

Sådan spiller du

Træk et kort og læs det højt
for dine medspillere.

I skiftes til at svare på
spørgsmålet og dele jeres
refleksioner og erfaringer. Herefter
går turen videre til den næste, som
fortsætter ved at tage et
nyt kort fra bunken.

Formålet med disse samtalekort er at igangsætte samtaler om mental sundhed.

Allerede ved at øge vores bevidsthed om mental sundhed styrker vi både vores egen og andres mentale sundhed og trivsel.

Disse samtalekort har fokus på sundhedsfremme og er ikke rettet mod forebyggelse af mistrivsel eller behandling af psykiske problemer. Hvis du har behov for at tale med nogen, kan du kontakte din læge eller henvende dig til Psykiatrifondens Rådgivning.

Se mere om ABC for mental sundhed ved at scanne QR-koden:

