



A
B
C

FOR
MENTAL
SUNDHED

Hvordan slapper du bedst af?

Hvornår
føler du dig
engageret?

Har du erfaring
med foreningsliv?
Hvis ja, hvad har du
været en del af?

Hvad får
dig til
at grine?

I hvilke
sammenhænge
oplever du
glæde?

Hvad kan du lide
at bruge dine
weekender på?

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

Gør du noget
for at holde dig
mentalt aktivt?

Hvornår har du
det sjovt?

Nævn én ny ting,
som du gerne
vil lære.

Hvornår har du
sidst lavet
noget kreativt?
Og hvad?

Hvad er et frirum
for dig?