

ABC SAMTALEMENY

Har du noen gang tenkt over hva som påvirker deg positivt i din psykiske helse i hverdagen? Her får du presentert et samtalekort der du kan tenke høyt om dette sammen med andre.



Tidsbruk: 30 - 60 minutter

Målet er å reflektere over elementer som påvirker din psykiske helse i hverdagen. Gå sammen to og to, eller vær en gruppe og snakk om disse spørsmålene ut i fra ditt eget ståsted. Man kan fint ha med kortet ut på tur!

Samtalespørsmål:

- Hva gir deg energi i hverdagen?
- Når var du sist aktiv og hva gjorde du da?
- Når gjorde du noe bra for deg selv?
- Hva betyr det for deg å være til stede i øyeblikket?
- Hva synes du er meningsfullt?
- Hva gir deg trygghet?
- Hva gir deg ro i sjelen?