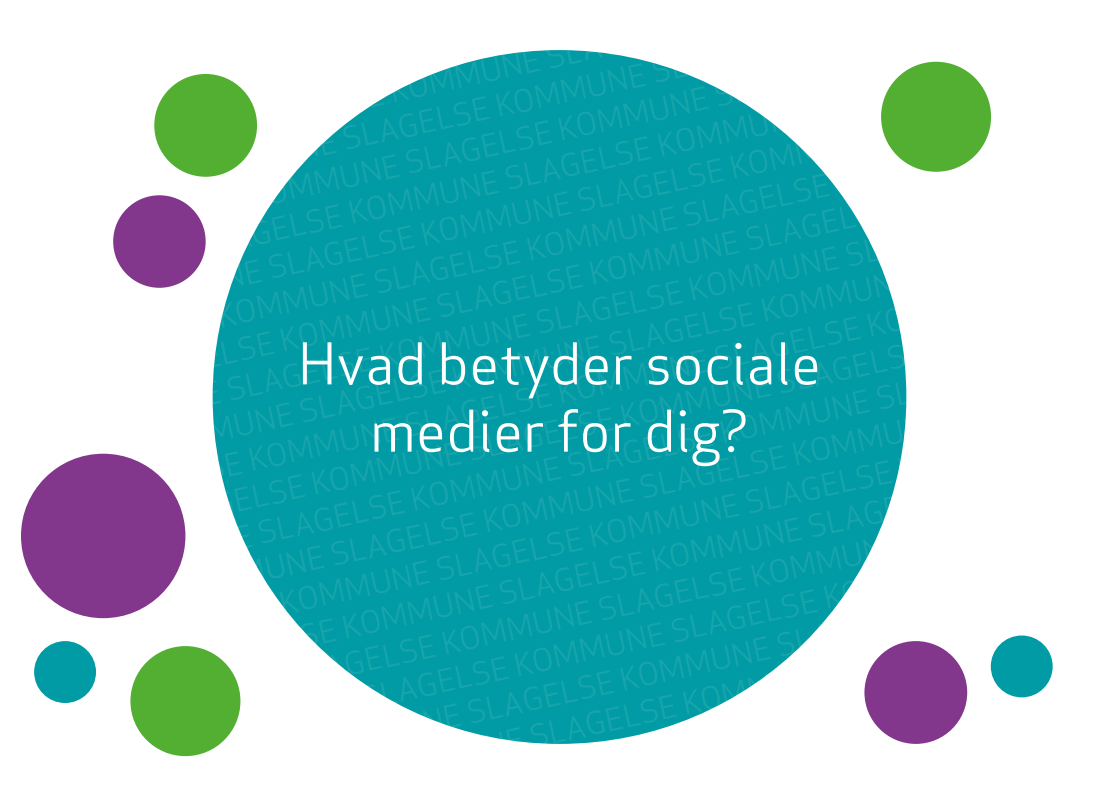
Hvordan er du
hjælpssom?



Hvem ville du gerne
lære bedre at kende?



Nævn en fra din
vennegruppe/
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?



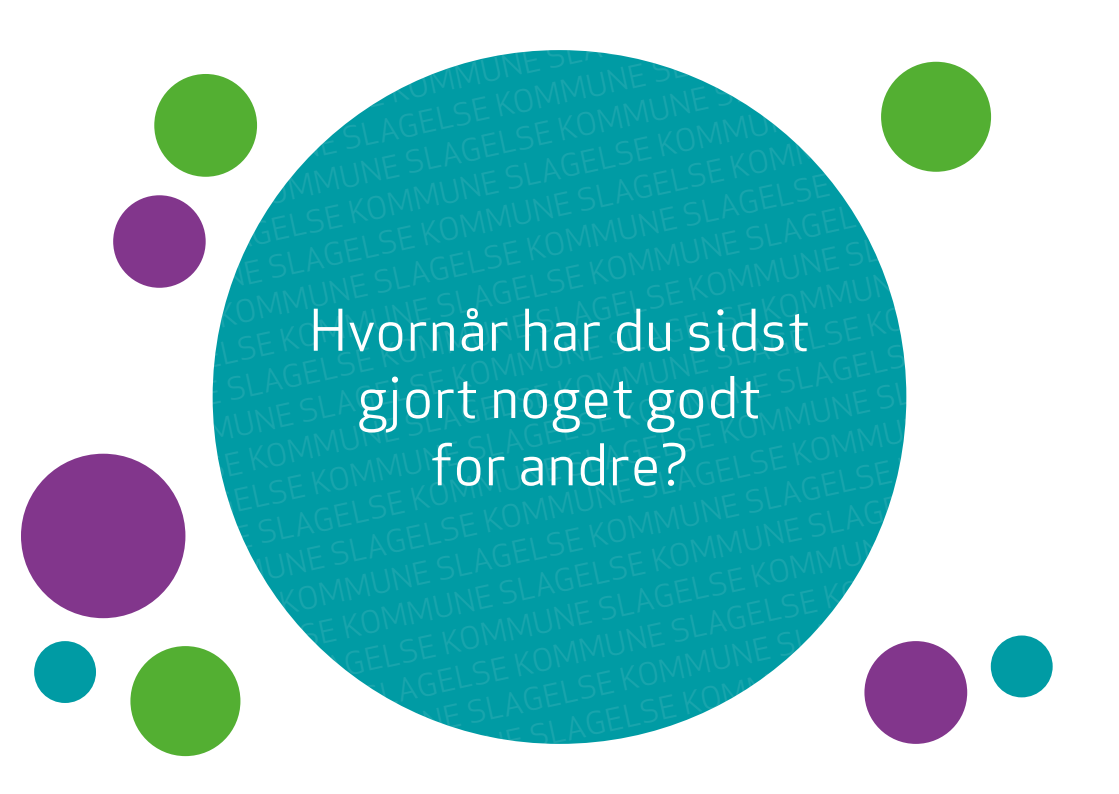
Laver du noget
sammen med andre?



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 glad 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?



Hvor finder du ro?



I hvilke situationer
oplever du en følelse
af glæde?