

ABC FOR MENTAL SUNDHED
– Mental sundhedsfremme for alle

**Mental sundhed er noget,
vi skaber sammen**

ABC for mental sundhed

– Mental sundhedsfremme for alle

Copyright © 2022

Uddrag, herunder figurer og tabeller, er tilladt mod tydelig gengivelse. Bogen citeres således:

Meilstrup C. B., Nielsen L., Nelausen M. K., Kusier A. O., Hinrichsen C., Santini Z. I., Schou-Juul F. ABC for mental sundhed – mental sundhedsfremme for alle. 2022

1. udgave, 1. oplag

Grafisk design: Ditte Dyhr
Tryk: LaserTryk.dk A/S



SDU
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED

psykiatri
fonden
SAMMEN BEKÆMPER VI PSYKISK SYGDOM



 Center for
Forebyggelse i praksis



NORDEA
FONDEN
Vi støtter gode liv

Forord

Hvordan kan vi skabe bedre rammer og betingelser for god mental sundhed i befolkningen?

De seneste årtier er det gået kraftigt ned ad bakke for den mentale sundhed. Et bæredygtigt samfund kræver en velfungerende befolkning, og udviklingen er således bekymrende. Mental sundhed påvirker vores helbred og trivsel på kort og lang sigt – og spiller en afgørende rolle for vores muligheder for at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt, arbejdsmæssigt og økonomisk. God mental sundhed er ikke alene vigtigt for den enkeltes livskvalitet. Dårlig mental sundhed koster det danske samfund 110 milliarder kr. om året, og ud fra et samfundsmæssigt perspektiv ved vi, at investering i mental sundhedsfremme også betaler sig i kroner og ører.

ABC for mental sundhed er en national indsats, der gennem forskningsbaseret viden skal sikre, at vi som samfund skaber gode rammer for, at vi kan holde os mentalt sunde – nøjagtig som når vi forsøger at skabe gode rammer for, at vi kan holde os fysisk sunde. Mental sundhed er for mange et diffust og komplekst begreb. Et af formålene med ABC-rammen er at reducere kompleksiteten ved at fokusere på tre pejlemærker, som vi fra forskning ved er afgørende for at styrke og vedligeholde god mental sundhed, nemlig: A) Gør noget aktivt, B) gør noget sammen og C) gør noget meningsfuldt.

Når vi bliver syge, er ansvaret for, at vi behandles tydeligt placeret i sundhedsvæsenet. Langt de fleste faktorer af betydning for mental sundhed og trivsel ligger imidlertid ude i det levede liv – der hvor vi lever, leger, elsker og arbejder. I ABC for mental sundhed mener vi, at mental sundhedsfremme er et fælles ansvar – mental sundhed er noget, vi skaber sammen. Derfor er ABC for mental sundhed organiseret som et partnerskab, der består af en række stærke partnere (>60), der omfatter Region Syddanmark, kommuner, foreninger, organisationer og

forskningsinstitutioner, som arbejder sammen ud fra en fælles forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme: ABC-rammen. I ABC for mental sundhed opereres der på individ-, gruppe- og samfundsniveau for at forbedre danskernes mentale sundhed og trivsel gennem forskning, tværsektorielle aktiviteter og indsatser, der fremmer mulighederne for at indgå i aktive, meningsfulde fællesskaber, og som styrker den enkeltes mentale sundhed. Vi ønsker, at alle skal have følelsen af at have noget og nogen at stå op til om morgenen uanset deres udgangspunkt.

Mental sundhedsfremme har den seneste tid fået større opmærksomhed, og ABC for mental sundhed er skrevet ind i en række faglige anbefalinger, senest i ”Fagligt oplæg til 10-årsplan – bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser” – dog uden allokering af yderligere midler til mentalt sundhedsfremmende indsatser.

Læsevejledning

Denne bog er til dig, der har interesse i mental sundhed, arbejder med mental sundhed eller ønsker at sætte større fokus på mental sundhedsfremme i dit daglige virke. I bogen præsenteres du for baggrunden for ABC for mental sundhed. Du kan også finde konkrete erfaringer og eksempler på, hvordan der er arbejdet med ABC i partnerskabet og i praksis. Endeligt vil du få indblik i forskningen omkring og evalueringen af ABC. Det er tanken med bogen, at du kan bruge den som et opslagsværk og hoppe ind de steder, som du har særlig interesse i – eller læse den fra ende til anden.

Vi håber, at bogen kan være til inspiration og en hjælp til dit arbejde med mental sundhed.

God læselyst!

Vibeke Koushede, professor og institutleder
Institut for Psykologi, Københavns Universitet

Indhold

Forord	5
---------------------	----------

DEL 1

ABC for mental sundhed	12
-------------------------------------	-----------

Hvorfor skal vi fremme mental sundhed?	13
--	----

Hvad er ABC for mental sundhed?	13
---------------------------------	----

En arbejds- og forståelsesramme til mental sundhedsfremme	14
---	----

Et tværsektorielt partnerskab	14
-------------------------------	----

Fem gode grunde til at arbejde med ABC for mental sundhed	15
--	-----------

A, B og C: Budskaber for mentalt sundhedsfremmende adfærd	16
--	-----------

A: Gør noget aktivt	17
---------------------	----

B: Gør noget sammen	18
---------------------	----

C: Gør noget meningsfuldt	19
---------------------------	----

Principper bag arbejdet med ABC – en principbaseret tilgang	20
--	-----------

Princip 1. Tænk universelt: Mental sundhed vedrører alle	22
---	----

Princip 2. Anvend ABC-budskaberne: Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt	22
--	----

Princip 3. Anlæg en salutogen tilgang: Fokus på mentalt sundhedsfremmende faktorer og rammer	23
---	----

Princip 4. Samarbejd på tværs: Mental sundhed er noget, vi skaber sammen	23
---	----

Princip 5. Tilpas initiativer lokalt: Brug ABC-brillerne på nye og eksisterende indsatser	24
--	----

Bag om ABC for mental sundhed	26
--	-----------

ABC for mental sundhed: Fra Australien til Danmark	26
--	----

Forandringsteori bag ABC for mental sundhed	26
---	----

ABC for mental sundheds forandringstragt – fra tanke til handling	30
---	----

Samspil mellem ressourcer på individ-, gruppe- og samfundsniveau	31
--	----

Et salutogent perspektiv: Hvad skaber mental sundhed?	33
---	----

Det mentale sundhedsspektrum	34
------------------------------	----

Faktorer forbundet med god og dårlig mental sundhed	35
---	----

Floden: Mental sundhed som en kontinuerlig proces	35
---	----

Universel mental sundhedsfremme: Forskydning af kurven, så flere trives	37
---	----

Hvad er mental sundhedsfremme?	38
--------------------------------	----

Forskning og evaluering i ABC for mental sundhed	39
---	-----------

Evaluering af ABC for mental sundhed i Danmark	39
--	----

Årlig partnerskabsevaluering	40
------------------------------	----

Slutbrugerevaluering	40
----------------------	----

Forskning i ABC for mental sundhed: Hvad, hvorfor og hvordan	41
--	----

ABC for mental sundhed i forskellige arenaer	41
--	----

Ph.d.-afhandling om mental sundhedsfremme på tværs af sektorer – indsigt og erfaring fra partnerskabet ABC for mental sundhed	42
---	----

Øvrig forskning med afsæt i ABC for mental sundhed	44
---	-----------

Måling af mental sundhed: Validering af internationale mål i en dansk kontekst	44
--	----

Betydningen af mentalt sundhedsfremmende adfærd	44
---	----

Social deltagelse fremmer mental sundhed	44
--	----

Frivilligt arbejde øger sandsynligheden for god mental sundhed	45
--	----

Fritidsinteresser og -aktiviteter er gavnlige for unges mentale sundhed	45
Nogle mennesker har mere gavn af social deltagelse end andre	45
Gevinsten ved social deltagelse er afhængig af socialt tilhørsforhold på arbejdet eller i skolen	46
Udfordrende fritidsaktiviteter er særligt vigtige for mennesker uden for uddannelse eller arbejde	46

DEL 2

ABC-partnerskabets struktur	50
Kernen i ABC for mental sundhed	51
Mental sundhedsfremme involverer forskellige aktører	52
ABC-koordinatorens rolle	52
Kapacitetsopbygning og forankring af ABC i kommunerne.....	54
Implementering af ABC for mental sundhed	54
Kapacitetsopbygning i kommuner	55
Erfaringer og læringspunkter	57
Når man skal lave sin "handleplan"	57
Opmærksomhedspunkter, når man laver en ABC-handleplan	57
Implementering af ABC i kommunerne fremadrettet	59
Organisering af indsatsen i kommuner	59
Opstartsmøder med partnerkommuner – hvad er ambitionen, og hvordan organiseres indsatsen i kommunen?	59
At uddanne ABC-ambassadører og opkvalificere frontpersonale og frivillige	61

Aktionslæring som værktøj til kapacitetsopbygning..... 62

Hvad er aktionslæring?	62
To eksempler på udvikling af aktiviteter gennem aktionslæring	64
Eksempel 1. Aktionslæringsforløb på tværs af lokale organisationer – Vejle Kommune, University College Lillebælt (UCL), Foreningernes Hus Vejle	65
Eksempel 2. DGI: Forstør og forstærk fællesskabet	69
Hvad har vi lært? Praksiserfaringer og anbefalinger	72
Anbefalinger til at arbejde med aktionslæring	73
Realistisk evaluering af et aktionslæringsforløb	75

Implementering af ABC i organisationer

77	
De eksisterende rammer	77
Organisering af arbejdet i praksis	77
Forankring af ABC for mental sundhed	78
ABC for mental sundhed skal gøres praksisnær	78
Hvad kan vi lære af DGI?	79

Erfaringsudveksling og vidensdeling i

ABC-partnerskabet

81	
Sundeborgere.dk – inspiration til arbejdet med ABC for mental sundhed	81
Eksempler på ABC-cases fra sundeborgere.dk	81
At arbejde med meningsfulde fællesskaber – en mastercase fra sundeborgere.dk	82

DEL 3

Udbytte af partnerskabet og forventninger til partnerne	86
Hvordan bliver man partner i ABC for mental sundhed?	87
Hvor skal man begynde som ny partner?	90

DEL 4

ABC for mental sundhed på individ-, gruppe- og samfundsniveau	94
Danske erfaringer med ABC på individ-, gruppe- og samfundsniveau	94
Individperspektivet: Mental sundhed til alle	95
ABC-budskaberne på individniveau	95
Dagsrejsen	95
ABC-budskaberne øger viden om mental sundhed og skaber refleksion hos den enkelte	98
Gode erfaringer med ABC-indsatser rettet mod slutbrugere	103
Fællesskabsportrætter	104
Yoga – som du er	105
Hejk! + ABC-uniformsmærke	106
Lyden af ABC	107
ABC-dialogkort	108
ABC på kvindekrisecentre	109
NATUR-lige fællesskaber	110
Fællesskabsstafetten	110
Stemmer på Stevns	111
Trivsel og arbejdsglæde i sundhedscenteret	111

ABC i undervisning på uddannelsesinstitutioner	112
Refleksions- og vandresti på Rungsted Gymnasium	113
ABC for mental sundhed på University College Lillebælt (UCL)	114
Bright over Night på Slagelse Gymnasium	114
ABC-indsatser under udvikling og afprøvning	115

Gruppeperspektivet: ABC-partnerskabet får vokseværk, og ABC-rammen giver mening for partnerne.....

116	
Derfor virker partnerskaber til at fremme mental sundhed	116
Erfaringer fra ABC-partnerskabet på gruppeniveau: Partnerskabet bliver større og større	118
Oplevet relevans og refleksion blandt de lokale partnere	118
ABC-rammen som relevant, motiverende og værdifuld blandt frontpersonale og frivillige	119
Giver et fælles sprog for mental sundhedsfremme – både internt og eksternt	120
Konkret og intuitiv måde at forstå og arbejde med mental sundhedsfremme på	122
Stor interesse og motivation for ABC-rammen i organisationen	122
Samarbejde, erfaringsudveksling, viden og læring i ABC-partnerskabet er udbytterigt og relevant	123
ABC-rammen kan tale ind i organisationens politikker, arbejde eller interesser	123
Skaber større fokus på mental sundhedsfremme	124
En forskningsbaseret ramme er vigtig og legitimerer arbejdet med mental sundhedsfremme	125
ABC-rammen og opkvalificeringen har skabt refleksion om egen praksis	126
Sætter ord på det, vi allerede gør	126

Samfundsperspektivet: Stigende fokus på mental sundhedsfremme og politisk medvind 128

ABC for mental sundhed på samfundsniveau	128
ABC-budskaber som officielle anbefalinger	128
Stigende politisk fokus på mental sundhedsfremme	128
En konkret arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme	129
Stor interesse for ABC for mental sundhed – både nationalt og internationalt	130
ABC for mental sundhed under covid-19	131
ABC spreder sig internationalt	131
Mental sundhedsfremme bør prioriteres	133

DEL 5

Kommunikation af ABC for mental sundhed 136

Budskaber	136
Målgruppe	137
Kommunikations- og kampagnematerialer	137
Designguide	140
Kommunikation i praksis	142

DEL 6

Evaluerer er vigtigt..... 146

Hvad er din grund til at evaluere?	146
Sund by Netværkets evalueringsværktøj	147
Inddrag nøglepersoner	148
Tal med nøglepersonerne om, hvad de forventer at få ud af evalueringen – og lav din logiske model	148

Design selve evalueringen	149
Indsaml data og viden	151
Analysér og skab fortællingen – bliv klogere på dine data	151
Udbred din viden	152
Læs Sund By Netværkets evalueringsværktøj	152

Referencer..... 154

DEL 1

ABC for mental sundhed

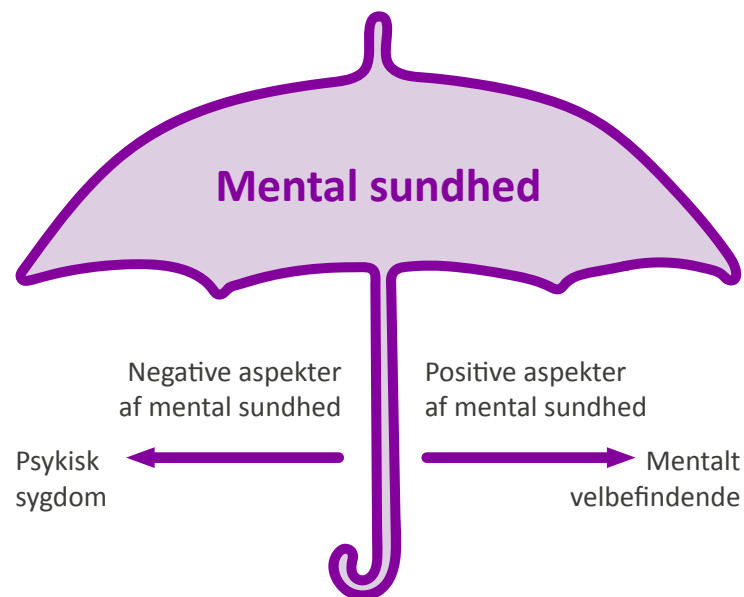
Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt.

Mental sundhed defineres af WHO som ”en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker”. (1). Mental sundhed handler derfor ikke kun om fravær af psykisk sygdom eller mistrivsel. Det handler også om alt det, der gør livet værd at leve, og om oplevelsen af at være i trivsel og have et højt niveau af velbefindende. Mental sundhed kan betragtes som et begreb med to dimensioner – en oplevelsesdimension og en funktionsdimension. Mental sundhed handler således om at opleve at have det godt med sig selv og sit liv – og om at kunne fungere godt i sin dagligdag i samspil med andre. Mental sundhed kan ses som et paraplybegreb, der dækker over et spektrum med psykisk sygdom i den ene ende og mentalt velbefindende i den anden ende (se mere i afsnittet om det mentale sundhedsspektrum).

I ABC for mental sundhed betragter vi mental sundhed som en livslang kontinuerlig proces, der foregår i samspil med omgivelserne. Vi kan alle opleve perioder med bedre eller dårligere mental sundhed, alt efter hvad vi kommer ud for, og hvilke ressourcer, både hos den enkelte og i vores omgivelser, vi har til rådighed. Ressourcer findes på flere niveauer. Nogle væsentlige personlige ressourcer er viden om mental sundhed og de handlemuligheder, der findes for at skabe god mental sundhed. Sociale netværk og de ressourcer, der findes i vores relationer og de fællesskaber, vi er en del af, har også stor betydning for mental sundhed.

Derfor har vi i ABC for mental sundhed både fokus på at oplyse befolkningen om mental sundhed og på at sikre, at alle kan blive en aktiv del af et eller flere meningsfulde fællesskaber.

God mental sundhed er bl.a. forbundet med følelsen af meningsfuldhed, kompetence, følelsesmæssig stabilitet, engagement, optimisme, positive følelser, positive sociale relationer, selvværd og vitalitet. En vigtig pointe, når man arbejder med mental sundhedsfremme, er, at fokus flyttes fra at ”fikse det, der er galt” til ”at udvikle og styrke det, der fungerer”. Det er netop ud fra denne ressourcebaserede tilgang, vi arbejder i ABC for mental sundhed, fordi vi har en vision om at fremme mental sundhed i hele befolkningen.



Figur 1: Mental sundhed – et paraplybegreb

Hvorfor skal vi fremme mental sundhed?

Danskernes mentale sundhed har været nedadgående gennem de seneste mange år – det viser gentagne undersøgelser.

En rapport fra Vidensråd for Forebyggelse viser, at omfanget af mentale helbredsproblemer og psykiske sygdomme er udbredt hos danske børn og unge, og at der, også her, har været en stigende tendens de seneste år (3). Blandt voksne (16+ år) viser nye tal fra Den Nationale Sundhedsprofil, at der er en høj forekomst af dårligt mentalt helbred og mistrivsel, og at danskerne generelt har fået det dårligere i forhold til tidligere målinger (4).

I de seneste år har der, både i udlandet og i Danmark, været øget fokus på befolkningens mentale sundhed. Både politisk, i praksis og forskningsmæssigt er der en stigende anerkendelse af, at mental sundhed har afgørende betydning for vores helbred og sundhed samt på vores evne til at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt og økonomisk. Mental sundhed har dermed stor betydning for vores evne til at indgå i og bidrage positivt til fællesskabet og samfundet som helhed.

I Danmark har vi i forhold til mental sundhed hidtil primært fokuseret på behandling og målrettet forebyggelse. Imidlertid peger både nationale og internationale eksperter på, at hvis vi skal gøre os håb om at forbedre befolkningens mentale sundhed samt at knække kurven med det stigende antal psykiske lidelser, er vi nødt til at investere i og prioritere mental sundhedsfremme som et supplement til forebyggelse og behandling (5-8).

Forskning viser, at mange danskere intuitivt godt ved, hvad der er vigtigt for deres mentale sundhed og trivsel, men mange glemmer at tillægge det betydning eller prioritere det i hverdagen. Fra forskning ved vi, at mental sundhedsfremme betaler sig, både menneskeligt og økonomisk, og at det er afgørende at sikre, at den enkelte har viden om, hvad man kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed – i befolkningen såvel som hos frontpersonale, frivillige, i organisationer, foreninger og kommuner.

I Sundheds- og Socialstyrelsens faglige oplæg til en 10-årsplan for bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser er der sat en målsætning om, at viden om betydningen af mental sundhed og håndtering af stress skal udbredes i hele befolkningen i løbet af de næste ti år (9). ABC for mental sundhed nævnes som en relevant tilgang til at nå dette mål.

Hvad er ABC for mental sundhed?

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede mental sundhedsfremme-indsats i Danmark, der retter sig mod hele befolkningen. Det er vigtigt for alle mennesker at vedligeholde deres fysiske sundhed, og det er mindst lige så vigtigt løbende at styrke og vedligeholde vores mentale sundhed. Det gælder uanset udgangspunkt, og uanset om vi er unge, gamle, syge, raske, rige eller fattige.

ABC for mental sundhed har tre handleanvisende budskaber, som vi fra forskning ved er med til at fremme mental sundhed: A) Gør noget aktivt, B) gør noget sammen og C) gør noget meningsfuldt. Fokus for indsatsen i ABC for mental sundhed er todelt, og vi arbejder på flere niveauer med:

1. At øge viden om og forståelse for, hvad man selv kan gøre for at styrke sin egen og andres mentale sundhed.
2. At skabe og understøtte de bedste rammer og betingelser for mental sundhed og trivsel for hele befolkningen – på tværs af livsvilkår og omstændigheder. Det gør vi gennem forskningsbaseret oplysning, kapacitetsopbygning, vidensdeling og samarbejde på tværs af fagligheder og sektorer.

ABC for mental sundhed er inspireret af Act-Belong-Commit, som er en universel mental sundhedsfremme-indsats udviklet på Curtin University, Western Australia. ABC for mental sundhed tilbyder en forskningsbaseret arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme og er organiseret som et tværsektorielt partnerskab, der ledes af Institut for Psykologi på Københavns Universitet.

En arbejds- og forståelsesramme til mental sundhedsfremme

Arbejdet med mental sundhedsfremme har vist sig svært at implementere i praksis og på tværs af organisatoriske og faglige skel. Det er bl.a. kommet til udtryk i evalueringer fra kommunerne i forbindelse med implementering af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker. Her viste forebyggelsespakken for mental sundhed sig sværere at implementere i forhold til pakkerne for fx tobak og alkohol, fordi den var mindre konkret og håndgribelig (10).

Mental sundhed er for mange et diffust og komplekst begreb. ABC-rammen er med til at skabe bevidsthed om mental sundhed og tilbyder et fælles og letforståeligt sprog for arbejdet med mental sundhedsfremme. Det kan gøre det lettere for den enkelte at handle i forhold til at fremme egen

og andres mentale sundhed. Samtidig kan ABC-rammen fungere som en arbejds- og forståelsesramme, som gør det lettere for frontpersonale, frivillige og andre at arbejde med mental sundhedsfremme i praksis, både internt i egen organisation og på tværs af organisatoriske skel. ABC-rammen er det fælles grundlag for de kommuner, regioner, foreninger og organisationer, der udgør partnerskabet i ABC for mental sundhed og danner udgangspunktet for bl.a. opkvalificering, aktiviteter og kommunikation (11).

ABC-rammen bygger på fem principper, som bl.a. rummer anvendelsen af de tre ABC-budskaber, som du kan læse mere om i afsnittet om principper.

Et tværsektorielt partnerskab

ABC for mental sundhed er organiseret som et tværsektorielt partnerskab, hvor indsatsen løftes i fællesskab af forskere, foreninger, organisationer og kommuner (se også afsnittet om partnerskabets roller og struktur). Alle partnere har en fælles vision om at fremme mental sundhed i befolkningen. I partnerskabet arbejdes der ud fra devisen om, at "alle kan noget, ingen kan alt, sammen kan vi mere". Vi arbejder i partnerskabet bl.a. med at finde de bedste modeller for aktiviteter, samarbejde, indsatser og kommunikation, der skal skabe bedre mental sundhed og trivsel. Indsatsen har således ikke en fastlåst form, men skabes og udvikles i og på tværs af offentlige institutioner, såsom kommuner, regioner og universiteter samt ikke-offentlige organisationer, som NGO'er, interesseorganisationer og idrætsforeninger. Løbende evaluering og følgeforskning bidrager til, at indsatsen hele tiden tilpasses og udbredes på det bedst tænkelige grundlag (se afsnittet om evaluering og forskning).

Fem gode grunde til at arbejde med ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed tilbyder tre simple, handleanvisende budskaber, der er lette at huske.

1

ABC-budskaberne er universelle – dvs. at de gælder for alle og kan tages i brug af alle.

2

3

ABC-rammen skaber et fælles sprog om mental sundhed, der kan bruges på tværs af faggrupper.

4

ABC-rammen tilbyder en ikkefarmakologisk tilgang til mental sundhed og har derfor ingen farmakologiske bivirkninger.

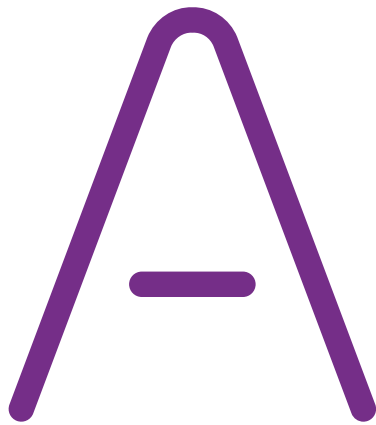
ABC for mental sundhed kan supplere behandling og forebyggelse – dog skal det understreges, at det ikke er en erstatning for nødvendig klinisk behandling.

5

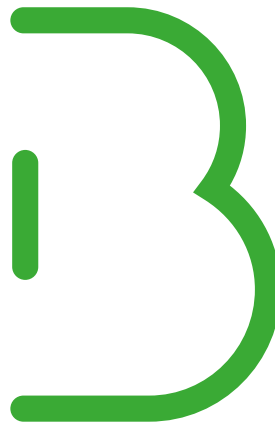
A, B og C: Budskaber for mentalt sundhedsfremmende adfærd

Forskning viser, at det er muligt at styrke og vedligeholde god mental sundhed og trivsel ved at følge tre handleanvisende budskaber:

ABC-budskaberne er baseret på international forskning fra forskellige discipliner – bl.a. folkesundhed, psykologi og sociologi – om, hvad der fremmer mental sundhed.



GØR NOGET AKTIVT



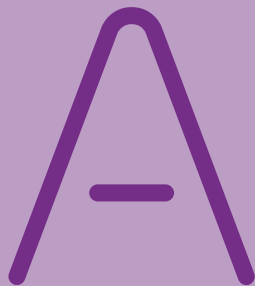
GØR NOGET SAMMEN



GØR NOGET MENINGSFULDT

A: Gør noget aktivt

En lang række undersøgelser viser, at personer, som er fysisk, socialt, mentalt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end personer, der ikke er aktive. Fx kan fysisk aktivitet forbedre vores livskvalitet og humør og reducere depression og angst. Social aktivitet har betydning for vores kognitive evner og indlæring og er forbundet med godt selvværd. At være mentalt aktiv vil sige at gøre noget, der kræver koncentration, styrker hukommelsen og forebygger kognitiv og funktionel tilbagegang senere i livet. Kulturelle aktiviteter, som fx at gå i teateret, i biografen, på biblioteket eller på aftenskole, at synge, male eller spille musik, er også forbundet med mental sundhed. At være spirituelt aktiv, fx ved at dyrke mindfulness eller opholde sig i naturen, kan reducere stress og fremme følelsen af ro. Flere undersøgelser peger på, at folk, der praktiserer en form for religion eller spiritualitet, er sundere, klarer sig bedre gennem sygdomsforløb og har bedre chancer for overlevelse sammenlignet med ikketroende. Sammenhængen mellem tro og helbred skyldes sandsynligvis flere ting – bl.a. at visse trosretninger ikke tillader skadelig sundhedsadfærd som fx rygning eller alkohol. Derudover kan tro bidrage til sociale netværk og en følelse af mening.



Du kan holde dig fysisk aktiv på utallige måder og på mange forskellige niveauer. Ved at gå en tur, spille fodbold, lave havearbejde, svømme en tur, danse til din yndlingsang eller rydde op i skuret.

Du kan holde dig socialt aktiv ved at bruge tid med din familie, venner og kollegaer, du kan tale med dine naboer, du kan synge i kor, være med i en klub, melde dig ind i en forening eller deltage i sociale aktiviteter.

Du kan holde dig mentalt aktiv ved at læse en bog, løse en sudoku, spille et spil, gå i biografen, besøge et museum eller reparere cyklen. Det handler kort sagt om at gøre noget, der kræver koncentration.

Du kan holde dig spirituelt aktiv ved at meditere, gå en stille tur i parken eller langs vandet, deltage i gudstjenester, lave tai-chi eller dyrke yoga. Eller blot tale med en ven om de store spørgsmål i livet. Det handler overordnet om ro og fordybelse.

Hvorfor virker det?

Forskning viser, at mennesker, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Når vi holder os aktive, føler vi os gladere, og vi får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer. Derudover kan det lindre psykiske lidelser såsom angst og depression.

B: Gør noget sammen

En følelse af at høre til og indgå i sociale fællesskaber er fundamentalt for mental sundhed. At gøre noget sammen handler om at være sammen med familie og venner, være en del af forskellige grupper eller deltage i sociale aktiviteter. Regelmæssig deltagelse i sociale aktiviteter øger sandsynligheden for at have et stærkt socialt netværk, hvilket er en af de vigtigste faktorer for at vedligeholde mental og fysisk sundhed. Sociale netværk og fællesskaber er bl.a. vigtige for mental sundhed, fordi det ofte er her, vi kan hente følelsesmæssig og praktisk støtte i hverdagen. Derudover har vi som mennesker et medfødt behov for at høre til. Ensomhed kan gøre os ængstelige, øge depressive symptomer og reducere optimisme og selvværd. Engagement i sociale aktiviteter, foreninger og organisationer i lokalsamfundet fremmer fællesskaber. Gode sociale relationer er en central sundhedsressource, der kan hjælpe os til at klare de udfordringer, som livet rummer, og fremme følelsen af meningsfuldhed.



Vores sociale relationer i form af familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for vores mentale sundhed, fordi de er med til at give os en følelse af at høre til. Det bidrager til vores identitet og selvfølelse at høre til forskellige fællesskaber. Det kan være store og små grupper eller lokale, nationale og internationale netværk. Det kan være en madklub, en bogklub, et band, en kollegagrube, en gruppe venner hjemme fra gården, den lokale idrætsforening eller et online-fællesskab.

Tilflyttere fra andre lande mangler ofte deres netværk og støtte fra familie og venner. I disse tilfælde kan nye fællesskaber skabes på arbejdspladsen, i børnenes skole, i foreningslivet eller ved at mødes med andre tilflyttere. Engagement i lokale aktiviteter, foreninger og organisationer fremmer fællesskabet, og det bidrager til mental sundhed.

Hvorfor virker det?

Det er afgørende for mental sundhed at have følelsen af, at man hører til og er en del af et fællesskab. Når vi involverer os i sociale aktiviteter, øger vi chancerne for at lære nye mennesker at kende og for at blive en del af et fællesskab. Jo flere gode sociale relationer en person har, jo bedre vil han eller hun være i stand til at klare de udfordringer, som livet rummer. Bl.a. fordi det kan være lettere at få praktisk og følelsesmæssig støtte.

C: Gør noget meningsfuldt

At gøre noget meningsfuldt handler om at engagere sig i aktiviteter, der giver følelsen af mening og formål i livet. Det er ikke indholdet i selve aktiviteten, der er afgørende, men snarere, at det, vi gør, giver en følelse af, at livet er meningsfuldt. Det kan være at engagere sig i en god sag, arbejde frivilligt, lære en ny færdighed eller give sig selv en udfordring. At give sig selv udfordringer og at opnå sine mål, selv de små, giver en følelse af at have udrettet noget og en stærkere selvfølelse og tro på egen formåen – hvilket er afgørende for god mental sundhed. Ligeledes har frivilligt arbejde og ting, man gør for at hjælpe andre eller bidrage til fællesskabet, en positiv effekt i forhold til at gøre både sig selv og andre glade, og det giver følelsen af mening og formål i livet. Undersøgelser viser, at mennesker der er frivillige, er mere tilfredse med livet end personer, der ikke arbejder frivilligt.



At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med en opgave til at udføre frivilligt arbejde og gøre noget for andre.

Det opbygger din selvtilid og dit selvværd at gøre noget, du er stolt af. Det behøver ikke nødvendigvis at være en stor bedrift. Det kan være alt fra at bage en lækker kage, fikse et stykke legetøj eller reparere en stol til at gøre det godt på jobbet eller lære et nyt sprog.

Jo mere vi engagerer os i et projekt, en sag, en interesse eller en gruppe, jo større følelse af selvværd og livsglæde får vi.

At gøre noget godt for andre eller hjælpe mennesker, som har det svært, giver en følelse af meningsfuldhed og kan bidrage til både egen og andres mentale sundhed – fx i form af frivilligt arbejde. Vi får det ikke alene godt af at hjælpe andre, vi lærer også at sætte vores egne problemer i perspektiv og prise os taknemmelige, når vi møder nogen, der er mindre privilegerede end os selv.

Hvorfor virker det?

At give sig selv udfordringer og nå sine mål, selv de små mål, giver en følelse af at have udrettet noget, en følelse af effektivitet og en stærkere selvfølelse – alt dette er vigtigt for mental sundhed. Ligeledes har frivilligt arbejde og ting, man gør for at hjælpe andre og bidrage til fællesskabet, en positiv effekt i forhold til at gøre både en selv og andre glade. Det øger følelsen af mening og formål med livet.

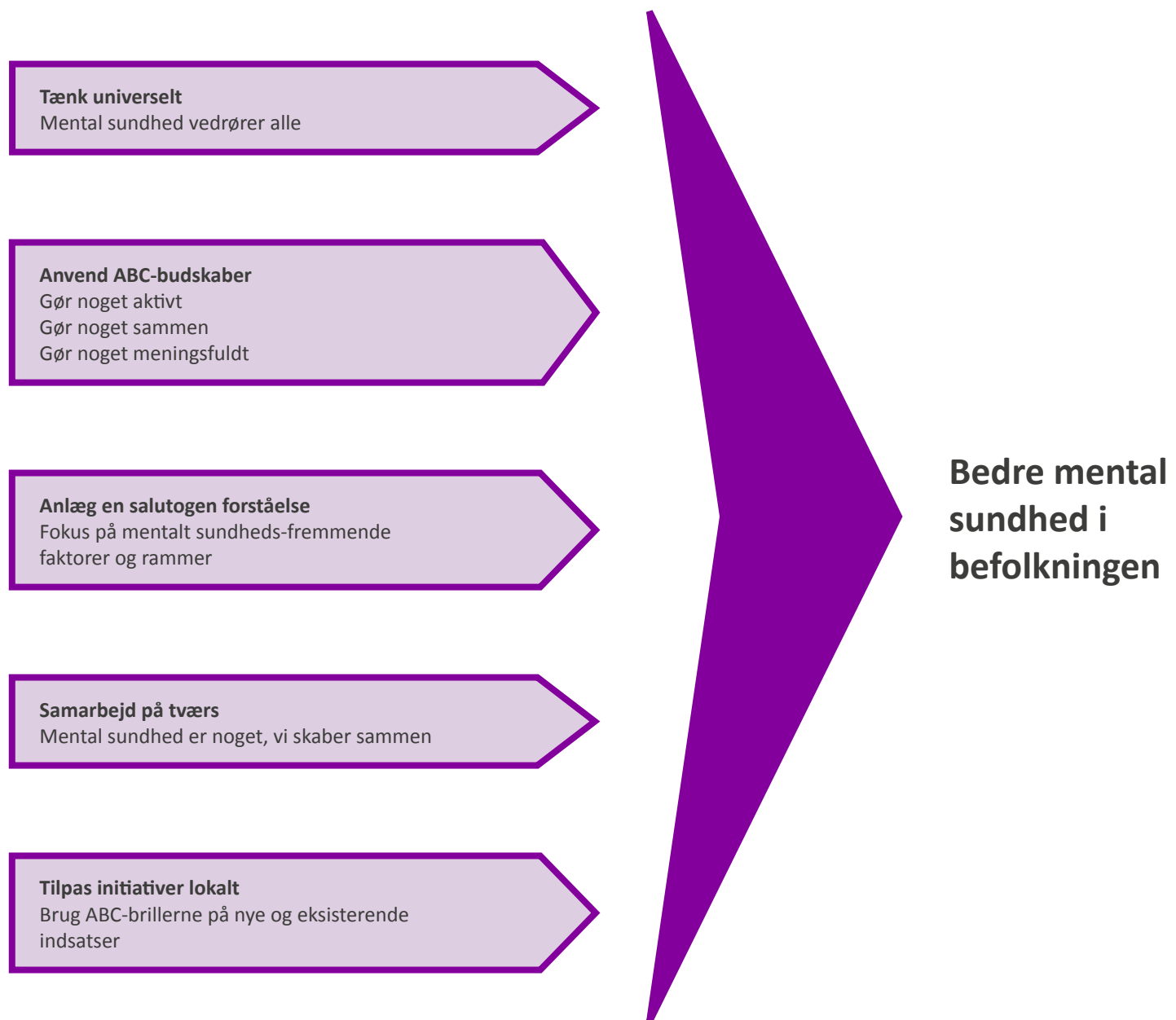
Principper bag arbejdet med ABC – en principbaseret tilgang

ABC for mental sundhed kan forstås som en principbaseret tilgang (12). Det vil sige, at ABC for mental sundhed således ikke er en standardiseret, manualbaseret intervention, som følger bestemte procedurer og skal implementeres på samme måde alle steder. Ved en principbaseret tilgang arbejdes der med nogle overordnede principper for arbejdet med, i dette tilfælde, mental sundhedsfremme (13). Det er nogle principper, som går igen, uanset om der udvikles indsatser til at fremme mental sundhed på en skole, et ældrecenter eller et bosted for psykisk sårbare. Principperne kan guide den lokale tilpasning og implementering af ABC for mental sundhed og samtidig sikre, at der arbejdes med kerneelementerne i ABC for mental sundhed.

Arbejdet med ABC for mental sundhed bør guides af følgende fem principper (figur 2), som uddybes i det følgende:

- 1. Tænk universelt**
Mental sundhed vedrører alle
- 2. Anvend ABC-budskaberne**
A) Gør noget aktivt, B) gør noget sammen og C) gør noget meningsfuldt
- 3. Opbyg en salutogen forståelse**
Fokus på mentalt sundhedsfremmende faktorer og rammer
- 4. Samarbejd på tværs**
Mental sundhed er noget, vi skaber sammen
- 5. Tilpas initiativer lokalt**
Brug ABC-brillerne på nye og eksisterende indsatser





Figur 2: Principper bag ABC for mental sundhed

Princip 1. Tænk universelt: Mental sundhed vedrører alle

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede universelle mental sundhedsfremme-indsats i Danmark, der retter sig mod hele befolkningen. I partnerskabet ABC for mental sundhed arbejder vi for, at alle, uanset udgangspunkt, har følelsen af, at de har noget og nogen at stå op til om morgenen. Ligesom det er vigtigt, at vi som mennesker vedligeholder vores fysiske sundhed, er det også vigtigt, at vi løbende styrker og vedligeholder vores mentale sundhed. Det gælder, uanset om vi er unge, gamle, syge, raske, rige eller fattige. Mental sundhed vedrører os alle (8, 14).

I løbet af livet vil vi alle opleve perioder med trivsel og perioder med mistrivsel – vi bevæger os i løbet af livet på det, vi kalder ”det mentale sundhedsspektrum”. I den ene ende af spektret er vi i trivsel og har det godt, mens vi kan opleve mistrivsel, depression og psykisk sygdom i den anden ende af spektret (læs mere i afsnittet om det mentale sundhedsspektrum samt afsnittet om floden). Mental sundhed er således en kontinuerlig proces, der udvikles og ændres igennem hele livet. Der er meget, der har betydning for, hvor på det mentale sundhedsspektrum vi befinder os. Mennesket er et socialt væsen, vi er afhængige af hinanden, og vi påvirker hinanden på både gruppe- og samfundsniveau (se afsnittet om samspil mellem ressourcer på individ-, gruppe- og samfundsniveau). Trivsel smitter, og vores handlinger gør en forskel for os selv og vores omgivelser.

Indsatser og aktiviteter under ABC for mental sundhed kan rette sig mod den brede befolkning eller mere specifikt mod forskellige målgrupper. Afhængigt af målgruppen kan det være forskelligt, hvad der føles meningsfuldt at engagere sig i, samt hvilke fremmede faktorer og barrierer der kan være for deltagelse. Partnerne i ABC for mental sundhed har hver især viden om og erfaring med, hvor og hvordan man

bedst kan nå og arbejde med forskellige målgrupper (15). Partnerne har fokus på forskellige målgrupper, men ABC-rammen binder de forskellige indsatser sammen og danner et fælles grundlag for både opkvalificering, aktiviteter og kommunikation (11).

Det første princip understreger vigtigheden af at tænke universelt og bredt i arbejdet med mental sundhedsfremme, for mental sundhed vedrører alle og er lige så vigtigt at styrke og vedligeholde som fysisk sundhed.

Princip 2. Anvend ABC-budskaberne: Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt

Det andet princip i arbejdet med ABC for mental sundhed er at anvende ABC-budskaberne (gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt). ABC-budskaberne er forskningsbaserede og handlingsorienterede anbefalinger til at styrke egen og andres mentale sundhed (16). Hensigten er at engagere mennesker i en adfærd, der kan fremme og vedligeholde god mental sundhed og trivsel (se også afsnittet om ABC-budskaberne).

Princippet om at anvende ABC-budskaberne handler om at udbrede viden om og kendskab til, at det at ”gøre ABC” kan bidrage til bedre mental sundhed og trivsel. Budskaberne skal ses som en mental sundheds-pendant til fx Sundhedsstyrelsens anbefalinger til at holde sig fysisk sund ved bl.a. at være aktiv mindst 30 minutter hver dag eller spise seks stykker frugt og grønt om dagen (17). ABC-budskaberne er enkle og samtidig meget brede, da det er muligt at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt på mange forskellige måder. Det er ikke så vigtigt, hvordan vi er aktive, sammen og gør noget meningsfuldt. Derimod er det vigtigt, at vi holder os aktive,

indgår i sociale relationer og engagerer os i aktiviteter og involverer os i udfordringer eller fritidsinteresser, der føles meningsfulde og relevante for os (18).

Ved at anvende ABC-budskaberne aktivt i indsatser, oplysning, kampagner og initiativer er vi i partnerskabet med til at styrke befolkningens viden om, at det er muligt at gøre noget for sin egen og andres mentale sundhed, og hvordan det kan gøres. Derved fremmer vi befolkningens viden og handlekompetence i forhold til mental sundhed – det, der på engelsk kaldes mental wellbeing literacy (19). Jo flere der bruger budskaberne eksplicit, jo større er sandsynligheden for, at de når hele vejen ud til befolkningen. Desuden kan en udbredt brug af budskaberne bidrage til at skabe en synergieffekt – altså at den samlede effekt af aktiviteterne er større end summen af de enkelte aktiviteter, fordi slutbrugeren vil støde på ABC-budskaberne i flere sammenhænge.

ABC for mental sundheds andet princip er at anvende ABC-budskaberne. Det handler både om at øge befolkningens viden om og kompetencer i forhold til, hvad man kan gøre for at styrke egen og andres mentale sundhed.

Princip 3. Anlæg en salutogen tilgang: Fokus på mentalt sundhedsfremmende faktorer og rammer

Det tredje princip bag ABC for mental sundhed er at anlægge en salutogen tilgang til arbejdet med mental sundhedsfremme. At arbejde salutogent betyder kort fortalt at fokusere på faktorer, der skaber og fremmer sundhed, i modsætning til at fokusere på forebyggelse af faktorer, der forårsager sygdom (patogenese). Den salutogene tilgang er inspireret af Antonovsky (20) (læs mere i afsnittet om det salutogene perspektiv).

Ved at anlægge et salutogent perspektiv på mental sundhed sættes der fokus på at gøre mere af det, der fungerer, og skabe bedre betingelser for mental sundhed (21). Som et konkret eksempel på det arbejder vi i ABC for mental sundhed bl.a. med dagsrejsen (se afsnittet om dagsrejsen) og mikrohandlinger. Mikrohandlinger kan være helt små handlinger som at slukke en andens glemte cykellygte eller tage kaffe med til sin kollega. Mikrohandlinger indeholder værdimæssigt de samme egenskaber som det at arbejde frivilligt og gøre noget uegennyttigt – og kan være et nemt første skridt mod ny adfærd. ABC-budskaberne (gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt) kan ses som tre knapper, der kan skrues op og ned på – fx gennem mikrohandlinger (22).

Med ABC for mental sundheds tredje princip om at opbygge en salutogen forståelse af mental sundhed sættes der fokus på at fremme faktorer og rammer, der skaber god mental sundhed og trivsel.

Princip 4. Samarbejd på tværs: Mental sundhed er noget, vi skaber sammen

Mental sundhedsfremme kan forstås som en tilgang til at skabe og styrke god mental sundhed og trivsel på individ-, gruppe- og samfundsniveau (16, 23). ABC for mental sundhed søger at bygge bro mellem internationale anbefalinger, forskning, politik og praksis relateret til mental sundhedsfremme. Det fjerde princip handler om at samarbejde på tværs af faggrupper, sektorer, discipliner, arenaer mv. Mental sundhed er nemlig noget, vi skaber sammen.

Mental sundhedsfremme skal således tænkes bredt på tværs af faglige skel, sektorer og niveauer – lige fra makropolitik til lokal praksis (24).

For at støtte op om dette princip er ABC for mental sundhed organiseret som et nationalt partnerskab, hvor indsatsen løftes i fællesskab af forskere, foreninger, organisationer og kommuner. I en lokal sammenhæng kan det handle om at tænke mental sundhedsfremme på tværs af forvaltninger i en kommune eller at samarbejde på tværs af kommune, organisationer og det lokale foreningsliv – med inddragelse af de slutbrugere, som indsatserne henvender sig til (se også afsnittet om kapacitetsopbygning). Det handler også om at sætte mental sundhedsfremme højt på dagsordenen hos lokale beslutningstagere og myndigheder, så mental sundhedsfremme får politisk og ledelsesmæssigt fokus og prioriteres. Udbredt brug af ABC-rammen på tværs af organisationer og sektorer kan også bidrage til at skabe en synergieffekt – altså at den samlede anvendelse og udbredelse af ABC for mental sundhed styrkes.

Det fjerde princip om at samarbejde på tværs af fagligheder og sektorer understreger, at mental sundhed er noget, vi skaber sammen. Princippet er med til at sikre, at arbejdet med ABC for mental sundhed forankres bredt og tværgående.

Princip 5. Tilpas initiativer lokalt: Brug ABC-brillerne på nye og eksisterende indsatser

Arbejdet med mental sundhedsfremme afhænger i praksis ofte af en række lokale faktorer, såsom hvem målgruppen er, ressourcer, formål med den konkrete indsats osv. Partnere i ABC for mental sundhed udvikler og implementerer lokale initiativer, der sigter mod at påvirke den enkeltes adfærd og skabe støttende miljøer til at styrke og vedligeholde god mental sundhed. Indholdet i de lokale initiativer kan variere, afhængigt af hvilken organisation eller kommune de gennemføres i, men det er vigtigt, at initiativerne tilpasses de lokale kontekster (21). ABC for mental sundhed skal gøres praksisnær og gerne kobles op på konkrete tiltag

eller eksisterende målsætninger inden for organisationen eller kommunen (22). Indsatsen skal oversættes, omsættes og tilpasses til de lokale kontekster, som indsatsen skal implementeres i.

Erfaringer fra partnerskabet peger på, at der, for at skabe forankring af ABC for mental sundhed i en kommune eller organisation, bør sikres medejerskab blandt ledelse, medarbejdere og/eller frivillige, hvilket fx kan ske gennem sidemandsoplæring eller ved at arbejde ud fra et aktionslæringsmindset (se afsnittet om aktionslæring). Ligeledes kan et udbredt kendskab og medejerskab til arbejdet med ABC for mental sundhed være med til at gøre den lokale implementering kulturbåren frem for personbåren.

Det anbefales at koble arbejdet med ABC for mental sundhed til eksisterende prioriteringer og målsætninger i ens organisation og se på sin praksis gennem såkaldte ABC-briller for at finde ud af, hvor og hvordan ABC-rammen kan indtænkes, og hvor der evt. kan skrues op for A'et, B'et eller C'et. Ved at tage "ABC-brillen" på kan man styrke det mentalt sundhedsfremmende fokus i aktiviteter og indsatser og skabe bedre rammer og betingelser for mental sundhed og trivsel (22) (se også afsnittet om kapacitetsopbygning).

Det femte princip er altså, at ABC for mental sundhed skal tilpasses den lokale kontekst, og at ABC-aktiviteter og -initiativer udvikles med de lokale forhold for øje. Brugen af ABC-brillerne styrker det mentalt sundhedsfremmende fokus i aktiviteter og indsatser – og skaber dermed gode rammer og betingelser for befolkningens mentale sundhed og trivsel.



Bag om ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed: Fra Australien til Danmark

ABC for mental sundhed er inspireret af den australske indsats Act-Belong-Commit, udviklet ved Curtin University i Perth i Vestaustralien. I Australien har indsatsen rykket både holdninger og adfærd i forhold til mental sundhed siden opstarten i 2005 (25-27). Forud for det nuværende partnerskab i Danmark (støttet af Nordea-fonden i perioden 2016-2022) har der været et indledende arbejde med at lave en dansk tilpasning af det australske Act-Belong-Commit, som er blevet til ABC for mental sundhed.

For at undersøge selve grundlaget for en udbredelse af ABC for mental sundhed i Danmark lagde vi ud med at undersøge, hvad forskellige befolkningsgrupper i Danmark, på tværs af køn, alder, social baggrund og geografi, forbandt med mental sundhed (28). Undersøgelsen viste, at de fleste opfattede mental sundhed i tråd med WHO's definition, og ydermere at budskaberne i ABC for mental sundhed stemmer godt overens med det, som folk forbinder med begreberne mental sundhed og trivsel, men ofte glemmer at prioritere i hverdagen.



Forandringsteori bag ABC for mental sundhed

Den fælles vision i ABC for mental sundhed er at fremme mental sundhed i befolkningen. I partnerskabet samarbejder vi på tværs af faglige og organisatoriske skel – på tværs af det offentlige, private og civilsamfundet – for at fremme mental sundhed i befolkningen på et forskningsbaseret grundlag. Fokus for indsatsen i ABC for mental sundhed er todelt, og vi arbejder på flere niveauer med 1) at øge viden om og forståelse for, hvad man selv kan gøre for at styrke sin egen og andres mentale sundhed gennem forskningsbaseret oplysning og 2) at skabe de bedste rammer og betingelser for mental sundhed og trivsel for hele befolkningen på tværs af livsvilkår og omstændigheder.

Forandringsteorien bag ABC for mental sundhed viser i figur 3, hvilke antagelser der ligger bag virkningen af ABC for mental sundhed på tre niveauer: individ, gruppe og samfund. Det er en grundlæggende antagelse, at alle tre niveauer er afgørende for, at ABC for mental sundhed virker bedst muligt, og at indsatsen på de tre niveauer påvirker hinanden gensidigt. Ved at arbejde på alle tre niveauer er der større potentiale for, at kendskabet til ABC-budskaberne udbredes til flest mulige mennesker, hvilket øger sandsynligheden for, at ABC-rammen bliver taget i brug, og at der skabes synergi mellem indsatserne på de forskellige niveauer.

Det er i tråd med forskning om kampagners effekt, der peger på, at sandsynligheden for at opnå adfærdsændringer gennem oplysningskampagner øges væsentligt ved samtidig at anvende flere indsatslementer – fx ved at kombinere kampagner med lokalsamfundsbaserede initiativer og politikker, der understøtter den ønskede adfærdsændring (29).

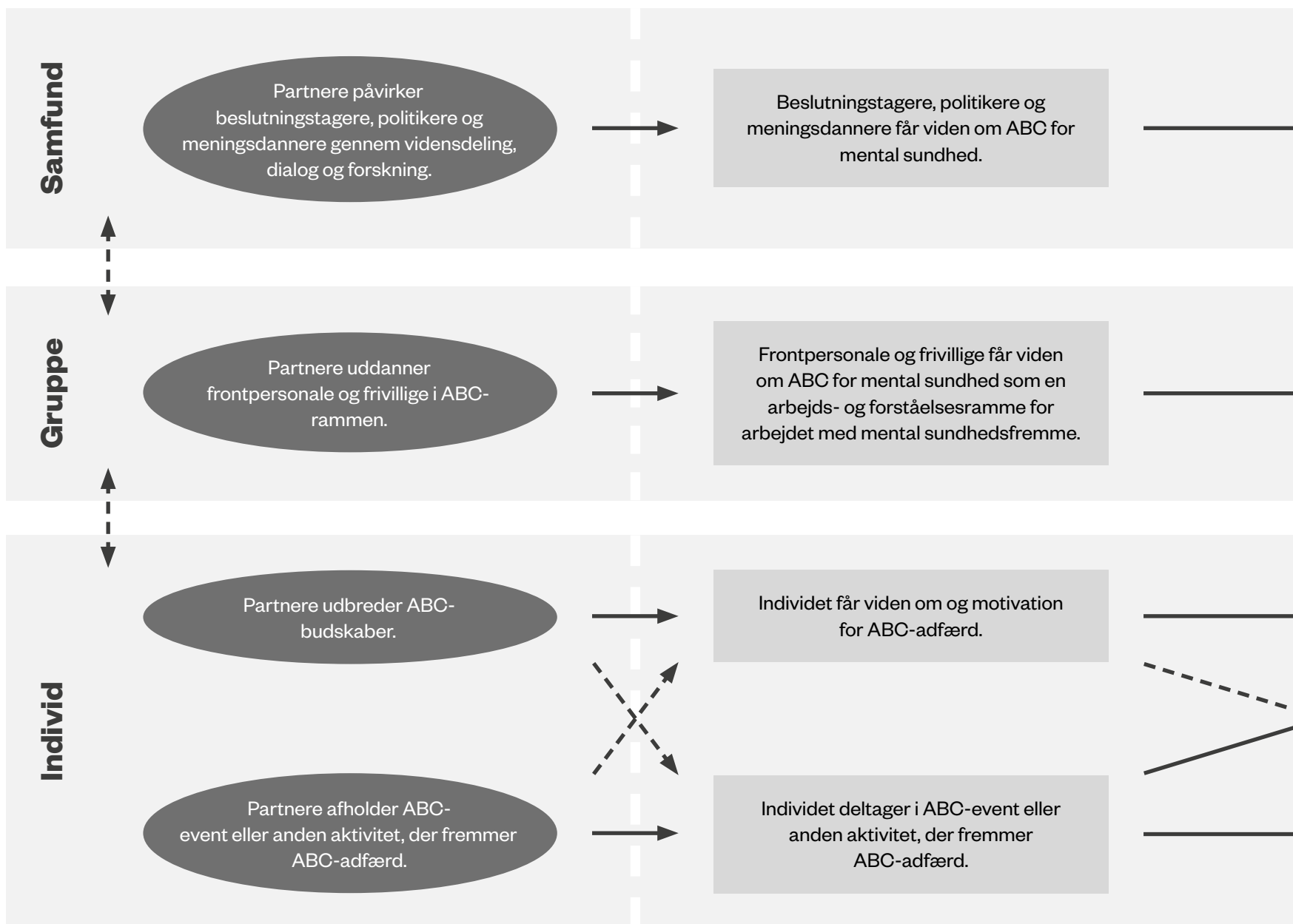
Forandringsteorien i figur 3 viser, at der på tre niveauer arbejdes hen imod den fælles vision i ABC-partnerskabet om at fremme mental sundhed i befolkningen. Pilene viser, at der er sammenhæng mellem de forskellige niveauer og led i forandringsteorien.

På individniveau arbejder vi i partnerskabet ABC for mental sundhed aktivt med at oplyse befolkningen om, hvad man selv kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed (udbredelse af ABC-budskaberne: gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt), og med at skabe muligheder for, at alle kan blive en del af et eller flere fællesskaber og deltage i mentalt sundhedsfremmende aktiviteter (fx ABC-aktiviteter og events). Oplysning og deltagelse i ABC-aktiviteter og events kan føre til, at individet får viden om og motivation til at fastholde eller igangsætte ABC-adfærd (mentalt sundhedsfremmende adfærd). Deltagelse i ABC-events og aktiviteter kan medføre, at den enkelte begynder at handle på måder, der kan fremme egen og andres mentale sundhed, og får styrket troen på, at man kan gøre noget for egen og andres mentale sundhed, som på længere sigt fører til bedre mental sundhed. De forskellige trin på individniveauet er yderligere udfoldet i ABC for mental sundheds forandringstragt i figur 4.

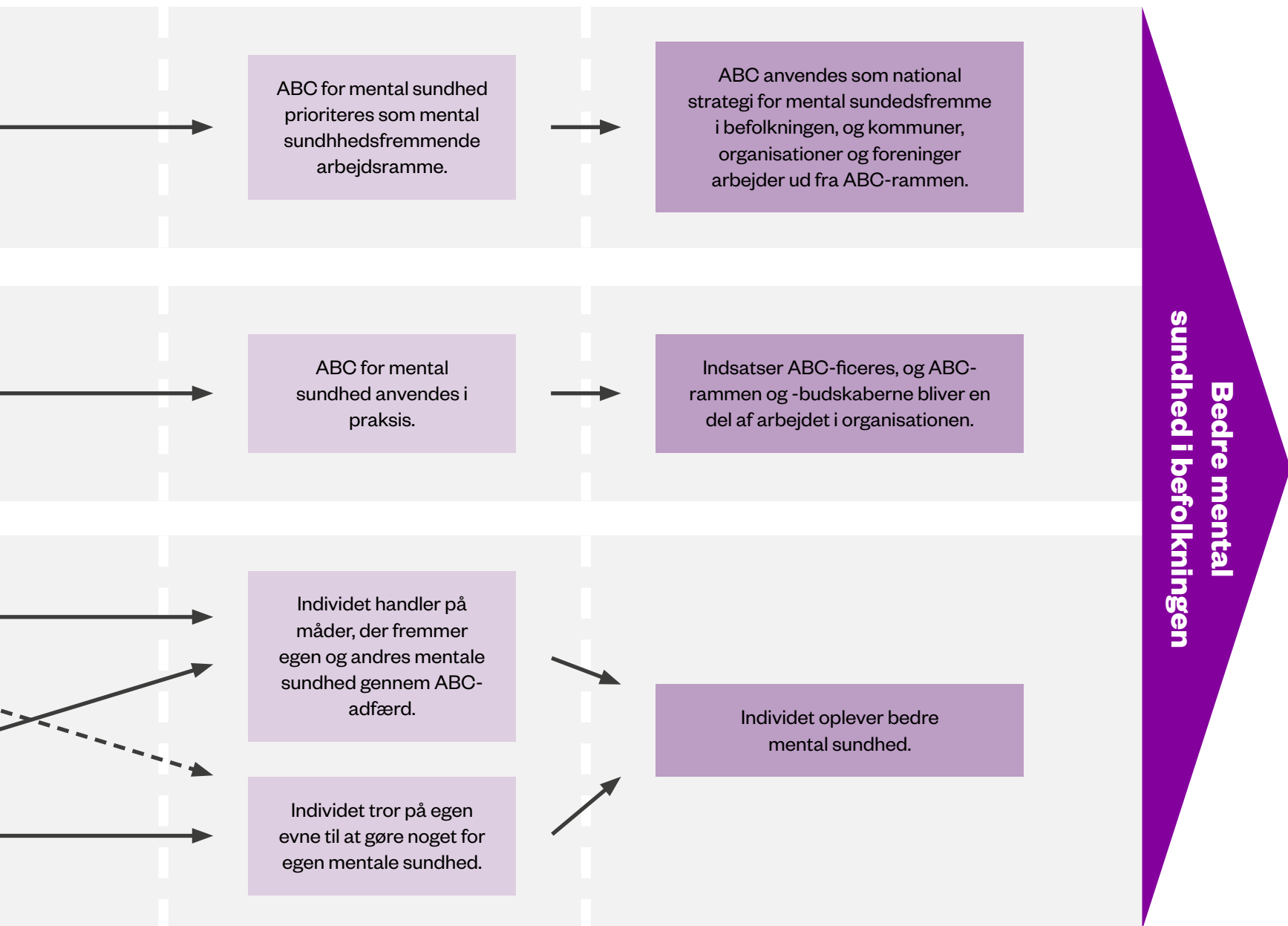
På gruppeniveau bliver medarbejdere og frivillige uddannet i ABC-rammen, som giver dem viden om ABC for mental sundhed som en arbejds- og forståelsesramme for arbejdet med mental sundhedsfremme og skaber muligheder for, at ABC for mental sundhed anvendes lokalt af frontpersonale og frivillige. I næste led kan det føre til, at eksisterende og nye lokale indsatser ABC-ficeres, samt at ABC-rammen og ABC-budskaberne bliver en integreret del af arbejdet i organisationen og af arbejdet med slutbrugerne (borgere, medlemmer osv.).

På samfundsniveau arbejdes der med at påvirke politikker og praksisser gennem vidensdeling og dialog med beslutningstagere, politikere og fremtrædende meningsdannere. Det har til formål at føre til en større grad af viden om ABC for mental sundhed og vigtigheden af at arbejde med mental sundhedsfremme, hvilket igen vil øge sandsynligheden for, at ABC for mental sundhed prioriteres som mentalt sundhedsfremmende arbejdsramme på samfundsniveau. En større opmærksomhed og kendskab til ABC på samfundsniveau vil medføre, at flere kommuner, regioner, organisationer og foreninger arbejder med afsæt i ABC-rammen. Det er målet, at ABC for mental sundhed anvendes som national strategi for mental sundhedsfremme i befolkningen.

Hvis ABC-rammen prioriteres på samfundsniveau og der udvikles nationale kampagner, som udbreder kendskabet til ABC-budskaberne, vil det sandsynligvis også medføre større udbredelse og brug af ABC-rammen på gruppeniveau. Større udbredelse på gruppeniveau vil også betyde et større kendskab til ABC for mental sundhed på individniveau og dermed flere, der handler for at fremme egen og andres mentale sundhed. Det er således forventningen, at arbejdet med ABC for mental sundhed på alle tre niveauer i sidste ende vil bidrage til visionen om at fremme mental sundhed og trivsel i befolkningen.



Figur 3: Forandringsteori for ABC for mental sundhed

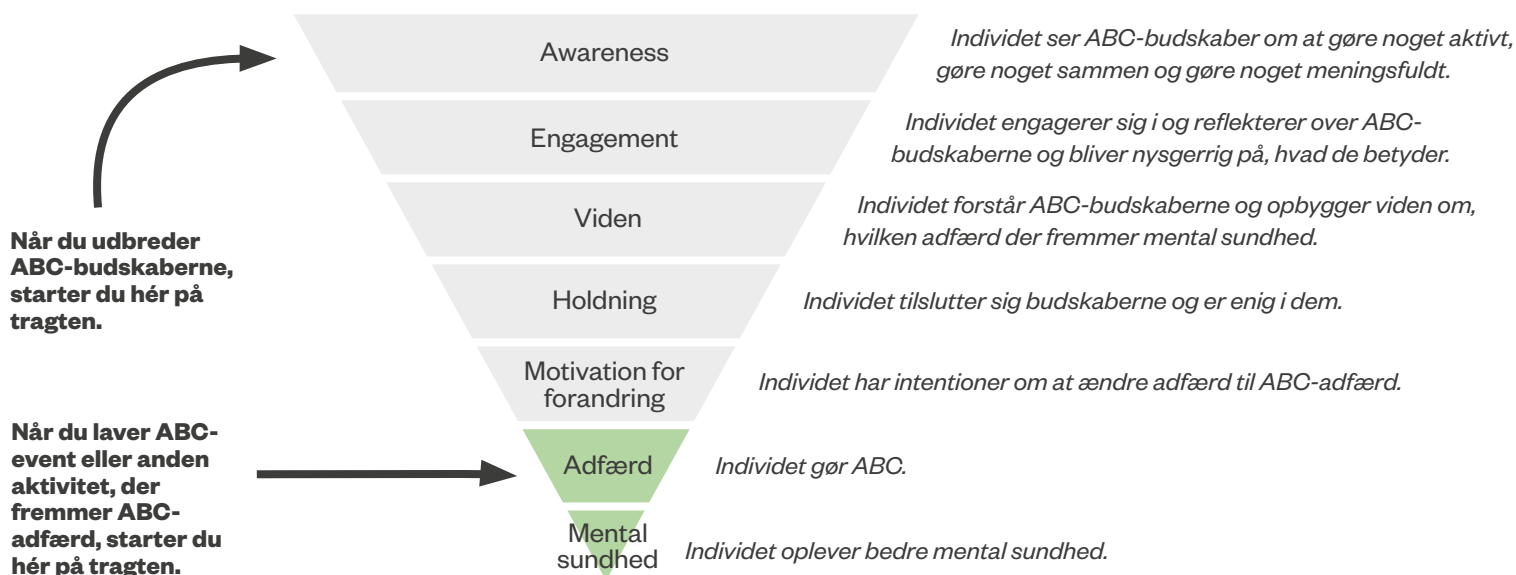


ABC for mental sundheds forandringstragt – fra tanke til handling

ABC for mental sundhed arbejder for at udbrede de tre budskaber: A) Gør noget aktivt, B) gør noget sammen og C) gør noget meningsfuldt. Centralt for ABC for mental sundheds forandringsteori er en antagelse om, at øget awareness og kendskab til ABC-budskaberne er et vigtigt skridt mod at fremme mental sundhed.

Selvom det at kende til budskaberne og vide, hvad man kan gøre for sin egen og andres mentale sundhed, i sig selv kan skabe bedre mental sundhed, fremmes mental sundhed bedst, når der sættes handling bag.

ABC for mental sundhed arbejder derfor ikke blot med at skabe awareness omkring ABC-budskaberne, men også for at fremme deltagelse i ABC-events og -aktiviteter. Forandringstragten viser, hvordan den enkelte kan bevæge sig fra tanke til handling, når partnerne i ABC 1) udbreder kendskab til ABC-budskaberne og/eller 2) udvikler og gennemfører ABC-aktiviteter eller andre mentalt sundhedsfremmende aktiviteter.



Figur 4: ABC for mental sundheds forandringstragt

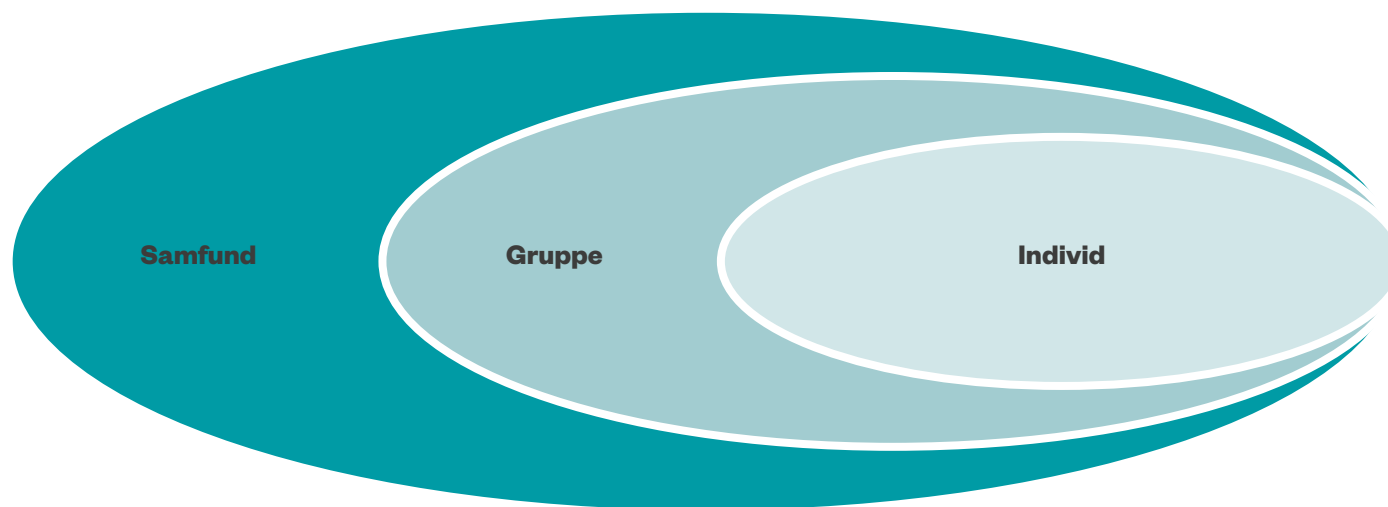
Samspil mellem ressourcer på individ-, gruppe- og samfundsniveau

Omgivelserne og de ressourcer, omgivelserne tilbyder, spiller en væsentlig rolle for mental sundhed. Det samme gør individets personlige ressourcer. Vi vælger at kalde ressourcer, der er af betydning for mental sundhed, for mentale sundhedsressourcer. De mentale sundhedsressourcer kan både være materielle og ikkematerielle og være på individ-, gruppe- eller samfundsniveau. Fælles for det, vi kalder mentale sundhedsressourcer, er, at de udgør beskyttende faktorer, der påvirker den mentale sundhed.

På det individuelle niveau kan der fx være tale om arv og gener, kognition, viden, optimisme, tro på egen formåen, handlekompetence, følelsen af meningsfuldhed og håndterbarhed samt sociale og emotionelle kompetencer. På gruppeniveau kan det fx være socialt netværk og støtte,

viden, forståelse, kompetencer, social kapital (dvs. indbyrdes tillid), følelsen af retfærdighed og samarbejde. Endelig kan man på det samfundsmæssige plan fx betragte adgang til uddannelse, arbejde, gode boligforhold, sundhedsvæsen, social retfærdighed, et socialt sikkerhedsnet, grønne områder og kultur som sundhedsressourcer.

De mentale sundhedsressourcer skal altså ses som en række forhold, der udspringer af forskellige niveauer og påvirker den mentale sundhed på en positiv måde. Figur 6 illustrerer et ikke-udtømmende udsnit af disse mentale sundhedsressourcer. Den peger på, at mentale sundhedsressourcer er mangfoldige og udspringer af forskellige niveauer. Brikkerne til en mentalt sund befolkning ligger i at identificere, oplyse om, sikre og udnytte de ressourcer, der skaber mental sundhed på individ-, gruppe- og samfundsniveau – og netop det er centralt i arbejdet med ABC for mental sundhed.



Figur 5: Samspil mellem niveauer – mentale sundhedsressourcer



Figur 6: Eksempler på mentale sundhedsressourcer

Et salutogent perspektiv: Hvad skaber mental sundhed?

I ABC for mental sundhed arbejder vi ud fra et salutogent perspektiv, der er inspireret af en af pionererne inden for sundhedsforskning, Aaron Antonovsky (1923-1994), og hans ressource- og mulighedsorienterede forståelse af sundhed (30, 31).

Antonovsky stillede ét spørgsmål: "Hvad skaber sundhed?" Og med det skabte han et radikalt vendepunkt i historien om sundhedsforskning.

Da Antonovsky blev bekendt med en række kvinder, der havde siddet i koncentrationslejr under 2. verdenskrig og rapporterede, at de havde det godt, havde tillid til andre og ikke havde psykiske problemer, blev han nysgerrig. Han besluttede sig derfor for at finde ud af, hvordan det overhovedet kunne lade sig gøre, at mennesker, der havde været udsat for så ekstreme forhold som koncentrationslejrene under 2. verdenskrig, fortsat var i stand til at fungere, fortsætte med deres hverdagsaktiviteter, skabe gode sociale relationer og håndtere børn, familie og arbejde. Hvad gjorde disse kvinder i stand til at leve så normalt et liv i modsætning til andre overlevende, som levede et mere dysfunktionelt liv?

Antonovsky bestemte sig derfor for at flytte fokus væk fra spørgsmålet om, hvorfor mennesker bliver syge, og til at undersøge, hvad der gør, at mennesker holder sig sunde og raske til trods for alle de belastninger, de møder, såsom de ekstreme forhold i koncentrationslejrene.

Det nye fokus og hans introduktion af begrebet salutogenese (saluto er det latinske ord for sundhed, og genese stammer fra det græske ord genesis, der betyder oprindelse, altså sundhedens oprindelse) blev startskuddet til et helt nyt sundhedsperspektiv.

Antonovsky kom frem til, at det, der kendetegner dem, der klarer sig bedst – og det er både mentalt og fysisk – er, at de har en oplevelse af at kunne mestre livets mange forskellige situationer og oplever at have en følelse af sammenhæng i livet. Dette mentale sundhedsbegreb synes at have vundet så stort indpas, at Antonovskys definition af mental sundhed er at finde i nyere udlægninger af, hvad mental sundhed er.

Antonovskys mentale sundhedsbegreb

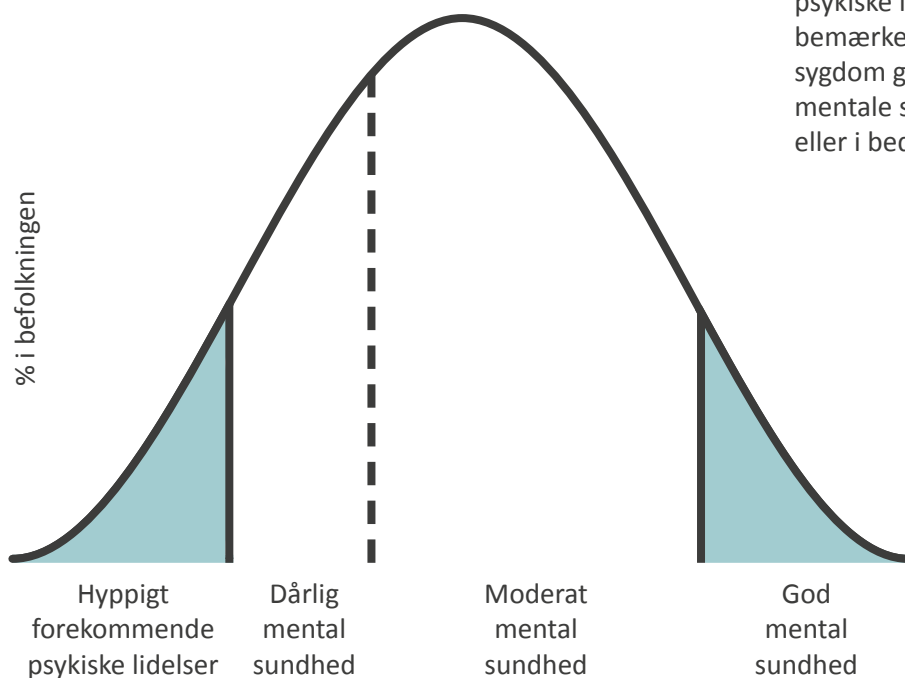
"Sundhed handler om følelsen af livsmod og livsglæde og følelsen af at kunne mestre (hverdags)livets mange forskellige situationer. Sundhed er at have en følelse af sammenhæng, dvs. en følelse af begribelighed, håndterbarhed og meningsfuldhed."

Sundhedsstyrelsens mentale sundhedsbegreb

"Mental sundhed er en tilstand af velbefindende, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagsudfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv."

Det mentale sundhedsspektrum

Mental sundhed er traditionelt blevet målt primært ved at spørge til symptomer på psykiske problemer (fx symptomer på depression og angst). Men mental sundhed handler om mere end fraværet af symptomer på psykiske problemer eller psykisk sygdom. Det handler også om positive aspekter af mental sundhed og oplevelsen af at have et højt niveau af mentalt velbefindende (se figur 1). God mental sundhed indebærer altså både, at man føler sig godt tilpas (fx at man føler sig afslappet og optimistisk) og fungerer godt i sin hverdag (fx at man kan tænke klart og er i stand til at håndtere problemer godt).



I figur 7 er det mentale sundhedsspektrum illustreret ud fra en endimensionel tilgang. I den ene ende af spektret er der en mindre gruppe, der oplever at trives og have god mental sundhed, dvs. at have et højt niveau af mentalt velbefindende. Inden for mental sundhedsforskning anvender nogle forskere også begrebet "blomstrende" om denne tilstand. I midten af spektret findes størstedelen af en given befolkning, dem, der oplever moderat mental sundhed, dvs. et moderat niveau af mentalt velbefindende. I den anden ende af spektret findes to mindre grupper. Den ene gruppe udgør dem, som oplever dårlig mental sundhed, dvs. et lavt niveau af mentalt velbefindende, og som kan betragtes som at være i mistrivsel. De vil dog ikke nødvendigvis have symptomer, der opfylder kriterierne for at blive diagnosticeret med en psykisk sygdom. Den anden gruppe er dem, der oplever hyppigt forekommende psykiske lidelser som fx angst eller depression. Det bør dog bemærkes, at mennesker med en diagnosticeret psykisk sygdom godt kan befinde sig i den mere positive ende af det mentale sundhedsspektrum, hvis de fx er velbehandlede eller i bedring (recovery).

Figur 7: Det mentale sundhedsspektrum (endimensionelt)

Faktorer forbundet med god og dårlig mental sundhed

Forskningsgruppen bag ABC for mental sundhed har i en undersøgelse, baseret på dansk repræsentativt data, kategoriseret mental sundhed (målt med Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS)) i tre grupper i tråd med det mentale sundhedsspektrum: en gruppe med dårlig mental sundhed (de nederste 15 % på skalaen), en gruppe med moderat mental sundhed (de 70 % i midten) og en gruppe med god mental sundhed (de øverste 15 % på skalaen). Vi kategoriserede også en gruppe med hyppigt forekommende psykiske sygdomme, dvs. depression eller angst. Vi undersøgte derefter, hvilke variable der var forbundet med henholdsvis dårlig mental sundhed og god mental sundhed (sammenlignet med gruppen med moderat mental sundhed), samt hvilke variable der forudsagde hyppigt forekommende psykiske sygdomme (32).

Undersøgelsen viser, at lavere socioøkonomisk position er forbundet med højere risiko for at opleve dårlig mental sundhed og hyppigt forekommende psykiske sygdomme, men at socioøkonomisk position ikke er forbundet med god mental sundhed. Til gengæld var sociale relationer og fritidsinteresser (social deltagelse, social støtte, fritidsaktiviteter) forbundet med både lavere risiko for at have dårlig mental sundhed og hyppigt forekommende psykiske sygdomme og også højere sandsynlighed for at have god mental sundhed. Dette indikerer, at selvom det er vigtigt at fokusere på socioøkonomiske faktorer som et middel til at forebygge dårlig mental sundhed og sygdom, herunder hyppigt forekommende psykiske sygdomme, kan andre faktorer såsom sociale relationer og fritidsaktiviteter være med til både at forebygge psykiske sygdomme, dårlig mental sundhed og mistrivsel og at fremme god mental sundhed og trivsel.

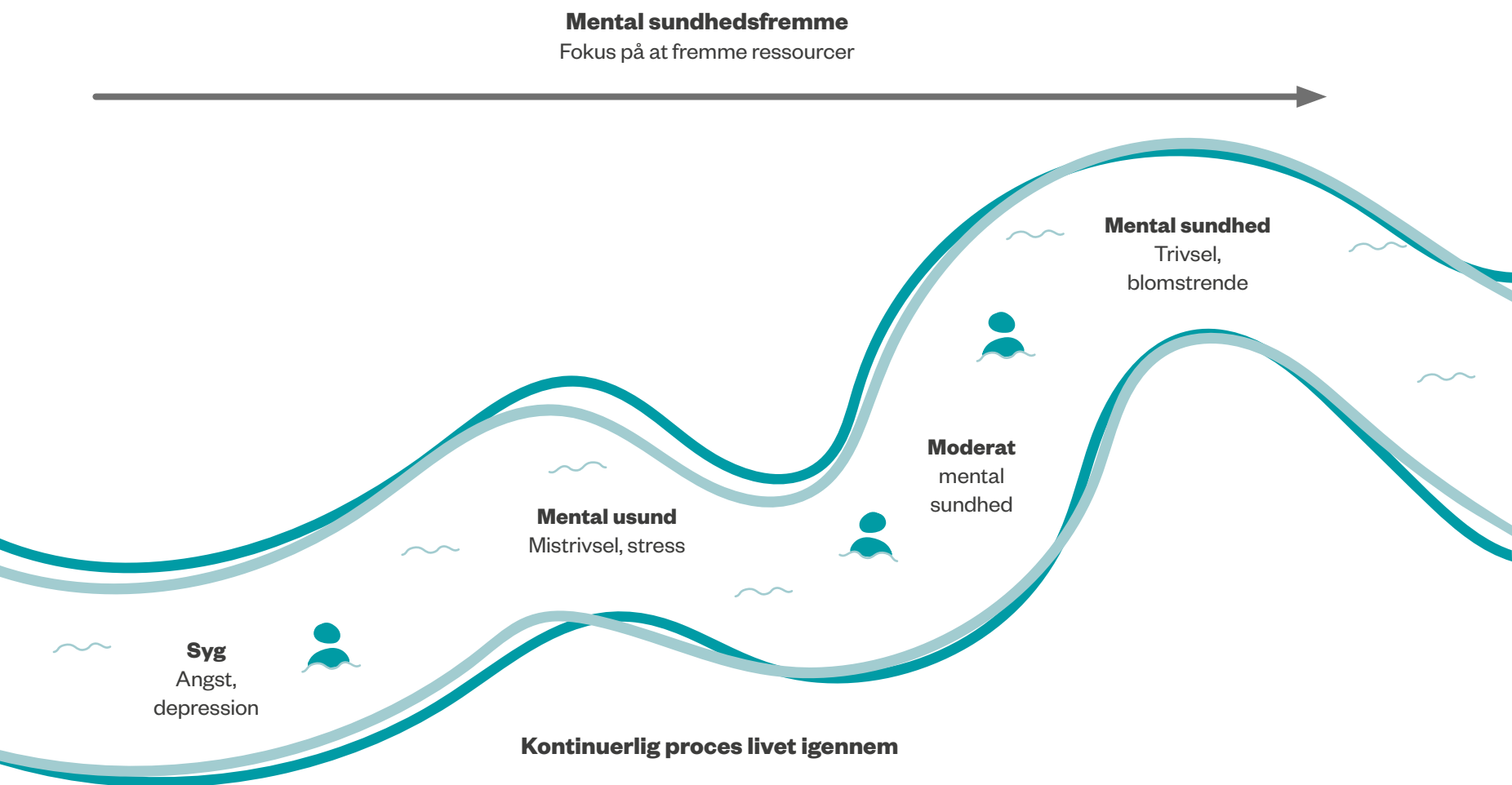
Floden: Mental sundhed som en kontinuerlig proces

Mental sundhed bør betragtes som en livslang kontinuerlig proces, som skal plejes og vedligeholdes – på samme måde som vores fysiske sundhed. Til at forklare denne proces bruger vi en flodmetafor: Forestil dig livet som en flod. I den ene ende af floden er det let at bunde, vandet er klart og roligt. I den anden ende er det svært at få fodfæste, strømmen er kraftig, vandet er mudret, og ude for enden truer et buldrende vandfald med at trække en ud over kanten. Som mennesker bevæger vi os op og ned ad denne flod livet igennem, og vi kan alle have perioder, hvor vi oplever høj mental sundhed og trivsel, og andre perioder, hvor vi oplever mistrivsel. Vi er også født forskellige steder i floden og har, som udgangspunkt, forskellige ressourcer til rådighed. Nogle er født et sted i floden, hvor det er let at bunde, og hvor der næsten ingen strøm er. Nogle har ovenikøbet adgang til badevinger. Andre er født, hvor det er sværere at bunde, strømmen er kraftig, og badevinger skal man lede længe efter. Der kan altid ske noget i vores liv, der øger risikoen for, at vi ender på dybt vand. Det afgørende for, om vi bliver taget af strømmen og ført ud over kanten, eller om vi formår at blive i floden – om vi forbliver mentalt sunde og raske eller ej – er vores evne til at svømme samt håndtere den modstand, vi møder på vores vej, bl.a. ved at identificere og udnytte de ressourcer, vi har til rådighed hos os selv og i vores omgivelser. Hvis man er en dygtig svømmer med de fornødne personlige og strukturelle ressourcer til rådighed, kan man godt håndtere modstrøm. Og heldigvis kan svømning trænes.

Som tidligere nævnt har fokus for indsatser til at forbedre mental sundhed hidtil primært omhandlet den dybe ende af floden – der, hvor mennesker allerede er i mistrivsel eller syge. Det er helt afgørende at sikre den rette behandling og at have fokus på forebyggelse, når mennesker befinder sig i en situation, hvor de har svært ved at bunde eller allerede

er røget ud over kanten. Hvis vores mål er at få flere op i den gode ende af floden, så flere kan trives og opleve god mental sundhed, er det dog ikke en egnet eller tilstrækkelig strategi. Hvis vi alene fokuserer på behandling og forebyggelse, vil det ikke ændre på det antal af mennesker, der bliver revet med strømmen og ført ned i den dårlige ende af floden, til at begynde med.

Vi er nødt til også at have fokus på mental sundhedsfremme, på tværs af hele floden, ved at styrke den enkeltes viden og kompetencer i forhold til at fremme egen og andres mentale sundhed. Desuden skal vi, på gruppe- og samfundsniveau, skabe gode rammer og betingelser for, at flere kan blive i den ende, hvor det er let at bunde.

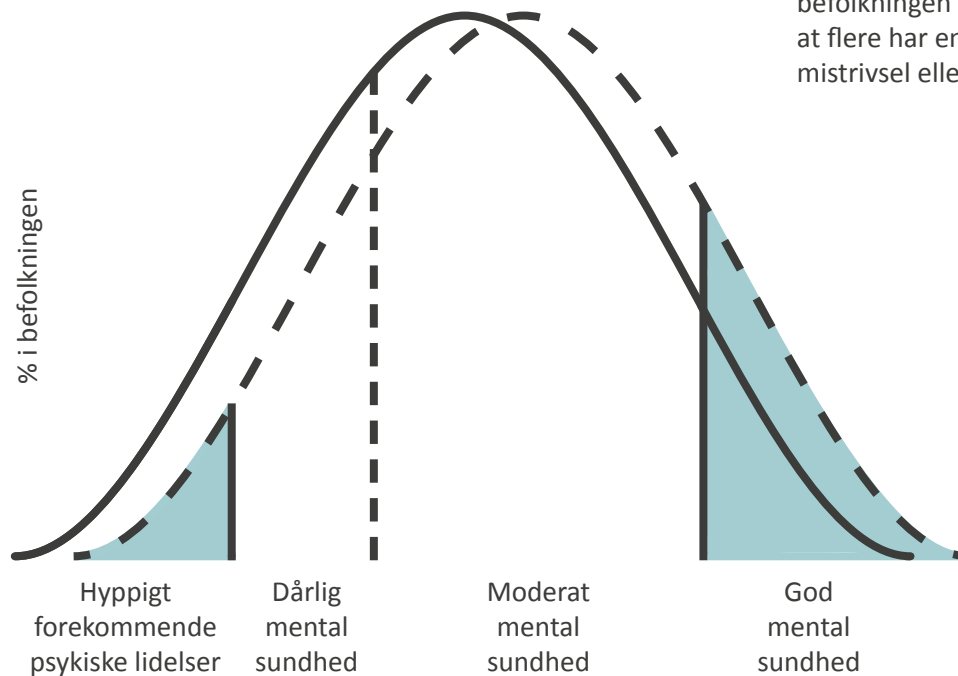


Figur 8: Mental sundhed – en kontinuerlig proces

Universel mental sundhedsfremme: Forskydning af kurven, så flere trives

Det er urealistisk at forsøge at nå et mål om, at alle i befolkningen konstant skal opleve det maksimale niveau af mental sundhed og trivsel. Når vi arbejder med mental sundhedsfremme, arbejder vi på tværs af hele det mentale sundhedsspektrum, og det er vores ambition at rykke hele befolkningen en anelse længere i retning af bedre mental sundhed (33). Ved at forskyde kurven mod højre vil man kunne opnå en væsentlig forøgelse i antallet, der har god mental sundhed og trives i befolkningen, og en væsentlig reduktion i antallet, der udvikler en psykisk sygdom (reduktionen og forøgelsen er markeret med blå i figur 9).

En af vores seneste videnskabelige undersøgelser viser, at højere niveauer af mental sundhed og trivsel er forbundet med lavere risiko for udvikling af hyppigt forekommende psykiske sygdomme, herunder depression, angst og stressrelaterede diagnoser (34, 35). I undersøgelsen fra 2019 fulgte vi et repræsentativt udsnit af den voksne danske befolkning og fulgte dem over 12-16 måneder. Undersøgelsen viser, at sammenlignet med lav mental sundhed er moderat mental sundhed forbundet med 55-68 % lavere risiko, mens høj mental sundhed er forbundet med 69-90 % lavere risiko for udvikling af hyppigt forekommende psykiske sygdomme. Andre undersøgelser viser, at mennesker, der er mentalt sunde og trives, er mere engagerede, produktive, innovative og omsorgsfulde (36, 37) – hvilket har betydning på både individ-, gruppe- og samfundsniveau. Teoretisk set vil det at rykke en større del af befolkningen i retning af bedre mental sundhed også betyde, at flere har energi og overskud til at støtte dem, der er i mistrivsel eller har psykiske problemer (38, 39).



Figur 9: Universel mental sundhedsfremme

Hvad er mental sundhedsfremme?

Mental sundhedsfremme er indsatser, der fremmer menneskers mentale sundhed og trivsel, herunder deres evne til at håndtere dagligdagens udfordringer og deltage i menneskelige fællesskaber (40). Der er også fokus på at skabe rammer og betingelser, der er mentalt sundhedsfremmende (8). Mental sundhedsfremme retter sig mod alle mennesker, uanset om de har en psykisk sygdom eller ej. Fremme af befolkningens mentale sundhed og trivsel er et mål, der er ønskværdigt i sig selv (41), og er desuden en af prioriteringerne blandt FN's 17 verdensmål – sundhed og trivsel (42).

Mental sundhedsfremme er således også vigtigt ud fra et samfundsmæssigt perspektiv. Den forskning, vi har gennemført omkring de socioøkonomiske konsekvenser af mental sundhed, viser, at bedre mental sundhed er forbundet med lavere sundhedsmæssige og sociale omkostninger i Danmark. En af undersøgelserne viser, at hver enkelt stigning i mental sundhed (målt som mentalt velbefindende med WEMWBS) – fra det laveste punkt til det højeste punkt – er gradvis forbundet med lavere omkostninger (43). En anden undersøgelse viser, at god (blomstrende) mental sundhed i befolkningen var forbundet med en samlet besparelse på ca. 9 mia. kr. til sundheds- og sociale omkostninger i 2016 sammenlignet med den andel af befolkningen, der ikke havde god mental sundhed (44). Vores forskning viste også, at det desværre går den forkerte vej med andelen af mennesker med god mental sundhed i Danmark, hvis man sammenligner med 4-10 år tidligere. I 2006-2012 havde over 50 % af befolkningen god (blomstrende) mental sundhed, men i 2016 var andelen faldet til 35 % (44).



Forskning og evaluering i ABC for mental sundhed

Forskningen i ABC for mental sundhed gennemføres i et samarbejde mellem forskere på Institut for Psykologi på Københavns Universitet og Statens Institut for Folkesundhed på Syddansk Universitet.

ABC for mental sundhed bygger på et forskningsbaseret grundlag, og den løbende forskning omkring ABC for mental sundhed er helt afgørende for at sikre, at målet og visionen for ABC for mental sundhed opnås på det bedst tænkelige grundlag. En af hjørnestenene i ABC for mental sundheds forskningsbaserede grundlag er at trække på den – til enhver tid – bedste viden på området og overføre den til praksis. Vi ønsker altså at bygge bro mellem forskning om mental sundhed og mental sundhedsfremme og den praksis, som den skal forankres i. I de følgende afsnit kan du læse om, hvordan vi arbejder med evaluering og forskning i ABC for mental sundhed.

Forskningen omkring ABC for mental sundhed bruges til at evaluere, hvordan der arbejdes med ABC i partnerskabet og i praksis. Hvad fremmer eller hæmmer fx arbejdet med ABC for mental sundhed? Denne forskning bidrager til partnerskabets arbejde og bruges til løbende at rette indsatsen til, så vi hele tiden arbejder på den mest hensigtsmæssige måde. Indsigterne fra forskningen giver mulighed for løbende at kunne håndtere udfordringer og tilpasse ABC for mental sundhed, når det vurderes nødvendigt. Ud over følgeforskning bidrager forskningsgruppen i partnerskabet til det videnskabelige fundament, som ABC for mental sundhed bygger på, via såvel kvalitative undersøgelser som undersøgelser af mere socialepidemiologisk karakter. Disse undersøgelser bruges til at understøtte indsatsen og til at skabe bevågenhed hos beslutningstagere såvel som hos befolkningen – bl.a. også via nyhedsmedier.

Evaluering af ABC for mental sundhed i Danmark

I ABC for mental sundhed foretager vi løbende procesevaluering, som har en formativ karakter. Det giver mulighed for kontinuerligt at få indblik i, hvordan partnerskabet og indsatsen udvikler sig, og for at kunne håndtere udfordringer og tilpasse formidling, redskaber og materialer undervejs. På den måde bidrager evalueringen til, at erfaringer og resultater hele tiden kan bringes i spil blandt partnerne og i projektledelsen. I procesevalueringen anvender vi forskellige metoder til at indsamle viden og erfaringer, bl.a. kvalitative interviews, casestudier, spørgeskemaundersøgelser, årlige partnerskabsevalueringer mv.

Med procesevalueringen er der fokus på at opsamle erfaringer og dokumentere, men også på at involvere partnerne i konkrete løsningsforslag til de udfordringer, som de oplever i arbejdet med ABC for mental sundhed både lokalt og centralt. Partnerne inviteres således til løbende at give deres anbefalinger til og bud på fremtidige justeringer, hvilket også bidrager til følelsen af medejerskab. Denne tilgang er helt i tråd med, at ABC-rammen er en forskningsbaseret arbejds- og forståelsesramme, som kan udfyldes på en lang række forskellige måder, alt efter hvad der giver mening for de enkelte partnere (se også principperne). På denne måde sker der en stærk kobling mellem forskning og praksis, som har betydning for løbende at sikre en hensigtsmæssig drift og udvikling samt bæredygtigheden af ABC for mental sundhed.

Årlig partnerskabsevaluering

Alle partnere udfylder årlige evalueringsskemaer. Formålet med den årlige partnerskabsevaluering er at skabe overblik over, hvordan ABC for mental sundhed udvikler sig, hvilke aktiviteter der gennemføres, hvordan ABC-rammen bruges, hvordan partnerskabet fungerer, og hvilke gode erfaringer eller udfordringer partnerne oplever i arbejdet med ABC for mental sundhed. Resultaterne bliver brugt til at dokumentere, evaluere og videreudvikle ABC for mental sundhed. Ved en rundspørge blandt partnerne beskriver de også evalueringerne som en god måde at samle op på, reflektere over og dokumentere egen praksis i det forgangne år samt at danne sig et overblik over den kommende periode.

I evalueringsskemaerne beskriver partnerne indledningsvis baggrunden for organisationens arbejde med ABC for mental sundhed, og hvordan de har organiseret indsatsen internt. Dernæst følger en beskrivelse af deres aktiviteter for den givne periode – medieomtale, aktiviteter og events (hvor, med hvem, hvordan og hvor mange). Partnerne beskriver, hvem de har samarbejdet med og hvordan, internt i organisationen såvel som eksternt. Et punkt i evalueringsskemaet omhandler nye idéer, nye materialer og/eller aktiviteter, der er blevet udviklet. Der spørges også til gode erfaringer, barrierer og udfordringer samt anbefalinger for det fremtidige arbejde med ABC for mental sundhed. Til sidst beskrives milepæle for den kommende periode, konklusion og øvrige kommentarer. Omfanget af udfyldelsen af besvarelserne varierer fra partner til partner og afspejler variationen i, i hvor høj grad hver enkelt partner arbejder med ABC for mental sundhed. Når partnerne har udfyldt evalueringsskemaerne, bliver skemaerne analyseret og sammenfattet af forskergruppen i ABC for mental sundhed. Resultaterne fra den seneste partnerskabsevaluering beskrives i del fire i denne bog.

Slutbrugerevaluering

For at få en dybere forståelse af, hvordan slutbrugerne oplever og anvender ABC for mental sundhed, udfører forskergruppen også kvalitativ dataindsamling i form af interviews med ABC-kordinatorer og slutbrugere samt deltagerobservation af diverse ABC-aktiviteter. For at få en bedre forståelse af, hvordan ABC for mental sundhed kan fungere i en uddannelsessammenhæng, og hvordan elever oplever deltagelse i ABC-aktiviteter i skoleregi, er ABC-forløb på forskellige uddannelsesinstitutioner fx blevet fulgt gennem observation af den ABC-undervisning, eleverne modtager. Der er også gennemført interviews med eleverne om deres oplevelse og udbytte af at have fået kendskab til ABC for mental sundhed og ABC-budskaberne.

Siden 2019 har flere partnere gennemført fællesskabsstafetter, hvor lokale fællesskaber vises frem og der inviteres indenfor. Vi har også fulgt udviklingen og afviklingen af fællesskabsstafetterne med det formål at få indsigt i, hvordan partnerne har anvendt ABC for mental sundhed som arbejds- og forståelsesramme i fællesskabsstafetten og hvad kommuner, foreninger og borgere får ud af at være en del af fællesskabsstafetten. Det er bl.a. gjort ved at deltage aktivt i de forskellige stafetter og ved at foretage interviews med borgere og foreningsmedlemmer, der deltager i fællesskabsstafetten.

Som en del af slutbrugerevalueringen har vi også via en YouGov-undersøgelse spurgt et repræsentativt udsnit af befolkningen om deres kendskab til ABC for mental sundhed (45). Hvis deltagerne kendte til ABC for mental sundhed eller til ABC-budskaberne, blev de endvidere spurgt, hvorvidt og på hvilke måder ABC for mental sundhed har haft betydning for dem. I afsnittet om individperspektivet i del fire kan du læse om vores resultater fra slutbrugerevalueringen.

Forskning i ABC for mental sundhed: Hvad, hvorfor og hvordan

Som en del af tilpasningen af den australske Act-Belong-Commit-kampagne til den danske ABC for mental sundhed gennemførte vi en kvalitativ undersøgelse, der i en dansk kontekst udforskede lægfolks forståelser af mental sundhed og mentale sundhedsfremmende faktorer (28), og hvad man kan gøre for at holde sig mentalt sund i overensstemmelse med Act-Belong-Commit-budskaberne – og dermed oversætte det til en dansk kontekst. Vi har siden da skrevet flere publikationer, der udforsker og beskriver, hvorfor og hvordan man kan arbejde med ABC for mental sundhed, herunder en artikel om 21 grunde til at arbejde med ABC for mental sundhed (18, 21) og et bogkapitel om salutogenese, mental sundhedsfremme og ABC-rammen (21).

ABC for mental sundhed i forskellige arenaer

I oversættelsen af forskning til praksis er vi også optagede af, hvordan ABC for mental sundhed kan bruges blandt forskellige målgrupper eller i forskellige arenaer. Med særligt fokus på børn og unge har vi fx skrevet en artikel, der præsenterer specifikke eksempler på, hvordan ABC for mental sundhed er blevet anvendt blandt unge. Artiklen præsenterer lokale erfaringer og eksempler på best practice (15). En anden arena, hvor ABC for mental sundhed kan være relevant, er blandt praktiserende læger. Mange praktiserende læger møder dagligt patienter med psykiske udfordringer, men har få redskaber til at hjælpe dem til at styrke deres mentale sundhed og trivsel. Vi har derfor skrevet en artikel om, hvordan ABC-rammen kan støtte praktiserende læger i det mentalt sundhedsfremmende arbejde med patienterne (17).



Ph.d.-afhandling om mental sundhedsfremme på tværs af sektorer – indsigt og erfaring fra partnerskabet ABC for mental sundhed

I projektperioden 2018-2022 var der tilknyttet en ph.d.-studerende til ABC for mental sundhed. Afhandlingens overordnede formål var at undersøge, hvordan arbejdet med mental sundhedsfremme udfoldede sig i praksis hos partnerne i ABC for mental sundhed. I afhandlingen var der særligt fokus på de aspekter af arbejdet med mental sundhedsfremme, som gik på tværs af organisationer og sektorer. Afhandlingen var struktureret omkring tre delstudier med følgende formål:

1. At beskrive overordnede karakteristika af mental sundhedsfremme-initiativer baseret på ABC-rammen, som er implementeret af partnerne i ABC for mental sundhed, samt at undersøge lokale koordinators og stakeholderes oplevelser af implementeringsprocesserne og impacten af initiativerne.
2. At undersøge, hvordan, for hvem og under hvilke omstændigheder aktionslæring kan styrke mental sundhedsfremme-kapacitet i og på tværs af organisationer.
3. At udvikle en taksonomi for de roller, som indgår i mental sundhedsfremme-praksisser i en tværsektoriel kontekst, og at undersøge interaktionerne på tværs af rollerne under implementeringen af et aktionslæringsforløb.

Det første delstudie var baseret på data fra procesevalueringen i ABC for mental sundhed, bl.a. data fra den årlige partnerskabsevaluering. Dataproduktionen foregik i 2017-2020 og omfattede indsamling af surveys fra partnerorganisationerne, individuelle interviews og gruppeinterviews. Andet og tredje delstudie var baseret på data, som blev produceret i forbindelse med afprøvningen af et aktionslæringsforløb. Dataproduktionen indebar observationer, individuelle interviews, gruppeinterviews, telefoninterviews samt indsamling af dokumenter som fx handleplaner (se afsnittet om aktionslæring).

Første delstudie viste, at partnerne overordnet fulgte tre strategier i arbejdet med ABC for mental sundhed: kapacitetsopbygning (fx uddannelse og opkvalificering af personale og frivillige), kampagneaktiviteter og etablering/promovering af muligheder for at engagere sig i mentale sunde aktiviteter (11). Undersøgelsen gav desuden indsigt i en række centrale processer for implementeringen og arbejdet med ABC for mental sundhed hos de enkelte partnerorganisationer. Studiet beskriver fx, hvordan partnerne i ABC for mental sundhed håndterer udfordringer i forbindelse med at engagere ikke-sundhedsfagligt personale i arbejdet med mental sundhedsfremme. ABC-koordinators og lokale ledere oplevede, at det var en fordel at italesætte arbejdet med ABC for mental sundhed på en måde, der talte ind i den lokale kontekst og i lokale kerneopgaver. Denne tilgang var med til at bygge bro mellem forvaltninger og forskellige faggrupper (11).

Resultaterne fra det **andet delstudie** pegede på, at aktionslæringsforløbet førte til opbygning af kapacitet på tre områder: 1) udvikling/implementering af initiativer med fokus på mental sundhedsfremme, 2) deltagerne oplevede styrket viden, færdigheder og kompetencer relateret til mental sundhedsfremme, og 3) relationer og samarbejde på tværs af organisationer/afdelinger blev

styrket. Analyserne viste, at disse effekter blev til i samspillet mellem kontekstuelle faktorer (fx deltagernes motivation, forhåndsviden og kompetencer, organisatorisk støtte og eksisterende opgavebeskrivelser) og mekanismer (fx legitimering af mental sundhedsfremme-agenda, learning by doing, individuelle refleksionsprocesser og samarbejde på tværs af organisationer/afdelinger) (46).

Et fremtrædende tema i arbejdet med de første to studier var samarbejde på tværs af organisationer, professioner, discipliner og sektorer. Herunder bl.a. at flere praktikere og beslutningstagere oplevede uklare rolle- og ansvarsfordelinger inden for mental sundhedsfremme. Litteraturen inden for feltet mental sundhedsfremme pegede ligeledes på behovet for at udvikle et fælles sprog, som kan bruges på tværs af sektorer og professioner til at forstå, italesætte og arbejde med nøglefunktionerne og tværgående processer inden for mental sundhedsfremme. Med afsæt i disse resultater og erkendelser dannede tredje delstudie grundlag for udviklingen af en taksonomi for centrale roller i arbejdet med mental sundhedsfremme på tværs af organisationer og sektorer.

Tredje delstudie resulterede i udviklingen af en taksonomi, som beskriver nøglefunktionerne for de følgende fem roller involveret i mental sundhedsfremme (MSF): leder, MSF-specialist, lokal MSF-koordinator, MSF-praktiker og slutbruger. Rollerne skal ses som centrale i den praksis, som udspiller sig, når der arbejdes med mental sundhedsfremme på tværs af organisationer og sektorer. Desuden blev sammenspillet og samarbejdet på tværs af roller undersøgt. Resultaterne pegede på tre overordnede interaktionsmønstre: 1) Ledere og MSF-specialister interagerede omkring policy og strategisk arbejde, 2) MSF-specialister og MSF-koordinatorer interagerede omkring udvikling, planlægning og evaluering af lokale initiativer med fokus på mental sundhedsfremme, og 3) MSF-koordinatorer,

MSF-praktikere og slutbrugere interagerede primært omkring daglige praksisser og implementeringen af nye initiativer med fokus på mental sundhedsfremme.

Resultaterne fra ph.d.-afhandlingen er løbende blevet præsenteret for partnerne i ABC for mental sundhed. For eksempel er resultater om udfordringer og løsningsforslag relateret til implementeringen, og arbejdet med ABC-principperne blevet præsenteret og diskuteret til netværksmøder. Ph.d.-afhandlingen har således spillet aktivt ind i brobygningen mellem praksis og forskning. Desuden bidrager ph.d.-afhandlingen med en taksonomi for centrale roller inden for mental sundhedsfremme i en tværsektoriel kontekst. Taksonomien kan ses som et forslag til et fælles praksisrettet sprog, der kan bruges på tværs af sektorer og professioner. Taksonomien kan også bruges som et redskab til at skabe overblik over, forstå og italesætte nøglefunktioner og tværgående processer inden for mental sundhedsfremme. Samlet set bidrager afhandlingen med nuanceret og detaljeret viden om processer for implementeringen af mental sundhedsfremme-initiativer samt opbygningen af kapacitet til bedre at kunne arbejde med mental sundhedsfremme. Denne viden er væsentlig at inddrage i fremtidig udvikling og implementering af initiativer og praksisser, som har fokus på mental sundhedsfremme.

Øvrig forskning med afsæt i ABC for mental sundhed

Måling af mental sundhed: Validering af internationale mål i en dansk kontekst

Forskningsgruppen i ABC for mental sundhed tog i 2016 initiativ til spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016, hvor 3.500 danskere i alderen 16-95 år har svaret på en række spørgsmål om mental sundhed, herunder en række spørgsmål med udgangspunkt i ABC (47). Undersøgelsen er blevet brugt til at validere en række internationalt anerkendte mål for mental sundhed i en dansk kontekst. Et eksempel på det er valideringen af The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) (48). WEMWBS er en skala, der måler positive aspekter af mental sundhed (dvs. mentalt velbefindende), og som bl.a. kan bruges til at evaluere mentalt sundhedsfremmende indsatser. Den er således relevant for partnerne i ABC for mental sundhed. På baggrund af forskningsgruppens validering anbefaler Sundhedsstyrelsen nu brug af denne skala i den nyligt reviderede forebyggelsespakke om mental sundhed, som har til formål at understøtte kommunernes arbejde med at fremme borgernes mentale sundhed (1). Skalaen måler oplevelsen af både at føle sig godt tilpas og fungere godt i sin hverdag og i samspillet med andre og dækker begge ender af det mentale sundhedsspektrum (god mental sundhed såvel som dårlig mental sundhed). Endvidere har forskningsgruppen ABC for mental sundhed for nylig udarbejdet et notat til Sundhedsstyrelsen om valideringen af skalaen samt anbefalinger til kategorier for mental sundhed (34).

Betydningen af mentalt sundhedsfremmende adfærd

I ABC for mental sundhed gennemfører vi også forskning med henblik på at undersøge og understøtte betydningen

af at gøre noget aktivt, sammen med andre, der opleves meningsfuldt (ABC-indikatorer). Vi har brugt data fra en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt den voksne irske befolkning på 50+ år, The Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA), til at undersøge, hvordan indikatorer på A, B og C har betydning i forhold til forskellige udfaldsmål inden for mental sundhed.

Vores første undersøgelse viser, at ABC-indikatorer er forbundet med nedsat risiko for at udvikle depression og angst og have nedsat kognitiv funktion (49). Vi har fundet lignende resultater ved brug af norske data (50). Vores næste undersøgelse viser, at det at gøre A, B og C er forbundet med lavere risiko for at udvikle et alkoholproblem (49). Endelig viser den sidste undersøgelse på baggrund af disse data, at A, B og C er forbundet med bedre livskvalitet, større livstilfredshed og bedre selv vurderet mental sundhed (51).

Social deltagelse fremmer mental sundhed

I en anden undersøgelse brugte vi data fra the Survey of Health, Aging, and Retirement in Europe (SHARE), som er en undersøgelse blandt mennesker over 50 år i en lang række europæiske lande. Fokus var på formel social deltagelse (fx frivilligt arbejde, deltagelse i et aftenskolekursus, engagement i en sportsklub, politisk organisation eller interesseorganisation eller et religiøst fællesskab) og betydningen for forebyggelse af kroniske sygdomme. Undersøgelsen viser, at hyppigt engagement i sociale aktiviteter er forbundet med lavere risiko for udvikling af kroniske sygdomme (fx hjerte-kar-sygdomme, diabetes, gigt, mavesår, lungesygdomme, kræft og demens), og at denne sammenhæng delvis skyldes forbedret livskvalitet og færre depressionssymptomer som følge af social deltagelse (52). Social deltagelse kan være med til at fremme mental sundhed, fx ved at man oplever mere mening, holder sind og krop aktiv og får nye eller vedligeholder eksisterende sociale relationer.

Frivilligt arbejde øger sandsynligheden for god mental sundhed

I den næste undersøgelse brugte vi data fra the European Social Survey (ESS), som omfatter voksne i Danmark, Sverige, Finland og Norge. Her undersøgte vi, om frivilligt arbejde var forbundet med god mental sundhed og trivsel. Resultaterne viser, at ugentligt frivilligt arbejde er forbundet med dobbelt så høj sandsynlighed for at have god mental sundhed sammenlignet med folk, der ikke engagerer sig i frivilligt arbejde (53). Den positive sammenhæng mellem frivilligt arbejde og mental sundhed kan skyldes, at man som frivillig kan opleve, at man arbejder for en større sag, gør noget uselvvisk, hjælper andre mennesker og dermed bidrager til noget, der ligger uden for en selv. Frivilligt arbejde opleves af mange som meningsfuldt, hvilket er med til at styrke deres mentale sundhed. Frivilligt arbejde medfører også ofte, at man tilegner sig nye færdigheder og kompetencer. Det kan styrke den enkeltes selvværd og forståelse af, hvad man som menneske kan bidrage med til samfundet.

Fritidsinteresser og -aktiviteter er gavnlige for unges mentale sundhed

I denne undersøgelse brugte vi data fra den danske del af the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs (ESPAD), som er en undersøgelse blandt 15-16-årige skolebørn. Her undersøgte vi sammenhængen mellem antallet af hobbyer og forskellige udfald for mental sundhed samt brug af rusmidler (tobak, alkohol, stoffer og cannabis) (54). Vores resultater viser, at deltagelse i flere forskellige hobbyer mindst én gang om ugen – sammenlignet med deltagelse i en enkelt hobby om ugen – er forbundet med højere sandsynlighed for god mental sundhed og lavere risiko for psykiske problemer. Engagement i flere hobbyer mindst én gang om ugen er også forbundet med lavere risiko for at bruge rusmidler i det hele taget og for at bruge dem

som en coping-metode. Blandt de børn og unge, der brugte rusmidler, var deltagelse i flere hobbyer forbundet med et lavere forbrug. En af forklaringerne på resultaterne kan være, at jo mere tid unge bruger på forskellige hobbyer, jo mindre tid er der til fx at ryge og drikke. Andre undersøgelser viser også, at hobbyer kan modvirke stress og være med til at styrke mental sundhed og trivsel. Dette indikerer vores undersøgelse også. Især skolen er en relevant arena for at fremme mental sundhed blandt børn og unge, hvilet er et emne, vi berører mere detaljeret i en anden artikel (55).

Nogle mennesker har mere gavn af social deltagelse end andre

I denne undersøgelse ønskede vi at undersøge, om det at gøre A, B og C gavner nogle dele af befolkningen mere end andre. Ved at bruge data fra the Survey of Health, Aging, and Retirement in Europe (SHARE) undersøgte vi, om formel social deltagelse (fx frivilligt arbejde, deltagelse i et aftensskolekursus, engagement i en sportsklub, politisk organisation eller interesseorganisation eller et religiøst fællesskab) har betydning for mental sundhed (målt ved livskvalitet og depressionssymptomer) efter to år. Vi så derefter på antallet af nære sociale relationer (personer, man betror sig til), og hvilken betydning antallet har i forholdet mellem social deltagelse og mental sundhed. Undersøgelsen viste, at personer med få nære sociale relationer (to eller færre) har mest gavn af social deltagelse. Det gælder i forhold til både reducerede depressionssymptomer og øget livskvalitet. I nogle tilfælde medfører social deltagelse dog dårligere mental sundhed. Det gør sig gældende for personer med mange sociale relationer (seks eller flere) (56). Det kan sandsynligvis forklares ved, at deltagelse i mange sociale aktiviteter kan medføre, at ens sociale tid bliver spredt tyndt ud blandt dem. Denne "tynde" investering kan resultere i, at man ender som et perifert medlem af mange grupper i stedet for at være godt socialt integreret i færre grupper,

hvor man bl.a. har bedre mulighed for at opnå social støtte. Det kan også være, at en høj grad af social aktivitet bliver en stressfaktor og kan have negative konsekvenser i form af social overforpligtelse, følelsesmæssig og kognitiv udmattelse, træthed eller en følelse af skyld, når man ikke plejer sine sociale relationer tilstrækkeligt som følge af begrænset tid. Dette bekræfter et af ABC's centrale budskaber – nemlig af det er helt essentielt, at de aktiviteter, man engagerer sig i, opleves meningsfulde for den enkelte.

Gevinsten ved social deltagelse er afhængig af socialt tilhørsforhold på arbejdet eller i skolen

I denne undersøgelse ønskede vi med danske data at undersøge, om vi kunne genfinde resultaterne om, at social deltagelse gavner nogle mere end andre. I denne undersøgelse var fokus på social forbundethed på arbejdet eller i skolen (57). Vi brugte data fra Danskernes Trivsel 2016 og begrænsede datasættet til befolkningen i den erhvervsaktive alder. Derefter så vi på deltagelse i sociale fritidsaktiviteter (fx i en idrætsforening, kunstklub, bogklub, løbegruppe, kortspilsklub, kulturel eller politisk gruppe) og betydningen i forhold til mentalt velbefindende og depressions- eller angstsymptomer. Resultaterne viste, at deltagelse i sociale fritidsaktiviteter øger sandsynligheden for højt mentalt velbefindende og mindsker risikoen for depressions-/angstsymptomer.

Vores analyser viser, at sammenhængen er stærkere for personer, der føler sig mindre socialt forbundet på arbejdet eller i skolen, og stærkest blandt personer, der er arbejdsløse eller ikke er i gang med en uddannelse.

Udfordrende fritidsaktiviteter er særligt vigtige for mennesker uden for uddannelse eller arbejde

I denne undersøgelse ønskede vi at undersøge sammenhængen mellem udfordrende fritidsaktiviteter og mental sundhed, og om sammenhængen påvirkes af, hvorvidt man føler sig positivt udfordret på sin arbejdsplads eller i sin skole. Vi brugte data fra Danskernes Trivsel 2016.

Undersøgelsen viste, at udfordrende fritidsaktiviteter er forbundet med bedre mental sundhed. Sammenhængen er stærkere blandt dem, der føler sig mindre udfordret på deres arbejdsplads, og størst blandt dem, der er arbejdsløse eller ikke er i gang med en uddannelse.

Vores undersøgelser af betydningen af at deltage socialt eller have fritidsaktiviteter viser samlet set, at nogle befolkningsgrupper kan have mere gavn end andre af at engagere sig i noget, der er socialt eller intellektuelt udfordrende i fritiden. Resultaterne peger på, at mentalt sundhedsfremmende indsatser med fordel kan målrettes mod og gøres mere specifikke for bestemte grupper i befolkningen. Arbejdspladser og skoler får med disse undersøgelser viden om betydningen af at føle sig udfordret og socialt forbundet på arbejdspladsen eller i skolen og om, hvordan der kan igangsættes indsatser blandt personer, der ikke får disse behov opfyldt. Det kunne fx være ved at etablere samarbejde mellem en arbejdsplads eller skole og organisationer eller foreninger, der tilbyder forskellige former for fritidsaktiviteter eller frivilligt arbejde.



DEL 2

ABC-partnerskabets struktur

Når det handler om at fremme mental sundhed hos den enkelte og på samfundsniveau, er ansvaret ikke tydeligt placeret, men bør involvere de aktører, der findes alle de steder, hvor mennesker lever deres liv – i daginstitutioner, skoler, på arbejdspladser, i forenings- og kulturlivet osv. Det er baggrunden for, at ABC for mental sundhed er organiseret som et tværsektorielt og tværfagligt partnerskab, hvor alle partnere arbejder hen imod en fælles vision om at fremme mental sundhed i befolkningen. I partnerskabet arbejder vi på at løfte opgaven i fællesskab ud fra devisen: Alle kan noget, ingen kan alt, sammen kan vi mere. I ABC-partnerskabet arbejder vi ud fra en fælles arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme, som er baseret på fem guidende principper (se afsnittet om principper bag arbejdet med ABC).

Fordi partnerskabet går på tværs af sektorer (offentlige institutioner som kommuner, regioner og universiteter og ikke-offentlige organisationer som NGO'er, interesseorganisationer og idrætsforeninger), kan vi understøtte oplysning om ABC for mental sundhed og ABC-budskaberne samt fremme mental sundhed gennem en fælles indsats. I partnerskabet arbejdes der kontinuerligt med at finde de bedste modeller for samarbejde, indsatser og kommunikation, der skal skabe bedre mental sundhed og trivsel i befolkningen. Indsatsen har således ikke en fastlåst form, men skabes og udvikles gennem samarbejde i partnerskabet. Følgeforskningen bidrager til, at indsatsen hele tiden tilpasses og udbredes på det bedst tænkelige grundlag (se afsnittet om forskning og evaluering).

De forskellige partnere i ABC for mental sundhed bidrager alle til at fremme befolkningens mentale sundhed og spiller derfor en væsentlig rolle i forhold til at skabe gode betingelser for danskernes mentale sundhed og trivsel. Fx spiller kommuner en væsentlig rolle, idet de har en bred kontaktflade med børn, unge, voksne og ældre, ligesom

de i forvejen har gode erfaringer med at samarbejde om bl.a. fysisk sundhed med lokalsamfundet, herunder idrætsforeninger, patientforeninger, boligforeninger, frivillige på fx aktivitetscentre, praktiserende læger, fysioterapeuter osv. Foreningerne og de ikke-offentlige institutioner spiller også en væsentlig rolle. Vi har i Danmark gode forudsætninger for at arbejde med mental sundhedsfremme med afsæt i civilsamfundet. Fordi vi i Danmark har et stærkt foreningsliv og en frivillighedssektor, har vi rigtig gode forudsætninger for at skabe gode betingelser for at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt. Disse organisationer er med til at understøtte indsatsen og bidrager til at skabe øget synlighed gennem workshops, borgerrettede aktiviteter osv. samt motiverer foreninger, aftenskoler mv. rundt om i landet. Da disse organisationer har en anden berøringsflade med danskerne, kan de bidrage yderligere til at fremme mental sundhed og trivsel – ikke blot for eksisterende medlemmer, men også for det øvrige lokalsamfund. Partnerskabets bredde skaber således grobund og gode muligheder for at bygge bro og skabe samarbejde mellem det offentlige og civilsamfundet.

ABC for mental sundheds arbejds- og forståelsesramme tager som beskrevet udgangspunkt i et salutogent perspektiv på mental sundhed, og det kan også bruges til at styrke det tværfaglige samarbejde på social-, sundheds- og kulturområdet i en kommune samt skabe en platform for samskabelse mellem kommunale aktører, frivillige foreninger og aktive borgere.



Foto: Partneroversigt fra www.abcmamentalsundhed.dk (opdateres løbende)

Kernen i ABC for mental sundhed

Alle partnere i ABC for mental sundhed er vigtige for at opfylde vores fælles vision om at fremme befolkningens mentale sundhed. Der er derudover nogle centrale funktioner og dermed aktører, der er nødvendige for at drive partnerskabet og dets aktiviteter. ABC for mental sundhed er forankret i Institut for Psykologi på Københavns Universitet (KU). KU varetager forskning omkring ABC for mental sundhed – i form af både følgeforskning, som bidrager til løbende justering og tilpasning af ABC, indhold på netværksmøder osv., og forskning af mere socialepidemiologisk karakter (se afsnittet om forskning). Ud over forskning står KU for at planlægge, indkalde, koordinere og facilitere netværksmøder fire gange årligt, hvor hele ABC-partnerskabet samles og udveksler idéer og erfaringer. KU har også en understøttende funktion i forhold til partnerne og udvikling af lokale indsatser.

I ABC-partnerskabet er der udviklet fælles kommunikations- og kampagnematerialer, som kan bruges frit af alle partnere, og som binder dem sammen på tværs af de mange forskellige aktiviteter, der gennemføres lokalt. Psykiatrifonden har været tovholder på udviklingen af ABC-kampagnematerialer samt den centrale del af kommunikationen omkring ABC for mental sundhed. Du kan læse mere om, hvordan vi kommunikerer omkring ABC for mental sundhed, i del fem om kommunikation). Center for Forebyggelse i praksis, KL, og Sund By Netværket har også spillet centrale og vigtige roller i forhold til at bistå de kommunale ABC-partnere med implementeringsrådgivning, vidensdeling til øvrige kommuner, temadage osv. Derudover har Center for Forebyggelse i praksis udviklet et inspirationskatalog, der præsenterer forskellige eksempler på konkrete indsatser fra kommuner med afsæt i ABC for mental sundhed (58) (se afsnittet om kapacitetsopbygning i kommunerne).

Ud over den centrale kerne i ABC for mental sundhed, som sikrer fremdriften, har ABC for mental sundhed også en styregruppe. Den består af en række medlemmer, der afspejler de forskellige typer af partnere, der er med i ABC, og indeholder dermed repræsentanter fra foreningslivet, det kommunale område og forskning. Styregruppen (hvis medlemmer kan findes på <https://www.abcmamentalsundhed.dk/kontakt/>) mødes ca. hver anden måned – oftere, når det vurderes nødvendigt – og træffer alle væsentlige beslutninger af betydning for partnerskabet og dets fremdrift. Større beslutninger træffes i dialog med de øvrige partnere.

Mental sundhedsfremme involverer forskellige aktører

Mental sundhedsfremme er et fælles ansvar for både borgere, virksomheder, offentlige institutioner og civilsamfundet. Sådan lyder det fra både WHO/EU og førende eksperter på området (59). Men når det er et fælles og dermed alles ansvar, risikerer vi så, at ingen tager ansvar, og at der opstår forvirring omkring, hvem der gør hvad, når det kommer til at praktisere mental sundhedsfremme og at sikre samfundsmæssige strukturer, der understøtter mentalt sundhedsfremmende praksisser?

Tydelige rolle- og ansvarsfordelinger øger sandsynligheden for, at en given opgave eller funktion bliver varetaget på en hensigtsmæssig måde. Dette er særligt vigtigt, når det gælder samarbejdet i partnerskaber og på tværs af sektorer og professioner. Mental sundhedsfremme bliver ofte implementeret som et indlejret element i eksisterende praksisser. Det betyder, at arbejdet med mental sundhedsfremme ofte involverer aktører på tværs af forskellige sektorer, fagligheder og professioner, hvilket kan give udfordringer med implementering (60, 61).

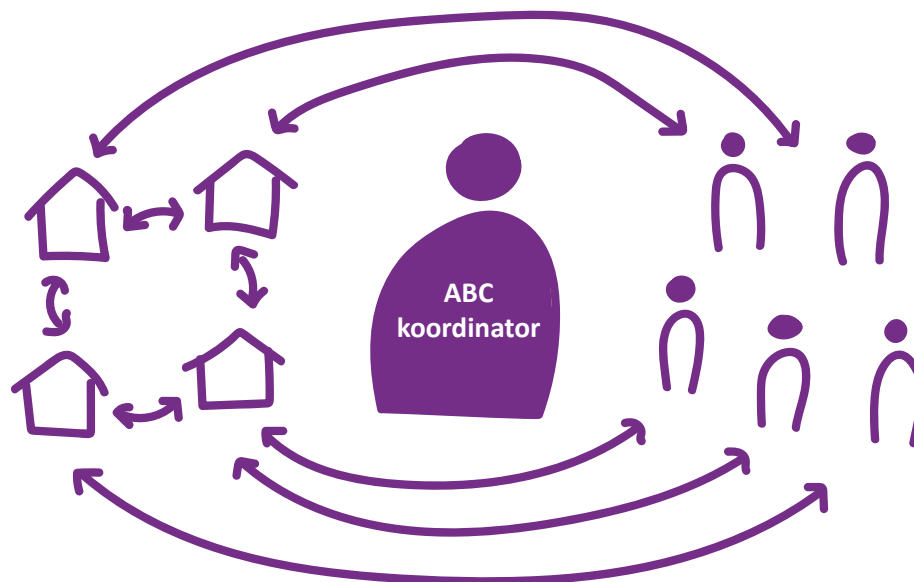
I partnerskabet ABC for mental sundhed er problemstillinger relateret til roller og ansvar for mental sundhedsfremme løbende blevet diskuteret. Udfordringer relateret hertil har bl.a. vist sig i procesevalueringen af partnernes arbejde med ABC for mental sundhed – fx med at engagere aktører fra ikkesundhedsfaglige områder i implementeringen af ABC for mental sundhed. Den løbende procesevaluering og erfaringsudveksling i partnerskabet har givet løsningsforslag til, hvordan partnere kunne håndtere disse udfordringer, fx ved at være særligt opmærksom på, hvordan ABC og mental sundhedsfremme-dagsordenen formidles til praktikere, beslutningstagere og slutbrugere.

ABC-koordinatorens rolle

Alle partnere skal have en ABC-koordinator, som er med til at sikre implementeringen og forankringen af ABC for mental sundhed i den respektive organisation. En ABC-koordinator er ansat eller på anden vis tilknyttet den organisation, forening, region eller kommune, der er partner i ABC for mental sundhed, og har til formål at støtte op omkring organisationens arbejde med ABC for mental sundhed. Som ABC-koordinator er man den lokale tovholder og brobygger, som står for at udbrede ABC internt i organisationen, foreningen eller kommunen. Man har samtidig ansvaret for at udbrede viden lokalt til borgere, medlemmer osv. om ABC og mental sundhedsfremme gennem indsatser, events og arrangementer samt at skabe gode rammer og betingelser for A, B og C. ABC-koordinatoren har også en vigtig funktion i forhold til at dele viden og erfaringer fra lokalt arbejde med de andre partnere i ABC-partnerskabet, fx gennem deltagelse på netværksmøderne (fire årlige møder, hvor hele partnerskabet samles og udveksler erfaringer og idéer). ABC-koordinatorens rolle er illustreret i figur 10:

Et hovedformål med ABC for mental sundhed er at understøtte forskellige organisationers arbejde med mental sundhedsfremme gennem en fælles arbejds- og forståelsesramme (ABC-rammen). Som tidligere beskrevet er ABC for mental sundhed ikke en standardiseret indsats, og det kan derfor variere, hvordan der lokalt arbejdes inden for rammen alt efter de enkelte organisationers ønsker og behov (se også afsnit om principper). En ABC-kordinators opgaver varierer derfor også, afhængigt af hvilken type organisation vedkommende er tilknyttet. Typiske opgaver vil først og fremmest være at afdække, hvilke aktiviteter, indsatser eller forvaltninger samt hvilke grupper af individer ABC-rammen kunne være relevant for.

Derefter handler arbejdet om at udbrede kendskabet til ABC for mental sundhed og skabe mulighed for at bygge bro på tværs af organisationens aktiviteter og indsatser – internt såvel som eksternt. Ved at bruge ABC rammen til at bygge bro, skabes der synergi mellem de forskellige aktiviteter, indsatser og forvaltninger. Hvordan der bygges bro, afhænger igen af, hvad der giver bedst mening i det enkelte tilfælde. Det kan bl.a. foregå via oplæg fra ABC-kordinatoren, brug af centralt produceret oplysningsmateriale, møder på tværs af forvaltninger og sektorer eller i forbindelse med events, hvor ABC-budskaberne præsenteres for de deltagende borgere, medlemmer, deltagere osv.



Figur 10: ABC-kordinatorens rolle

En kommunal ABC-kordinator har også fokus på, hvordan kommunen skaber eller udnytter eksisterende rammer og relevante tilbud, der understøtter borgernes muligheder for at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt; hvordan fx sundhedsforvaltningen og skoleforvaltningen kan samarbejde med lokale foreninger om at fremme trivsel, hvordan sundhedsplejersker, pædagoger, lærere, boligsociale medarbejdere, SOSU'er, hjemmesygeplejersker og andre praktikere får viden om kommunale og lokale tilbud, som de kan videreformidle til den enkelte borger, og hvordan disse medarbejdergrupper i øvrigt kan understøtte borgernes trivsel med udgangspunkt i ABC-rammen.

En stor del af rollen som ABC-kordinator ligger i at bygge bro mellem forskellige indsatser, aktiviteter og forvaltninger, hvilket betyder, at der er mange samarbejdsflader i organisationen. Som ABC-kordinator bør man altså forsøge at være proaktiv og række ud i organisationen. Det betyder derfor, at en ABC-kordinator vil have kontakt til andre uden for sin egen afdeling og sprede ABC-budskaberne.

Kapacitetsopbygning og forankring af ABC i kommunerne

I dette afsnit sammenfattes erfaringer fra Center for Forebyggelse i praksis' arbejde med kapacitetsopbygning af ABC for mental sundhed i kommunerne. Afsnittet er udarbejdet i samarbejde med Lisbeth Holm Olsen og Lene Dørfler fra Center for Forebyggelse i praksis.

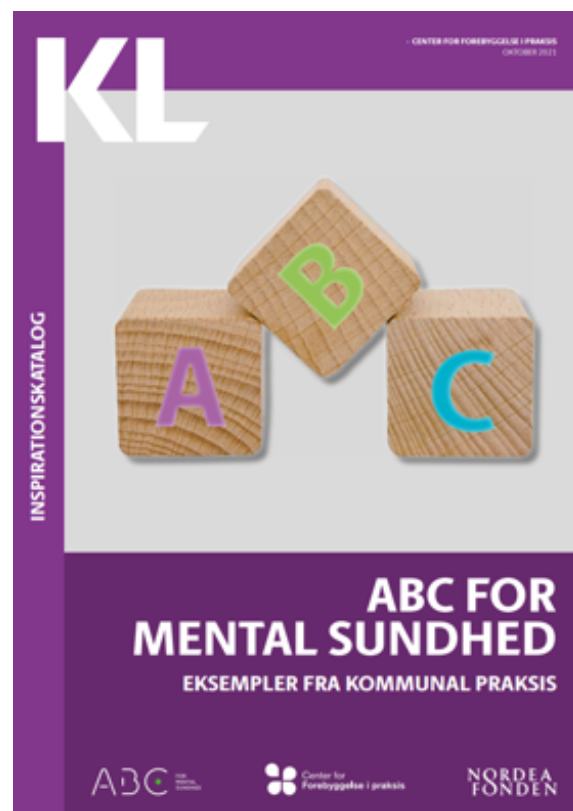
Implementering af ABC for mental sundhed

Center for Forebyggelse i praksis har haft en central rolle i forhold til at tilbyde implementeringsstøtte til kommunerne. Implementeringsstøtten har bl.a. omfattet opstartsmøder med alle nye kommuner, der er trådt ind i ABC-partnerskabet, rådgivning til alle partnerkommuner via fællesrådgivninger (hvor alle de kommunale partnere er blevet samlet til fællesmøder om forskellige emner, der var særligt relevante for kommunerne) og rådgivning til enkelte kommuner ud fra behov i forhold til at sprede viden om mental sundhedsfremme og omsætte ABC for mental sundhed til lokal praksis. Som led i dette arbejde har Center for Forebyggelse i praksis udviklet undervisningsmateriale til at klæde ABC-kordinatorer og lokale ambassadører på til at arbejde med ABC for mental sundhed.

Center for Forebyggelse i praksis har desuden flere gange årligt holdt nationale arenaspecifikke temadage med viden og erfaringer samt tid til, at deltagerne har kunnet drøfte, hvordan kommuner kan bruge ABC for mental sundhed som ramme til at fremme mental sundhed på en række velfærdsområder. Dertil har centeret også haft en central rolle i at formidle viden og erfaringer fra partnerskabet til beslutningstagere nationalt og til landets øvrige kommuner.

Kapacitetsopbygning i kommuner

Center for Forebyggelse i praksis har understøttet kommunernes arbejde med at styrke implementeringskapaciteten i forhold til en række arenaspecifikke områder. Det har medvirket til at gøre arbejdet med at omsætte ABC for mental sundhed til kommunal praksis konkret for de deltagende kommuner, herunder udvikling af handleplaner samt dialog og samarbejde på tværs af respektive forvaltningsområder. Det er bl.a. sket via centerets fællesrådgivninger for kommunale ABC-partnere, rådgivninger af enkeltkommuner og via centerets arenaspecifikke temadage om mental sundhedsfremme (58).



Center for Forebyggelse i praksis' arenaspecifikke erfaringer

- De fleste børn tilbringer mange timer i dagtilbud, skole og fritidsaktiviteter, som danner rammen for en stor del af børnenes sociale relationer, venskaber og fællesskaber. Sundhedsplejersker, pædagoger og lærere kan styrke forældre og børns kendskab til, hvad der holder os mentalt sunde, og understøtte gode rammer for trivsel og fællesskaber i hverdagen.
- Partnerskaber mellem kommune, ungdomsuddannelser og det lokale foreningsliv: Ungdomsårene er en periode i livet, hvor der sker mange forandringer, og hvor den enkeltes tilhørsforhold til forskellige grupper kan ændre sig. Fagpersoner i kontakt med unge kan tilbyde dialog om, hvordan de unge kan styrke egen og andres mentale sundhed. Samtidig kan kommune, ungdomsuddannelser, foreningsliv og det øvrige lokalsamfund skabe gode rammer for trivsel og fællesskaber, som giver mulighed for, at alle unge kan styrke deres "A-B-C".
- Arbejdspladser og kommunens beskæftigelsesindsats: De fleste voksne tilbringer mange timer på arbejdet og indgår dermed ofte i sociale fællesskaber og arbejdsfællesskaber med kollegaer. Derfor er det også relevant at arbejde med mental sundhed, trivsel og fællesskaber på arbejdspladser. Samtidig viser forskning, at mennesker uden tilknytning til en arbejdsplads har særlig gavn af at gøre noget socialt i fritiden for at styrke deres mentale sundhed.
- Socialfaglige tilbud: Mennesker med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse har – ligesom andre – behov for at lave noget meningsfuldt sammen med andre. Derfor er det vigtigt, at fællesskaber åbner sig for børn, unge og voksne, som oplever sig sat udenfor. ABC for mental sundhed kan være inspiration for borgere, medarbejdere, pårørende og frivillige til sammen at styrke inkluderende fællesskaber, så deltagelsesmuligheder øges uanset sårbarhed eller udfordringer.
- Aktivitets- og frivilligcentre, hjemmepleje og plejecentre: Langt de fleste ældre forbinder et godt ældreliv med mulighed for fortsat at leve det liv, de har været vant til, og med at kunne klare sig selv. Det handler om at have noget at stå op til, holde sig aktiv og bruge sine evner meningsfuldt. Kommunen kan sammen med lokale aktører spille en vigtig rolle i at skabe gode rammer for både raske ældre og for ældre med nedsat fysisk, psykisk eller social funktionsevne, så muligheder for at kunne deltage i socialt samvær og aktiviteter styrkes for de ældre, der ønsker det.

Erfaringer og læringspunkter

Center for Forebyggelse i praksis har tilbudt fællesrådgivninger som et særligt tilbud til ABC-kommunerne. Det har haft til formål at sikre erfaringsudveksling, kommunikation om lokale udfordringer og hjælp til eventuelle justeringer. Erfaringerne fra fællesrådgivningerne viser, at der er en række opmærksomhedspunkter, man i kommunerne bør forholde sig til i arbejdet med ABC for mental sundhed. Nedenfor har vi samlet nogle gode erfaringer og læringspunkter fra fællesrådgivninger i ABC for mental sundhed.

Når man skal lave sin "handleplan"

Center for Forebyggelse i praksis har rådgivet kommuner i forhold til at formulere handleplaner for, hvordan de vil arbejde med mental sundhedsfremme i deres kommune, herunder at øge kendskabet til ABC for mental sundhed og skabe trivselsfremmende rammer for børn, unge, voksne og ældre i de arenaer, de arbejder med. Handleplanen er den røde tråd i en kommunes arbejde med ABC for mental sundhed. Den er vigtig, fordi den er det redskab, der sætter retning for arbejdet med ABC-rammen. Den kan bruges som en køreplan til at få hold på idéerne til, hvad der skal ske, hvordan og hvornår, og, når der er gået noget tid, se tilbage og følge op på, hvordan det er gået, justere indsatserne og lægge en plan for den kommende periode. Input til handleplanen sker i dialog med relevante medarbejdergrupper.

Opmærksomhedspunkter, når man laver en ABC-handleplan

Når I definerer, hvilke mål og indsatser I vil arbejde med i jeres arbejde med ABC for mental sundhed, beskrives det i en handleplan, som justeres løbende. Det er vigtigt, at man løbende forholder sig til sin handleplan, samt hvordan de forskellige dele af handleplanen fungerer. Man bør altså hele tiden forsøge at forstå, hvad der virker (og ikke virker) ved ens indsatser, og justere dem (her kan man med fordel læse del seks om evaluering). I jeres handleplan er det vigtigt, at ABC-rammen og budskaberne bliver skrevet tydeligt frem.

Handleplanens formål er at:

- Sætte retningen for, hvad der skal ske med ABC-arbejdet.
- Beskrive, hvordan det skal foregå – og sammen med hvem!
- Kunne bruges til at følge op på, hvordan det er gået.

Handleplanen kan indeholde:

- Målgruppe og indhold i aktiviteter.
- Organisering internt og eksternt.
- Beskrivelser af samarbejder med samarbejdspartnere.
- Formidling af ABC-budskaber internt i organisationen og til lokalsamfund.
- Og alle de andre gode lokale initiativer, I måtte have...

ABC for mental sundhed i Albertslund Kommune. Initiativer og indsatser i 2022 (2021-2023)

OPLYSNING

Kommunikation & Kampagne	
Formidling af ABC-budskaberne via forskellige kommunikationskanaler. Facebook, Instagram, Albertslund Posten. Kommunens infokærme, Aula mv.	
Målgruppe	• Alle borgere i Albertslund
Aktører	• Kommunikationskonsulent • Albertslund Posten • Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small>
Start/Slut	2021 / 2023

ABC-bod ved arrangementer/events i kommunen	
Synliggørelse og dialog om ABC-budskaberne med en lang række forskellige målgrupper.	
Målgruppe	• Deltagere, elever, medarbejdere, borgere, aktører: - Ungdomsuddannelser - Fællesskabsstafetten - Bydelsfest - Børnefestugen - Danmark spiser sammen
Aktører	• Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small> • Vestskoven Gymnasium Albertslund • Albertslund Boligsociale Center • Kultur & Fritid • FGU-Vestegnen • Det Åbne Aktivitets- og Træningstilbud • Frivilligcenter Albertslund • Øvr. aktører inddrages efter behov
Start/Slut	2021 / 2023

Trivsel i Sundhedshuset Albertslund	
Medarbejdere i Sundhedshuset Albertslund og Det Åbne Aktivitets- og Træningstilbud sætter fokus på trivsel og arbejdsglæde. ABC for mental sundhed udgør rammen for initiativer, og ABC-budskaberne sættes løbende på den fælles dagsorden.	
Målgruppe	• Medarbejdere, Genoptræningen • Medarbejdere, Det Åbne Aktivitets- og Træningstilbud • Medarbejdere, Sundhed & Udvikling • Medarbejdere, Teknisk service
Aktører	• Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small> • Arbejdsgruppe "Det gode arbejdsfællesskab" • Ad hoc deltagelse fra eksperter
Start/Slut	2021 / 2023

Info- og dialogmøder om ABC for mental sundhed	
Møder med relevante og interesserede aktører i Albertslund Kommune. Formålet er afstemme kommunens ambitionsniveau, samt give en fælles forståelsesramme.	
Målgruppe	• Afdelingsledere • Nøglemedarbejdere (trivsel, mental sundhed, foreninger mv.) • Netværksdeltagere • Borgere
Aktører	• Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small> • Lokale ABC-netværk • Ad hoc deltagelse fra eksperter
Start/Slut	2021 / 2023

FORSTØR & FORSTÆRK

Lokalt ABC-netværk	
Formålet er at udbrede viden om mental sundhedsfremme og skabe de bedst mulige rammer og betingelser for mental sundhed for borgerne i Albertslund Kommune.	
Målgruppe	• Alle borgere i Albertslund
Aktører	• Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small> • Kultur & Fritid • Frivilligcenter Albertslund • Albertslund Boligsociale Center
Start/Slut	2021 / 2023 (status)

Den Næste Generation	
Den Næste Generation er en politisk godkendt læreplan for god trivsel for elever i folkeskolen. Læreplanen skal opdateres, forstærkes og forstærkes, så der sikres en koordineret, systematisk og effektiv sundheds- og trivsel fremme indsats på alle kommunens skoler.	
Målgruppe	• Elever i folkeskolen • Forældre til elever i folkeskolen
Aktører	• Skoleledere • Medarbejdere (lærere/pædagoger) i folkeskolen • Den Kriminalpræventive Enhed • Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small>
Start/Slut	2021 / 2022

Foreningsfællesskaber	
Foreningsfællesskaber skal fremme, at flest mulige børn, unge og voksne deltager i det lokale foreningsliv. I partnerskab med DGI og Get2Sport samarbejdes der på tværs af aktører. Der er fokus på at omsætte ABC-budskaberne lokalt i foreningerne.	
Målgruppe	• Børn og unge • Foreningerne
Aktører	• Kultur & Fritid • Get2Sport • Udvalgte Idrætsforeninger • Albertslund Boligsociale Center • Klubområdet • DGI • Idrætsrådet
Start/Slut	2021 / 2022

Sundhedsfællesskabet	
Sundhedsfællesskabet er et tværfagligt og tværkommunalt samarbejde, der bl.a. laver gratis sundhedsfremmende aktiviteter for psykisk sårbare borgere i 4 vestegnskommuner. Formålet med Sundhedsfællesskabet er at styrke målgruppens livskvalitet og trivsel. Tilbudet skal forstærkes og forstærkes lokalt i Albertslund.	
Målgruppe	• Psykisk sårbare borgere (+18-årige)
Aktører	• Sundhedsfællesskabet • Socialpsykiatrien • Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small> • Kultur & Fritid • Jobcenter • Albertslund Boligsociale Center
Start/Slut	2021 / 2023

Fællesskabsstafet	
Frivilligcenter Albertslund planlægger, koordinerer og gennemfører Fællesskabsstafetten i Albertslund. Der er lokale erfaringer fra 2020 og 2021, hvor der var stor tilslutning til stafetten.	
Målgruppe	• Lokale foreninger/fællesskaber • Borgere i Albertslund
Aktører	• Frivilligcenter Albertslund • Lokalt ABC-netværk • Foreninger, fællesskaber, frivillige
Start/Slut	Forår 2022 / efterår 2022

NYT & SPÆNDENDE

Café Stjernedrys	
Netværk og fællesskab gennem ugentlige café møder, hvor omrejsningspunktet er meningsfulde aktiviteter med udgangspunkt i deltagernes ønsker og ressourcer. Formålet med Café Stjernedrys er at fremme deltagernes mentale sundhed.	
Målgruppe	• Borgere uden for arbejdsmarkedet, som oplever: Sproglige udfordringer, sociale udfordringer, ensomhed og/eller mistrivsel
Aktører	• Albertslund Boligsociale Center • Jobcenter/Jobhuset • Integrationskonsulent • Frivilligcenter Albertslund • Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small> • Øvr. aktører inddrages efter behov
Start/Slut	2021 / 2022

Fællesskaber i Frivilligcenter Albertslund	
Frivilligcenter Albertslund sikrer og skaber rammer og betingelser for mental sundhedsfremme. Der igangsættes løbende nye initiativer, herunder Det Kreative Værksted, KulturTure, Bisidning og økonomisk vejledning, Livshistoriegrupper mv.	
Målgruppe	• Alle borgere i Albertslund • Målgruppenspecifikke tilbud, herunder udsatte borgere, ældre, ensomme mv.
Aktører	• Frivilligcenter Albertslund • Fonde (Norda-fonden, Trygfonden, Socialstyrelsen, Velliv, §18) • Albertslund Kommune • Frivillige sociale aktører • Borgere • Albertslund Boligsociale Center • Øvr. aktører inddrages efter behov
Start/Slut	2021 / 2022

Sundhedseksperimentarium	
Formålet med Sundhedseksperimentarium er at formidle viden og budskaber om fysisk og mental sundhed i øjenhøjde med elever i 7. klasse. Indhold om mental sundhed tager afsæt i ABC. Sundhedseksperimentarium afprøves også på FGU Albertslund.	
Målgruppe	• Elever i udskolingen (7. klasse) • Lærere i udskolingen (7. klasse) • Elever/lærere, FGU-Vestegnen
Aktører	• Sundhedsplejen • Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small> • Øvr. aktører inddrages efter behov
Start/Slut	2022 / 2023

Sund med Kultur	
Sund med Kultur er et kulturforløb med fokus på at styrke deltagernes mentale sundhed. Forløbet er et 6-ugers forløb, hvor ABC udgør rammen for alle aktiviteter, og hvor deltagerne opnår viden om, hvad de kan gøre for sin egen og andres mentale sundhed.	
Målgruppe	• Unge/voksne uden for job og uddannelse (+18-årige), der oplever mistrivsel, herunder stress eller let angst/depression.
Aktører	• Kultur & Fritid, herunder: - Musikskolen - Billedskolen/biblioteket - Vikingelandsbyen • Sundhed & Udvikling <small>ABC-koordinatorer</small> • Jobcenter/Jobhuset • Albertslund Boligsociale Center
Start/Slut	2021 / 2024

Implementering af ABC i kommunerne fremadrettet

ABC-koordinatoren spiller en vigtig rolle i forhold til at implementere ABC for mental sundhed i den enkelte kommune. Det er derfor vigtigt som ABC-koordinator i en kommune at vide, hvad man selv kan gøre for at understøtte implementeringen og fremdriften af ABC i kommunen. Center for Forebyggelse i praksis i KL har samlet nogle læringspunkter, der er vigtige at kende til som kommunal ABC-koordinator.

Organisering af indsatsen i kommuner

I de fleste kommuner i partnerskabet er indsatsen forankret i kommunens tværgående sundhedspolitik, hvor mental sundhed er et pejlemærke, og ofte er mental sundhed desuden integreret i politikker i kommunens øvrige velfærdsområder som børn og unge, kultur og fritid, socialområdet og ældreområdet.

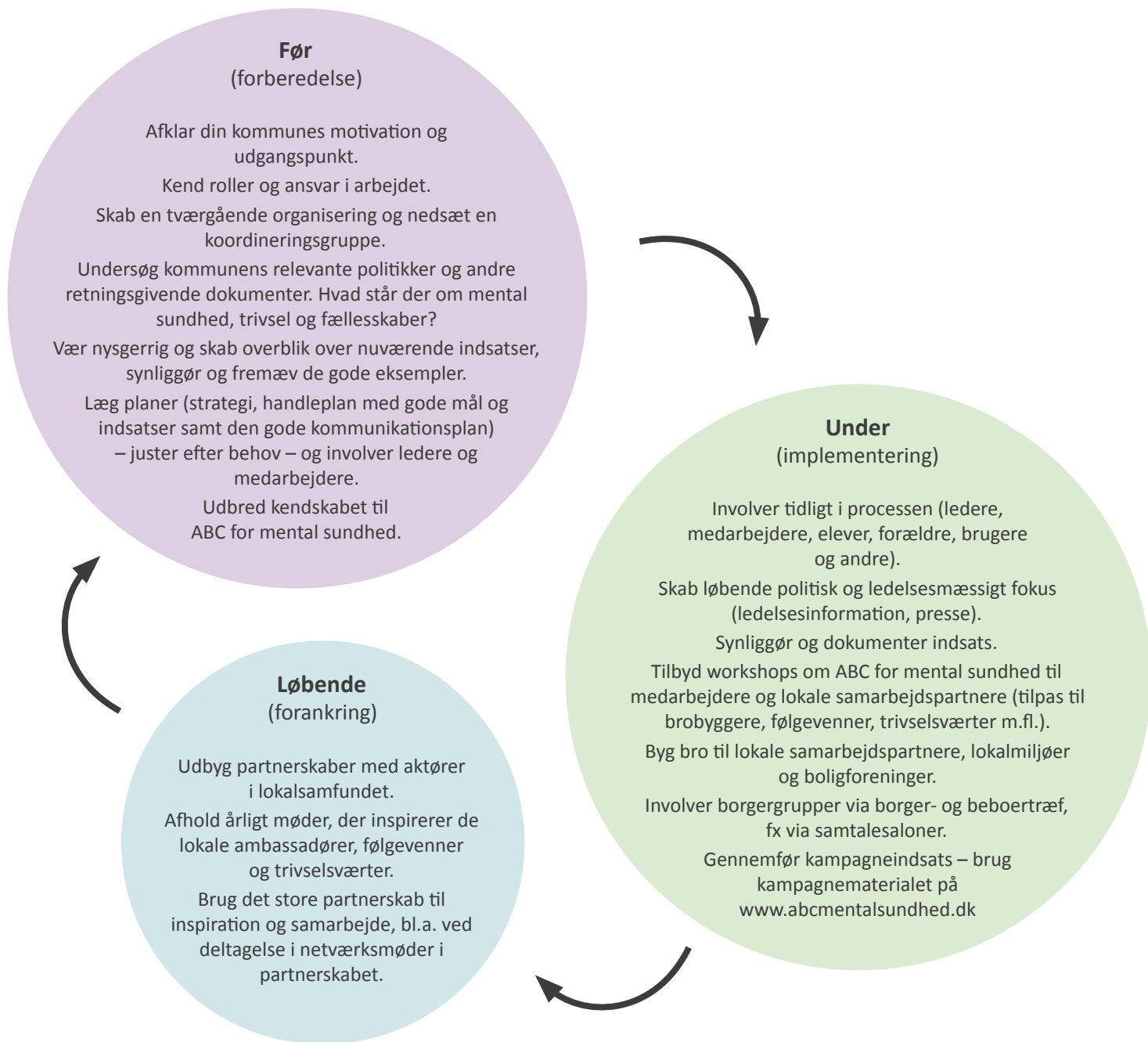
Det er ikke afgørende, hvilket forvaltningsområde der tager det første spadestik til styrket samarbejde om mental sundhed. Det vigtige er, at alle relevante områder involveres i indsatsen, og at der udpeges en koordinator med ansvar for at udbrede viden om mental sundhedsfremme og etablere samarbejde internt i kommunen og med lokale aktører. Det kan derfor være en fordel at etablere en tværgående organisering i form af en styregruppe og/eller en tværgående koordinatorgruppe, hvilket de fleste ABC-kommuner har gjort. Flere kommuner har desuden etableret partnerskaber med lokale aktører, som bidrager med konkrete initiativer ud fra ABC-partnerskabets vision.

I kommunernes arbejde med at integrere mental sundhedsfremme i flere af kommunens forvaltningsområder er det blevet tydeligt, at det er en opgave, en ABC-koordinator ikke kan klare alene.

Der er behov for dialog og samarbejde på tværs af forvaltningsområder og lokalsamfund, så der skabes et fælles sprog og sikres gode rammer for implementeringen. Derudover er det vigtigt at gøre det tydeligt for medarbejdere fra relevante forvaltningsområder, at de allerede gør meget, som er med til at bidrage positivt til mental sundhed – og som ABC for mental sundhed kan bygge ovenpå.

Opstartsmøder med partnerkommuner – hvad er ambitionen, og hvordan organiseres indsatsen i kommunen?

Center for Forebyggelse i praksis har tilbudt alle nye partnerkommuner et opstartsmøde om ABC for mental sundhed. Mødet har til formål at afstemme forventninger til at deltage i ABC for mental sundhed i dialog med den ansvarlige ledelse i kommunen og ABC-koordinatoren for på den måde at sikre et ledelsesmæssigt fokus. På mødet afklares kommunens ambitionsniveau og baggrund for at tilslutte sig partnerskabet ABC for mental sundhed, og deltagerne introduceres til partnerskabets hensigtserklæring. Det drøftes, hvordan indsatsen kan organiseres med tværgående styregruppe og koordinatorgruppe, hvordan en handleplan kan udarbejdes og implementeres, og hvordan kommunen kan tilrettelægge dialogmøder med relevante forvaltningsområder og institutioner samt afholde workshops for kommende ambassadører. Center for Forebyggelse i praksis introducerer desuden viden om ABC for mental sundhed og kampagnemateriale og giver eksempler på, hvordan andre partnerkommuner arbejder med mental sundhedsfremme. Nyopstartede ABC-kommuner opfordres til at afstemme internt og med samarbejdspartnere, hvad ambitionen med det lokale ABC-arbejde er, og hvordan indsatsen organiseres.



Figur 11: Gode råd til at styrke mental sundhedsfremme i egen kommune

At uddanne ABC-ambassadører og opkvalificere frontpersonale og frivillige

Center for Forebyggelse i praksis har udviklet et koncept og gennemført undervisning af ABC-koordinatorer i kommuner i forhold til at opbygge kapacitet og omsætte ABC for mental sundhed til praksis i egen kommune. Kurset "ABC for mental sundhed og kapacitetsopbygning i din kommune" er målrettet ABC-koordinatorer, planlæggere og faglige konsulenter i kommuner, der har opgaver med at koordinere indsatsen på tværs af de store velfærdsområder og i samarbejde med lokale aktører. En del af kurset har handlet om at klæde ABC-koordinatorer på til at kunne lede "opad" i forhold til det politiske og administrative beslutningsniveau; lede "på tværs" i forhold til at etablere en tværgående netværksgruppe (med deltagelse af fx konsulenter fra forvaltningsområder som sundhed, kultur og fritid, børn og unge samt det boligsociale område) og lede "udad" i forhold til at styrke samarbejdet med aktører i lokalsamfundet, herunder det lokale kultur- og fritidsliv. Centeret har desuden udviklet et koncept for lokale ambassadører og har trænet kommunernes ABC-koordinatorer til at udbyde og stå for workshopforløb for kommende ambassadører med fagmedarbejdere og frivillige i foreninger som målgruppe.

Ambassadørernes opgave kan handle om at tage godt imod nye i et fællesskab, at følge med til en fritidsinteresse, at samtale med folk om muligheder for at møde andre, at arrangere aktiviteter som fx langbordsmiddage, små koncerter, lege-grupper, gå-grupper, gå på udstilling-grupper, borgertræf og at være trivselsvært for et møde. Mulighederne for brobygning er mange, hvad enten det drejer sig om børne-, unge- eller voksenfællesskaber. Center for Forebyggelse i praksis anbefaler, at workshopforløb udbydes i samarbejde med biblioteker, museer og frivillig- og aktivitetshuse lokalt og evt. i samarbejde med andre partnere i ABC for mental sundhed.



Aktionslæring som værktøj til kapacitetsopbygning

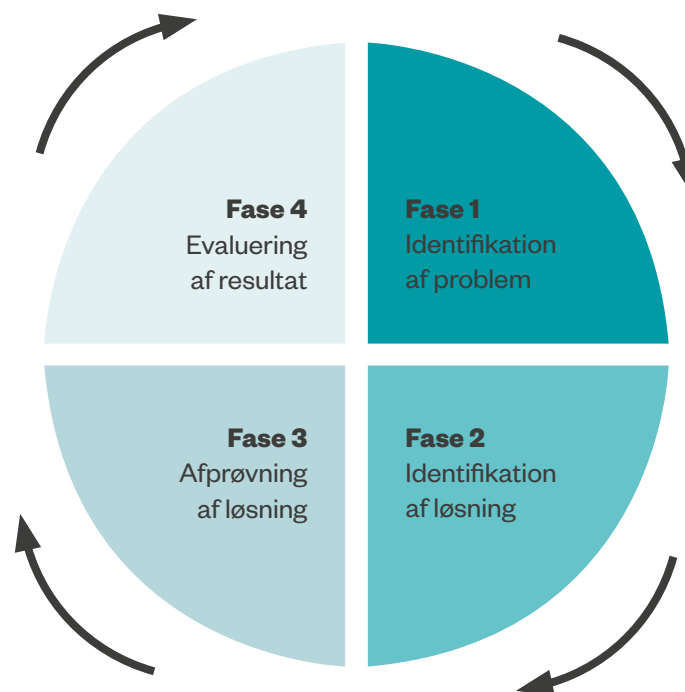
I dette afsnit sammenfattes erfaringer med at arbejde med aktionslæring i partnerskabet ABC for mental sundhed. I afsnittet gengives dele af Carsten Hinrichsens Ph.d.-afhandling i original eller omskrevet form. Afsnittet er desuden udarbejdet med sparring fra Vejle Kommune (Mette Stoffer) og DGI (Hannah Christensen).

”Jeg synes i høj grad, at aktionslæring er en integreret del af min arbejdsfilosofi i mit arbejde som kommunal sundhedskonsulent med at udbrede ABC som et værktøj til kapacitetsopbygning af mental sundhedsfremme på tværs af organisationer. En af styrkerne ved aktionslæring som en arbejdsfilosofi er, at jeg som kommunal konsulent har et langt mere involverende samarbejde, der fra starten af tager udgangspunkt i den aktuelle praksis og de rammer, der er eller ikke er.”

Sundhedskonsulent, Vejle Kommune

Hvad er aktionslæring?

Læringsprocesser, som bygger på en vekselvirkning mellem prøvehandlinger og refleksion, er særligt gode til at skabe læring og kompetenceudvikling i organisationer. Sagt på en anden måde – man bliver bedre til at udføre en opgave, når man øver sig på at gøre det, og det er netop grundidéen i aktionslæring. Man afprøver ny viden i praksis og reflekterer efterfølgende over sine erfaringer for derigennem at træne og styrke sine kompetencer (62). Dette gentages optimalt set ad flere omgange, hvor man løbende planlægger og udfører handlinger på baggrund af de erfaringer, man har opnået og udvekslet i tæt samarbejde med en gruppe af kollegaer eller samarbejdspartnere. Denne læringsproces kan også ses som



Figur 12: Den cirkulære læringsproces, som karakteriserer aktionslæring (illustrationen er inspireret af COWI, N.a)

en cirkulær proces – se figur 12. Der findes en række forslag til, hvordan aktionslæring kan og bør struktureres for at opnå mest effektive læringsprocesser (se fx 62, 63). Det kan være som et samlet aktionslæringsforløb bestående af en række workshops, hvor konsulenter, forskere eller lignende bidrager med specialiseret input og viden samt faciliterer deltageres udviklingsarbejde. Aktionslæring kan dog også ses mere som en arbejdsfilosofi eller et mindset end en opskrift på et forløb eller en intervention (64, 65).

Uanset hvilken tilgang man har til aktionslæring, arbejdes der oftest med to overordnede målsætninger: 1) at udvikle nye eller videreudvikle eksisterende praksisser og 2) at opbygge kapacitet (evne og potentiale til at løse et problem) hos de involverede aktører og organisationer.

Kapacitet består bl.a. af viden, færdigheder og kompetencer til at arbejde med en given problemstilling med trial and error-tilgangen, gruppediskussioner, kritisk refleksion og ekspert-input (46, 63, 65). Desuden er aktionslæring kendetegnet ved, at deltagerne engagerer sig i aktionslæringsgrupper, og hver gruppe arbejder med udvikling af initiativer og løsninger målrettet lokale problemstillinger.

Aktionslæring adskiller sig fra mere traditionelle kurser, som ofte giver en konkret viden inden for et nyt arbejdsområde, men ikke altid lægger op til at implementere den nye viden, så den kan anvendes i praksis på arbejdspladsen (66). Nedenfor ses en tabel, som viser forskellene mellem aktionslæring og mere "traditionelle" kurser (tabellen er lånt fra undervisningsmateriale fra LAKS-projektet (66)).

TRADITIONELLE KURSER	AKTIONSLÆRING
Designet "udefra" med generelle problemstillinger, ofte engangsforestilling	Kontinuerlig medarbejderudvikling integreret i eksisterende arbejdsprocesser
Statiske/generiske læringsmål	Fleksible læringsmål
Deltagere relativt passive	Deltagerne mere aktive og har større ansvar for egen læring
Mere teori end praksis	Fokus på opbygning og afprøvning af nye kompetencer lokalt på arbejdspladsen
Begrænset hensyntagen til aktuell arbejdssituation	Medarbejderen formulerer eget fokus og mål ud fra de midler, han/hun har til rådighed
Ingen støttefunktion	Udvikler og styrker teamsamarbejdet
Begrænset institutionel forankring	Stor institutionel forankring

To eksempler på udvikling af aktiviteter gennem aktionslæring

I partnerskabet ABC for mental sundhed har en række partnere udviklet og afprøvet forløb, der bygger på de grundlæggende tanker eller principper for aktionslæring. I det følgende præsenteres to eksempler på, hvordan aktionslæring er blevet anvendt i arbejdet med at udvikle lokale praksisser og initiativer i en mere mentalt sundhedsfremmende retning. Forløbene involverede bl.a. lokale idrætsforeninger, en professionshøjskole, et frivilligcenter og en kommunal sundhedsafdeling. De to forløb tager udgangspunkt i samme struktur og samme grundlæggende principper for aktionslæring.

Principper og struktur for aktionslæringsforløbene

Begge forløb er målrettet civilsamfundsaktører (idrætsforeninger og NGO'er) og offentlige aktører (fx kommuner og uddannelsesinstitutioner), som inviteres til at deltage i et aktionslæringsforløb. Formålet med forløbene er 1) at stimulere og facilitere udviklingen af mentalt sundhedsfremmende praksisser i de deltagende organisationer/afdelinger og 2) at styrke kapaciteten i og på tværs af organisationer til at kunne arbejde med mental sundhedsfremme. Forløbene strækker sig over 4-9 måneder og er struktureret omkring 2-4 workshops. Deltagerne engageres i en aktionslæringsgruppe, hvor de kan arbejde med egne problemstillinger/indsatsområder, som er relateret til mental sundhedsfremme, fra deres egen organisation/afdeling. Facilitatorer guider deltagerne til at reflektere over og udvikle mental sundhedsfremmepraksisser og tilskynder deltagerne til at reflektere over, handle på, observere og fortolke konsekvenserne af deres handlinger. Dette suppleres med koncentreret fagligt input fra facilitatorerne, men det primære fokus er på implementering, opfølgning og erfaringsudveksling i deltagerens egen enhed. Det faglige input kredser om temaerne mental sundhedsfremme, projektudvikling,

implementering og evaluering. Workshoppene trækker på en række forskellige læringsaktiviteter som fx oplæg, refleksionsøvelser og gruppeøvelser. Læringsaktiviteterne er udvalgt med henblik på, at deltagerne kan lade sig inspirere af dem og anvende dem i deres egen organisation/afdeling. Introduktionen af ABC for mental sundhed, som en forståelses og arbejdsramme for mental sundhedsfremme, er et centralt element i forløbene. Deltagerne får ansvar og mulighed for at udvikle sig i den retning og med den hastighed, som de finder passende. Dermed gøres kompetenceudviklingen mere relevant for den enkelte og for enheden, og deltagerne har mulighed for at dele erfaringer og inspirere hinanden i forløbets workshops, hvor alle deltagende aktionslæringsgrupper (fra forskellige organisationer) er samlet. Opbygningen og indholdet i de to aktionslæringsforløb trækker på erfaringer og evalueringsresultater fra arbejdet i partnerskabet ABC for mental sundhed. Desuden er de inspireret af Zuber-Skerritts model for aktionslæring (63) og erfaringerne fra et tidligere dansk aktionslæringsprojekt (67).



Eksempel 1. Aktionslæringsforløb på tværs af lokale organisationer – Vejle Kommune, University College Lillebælt (UCL), Foreningernes Hus Vejle

”Som kommunal sundhedskonsulent, der arbejder med kapacitetsopbygning af mental sundhedsfremme, ser jeg mig selv som ”gæst på andres arena” i en organisation, hvor de taler et andet sprog og måske abonnerer på andre rationaler end den kommunale sundhedskontekst, jeg kommer fra. Her tilbyder aktionslæring gode involverende værktøjer og greb sammen med min nysgerrighed på andres praksis og evnen til at koble ABC-rammen til deres kerneopgaver – så det giver mening i deres praksis, og jeg oplever, at de føler sig hjulpet af vores samarbejde.”

Sundhedskonsulent, Vejle Kommune

Målgruppe

Aktionslæringsforløbet var målrettet lokale organisationer og forskellige kommunale afdelinger fra Vejle Kommune. Deltagerne skulle have et ønske om at styrke deres fokus på og praksisser relateret til mental sundhedsfremme. Der var ingen krav til deltagerens faglighed eller profession. Aktionslæringsforløbet var altså et tværsektorielt tilbud.

Struktur og indhold

Aktionslæringsforløbet i Vejle forløb over ni måneder og var struktureret omkring fire workshops, der blev afholdt med omkring 2-3 måneders mellemrum. Lederne fra de deltagende eller interesserede organisationer eller afdelinger blev inviteret til et opstartsmøde inden selve forløbet.

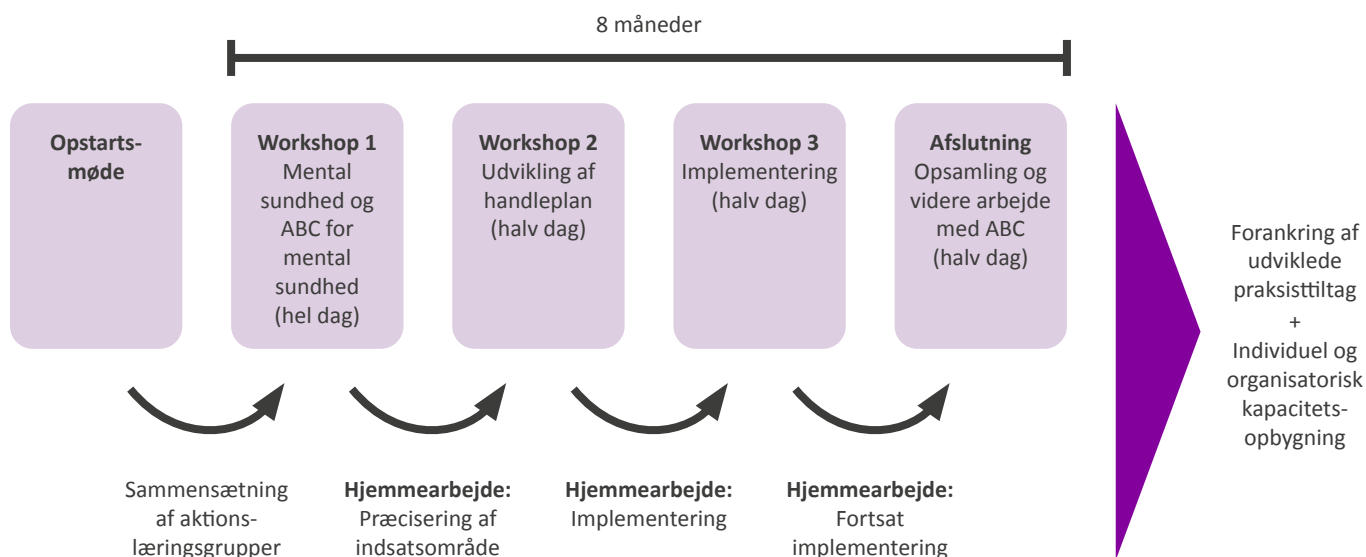
- Opstartsmødet havde et primært formål om at introducere ledere for de grundlæggende tanker bag forløbet og herigennem sikre ledelsesopbakning. Efter mødet var det lederens opgave at sammensætte en aktionslæringsgruppe, som kunne deltage i de fire workshops. De fik anbefalet at sammensætte grupperne af 2-5 medarbejdere eller frivillige og gerne én leder.
- Workshop 1 havde til formål at introducere viden om mental sundhedsfremme og ABC for mental sundhed og på baggrund heraf påskynde deltagerne til at identificere mulige indsatsområder. Deltagerne fik til opgave at identificere et endeligt indsatsområde som hjemmearbejde før workshop 2. De blev opfordret til at inddrage deres kollegaer, ledere og andre relevante aktører i dette arbejde.
- Workshop 2 havde til formål at guide deltagerens udvikling af praksistiltag målrettet det identificerede indsatsområde. Udviklingen af handleplaner for aktionslæringsgruppernes indsatser var centralt. Efter workshoppen skulle deltagerne afprøve deres initiativer og løbende videreudvikle deres handleplaner.
- Workshop 3 havde til formål tilbyde deltagerne sparring på deres erfaringer med udvikling og afprøvning af deres initiativer. Som en hjælp til at revidere deltagerens handleplaner var der særligt fokus på implementeringsudfordringer og evaluering af deres initiativer. Efter workshoppen og frem til sidste workshop skulle deltagerne fortsætte med udviklingen og afprøvningen af deres initiativer.

- Workshop 4 havde til formål at samle op på deltagernes erfaringer fra det samlede aktionslæringsforløb og guide deltagerne til at forankre deres initiativer. Til workshoppen var der desuden tid til, at hver aktionslæringsgruppe kunne præsentere deres initiativer og herigennem dele deres erfaringer og initiativer med de andre aktionslæringsgrupper.

Organisering og samarbejdspartnere

Aktionslæringsforløbet blev udviklet og afprøvet i et ligeværdigt samarbejde mellem en leder og en sundhedskonsulent fra Afdelingen for Sundhedsfremme og Forebyggelse i Vejle Kommune, en udviklingskonsulent fra

DGI Storkøbenhavn og to forskere fra forskningsgruppen bag ABC for mental sundhed ved Statens Institut for Folkesundhed (SIF), SDU. Afdelingen for Sundhedsfremme og Forebyggelse i Vejle Kommune agerede vært og havde dermed ansvaret for at rekruttere lokale organisationer, være med-facilitatorer til workshops og sørge for praktikaliteter som lokaler og forplejning. Aktørerne fra DGI Storkøbenhavn og SIF havde det primære ansvar for at planlægge og facilitere forløbet og workshoppen. Workshoppenes indhold og struktur blev løbende drøftet og justeret i et tæt samarbejde mellem aktørerne. Herved kunne der tages hensyn til fx deltagernes behov og eksterne faktorer som coronarestriktioner og -nedlukning.



Figur 13: Overblik over aktionslæringsforløb

Rekruttering

Aktørerne fra Vejle Kommune arbejdede med at rekruttere organisationer og afdelinger, som ønskede at deltage i aktionslæringsforløbet. Dette foregik ved at kontakte relevante afdelinger internt i Vejle Kommune og organisationer fra lokalområdet. Disse blev udvalgt på baggrund af en vurdering af eksisterende samarbejdsrelationer, interesse for at indgå i samarbejde omkring mental sundhedsfremme og timingen i forhold til øvrige dagsordener.

I alt fem aktionslæringsgrupper deltog i forløbet. Hver aktionslæringsgruppe bestod af deltagere, som repræsenterede fire forskellige uddannelsesretninger fra en professionshøjskole, et frivilligcenter og Afdelingen for Sundhedsfremme og Forebyggelse i Vejle Kommune. Deltagerne fra de to sidstnævnte organisationer udgjorde én aktionslæringsgruppe, hvor de arbejdede med udviklingen af et initiativ på tværs af organisationer. Aktionslæringsgrupperne fra professionshøjskolen bestod af både studerende og ansatte (bl.a. undervisere, ledere og en studievejleder).

Virkning

Forskere fra forskningsgruppen bag ABC for mental sundhed på SIF evaluerede, hvordan aktionslæringsforløbet bidrog til at opbygge mental sundhedsfremme-kapacitet i og på tværs af de deltagende organisationer. Mental sundhedsfremme-kapacitet skal forstås som en persons, en organisations eller et systems evne og potentiale til at arbejde med mental sundhedsfremme (46). I det følgende beskrives udvalgte resultater fra evalueringen.

Aktionslæringsforløbet resulterede i udviklingen af en række initiativer med det formål at sætte fokus på mental sundhedsfremme. En aktionslæringsgruppe fra UCL valgte at sætte fokus på de studerendes oplevelse af at føle sig velkommen og høre til på campus. På baggrund heraf afholdt deltagerne workshops for deres kollegaer, dvs. andre ansatte, for at styrke deres opmærksomhed på mental sundhed og trivsel. Desuden har de afholdt workshops for alle nye studerende, hvor de studerende introduceres for ABC for mental sundhed. Workshoppene blev udviklet og afholdt i samarbejde med ABC-koordinatoren fra Vejle Kommune. I sammenhæng med workshoppene blev de studerende også introduceret for en peer-to-peer buddy-ordning, hvor nye studerende fik mulighed for at blive parret med en studerende, som havde kendskab til uddannelsen og institutionen. Arbejdet resulterede i, at to undervisere fik øremærkede timer til at arbejde med trivsel og studiemiljøet.

”Jeg ser her, hvordan deltagelsen i og samarbejdet fra aktionslæringsforløbet har bredt sig som ringe i vandet, om end langsomt, i UCL-organisationen. Men hvor det er deres undervisere, der bliver bærere af ABC-mindsettet, frem for kommunens ABC-koordinator.”

Sundhedskonsulent, Vejle Kommune

Gå med mening – en gå-gruppe for ældre borgere i Vejle by

Foreningernes Hus udviklede i samarbejde med deltagere fra Vejle Kommune en gå-gruppe målrettet seniorer fra et bestemt område i Vejle by. Initiativets formål er at skabe netværk og fællesskab og samtidig øge kendskabet til Vejle by og til tilbuddene i Foreningernes Hus. ABC-rammen er brugt til at strukturere og planlægge gå-gruppen. Deltagerne fra Foreningernes Hus beskriver forløbet som følger:

A – gør noget aktivt:

I al sin enkelhed går aktiviteten ud på, at vi indbyder til at møde op på et udendørs mødested på havneområdet på et fast ugentligt tidspunkt. Fra mødestedet går gruppen en planlagt rute på ca. en time. Der er planlagt en ny rute for hver gang.

B – gør noget sammen:

For at understøtte budskabet "at gøre noget sammen" vil gå-værter tage imod på mødestedet for at sikre, at alle deltagere føler sig velkomne og inkluderet i gruppen. Til gåturene vil vi på nogle af turene tilknytte personer, som har en speciel viden om fx natur, historie eller kultur og kan fortælle om de ting/steder, turen går forbi. Det vil give deltagerne i turene en fælles oplevelse. Undervejs på turen vil gå-værterne medvirke til at sætte gang i eller holde gang i gode snakke mellem deltagerne. Når der ikke er "eksperter" med, vil gå-værterne ved hjælp af samtalekort eller ABC-nip-nappere facilitere gode samtaler.

C – gør noget meningsfuldt:

Efter ca. en time afsluttes turen i salen i Foreningernes Hus, hvor deltagerne over en kop kaffe/te og lækker hjemmebagt kage kan vende turens oplevelser og samtaler. I samtalecaféen bruges der samtalekort eller ABC-nip-nappere. Forventningen er, at fællesskabet i gruppen og de fælles oplevelser vil give deltagerne en opfattelse af, at de har deltaget i noget meningsfuldt. Samtidig håber vi, at aktiviteten kan være trædesten til, at der bliver sat gang i andre fællesskabende aktiviteter i området, eller at deltagerne får lyst til at deltage i andre aktiviteter – fx i Foreningernes Hus eller andre steder.

En anden underviser fra UCL valgte at indarbejde ABC-rammen i et undervisningsforløb. Formålet var bl.a. at bruge rammen som en praksisnær operationalisering af salutogenese-begrebet og klæde professionsbachelorerne på til at kunne arbejde med mental sundhedsfremme i deres professionelle virke.

Ud over implementeringen af de nævnte initiativer viste resultaterne en kapacitetsopbygning inden for to områder: 1) Øget opmærksomhed omkring mental sundhedsfremme samt viden, færdigheder og kompetencer blandt deltagerne og 2) relationer og samarbejde på tværs af organisatoriske grænser (46).

De fleste deltagere oplevede et udbytte af at deltage i aktionslæringsforløbet (46). Deltagerne fortalte, at de gennem workshopene og udviklingen af nye initiativer oplevede en øget opmærksomhed omkring mental sundhed og trivsel i deres daglige rutiner og arbejdsgange, fx undervisningssituationer. Deltagelsen i forløbet førte også til, at de tilegnede sig ny viden, færdigheder og kompetencer relateret til mental sundhedsfremme, projektstyring og samskabelsesprocesser på tværs af sektorer og på tværs af undervisere og studerende.

Aktionslæringsforløbet har også ført til en styrkelse af samarbejdet på tværs af de deltagende organisationer (46). Flere af de ovennævnte initiativer var baseret på samarbejde mellem forskellige organisationer eller afdelinger. Desuden viste evalueringsresultaterne, at disse tværgående samarbejder er planlagt til at skulle fortsætte fremadrettet. Fx understøtter ABC-koordinatoren fra Vejle Kommune fremover underviserne fra UCL i deres arbejde med at afholde workshops for førsteårsstuderende.

Desuden viste resultaterne, at de professionelle relationer mellem deltagerne blev styrket. Fx oplevede nogle deltagere en øget motivation for at samarbejde på tværs af organisationer og afdelinger, og at barrierer for at række ud til medarbejdere fra andre organisationer og afdelinger blev nedbrudt på grund af deltagelsen i aktionslæringsforløbet.

Eksempel 2. DGI: Forstør og forstærk fællesskabet

Målgruppe

Som et led i DGI's arbejde med at udbrede kendskabet til og arbejdet med ABC for mental sundhed i idrætsforeninger har DGI Storkøbenhavn udviklet og kørt forløb målrettet trænere, ledere, udvalgs- og bestyrelsesmedlemmer i foreningslivet. Forløbet hedder "Forstør og forstærk fællesskabet" og er en del af DGI's arbejde med foreningsudvikling. Forløbet er i tråd med de grundlæggende principper for aktionslæring.

Beskrivelse af forløbet

Forløbene for foreningerne støtter op om arbejdet med at sætte mere fokus på rammerne omkring idrætten; særligt hvordan rammerne påvirker medlemmernes mentale sundhed og trivsel. Forløbet består af to workshops, der er en vekselvirkning mellem oplæg, refleksion og praksisøvelser. Til workshopene tages der udgangspunkt i foreningens situation på det givne tidspunkt og deres ønsker for fremtiden. ABC-rammen bruges til at sætte fokus på rammer og betingelser for idrættens fællesskaber og kultur.

Elementer og temaer i første workshop

Ildrætsforeningens rolle i mental sundhedsfremme: Ildrætsforeninger har ligesom andre civilsamfundsorganisationer potentiale til at sætte fokus på og arbejde med trivsel og mental sundhed blandt deres medlemmer og brugere.

Intro til ABC for mental sundhed

ABC introduceres som et sæt ”briller”, vi ser vores idrætsaktiviteter igennem. Hver gang vi laver en aktivitet, skal vi have lige så stort fokus på fællesskab og meningsfuldhed. Der reflekteres over tilstedeværelsen af både A, B og C. A’et er allerede til stede i idrætsforeningerne, og det vurderes, om og hvordan der kan arbejdes med at forstørre og forstærke et fokus på særligt B og C.

Trivsel smitter

Dagsfortællingen (se afsnittet om dagsrejsen) gennemgås med et målgruppeorienteret perspektiv, hvor deltagerne skal kunne spejle deres egen hverdag – både fra et negativt og fra et positivt perspektiv og mindset. Pointen er, at vi påvirker og påvirkes af vores omgivelser, og derfor skal vi ikke blot være mere bevidste om, hvilke små mikrohandlinger vi gør i løbet af en dag, men også i de fællesskaber, vi indgår i. Den efterfølgende refleksion lægger vægt på, hvilke mikrohandlinger man selv oplever i miljøet, og hvor lidt der skal til for at skabe en rar stemning.

Den gode velkomst

Med udgangspunkt i dagsfortællingen stiller vi nu skarpt på, hvordan vi skaber en rar og inkluderende velkomstkultur. Helt konkret arbejdes der med de tre faser (før, under og efter den første træning). Her anbefales det at have en velkomstværter, at man synliggør sociale ritualer og uskrevne regler, og at man

har en trænings-buddy. Arbejdet med de tre faser udmøntes i en konkret handleplan, som der følges op på under en efterfølgende workshop. Der benyttes både video, samtalefolder og ABC-nip-nappere.

Elementer og temaer i anden workshop

Siden sidst:

Foreningen følger op på handleplanen, hvor sparring og refleksion kvalificerer handlingerne. Der gennemgås de vigtigste pointer fra sidst.

Fællesskabskulturen

Fokus på fællesskabskulturen handler om mikrohandlingerne i selve træningen, der skal forstørre følelsen af B og C. Start og slut altid træningen i fællesskab – gerne i rundkreds – lav grupper på forhånd, så man lærer nye at kende, og øv jer i at grine og fejle sammen gennem små icebreakers. Derudover arbejdes der med fællesskabskulturen til arrangementer blandt frivillige og i de fysiske rum og rammer. En vigtig pointe er, at det ikke er en selvfølge, at man føler sig som en del af fællesskabet, selvom man fysisk er en del af en gruppe, klasse, arbejdsplads eller forening.

Handleplan

Workshoppen afsluttes med, at deltagerne udarbejder en konkret handleplan, der udgør fundamentet for arbejdet med initiativer, der forstørre og forstærker fællesskabskulturen.

ABC er den røde tråd hele vejen igennem og er det helt store "why" bag workshoppen. Vi kan sagtens arbejde med "den gode velkomst" og "fællesskabskulturen", men deltagerne skal også vide, hvorfor de skal gøre det, hvis vi ønsker at opnå forandringer og forankring af deres initiativer. Hvis deltagerne kan se en større mening med det, de gør, så får de en større motivation for at ændre en kultur, gøre små mikrohandlinger, der får flere med i fællesskaberne, og ikke mindst forsøge at holde fast i de gode ændringer. Der følges op på foreningens handlinger og understøttes i forhold til udfordringer undervejs.

"Forstør og forstærk fællesskabet" er typisk organiseret som et samarbejde mellem en lokal DGI-landsdelsforening, en eller flere idrætsforeninger og evt. en kommunal partner. Rekrutteringen af idrætsforeninger kan foregå gennem nyhedsbreve, SoMe-kampagner/markedsføring og "personlige" kontakter (fx ved at ringe eller skrive en mail til bestyrelsen i den lokale forening).

"(...) en kæmpe øjenåbner, synes jeg, i forhold til at man for få midler og med få indgreb faktisk kan gøre en kæmpe forskel. Det synes jeg faktisk var megagodt."

Forening, Hjørring Kommune

Kunne du finde på at anbefale denne workshop til andre foreninger?

"Ja, helt bestemt – både som inspiration, hvis man er en ny forening, men også til veletablerede foreninger, da den er god til lige at få rettet fokus ind på et meget vigtigt område i enhver forening."

Hvad har været det største udbytte for dig? *"At se mine foreninger blive begejstret og inspireret til at gå hjem og arbejde lokalt med at få praktisk fokus på fællesskabet."*

Projektleder, Foreningssamarbejdet 9220



Hvad har vi lært? Praksiserfaringer og anbefalinger

“Generelt oplever jeg, at mine samarbejdspartnere har meget travlt og har fået ”traditionel projektførstoppelse”, hvor de ikke ser det som muligt i deres eksisterende rammer at gå ind i et 3-årigt projekt. Men ved at bruge principperne for aktionslæring oplever jeg, at vi tager små overskuelige skridt, der er tilpasset den praksis, de til daglig arbejder i, og det giver mening i en travl og omskiftelig arbejdskultur. På den måde kan man sige, at vi helt fra starten indtænker implementeringsmulighederne for vores samarbejde. Derved oplever jeg, at vi har et reelt samarbejde om at udvikle deres praksis, så den svarer til de midler og rammer, de kan kaste ind i samarbejdet. Der ved jeg, at mine samarbejdspartnere er meget ansvarlige i forhold til at udbrede og implementere ABC-rammen i deres kontekst.”

Sundhedskonsulent, Vejle Kommune

Vores erfaringer og evalueringsresultater peger på, at de grundlæggende principper for aktionslæring – dvs. at skabe praksisændringer og læring gennem en vekselvirkning mellem handlinger og refleksion – på mange måder er relevante for at omsætte ABC-rammen til konkrete praksisser og udbrede et ABC-mindset. På baggrund af erfaringerne med at arbejde med aktionslæring i partnerskabet ABC for mental sundhed kan vi se en række scenarier, hvor det vil være relevant at trække på aktionslæringen og dens principper:

- Aktionslæring er særligt egnet til at udvikle på eksisterende praksisser og rutiner, fx i forbindelse med at implementere ABC for mental sundhed som et grundlæggende mindset i en afdeling eller en organisation.
- Aktionslæring kan ses som et mindset for, hvordan man kan arbejde med organisationsudvikling og organisatorisk læring – og behøver altså ikke operationaliseres som et længerevarende forløb.
- De underliggende mekanismer, som findes i aktionslæring, kan tænkes ind i udviklingsprocesser, fx i forbindelse med udviklingen og implementeringen af initiativer og praksisser med fokus på mental sundhed.

I det følgende har vi samlet en række anbefalinger til dig, som overvejer eller skal i gang med at arbejde med aktionslæring. Anbefalingerne er baseret på følgeforskningen i ABC for mental sundhed, praksiserfaringer og øvrig litteratur om aktionslæring (62, 67). Du kan læse mere om de underliggende mekanismer for aktionslæring i afsnittet om realistisk evaluering af et aktionslæringsforløb.

Anbefalinger til at arbejde med aktionslæring

Rekruttering og opstart

- Sørg for, at aktionslæringsgrupperne har ledelsesopbakning til at udvikle praksis og afprøve nye idéer.
- Forventningsafstem og klæd deltagerne så godt som muligt på inden selve forløbet – hvad de kan forvente af forløbet, at det er deres eget ansvar at sørge for fremdrift og læring osv.
- Det er en fordel, hvis deltagerne har meldt sig frivilligt og har interesse for mental sundhed, trivsel og organisationsudvikling.
- Overvej hvordan aktionslæringsgrupper sammensættes. Viden, kompetencer, ledelsesmandat og ”gennemslagskraft” – hvad bidrager det enkelte gruppemedlem med?
- Deltagere skal have tid/timer til at engagere sig i aktionslæringsforløbet.

Aktionslæringsforløb og -processer

- Faciliteringskompetencer er en væsentlig faktor! Hvem kan facilitere forløb/processer?
- Øvelser, materialer, oplæg osv. bør så vidt muligt tilpasses til den lokale kontekst, setting og målgruppe.
- Brug gerne øvelser, materialer, oplæg osv., som deltagerne kan overføre til deres egen praksis.
- Det er en styrke med løbende opfølgning på deltageres processer. Det holder dem til ilden og faciliterer løbende refleksion hos deltagerne.
- Overvej balancen mellem teori, refleksion og praksisøvelser. I den sammenhæng er det vigtigt at overveje, hvem deltagerne er, hvad der motiverer dem, samt hvordan deres forhåndsviden, færdigheder og kompetencer ser ud.
- Overvej, hvordan du sikrer dialog mellem facilitator/koordinator og deltagerne. Løbende dialog giver muligheden for at motivere og minde deltagerne om, at processen er vigtig.
- Afslut gerne møder og workshops med at sætte fokus på de næste bedste skridt og/eller deltageres læringspunkter.

Hvilke udfordringer kan man stå over for som facilitator eller koordinator? Og hvordan kan de håndteres?

UDFORDRINGER	LØSNINGER
<p>Deltagerne oplever arbejdet med aktionslæring som ukonkret og abstrakt, fx fordi der ikke er fastlagt et konkret indsatsområde ved starten af forløbet.</p> <p>At man ikke har gjort sig tanker om, hvad det store "why" er, og derfor kan have svært ved at videreformidle, hvad det hele handler om.</p>	<p>Jo bedre vi forstår kernen, og hvorfor vi gør denne indsats, jo nemmere er det at formidle videre og få andre med i forståelsen og handlingerne. Derfor skal man som facilitator bruge tid på at skabe sin egen fortælling og formidling af indsatsen.</p>
<p>Et længerevarende aktionslæringsforløb, fx som beskrevet foroven, kan være ressourcekrævende.</p>	<p>Men mindre kan måske også gøre det. Principperne bag aktionslæring kan tænkes ind i mindre omfangsrige og kortvarige processer. Aktionslæring kan også anvendes som et mindset.</p>
<p>At indsatsen forbliver ved snakken.</p>	<p>Tankerne er gode, da de bidrager med en bevidsthed hos folk, men det er handlingerne, der er de vigtige. Derfor skal man ved hver workshop lægge ekstra vægt på, HVORDAN vi laver mentalt sundhedsfremmende indsatser. HVORDAN gør vi A, B og C? Brug tid på at nedbryde de store tanker til små mikrohandlinger, så det bliver overskueligt, hvad du skal gå i gang med. Start i det små med handlinger, der ikke "koster" noget – kun på energien. Handlinger som fx: "Lav en kultur, hvor vi smiler til hinanden og hilser – også selvom vi ikke kender hinanden", "lav en regel om, at man spiser frokost med en ny hver uge", "lav walk and talks, hvor man taler med forskellige undervejs" osv.</p>
<p>Hverdagsmonsteret overtager de gode intentioner, og handlingerne går i glemmebogen.</p>	<p>Her er det vigtigt at minde folk om indsatsen – så ofte som muligt. Det kan både være med synlige skilte eller opslag på sociale medier og med konkrete indsatser, der simpelthen minder folk om de vigtige mikrohandlinger i hverdagen.</p>

Realistisk evaluering af et aktionslæringsforløb

I det følgende præsenteres et evalueringsstudie af et aktionslæringsforløb, der havde til formål at skabe viden, som kunne spille ind i videreudviklingen af en intervention. Aktionslæringsforløbet blev gennemført i et samarbejde mellem DGI, Vejle Kommune og Statens Institut for Folkesundhed (SIF). Evalueringsstudiet var en del af en ph.d.-afhandling, som er beskrevet yderligere i afsnittet om forskning og evaluering i ABC for mental sundhed.

Baggrund og metode

Evalueringsstudiet skulle undersøge, hvordan processerne i et aktionslæringsforløb kan opbygge kapacitet til at arbejde med mental sundhedsfremme. Evalueringsstudiets formål var derfor at undersøge: 1) Hvilke typer af kapacitetsopbyggende outcomes genererede aktionslæringsforløbet, og 2) hvilke processer lå til grund for, at de identificerede outcomes blev genereret?

Studiet gjorde brug af evalueringstilgangen realistisk evaluering (68, 69) for at belyse disse problemstillinger. Realistisk evaluering er en teoribaseret evalueringstilgang, som kan bruges til at undersøge, hvordan indlejrede mekanismer i en given intervention, i samspil med kontekstuelle faktorer, kan generere en virkning eller effekt. Det overordnede formål er at skabe viden, som kan spille ind i udviklingen af teorier for, hvordan indsatser virker. Det handler altså ikke om at undersøge, om en indsats virker, men hvordan den virker. Et grundlæggende spørgsmål i realistisk evaluering er derfor: Hvordan, for hvem og under hvilke omstændigheder virker en given indsats? I praksis, som fx i evalueringen af aktionslæringsforløbet, omsættes det til en undersøgelse af sammenhængen mellem kontekstfaktorer, mekanismer og outcomes. Dette operationaliseres som context-mechanism-outcome (CMO)-konfigurationer, som er en konfigureret beskrivelse af tre elementer.

Realistisk evaluering lægger op til at bruge flere forskellige metoder, og det ses som en fordel, at evalueringen bruger forskellige typer af data (69). Til at evaluere aktionslæringsforløbet blev der indsamlet data ved brug af en række forskellige metoder: observationer, forskellige typer interviews, og indsamling af dokumenter. Detaljerne for studiedesign og metoder kan findes i det publicerede studie (46).

Uddrag af resultater

Evalueringens resultater præsenterer nuancerede beskrivelser af CMO-konfigurationer, som forklarer aktionslæringsforløbets kapacitetsopbyggende virkning. Studiet finder, at aktionslæringsforløbet førte til en opbygning af kapacitet inden for tre områder: 1) udvikling/ implementering af mental sundhedsfremme-initiativer, 2) øget opmærksomhed omkring mental sundhedsfremme samt viden, færdigheder og kompetencer blandt deltagerne og 3) relationer og samarbejde på tværs af organisationer og afdelinger. De identificerede outcomes af aktionslæringsforløbet er yderligere beskrevet i afsnittet om aktionslæring.

Evalueringen viser, at centrale mekanismer i aktionslæringsforløbet bl.a. er learning by doing, individuelle refleksionsprocesser, face-to-face-møder, opleve udbytterige samarbejder, samarbejde på tværs af organisationer/ afdelinger og opleve indholdet af aktionslæringsforløbet som relevant. Centrale kontekstfaktorer er bl.a. deltagernes motivation, forhåndsviden og kompetencer, organisatorisk støtte og eksisterende opgavebeskrivelser. I det følgende præsenteres en opsummering af, hvilke mekanismer der var involveret i at generere de identificerede outcome-typer. Som det fremgår af tabellerne, var der flere mekanismer involveret i genereringen af de enkelte outcome-typer.

Viden om mekanismer kan bruges i arbejdet med mental sundhedsfremme, fx i forbindelse med planlægningen af nye indsatser og praksisser, eller når der skal justeres på eksisterende indsatser og praksisser. Det er vigtigt at huske på, at mekanismer typisk kun virker under de rette omstændigheder, så det er vigtigt at have konteksten for øje.

Hvis en given mekanisme skal virke efter hensigten, er der en række forhold, der skal være til stede.

Essentielle mekanismer i genereringen af outcomes relateret til udvikling/implementering af mental sundhedsfremme-initiativer

- Individuelle refleksionsprocesser
- Samarbejde på tværs af organisationer/afdelinger
- Opleve indholdet af aktionslæringsforløbet som relevant
- Legitimering af dagsordener relateret til mental sundhedsfremme
- Allokering af tid og engagement i aktionslæringsforløbet

Essentielle mekanismer i genereringen af outcomes relateret til øget opmærksomhed omkring MSF samt viden, færdigheder og kompetencer blandt deltagerne

- Individuelle refleksionsprocesser
- Learning by doing
- Allokering af tid og engagement i aktionslæringsforløbet
- Oversætte indhold fra aktionslæringsforløb til egen praksis
- Styrke viden, færdigheder og kompetencer ^a

^a Styrket viden, færdigheder og kompetencer blandt deltagerne er ikke blot et outcome i sig selv, men også en mekanisme, som spiller ind i genereringen af outcomet styrket opmærksomhed omkring mental sundhedsfremme.

Essentielle mekanismer i genereringen af outcomes relateret til relationer og samarbejde på tværs af organisationer eller afdelinger

- Legitimering af samarbejde på tværs
- Initiering af samarbejde på tværs af organisationer/afdelinger
- Face-to-face-møder
- Samarbejde omkring initiativer, som går på tværs af organisationer/afdelinger ^a
- Opleve udbytterige samarbejder

^a Samarbejde på tværs af organisationer/afdelinger er ikke blot et outcome i sig selv, men også en mekanisme, som spiller ind i genereringen af outcomet styrkede relationer.

Implementering af ABC i organisationer

I dette afsnit sammenfattes erfaringer med implementeringen og arbejdet med ABC for mental sundhed i en organisation – med udgangspunkt i erfaringer fra DGI. Afsnittet er baseret på notatet ”ABC for mental sundhed i DGI – DGI’s arbejde med og implementering af ABC for mental sundhed” udarbejdet af Amalie Oxholm Kusier og Malene Kubstrup Nelausen (22).

Ildrætsorganisationen DGI har været partner i ABC for mental sundhed siden 2016. DGI har gjort en større indsats for at implementere og forankre ABC for mental sundhed som et fundament i DGI’s arbejde, dels i forhold til at styrke de frivillige foreninger, dels som en ramme for idræt og motion med vægt på fællesskab, udfordring, bevægelsesglæde og sundhed. DGI har desuden formået at gøre ABC for mental sundhed til en betydelig arbejds- og forståelsesramme internt i organisationen.

Med udgangspunkt i DGI’s erfaringer med at implementere ABC for mental sundhed har forskergruppen i ABC for mental sundhed gennemført en undersøgelse af, hvilke forudsætninger der skal være til stede, for at en vellykket implementering af ABC for mental sundhed kan finde sted i en organisation. Undersøgelsen bygger på interviews med centrale medarbejdere i DGI.

På baggrund af undersøgelsen er der identificeret fire temaer, som beskriver fremmende betingelser for implementering af ABC for mental sundhed i relation til 1) de eksisterende rammer, 2) organiseringen af arbejdet med ABC for mental sundhed, 3) at skabe forankring af ABC for mental sundhed og 4) at gøre ABC for mental sundhed praksisnær. Temaerne vil i det følgende blive præsenteret hver for sig, men det vil fremgå, hvordan de er gensidigt forbundet og er en forudsætning for hinanden.

De eksisterende rammer

For en vellykket implementering af ABC for mental sundhed i en organisation er det vigtigt, at ABC-budskaberne kan indgå i de eksisterende rammer og passer ind i organisationens strategiske områder og visioner således, at indsatsen prioriteres i organisationen. Ligeledes er det væsentligt, at der er ledelsesmæssig opbakning, og at ledelseslagene i organisationen kan se en værdi i arbejdet med ABC for mental sundhed. Det er vigtigt, fordi ledelsen skal være med til at skabe motivation, gejst og engagement i arbejdet med ABC for mental sundhed og i forhold til, at der er villighed til at investere i implementeringen i form af tid, økonomi og ressourcer. Hvilke fokusområder organisationen ønsker at arbejde med, herunder hvorvidt ABC for mental sundhed skal indgå i disse fokusområder, er en vedvarende diskussion, organisationen skal have, så det sikres, at der afsættes den nødvendige tid og ressourcer til, at implementeringen kan vedligeholdes og udbredes.

Foruden de interne organisatoriske rammer fremgår det også med udgangspunkt i DGI’s erfaringer, at den samfundsmæssige dagsorden kan være med til at understøtte en vellykket implementering af ABC for mental sundhed. En politisk og samfundsmæssig bevågenhed omkring befolkningens mentale sundhed kan gøre det nemmere at formidle ABC for mental sundhed og legitimere relevansen af et mentalt sundhedsfremmende fokus i organisationen.

Organisering af arbejdet i praksis

Ved implementeringen af ABC for mental sundhed har DGI gode erfaringer med at have ansat en ABC-projektleder, der har som ansvar centralt at varetage opgaver vedrørende ABC for mental sundhed. ABC-projektlederen kan ligestilles med den tidligere beskrevne ABC-koordinator (se afsnittet om ABC-koordinatorens rolle).

Ud over at være tovholder på projektet fungerer ABC-projektlederen også som en supervisor og inspirator, som indgår i de kreative processer med at udvikle nye initiativer og kvalitetssikre det materiale, der bliver produceret lokalt. I DGI er ABC-projektlederen i berøring med mange initiativer og medarbejdere og har dermed skabt et solidt erfaringsgrundlag at arbejde ud fra. Hvis det er muligt, kan det være en fordel at have flere ressourcepersoner, der kan varetage interesserne på de forskellige organisatoriske niveauer, samt en projektgruppe, som projektlederen kan sparre med. Det er således fremmede for implementeringen, hvis der til rådighed i organisationen er mindst én og gerne flere ressourcepersoner, der kan konsulteres og selv bidrage med praksisrettede materialer.

Forankring af ABC for mental sundhed

For at skabe forankring af ABC for mental sundhed i organisationen er det vigtigt, at der etableres et medejerskab blandt organisationens medarbejdere, hvilket fx kan ske gennem sidemandsoplæring. Dette kan være tidskrævende og betyde mange gentagne besøg til organisationens medarbejdere, men DGI's erfaringer peger på, at det bør prioriteres, da det har afgørende betydning for, at ABC for mental sundhed spredes og masseres ind i organisationen. I en større organisation som DGI kan det således også være nødvendigt, at der afholdes workshops og oplæg om ABC for mental sundhed på fx personalemøder i organisationens afdelinger for på denne måde at udbrede kendskabet til ABC-budskaberne. I DGI er der også blevet arbejdet på, at kendskabet til ABC for mental sundhed går på tværs af fagligheder og fagområder i organisationen, da dette giver et bedre udgangspunkt, når der skal igangsættes ABC-aktiviteter.

Det er ligeledes væsentligt for forankringen af ABC for mental sundhed, at indsatsen ikke er personbåren, men kulturbåren i organisationen. Den kulturbårne implementering finder sted, når medarbejderne i organisationen får konceptet og indsatsen ind under huden. En konkret måde, dette kan ske på, er, at alle nye medarbejdere bliver introduceret til ABC-budskaberne og derved får kendskab til organisationens måde at arbejde med ABC for mental sundhed på. En forudsætning for, at ABC for mental sundhed kan blive kulturbåren, er, at medarbejderne i organisationen kan se meningen med det – særligt de konkrete medarbejdere, der skal arbejde med ABC for mental sundhed. Ved implementeringen af ABC for mental sundhed har DGI erfaret, at det kan være en barriere, hvis der er for mange internt konkurrerende dagsordener i organisationen, hvorfor det kan være nødvendigt at skabe en overordnet fælles forståelsesramme, som de forskellige dagsordener kan indgå i. Ligeledes kræver processen med at skabe en ABC-kultur, at der er en ressourceperson, der understøtter og guider processen.

ABC for mental sundhed skal gøres praksisnær

Det er væsentligt for en succesfuld implementering af ABC for mental sundhed i en organisation, at ABC-rammen er blevet tilpasset de specifikke kontekster, som den er forsøgt implementeret i. ABC for mental sundhed skal gøres praksisnær og gerne kobles til nogle konkrete tiltag eller eksisterende målsætninger inden for organisationen eller enheden, der vil arbejde med ABC-rammen. DGI har således konstant været opmærksom på at gøre ABC for mental sundhed praksisnær og relevant for hvert af deres indsatsområder.

Nødvendigheden af og mulighederne for at tilpasse ABC for mental sundhed til de lokale kontekster, organisationen bevæger sig inden for, hænger sammen med det forhold, at ABC for mental sundhed er en principbaseret indsats, hvor der er et behov for lokal fortolkning og oversættelse (se afsnittet om principperne bag arbejdet med ABC). Den principbaserede tilgang giver anledning til en høj grad af ejerskab og mulighed for at indtænke og tage hensyn til lokale ønsker og behov, hvorfor den kan opleves som en stor styrke i forhold til en lokal implementering i organisationen. Men i implementeringen med en principbaseret tilgang ligger der også et arbejde i at oversætte, omsætte og tilpasse ABC-rammen til de lokale kontekster, hvilket kan være både tids- og ressourcetrækkende, men samtidig helt afgørende for, at de involverede aktører oplever ABC for mental sundhed som relevant. Det er også nogle betragtninger, der bør tages med i overvejelserne, når man ønsker at skabe de bedste betingelser for at fremme implementeringen af ABC for mental sundhed.

Hvad kan vi lære af DGI?

Med udgangspunkt i DGI's erfaringer med at implementere og arbejde med ABC for mental sundhed kan der udledes syv generiske opmærksomhedspunkter, som er illustreret i figur 14. De er udarbejdet med henblik på at bidrage til refleksion og inspiration for nye og eksisterende partnere, som ønsker at implementere ABC for mental sundhed i egen organisation.





Figur 14: Implementering af ABC for mental sundhed i en organisation

Erfaringsudveksling og vidensdeling i ABC-partnerskabet

I ABC-partnerskabet lægges der stor vægt på gensidig sparring, på at lære af hinandens udfordringer og måder at løse dem på, blive inspireret af indsatser, som andre partnere har udviklet, osv.

Erfaringsudveksling og vidensdeling fylder således meget – fx på de fire årlige netværksmøder, hvor hele partnerskabet samles og udveksler erfaringer og idéer. På netværksmøderne opfordrer vi partnerne til at præsentere konkrete eksempler på, hvordan de har omsat ABC-rammen til praksis lokalt i deres kommune, forening eller organisation.

Ud over den erfaringsudveksling og vidensdeling, der foregår i forbindelse med netværksmøderne, samler vi partnernes erfaringer med udvikling og implementering af konkrete indsatser på platformen www.sundeborgere.dk, på vores hjemmeside www.abcmentalsundhed.dk og i vores fælles interne fildelingstjeneste filkassen.dk. Alle partnere får tilsendt et link til filkassen.dk, når de bliver en del af ABC-partnerskabet.

Sundeborgere.dk – inspiration til arbejdet med ABC for mental sundhed

Sundeborgere.dk er en vidensdelingsplatform udviklet af Sund By Netværket. Sundeborgere.dk har en ambition om at være Danmarks største, kvalitetssikrede og blivende case-samling inden for sundhedsfremme og forebyggelsesområdet, som skal være the to-go place, når man ønsker at dele sine erfaringer og leder efter inspiration til sundhedsfremmende indsatser. ABC for mental sundhed har fået et selvstændigt område på sundeborgere.dk, hvor der kan findes inspiration til konkrete indsatser.

Alle cases på sundeborgere.dk er bygget op omkring den såkaldte videnskabelon. Den tager udgangspunkt i Socialstyrelsens vidensdeklaration, som præsenterer fem videnstyper: målgruppe, metode, implementering, effekt og økonomi (70). Grundantagelsen i vidensdeklarationen er, at de fem videnstyper alle er nødvendige for at skabe et samlet billede af den aktuelt bedste viden om en social indsats. Hvis man succesfuldt skal overføre effektive indsatser fra en kontekst til en anden, er det ikke nok at vide, om indsatsen er effektiv – man skal også vide, under hvilke forhold (kontekst) og for hvem den er effektiv. Det bidrager videnskabelonen til.

Eksempler på ABC-cases fra sundeborgere.dk

På ABC-området på sundeborgere.dk findes der i skrivende stund 18 cases. De spænder bredt både i forhold til målgruppe, indhold, formål og geografi.

Der findes fx en case, som beskriver en “sundhedsambassadøruddannelse i Jammerbugt Kommune”. Målgruppen for uddannelsen var medarbejdere på væresteder og bosteder, og undervisningen i uddannelsen tog udgangspunkt i ABC for mental sundheds tre budskaber: Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt.

En anden case, der beskrives på platformen, er “ABC-værktøjer i Slagelse Kommune”, hvor der er udviklet dialogkort til brug blandt børn i daginstitutioner og skoler samt til voksne og medarbejdere i kommunen. Formålet med indsatsen blandt daginstitutionsbørnene er at få dem til at lave nogle bevægelsesøvelser (gør noget aktivt) og nogle samarbejdsøvelser (gør noget sammen) samt sætte fokus på meningsfulde aktiviteter (gør noget meningsfuldt).

Blandt skolebørnene og de voksne var formålet at hjælpe deltagerne til at blive opmærksomme på, hvad de fremadrettet kan gøre for deres egen og andres mentale sundhed.

I en tredje case er DGI, Faxe og Stevns Kommuner gået sammen om at afholde en workshop med titlen "Din krop, dine tanker, din styrke" for unge kvinder i alderen 13-18 år. Formålet var at oplyse om ABC for mental sundhed og give viden om mental sundhed. Håbet var, at pigerne ville blive bedre til at tale sammen om problemer og opbygge deres selvværd og selvtillid i forhold til at fortælle om livets små og store udfordringer.

Alle casene kan findes og læses i deres fulde længde på sundeborgere.dk, hvor der også er beskrivelser af økonomien omkring indsatserne, virkning og udfordringer. Til alle cases er der også knyttet en kontaktperson, der kan rettes henvendelse til for yderligere information.

At arbejde med meningsfulde fællesskaber – en mastercase fra sundeborgere.dk

Sund By Netværket udvikler, i samarbejde med Statens Institut for Folkesundhed, også mastercases på sundeborgere.dk. En mastercase er en tværgående kvalitativ analyse af en række cases inden for et særligt område, som er uploadet på sundeborgere.dk, og som beskriver erfaringer og læringspunkter fra disse.

ABC for mental sundhed indgår i flere mastercases – bl.a. i mastercasen omkring meningsfulde fællesskaber, som er en tværgående analyse af 16 forskellige cases.

Formålet med mastercasen er at sammenfatte erfaringer og fællestræk på tværs af indsatser, der arbejder med meningsfulde fællesskaber, så kommuner eller andre, der ønsker at arbejde med meningsfulde fællesskaber, let kan danne sig et overblik over praksiserfaringerne på området.

SDU
STATENS INSTITUT FOR
FOLKESUNDHED

Meningsfulde fællesskaber

Mastercase

Introduktion

Følgende mastercase baserer sig på erfaringer fra eksisterende indsatser, der arbejder med meningsfulde fællesskaber på Sundeborgere.dk og er derfor ikke – i sig selv – udtryk for en faktisk indsats. Meningsfulde fællesskaber forstås vi som fællesskaber der opleves som værende meningsfulde for målgruppen.

Mastercasen er en tværgående kvalitativ analyse af 16 indsatsbeskrivelser (cases), der ligger på Sundeborgere.dk, og beskriver erfaringer og læringspunkter fra disse.

Formålet med denne mastercase er at sammenfatte fælles erfaringer fra indsatser der arbejder med meningsfulde fællesskaber, og opsummere fællestræk på tværs af de forskellige cases. Denne opsummering kan bruges som inspiration for andre kommuner som ønsker at arbejde med meningsfulde fællesskaber. Denne tværgående sammenfatning giver et overblik over en række vigtige erfaringer og læringspunkter og er dermed en genvej til at danne sig et overblik over praksiserfaringerne på området.

Indsatsområde og formål

De indsatser vi har analyseret, har det grundlæggende træk til fælles, at de arbejder med meningsfulde fællesskaber. Casene arbejder aktivt med at understøtte eller øge etableringen af inkluderende og meningsfulde fællesskaber og skabe et socialt rum, hvor deltagere kan møde ligesindede om en fælles aktivitet.

Flere indsatser har en grundantagelse om, at alt for mange har dårlig mental sundhed og har svært ved at tale med andre om deres problemer. Formålet er at forebygge mistrivsel og dårlig mental sundhed ved at styrke deltagernes evne til at mestre eget liv. Det altoverskyggende formål med at arbejde med meningsfulde fællesskaber, er altså at fremme deltagernes mentale sundhed og øge deres trivsel, glæde og tro på sig selv.

Det bagvedliggende fokus for facilitering af mange af de meningsfulde fællesskaber, synes at være at gøre noget aktivt sammen med andre, for herigennem både at øge den fysiske og mentale sundhed.

Målgruppe og arena

Arena

Meningsfulde fællesskaber kan skabes i mange forskellige arenaer, og der er bred erfaring blandt indsatserne med at etablere fællesskaber i mange forskellige kontekster. F.eks. er der erfaring med at udbyde indsatserne i lokale forsamlingshuse, kirker, sundhedshuse eller aktivitetscentre. Derudover er der også erfaring med at etablere fællesskaber i arenaer såsom folkeskoler, efterskoler, ungdomsklubber eller som del af et forløb på jobcentre eller arbejdspladser. Arenaen synes altså mindre vigtigt ift. etableringen af meningsfulde fællesskaber; meningsfulde fællesskaber kan skabes i mange forskellige arenaer. Dog gør flere af indsatserne brug af naturen, som arena for de meningsfulde fællesskaber. Der er adskillige eksempler på, at indsatserne foregår i forskellige lokale naturmiljøer.

Målgruppe



DEL 3

Udbytte af partnerskabet og forventninger til partnerne

Mental sundhedsfremme skal ske i alle de arenaer og sammenhænge, hvor mennesker lever deres liv, og bør tænkes på tværs af sektorer, professioner og discipliner. Derfor giver det også mening at styrke kapaciteten til arbejdet med mental sundhedsfremme inden for og på tværs af forskellige sektorer. ABC-principperne kan netop bruges på tværs, og derfor vil mange kunne få gavn af dem som en hjælp til det sundhedsfremmende arbejde.

Alle organisationer, foreninger og kommuner kan søge om at blive partnere i ABC for mental sundhed. Som partner forventes aktiv deltagelse i partnerskabet og dets aktiviteter. Der skal udpeges og dermed afsættes ressourcer til mindst én ABC-koordinator, som har ansvar for lokal koordinering af indsatsen. Derudover skal der afsættes ressourcer til at samarbejde både i partnerskabet og lokalt samt til udbredelse af ABC for mental sundhed i egen organisation og udadtil. Desuden forventes det, at partnerne deltager aktivt i fire årlige netværksmøder med mindst én repræsentant.

Som partner i ABC for mental sundhed får man mulighed for at deltage i et netværk af stærke partnere, som arbejder ud fra samme vision og forståelse af arbejdet med mental sundhedsfremme. I partnerskabet kan man få sparring og rådgivning i forbindelse med lokale indsatser, tilgå kommunikationsmateriale, som man kan bruge i det mentalt sundhedsfremmende arbejde, samt få adgang til den nyeste forskning inden for området. Som partner får man også tilbud om at deltage i introduktionsmøder for nye partnere og koordinators, så man bliver sat godt ind i rammen og principperne for ABC for mental sundhed.

Der kommer løbende nye partnere til, og der sker løbende udskiftning i koordinatorrollen hos eksisterende partnere, så for at sikre, at alle i ABC-partnerskabet har en fælles baggrundsviden om ABC-principperne, det teoretiske grundlag samt mulighederne for støtte til implementering af ABC lokalt afholdes disse introduktionsmøder ca. halvårligt.

I ABC-partnerskabet arbejder vi ud fra en fælles hensigtserklæring, som er vejledende for vores arbejde. Hensigtserklæringen beskriver ABC-partnerskabets fælles vision. Den beskriver også de forventninger, der er til partnere i forhold til aktiv deltagelse i partnerskabets aktiviteter samt det udbytte, man kan forvente ved at indgå i partnerskabet. Vi opfordrer bl.a. kraftigt til, at man aktivt og eksplicit bruger ABC-budskaberne, logo, kommunikationsmateriale osv. i kontakten med borgere, medlemmer osv. og den vej igennem tager del i at udbrede viden om mental sundhedsfremme og hvordan man kan styrke egen og andres mentale sundhed, hvilket på længere sigt kan fremme befolkningens mentale sundhed (se hensigtserklæringen lidt fremme).

Når man bliver en del af ABC-partnerskabet, er det vigtigt, at den organisation eller kommune, der bliver partner, har læst hensigtserklæringen grundigt og kan nikke bekræftende til den. Den er ikke mejslet i sten, men vejledende i forhold til partnerskabets arbejde.

Hvordan bliver man partner i ABC for mental sundhed?

Når en kommune, forening eller organisation ønsker at blive en del af ABC-partnerskabet, sker det ved henvendelse til projektchef Charlotte Bjerre Meilstrup på cbm@psy.ku.dk eller til partnerskabets centrale informationsmail info@abcmamentalsundhed.dk. Som udgangspunkt skal nye partnere formelt set godkendes af ABC for mental sundheds styregruppe. Som organisation, NGO eller forening kræver optag i partnerskabet, at man sender en begrundelse for, hvorfor man ønsker at blive partner. Denne vurderes af styregruppen. Begrundelsen skal indeholde en beskrivelse af den organisation, der ønsker at blive partner, hvorfor man ønsker at blive en del af ABC-partnerskabet, hvad man forventer at få ud af det, hvordan man forventer at bruge ABC-rammen, samt hvad man forventer at kunne bidrage med i partnerskabet. Kommuner er imidlertid undtaget for krav om begrundelse, da alle kommuner har en forpligtelse til at arbejde med borgernes mentale sundhed (se også den følgende boks).



Vil I gerne være partner? Velkommen til!

Når man har besluttet sig for at blive en del af ABC-partnerskabet, sendes en mail med begrundelse for, hvorfor I gerne vil være partner, til projektchef Charlotte Bjerre Meilstrup cbm@psy.ku.dk eller til info@abcmamentalsundhed.dk. Derefter sørger vi for, at den (eller de) koordinator(er), som skal være kontaktperson(er) og ansvarlig(e) for ABC i organisationen, kobles til den fælles mailliste. På den måde får man invitation til arrangementer i forbindelse med ABC-partnerskabet samt nyhedsbreve og anden relevant information relateret til ABC-partnerskabets arbejde.

Begrund, hvorfor I gerne vil være partner
Inden man officielt kan blive partner i ABC for mental sundhed, skal man begrunde, hvorfor man gerne vil være partner. Overvej følgende spørgsmål i begrundelsen:

1. Hvorfor ønsker I at blive en del af ABC-partnerskabet?
2. Hvad forventer I at få ud af ABC-partnerskabet?
3. Hvordan forventer I at bruge ABC-rammen?
4. Hvad forventer I at kunne bidrage med i partnerskabet? Fx viden om et særligt område eller erfaring med mental sundhedsfremme på tværs af enheder
5. Derudover skal I give en kort beskrivelse af jeres organisation.

Vi glæder os til at få jer med ombord!



Formålet med hensigtserklæringen er at definere roller og afklare forventninger for de involverede parter i ABC for mental sundhed.

Baggrund

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede mental sundhedsfremme indsats, der retter sig mod hele befolkningen, og den giver et nyt, positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed.

Vision

I ABC-partnerskabet arbejder vi ud fra en fælles vision om at fremme mental sundhed i den danske befolkning.

Vi arbejder overordnet ud fra to spor:

- 1) Folkeoplysning – udbredelse af viden om mental sundhedsfremme og hvordan man kan fremme egen og andres mentale sundhed.
- 2) Rammer og betingelser – vi arbejder på at skabe de bedste rammer og betingelser for mental sundhed for hele befolkningen på tværs af livsvilkår og omstændigheder.

ABC-budskaber og ABC som arbejds- og forståelsesramme

'ABC for mental sundhed' bidrager med konkrete forskningsbaserede råd til, hvad man selv kan gøre for at styrke mental sundhed:

- A) gør noget aktivt
- B) gør noget sammen
- C) gør noget meningsfuldt

ABC-budskaberne fungerer samtidig som en arbejds- og forståelsesramme, som kan skabe retning for det lokale arbejde med mental sundhedsfremme.

Målsætninger

- Gennem forskningsbaseret oplysning øger vi viden og forståelse for, hvad man selv kan gøre for at styrke sin egen og andres mentale sundhed og trivsel.
- Gennem rådgivning og opkvalificering af frontpersonale, ledere og frivillige opbygger vi organisatorisk kapacitet til at arbejde med mental sundhedsfremme, så forskellige målgrupper kan understøttes bedre.
- Gennem indsatser i og på tværs af partnerskabet fremmer vi muligheder for at flere kan tage del i inkluderende fællesskaber og aktiviteter.
- Gennem løbende forskning og evaluering sikrer vi, at indsatsen hele tiden udbredes på et kvalificeret grundlag.

Om partnerskabet

ABC-partnerskabet består af aktører på tværs af forskningsinstitutioner, kommuner, organisationer og foreninger fordelt over hele landet (for overblik over partnere: www.abcmamentalsundhed.dk). Institut for Psykologi på Københavns Universitet (KU) varetager ledelse og koordinering af partnerskabet og sikrer den løbende forskning og evaluering omkring ABC for mental sundhed.

ABC for mental sundhed har en styregruppe bestående af repræsentanter fra en række af partnerorganisationerne (se mere her: <https://www.abcmamentalsundhed.dk/kontakt/>).

De øvrige partnere arbejder for at opfylde partnerskabets vision og målsætninger ved at udrulle oplysningsindsatsen og gennemføre lokale aktiviteter og indsatser. Partnerne arbejder forskelligt ud fra ABC-rammen og har fokus på forskellige målgrupper og arenaer, men bindes sammen af ABC-rammen, som danner et fælles sprog og grundlag for arbejdet med mental sundhedsfremme.

Udbytte af partnerskab i ABC for mental sundhed

Som partner i ABC for mental sundhed får man adgang til:

- En forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme.
- Et stærkt netværk af partnere, der arbejder ud fra samme arbejds- og forståelsesramme for mental sundhed.
- Viden og inspiration til arbejdet med mental sundhedsfremme gennem deltagelse i netværksmøder og samarbejde med øvrige partnere.
- Input til handleplaner, kapacitetsopbygning, implementering og evaluering af lokale indsatser.
- Forskningsresultater og andre relevante undersøgelser, nyheder og status i netværket.
- Opkvalificering af ABC-koordinatorer, der har ansvaret for arbejdet med ABC for mental sundhed lokalt.
- Aktivitets-, kommunikation- og kampagnematerialer.
- Synlighed som partner på hjemmesiden, konferencer og offentlige fora (hvor det skønnes relevant).



Forventninger til partnere i ABC for mental sundhed

Som partner i ABC for mental sundhed forventes det, at man:

- Deler den overordnede vision om at fremme mental sundhed i den danske befolkning.
- Anvender arbejds- og forståelsesrammen for det lokale arbejde med at fremme mental sundhed.
- Udbreder ABC-budskaberne eksplicit der, hvor det giver mening, både internt i organisationen og eksternt over for slutbrugere (fx borgere, brugere og medlemmer).
- Udpeger mindst én lokal kontaktperson (ABC-koordinator) for ABC for mental sundhed, og det anbefales at der nedsættes en lokal styre- og koordineringsgruppe inden for egen organisation.
- Deltager aktivt i fire årlige netværksmøder, udfylder evalueringsskemaer og bidrager til mindre arbejdsgrupper omkring konkrete projekter og opgaver.
- Bidrager med erfaringer og lokale cases, samt sparrer med andre partnere og formidler gennem <https://sundeborgere.dk/indsatsomraade/abc-for-mental-sundhed/>.
- Anvender ABC kampagnematerialer (gerne i lokalt tilpasset form).
- Arbejder med at planlægge og implementere ABC for mental sundhed lokalt i tråd med partnerskabets vision og målsætninger.
- Indleder eller understøtter samarbejde med relevante lokale organisationer og foreninger for at udvide rækkevidden af indsatsen og skabe større sammenhængskraft i lokalsamfundet.



Hvor skal man begynde som ny partner?

Som ny partner kan der være meget information og meget at forholde sig til. ABC for mental sundhed er et omfattende partnerskab, der har eksisteret i mange år. Det udvides og udvikler sig løbende, og der kommer hele tiden ny viden, materialer og anden inspiration til – og det kan derfor virke overvældende i begyndelsen.

Der er flere måder at få hjælp til at igangsætte ABC-arbejdet, og der findes en lang række materialer på ABC for mental sundheds hjemmeside www.abcmentalsundhed.dk, hvor du med fordel kan orientere dig. I filkassen.dk (partnerskabets fælles fildelingstjeneste) findes også en lang række materialer, der er udviklet i ABC-partnerskabet, og den rummer også kontaktoplysninger på alle partnere. [Filkassen.dk](http://filkassen.dk) kan tilgås via et link, man modtager, når man bliver partner. Man kan altid få tilsendt et nyt link ved at skrive til info@abcmentalsundhed.dk. Denne mail kan også bruges, hvis man har andre spørgsmål.

Og på platformen www.sundeborgere.dk, som administreres af Sund By Netværket, har ABC for mental sundhed en

underside, som indeholder eksempler på, hvordan ABC for mental sundhed er anvendt i praksis i forskellige arenaer.

Blandt de mange materialer har vi herunder listet nogle af dem, du med fordel kan begynde med:

- Bogen "ABC for mental sundhed – mental sundhedsfremme for alle" (som du læser lige nu)
- Inspirationskataloget "ABC for mental sundhed – eksempler fra kommunal praksis" (58)
- Folderen "Kom godt i gang med ABC for mental sundhed" (findes på ABC's hjemmeside)
- Filmen "Hvad er ABC for mental sundhed?" (findes i Filkassen)
- Bogen "ABC for mental sundhed – fra retorik til handling"
- Bogen "Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis"

I forhold til organisering af jeres lokale arbejde med ABC for mental sundhed kan I finde inspiration i del to om roller og kapacitetsopbygning.



ABC for mental sundheds kernefortælling

Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt.

Gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan vi forbedre og styrke vores mentale sundhed. Det er afgørende for vores trivsel, og der er mange forskellige måder og niveauer, vi kan handle på. Fx ved at gøre noget for andre, være med i en madklub, læse en bog, spille et spil med børnene, lave en cykelklub med andre fra vejen, være frivillig, gå en tur, snakke med naboen, spille fodbold med vennerne, give tid til ro og fordybelse eller være en del af den lokale idrætsforening. Det handler om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi.

ABC for mental sundhed er en nytænkende indsats, der udfordrer det eksisterende fokus på risikogrupper og særligt udsatte – for mental sundhed er essentielt for os alle. ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats, der retter sig mod hele befolkningen, og den giver et nyt, positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed, så det også omfatter alt det, der fremmer trivsel og styrker os som mennesker.

Mental sundhed gør os stærkere, og vi kan styrke trivselen sammen. Vi er alle sammen hverdagens helte, og selv med de små ting kan vi styrke vores egen og andres mentale sundhed. Ligesom latter smitter, så smitter trivsel også, og vores handlinger gør en forskel for os selv og vores omgivelser som ringe, der spreder sig i vandet.

ABC for mental sundhed bidrager med konkrete råd til, hvad vi selv kan gøre for at styrke vores mentale sundhed. Råd, som mange allerede kender til, men måske enten glemmer eller ikke får prioriteret eller har overskud til i hverdagen. Samtidig sætter projektet rammerne for en lang række meningsfulde fællesskaber, aktiviteter og arrangementer, som alle kan være en del af.

Så gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt – med ABC for mental sundhed. Lad os sammen tage det første eller næste skridt, for mental sundhed er noget, vi giver til hinanden!

DEL 4

ABC for mental sundhed på individ-, gruppe- og samfundsniveau

I ABC for mental sundhed arbejder vi ikke blot på at oplyse om ABC-budskaberne, men også på at understøtte aktive, meningsfulde fællesskaber ved at skabe de bedste rammer og betingelser for mental sundhed og trivsel. ABC for mental sundhed har altså fokus på at fremme de mentale sundhedsressourcer for derigennem at skabe bedre mental sundhed for hele befolkningen. Det gør vi gennem forskningsbaseret oplysning, kapacitetsopbygning, vidensdeling og samarbejde på tværs af fagligheder og sektorer og på flere niveauer (individ, gruppe og samfund).

På individniveau ansporer vi befolkningen til at gøre noget for at styrke egen og andres mentale sundhed. Det gør vi bl.a. gennem oplysningsindsatser, der skal udbrede viden om mental sundhed og handlemuligheder i forhold til, hvad den enkelte kan gøre for at styrke og vedligeholde egen og andres mentale sundhed.

På gruppeniveau udbredes og forankres ABC-rammen i kommuners, organisationers og foreningers daglige virke. Gennem træning og uddannelse opkvalificeres ansatte og frivillige i mental sundhedsfremme. Vi arbejder således med at skabe de bedste lokale betingelser for handling ved at gøre det så let som muligt for så mange som muligt at "gøre ABC".

På samfundsniveau styrker vi viden om og fokus på værdien af mental sundhedsfremme gennem forskning, evaluering og dialog med beslutningstagere, politikere og fremtrædende meningsdannere, så de kan træffe beslutninger på et forskningsbaseret grundlag til gavn for befolkningens mentale sundhed.

Se afsnittet om forandringsteori bag ABC for mental sundhed for mere indsigt i, hvordan ABC for mental sundhed forventes at virke.

Danske erfaringer med ABC på individ-, gruppe- og samfundsniveau

I forbindelse med den formelle afrapportering til Nordea-fonden i foråret 2022 har ABC for mental sundhed (Institut for Psykologi, KU, og Statens Institut for Folkesundhed, SDU, i samarbejde med Psykiatrifonden, Center for Forebyggelse i praksis, KL, samt DGI og Vejle Kommune) gennemført analyser for at belyse, hvordan ABC for mental sundhed faktisk har fungeret på de tre niveauer (individ-, gruppe- og samfundsniveau). I de følgende afsnit beskrives, hvordan vi håber, at ABC-budskaberne og ABC-rammen virker på de forskellige niveauer, samt erfaringer fra partnerskabet og de evalueringer, vi har lavet af ABC for mental sundhed.



Individperspektivet: Mental sundhed til alle

ABC-budskaberne på individniveau

Formålet med ABC for mental sundhed og ABC-budskaberne på individniveau er at udbrede viden i befolkningen om, hvad man kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed. Vi forventer, at viden vil skabe refleksion og motivation til handling hos den enkelte. I forbindelse med oplysningsindsatser er det ofte de bedste stillede socialgrupper, der tager budskaberne til sig, og det er der også en risiko for vil være tilfældet i forhold til ABC for mental sundhed. ABC-budskaberne er imidlertid lettilgængelige og tilpas brede til, at de fleste mennesker kan relatere dem til deres eget liv. I det følgende eksempel præsenteres dagsrejsen, som illustrerer, hvordan vi påvirker hinanden og påvirkes af vores omgivelser. Den peger på en række mikrohandlinger, som man kan gøre, og som kan være med til at fremme egen og andres mentale sundhed. Dagsrejsen er både lavet som tekstbeskrivelse og som film, som kan findes på ABC for mental sundheds hjemmeside.

Dagsrejsen

Når vi ligger i sengen om aftenen og tænker over dagen, der er gået – hvad adskiller så en god dag fra en mindre god? Følg med på et tankeeksperiment igennem en helt almindelig hverdag.

Forestil dig, at det er tirsdag morgen. Du har sovet dårligt, og I er kommet lidt for sent op. Det bliver langtfra en rolig start på dagen, men du får gjort ungerne og dig selv klar og cykler af sted mod arbejdet. Cykelstien minder mest af alt om fyldt fluepapir, og allerede efter det første hjørne er der en, der råber, at du er en idiot, der skal lære at holde til højre.

Du kommer ind på arbejdet og møder et par kollegaer på gangen. De mumler et forkølet "god morgen", men

stormer forbi og ænser dig ikke videre. Du arbejder et sted, hvor der generelt er mere fokus på individuel præstation end på at løfte i flok, og du får derfor ikke sparet med hverken kollegaer eller din chef, selvom du er i tvivl om dine arbejdsopgaver og generelt har lidt for meget om ørerne for tiden. Flere af dine kollegaer har desuden været nede med stress.

Du beslutter dig for bare at knokle igennem, og frokosten bliver lynhurtigt slugt på vejen fra et møde til et andet.

Da arbejdsdagen er omme, har du ikke nået alle dine opgaver, men du springer op på cyklen. Folk kører som idioter, og du råber, om de for helvede ikke bare kan holde til højre, så du kan komme forbi. Derhjemme er I løbet tør for mælk, så du er nødt til at stoppe og gå i Netto på vejen. Inde i den eftermiddagsfyldte butik er kassedamen ny, køen vokser, og foran dig står en opgivende mor med et barn, der er gået i selvsving og skriger skingert. Du tænker, at det er utroligt, at folk ikke kan finde ud af at opdrage deres børn ordentligt. Og du sender kvinden et misbilligende blik, som du sikrer, hun fangede.

Da du kommer hjem, sætter du nøglen i døren.

Inden du træder ind, så forestil dig et kort øjeblik, hvordan du har det, når du står her. Hvordan er dit humør?

Du kommer ind, og en øjeblikkelig overlevelsesmekanisme sætter i gang. Ungerne tonser rundt og vil gerne lege. Du afviser, får lavet mad og spist dem af. På det seneste har du perfektioneret lyn-putning – du ved præcis, hvordan du kan komme uden om faldgruber som historier fra dine børn om et pindsvin, de har fundet dødt på en nærliggende villavej, eller om nogen i 4. B, der er blevet drillet i dag.

Du plejede at gå til håndbold, men det er fuldstændig

urealistisk, at du skulle forpligte dig til at møde op samme tid og sted hver uge, så det har du droppet. Du ved godt, at det er vigtigt at være aktiv, så du har købt et kort til det lokale fitnesscenter. Det er fleksibelt, og du behøver ikke at forholde dig til andre. Men det bliver ikke i aften. Så kan du også nå at kigge på nogle af de arbejdsopgaver, du ikke nåede i dag.

Efter nogle timer er det tid til at gå i seng.

Prøv nu at mærke efter. Hvordan tror du, at du har det efter sådan en dag? Hvor godt tror du, at dine kollegaer, kassedamen eller dine børn sover? Det kedelige faktum er, at mistrivsel smitter – i en familie, i en skoleklasse, på en arbejdsplads og i alle de sammenhænge, vi indgår i hen over en dag.

Vi klipper nu til en lignende hverdag, men med lidt bedre rammer og en lidt anden tilgang. Forestil dig en tirsdag morgen. Vækkeuret ringer, du har sovet godt og står op med det samme. I fred og ro får I spist morgenmad, du får gjort ungerne klar og cykler af sted mod arbejdet. Cykelstien er plastret til, men folk er generelt søde til at vise hensyn.

Du kommer ind på arbejdet og møder nogle kollegaer på gangen. Du siger "godmorgen", og en af dem spørger, om I ikke skal spise frokost sammen. I den seneste tid har du fået en lang række arbejdsopgaver, som du ikke helt ved, hvordan du skal gribe an, og du vil derfor gerne sparre med dine kollegaer eller din chef. Heldigvis arbejder du et sted, hvor man sætter en ære i det gode samarbejde og i at løfte i flok, så du får drøftet opgaverne med de andre. Efter en fælles frokost, hvor I får vendt, hvad I lavede i weekenden, arbejder du videre nogle timer.

Da arbejdsdagen er omme, har du slet ikke nået det, du havde håbet på, men du arbejder et sted, hvor det understreges, at det er vigtigt at holde fri. Du springer på

cyklen. Igen har myldretiden overtaget cykelstien, men dine medcyklister viser hensyn. I er løbet tør for mælk derhjemme, så du er nødt til at stoppe og gå i Netto på vejen. I butikken er der sort af mennesker, og kassedamen er tydeligvis ny. Du sender hende et opmuntrende smil og siger: "Vi har alle sammen prøvet at være nye". Foran dig står en mor med et barn, der skrider højt fra et opkogt ansigt. Du spørger smilende, om det har været en lang dag i børnehaven. Barnet græder bare videre, men kvinden sender dig et taknemmeligt blik.

Da du kommer hjem, sætter du nøglen i døren.

Inden du træder ind, så forestil dig et øjeblik, hvordan du har det lige nu. Hvordan er det at få dig ind ad døren om lidt – sammenlignet med det andet scenarie?

Du træder ind ad døren. Ungerne tonser rundt og vil gerne lege. Det er der desværre ikke mulighed for lige nu, da I skal lave mad, men du beder dem i stedet snitte agurk og dække bord. I får spist sammen, og det er tid til at putte børnene. Det er ikke noget, du bruger timer på, men det er en god mulighed for lige at få vendt dagens begivenheder – er der fx et pindsvin, der er fundet dødt på en nærliggende villavej? Eller er der mon nogen i 4. B, der er blevet drillet i dag?

Du har længe overvejet at melde dig ind i det lokale fitnesscenter, da du ved, at det er vigtigt at være aktiv, og fordi du kan træne, når det passer dig. Men du har besluttet dig for at lade være, da du allerede går til håndbold. Og selvom det nogle gange føles lidt bøvlet at have forpligtet sig til at møde op samme tid og sted hver uge, så bliver du altid glad af at komme af sted, fordi du er aktiv og en del af et godt fællesskab.

Du nåede ikke alle dagens arbejdsopgaver, men holder fast i at holde fri og tager af sted til håndbold.

Da du kommer hjem, er det tid til at gå i seng.

Prøv nu at mærke efter, hvordan du tror, du har det efter sådan en dag. Hvordan er dit humør og overskud? Og hvordan tror du, dine kollegaer, kassedamen eller dine børn sover? Faktum er, at mistrivsel smitter – men det gør trivsel heldigvis også!

Det her er blot én historie, og det kan sagtens være, at din hverdag ser helt anderledes ud. Historien bruger vi ofte i ABC for mental sundhed, når vi er ude at holde oplæg eller workshops. Formålet med den er at skabe en refleksion hos den enkelte om, at vi bliver påvirket af vores omgivelser, ligesom vi påvirker hinanden. Hvordan ser din hverdag ud, og hvilke nedslagspunkter kan du justere på, så du kan forbedre din egen og andres mentale sundhed og trivsel? Der er

mange forskellige måder og niveauer, vi kan handle på, og nogle gange ligger forskellen i at skrue på de små knapper. Det er vigtigt, at vores krop fungerer rent fysisk, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt mentalt.

Kort sagt handler det om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi. Vi kan selv gøre noget for at styrke vores mentale sundhed, men det er også noget, vi skaber sammen. Vores handlinger og tanker påvirker den måde, vi møder verden på, og den måde, vores omgivelser møder os. De strukturer og kulturer, vi skaber i samfundet, og alle de forskellige arenaer, vi er en del af i løbet af en dag og et liv, har stor indflydelse på, hvordan vi har det med os selv og andre.



Citat om ABC fra en ambassadør i "En af os":

*"Efter 8 år ind og ud af diverse lukkede afdelinger skulle der ændres noget for at **give mit liv mening igen**. Uden at jeg havde kendskab til ABC for mental sundhed, satte jeg nogle ting i gang, som det viste sig ville komme til at ændre mit liv. Jeg startede med at **gå nogle ture**, hvor jeg kunne bruge noget energi, men som endnu vigtigere gav mig ro i hovedet. På dage, hvor jeg var særligt ramt af mine udfordringer, gik jeg med ørebøffer med musik for at holde tankerne og stemmen på afstand. Da jeg desværre ikke kunne holde min koncentration mere, mens jeg prøvede at **læse en bog**, begyndte jeg at **høre lydbøger**. Dette sammen med en dejlig kop **caffè latte og en pibe i munden** viste sig at blive en af mine bedste strategier. Jeg savnede mit arbejde enormt meget, men havde også accepteret, at jeg var bleven førtidspensionist. Jeg så i et opslag på Facebook, at **en rideklub søgte en kasserer, og jeg meldte mig med det samme**. Jeg fik ikke kun dækket mit **behov for at "betyde" noget**, men fik også mange **nye venner og sociale arrangementer**, som var en kæmpe bonus, da jeg faktisk var blevet meget isoleret fra omverdenen. Nu holder jeg også foredrag for "En af os", som giver mig præcis de samme følelser, så jeg er blevet dobbelt så glad. Når jeg kigger tilbage på mit sygeforløb, kunne jeg godt have ønsket mig, at nogen havde mig fortalt om ABC for mental sundhed. Desværre var jeg nødt til selv at finde ud af, hvad der virkede for mig. Til sidst skal det siges, at alle de aktiviteter, jeg nævner, er "mine" – jeg mener hermed, at de skal tilpasses til dit behov, til det, du kan lide, og til det, der virker for dig."*

ABC-budskaberne øger viden om mental sundhed og skaber refleksion hos den enkelte

For at undersøge, hvor mange der kender til ABC for mental sundhed i Danmark, gennemførte vi i efteråret 2021 en online spørgeskemaundersøgelse blandt 3.015 respondenter i Danmark (45). Undersøgelsen blev foretaget via YouGov (survey agency), hvor et repræsentativt udsnit af den danske befolkning blev spurgt om deres kendskab til ABC for mental sundhed, og hvilken betydning ABC for mental sundhed har haft for dem.

Vores overordnede resultater viste, at 7,6 % af befolkningen kendte til ABC for mental sundhed direkte – dvs. de kendte til navnet ABC for mental sundhed eller til ABC-budskaberne (gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt). Kendskabsgraden var lidt højere (11,9 %), hvis man også talte respondenter med, der kendte til nogle af ABC for mental sundheds andre kampagner (fx ”Gør noget godt for andre” eller ”Din gamle hobby savner dig”), men ikke var direkte bekendt med navnet ABC for mental sundhed eller ABC-budskaberne. Blandt de respondenter, der kendte til ABC for mental sundhed, undersøgte vi, hvilken betydning kendskabet til ABC for mental sundhed havde haft for dem. 74,2 % af respondenterne rapporterede, at kendskab til ABC for mental sundhed og budskaberne havde fået dem til at tænke mere over deres mentale sundhed, mens 35,5 % rapporterede, at de havde talt med familie eller venner om mental sundhed efter at have hørt om ABC for mental sundhed (figur 15).

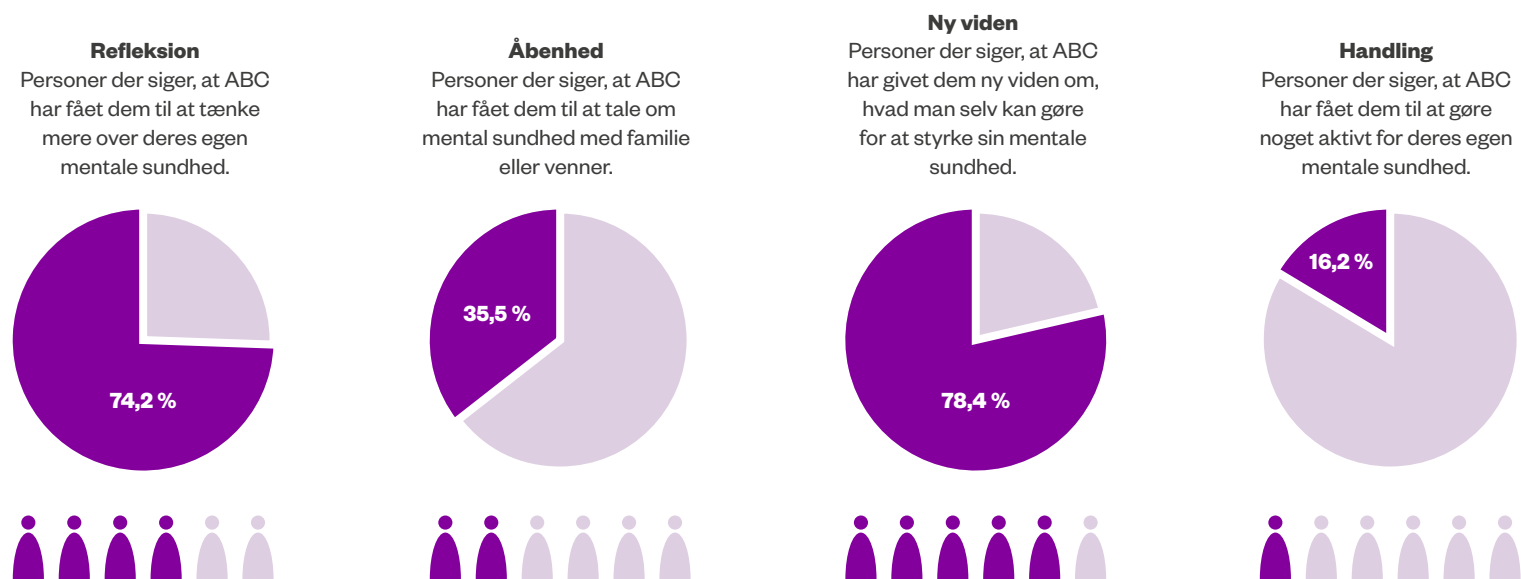
Resultaterne viser altså, at ABC for mental sundhed har skabt refleksion og åbenhed omkring mental sundhed, hvilket har været en af målsætningerne for indsatsen. 78,4 % af respondenterne svarede, at ABC for mental sundhed havde givet dem ny viden om, hvad man selv kan gøre for at styrke sin egen mentale sundhed, mens 16,2% rapporterede, at ABC havde fået dem til at gøre noget aktivt for deres mentale sundhed.

Altså er der også en væsentlig del, for hvem ABC for mental sundhed har bidraget med ny viden om, hvad man kan gøre for sin mentale sundhed, mens en mindre gruppe også blev motiveret til handling som følge af at have hørt om ABC for mental sundhed.

I anden del af undersøgelsen spurgte vi alle respondenter (uanset om de kendte til ABC for mental sundhed eller ej), hvorvidt de mente, at man selv kan gøre noget for at holde sig mentalt sund, samt om de inden for de sidste to uger havde gjort noget aktivt for deres mentale sundhed. Vi spurgte også til deres mentale velbefindende. Resultaterne viser, at personer, der mener, at man selv kan gøre noget for at holde sig mentalt sund, oplever højere mentalt velbefindende end personer, der ikke mener, man kan gøre noget for sin mentale sundhed. Personer, der selv har gjort noget aktivt for deres mentale sundhed, har også et højere gennemsnit af mentalt velbefindende end dem, der ikke har gjort noget. Gennemsnittet blandt dem, der har gjort noget aktivt for deres mentale sundhed, er højere end gennemsnittet for dem, der mener, at man kan gøre noget for at holde sig mentalt sund.

Vores resultater viser også, at det at tro på, at man kan gøre noget for at holde sig mentalt sund (sammenlignet med at mene, at man ikke kan gøre noget), er forbundet med lavere risiko for dårlig mental sundhed og højere sandsynlighed for god mental sundhed. Det at have gjort noget aktivt for sin mentale sundhed (sammenlignet med ikke at have gjort noget) er forbundet med lavere risiko for dårlig mental sundhed og højere sandsynlighed for god mental sundhed.

Disse resultater understøtter, at forskningsbaseret oplysning om, hvad man kan gøre for at holde sig mentalt sund, potentielt kan være med til at styrke den mentale sundhed i Danmark, samt at mentalt sundhedsfremmende adfærd kan være med til både at forebygge dårlig mental sundhed og fremme god mental sundhed.



Figur 15: Fra viden til handling – betydningen af ABC for mental sundhed blandt slutbrugerne

I forbindelse med undersøgelsen blev respondenterne også stillet det åbne spørgsmål: "Hvad kan du selv gøre for at holde dig mentalt sund?". 87,8 % af de 3.015 respondenter besvarede det åbne spørgsmål. Baseret på respondenternes svar identificerede vi 87 forskellige kategorier, der dækker over forskellige bud på, hvad man selv kan gøre for at holde sig mentalt sund. Som det er illustreret i figur 16, rummer besvarelserne mange bud, men særligt fem temaer er fremtrædende. Det drejer sig om:

Sociale relationer

Med 391 besvarelser udgør kategorien Sociale relationer og samvær den største kategori ud af de 87 kategorier. Ligeledes fremgår det, at samvær med venner og familie og det at snakke med andre anses som væsentligt for at holde sig mentalt sund.

Fysisk sundhed og sundhedsadfærd

Sammenhængen mellem mental sundhed og fysisk sundhed er også fremtrædende i besvarelserne. Som den næststørste kategori peger flere på, at motion og træning er vigtigt for ens mentale sundhed sammen med det at spise sundt og føre en sund livsstil og være fysisk sund.

Afslapning

På baggrund af kategorierne ses det også, at god søvn anses som vigtigt for ens mentale sundhed, og at det er vigtigt at reducere og undgå stress. Ligeledes bliver afslapning og hvile også anset som væsentligt.

Positiv mentalitet

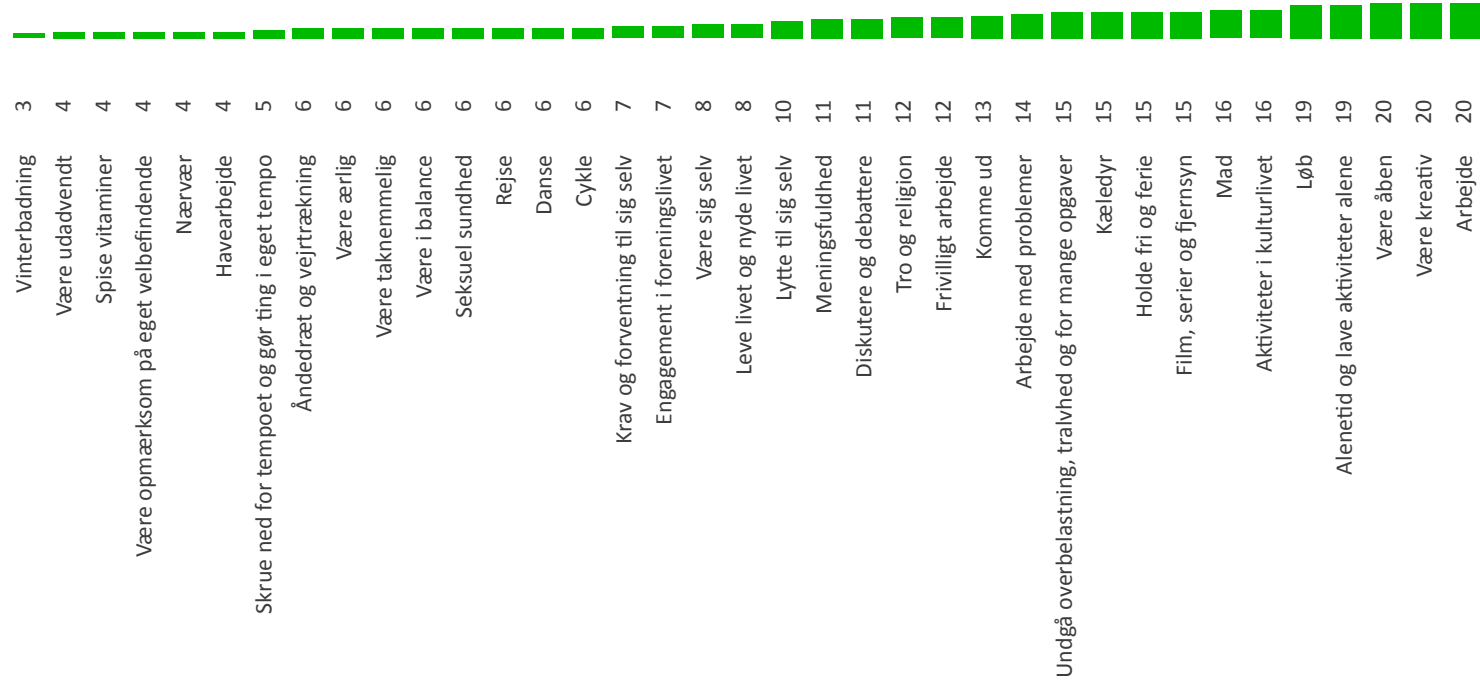
At have den rigtige indstilling til livet synes også at være et fremtrædende tema eksemplificeret gennem de to relativt store kategorier positiv mentalitet og optimisme og meditation og mindfulness.

Hold hjernen aktiv

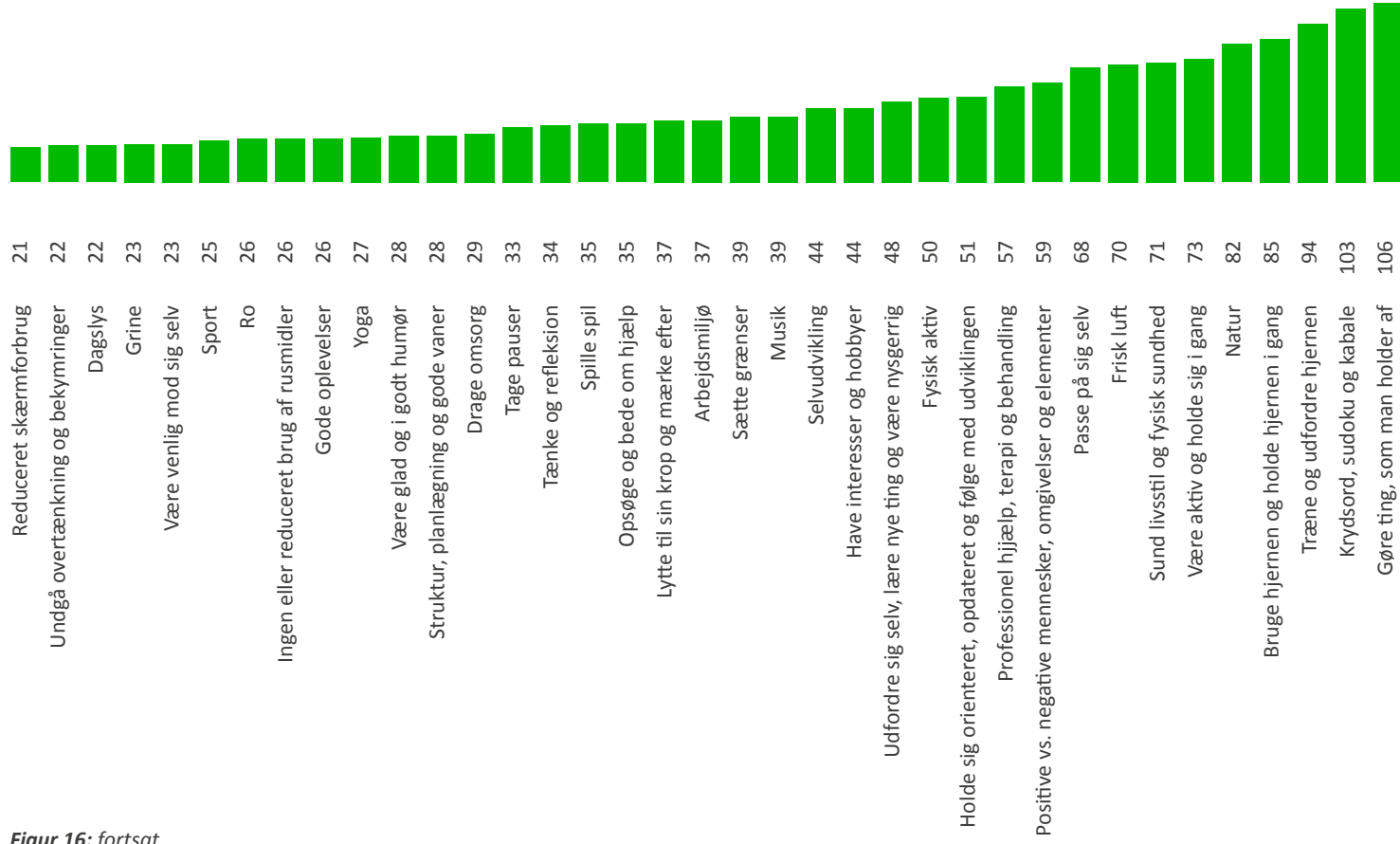
Det at holde sin hjerne aktiv og i gang peger mange også på som væsentligt for at holde sig mentalt sund. Dette ses gennem kategorierne: Træn og udfordr hjernen og brug hjernen og hold hjernen i gang, men også det at udføre de konkrete aktiviteter som krydsord, sudoku og kabale.

Foruden kategorierne inden for de fem temaer peger et relativt stort antal af respondenterne også på de to meget konkrete aktiviteter at læse og gå som mentalt sundhedsfremmende.

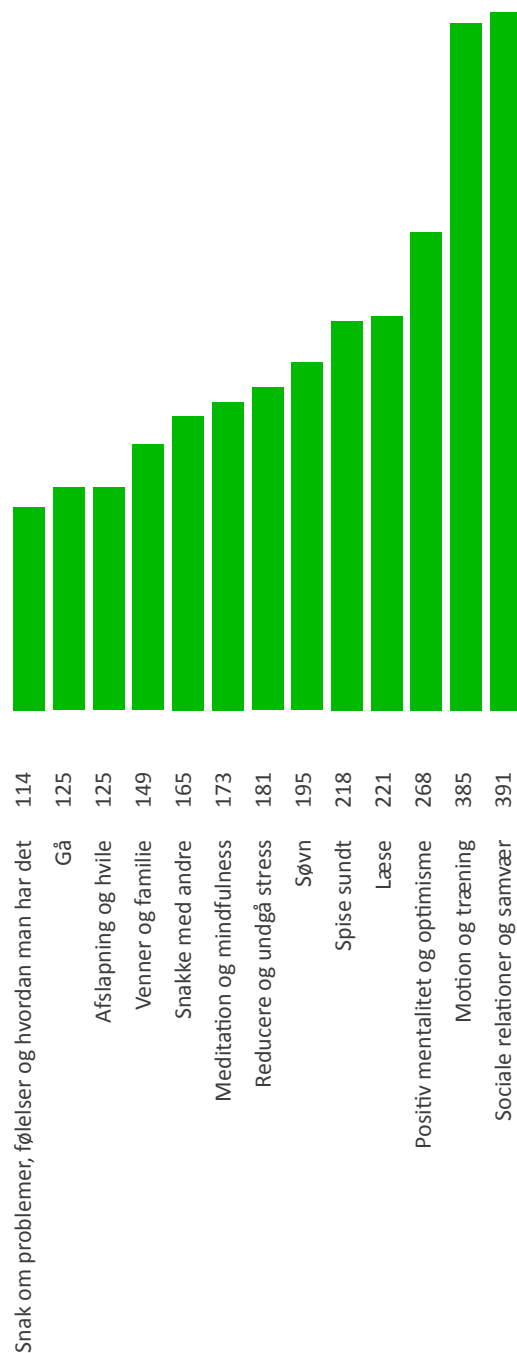
I undersøgelsen ser vi således, at folk har mange bud på, hvad man selv kan gøre for at holde sig mentalt sund. Dette kan være en indikator på, at det er meget individuelt, hvilke aktiviteter der opleves som meningsfulde for den enkelte. Samtidig ses tydelige referencer til aktiviteter og handlinger, der ligger inden for de tre ABC-budskaber om at gøre noget aktivt (både fysisk, socialt, mentalt og spirituelt), om at gøre noget sammen (være sammen med venner, familie, åbne egne fællesskaber eller engagere sig i en klub eller et netværk) og om at gøre noget meningsfuldt (sætte sig mål, engagere sig i en hobby, lære nyt, lave frivilligt arbejde eller gøre noget godt for andre).



Figur 16: Hvad kan du selv gøre for at holde dig mentalt sund?
(forsættes på side 102 og 103)



Figur 16: fortsat



Figur 16: fortsat

Gode erfaringer med ABC-indsatser rettet mod slutbrugere

I dette afsnit præsenteres en række ABC-indsatser rettet mod slutbrugere. Afsnittet baserer sig til dels på cases fra sundeborgere.dk og dels fra Center for Forebyggelse i praksis' inspirationskatalog (58). Det er muligt at finde yderligere beskrivelser af ABC-indsatser disse steder.

Partnerne i ABC for mental sundhed målretter deres konkrete indsatser til forskellige målgrupper og slutbrugere, alt efter hvilke behov og ønsker der findes lokalt. I det følgende kan du læse 17 cases med eksempler på måder, en række partnere har omsat ABC til indsatser og aktiviteter, der er tilpasset forskellige målgrupper, herunder psykisk sårbare borgere, studerende på videregående uddannelser, spejdere, børnehavebørn og skolebørn. For langt de fleste af eksemplerne gælder, at ABC-budskaberne har været talt tydeligt frem, og at slutbrugerne gennem deres deltagelse i aktiviteten har fået viden om, hvordan man kan styrke og vedligeholde egen og andres mentale sundhed. Det er en klar styrke ved ABC-indsatser, når de både indbyder deltagerne til at være aktive sammen i meningsfulde fællesskaber og samtidig oplyser deltagerne om mentalt sundhedsfremmende adfærd.

Fællesskabsportrætter

Målgruppe: *Borgere med psykisk sårbarhed og medarbejdere i socialafdelingen.*

I Holstebro Kommunes socialafdeling har arbejdet med ABC for mental sundhed i relation til borgere med psykisk sårbarhed resulteret i bl.a. en række fællesskabsportrætter. Projektets hovedaktiviteter har bestået i at indsamle og viderefremde 12 eksempler på nogle af de succesfulde fællesskaber, som borgere med tilknytning til at socialområdet indgår i. De 12 fællesskaber er blevet afbildet i portrætter, der dels blev omsat til en kalender og dels til en udstilling på det lokale bibliotek. Til hvert portræt er der blevet indsamlet en ABC-fortælling omkring A) hvad deltagerne mødes om, B) hvilke fællesskaber de har omkring aktiviteten, og C) hvad det betyder for deltagerne. Fortællingerne er indsamlet via korte interviews eller fælles gruppedrøftelser om ABC med borgerne.

Projektet havde til formål at skabe synlighed omkring ABC-budskaberne for både borgere og medarbejdere i kommunens socialafdeling. Desuden har fællesskabsportrætterne skullet inspirere borgere til at blive en del af meningsfulde fællesskaber og skullet fremhæve og udbrede gode historier fra borgere med tilknytning til det sociale område i kommunen.

Deltagelsen i portrætserien var med til at styrke borgere og medarbejders positive fortælling om deres fællesskab, dem selv og deres aktive deltagelse. Projektet har i et recovery-orienteret perspektiv vist, hvordan ABC-arbejdet kan være med til at synliggøre og styrke udsatte og sårbare borgers værdsatte sociale roller – og herved være med til at styrke nye og alternative personlige narrativer for den enkelte.

Natur for **sindet!**



**Naturtur,
Rådgivningscenteret Montagen**

A - Gør noget aktivt!
Her fredag står Rådgivningscenteret Montagen klar til at indlede i naturen i samarbejde med naturvejlederne fra Naturstyrelsen. Naturen starter på Rådgivningscenteret Montagen, hvor gruppen i fællesskab vælger turen ud i naturen – og hjælper ad med forberedelse af mad over bål. Naturvejlederen står for at samle gode fortællinger, naturoplevelser og aktiviteter.

B - Gør noget sammen!
Naturen er en mulighed for i fællesskab med andre at opleve naturens positive og berigende påvirkning. Samtidig er turen med til at træne kropsholdning, det sociale pres og oplevelse af fællesskab og samhørighed.
Deltagerne har forskellige baggrunde, men oplever, at naturen er et rummeligt samlingssted, at mødet i hvor der er plads til alle.

C - Gør noget meningsfuldt!
Deltagerne oplever, at turen har en positiv betydning for deres mentale trivsel og hjælper dem til at trække stikket Naturvejlederne er med til at støtte deltagerne, så de også får lyst til at gå selv – især når de lærer at turme til at være i naturen.
"Det gør det nemmere for mig at være i naturen, og rydde op i det. Det er sommer af sig selv. Det gør det nemmere at få det til at gå ind i mig".

MAJ

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Har du lyst til at være med?
Kontakt Rådgivningscenter Montagen - tlf. 96114080 - montagen@holstebro.dk

Yoga – som du er

Målgruppe: *Studerende på videregående uddannelser.*

DGI Storkøbenhavn og KU Studenteridræt har sammen udviklet aktivitetsmodellen ”... som du er”, der i første omgang er afprøvet som ”Yoga – som du er”. Træningen finder sted i lokaler på campus, så det er lettilgængeligt for de studerende at deltage og bliver nemmere for dem at passe det ind mellem studierne. ”Yoga – som du er” er et yogahold, der kombinerer yogatræning med undervisning i trivselsorienterede perspektiver, der har afsæt i ABC for mental sundhed. På den måde opnår deltagerne viden om mental sundhed og konkrete værktøjer, som de kan anvende i deres studiehverdag og øvrige liv.

Ud over aktivitetsmodellen er der iværksat en foreningsudviklingsindsats med fokus på at styrke fællesskabet og trivslen og dermed øge rekruttering, engagement og fastholdelse af medlemmer i foreningen. Denne indsats indebærer bl.a. opkvalificering af instruktører i foreningen med henblik på at styrke instruktørgruppens forudsætninger for at arbejde med mental sundhed i hele foreningen med afsæt i ABC-rammen. Det er ambitionen fremadrettet at tilbyde ”... som du er”-træning med andre aktivitetsformer end yoga, fx dans.



Video: <https://www.youtube.com/watch?v=tQV-TocYnU0>

Hejk! + ABC-uniformsmærke

Målgruppe: Klanspejdere +12 år.

Det Danske Spejderkorps (DDS) har udviklet et brætspil, der med afsæt i ABC-budskaberne sætter fokus på trivsel og fællesskaber og giver anledning til samtale og refleksion omkring drømme, håb og det, der kan være svært i hverdagen. Spillet er udviklet af en ABC-frivilliggruppe på 10 frivillige i samarbejde med en ekstern konsulent, der var spiludvikler. Spillet tager udgangspunkt i en hejk (en vandretur), hvor deltagerne i hold dystre om at nå først i mål i lejren. Hejk! er blevet spillet enten i korpsets uddannelsestilbud, til generalforsamling eller hjemme i spejderhytten. Spillet har også været tilgængeligt i spillecaféer og til arrangementer.



DDS har også udviklet et uniformsmærke, man som spejder kan få efter at have gennemgået et forløb med fokus på ABC-budskaberne.



Vild ro, 10-12 år



Ro på, 12-16 år



Senior zen, +16 år

Lyden af ABC

Målgruppe: *Alle*.

Lyden af ABC er udviklet i samarbejde mellem forskergruppen bag ABC for mental sundhed, det sociale pladeselskab House of Corr (HoC) og reggae-funk-bandet Total Hip Replacement (THR). HoC er en musikentreprise, der ud over at producere, distribuere og formidle musik også skaber musikalske begivenheder, projekter og koncepter, der bruger musik til at fastholde eksisterende og skabe nye fællesskaber gennem musik.

Formålet med Lyden af ABC er at bruge musik som en alternativ kommunikationsform omkring mental sundhed, så musikken bruges som et greb til at skabe møder på tværs af mennesker, som ellers ikke ville have mødtes, og dermed åbne op for refleksion og samtaler om mental sundhed (71). Derudover er Lyden af ABC et forsøg på at nå nye målgrupper med ABC-budskaberne om, hvad man kan gøre for at styrke sin egen og andres mentale sundhed. Ambitionen er, at Lyden af ABC skal kunne gennemføres af organisationer eller kommuner, som ønsker at skabe møder på tværs og fremme viden og samtaler om mental sundhed blandt deres målgrupper i fremtiden.



Lyden af ABC består af en koncert, oplæg om mental sundhed, musikalske værksteder samt fælles sang og optræden. Et af kerneelementerne i de musikalske arrangementer er de musikalske værksteder, som samler deltagerne på tværs af grupperne, men omkring en fælles interesse for musik. Det er en hjørnesten i udviklingen af værkstederne, at der er tænkt forskellige deltagelsesmuligheder ind i forhold til at være aktiv. Fx lyttende og samtalende (men ikke performende), skabende og kreativ i sangskrivning, ekspressiv og fysisk i rytme, samstemmende og en del af en større gruppe i kor. På denne måde forsøger værkstederne at imødekomme forskellige præferencer, behov og muligheder, så flest muligt får en oplevelse af at være legitim og bidragende deltager.

Lyden af ABC blev gennemført for første gang i oktober 2019 i tre kommuner: Albertslund, Kalundborg og Slagelse. Albertslund Kommune arrangerede, at elever og undervisere på FGU Vestegnen mødtes på tværs af uddannelseslinjer. I Kalundborg Kommune havde kommunens ABC-koordinatorer valgt at samle tre forskellige grupper af borgere på Kalundborg Gymnasium. Således mødtes gymnasieelever fra musiklinjen på Kalundborg Gymnasium med medlemmer af kommunens KOL-kor og brugere af Sund Stil – som er en idrætsforening for borgere med psykiske lidelser – til en eftermiddag i musikkens tegn. I Slagelse Kommune blev Lyden af ABC gennemført som et aftenarrangement arrangeret som et samarbejde mellem Slagelse Kommunes ABC-koordinatorer og Slagelse Frivilligcenter. Målgruppen for arrangementet var alle foreninger og fællesskaber, som deltog i Fællesskabsstafetten. Lyden af ABC er således afprøvet blandt forskellige målgrupper, i forskellige dele af Danmark, på forskellige tider af døgnet og i meget forskellige størrelsesorden.

Sagt af deltagere i Lyden af ABC

"Jeg var på sangskrivningsværksted og brugte det meste af min eftermiddag dernede. Jeg var helt høj bagefter, og det var fantastisk."

"Jeg synes, at musik er så terapeutisk, så jeg synes, at det er en genial idé at bringe musik ind i arbejdet med mental sundhed, fordi jeg ved af egen erfaring, hvad det kan gøre ved mig. Man føler sig mere fri, og man føler sig mere accepteret, fordi det er et fællesskab."

"Jeg har snakket med nye mennesker, som jeg ikke kendte før i dag, da vi var i den her workshop, hvor vi snakkede om plader. Der fik vi snakket om barndoms minder, hvordan vi ser os selv, oplevelser, rejser osv."

"Det var en stor oplevelse at se så forskellige mennesker indtage nye roller som trommeslagere eller kor i den store afsluttende fællesskabskoncert."

ABC-dialogkort

Målgruppe: *Børn, skolebørn, voksne og medarbejdere.*

Slagelse Kommune har udarbejdet en række dialogkort til henholdsvis børn i daginstitutioner, skolebørn, voksne og medarbejdere med afsæt i ABC-budskaberne. Dialogkortene til børn i daginstitutioner igangsætter ABC-adfærd via bevægelsesøvelser (gør noget aktivt) og samarbejdsøvelser (gør noget sammen) og ved at sætte fokus på meningsfulde aktiviteter (gør noget meningsfuldt).



Eksempel på dialogkort til voksne



Eksempel på dialogkort til medarbejdere

Formålet med dialogkortene til skolebørn og voksne er at øge opmærksomheden på, hvad man kan gøre for egen og andres mentale sundhed ved at stille en række refleksionsspørgsmål, der skal inspirere til at øge og vedligeholde fremtidig ABC-adfærd. Dialogkortene berører emner relateret til aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed, fx: "Hvor finder du ro?", "Hvornår har du sidst gjort noget godt for andre?", og "Hvad er det gode liv for dig?". Dialogkortene til medarbejdere sætter mere specifikt fokus på trivsel, arbejdsglæde og fællesskaber på arbejdspladsen, men spørgsmålene er formuleret med afsæt i ABC-budskaberne, fx: "Hvad er det bedste ved dit arbejde?", "Føler du dig som en del af et arbejdsfællesskab?" eller "Nævn én ting, du ikke kan, og som du gerne vil lære".

Dialogkortene kan med fordel følges op af en øvelse, hvor deltagerne udfylder en tom skabelon med de ønsker, de har i forhold til fremadrettet at sætte fokus på at gøre noget aktivt, noget sammen og noget meningsfuldt, så deltagerne dermed opfordres til handling på deres viden om, hvad der fremmer mental sundhed.



Eksempel på dialogkort til børnehavebørn

ABC på kvindekrisecentre

Målgruppe: *Medarbejdere, kvinder og børn på kvindekrisecentre.*

DGI har i samarbejde med Landsorganisation af Kvindekrisecentre (LOKK) – på et kvindekrisecenter på Sjælland – arbejdet med at styrke kvinder og børns mentale sundhed og sammenhold gennem bevægelse og leg. Desuden er en fremtidig kobling til foreningslivet med til at give kvinder og børn mulighed for at deltage aktivt i et meningsfuldt fællesskab.

Indsatsen udrulles nu til kvindekrisecentre landet over som en DGI-certificering. Målet med DGI-certificering af landets kvindekrisecentre er at skabe faglige og kulturelle forudsætninger for, at personalet tør, evner og er motiveret for at skabe mere bevægelse og leg i hverdagen på kvindekrisecentrene for at styrke relationen mellem mor og barn, arbejde med at mærke grænser og hjælpe kvinder og børn med at komme i kontakt med deres krop. Gennem DGI-certificeringen vil personalet på kvindekrisecentrene være i stand til at skabe et fælles sprog og en fælles forståelsesramme for mental og fysisk sundhed, leg og bevægelse.

Opkvalificeringen af medarbejderne på kvindekrisecentrene består af tre moduler, der omhandler 1) ABC for mental sundhed, 2) Leg, motorik og sanser samt 3) Kropslig dannelse og handleplan.

NATUR-lige fællesskaber

Målgruppe: *Ældre, ensomme borgere.*

LOF Nordvestsjælland og Kalundborg Kommune har udviklet indsatsen "NATUR-lige fællesskaber", der er et forløb over seks mødegange, hvor deltagerne bliver ledt gennem spændende områder i lokal natur af en gå-guide eller underviser. Tempoet på vandreturen er roligt, så alle kan være med. Undervejs bliver der holdt pauser med plads til samtaler – evt. over medbragt mad. Indsatsens formål er at samle voksne borgere i den frie luft og naturskønne områder til fællesskab, bevægelse og samtaler. Underviseren faciliterer og igangsætter samtalerne på gå-holdet med hjælp fra samtalekort fra ABC for mental sundhed.

Fællesskabsstafetten

Målgruppe: *Borgere, frivilligcentre, lokale foreninger og fællesskaber samt kommunale institutioner.*

Fællesskabsstafetten er et initiativ under partnerskabet ABC for mental sundhed. Idéen er født i Slagelse Kommune, der afviklede den for første gang i 2019, hvor kommunen over fem dage blev bundet sammen gennem en stafet, hvor foreninger og frivillige skulle transportere en depeche – på lands og til vands – båret af repræsentanter fra de mange foreninger og fællesskaber, der deltog. Børnehavebørn gik med depechen og gav den videre, roklubben sejlede med den, beboere cyklede med den osv. I alt blev depechen transporteret over 125 km af mere end 100 lokale fællesskaber.

Sidenhen har en række ABC-kommuner afholdt og planlagt fællesskabsstafetter, og i 2021 afholdt seks ABC-kommuner fællesskabsstafetter. Kommuner, frivilligcentre, lokale foreninger mv. går sammen om at holde en fællesskabsstafet med det formål at skabe rammen for møder på tværs

af fællesskaber og bringe både frivillige foreninger, kommunale institutioner og andre organisationer sammen i ét stort fællesskab. Med fællesskabsstafetten synliggøres de mange fællesskaber og aktiviteter i lokalmiljøet, og borgerne inspireres og inviteres til at deltage. Depechen transporteres rundt mellem fællesskaberne ved fx at gå, cykle, svømme, sejle eller ro – og den er sågar blevet fløjet. Undervejs på ruten kan der gøres ophold med forskellige aktiviteter som fx fællesspisning, brædspilsaften, åbent hus, morgengymnastik, koncert med lokale musikere, foredrag, syværksted mv. Mange kommuner vælger at gennemføre fællesskabsstafetten i forbindelse med ABC-ugen i uge 41 og Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober.



Stemmer på Stevns

Målgruppe: *Alle.*

”Stemmer på Stevns” bestod af en række på tre uformelle sangaftener fire forskellige steder på Stevns, som var åbne for alle og uden tilmelding. Sangaftenerne gav mulighed for at mødes og øve fællessange inden kulminationen på Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober, hvor alle interesserede kunne mødes til fællessang i et samlet kor, høre et oplæg om ABC for mental sundhed, nyde fællesspisning, quizze med dialogkort samt høre koncert ved Musikskolens band, der uopførte ABC-sangen ”Når alt kommer til alt” – lavet til Verdens Mentale Sundhedsdag. Tanken bag ”Stemmer på Stevns” var at samle kommunens borgere om at gøre noget aktivt sammen med omdrejningspunktet sang og musik, der giver mening og ikke mindst lyst og mod til at møde op i helt nye fællesskaber.

De fire arrangementer forløb over en måned, og Stevns Kommune, herunder Sundhedsområdet, Fritidsområdet og Stevns Musikskole i samarbejde med Stevns Frivillighedscenter, stod for indsatsen og deltog i afviklingen.

Trivsel og arbejdsglæde i sundhedscenteret

Målgruppe: *Kommunale medarbejdere.*

I Næstved Kommune har udvalgte arbejdspladser siden foråret 2020 arbejdet med at styrke trivsel og arbejdsglæde med afsæt i ABC for mental sundhed. Gennem workshops med introduktion til, hvad man kan gøre for at styrke egen og andres mentale sundhed, gives den enkelte medarbejder en forståelsesramme til at reflektere over egen ABC-adfærd og drøfter sammen med kollegaer i arbejdsteam, hvad de allerede gør, som styrker trivsel og arbejdsglæde, og hvad der kan gøres mere af.

Efter afholdelsen af workshops er opmærksomhedspunkter og anbefalinger fra de respektive teams blevet præsenteret for MED-udvalget og ledelsen. Dette har givet mulighed for efterfølgende at rette blikket mod de strukturelle rammer og betingelsers betydning for trivsel og arbejdsglæde – og igangsætte udvalgte indsatser. Planen er at udbrede ABC for mental sundhed i arbejdet med trivsel og arbejdsglæde på flere arbejdspladser i Næstved Kommune i et samarbejde med ABC-kordinatorer fra sundhedsområdet.



ABC i undervisning på uddannelsesinstitutioner

Målgruppe: *Børn, unge og voksne under uddannelse.*

Flere partnere i ABC for mental sundhed har over hele landet målrettet indsatser, aktiviteter og events mod elever og studerende under uddannelse som et led i den almene undervisning og/eller i fordybelsesuger samt som et led i studiestart og introforløb. Undervisningen er gennemført af holdundervisere og lærere, men også af kommunale sundhedskonsulenter/ABC-koordinatorer eller medarbejdere fra DGI, der har besøgt klasser, hold og skoler. Undervisningen indeholder almindeligvis både vidensoplæg, refleksionsøvelser og fællesskabsgenererende samarbejdsøvelser. Eleverne eller de studerende præsenteres for flodmetaforen (se afsnittet om floden), en tilpasset dagsrejsefortælling til den konkrete målgruppe (se afsnittet om dagsrejsen), ABC-budskaberne samt begrebet mikrohandlinger (se afsnittet om principper bag arbejdet med ABC). Desuden arbejdes der med det konkrete klasse- eller holdfællesskab og trivslen eleverne imellem. Formålet med undervisningen er at fremme elevernes handlekompetence i forhold til mental sundhedsfremme og øge deres mental wellbeing literacy, samtidig med at undervisningen inspirerer til ABC-adfærd i hverdagslivet lige her og nu.

”Når man tænker på idræt, så tænker man mere på fysisk sundhed, men det er faktisk også vigtigt, at man lærer om psykisk sundhed og mental sundhed. Det er lige vigtigt at lære om begge ting.”

Elev, 10. klasse – om at modtage undervisning i ABC for mental sundhed som en del af idrætsundervisningen

”I skolen og ude har jeg prøvet at holde døren for folk og hjælpe dem med små ting – hvis de fx har brug for hjælp til lektier, så sørger jeg for det. Og derhjemme har jeg været mere opmærksom på at spørge ind til, hvordan min familie har haft det. Og sige hej, når jeg kommer hjem. Det plejer jeg altid at gøre, jeg har bare været mere opmærksom på at huske det.”

Elev, 10. klasse – om at arbejde med og blive opmærksom på sine mikrohandlinger

”At være aktiv påvirker også ens mentale sundhed, for tit, når man laver noget aktivt, så er man sammen med folk. Og det er rigtig godt for hjernen.”

”Det der med fællesskab, det er meget vigtigt. Fordi så er man sammen med nogen. Og man plejer jo at have det ret godt, når man er sammen med andre folk, man godt kan lide at være sammen med.”

”Jeg synes, det at svømme, det er både aktivt, og man kan gøre det sammen. Men det er også meningsfuldt, hvis man drukner – fx hvis man falder af sit surfbræt, så skal man jo svømme ind til land.”

Elever, 5. klasse – refleksioner over ABC-budskaberne

”Det jeg mest tog med fra undervisningen, det var det her med mikrohandlinger. Og det, jeg tænkte mest over, det var, hvilke mikrohandlinger jeg kunne foretage mig, som er realistiske. Men også kunne hjælpe mig med at få en bedre dag.”

”Hvis vi får en opgave, skal jeg spørge mere ind til opgaven [skoleopgaver], så jeg har en god idé om, hvordan jeg skal løse opgaven. Det var den ene mikrohandling. Og det har hjulpet. Det har jeg brugt siden. Hvis jeg får udstukket en opgave, som jeg ikke helt forstår, skal jeg virkelig prøve at spørge ind til den. Det har jeg ikke gjort førhen. Det har ikke kun givet mig en bedre forståelse for opgaven, men også hjulpet mig med at have nemmere ved at løse opgaverne. Fordi jeg forstår, hvad det handler om, har jeg ikke så store problemer med ikke at få løst opgaverne. For hvis jeg ikke får lavet en opgave, så får jeg dårlig samvittighed over det. Og det hjælper ikke på sagen.”

Elev, FGU – om at bliver undervist i mikrohandlingers betydning for mental sundhed og arbejde med egne mikrohandling



Refleksions- og vandresti på Rungsted Gymnasium

Målgruppe: *Gymnasieelever.*

Refleksions- og vandrestien på Rungsted Gymnasium er en interaktiv vandrerute, hvor både elever og lærere kan bruge en aktiv pause til at tanke fornyet energi og enten alene, parvis eller i en mindre gruppe koble af i naturen og forholde sig til refleksionsspørgsmål undervejs. Håbet er, at ruten kan bidrage til at øge trivselen, afstresse og skabe endnu større samhørighed blandt elever og lærere. Ruten og de tilhørende samtale- og refleksionsspørgsmål er udviklet i samarbejde med ABC for mental sundhed og Walk to Explore v. Jakob Aagaard.

Stien begynder ved en stor tavle, som hænger indenfor på Rungsted Gymnasium. På tavlen findes laminerede samtale- og refleksionskort, som kan tages med på den udendørs refleksions- og vandresti. Flere af spørgsmålene på samtale- og refleksionskortene handler om forhold direkte relateret til ABC-budskaberne om at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt. Fx spørgsmål om betydningen af sociale relationer for den enkelte eller spørgsmål, som får de unge til at reflektere over, hvornår de sidst har gjort noget for at holde sig mentalt eller spirituelt aktive. Andre spørgsmål handler om mere eksistentielle emner, som fx hvilke kerneværdier den enkelte har, eller om der er nogle vigtige sager, som man vil kæmpe for. Tanken er, at eleverne reflekterer over og taler sammen om, hvad mental sundhed er, hvordan de ”gør ABC”, hvad man kan gøre for at hjælpe hinanden osv.

ABC for mental sundhed på University College Lillebælt (UCL)

Målgruppe: *Studerende fra pædagog-, lærer-, sygeplejerske- og socialrådgiveruddannelsen.*

I modulet "Innovation på TVÆRS" samarbejder studerende fra pædagog-, lærer-, sygeplejerske- og socialrådgiveruddannelsen om at løse en velfærdsudfordring, hvor alle faglighederne bringes i spil. På UCL i Vejle har Vejle Kommunes ABC-kordinator i samarbejde med en studievejleder på UCL flere gange budt ind med en velfærdsudfordring omhandlende mental sundhed, mistrivsel og studiefællesskaber blandt de studerende selv på UCL. Fx blev følgende udfordring stillet i efteråret 2021: "Hvilke konkrete "mikrohandlinger" kan I iværksætte på jeres uddannelse for at styrke fællesskaber og trivsel med udgangspunkt i rammen ABC for mental sundhed? I bestemmer selv, om det skal være i en coronatid, altså fortrinsvist online-initiativer, eller fysiske aktiviteter. Gerne ved at bruge greb fra "nudging" og adfærdsdesign." Det kom der bl.a. en studenterinitieret Krea-café ud af (se billede).

ABC for mental sundhed har desuden været brugt som fundament i forbindelse med studiestart på pædagog- og læreruddannelsen på UCL, hvor de studerende har lavet deres egne dagsrejsefortællinger til at undersøge "det gode studieliv" og "den gode studiegruppe". På både lærer-, pædagog-, socialrådgiver- og sygeplejeuddannelsen er eller bliver ABC for mental sundhed fremadrettet en del af pensum på udvalgte fagmoduler, hvor de studerende klædes på til at praktisere mental sundhedsfremme i deres kommende virke som velfærdsarbejdere.

Bright over Night på Slagelse Gymnasium

Målgruppe: *Gymnasieelever.*

Bright Over Night er et innovationsprojekt, i samarbejde mellem Slagelse Gymnasium, Syddansk Universitet og Slagelse Kommune, hvor elever i 2. g med idræt, samfundsfag og matematik på A-niveau har 32 timer til at komme med innovative løsningsforslag til en case. Eleverne fik følgende case: "I skal komme med løsningsforslag til, hvordan man ved hjælp af bevægelse kan fremme trivsel og mental sundhed på ungdomsuddannelser. I vælger selv fokus, tilgang, form og indhold, så længe I præsenterer et konkret forslag til et initiativ, som I mener kan løse problemstillingen".

Inden besvarelsen af selve casen, fik eleverne oplæg om mental sundhed, herunder ABC for mental sundhed, ligesom de fik en række spørgsmål udleveret, der kunne hjælpe dem i gang med at udvikle indsatsen, fx: "Hvordan kan ungdomsuddannelserne skabe sunde og støttende rammer for elevernes trivsel og mentale sundhed?", "Hvad har betydning for, om unge på ungdomsuddannelserne bevæger sig?" og "Hvordan kan I bruge forståelsesrammen ABC for mental sundhed – gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt?".



ABC-indsatser under udvikling og afprøvning

Kulturens Rige

Kulturens Rige er et samarbejde mellem ABC for mental sundhed, Sund By Netværket, Aktionsuniversitetet og Danmarks Underholdningsorkester. Kulturens Rige skal bane vejen for, at kunst og kultur i højere grad anvendes rammesættende og strukturelt i arbejdet med mental sundhedsfremme i kommunerne, på tværs af afdelinger, forvaltninger og eksterne aktører – herunder frivillige foreninger og borgere. Gennem praksisnære aktionslæringsforløb i syv danske kommuner anvendes kunst og kultur som omdrejningspunkt for at skabe og udvikle konkrete lokale, borgerrettede projekter, der gennem involverende deltagelse fremmer borgernes mentale sundhed.

Trivselsindsats på SAMF/KU

I april 2021 blev der iværksat en trivselsindsats på Det Samfundsvidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet, som bygger på principperne bag ABC for mental sundhed. Formålet med indsatsen er at fremme de studerendes mentale sundhed ved 1) at skabe bevidsthed blandt de studerende om, hvad de selv kan gøre for at styrke egen og andres mentale sundhed, og 2) at fremme fællesskaber og et godt studiemiljø. Indsatsen gennemføres i første omgang på Det Samfundsvidenskabelige Fakultet (SAMF), KU. Indsatsen har et dobbelt fokus: De studerende får viden, kompetencer og handlemuligheder til at styrke mental sundhed. Disse kan ikke blot bruges her og nu, men udgør også på lang sigt et supplement til de faglige kompetencer, de studerende har opbygget i løbet af studietiden. Indsatsen vil fungere som en pilotindsats, der forankres på SAMF og senere tilpasses og udbredes til andre uddannelser og studerende i Danmark. Indsatsen består af flere komponenter, bl.a. et online undervisningsforløb om mental sundhedsfremme, der udvikles i samarbejde med Warwick University, et aktionslæringsforløb, der skal bidrage til kapacitetsopbygning og styrke centrale medarbejdergrupperes viden og kompetencer til arbejdet med at fremme mental sundhed blandt de studerende, samt kampagneaktiviteter, der sætter fokus på trivsel, studiemiljø og fællesskaber.

ABC på ungdomsuddannelser og FGU'er i Region Syddanmark

Med indsatsen "ABC for mental sundhed på ungdomsuddannelser" inviterer Region Syddanmark alle ungdomsuddannelser, FGU'er samt kommuner til at indgå i en fælles indsats om en fremtid med unge i trivsel (2). Alle elever på ungdomsuddannelser og FGU'er er målgruppen – uanset mentalt helbred. Fokus er på at øge psykisk velvære, kompetencer og robusthed samt skabe støttende miljøer på ungdomsuddannelserne og FGU'erne. I indsatsen skal deltagerne arbejde med skolernes kultur og overordnede rammer for deltagelse af alle unge og ansatte med udgangspunkt i lokale udfordringer. Region Syddanmark ved, at skolerne allerede har gang i mange trivselstiltag, og det arbejde vil indsatsen hjælpe videre. Der vil være fokus på, at værktøjerne skal tilpasses forskellige typer uddannelser og danne netværk, så skoler, der ligner hinanden, kan sparre med og inspirere hinanden. Alle ungdomsuddannelser og FGU'er er forskellige og har brug for forskellige værktøjer.

Gruppeperspektivet: ABC-partnerskabet får vokseværk, og ABC-rammen giver mening for partnerne

Derfor virker partnerskaber til at fremme mental sundhed

Det er efterhånden velbelyst, at sundhedsfremmende partnerskaber, som ABC for mental sundhed, virker og giver mening i forhold til at arbejde med mental sundhedsfremme. I et litteraturstudie baseret på 26 undersøgelser (72) præsenteres ni forhold, som er afgørende for at skabe gode og velfungerende partnerskaber til sundhedsfremme. De ni forhold har været opmærksomhedspunkter for partnerskabet ABC for mental sundhed siden partnerskabets begyndelse, som led i at skabe de bedste rammer for partnerskabet. De ni forhold er:

1. Fælles målsætning, der er tilpasset partnernes individuelle eller institutionelle mål

I ABC for mental sundhed arbejdes der ud fra fem principper for at opfylde partnerskabets fælles vision om at skabe bedre mental sundhed i befolkningen. Da alle partnere er forskellige og har forskellige ressourcer og dagsordener, bør ABC for mental sundhed tænkes ind i organisationens egne målsætninger og tilpasses de lokale behov for at blive implementeret og forankret bedst muligt (læs mere i afsnittet om, hvad vi kan lære af DGI).

2. Bred vifte af forskellige partnere samt en balance af menneskelige og finansielle ressourcer

ABC-partnerskabet er etableret på tværs af sektorer og med forskellige organisationer, fagligheder og interessenter for øje. Den største effekt af det sundhedsfremmende arbejde opnås med en flerstrengt indsats, dvs. når der samtidigt arbejdes på tværs af forvaltninger og sektorer med forskellige metoder og sundhedsfremmende indsatser (9).

3. Lederskab med fokus på tillid, tiltro til hinanden og rummelighed

ABC for mental sundhed er forankret med en projektledelse, en styregruppe og et sekretariat, der formelt set træffer beslutning om partnerskabets arbejde. Der er dog en grundlæggende tillid og tiltro til, at man som partner arbejder med ABC-rammen på en måde, der både sikrer forankring af ABC's principper og er tilpasset den lokale kontekst hos den enkelte partner (se også afsnit om principper).

4. Løbende evaluering og tilpasning af kommunikation

Det er vigtigt, at ABC for mental sundhed bliver implementeret lokalt i tråd med partnerskabets vision, samt at arbejdet omkring ABC for mental sundhed støtter op omkring de lokale strategier og indsatser. Derfor kan formidlingen af ABC-budskaberne også tilpasses lokalt og løbende, så de er i overensstemmelse med den enkelte organisations dagsorden. I ABC for mental sundhed lægges der vægt på, at partnerne udbreder ABC-budskaberne både internt i organisationen og eksternt over for slutbrugere (fx borgere, brugere og medlemmer) gennem egne kommunikationskanaler. Her kan de udviklede kampagne- og kommunikationsmaterialer til ABC for mental sundhed med fordel bruges.

5. Balance mellem formelle og uformelle roller og strukturer afhængigt af målet

Partnerskabet ABC for mental sundhed har en overvejende flad struktur – dog med en central beslutningsdygtig projektledelse med nogle klare rollefordelinger og strukturer for fx netværksmøder osv. Fra den centrale projektledelses hold inviterer vi og opfordrer alle de partnere, der har lyst til at bidrage i indsatsen, til at tænke med – bl.a. via mindre arbejdsgrupper.

6. Opbygning af tillid mellem partnerne

Opbygning af tillid mellem partnerne er et centralt element, som er af afgørende betydning for at nå vores fælles mål og opfylde vores vision. Dels er der stor tillid til, at ABC-rammen implementeres og anvendes på den måde, som giver bedst mening hos de respektive partnere, men tillid er også særligt vigtigt for at kunne drage nytte af hinandens erfaringer og vidensdele i partnerskabet. Netop derfor er et af de væsentligste elementer i netværket åbenhed og nysgerrighed på, hvordan vi hver især bruger ABC i praksis.

7. Balance mellem vedligeholdelses- og produktionsaktiviteter

Partnerskabsarbejdet er omfattende og rummer bl.a. udbredelse og implementering af ABC-budskaberne på individ-, gruppe- og samfunds niveau samt vedligeholdelse af partnerskabet og dets fremdrift. Der ligger også et stort stykke arbejde i at sikre, at der arbejdes ud fra ABC's fem principper, at ABC-budskaberne forankres i lokale aktiviteter osv. Det er mindst lige så vigtigt at være opmærksom på det løbende arbejde, dialog og intern vidensdeling og erfaringsudveksling i partnerskabet. At vedligeholde et partnerskab fordrer derfor, at den centrale projektledelse udfører et større koordinationsarbejde, som er afgørende og tidskrævende. Det er således nødvendigt, at der kontinuerligt er ressourcer til rådighed til at sikre den centrale projektledelse.

8. Opmærksomhed på den politiske, økonomiske, kulturelle, sociale og organisatoriske kontekst

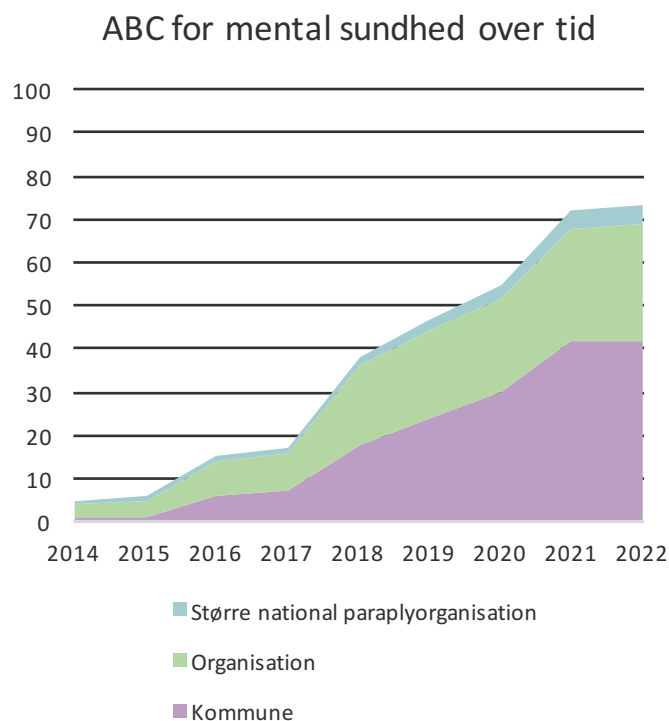
I ABC for mental sundhed er vi opmærksomme på den kontekst, partnerskabet agerer i, og de lokale arbejds- og forståelseskulturer, der kan være. Især blandt de kommunale partnere kan fx skiftende politiske vinde og prioriteringer lokalt skabe udfordringer for forankringen af ABC-aktiviteter. Det kan få stor betydning for enkelte partners engagement i ABC for mental sundhed, og det er noget, vi hele tiden er opmærksomme på og forsøger at være på forkant med. I ABC for mental sundhed er der en lydhørhed over for, at indsatserne skal tilpasses inden for de muligheder, organisationerne og kommunerne har – både i forhold til deres økonomi og de politiske rammer og dagsordener, de agerer inden for.

9. Monitorering og evaluering af partnerskabet for løbende at kunne forbedre og tilpasse

Løbende monitorering og evaluering er et bærende element i ABC for mental sundhed. Der gennemføres løbende følgeforskning af ABC-partnerskabet, hvilket er helt afgørende for at sikre, at målet og visionen for ABC for mental sundhed opnås på det bedst tænkelige grundlag. Ved at monitorere partnerskabet får vi også løbende indblik i, hvordan det udvikler sig, og hvilke behov der er for justering. Denne indsigt giver mulighed for at håndtere udfordringer og tilpasse formidling, redskaber og materialer undervejs og bidrager også til, at erfaringer og resultater spilles tilbage til praksis (de lokale partnere i ABC) og projektledelsen undervejs. Både monitorering og evaluering af partnerskabet er altså altafgørende og gennemføres bl.a. som aktionsforskning (se mere i afsnittet om aktionslæring).

Erfaringer fra ABC-partnerskabet på gruppeniveau: Partnerskabet bliver større og større

Siden ABC-partnerskabets begyndelse er det vokset med stor hast. I perioden 2016-2018 bestod partnerskabet af få partnere, herunder Statens Institut for Folkesundhed, Psykiatrifonden, Center for Forebyggelse i praksis, Sund By Netværket, DGI Storkøbenhavn, Det Danske Spejderkorps, Dansk Oplysnings Forbund, Røde Kors samt syv kommuner. I perioden efter 2018 er der kommet mange nye partnere med, fx Hjerteforeningen og Dansk Almennyttigt



Figur 17: Partnere i ABC for mental sundhed over tid

Boligselskab. Partnerskabets udbredelse på organisations- og foreningsniveau er stort, men det er vokset eksplosivt på kommunalt niveau. Der er nu 42 ud af 98 danske kommuner med. En del af årsagen til denne vækst kan tilskrives, at Region Syddanmark blev partner i 2021. I den forbindelse opfordrede de alle regionens kommuner til at gå med i partnerskabet, hvilket næste alle gjorde.

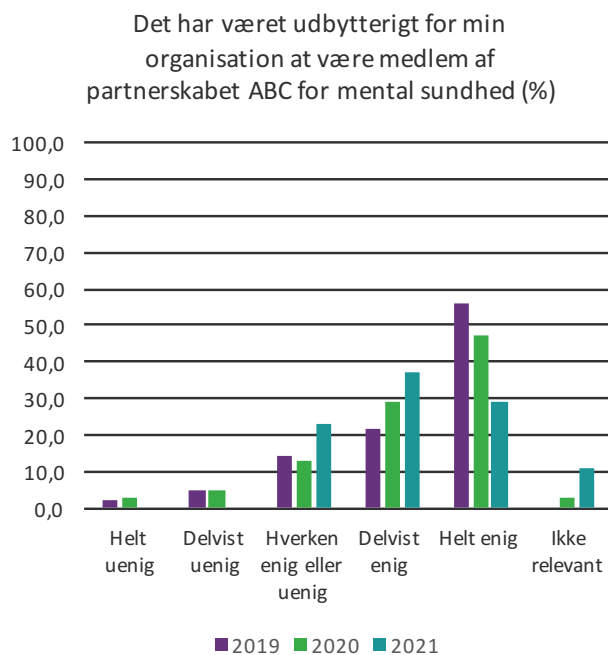
Oplevet relevans og refleksion blandt de lokale partnere

Vi gennemfører en årlig partnerskabsevaluering, som er med til at danne et overblik over, hvordan ABC for mental sundhed udvikler sig, hvilke aktiviteter der gennemføres, hvordan ABC-rammen bruges, hvordan partnerskabet fungerer, og hvilke gode erfaringer eller udfordringer partnerne oplever i forbindelse med arbejdet med ABC for mental sundhed.

Et fast element i de årlige partnerskabsevalueringer er at afdække partnernes selvrapporterede opfattelse af ABC for mental sundheds relevans for arbejdet i deres organisation. Vi har derfor spurgt, hvilken betydning arbejdet med ABC for mental sundhed har haft for den enkelte partner som medarbejder, som privatperson samt for vedkommendes organisation. I forbindelse med denne afrapportering har vi gennemgået de kvantitative svar fra partnerskabsevalueringerne og gennemført en gennemgående kvalitativ analyse af de svar, vi har fået fra partnerskabsevalueringen. På baggrund af vores analyser har vi identificeret tematikker i besvarelserne, som belyser, hvad partnerne tænker om brugen af ABC-rammen.

ABC-rammen som relevant, motiverende og værdifuld blandt frontpersonale og frivillige

Overordnet set har tilbagemeldingerne fra partnerskabet i forhold til ABC-rammens relevans været positive. Af figur 18 fremgår det, at langt størstedelen i 2021 angiver, at de er meget eller delvist enige i, at det har været udbytterigt at være medlem af partnerskabet. Der synes at være enighed om, at ABC er en relevant og værdifuld forståelses- og arbejdsramme, der giver en spændende og brugbar vinkel på mental sundhedsfremme. Flere organisationer og kommuner understreger, at ABC er eller har været betydningsfuld for deres arbejde med mental sundhed.



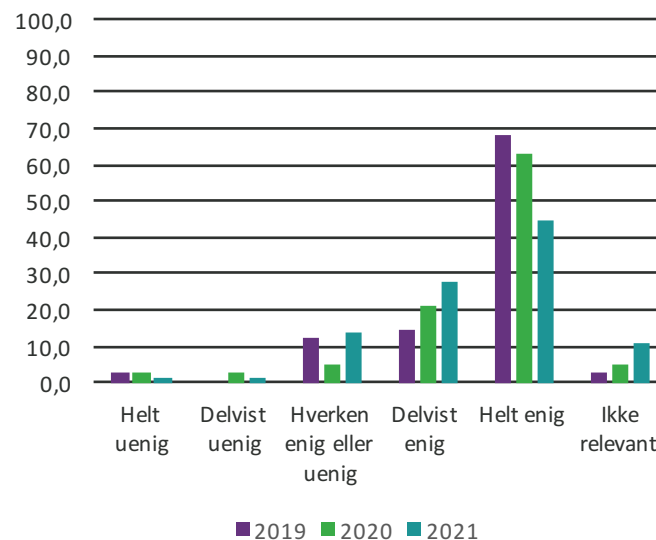
Figur 18: ABC-rammen er udbytterigt for egen organisation

“ABC-partnerskabet er af uvurderlig betydning for det kommunale arbejde med mental sundhedsfremme.”

Kommune 2022

Dog kan man også ud fra figuren læse, at selvom ABC-rammen i altovervejende grad opleves som udbytterig og relevant ude i organisationerne, har der i den seneste periode været en nedgang i antallet af partnere, der svarer, at de er ”helt enig” i udsagnene. Til gengæld har der været en stigning i antallet, der svarer, at de er ”delvist enig”.

ABC for mental sundhed har bidraget med en relevant forståelses- og arbejdsramme for arbejdet med mental sundhedsfremme i min organisation (%)



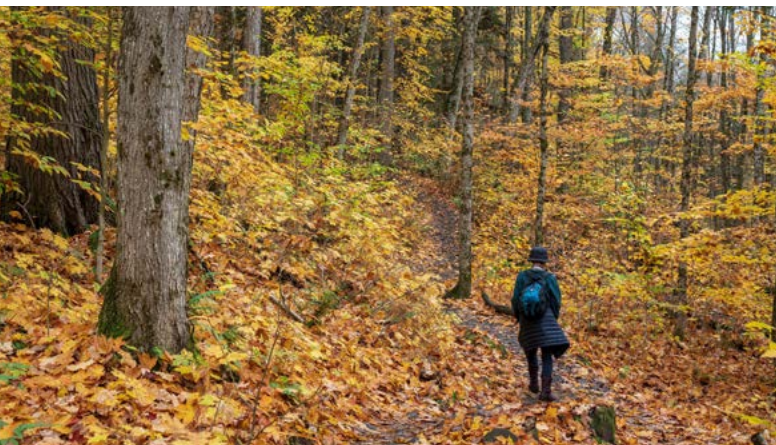
Figur 19: ABC-rammens relevans i egen organisation

Nogle partnere rapporterer, at ABC-rammens relevans kan være svær "at sælge" til andre i organisationen, da rammen kan opleves som konkurrerende i forhold til det allerede igangværende arbejde med mental sundhedsfremme i organisationen. Nogle synes endvidere, at ABC-rammen og budskaberne er for enkle og banale. Her understreges det, at det kan være vanskeligt at arbejde med og prioritere noget, der ikke nødvendigvis er nye aktiviteter, da der i forvejen er mange gode aktiviteter og indsatser med fokus på mental sundhed og trivsel i de respektive organisationer.

"Når jeg fortæller om metoden, er der meget forskellige reaktioner. Nogle synes, det er ekstremt banalt, nogle kan slet ikke se, at de kan benytte det i arbejdet."

Kommune 2019

ABC bliver også nogle steder set som en konkurrent til eksisterende aktiviteter. Men selvom der kan være lokale udfordringer med forankringen af ABC, er den altovervejende oplevelse, at ABC er, og har været, en positiv og konstruktiv måde at arbejde med mental sundhed på, samt at den principbaserede tilgang har givet et fælles sprog og referenceramme for det mentalt sundhedsfremmende arbejde.



Giver et fælles sprog for mental sundhedsfremme – både internt og eksternt

Der synes i høj grad at være enighed om, at ABC for mental sundhed har givet et fælles sprog for mental sundhedsfremme. Fx svarede 35,4 % og 27,7 % i 2021, at de henholdsvis enten var "delvist enig" eller "helt enig" i, at ABC for mental sundhed har skabt et fælles sprog for mental sundhed, der gør det lettere at samarbejde om mental sundhedsfremme med eksterne organisationer eller aktører.

I partnerskabsevalueringerne understreger mange netop, at en stor fordel ved ABC for mental sundhed har været, at det har givet et fælles sprog for arbejdet med mental sundhedsfremme.

"ABC bliver en ramme og en fælles forståelse af mental sundhed, vi kan tale ud fra."

Kommune 2022

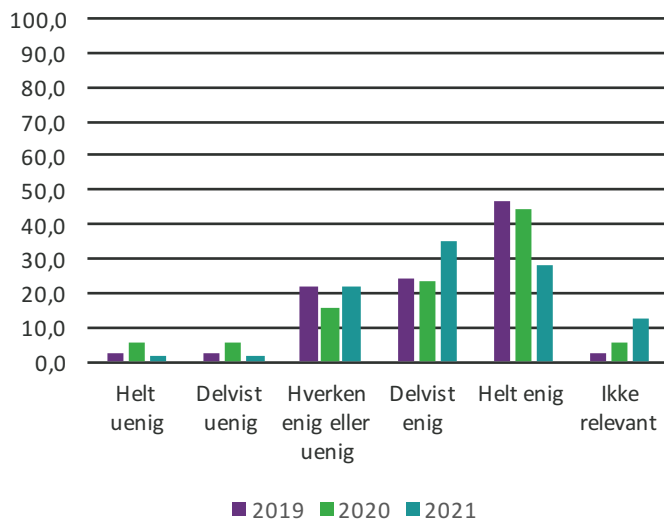
Flere partnere giver udtryk for, at det fælles sprog, som ABC-rammen giver, har været en klar fordel, da det gør det muligt at italesætte arbejdet med mental sundhed på en mere forståelig måde, der går på tværs af organisationer, forvaltninger eller afdelinger. ABC bliver altså en fælles forståelsesramme for mental sundhed, som alle, der kender til ABC, kan tale ud fra. Dette synes at være en stor fordel – især når der skal etableres samarbejder på tværs. Her bliver ABC en meningsfuld referenceramme, som giver et forspring i samarbejdet, både internt og på tværs.

”ABC er et fælles sprog – så når man møder nogen, der kender til ABC, så er man to skridt længere fremme i et muligt samarbejde, fordi vi har samme forståelse af mental sundhedsfremme.”

Organisation 2021

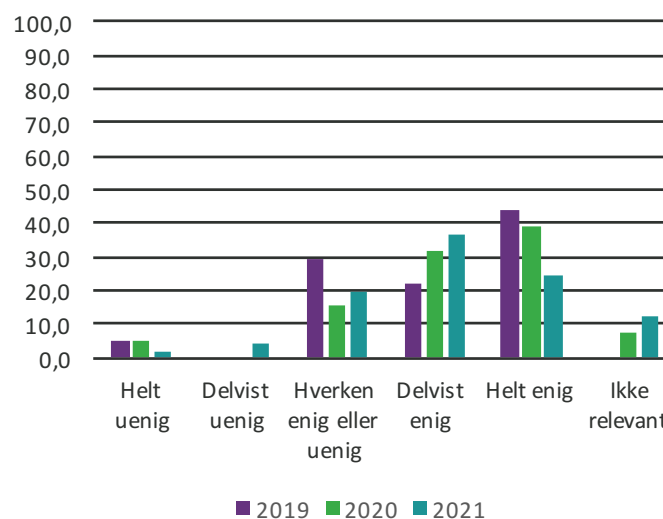
Mange oplever altså, at det fælles sprog, som ABC giver, er en force i arbejdet med mental sundhedsfremme, da det gør det lettere at samarbejde med andre. Hertil understreger flere i partnerskabet, at ABC og den salutogene tilgang har givet dem et håndgribeligt fælles tredje på tværs af forvaltninger eller afdelinger.

Igennem ABC for mental sundhed har vi fået et fælles sprog for mental sundhed, der gør det lettere at samarbejde om mental sundhedsfremme med eksterne organisationer eller aktører (%)



Figur 20: ABC som fælles sprog med eksterne organisationer og aktører

Igennem ABC for mental sundhed har vi fået et fælles sprog for mental sundhed, der gør det lettere at samarbejde om mental sundhedsfremme inden for min organisation (%)



Figur 21: ABC som fælles sprog inden for egen organisation

Konkret og intuitiv måde at forstå og arbejde med mental sundhedsfremme på

ABC-rammens håndgribelighed og den intuitive måde at arbejde med mental sundhedsfremme på, som ABC-rammen tilbyder, er noget af det, der også fremhæves som en fordel af flere partnere. Flere påpeger, at A'et, B'et og C'et er nogle rigtig gode og enkle budskaber, som bidrager positivt til, hvordan man arbejder med mental sundhedsfremme i organisationen. ABC for mental sundhed er kort og konkret og taler ind i aktiviteter, som flere af organisationerne allerede gør. ABC for mental sundhed er derfor med til at give et værktøj til at arbejde med mental sundhedsfremme i praksis.



Stor interesse og motivation for ABC-rammen i organisationen

Flere partnere rapporterer, at interessen og motivationen for at arbejde med ABC-rammen er stor, samt at budskaberne opleves som værende meningsfulde. Her kan det tilføjes, at der er stor interesse for og accept af ABC som metode, samt at det for ABC-koordinatoren kan være udfordrende at honorere denne interesse blandt frontpersonale og frivillige, som det kommer til udtryk i nedenstående citat:

”Vi oplever meget stor interesse for at arbejde med ABC-budskaberne. Nogle gange kan det være svært at have tid nok som koordinator, når det kun er en lille del af ens arbejdsopgaver.”

Kommune 2022

Det pointeres af flere partnere, at der opleves en stor generel interesse for mental sundhed og særligt et stort ønske om at bruge ABC-rammen – både blandt fagpersonaler, men også mere og mere i den brede befolkning.

”Ønsket om at arbejde med ABC for mental sundhed er vokset ”nedefra” – det vil sige, at vi som medarbejdere har fremlagt ønsket om at bruge rammen. Der er et ønske om at bruge ABC generelt.”

Kommune 2020

Samarbejde, erfaringsudveksling, viden og læring i ABC-partnerskabet er udbytterigt og relevant

Flere partnere understreger, at ABC-partnerskabet og samarbejdet har bidraget til, at det bliver muligt sammen at fremme mental sundhed gennem en fælles indsats med forskellige initiativer. Her suppleres det, at det giver mening at være med i et partnerskab, der samler al viden og erfaring omkring mental sundhedsfremme.

En særlig fordel ved partnerskabet er det samarbejde, der kan opstå mellem partnerne, når de enten går sammen om en aktivitet eller bidrager til hinandens aktiviteter. Hertil understreges det også, at partnerne har stor glæde af at bygge videre på hinandens gode (og dårlige) erfaringer, samt at de fire årlige netværksmøder på tværs af partnerskabet kan fungere som et godt forum for idégenerering og til at etablere kontakten mellem partnerne.

”Vi har haft stor glæde af at være en del af ABC for mental sundhed. Partnerskabet har bidraget med viden, læring og netværk – og så har det givet inspiration til, hvordan vi kan arbejde med fællesskaber fremover.”

Organisation 2019

ABC-rammen kan tale ind i organisationens politikker, arbejde eller interesser

Flere partnere er også optimistiske i forhold til at integrere ABC-rammen i allerede eksisterende politikker og aktiviteter. Mange af de indsatser, arrangementer, rådgivning osv., som de pågældende organisationer tilbyder, ligger fint i tråd med ABC for mental sundhed. Fordi man som organisation allerede gør noget, der minder om det, er det naturligt også at benytte ABC som referenceramme og kampagne.

”Indtil videre har det været godt at begynde at arbejde med ABC – især fordi det passer fint ind i andre eksisterende eller kommende indsatser og knytter godt an til vores sundhedsforståelse, fællesskabernes betydning for mental sundhed og ”måden” at arbejde med sundhed og trivsel på – især med involvering af frivillige og foreninger. Derfor er vi positive og forventningsfulde ...”

Kommune 2019

Den politiske og ledelsesmæssige opbakning til brugen af ABC er dog essentiel for arbejdet med ABC-rammen. Flere partnere oplever, at den politiske eller ledelsesmæssige opbakning til brugen af ABC-rammen har stor betydning for, om arbejdet med ABC bliver en succes lokalt. Såfremt opbakningen til brugen af ABC er der, kan arbejds- og forståelsesrammen tale ind i mange af organisationens eksisterende politikker eller interesser. Som en partner netop påpeger, betyder den ledelsesmæssige opbakning, at ABC for mental sundhed bliver brugt i alt, hvad de gør – lige fra møder, oplæg og kommunikation til indsatser, undervisning osv.

Dog vurderer flere partnere, at manglende opbakning har været en udfordring i forbindelse med arbejdet med ABC for mental sundhed. Hertil rapporterer flere, at der ikke har været nok interesse for ABC i organisationen, og at der kan være store udfordringer med at få ABC gjort til et fælles sprog for arbejdet med mental sundhed på tværs af organisationen. Her er det vigtigt at få inddraget ledelsen i beslutningsprocessen om at arbejde med ABC, da manglende opbakning fra organisationens side gør det svært at arbejde med ABC-rammen i praksis (se afsnittet om kapacitetsopbygning).

”Det er vigtigt at have ledelsesmæssig opbakning – især når man skal ind på andre forvaltningsområder, hvor ABC er en ”nice-to”-opgave og ikke ”need-to”.

Kommune 2022

Flere partnere vurderer, at en af de helt store udfordringer ved at få ABC tilpasset lokalt er, at det er svært at få andre i organisationen til for alvor at tage ejerskab og ansvar for at få implementeret ABC-rammen. Her tilføjes det, at selvom det kan være svært at få andre til at tage ejerskab for ABC-rammen, må man presse på for, at det sker.

”Man må blive ved med at klø på, selvom alle ikke lige køber konceptet første gang. Der er altid nogen, der gør, så leg med dem, der vil lege.”

Kommune 2022

I Center for Forebyggelse i praksis nikkes der også genkendende til vigtigheden af at få alle niveauer med. Et gennemgående opmærksomhedspunkt har været, hvordan man sørger for at få alle niveauer i organisationen (i dette tilfælde kommunerne) med. Erfaringer peger på, at det ikke kun er vigtigt at få det politiske niveau med, men også det administrative niveau, som faktisk arbejder med ABC-rammen og har implementeringsansvaret for arbejdet med ABC for mental sundhed lokalt.

Skaber større fokus på mental sundhedsfremme

Arbejdet med ABC for mental sundhed har bidraget positivt til at sætte mental sundhedsfremme på dagsordenen i de forskellige partnerorganisationer samt skabe større forståelse for de beskyttende faktorer i arbejdet med mental sundhedsfremme. Flere partnere vurderer, at ABC-rammen i høj grad har bidraget til deres fokus på mental sundhed i organisationen. Derudover kan ABC-rammen være med til at flytte opmærksomheden fra forebyggelse af psykisk sygdom og et fokus på risikofaktorer til i højere grad at handle om mental sundhed, trivsel, livskvalitet, samt hvad man kan gøre for at understøtte disse.

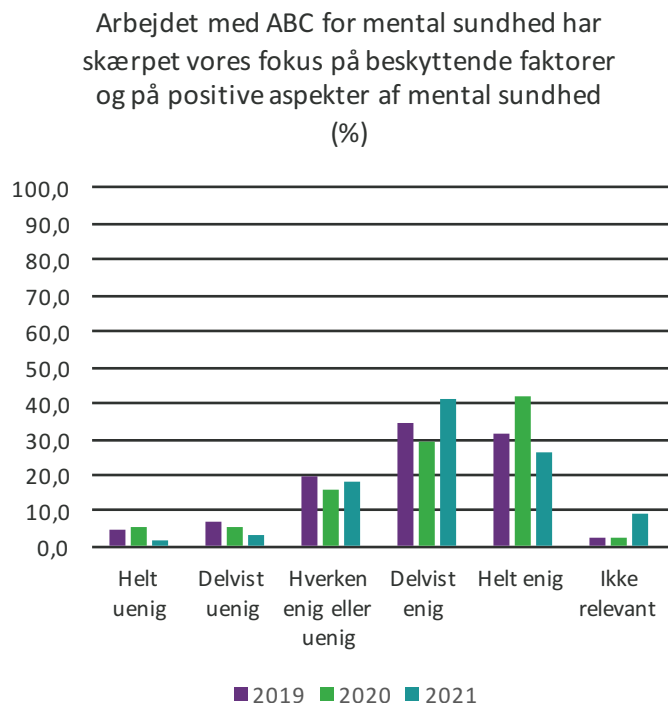
”ABC har bidraget til at understrege vigtigheden af at sætte fokus på mental sundhed.”

Kommune 2021

”Det [ABC for mental sundhed] har åbnet øjnene for, at mental sundhed er en grundlæggende præmis for at fungere i livet.”

Kommune 2022

I figur 22 ses det også, at ABC for mental sundhed har været med til at skærpe organisationernes fokus på de beskyttende faktorer og positive aspekter af mental sundhed, hvor 68,2 % i 2021 angiver at være ”delvist enig” (41,5 %) eller ”helt enig” (26,7 %).



Figur 22: ABC-rammen har skærpet fokus på positive aspekter af mental sundhed i egen organisation

En forskningsbaseret ramme er vigtig og legitimerer arbejdet med mental sundhedsfremme

ABC-rammens videnskabelige forankring opleves som værende vigtig, og i særdeleshed gavnlig i forhold til at understøtte argumentationen for brugen af ABC internt i organisationen. Flere partnere peger på, at ABC-rammen er med til at begrunde og legitimere forskellige indsatser i organisationen, samt at det er en styrke at kunne henvise til partnerskabet og den forskningsbaserede arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme, som ABC for mental sundhed giver.

”Det giver enormt meget politisk velvilje, at ABC er ejet af en forskningsinstitution og bliver fulgt undervejs. Når man begynder at tale om, hvad man kan se ud fra forskningen (som I har lavet), og man nævner, at Vibeke er professor i mental sundhed – så giver det virkelig noget credit og respekt.”

Kommune 2020

ABC-rammen og opkvalificeringen har skabt refleksion om egen praksis

Mange partnere understreger, at ABC-rammen har fået dem til at tænke over, hvordan de arbejder med mental sundhedsfremme, samt gjort dem klogere på området. Dertil understreger flere, at ABC-rammen konkret har været med til at skubbe til deres opfattelse af, hvad mental sundhed er, samt at det er blevet mere normalt at snakke mental sundhedsfremme i foreningsregi.

Flere meddeler, at de henter meget inspiration i partnerskabet og i ABC-rammen. Her tilføjes det, at det er fantastisk at se, høre og læse om de erfaringer, man har gjort andre steder blandt andre partnere. Disse erfaringer kan give idéer til omsætning i praksis, hvilket opleves som værende en gave for en partner, idet de får gode idéer, de ellers selv skulle til at "opfinde".

"Det har indtil videre givet os muligheden for at fokusere mere samt lade os inspirere til, hvordan vi kan arbejde med at fremme befolkningens mentale sundhed."

Kommune 2020

"Det er med til at holde mig til ilden. Det får mig altid til lige at reflektere over, hvad vi er i gang med, og om vi kan bruge noget af den inspiration, viden eller materiale, der kommer ud af det."

Kommune 2022

"ABC for mental sundhed har løftet vores projekt fra "blot" at være at udvikle nogle aktiviteter til at blive en indsats, hvor vi kommer til at arbejde med det hele menneske."

Kommune 2022

Flere partnere fremhæver også særligt netværksmøderne som værende specielt udbytterige, eftersom de giver lejlighed til at mødes med forskellige aktører, få inspiration og udveksle idéer. Her nævner partnerne, at de bliver inspireret til, hvordan de kan arbejde med mental sundhed og trivsel. Bl.a. bemærker organisationen DGI, at arbejdet med ABC for mental sundhed har bidraget til at revitalisere måden at arbejde med frivillige og fællesskab på i foreningen, men også åbnet organisationens øjne for, hvor vigtig en spiller de kan være i forhold til at skabe mentalt sundhedsfremmende rammer i en travl danskers hverdag.

Navnlig det forhold, at ABC for mental sundhed har fået partnerne i de forskellige partnerorganisationer til at reflektere over egen praksis og tænke over, hvordan mental sundhedsfremme kan spille ind i eksisterende arbejdsopgaver, synes at være den generelle opfattelse, da vi spurgte partnerskabet om netop dette.

Sætter ord på det, vi allerede gør

Mange af partnerne har allerede i mange år arbejdet med mentalt sundhedsfremmende tiltag, der gør brug af budskaberne i ABC-rammen, men uden at disse budskaber har været italesat. Derfor vækker ABC-rammen ofte genklang, når den bliver introduceret for frivillige og frontpersonale i partnerorganisationerne. Flere organisationer pointerer altså, at ABC for mental sundhed stemmer godt overens med de forståelser og arbejdsgange, som allerede er prioriteret i organisationen.

”Det tager udgangspunkt i noget, der i princippet allerede er der i forvejen. Det gør ABC til noget meget konkret og hverdagsnært.”

Kommune 2020

Fordi ABC-tankegangen kan tænkes ind i mange af de indsatser, organisationerne i forvejen laver, opleves det for flere som værende oplagt at gå ind i partnerskabet. Som en partner understreger, bruger de *”igen og igen og igen vendingen om de aktive meningsfulde fællesskaber – så meget, at vi ikke tænker på, at det er ABC. Det er blot MÅDEN, vi arbejder på”* (organisation 2020). ABC-rammen giver altså ord som fællesskab, meningsfuldhed og aktivitet, som rammer godt ned i de tilbud og indsatser, organisationerne i forvejen laver. Da flere organisationer allerede – og ofte uden at have reflekteret over det – arbejder ud fra en ABC-tilgang, bliver arbejdet med ABC for mental sundhed ikke en ekstra arbejdsopgave, men er derimod et vigtigt hjælpemiddel i forhold til arbejdet med organisationens kerneopgaver.

Selvom dette – altså at ABC sætter ord på noget, som organisationer allerede gør – for mange ses som værende en fordel, ses det imidlertid som værende en udfordring for andre. Få nævner, at hvis man i forvejen arbejder med initiativer eller aktiviteter, der minder om ABC-aktiviteter, i andre projekter, giver det ofte ikke mening at bruge *”brandet/konceptet”* ABC for mental sundhed. I disse tilfælde ligger ABC-principperne ofte som et implicit element af en organisations arbejde, men er ikke noget, man som organisation har valgt at italesætte eksplicit.



Samfundsperspektivet: Stigende fokus på mental sundhedsfremme og politisk medvind

ABC for mental sundhed på samfundsniveau

I ABC for mental sundhed arbejder vi på samfundsniveau på at sikre det bedste grundlag for, at beslutningstagere, politikere og meningsdannere kan træffe beslutninger, som fremmer danskernes mentale sundhed. Det gør vi gennem vidensdeling, dialog og forskning. Det er håbet, at ABC for mental sundhed anvendes som national strategi for mental sundhedsfremme i befolkningen, og at kommuner, organisationer og foreninger arbejder ud fra ABC-rammen.

I ABC for mental sundhed arbejder vi for at udbrede kendskab til mental sundhedsfremme og ABC-budskaberne ved fx at være aktive og synlige i offentlige debatter og i pressen. Vi bidrager i relevante arbejdsgrupper, holder oplæg, deltager i paneler osv. med det formål at skabe det bedste vidensgrundlag for beslutningstagere, politikere og meningsdannere.

ABC-budskaber som officielle anbefalinger

I Danmark findes der officielle nationale anbefalinger for fysisk sundhed, men endnu ingen officielle anbefalinger for mental sundhed. Det en målsætning, at ABC-budskaberne bliver de officielle anbefalinger for mental sundhed i Danmark. ABC for mental sundhed kan ses som en pendant til anbefalingerne for fysisk sundhed, som knytter sig til KRAM (Kost, Rygning, Alkohol og Motion) – fx 30 minutters daglig fysisk aktivitet og indtag af 600 gram frugt og grønt om dagen. De tre ABC-budskaber kan tilsvarende fungere som enkle konkrete anbefalinger til, hvordan man kan vedligeholde og fremme mental sundhed.

Det er således et mål med ABC for mental sundhed at styrke viden om, hvad man kan og bør gøre for at styrke egen og andres mentale sundhed. Det vil styrke den såkaldte wellbeing literacy i befolkningen, hvilket er i tråd med målsætningen i Sundheds- og Socialstyrelsens faglige oplæg til “10-årsplan for bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser” om, at viden om betydningen af mental sundhed bør udbredes i hele befolkningen (9).

I Norge anbefales ABC for mental sundhed allerede som et bud på en national folkesundhedskampagne, der kan styrke befolkningens viden og handlekompetence inden for mental sundhed: “En nasjonal kampanje for den psykiske folkehelse kan ta utgangspunkt i ABC-modellen, som er utviklet i Australia og er tatt i bruk av Folkesundhedsinstituttet i Danmark ... ABC-modellen er lettfattelig og har dokumentert effekt i forebygging av psykiske plager og rusproblemer. ABC er allerede tatt i bruk flere steder i Norge, men ikke som en nasjonal kampanje” (73)(s. 64).

Stigende politisk fokus på mental sundhedsfremme

I Danmark har vi i forbindelse med indsatser i forhold til mental sundhed hidtil primært fokuseret på behandling og målrettet forebyggelse. Imidlertid peger både nationale og internationale eksperter på, at hvis vi skal gøre os håb om at forbedre befolkningens mentale sundhed samt at knække kurven med det stigende antal psykiske lidelser, er vi nødt til at investere i og prioritere mental sundhedsfremme som et supplement til forebyggelse og behandling.

I ABC for mental sundhed arbejder vi også på samfundsniveau i henhold til de internationale anbefalinger fra førende organisationer som WHO (5), EU (74), ROAMER (6, 7) og International Union for Health Promotion and Education (8). Anbefalingerne kan sammenfattes i følgende punkter:

- Mere fokus på fællesskabet frem for individet
- Bygge bro mellem forskning, policy og praksis
- Fremme et holistisk syn på mental sundhed
- Opprioritere mental sundhedsfremme og forebyggelse
- Styrke tværsektorielt og tværfagligt samarbejde
- Fremme mental health literacy hos befolkningen
- Forskning i, hvad der holder os sunde, frem for det, der gør os syge
- Indtænke mental sundhed i alle politikker
- Implementere forskningsbaserede indsatser
- Opbygge kapacitet
- Øge politisk støtte
- Reducere stigmatisering
- Empower slutbrugere

Politisk er mental sundhed og mental sundhedsfremme langsomt kommet på dagsordenen i Danmark. Coronapandemien har sat ekstra fokus på mental sundhed og har understreget, hvor vigtig mental sundhed er for hele befolkningen og ikke kun for udsatte grupper. Alle har mærket på egen krop, hvor stor og grundlæggende vigtig betydning det har for den enkeltes mentale sundhed at engagere sig i meningsfulde aktiviteter sammen med andre.

I en rapport fra 2020 påpeger Vidensråd for Forebyggelse behovet for at vedtage en national strategi for børn og unges mentale helbred, og det fremhæves bl.a., at der bør være fokus på mental sundhedsfremme de steder, hvor børn og unge har deres dagligdag (3).

Verdenssundhedsorganisationen WHO har også fokus på mental sundhedsfremme og har sat et konkret mål om, at 80 % af alle lande skal have mindst to nationale, multisektorielle sundhedsfremme- og forebyggelsesprogrammer rettet mod mental sundhed inden 2030 (5).

En konkret arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme

Det er en grundlæggende forudsætning for et samfunds velstand og sammenhængskraft at understøtte befolkningen i at fremme og vedligeholde god mental sundhed. Det handler både om at hjælpe den enkelte, skabe gode samfundsstrukturer og politisk sikre mere fokus og bedre koordinering af indsatser på området. Med ABC for mental sundhed ønsker vi at styrke viden om og fokus på værdien af mental sundhedsfremme gennem forskning, evaluering og dialog med beslutningstagere, politikere og fremtrædende meningsdannere, så de på et forskningsbaseret grundlag kan skabe de bedste betingelser for borgernes mentale sundhed. Vi arbejder således for at øge det politiske fokus på mental sundhed og sætte dagsordenen for debatten kommunalt, regionalt og nationalt, når det gælder mental sundhedsfremme.

Vision på samfundsniveau:

Vi styrker viden om og fokus på værdien af mental sundhedsfremme, så man fra politisk hold får mulighed for at handle på et forskningsbaseret grundlag. I 2025 er ABC-budskaberne de officielle anbefalinger for mental sundhedsfremme i Danmark.

Stor interesse for ABC for mental sundhed – både nationalt og internationalt

ABC for mental sundhed er allerede godt på vej til at blive den model, der peges på, når der skal arbejdes med mental sundhedsfremme i kommuner, foreninger og organisationer. Som beskrevet i afsnittet om gruppeperspektivet og ABC-partnerskabet er partnerskabet vokset betydeligt over årene, og der kommer hele tiden nye partnere til.

Region Syddanmark og næsten alle regionens kommuner gik i 2021 med i ABC-partnerskabet – bl.a. som følge af ABC's deltagelse i en arbejdsgruppe omkring sundhedsaftalerne i Region Syddanmark. Det betyder, at ABC for mental sundhed nu er den overordnede ramme, der anvendes i forhold til at nedbringe dårlig mental sundhed, særligt blandt de unge i regionen (2).

Vi oplever en stigende interesse omkring ABC for mental sundhed fra beslutningstagere og myndigheder. ABC for mental sundhed er nævnt som eksempel på, hvordan der kan arbejdes med mental sundhed, i KL's udspil "Forebyggelse for fremtiden", i Sundhedsstyrelsens Forebyggelsespakke om mental sundhed, i Sundhedsstyrelsens faglige oplæg til handlingsplan for gode ældre og på Socialstyrelsens Vidensportal.

I Sundheds- og Socialstyrelsens faglige oplæg til en 10-årsplan for bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser er der et kapitel om mental sundhedsfremme (9). Det faglige oplæg har følgende tre målsætninger i forhold til mental sundhedsfremme inden for de næste 10 år:

1. Børn og unges mentale sundhed er væsentligt forbedret, herunder deres tro på egne evner og mulighed for at skabe meningsfulde relationer.

2. Viden om betydningen af mental sundhed og håndtering af stress udbredes i hele befolkningen.
3. Mennesker med psykiske lidelser oplever trivsel og indgår i meningsfulde fællesskaber, så recovery understøttes og flere får mulighed for at komme sig.

ABC for mental sundhed nævnes som et af de redskaber, der kan tages i brug i forhold til alle tre målsætninger.

Gennem de seneste år er der også kommet øget opmærksomhed på ABC for mental sundhed fra flere anerkendte eksperter, herunder professor Bente Klarlund og læge, forfatter og foredragsholder Imran Rashid.

Bente Klarlund omtaler ABC for mental sundhed i sin bog "Yngre med årene":

"Det er altså ikke nemt at indkredse, hvad vi forstår ved at være mentalt sund. Men det er i hvert fald mere end fravær af sygdom. Det indebærer også at kunne håndtere stress, etablere og bevare sociale relationer, bidrage til samfundet og glæde sig over livet. Professor Robert Donovan fra Australien har spurgt en masse mennesker om, hvilke faktorer der gør, at de har det godt. Det har resulteret i et system, der er blevet kendt som ABC for Act-Belong-Commit. Det vil sige: Gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt, og tænk ud over dig selv. Det øger chancerne for mental sundhed og et godt liv." (75) (s. 168-169).

Imran Rashid skriver i "Mærkbarhed" fra 2021:

"Et af de bedste danske bud på en mental folkesundhedsbevægelse baseret på salutogenesen er initiativet ABC for mental sundhed. Det er en sundhedsfremmende indsats, der gennem partnerskaber, aktiviteter, fællesskab og meningsfuldhed søger at fremme almindelige menneskers trivsel uden at fokusere på risikogrupper og særligt udsatte grupper. Denne bevægelse bryder dermed med den traditionelle sygdomsfikserede tilgang, der har præget sundhedsvæsenet i mange år. Initiativet har gennem de senere år skabt en lang række partnerskaber med en lang række toneangivende aktører, der samlet set har en stor national berøringsflade, hvor indsatserne kan komme flest til gavn." (76) (s. 212-213).

ABC for mental sundhed under covid-19

Under covid-19-pandemien bidrog forskere fra ABC for mental sundhed til Sundhedsstyrelsens officielle anbefalinger om, hvordan man kan vedligeholde sin mentale sundhed i forbindelse med nedlukninger og restriktioner. ABC-budskaberne blev således en integreret del af anbefalingerne (77). Især unges mentale sundhed var hårdt presset under pandemien (78). Videnskab.dk producerede derfor i samarbejde med ABC for mental sundhed en video om, hvordan unge kan fremme deres egen og andres mentale sundhed under pandemien (79). Videoen viser, hvordan NASA's astronauter bliver trænet i at udholde ekstrem isolation, ABC-budskaberne bliver introduceret, og der drages paralleller til træningen hos NASA. Videoen giver til sidst forslag til, hvordan unge kan bruge ABC-budskaberne i deres hverdag under nedlukning af samfundet.

ABC spreder sig internationalt

Vi oplever løbende interesse for ABC for mental sundhed fra flere lande uden for Danmark. ABC for mental sundhed anvendes nu i omfattende grad på Færøerne og i Norge, og Region Östergötland i Sverige er i gang med at udbrede ABC-rammen i Sverige. Derudover har Elon University i North Carolina i USA på baggrund af ABC for mental sundhed udviklet en indsats til fremme af studerendes mentale sundhed.

I foråret 2021 tog Institut for Psykologi, KU, initiativ til at igangsætte arbejdet med at skrive en ansøgning til Horizon Europe. I projektet er 14 europæiske partnere fordelt på syv lande gået sammen om at udvikle en indsats til at fremme mental sundhed med et særligt fokus på udsatte grupper. Som en del af indsatsen skal der laves en syntese, hvor der trækkes på det igangværende arbejde og de erfaringer, der er gjort i den danske indsats. Der skal bl.a. trækkes på partnerskabets erfaringer med lokal implementering og med udvikling af konkret materiale til at oplyse om og fremme mental sundhed blandt borgere, medlemmer i idrætsforeninger osv. Syntesen skal resultere i en tilpasningsdygtig, skalérbar og universel model for arbejdet med mental sundhedsfremme, som kan implementeres i en række europæiske lande i forskellige settings og blandt forskellige målgrupper. Målgrupperne i projektet strækker sig fra unge i 15-årsalderen og op til 65+-årige. Som en del af projektet skal der også uddannes og opkvalificeres lokale ABC-koordinatorer i de deltagende partnerlande. Denne uddannelse og opkvalificering varetages af KU i samarbejde med DGI.

Danmark har desuden en rolle som europæisk hub – en fælles forbindelse for alle de deltagende lande, som sikrer sparring og vejledning i forhold til lokal implementering af indsatsen i de enkelte lande.



COVID-19

Get the latest information from the Danish Health Authority about COVID-19.

[LEARN MORE](#)

[See more resources on Google](#)

Astronauter guider dig gennem corona uden smadret psyke | TJEK feat. Mathias Ong

*Foto: ABC-budskaberne under covid-19-pandemien
(film med astronaut Andreas Mogensen)*

Fra begyndelsen af ansøgningsarbejdet har der været stor interesse for ABC-modellen blandt de lande, som vi inviterede med i ansøgningen. De deltagende lande er foruden Danmark: Finland, Irland, Kroatien, Tyskland, Spanien og Grækenland, som alle skal implementere ABC blandt deres udvalgte målgrupper. Desuden deltager Mental Health Europe og EuroHealthNet, som bl.a. har til opgave at stå for kommunikation omkring projektet samt sikre yderligere spredning, hvis projektet viser sig at være en god model for arbejdet med mental sundhedsfremme i de andre europæiske lande. Der lægges op til, at implementeringen af ABC for mental sundhed i de deltagende lande, ligesom i Danmark, bygger på et tværfagligt og tværsektorielt partnerskab. Det er op til de enkelte lande at vurdere og beslutte, hvilke aktører der skal være en del af de lokale partnerskaber, ligesom udviklingen af indsatser, aktiviteter og materialer sker lokalt med afsæt i ABC-principperne og med inspiration fra det arbejde, der er udført i Danmark.

Konsortiet omkring ansøgningen består af eksperter inden for mental sundhed, mental sundhedsfremme, medicinsk antropologi, psykologi, sundhedsøkonomi, folkesundhed osv. og omfatter bl.a. professor og grundlægger af Act-Belong-Commit Robert Donovan og ekspert i mental sundhedsfremme og professor Margaret Barry. Ansøgningsprocessen er omfattende og består af flere bedømmelsestrin. Hvis det lykkes at få midler, går projektet i gang i april 2024 og løber over en fireårig periode.

Mental sundhedsfremme bør prioriteres

Udenlandske erfaringer viser, at mental sundhed bør tænkes ind i alle politikker og på tværs af forvaltningsområder, hvis vi virkelig vil gøre en forskel for befolkningens mentale sundhed. Der er ganske enkelt behov for at arbejde langt mere på tværs af faglige og organisatoriske skel end hidtil og for at koordinere de mange indsatser, der foregår. Forskning om mental sundhed og af højeste kvalitet på tværs af fagdiscipliner skal tilpasses til danske forhold og omsættes, så det er muligt at implementere den i praksis i tæt samarbejde med praktikere. Desuden bør mental sundhed indtænkes i de politiske prioriteringer på alle niveauer. ABC for mental sundhed tilbyder en forskningsbaseret arbejds- og forståelsesramme, som netop har vist sig anvendelig på tværs af faglige og organisatoriske skel. Organiseringen i et partnerskab på tværs af forskere og praktikere sikrer vidensdeling og omsætning af forskning til praksis.



DEL 5

Kommunikation af ABC for mental sundhed

I ABC-partnerskabet sætter vi fokus på mental sundhed landet over – gennem lokale aktiviteter, kommunikation og fælles initiativer som fx ABC-ugen og fællesskabsstafetterne. En af de helt centrale visioner i arbejdet med ABC for mental sundhed er at udbrede kendskabet til indsatsen samt udbrede viden om, hvad man kan gøre for at styrke den mentale sundhed – samt vigtigheden heraf. Både gennem egne, eksterne, lokale og nationale kanaler. Kort sagt: Vi arbejder i fællesskab for at sætte ABC og den mentale sundhed på dagsordenen.

Vi har i partnerskabet udarbejdet en kommunikationsstrategi, som sikrer et fælles udtryk – og med udgangspunkt i den samt de eksisterende erfaringer med kommunikation af ABC har vi i denne del af bogen samlet inspiration samt råd og idéer, som kan hjælpe med at komme i gang med at bruge ABC-rammen og -budskaberne i jeres kommunikation.

Indsatsens ultimative mål er at få flere til at fylde deres liv med ting, vi fra forskningen ved skaber bedre mental sundhed og livstilfredshed. Vi skal gøre det nemt for folk at tage det første skridt, og i takt med at den enkelte på sin egen krop kan mærke effekten af at fylde sit liv med flere positive elementer, skal motivationen til at fastholde de handlingsmønstre og vaner gerne opstå.

Formålet med kommunikationen i ABC er ikke at opfordre folk til at engagere sig i en specifik aktivitet eller et bestemt fællesskab, men snarere til at engagere sig i aktiviteter og fællesskaber, som for den enkelte føles meningsfulde. Vi skal føle os motiverede, hvis vi skal opsøge information og forsøge at ændre adfærd. For at opnå den motivation, der kræves for at handle, er det først og fremmest afgørende, at det, der "sælges" (i dette tilfælde mental sundhed i form

af engagement i aktiviteter og fællesskaber), føles relevant for den enkelte. Det er ikke selve indholdet i, hvad der giver mening i vores liv, der er afgørende for mental sundhed, men snarere at det føles meningsfuldt. Dette tankesæt har vi i den gennemgående kommunikation fx oversat til udsagn som: "Hvad gør dig glad?" og "Din gamle hobby savner dig". Derfor er et af indsatsens succeskriterier, at borgerne aktiveres gennem aktiviteter, de selv finder meningsfulde, og selv tager initiativ til at invitere andre ind i aktiviteter eller fællesskaber.

Budskaber

Kommunikations- og kampagneindsatsen har på et budskabsmæssigt niveau stået på to ben:

1. Oplysning om vigtigheden af at gøre noget for sin egen og andres mentale sundhed.
2. Inspiration til aktiviteter, der understøtter punkt 1 – dette er fx sket gennem henvisning til konkrete aktiviteter og fællesskaber hos partnere i ABC samt gennem kampagneelementer, hvor fokus er trukket lidt væk fra begrebet mental sundhed og der i stedet er eksempler på konkrete handlinger.

Centralt i kommunikationen omkring og af ABC for mental sundhed er at forsøge at bygge bro mellem forskningen og borgerne med henblik på at formidle gode råd om, hvordan man styrker og passer på sin egen og andres mentale sundhed. Her er bl.a. de tre ABC-budskaber helt gennemgående: A) Gør noget aktivt, B) gør noget sammen og C) gør noget meningsfuldt.

Når man skal kommunikere ABC og mental sundhedsfremme er det en god idé at holde budskaberne simple og ligetil. ABC er forebyggende mental sundhedsfremme og skal

kommunikeres til alle. Kommunikationen er overvejende med positivt fortegn og med fokus på simple greb og nemme handlinger, som den enkelte og fællesskabet kan handle på for at styrke sin egen og andres mentale sundhed. Altså er der ikke fokus på, hvad der skaber mistrivsel, hvilket ligger i forlængelse af den salutogene tilgang, som er grundlæggende i ABC for mental sundhed, hvor vi i stedet for at fokusere på, hvad der gør os syge, har fokus på det, der holder os sunde og raske – altså en ressource- og mulighedsorienteret forståelse af sundhed (se mere i afsnittet om et salutogent perspektiv).

Skal man afholde lokale aktiviteter, er det ud fra ovenstående vigtigt at tænke et formidlingselement ind i aktiviteten. Kan man fx aktivere borgerne og lære dem lidt om, hvad de kan gøre for at styrke deres egen og andres mentale sundhed? Fx gennem synliggørelse af de tre ABC-budskaber.

Målgruppe

Målgruppen for ABC for mental sundhed er hele den danske befolkning. Men selvom den overordnede målgruppe er så bred, kan man med fordel målrette aktiviteter og kommunikation til nærmere bestemte målgrupper – fx seniorer, gymnasieelever eller den travle småbørnsfamilie. Målretningen af jeres kommunikation vil gøre det mere sandsynligt, at den enkelte kan spejle sig i netop jeres kommunikation og budskaber. Som mennesker er vi ikke ens, og det giver derfor også god mening, at vi prøver at målrette kommunikation til specifikke grupper af mennesker. Det betyder ikke, at man ikke kan lave bred markedsføring og ramme flere end målgruppen, men det er godt at gøre sig nogle indledende tanker om den primære målgruppe, man vil ramme.

Det meste kommunikations- og kampagnemateriale i ABC for mental sundhed er lavet til blandede målgrupper med forskellige interesser, så man kan bruge det til at ramme den målgruppe, der passer til den konkrete kontekst.

Kommunikations- og kampagnematerialer

I ABC-partnerskabet har vi i løbet af årene produceret en lang række kommunikations- og kampagnematerialer, der med bl.a. kreative greb og humor skal gøre danskerne opmærksomme på vigtigheden af fokus på vores mentale sundhed – samt bidrage med viden om ABC og mental sundhed samt de tre budskaber: A) Gør noget aktivt, B) gør noget sammen og C) gør noget meningsfuldt.

I samarbejde med studerende fra Danmarks Medie- og Journalisthøjskole på linjen "Kreativ kommunikation" har vi bl.a. årligt produceret en række kampagne- og kommunikationsmaterialer, som kan bruges både online og på print – hvert år tilpasset forskellige overordnede temaer som fx "sammen er vi stærkere", hvor fokus er på vigtigheden af fællesskaber.

Der er til de forskellige kampagner lavet både film, SoMe-posts og plakater, som kan bruges frit i partnerskabet. Meget af materialet er lavet med sociale medier in mente, så de har kant og humor, skaber blikfang og vil give folk lyst til at dele indholdet, så vi når bredere ud.

De forskellige kampagner, film og materialer kan findes på www.abcmamentalsundhed.dk, og partnere i ABC for mental sundhed har desuden adgang til det fælles fildelingsværktøj Filkassen, hvor materialerne ligger til download.



abcformentalsundhed

"...vi prøvede en ny stilling i morges. Jeg har aldrig fået benene så langt ud. Jeg tror også, du kunne have godt af sådan en omgang!"

👍❤️💬🗑️🔍📌

👤 Synes godt om fra karinarashwan og 23 andre abcformentalsundhed Swipe 🤔👉
 Når vi er aktive sammen med andre, styrker vi vores fysiske og mentale sundhed på samme tid 🏋️‍♀️🧘‍♀️

13. oktober 2021

abcformentalsundhed

Mathilde, yogi i yogacentret

👍❤️💬🗑️🔍📌

👤 Synes godt om fra karinarashwan og 23 andre abcformentalsundhed Swipe 🤔👉
 Når vi er aktive sammen med andre, styrker vi vores fysiske og mentale sundhed på samme tid 🏋️‍♀️🧘‍♀️

13. oktober 2021

Slået ud af hverdagen?

...Velkommen i klubben
 Klub- og foreningsliv styrker din mentale sundhed. Bliv en del af fællesskabet på abcformentalsundhed.dk

NORDEA FONDEN
 ABC

Foto: Udpluk af ABC-kampagnematerialer

Som ABC-partner får man ud over de digitale materialer også mulighed for at få tilsendt en række fysiske kampagnematerialer, som er trykt fra centralt hold:

- Balloner i de tre ABC-farver og med logoer
- ABC-nip-nappere til voksne
- ABC-nip-nappere til børn
- Plakat med ABC-kampagnen "ABC's ABC"
- Postkort med "ABC's ABC"
- Folder om ABC for mental sundhed
- Folder om den gode velkomst

Kontakt info@abcmamentalsundhed.dk for info om de fysiske materialer.



Designguide

ABC for mental sundhed har en designguide, hvis formål er at sikre genkendelighed og et ensartet og professionelt udtryk, når ABC for mental sundheds partnerskabskreds kommunikerer om indsatsen og budskaberne. Vi har derfor specifikke farver og skrifttyper, som partnerne opfordres til at bruge, når man kommunikerer ABC-rammen og -budskaberne.

Logo

ABC for mental sundheds grundlogo består af navnetrækket og en lille rund cirkel i C'et. Cirklen findes i sort-hvid samt i de tre grundfarver, der hver repræsenterer de tre handlingsanvisninger: Gør noget aktivt (blå), gør noget sammen (lilla) og gør noget meningsfuldt (grøn). Der findes også versioner af logoet med de tre ABC-budskaber. Logoet må bruges i alle de farver, der er i ABC for mental sundheds farvepalet (se mere om farverne i det følgende).

Alle versioner af ABC-logoet samt designelementerne findes i fildelingsværktøjet Filkassen, som ABC-partnere har adgang til.

Typografi

Der foreslås to standardfonte til brug i Office-pakken:

- Calibri
- Times New Roman.



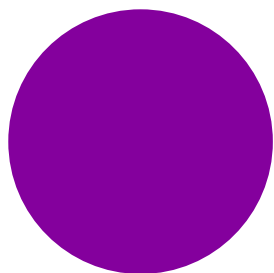
Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt

Farvepalet

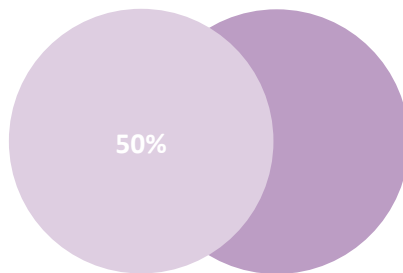
I ABC for mental sundhed benytter vi følgende farver:



R: 132
G: 0
B: 157

C: 67
M: 94
Y: 0
K: 0

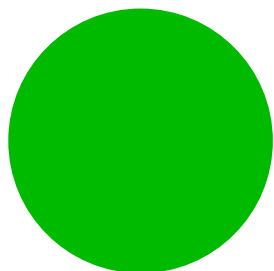
#84009D



R: 188
G: 157
B: 196

C: 31
M: 43
Y: 5
K: 0

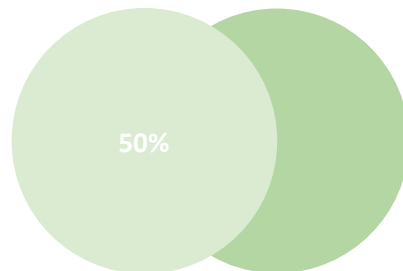
#BC9DC4



R: 0
G: 186
B: 0

C: 75
M: 0
Y: 100
K: 0

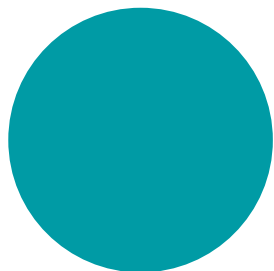
#00BA00



R: 180
G: 214
B: 162

C: 36
M: 0
Y: 46
K: 0

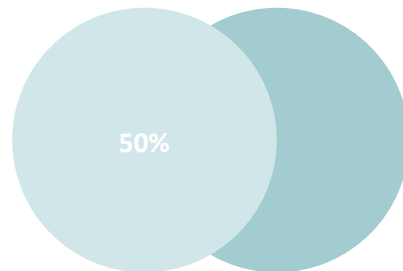
#B4D6A2



R: 0
G: 155
B: 156

C: 79
M: 16
Y: 36
K: 2

#009BA5



R: 162
G: 204
B: 208

C: 41
M: 7
Y: 19
K: 0

#A2CCD0

Kommunikation i praksis

I ABC for mental sundhed har vi kommunikeret indsatsen og budskaberne såvel nationalt som lokalt. Fra centralt hold er ABC-hjemmesiden blevet udviklet, og derudover er et ABC-nyhedsbrev, en Facebook-side og en Instagram-profil blevet søsat. De forskellige kampagner og kommunikationsmaterialer er løbende blevet udbredt på disse kanaler, og derudover har vi delt viden, gode råd, nyheder samt aktiviteter og indsatser fra partnerne i ABC. Også på det lokale plan har partnerne i ABC bl.a. sat diverse kampagnematerialer i spil – ofte i lokalversionerede udgaver. Derudover har vi også arbejdet med presseomtale både nationalt og lokalt hos ABC-partnerne.

Adgang til kommunikationsmaterialer, SoMe-tekster mv.

Alle partnere i ABC for mental sundhed får adgang til fildelingsværktøjet Filkassen, hvor man bl.a. kan finde en masse kampagnematerialer, der er produceret til de forskellige årlige indsatser. Både i form af kampagnofilm, opslag på sociale medier, plakater og eksempler på tidligere contentplaner med idéer til tekster og indhold, som man kan lade sig inspirere af og plukke fra.

ABC-ugen

Den 10. oktober er det Verdens Mentale Sundhedsdag, og i ugen op til eller omkring (typisk uge 41) har vi såkaldt ABC-uge, hvor vi i partnerskabet sætter ekstra fælles fokus på kommunikationen af mental sundhedsfremme – samt sætter fokus på meningsfulde aktiviteter og fællesskaber. Ambitionen er at have ABC-ugen som en årligt tilbagevendende begivenhed, hvor vi sammen markerer vigtigheden af at gøre noget aktivt, noget sammen og

noget meningsfuldt. ABC-ugen er en ramme, hvor frivillige, civilsamfund og kommuner i fællesskab kan skabe en dag/ uge, hvor borgerne inviteres indenfor til nye aktiviteter og fællesskaber. Ved at samle folk om en fælles begivenhed vil vi hjælpe dem til at tage det første skridt mod en konkret handling, der kan styrke deres mentale sundhed.

Vi har typisk valgt et tema for hvert år og dermed også for ABC-ugen. Fx har vi haft temaer som naturens år, vigtigheden af fællesskaber samt fokus på hobbyer og fritidsaktiviteter, der hver især har fungeret som overskriften for årets kommunikations- og kampagnematerialer.

ABC-fællesskabsstafetter

I ABC-partnerskabet har vi en ambition om at mobilisere aktiviteter i civilsamfundet, der både forener partnerskabet og markerer vigtigheden af at gøre noget aktivt, noget sammen og noget meningsfuldt.

Fællesskabsstafetten, som også er omtalt tidligere i bogen, er et initiativ under partnerskabet ABC for mental sundhed. Idéen er født i Slagelse Kommune, der afviklede den for første gang i 2019. Med fællesskabsstafetten blev hele kommunen over fem dage bundet sammen gennem en stafet, hvor foreninger og frivillige nåede ud i de fleste hjørner af kommunen og sammen transportererede en depeche båret af repræsentanter fra kommunens foreninger og fællesskaber. I alt blev depechen transporteret over 125 km af mere end 100 lokale fællesskaber.

Stafetten er endnu en måde, hvorpå vi kan skabe synlighed omkring lokale fællesskaber og skabe en ramme, hvor frivillige, civilsamfund og kommuner i fællesskab inviteres indenfor til at opleve nye aktiviteter og fællesskaber. Ved at samle folk om en fælles begivenhed vil vi hjælpe dem til at tage det første skridt mod en konkret handling, der kan styrke deres mentale sundhed.

Også i forbindelse med ABC-fællesskabsstafetterne har der været fokus på kommunikation af ABC-budskaberne og den mentale sundhed som en vigtig dagsorden. Vi har bl.a. udarbejdet et fælles logo – som kan versioneres lokalt. Formatet er gennemgående det samme i alle logoerne, men rammen i logoet har skiftende form som de respektive kommunegrænser. Derudover har der også været fokus på at massere ABC-budskaberne ind i stafetterne i alt fra intrømøder og oplæg til de konkrete aktiviteter og arrangementer i løbet af fællesskabsstafetterne.

I Filkassen, som ABC-partnere har adgang til, findes inspirationskatalog, kommunikationskits, kampagnematerialer og øvrig inspiration til afholdelse af fællesskabsstafetter.

Kommunikation af lokale aktiviteter, indsatser og kampagner

Når man som partner skal udbrede kendskabet til en begivenhed eller lave en anden form for ABC-indsats, skal man tænke på, hvordan man skaber størst mulig opmærksomhed omkring aktiviteten eller kampagnen. Hvilke kanaler skal i spil, og hvilke muligheder er der – fx:

- Sociale medier og digitalt indhold til de kanaler, I har adgang til. Lav gerne en plan for indholdet (find evt. inspiration i de eksisterende contentplaner i Filkassen, som ABC-partnere kan tilgå).
- Pressemeddelelse – evt. i samarbejde med jeres kommunikationsafdeling.
- Afdækning af lokal presse – jeres egen kommunikationsafdeling har kontakterne.
- Omtale på eksisterende hjemmeside eller oprettelse af underside på jeres hjemmeside.

- Plakater, flyers, outdoor (OBS: Outdoor-kampagne eller plads i abribuser skal bookes i god tid).
- Er der lokale ambassadører, der kan hjælpe med at få aktiviteten ud over rampen (sportsfolk, politikere, erhvervsfolk osv.)?
- Brug af ABC-materialer, fx ABC-balloner, samtalebobler, samtalemener eller nip-nappere.

ABC for mental sundhed er en arbejds- og forståelsesramme, som de respektive partnere har brugt på mange forskellige måder – og til udvikling og afvikling af mange forskellige aktiviteter. Der er en masse inspiration fra tidligere indsatser og arrangementer at hente i partnerskabet, men kun fantasien sætter grænser for, hvordan man sætter aktiviteter og fællesskaber på dagsordenen samt har fokus på vigtigheden af at styrke sin egen og andres mentale sundhed.



DEL 6

Evaluering er vigtigt

Evaluering er et vigtigt element af ABC for mental sundhed, og meget af den følgeforskning, vi laver, handler netop om at evaluere og kigge på tværs af partnerskabet, men det er imidlertid også vigtigt at overveje, hvad der virker lokalt. Altså at evaluere sine lokale ABC-indsatser.

Når man evaluerer sin ABC-indsats, er det vigtigt at afstemme forventningerne og gøre sig klart, hvilken slags evaluering man stiler efter. Evaluering spænder nemlig vidt fra simple tilfredshedsundersøgelser på ganske få spørgsmål til større systematiske undersøgelser, der afdækker, hvad der virker for hvem, og under hvilke omstændigheder det virker. Det er derfor vigtigt at være realistisk og afstemme evalueringen efter de behov, man har. I den forbindelse bør man også være opmærksom på, at der kan være flere forskellige grunde til at evaluere.

Hvad er din grund til at evaluere?

Der kan være flere grunde og metoder til at evaluere en ABC-indsats. De kan lidt forsimplet, deles op i to:

1. En evaluering kan give viden, som kan bidrage til at videreudvikle indsatsen. Det kan fx være for at finde ud af, hvilken målgruppe en særlig aktivitet virker bedst på, eller hvilken aktivitet en bestemt målgruppe bedst kan lide. Sådan en type evaluering kan ske i slutningen af en indsats og belyse, hvad der er værd at forfølge i fremtiden. Men evalueringer kan også gennemføres løbende, mens indsatsen er i gang, for at tilpasse den og sikre, at målgruppen får det ud af den, som man gerne vil have.

2. Evaluering kan også bruges til at undersøge, om ens indsats lever op til de målsætninger, man har sat for indsatsen. Her er det primære ønske ikke at bruge den viden, man får, til at ændre eller tilpasse sin indsats, så den virker bedre, men derimod at undersøge, om den har den tilsigtede virkning.

De to evalueringsmetoder hænger ofte sammen, men måden, hvorpå man skal evaluere sin indsats, afhænger af, hvorfor man vil evaluere. Kort sagt skal man stille sig selv spørgsmålet: Skal jeg udvikle på min indsats, eller skal jeg bedømme, om den lever op til nogle specifikke målsætninger?

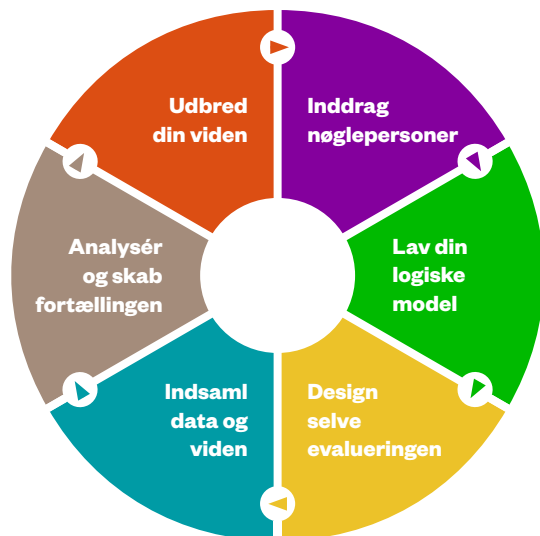
To begreber fra uddannelsesvidenskab – formativ og summativ evaluering – har vundet indpas i evaluering af sundhedsindsatser. De illustrerer fint ovenstående pointe. Formativ evaluering bruger man til at forme sin indsats, hvilket betyder, at den løbende giver indblik i, hvordan man skal udvikle og tilpasse sin indsats. Summativ evaluering bruger man til at opsummere sin indsats.

Det anbefales, at man løbende evaluerer sin indsats, så den undervejs kan justeres i forhold til de behov, der er hos målgruppen. Det gælder ikke blot i forbindelse med lokale indsatser, men også i forbindelse med partnerskabsarbejdet. Derfor evaluerer vi løbende ABC for mental sundhed for at sikre den bedste implementering og relevans. De årlige partnerskabsevalueringer er et eksempel på en formativ evaluering af partnerskabet (læs mere i afsnittet om årlig partnerskabsevaluering).

Sund by Netværkets evalueringsværktøj

I følgende afsnit gengives passager fra Sund By Netværkets kommunale evalueringsværktøj, udarbejdet af Frederik Schou-Juul fra Statens Institut for Folkesundhed i samarbejde med Steno Diabetes Center Copenhagen og Sund By Netværket.

I Sund By Netværket, som er partner i ABC for mental sundhed, har der længe været interesse for at fremme den gode evaluering der, hvor sundhedsfremmende indsatser er forankret. Derfor gik Sund By Netværket i 2019 sammen med Statens Institut for Folkesundhed og Steno Diabetes Center Copenhagen om at udvikle et kvalificeret evalueringsværktøj, som skulle være en guide til praksisnær evaluering.



Figur 23: Evalueringsværktøj af Sund By Netværket

Et af værktøjets styrker er, at det er med til at skabe klarhed over de processer og de begreber, der er vigtige, når man skal evaluere virkningen af sin sundhedsfremmende indsats. Værktøjet er inddelt i seks simple procestrin, der anskueliggør processen A til Z i en evaluering. Værktøjet er meget fleksibelt i forhold til, hvad man som indsatsevaluator har brug for. Har man fx brug for en systematisk gennemgang af hele evalueringsprocessen, tilbyder værktøjet det. Har man derimod brug for inspiration til, hvordan man skal indsamle og behandle data, tilbyder værktøjet også det. Værktøjet baserer sig på en cirkulær struktur, der gør, at man kan hoppe ind, alt afhængigt af hvor man er i sin evalueringsproces.

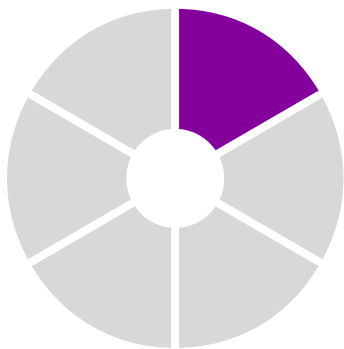
Værktøjet er forsøgt gjort så praksisnært som overhovedet muligt, og Sund By Netværket har også undervejs indsat tips og milepæle, som guider bedre igennem evalueringen. Værktøjet tager udgangspunkt i Center for Disease Control's "A Framework for Program Evaluation" samt en række andre operationaliseringer af samme struktur, herunder Cottage Center for Population Health Evaluation Toolkit, Georgia Evaluation Resource Center Toolkit og Pell Institute's Evaluation Toolkit. De er alle videnskabeligt underbyggede. Referencer findes bagerst i værktøjet.

I det følgende præsenteres uddrag fra Sund By Netværkets evalueringsværktøj, der beskriver de delelementer af en evaluering, der er vigtige for at øge sandsynligheden for succes (uddragene er trykt med tilladelse fra Sund By Netværket).

Inddrag nøglepersoner

Når du står over for at evaluere en kommunal indsats, er det vigtigt, at du identificerer og inddrager de nøglepersoner, der har en aktie i evalueringen. Ved at inddrage relevante interessenter i evalueringen kan du bedre tage hensyn til deres prioriteter og behov og undgå mulige faldgruber samt plukke lavthængende frugter. Dette kan bidrage til, at evalueringen bliver brugbar for så mange som muligt.

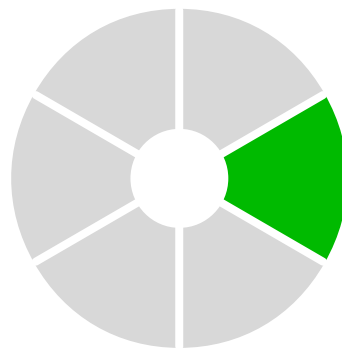
Da evalueringens nøglepersoner typisk har forskellige prioriteter og behov, er det en stor fordel – allerede tidligt – at forholde dig aktivt til disse og at forventningsafstemme krav og ønsker til evaluering med dem. Her kan en interessentanalyse være en hjælp.



Tal med nøglepersonerne om, hvad de forventer at få ud af evalueringen – og lav din logiske model

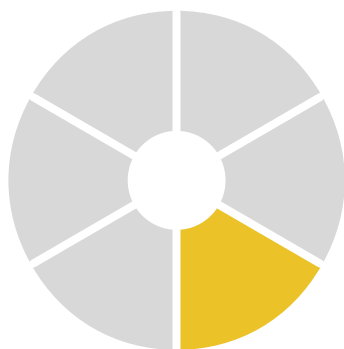
En logisk model er et fantastisk redskab at have ved hånden, når du skal planlægge en evaluering, da den giver dig et overblik over din indsats. Dette overblik hjælper dig med at beslutte, hvilken evaluering du skal lave. Modellen kommer i mange former og størrelser, og man kan opstille den på et væld af måder.

I ABC for mental sundhed arbejder vi ud fra en fælles forandringsteori (se afsnittet om denne). Du har måske allerede tilpasset den, så den passer til din lokale indsats – ellers kan det være en god idé at gøre det, når du skal tilrettelægge din evaluering. Den giver dig et godt visuelt overblik og tvinger dig til at formulere dine målsætninger på kort, mellemlang og lang sigt på en måde, som du også kan måle på.



Design selve evalueringen

Godt begyndt er halvt fuldendt, og du er allerede godt begyndt, hvis du har opstillet din logiske model og beskrevet din indsats udførligt. For at kunne udarbejde den bedst tænkelige evaluering er det næsten afgørende, at du har lavet en god logisk model. Den skaber nemlig grundlaget for, at du kan zoome ind på formålet med evalueringen, formulere evalueringsspørgsmål samt tage stilling til, hvilket evalueringsdesign der kan besvare dine evalueringsspørgsmål bedst. Det er derfor oplagt, at du har din indsats' logiske model ved hånden, når du skal stille dine evalueringsspørgsmål. Når det kommer til evalueringer, er der ikke én størrelse, der passer til alt – one size doesn't fit all. Med det sagt er der imidlertid nogle generelle og vigtige overvejelser, som du skal gøre for at øge sandsynligheden for, at din evaluering bliver succesfuld og brugbar for dig, dine kollegaer og interessenter i din kommune.



Afklar, hvad du gerne vil evaluere

Når du skal lave en evaluering, er der grundlæggende to kategorier, dine evalueringsspørgsmål kan falde ind under: 1) spørgsmål omkring processen og 2) spørgsmål omkring effekten. Når du stiller dine evalueringsspørgsmål, er det vigtigt at afklare, hvilken af disse to (eller begge) typer af spørgsmål du gerne vil stille.

I en procesevaluering kigger man på, hvordan indsatsen er blevet gennemført. Dvs. hvordan man kan forklare processen og implementeringen af indsatsen. I en effektevaluering kigger man derimod på, i hvilken grad en indsats har opfyldt sit formål eller bidraget til målopfyldelsen.

Find frem til de spørgsmål, du gerne vil have svar på

Det er en god ting at ville vide meget om indsatsen, men det er vigtigt, at dine forventninger er realistiske. En enkelt evaluering kan sjældent besvare alle dine spørgsmål, og du skal derfor prioritere dine spørgsmål. Du skal derfor udvælge de spørgsmål, du helst vil have svar på.

Find indikatorer – og sørg for, at de er evaluerbare

Dine indikatorer er den information, du gerne vil indsamle, og som du tror vil give dig svar på dine evalueringsspørgsmål. De skal derfor – ligesom dine evalueringsspørgsmål – være krystalklare og evaluerbare. Når et evalueringsspørgsmål er evaluerbart, betyder det, at du kan følge op på spørgsmålet senere hen og afdække dine indikatorer med data.

Hvordan måler vi mental sundhed?

Mental sundhed er et bredt begreb og har mange indikatorer. Det traditionelle fokus har været på psykisk sygdom, hvilket indebærer måling af fx symptomer på depression, angst, stress og lignende eller monitorering af psykiatriske diagnoser. Men selvom dette fokus fortsat er vigtigt, så er det vigtigt at notere sig, at mental sundhed er mere end fraværet af psykisk sygdom eller symptomer – det er også tilstedeværelsen af positive aspekter af mental sundhed, fx velbefindende, trivsel eller lykke. Når du skal evaluere din indsats, er det vigtigt at have dette spænd for øje. Overvej derfor, hvilke indikatorer der bedst kan besvare dine evalueringsspørgsmål.

Selvom ABC for mental sundhed har hele det mentale sundhedsspektrum for øje (se afsnittet om det mentale sundhedsspektrum), er ABC for mental sundhed først og fremmest tiltænkt til at fremme de positive aspekter af mental sundhed, og derfor kan du overveje, om du gerne vil måle på disse.

Nedenstående er eksempler på mål, der kan bruges til at måle positiv mental sundhed:

- Mentalt velbefindende (mental/psychological wellbeing) dækker over hedonistisk og eudaimonisk velbefindende på en kontinuert skala – Warwick Edinburgh Mental Wellbeing Scale (14 items og 7 items).
- Flourishing (blomstrende mental sundhed) kræver en bestemt kombination af hedonistisk og eudaimonisk velbefindende – Huppert & So. Nogle mål gør det også muligt at måle både blomstrende mental sundhed og mistrivsel, som begge kræver bestemte kombinationer af hedonistisk og eudaimonisk velbefindende – Keyes Mental Health Continuum-Short Form.
- Positiv og negativ affekt dækker over oplevelsen af både positive og negative følelser i ens dagligdag – Positive Affect Negative Affect Schedule (PANAS).
- Livstilfredshed indebærer en overordnet vurdering af ens tilværelse – single-items for livstilfredshed, glæde (happiness) eller Cantrill's Ladder.
- Selvvurderet mental sundhed indebærer en overordnet vurdering af ens mentale sundhed – single-item for selvvurderet mental sundhed.
- Se også: <https://www.sdu.dk/da/sif/rapporter/2017/maaling+af+mental+sundhed#:~:text=Der%20er%20i%20dag%20en,med%20fokus%20p%C3%A5%20mental%20sundhed.>

Indsaml data og viden

Når du har fundet dine evalueringsspørgsmål og indikatorer, skal du overveje, hvordan du indsamler den viden eller de data, som besvarer dine evalueringsspørgsmål. Der findes en række måder at indsamle data på, og beslutningen om, hvilken fremgangsmåde netop du skal bruge i din evaluering, afhænger af en række ting, herunder hvilke indikatorer du har opstillet og de ressourcer, du har til rådighed.

I Sund By Netværkets evalueringsværktøj kan man få inspiration til, hvilke metoder man kan bruge i sin dataindsamling.

Der er ikke tale om en facitliste, og hvis du har andre metoder, du finder mere relevante, kan disse også bruges. Det vigtigste er, at de metoder, du bruger, giver mening for dig og dine evalueringsspørgsmål – det er altså vigtigt, at du lader dine evalueringsspørgsmål være styrende for dit valg af dataindsamlingsmetode (og ikke omvendt).

I evalueringsværktøjet kan du læse fordele og ulemper ved en række gængse dataindsamlingsmetoder, herunder: observationer, spørgeskemaundersøgelse og interviews.



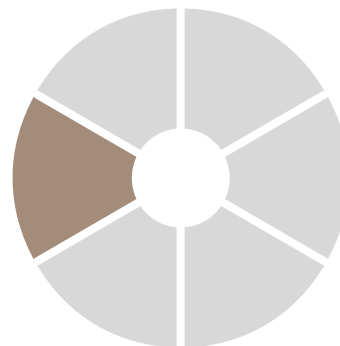
Analysér og skab fortællingen – bliv klogere på dine data

Bliv klogere på dine data

Når det kommer til databehandling, skal der være orden i sagerne. Derfor er det vigtigt, at du bruger noget tid på at organisere dine data for at sikre dig, at de er klar til din analyse. Hvis ikke du allerede har organiseret dine data efter et standardformat (det kan være i et Excel-regneark eller i tabeller i Word), kan det derfor være en god idé at bruge lidt tid på det, inden du begynder at analysere. Det letter i alt fald dit analysearbejde betragteligt.

Beslut dig for, hvordan du vil kigge på dine data

Når du har ordnet dine data, skal du beslutte dig for, hvordan du vil kigge på dem. Ofte vil der være visse valg, der ligger lige til højrebænet, og da du allerede har indsamlet dine data og ordnet dem, har du formentlig allerede truffet et valg. Men lad os lige, for en god ordens skyld, kigge på dine valgmuligheder. Overordnet set har du nemlig to: en kvalitativ analyse og en kvantitativ analyse (i evalueringsværktøjet kan du læse mere om disse metoder).



Skab fortællingen om din indsats

Når du har lavet din analyse, nærmer du dig svaret på dine evalueringsspørgsmål. Du skal nu gøre det klart, hvad analysen siger om din indsats. I din fortælling forsøger du altså at finde ud af, hvad dine data og dine analyser siger om din indsats, samt at få svar på dine evalueringsspørgsmål.

Udbred din viden

Når nu du er færdig med din evaluering, har du fået en masse interessante indsigter og viden om din indsats. Du har forhåbentlig også været i stand til at drage nogle konklusioner, som har givet dig svar på dine evalueringsspørgsmål. Men måske er du ikke helt der endnu. Du skal derfor finde ud af, hvordan – og hvorvidt – din viden skal udbredes på nuværende tidspunkt.

Når du har evalueret din indsats og fået svar på dine evalueringsspørgsmål, er spørgsmålet: Hvad nu? Skal dine resultater bruges til at reklamere for indsatsen, til at rekruttere eller måske endda til at gøre indsatsen endnu bedre? Vend dine resultater med dine interessenter og diskutér, hvad næste skridt er.



Læs Sund By Netværkets evalueringsværktøj

Du kan læse uddragene, der er præsenteret i denne bog, i deres fulde længde på Sund By Netværkets hjemmeside eller se evalueringsværktøjet her: https://sund-by-net.dk/wp-content/uploads/2021/06/Evalueringstvaerktoej_SundByNetvaerk_web2.pdf

ABC for mental sundheds evalueringsspørgeskemaer

ABC for mental sundhed har udviklet to generiske spørgeskemaer, som kan hjælpe dig med at forstå, hvordan din indsats bliver modtaget i målgruppen. Spørgeskemaerne omhandler mental sundhed og målgruppens opfattelse af og kendskab til mental sundhed samt de relevante arrangementer, events, foreninger eller aktiviteter, de deltager eller har deltaget i.

Det ene spørgeskema er målrettet events og enkeltstående ABC-aktiviteter. Det andet er målrettet foreninger, klubber eller lignende, hvor ABC er et centralt element.

Spørgeskemaerne skal tilpasses den lokale kontekst, men er til fri afbenyttelse. Skemaerne kan rekvireres ved at skrive til info@abcmentalsundhed.dk.

Referencer

1. Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke – Mental sundhed. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
2. Region Syddanmark. ABC på ungdomsuddannelser 2022 [Available from: <https://regionsyddanmark.dk/regional-udvikling/uddannelse/unges-trivsel-og-sundhed/abc-for-mental-sundhed-pa-ungdomsuddannelserne-og-fgu-erne>].
3. Jeppesen P, Obel C, Lund L, Madsen K, Nielsen L, Nordentoft M. Mental sundhed og sygdom hos børn og unge i alderen 10-24 år – forekomst, fordeling og forebyggelsesmuligheder. København: Vidensråd for Forebyggelse; 2020.
4. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2021 [press release]. Sundhedsstyrelsen 2022.
5. WHO. Mental health action plan 2013-2030. Geneva: WHO; 2021.
6. Forsman AW, K; Aaro, LE; Alonso, J; Barry, MM; Brunn, M; Cardoso, G; Cattani, M; de Girolamo, G; Eberhard-Gran, M; Evans-Lacko, S; Fiorillo, A; Hansson, L; Haro, JM; Hazy, JB; Hegerl, U; Katschnig, H; Knappe, S; Luciano, M; Miret, M; Nordentoft, M; Obradors-Tarrago, C; Pilgrim, D; Ruud, T; Salize, HJ; Stewart-Brown, SL; Tomasson, K.; van der Feltz-Cornelis, CM; Ventus, DB; Vuori, J; Varnik, A. Research priorities for public mental health in Europe: recommendations of the ROAMER project. *European Journal of Public Health*. 2015;25(2):249-54.
7. Haro JM, Ayuso-Mateos JL, Bitter I, Demotes-Mainard J, Leboyer M, Lewis SW, et al. ROAMER: roadmap for mental health research in Europe. *Int J Methods Psychiatr Res*. 2014;23 Suppl 1:1-14.
8. International Union of Health Promotion and Education. Critical Actions for Mental Health Promotion Position statement of the International Union of Health Promotion and Education (IUHPE); 2021.
9. Sundhedsstyrelsen. Fagligt oplæg til en 10-årsplan. Bedre mental sundhed og en styrket indsats til mennesker med psykiske lidelser. København: Sundhedsstyrelsen; 2022.
10. Friis-Holmberg T, Illemann Christensen A, Zinckernagel L, Skytte Petersen L, Hulvej Rod M. Kortlægning. Kommunernes arbejde med implementering af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakker Copenhagen: Center for Intervention Research, The Danish National Institute of Public Health; 2013.
11. Hinrichsen C, Koushede VJ, Madsen KR, Nielsen L, Ahlmark NG, Santini ZI, et al. Implementing Mental Health Promotion Initiatives-Process Evaluation of the ABCs of Mental Health in Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(16).
12. Bukdahl D. Gode løsninger på svære sociale problemer. København: Samfundslitteratur; 2021.
13. Patton MQ. Principles-Focused Evaluation – The GUIDE. New York: Guilford Press; 2018.
14. Better Mental Health For All | A public health approach to mental health improvement. London: Faculty of Public Health and Mental Health Foundation; 2016.
15. Nielsen L, Madsen K, Meilstrup C. ABC for mental sundhed i Danmark – eksempler på mental sundhedsfremme blandt unge. *Socialmedicinsk Tidsskrift*. 2020;97(5-6).
16. Koushede V. Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis. København: Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2018.
17. Nielsen L, Hinrichsen C, Nelausen M, Santini Z, Meilstrup C. ABC for mental sundhed – et værktøj til bedre trivsel. *Månedsskrift for Almen Praksis*. Marts 2021.
18. Donovan RJ, Koushede VJ, Drane CF, Hinrichsen C, Anwar-McHenry J, Nielsen L, et al. Twenty-one reasons for implementing the Act-Belong-Commit-‘ABCs of Mental Health’ Campaign. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(21).
19. Oades LG, Jarden A, Hou H, Ozturk C, Williams P, G RS, et al. Wellbeing Literacy: A capability model for wellbeing science and practice. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(2).
20. Antonovsky A. The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*. 1996;11:11-8.

21. Koushede V, Donovan R. The application of salutogenesis to communitywide mental health promotion: the Act-Belong-Commit/ABC's of Mental Health Campaign and framework. In: Mittelmark MB, (ed.). Handbook of Salutogenesis; 2020.
22. Kusier AO, Nelausen MK. ABC for mental sundhed i DGI. DGI's arbejde med og implementering af ABC for mental sundhed. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2021.
23. van der Wal JM, van Borkulo CD, Deserno MK, Breedvelt JF, Lees M, Lokman JC, et al. Advancing urban mental health research: from complexity science to actionable targets for intervention. *Lancet Psychiatry*. 2021;8(11):991-1000.
24. Barry MM. Generic principles of effective mental health promotion. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2007;9(2):4-16.
25. Anwar-McHenry J, Donovan RJ, Jalleh G, Laws A. Impact evaluation of the Act-Belong-Commit mental health promotion campaign. *Journal of Public Mental Health*. 2012;11(4):186-94.
26. Donovan R, Anwar-McHenry J. Act-Belong-Commit: Lifestyle medicine for keeping mentally healthy. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2014.
27. Jalleh G, Anwar-McHenry J, Donovan RJ, Laws A. Impact on community organisations that partnered with the Act-Belong-Commit mental health promotion campaign. *Health Promot J Aust*. 2013;24(1):44-8.
28. Nielsen L, Sørensen B, Donovan R, Tjørnhøj-Thomsen T, V. K. Mental health is what makes life worth living: an exploration of lay people's understandings of mental health in Denmark. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2017.
29. Wakefield MA, Loken B, Hornik RC. Use of mass media campaigns to change health behaviour. *Lancet*. 2010;376(9748):1261-71.
30. Antonovsky A. *Unravelling the Mystery of Health*. San Francisco: Jossey-Bass; 1987.
31. Antonovsky A. *Helbredets mysterium* [Original title: *Unraveling the Mystery of Health*]. Copenhagen: Hans Reitzels Forlag; 2000.
32. Santini ZI, Stougaard S, Koyanagi A, Ersbøll AK, Nielsen L, Hinrichsen C, et al. Predictors of high and low mental well-being and common mental disorders: findings from a Danish population-based study. *European Journal of Public Health*. 2020.
33. Rose G. Sick individuals and sick populations. *International Journal of Epidemiology*. 2001;30(3):427-32.
34. Santini ZI, Koushede V. Måling og monitorering af mentalt velbefindende i Danmark: The Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale – (S)WEMWBS: Notat om valideringsresultaterne fra Danskernes Trivsel 2016 samt afprøvning af cut-points i EHIS 2019-20. København: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2022.
35. Santini ZI, Ekholm O, Koyanagi A, Stewart-Brown S, Meilstrup C, Nielsen L, et al. Higher levels of mental wellbeing predict lower risk of common mental disorders in the Danish general population. *Mental Health & Prevention*. In print.
36. Keyes CLM. Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*. 2007;62(2):95.
37. Huppert F. Interventions and policies to enhance wellbeing: The state of wellbeing science concepts, measures, interventions, and policies. In: *Wellbeing: A Complete Reference Guide*. VI. West Sussex: Wiley Blackwell; 2014.
38. Stewart-Brown S. Public health implications of childhood behaviour problems and parenting programmes. *Parenting, Schooling & Children's Behaviour: Interdisciplinary approaches*. Aldershot, Ashgate Publishing; 1998.
39. Blair M, Stewart-Brown S, Waterston T. *Child Public Health*: Oxford University Press; 2010.
40. Kalra G, Christodoulou G, Jenkins R, Tsipas V, Christodoulou N, Lecic-Tosevski D, et al. Mental health promotion: guidance and strategies. *Eur Psychiatry*. 2012;27(2):81-6.
41. Huppert FA, Cooper C. *Wellbeing: A Complete Reference Guide, Interventions and Policies to Enhance Wellbeing*: John Wiley & Sons; 2014.
42. UN. *Transforming our world: The 2030 agenda for sustainable development*. New York, NY: United Nations; 2016.

43. Santini ZI, Koyanagi A. Feeling lonely during the pandemic? You're up to ten times more likely to have worse mental health: The Conversation; 2021 [Available from: <https://theconversation.com/feeling-lonely-during-the-pandemic-youre-up-to-ten-times-more-likely-to-have-worse-mental-health-153064>].
44. Santini ZI, Nielsen L, Hinrichsen C, Nelausen MK, Meilstrup C, Koyanagi A, et al. Mental health economics: A prospective study on psychological flourishing and associations with healthcare costs and sickness benefit transfers in Denmark. *Mental Health & Prevention*. 2021;200222.
45. Santini ZI, Nelausen MK, Kusier AO, Hinrichsen C, Schou-Juul F, Madsen KB, et al. Impact evaluation of the "ABCs of Mental Health" in Denmark and the role of mental health promoting beliefs and actions. *Mental Health and Social Inclusion*. In print.
46. Hinrichsen C, Nelausen MK, Nielsen L, Santini ZI, Meilstrup C, Rod MH, et al. The Workings of an action learning program for building mental health promotion capacity – A realist evaluation. *Evaluation and Program Planning*. 2022;102080.
47. Nielsen L, Hinrichsen C, Santini ZI, Koushede V. Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016: Statens Institut for Folkesundhed, SDU; 2017.
48. Koushede V, Lasgaard M, Hinrichsen C, Meilstrup C, Nielsen L, Rayce SB, et al. Measuring mental well-being in Denmark: validation of the original and short version of Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS and SWEMWBS) and cross-cultural comparison across four European settings. *Psychiatry Res*. 2019;271:502-9.
49. Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, Haro JM, Donovan RJ, Nielsen L, et al. The protective properties of Act-Belong-Commit indicators against incident depression, anxiety, and cognitive impairment among older Irish adults: Findings from a prospective community-based study. *Exp Gerontol*. 2017;91:79-87.
50. Haug MA, Sund ER, Santini ZI, Koushede V, Krokstad S. ABC (Act-Belong-Commit) for bedre psykisk helse hos voksne i Norge. En HUNT-studie. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*. 2021;18(2):175-87.
51. Santini ZI, Nielsen L, Hinrichsen C, Meilstrup C, Koyanagi A, Haro JM, et al. Act-Belong-Commit indicators promote mental health and wellbeing among Irish older adults. *Am J Health Behav*. 2018;42(6):31-45.
52. Santini ZI, Jose PE, Koyanagi A, Meilstrup C, Nielsen L, Madsen KR, et al. Formal social participation protects physical health through enhanced mental health: A longitudinal mediation analysis using three consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Social Science & Medicine*. 2020;251:112906.
53. Santini ZI, Meilstrup C, Hinrichsen C, Nielsen L, Koyanagi A, Koushede L. Associations between formal volunteer activity and psychological flourishing in Scandinavia: Findings from two cross-sectional rounds of the European Social Survey. 2018;6:255-69.
54. Santini ZI, Meilstrup C, Hinrichsen C, Nielsen L, Koyanagi A, Koushede V, et al. Associations between multiple leisure activities, mental health and substance use among adolescents in Denmark: A nationwide cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2020;14(232).
55. Santini ZI, Pisinger VSC, Nielsen L, Madsen KR, Nelausen MK, Koyanagi A, et al. Social disconnectedness, loneliness, and mental health among adolescents in Danish high schools: A nationwide cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 2021;15(57).
56. Santini ZI, Jose PE, Koyanagi A, Meilstrup C, Nielsen L, Madsen KR, et al. The moderating role of social network size in the temporal association between formal social participation and mental health: a longitudinal analysis using two consecutive waves of the Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020.
57. Nielsen L, Hinrichsen C, Madsen KR, Nelausen MK, Meilstrup C, Koyanagi A, et al. Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school. *Mental Health and Social Inclusion*. 2021; ahead-of-print.
58. Center for Forebyggelse i praksis. ABC for mental sundhed. Eksempler fra kommunal praksis. København KL; 2021.

59. Barry MM. Implementation processes and strategies for mental health promotion. In: Barry MM, Clarke AM, Petersen I & Jenkins R (eds.). *Implementing Mental Health Promotion*. Cham, Switzerland: Springer Nature Switzerland AG.; 2019, p. 101-24.
60. Barry MM. Addressing the determinants of positive mental health: concepts, evidence and practice. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2009;11(3):13.
61. McCabe A, Davis A. Community development as mental health promotion principles, practice and outcomes. *Community Development Journal*. 2012;47(4):506-21.
62. Folker AP, Lauridsen S. Aktionslæring – om at skrue på praksis. In: Kongsgaard LT, Rod MH, (eds.) *Bedre begrundet praksis: Samfundslitteratur*; 2018, p. 299-320.
63. Zuber-Skerritt O. A model for designing action learning and action research programs. *The Learning Organization*. 2002;9(4):143-9.
64. Hale R. *Fundamentals of action learning*. Training Journal. 2014.
65. Pedler M, Burgoyne J. *Action Learning*. 2015 [cited November 4, 2018]. In: *The SAGE Handbook of Action Research* [Internet]. London: SAGE Publications Ltd.
66. COWI. LIGE ADGANG TIL KOMMUNALE SUNDHEDSTILBUD LAKS – Kursusmappe LAKS. In: COWI, editor. N.a.
67. Folker AP, Lauridsen S. Using action learning to reduce health inequity in Danish municipalities. *Leadersh Health Serv (Bradf Engl)*. 2017;30(2):194-207.
68. Pawson R, Tilley N. *Realistic Evaluation*. Thousand Oaks, Calif.: SAGE Publications Ltd; 1997. 235 p.
69. Pawson R. *The Science of Evaluation: A Realist Manifesto*. London: 2013. Available from: <https://methods.sagepub.com/book/the-science-of-evaluation>.
70. Socialstyrelsen. *Socialstyrelsens Vidensdeklaration*. Socialstyrelsen; 2017.
71. Nielsen H, Meilstrup C, Nielsen L, Koushede V, Hinrichsen C, Santini Z, et al. *Lyden af ABC. Erfaringer og anbefalinger til at gennemføre et musikalsk eksperiment til fremme af mental sundhed*. København: 2020.
72. Corbin JH, Jones J, Barry MM. What makes intersectoral partnerships for health promotion work? A review of the international literature. *Health promotion international*. 2018;33(1):4-26.
73. Norges regering. *Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk under Covid-19-pandemien 2021*.
74. European Union. *European framework for action on mental health and wellbeing – EU joint action on mental health and wellbeing*. 2016.
75. Klarlund B. *Yngre med årene*: Gyldendal; 2020.
76. Rashid I. *Mærkbarhed. Hvordan vi mistede følingen med livet – og hvordan vi finder den igen*. Forlaget Indtryk; 2021.
77. SST. *Informationsmateriale: Gode råd om mental sundhed*. København: Sundhedsstyrelsen; 2020 [Available from: https://www.sst.dk/da/udgivelser/2020/informationsmateriale_gode-raad-om-mental-sundhed].
78. Varga TV, Bu F, Dissing AS, Elsenburg LK, Bustamante JJH, Matta J, et al. Loneliness, worries, anxiety, and precautionary behaviours in response to the COVID-19 pandemic: A longitudinal analysis of 200,000 Western and Northern Europeans. *The Lancet Regional Health – Europe*. 2021;2.
79. Tjek. *Astronaut guider dig gennem corona uden smadret psyke | TJEK feat. Mathias Ong*: Videnskab.dk. 2021 [Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=l-GJ7YoUsUQ>].

