

## De tre konkrete råd.

Forskning viser at du ved at følge disse tre råd styrker din mentale sundhed.

### A: Gør noget aktivt

Du kan være fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktiv. Når vi holder os aktive føler vi os gladere og har lettere ved at håndtere hverdagens udfordringer. Det kan være alt fra at gå en tur i skoven, så blomster i haven, meditere, vinterbade, danse til din yndlingsang eller rydde op i skuret.

### B: Gør noget sammen med andre

Det at være en del af et fællesskab gør dig mentalt sundere fordi det handler om at blive anerkendt af andre. Du kan spise sammen med din familie, møde dine venner til et brætspil eller gøre rent sammen med dine roomies hver søndag.

### C: Gør noget meningsfuldt

Det handler om at gøre noget der giver mening for dig. Det opbygger dit selv-værd at gøre noget du er stolt af eller at nå et mål. Du kan lære noget nyt, tale med en person du ikke kender, lave lækker mad, deltage frivilligt arbejde, hjælpe en ven med at flytte eller læse en bog.

## Mental sundhed til alle!

Det er visionen bag ABC for mental sundhed.

ABC for mental sundhed gennemføres af en partnerskabskreds bestående af Statens Institut for Folkesundhed, Psykiatrifonden, Det Danske Spejderkorps, DGI Storkøbenhavn, Røde Kors Hovedstaden, Sund By Netværket, Center for Forebyggelse i Praxis, Dansk Oplysnings Forbund, DAB og kommunerne Aalborg, Odense, Slagelse, Gribskov, Jammerbugt, Læsø og Frederiksberg.

Så gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt  
- sammen med DDS og ABC for mental sundhed.

Få inspiration til dit spejderarbejde på [DDS.dk/abc-for-mental-sundhed](http://DDS.dk/abc-for-mental-sundhed)

Og læs mere om budskabet på [abcformental-sundhed.dk](http://abcformental-sundhed.dk)

## ABC For Mental Sundhed i Det Danske Spejderkorps

# SAMTALESPILLET

## Samtalen starter her ----->

### Spilleregler

Formålet med spillet er refleksion og dialog og I skal ikke være enige. Du sætter dig selv på spil - og allerede der, har du vundet stort.

Antal deltagere:  
fra 2 personer

Vælg et spørgsmål, som du synes er udfordrende for dig og din måde at leve på. Forklar derefter din makker, hvorfor du har valgt netop dette spørgsmål.

I kan også læse nogle udvalgte spørgsmål op for hinanden. Lyt til din makkers svar og spørg ind, som du har tid og lyst.

God fornøjelse.



**Gør du noget godt for dig selv?**

**Kan du mærke din krop?**

**Bruger du din hjerne?**

**Kan du lide at høre musik?**

**Er du tit i naturen?**

**Kan du grine af dig selv?**

**Udfordrer du dig selv?**

**Kan du finde ud af at lave "ingen-ting"?**

**Strækker du din krop om morgenen?**

**Sætter du mål for dig selv?**

**Danser du når du er alene?**

**Går du ture udenfor?**

**Har du en hobby?**



**Er du en del af et fællesskab?**

**Dyrker du noget med andre?**

**Sover du ude sammen med andre?**

**Er der nogen der inspirerer dig?**

**Bruger du tid med folk du holder af?**

**Taler du med fremmede?**

**Har du tillid til andre?**

**Er du tæt på dem, du gerne vil være tæt på?**

**Føler du dig anerkendt?**

**Leger du med andre?**

**Har du det godt med andre?**

**Holder du øjenkontakt?**

**Inviterer du børn, unge og voksne med på tur?**

**Søger du efter ny viden?**

**Tager du chancer?**

**Er du en del af noget større?**

**Er du med til at skabe noget for andre?**

**Kan du lide at hjælpe andre?**

**Er du inspireret af nogen eller noget?**

**Kan du finde ro til fordybelse?**

**Er du optimistisk omkring fremtiden?**

**Reflekterer du over meningen med livet?**

**Konsentrerer du dig ofte om noget?**

**Holder du mentale pauser?**

**Føler du dig inspireret?**

**Gør du noget der giver mening for dig?**

