# *(De punkter som ska ändras är markerade med gult, men du kan naturligtvis också skriva en helt ny inbjudan som bättre passar din diskussion. En bra inbjudan är tydlig, inspirerande och högst en A4 lång. Med inbjudan motiverar du mottagarna så att de blir intresserade och vill delta i din diskussion.)*

**Välkommen att diskutera *Mentala resurser i familjer/ i närmiljön/i skolan/på arbetsplatsen – vad tär eller när dem?***

dd.mm.2025, kl. xx.xx–xx.xx

Vilka saker i vår samtid försvagar det mentala välbefinnandet i familjer/ i närmiljön/i skolan/på arbetsplatsen och vilka faktorer stärker det? *(Utforma frågorna så att de passar ditt tema och motiverar din målgrupp. Avsikten är att de här frågorna ska väcka mottagarnas intresse, få dem att reflektera över temat och delta i din diskussion.)*

*Mentala resurser beror inte bara på individen, utan de formas också av nätverk av närstående och hela det omgivande samhället. Många människor funderar över sin egen och andras ork. Människor kan på många olika sätt påverka sitt eget och varandras sinnestillstånd i familjer, grannskap, skolor och arbetsplatser samt fritidsaktiviteter, kultur och idrott, media och politik. (Ändra vid behov och skriv en fördjupande inledning som passar ditt tema.)*

Målet med vårens Nationella dialoger är att skapa en bättre förståelse för vad människors mentala resurser bygger på under olika livsskeden och omständigheter – från barndom till ålderdom, i vardagen och vid omställningar. På vilket sätt kan vi nära tankens, känslans och fantasins krafter inom och runtom oss själva?

Vi ordnar en diskussion för alla Tammerforsbor/teammedlemmarna/medlemmar i vår organisation samt xxx och xxx och i synnerhet för dig som inte brukar delta i sådana här diskussioner. Vi vill höra om just dina erfarenheter! *(Formulera ovanstående enligt vem ni bjuder in.)*

Diskussionen är en del av [Nationella dialoger](https://kansallisetdialogit.fi/sv/). Runtom i Finland ordnas ett stort antal dialoger där deltagarna får föra en mångsidig diskussion, höra varandras åsikter, dela observationer och lära sig nya saker. Avsikten är inte att nå enighet utan att bygga upp en flerstämmig förståelse.

Av dialogerna sammanställs en sammanfattning som kan utnyttjas av alla. Sammanfattningen utnyttjas i statens, kommunernas och välfärdsområdenas förvaltning och beslutsfattande. *(Tillägg om ni använder sammanfattningen även i andra sammanhang. Det lönar sig att vara så konkret och ärlig som möjligt, till exempel: Enheten/stadsdirektören/fullmäktige går igenom innehållet i diskussionen under mötet i februari. Om ni inte har kommit överens om något sådant, skapa inga onödiga förväntningar på fortsatta åtgärder.)*

**Det finns plats för 8 personer i diskussionen. Anmäl dig senast den x.x här: *(Lägg till länk eller adress till anmälan)***

Diskussionsarrangör

*(Lägg till uppgifter om organisationen/dig själv)*

**Mer information
*(Kontaktpersonens uppgifter)***

**Välkommen att delta! Du behövs!**