

Min daværende
venindes forældre **kunne ikke
lide indvandrere**. Det var noget,
hun tit nævnte overfor mig, og hun
forsikrede mig derefter om, at jeg var
en undtagelse. Det var **ALLE** andre
indvandrere, der var gale på den, men
ikke mig. Jeg er et særtilfælde - eller
det var de i hvert fald overbeviste om.
I virkeligheden er jeg hverken en
indvandrer eller et særtilfælde.
Men jeg var nok aldrig andet
i deres øjne. Og derfor
**valgte jeg også at droppe
venskabet.**

Har du prøvet at
have en ven eller
en kæreste, der var
dårlig for dig?

Og hvad gjorde du
eventuelt ved det?

Hvordan ville du **tackle**, det
at blive kaldt et "særtilfælde"
og hvorfor tænker du at hun
har droppet venskabet?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Når mine veninder spørger mig, om jeg ikke kan få min mor til at køre os til f.eks. stranden, ved jeg aldrig, hvad jeg skal svare. **Jeg får en klump i maven.** Det er lang tid siden, at min mor blev sygemeldt med stress og ikke længere kan det samme som før. Men det er som om, jeg aldrig helt **vænnere mig til at skulle snakke om det.**

Hvordan kunne du støtte en ven, der har en syg forælder?

Hvad ville du selv gøre, hvis der var noget, du gerne ville snakke om, men synes er svært at sige til andre?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Når alle
ens venner drikker, **føler**
jeg et pres til at drikke med dem.
Når alle ens venner lægger billeder op
fra fester og hyggedruk, og man selv
ligger i sin seng en lørdag aften og
ser Netflix, føler jeg et pres. Men
jeg har **ikke lyst til at drikke.**

Hvorfor kan det
være **svært at**
sige fra overfor
ens venner, når de
drikker?

Hvad laver du/I med jeres
venner i fritiden, som er sjovt
og **hyggeligt, uden at drikke?**

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Jeg har haft et fantastisk år på efterskole, og fået masser af **gode oplevelser og venner**. Det har været virkelig godt for mig, men det var også **hårdt at holde kontakten** med dem derhjemme. Det har været svært at finde tid til at finde ud af, hvordan det går med mine venner derhjemme.

Hvorfor er det vigtigt at holde kontakten til sine venner/familie?

Hvad har du selv gjort for at holde kontakten med dem, du ikke ser så tit?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Jeg har haft en **fysisk reaktion på stress**, hvor jeg lå og rystede og kastede op. Min krop sagde fra. Jeg stoppede op og gav mig selv ro de næste 24 timer, fordi det var fysisk og psykisk umuligt for mig at fortsætte. Siden er jeg blevet bedre til at **mærke efter**, planlægge min tid og sige fra når det er nødvendigt, og jeg mærker ikke længere det samme niveau af stress.

Hvad kan gøre én stresset?

Hvordan kan man **passé på sig selv**, så man ikke bliver stresset?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Angsten overvælder mig.
Tankerne kører længere og længere
ud og sætter panikken i gang. Min
vejrtrækning bliver ustabil, og
hænderne ryster. Hvis det ikke lykkes
for mig at **kontrollere tankerne** og få
angsten til at forsvinde nu, lykkes
det aldrig.

Hvordan kan du
hjælpe én, der har
angst?

Hvad gør du for at få **ro på**
dig selv, dine tanker og
følelser, når du føler angst?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Alene i hjørnet mens jeg observerer de andre, der snakker, men **ingen der snakker til mig**. Frygten for at blive forladt er væk, men ensomheden holder tristheden i gang. **Masken med et smil** dækker sandheden for alle andre, ja selv for mig til tider.

Hvad tror I, der skal til, for at unge tør "smide masken" i et fællesskab?

Nævn en situation hvor du har følt dig ensom samt hvad der kunne have hjulpet dig?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Frygten
for at **miste kontrollen**
over mig selv, når alkoholen kører
igennem mit system, afholder mig fra
at drikke alkohol, men **følelsen af**
at være anderledes end så mange
andre, sætter presset for at være
med i gang.

Hvad gør du,
hvis du føler dig
presset til at drikke
alkohol?

Hvad kan I gøre for at holde
fester, uden at nogen **føler**
sig presset til noget, de ikke
har lyst til?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Smerten
jeg påfører mig selv,
holder tankerne på plads, men det
sætter samtidig **lys på problemet**. Jeg
bider til, og mine tænder går igennem
huden, mens jeg lader neglene presse
til, så min arm bliver både blå og gul.

Det er et **råb om hjælp**, men jeg
accepterer alligevel ikke, at
nogen kommer for tæt på.

Turde du som ven,
**tage en snak om
selvskade**? Hvad
ville du sige?

Hvorfor tror du,
at nogen har svært
ved at snakke om
selvskade?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

Mine forældre **gik fra hinanden**, da jeg var lille, og har boet langt fra hinanden lige siden. Jeg har altid boet med min mor, og det har resulteret i, at jeg er ekstremt tæt med hende. Samtidig føler jeg, at jeg ikke rigtigt kender min far. Det har gjort, at jeg har følt, at **jeg er mindre min fars barn**, end mine halvsøskende er.

Er du selv **opmærksom på**, hvis der er nogen i din familie, der **føler sig udenfor**?

Hvad gør du ved det?

Nogle gange er det **lettere at tale sammen**, hvis man foretager sig noget sammen. Men hvad kan man lave for at **få et tættere forhold** til sin familie og venner?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.


Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED



VEJLE
KOMMUNE



Jeg har længe haft det svært med at spise. Det er ikke fordi, at jeg har et ønske om at tabe mig, for jeg vejer ikke for meget; tværtimod. Men når jeg tager på, påvirker det mig enormt meget psykisk, og jeg **føler mig dum og magtesløs**. Når det sker, har jeg en tendens til at spise så lidt som muligt hver dag, for at få **kontrol** over min krop og mit sind.

Hvordan ville du hjælpe en ven, der har det svært med at spise?

Hvilke aktiviteter kan være gode til at få kontrol over krop og sind?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Jeg er igennem det meste af min barndom vokset op med en papfar, som behandlede mig, som om jeg var **mindre værd end materielle ting**, og som altid skældte mig ud over selv de mindste ting, som at jeg gik for tæt på væggen eller satte mig forkert på stolen ved spisebordet.

Det har **påvirket mig meget** og bl.a. fået mig til at føle, at jeg aldrig vil være god nok.

Hvad kan man gøre for at **få det bedre** med sig selv?

Hvordan kan man undgå, at **negative barndomsoplevelser** giver dårligt selvværd, når man er ung?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Jeg er 12-talsbarn, og jeg har derfor altid haft **høje forventninger til min præstation** i skolen. Det betyder også, at jeg ofte kun er tilfreds, hvis jeg får 12, og at jeg godt kan blive skuffet over et 10-tal. Når det sker, føler jeg ikke, at jeg kan dele den frustration over min præstation med mine venner, **fordi de bare svarer** '10 er da også vildt godt'.

Hvad siger DU til andre, der har høje forventninger til sig selv?

Hvordan kan I slippe mere af i præstationsræset?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Noget er ikke **som det skal være**. Kroppen ryster og en konstant kvalme og hovedpine melder sin ankomst, så snart jeg træder ind. Jeg sætter mig ned og rejser mig ikke igen, fordi verden snurrer rundt. Jeg vil gerne gå, men forventningerne er, at jeg bliver. Min krop, mit sind vil væk. **Men hvad nu hvis?** Burde jeg bare blive, på trods af at kroppen lider eller burde jeg gå på trods af forventningerne?

Hvordan lytter du til **din krops signaler**?

Hvordan kan man **støtte en ven**, der ikke kan/vil leve op til de forventninger, der stilles?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





De fniser i hjørnet. **Er det mig, de griner af?** Var den her bluse et dårligt valg? Maven snører sig sammen og suger sig ind. Gå med selvsikkerhed, men deres grin har bosat sig inden i. Mit hjerte banker tungt. Er jeg til grin? Er jeg en joke? Hvad kan jeg gøre for **at passe ind**, så jeg kan være en tier. Ikke en treer.

Hvordan kan DU/I **gøre en forskel** for en person, der føler sig udenfor?

Hvorfor **skal man passe ind?** - hvorfor kan man ikke bare finde **en ny omgangskreds**, der er mere ligesom én?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Da jeg gik i ottende klasse, blev min lillebror diagnosticeret med angst. Jeg ønskede **at beskytte ham** imod den angst som holdt ham tilbage. Jeg snakkede med ham om frygten og ønskede at skærme ham fra den. Desværre måtte jeg også indse, at **uanset hvor meget jeg prøvede** at skærme ham fra hans frygt, måtte jeg også lade ham se den i øjnene, så han kunne komme videre.

Hvordan kan man **støtte nogen**, der oplever angst?

Har I engang set jeres frygt i øjnene, og er kommet videre, **selvom det var svært**? Hvad fik I ud af det?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Da jeg startede i 1.g var jeg skoletræt, men jeg tænkte "**det skal overstås**". Jeg kæmpede mig igennem lektier og afleveringer, men hurtigt blev jeg bare indhentet af den skoletræthed, som jeg havde følt lige inden opstart. I 2.g **slog det klik**, og alle mine fag faldt ned som var de bolde, jeg havde haft i luften. Efter aftale med min skole er jeg nu på orlov, og glæder mig til at få ro på igen.

Hvad gør du, når du ikke kan **gribe alle de bolde** du har i luften?

Hvordan **balancerer I krav og forventninger** i skolen og fritiden, så I ikke ender med, at det slår klik?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





I min klasse er der en bestemt 'type'. Jeg er ikke den type, så **jeg passer ikke ind**. Jeg har prøvet alt. Men der er intet, der ser ud til at hjælpe. Heldigvis har jeg rigtige venner uden for klassen. Dog er det alligevel 5 dage i ugen, jeg skal være sammen med min klasse. Og jeg har stadigvæk ikke fundet en løsning. Folk siger, **jeg bare skal være mig selv**, men det er hårdt ikke at blive accepteret for det.

Hvad gør du selv, når du møder nogen, der er **anderledes** end dig?

Hvordan kan I være med til at skabe **gode fællesskaber**, hvor der ikke er nogen, der føler sig udenfor?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

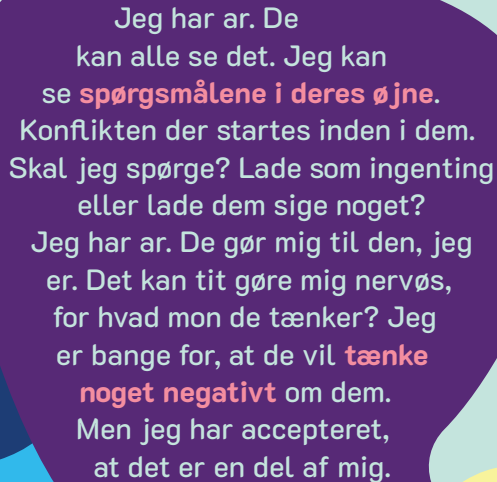
Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

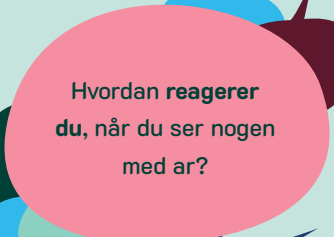
Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED

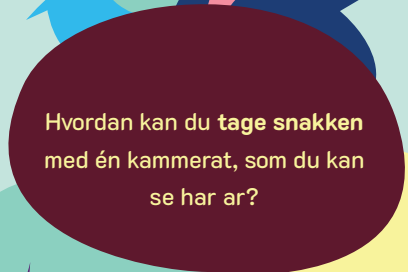




Jeg har ar. De kan alle se det. Jeg kan se **spørgsmålene i deres øjne**. Konflikten der startes inden i dem. Skal jeg spørge? Lade som ingenting eller lade dem sige noget? Jeg har ar. De gør mig til den, jeg er. Det kan tit gøre mig nervøs, for hvad mon de tænker? Jeg er bange for, at de vil **tænke noget negativt** om dem. Men jeg har accepteret, at det er en del af mig.



Hvordan **reagerer du**, når du ser nogen med ar?



Hvordan kan du **tage snakken** med én kammerat, som du kan se har ar?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Jeg kan mærke panikken. Der er test i dag.
Tårerne er på vej. Jeg har ikke lyst. Ikke lyst til at se tallet. Jeg siger til mig selv, at det er lige meget. Det jo bare et tal. Men tallet skal jeg se. Det vil **bestemme, hvad jeg føler.** Om jeg er glad eller ked af det. Det vil blive siddende i mig i lang tid. Bestemme om jeg er god nok eller ej, selvom jeg ved, jeg er god nok.

Hvad betyder karakterer **for jeres fællesskab?**

Hvordan kan I **støtte hinanden**, så karakterræset ikke skal give dårlig trivsel?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

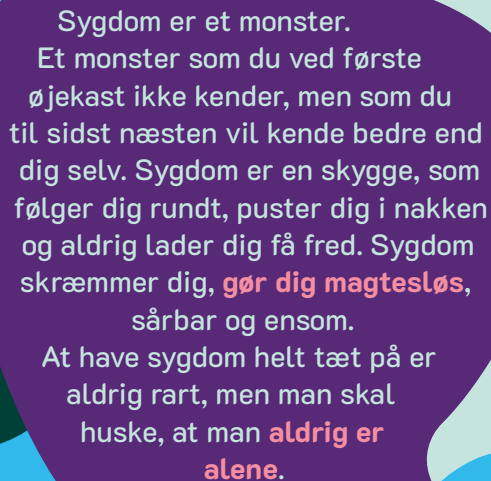
Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

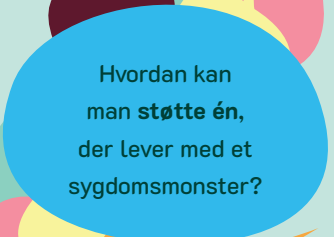
ABC FOR MENTAL SUNDHED



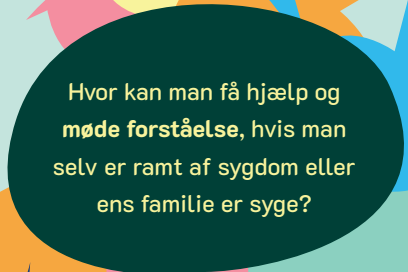
VEJLE
KOMMUNE



Sygdom er et monster.
Et monster som du ved første øjekast ikke kender, men som du til sidst næsten vil kende bedre end dig selv. Sygdom er en skygge, som følger dig rundt, puster dig i nakken og aldrig lader dig få fred. Sygdom skræmmer dig, **gør dig magtesløs**, sårbar og ensom.
At have sygdom helt tæt på er aldrig rart, men man skal huske, at man **aldrig er alene**.



Hvordan kan man **støtte én**, der lever med et sygdomsmonster?



Hvor kan man få hjælp og **møde forståelse**, hvis man selv er ramt af sygdom eller ens familie er syge?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



For 3 år siden droppede jeg ud af gymnasiet pga. psykisk sygdom. Siden da er jeg **konstant blevet presset** til at fortsætte studie både af samfundet, venner og familie. Det har gjort det endnu sværere for mig at **fokusere på at blive rask**, og det har gjort mig stresset og usikker.

Hvor finder du et **frirum** i en stresset og presset hverdag?

Hvordan vil du **fortælle dine omgivelser**, at du føler dig presset?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Mine forældre blev skilt, da jeg var 7. Det føltes som om, at **selve fundamentet for mit liv** blev delt i to. To forskellige verdener, som jeg har skullet rejse imellem siden da. Med tiden har jeg **lært at navigere** i det, selvom det stadig kan være svært til tider.

Hvordan kan I **støtte hinanden** i en svær tid, som fx forældrenes skilsmisse eller uvenskab?

Har du også oplevet, at du skal rejse mellem to **forskellige verdener**? Hvad kan man gøre for at gøre det lettere?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Jeg står i spejlet, men det reflekterer mig ikke tilbage. Det er en anden, der kigger mig i øjnene, og det er kun i drømme det **"sande jeg"** kommer til kende. Jeg klæder mig, så ingen kan se mine former, og opfører mig så jeg tiltales som ønsket. Men jeg savner bare at eksistere uden at frygte min og andres **opfattelse af mit køn.**

Hvordan kan I
invitere unge, der
er anderledes, ind i
JERES fællesskab?

Hvor stor betydning tror du
andres accept har for, om
unge føler sig **godt tilpas**
med deres køn?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

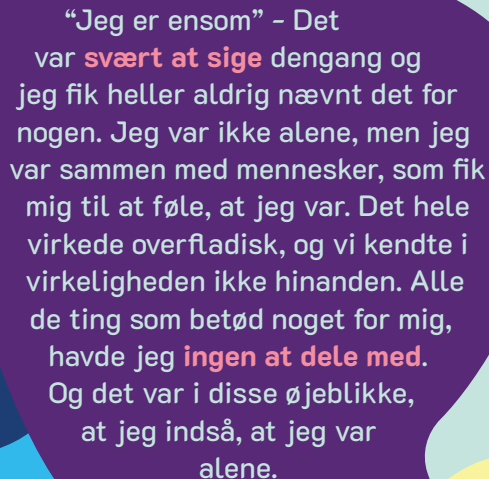
Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

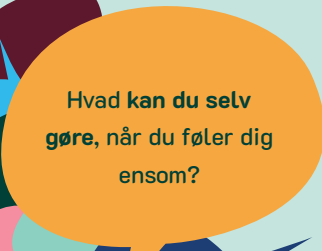
Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED

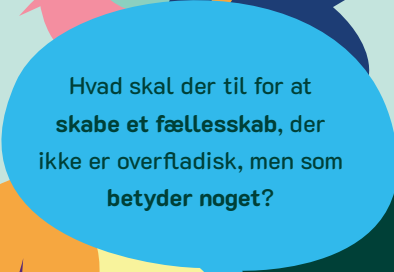




“Jeg er ensom” - Det var **svært at sige** dengang og jeg fik heller aldrig nævnt det for nogen. Jeg var ikke alene, men jeg var sammen med mennesker, som fik mig til at føle, at jeg var. Det hele virkede overfladisk, og vi kendte i virkeligheden ikke hinanden. Alle de ting som betød noget for mig, havde jeg **ingen at dele med**. Og det var i disse øjeblikke, at jeg indså, at jeg var alene.



Hvad kan du selv gøre, når du føler dig ensom?



Hvad skal der til for at skabe et fællesskab, der ikke er overfladisk, men som betyder noget?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



“Når jeg er sammen med dig, så glemmer jeg helt, at du er en af dem” - En kommentar der i virkeligheden var **ment som et kompliment**, efterlod mig med følelsen af, at jeg ikke hørte til. Det var første gang, at det gik op for mig, at jeg nok ikke var andet end **“en af dem”**. Kan jeg nogensinde blive en del af “os”? - tænkte jeg, men jeg endte med at sende hende et smil og svare “tak”.

Har du prøvet at have en ven eller en kæreste, der var **dårlig for dig?**

Hvordan kan I **tage initiativ** til aktiviteter, der modvirker, at nogen **føler sig udenfor?**

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

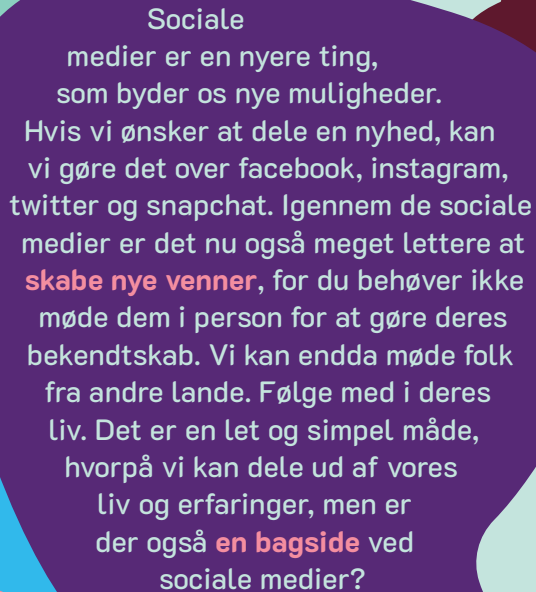
Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.


Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED






Sociale medier er en nyere ting, som byder os nye muligheder. Hvis vi ønsker at dele en nyhed, kan vi gøre det over facebook, instagram, twitter og snapchat. Igennem de sociale medier er det nu også meget lettere at **skabe nye venner**, for du behøver ikke møde dem i person for at gøre deres bekendtskab. Vi kan endda møde folk fra andre lande. Følge med i deres liv. Det er en let og simpel måde, hvorpå vi kan dele ud af vores liv og erfaringer, men er der også **en bagside** ved sociale medier?



Hvad er **det gode** og **det dårlige** ved sociale medier?



Hvordan bruger I de sociale medier på en **god måde**?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Når vi ser billeder/
videoer over sociale medier,
kan det være **svært at skelne** det
portrætterede fra det ægte. Når det
eneste vi ser, er de billeder som
lever op til en “perfekt” standard,
er det svært ikke at føle, at man
også selv bliver nødt til at
leve op til denne standard,
og portrætere dette
glansbillede.

Hvilke **billeder fra**
jeres liv lægger I
op?

Hvad tror I **andre**
tænker om jeres
billeder?

Hvilke fællesskaber er I en
del af, hvor I ikke behøver et
filter for at **fremstå perfekt**?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Online mobning. Det er svært altid at vide, **hvad nogens hensigt er**, når man ikke kan høre tonen det siges med eller har et ansigt at aflæse.

Snak om hvad I **gør aktivt**, eller ikke gør.

Hvordan kan I selv **bidrage til en god kultur** på de sociale medier?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Jeg var så træt af sociale medier. Hver dag, over snapchat, modtage endnu en “Streak” **besked uden indhold**. Hele tiden se min veninde bruge filtre til at fikse sig selv, så hun så “perfekt” ud. FØJ! Jeg ville have det til at stoppe og jeg tøvede ikke da ideen indtraf. **Slet de satans apps**. Jeg gik i mere end et år uden hele tiden at skulle åbne apps og se på andre vise mig deres glansbillede.

Hvordan påvirker de sociale medier dit humør og trivsel?

Hvad gør du, hvis du bliver sur eller trist over noget, du har set, andre lægger op?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED



VEJLE
KOMMUNE

Jeg ønsker ikke
at have **holdninger til alt**.

Jeg gider ikke at diskutere mine holdninger med andre. Om jeg tager fejl eller har ret. Det er som om, det **kræves af mig** at have en holdning. Hvad er din holdning til whatever? Behøver jeg at have en holdning? Skal jeg tage stilling til det? Kan jeg ikke bare få lov til at være et sted imellem to holdninger?

Kan du kende det med altid at skulle have en holdning til alt muligt, selvom du måske **ikke har lyst?**

Kan du komme med et eksempel?

Hvordan skaber man **plads i et fællesskab** til både dem, der har mange holdninger, og til dem der ikke har?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Vores fællesskab i Læse- og Skriveklubben for unge på Vejle Musik- og Kulturskole betyder alt. Her kan man **være sig selv**. Man behøver ikke at have facade på. Vi kan snakke om alt. Og selvom vi er meget forskellige på holdet, så er der **plads til alle**. Det er dejligt at have nogen, som man deler samme interesse med.

Hvilke fællesskaber er du selv en del af, og hvad betyder det for dig?

Hvordan kan du/I bidrage med at **skabe et godt sted**, hvor alle føler sig velkomne?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



En dag kom lillesøsteren hjem med fnat, mider der smitter gennem hud- og stofkontakt. Jeg var nybagt student, klar på sabbatår. I stedet fik jeg månedsvis af kløen, ubrugelige behandlinger, usympatiske læger, samtlige diskussioner med uforstående familiemedlemmer, og lammende ensomhed. Grundet smitsomheden selvisolerede jeg, og mærkede hvordan **ensomheden omfavnede mig**. Ti måneder senere efter utallige fnat-behandlinger, mange psykologbesøg og en diagnose, blev jeg kureret for fnat. Bruddet mellem mig og min familie vedvarer, med en **frygt for at blive smittet igen** i fremtiden.

Hvordan **tackler du** din familie i svære situationer?

Hvad **gør du** for ikke at føle dig ensom?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.


Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Potentiale der går til
spilde. Andre kalder mig en masse
rosende ord, og fortæller mig at jeg er
fuld af potentiale. De siger ingen kan dét
jeg kan, og så forventer jeg alverdens af
mig selv - men lige meget hvor meget
jeg har lyst til at sætte blyanten på
det blanke papir og gå i gang med
noget, kan jeg **ikke få mig
selv til det**.

Har du det også
svært med at starte
nye projekter op?

Hvorfor, og hvad gør du
ved det?

Føler du dig presset af
andres forventninger?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:


Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Jeg går hen ad
gaden, panisk som jeg plejer.
Hvad ville folk sige? Hvordan ville
de møde mig i dag? Jeg har i mange
år haft piercinger og tatoveringer.
Flere og flere igennem tiden. Jeg kan
ikke gå udenfor en dør, uden at blive
mødt af fordomme. Kan det virkelig
være rigtigt? Jeg har aldrig passet
ind i normen og ønsker det heller
ikke. Jeg elsker at have min egen
boks: Hvorfor kan andre ikke
acceptere det?

Har du oplevet at
blive dømt pga.
fordomme?

Mener du man kan opretholde
samfundets normer, men
stadig være **tro mod sig selv?**

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED



Jeg vil ikke se nyheder!

Jeg vil ikke høre om dem, snakke om dem eller følge med i dem. For næsten tre år siden, valgte jeg at sige fra overfor nyheder. De har altid påvirket min psyke og mit humør negativt. Jeg kender ingen som har gjort det samme, men møder mange som **ville ønske de kunne**. Jeg har også opgivet næsten alle sociale medier, radio og tv, for ikke ved et uheld at blive fanget i, at skulle tage stilling til **hvad der nu sker i verdenen**.

Hvordan er dit forhold til nyheder?

Hvordan mener du, at det **påvirker os** at følge med i nyhederne?

Mener du det er muligt at leve et liv **ekskluderet fra nyheder**?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

Min største frygt i hele verdenen er at blive sindssyg.

Jeg har tit maniske episoder og mine tanker løber nemt af sted med mig. Ingen i min omgangskreds kender rigtig til min frygt. De få jeg har forsøgt at snakke med om det, forstår mig ikke, og mener det er **sindssygt at være bange for**. Men er det virkelig det? Jeg er bange for at miste mig selv, at miste min besindelse og intet andet kunne gøre, end at se min sjæl blive flået itu. **Er vi ikke alle bange for det?**

Har du prøvet at blive stemplet for en frygt du har?

Hvad er sindssyge for dig, og er det noget du frygter?

Hvordan kan man skabe et mere sikkert rum, til at snakke om de ting man frygter?

Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.



Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

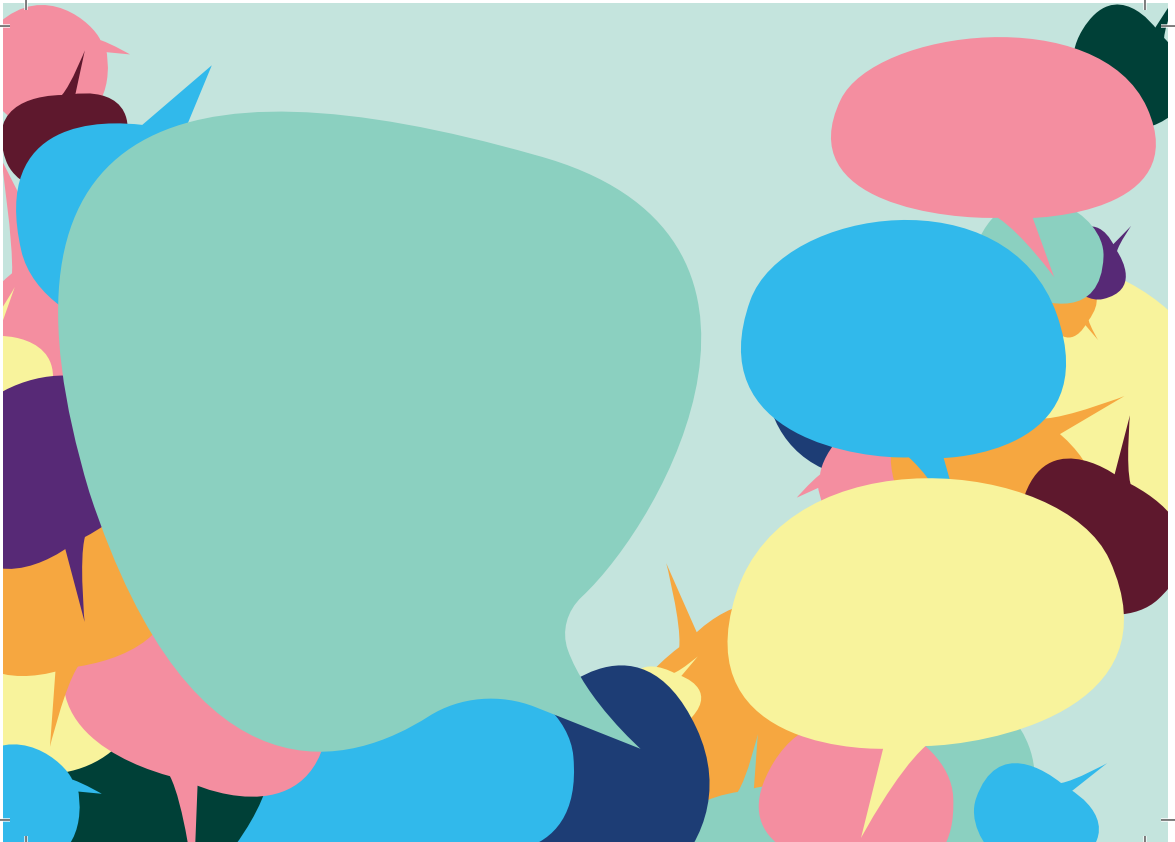
Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED





Disse samtalekort er **udviklet af unge til unge**, der tør snakke om, det, der *kan* være svært som ung. Brug kortene til at starte snakken om, hvad man kan gøre for **at styrke sin egen og andres mentale trivsel og fællesskabet** i klassen.

Trivsel og mental sundhed er nemlig noget vi skaber sammen. Derfor er et vigtigt at vi ved, hvad vi kan gøre for **at opbygge et godt klassefællesskab, hvor der er plads til alle**.

Og det er faktisk ikke så svært. Med ABC knapperne kan I skrue op for de ting, der styrker jeres mentale sundhed. Tænk over hvornår I; gør noget **(A) AKTIVT**, gør noget **(B) SAMMEN** med andre og hvad det er, der gør jeres liv **(C) MENINGSFULDT? Og snak med hinanden om det.**

Sådan kan du bruge samtalekortene:

Lad eleverne sidde i små grupper eller to og to. Hver gruppe får en bunke kort, som de kan snakke om. Er der et kort, som de ikke kan relatere til, kan du bede dem om at forestille sig, hvad de vil råde andre til at gøre, alternativt kan de bare trække et nyt kort.

Ingen svar og oplevelser er forkerte. Det handler om at være nysgerrige på hinandens oplevelser og stille opklarende spørgsmål.

Samtalekortene er lavet af unge på forfatterholdet på Vejle musik og kulturskole i alderen 15-22 år, sammen med SPOR18 og Ungekontakten i Vejle kommune 2021. De unge har taget udgangspunkt i deres egne livserfaringer med det, der kan være udfordrende og oplever, at det er meningsfuldt at kunne tale om det i et trygt fællesskab. Det vil de gerne give videre til andre unge med disse kort.

ABC FOR MENTAL SUNDHED



VEJLE
KOMMUNE