

# ABC for mental sundhed i DGI

DGI's arbejde med og implementering af ABC for mental sundhed

*Af Amalie Oxholm Kusier og Malene Kubstrup Nelausen*



# Indholdsfortegnelse

|  |           |
|--|-----------|
| <b>Introduktion .....</b>  | <b>3</b>  |
| <b>Empirisk grundlag.....</b>                                      | <b>4</b>  |
| <b>DGI og partnerskabet.....</b>                                   | <b>4</b>  |
| <b>ABC for mental sundhed i DGI .....</b>                          | <b>5</b>  |
| Operationalisering af ABC-budskaberne .....                        | 5         |
| Mental sundhed på dagsorden .....                                  | 10        |
| <b>Implementeringen af ABC for mental sundhed .....</b>            | <b>11</b> |
| 1) De eksisterende rammer.....                                     | 12        |
| 2) Organisering af arbejdet med ABC for mental sundhed .....       | 13        |
| 3) Forankring af ABC for mental sundhed .....                      | 14        |
| 4) ABC for mental sundhed som praksisnær.....                      | 16        |
| <b>Opsamling.....</b>  | <b>19</b> |
| <b>Opmærksomhedspunkter for en succesfuld implementering .....</b> | <b>20</b> |
| <b>Referencer .....</b>  | <b>21</b> |
| <b>Bilag 1 .....</b>   | <b>22</b> |

## Introduktion

*ABC for mental sundhed* kan forstås som en principbaseret indsats, der muliggør og kræver lokale tilpasninger af indsatsen. *ABC for mental sundhed* udvikles og tilpasses således de behov og ønsker, der er blandt de forskellige partnere, og består ikke af standardiserede manualer for arbejdet med mental sundhed. Partnerne arbejder dermed forskelligt ud fra *ABC for mental sundhed* qua fokus på forskellige målgrupper og arenaer, men loyalt over for indsatsens salutogene fundament (fokus på hvad der fremmer mental sundhed frem for fokus på risikofaktorer) og ABC-budskaberne. *ABC for mental sundhed* udgør således en fælles arbejds- og forståelsesramme i partnerskabet, der binder partnerskabet sammen og danner et fælles grundlag for både opkvalificering, aktiviteter og kommunikation. I partnerskabet er der udviklet forskellige materialer, der spiller en central rolle i formidlingen af ABC-budskaberne. Det drejer sig om 'flodmetaforen', en 'dagsrejsefortælling' og begrebet 'mikrohandlinger'<sup>1</sup>.

Idrætsorganisationen DGI indgik som partner fra begyndelsen i 2016. Siden da har DGI gjort en større indsats for at implementere og forankre *ABC for mental sundhed* som et fundament i DGI's arbejde, dels med at styrke de frivillige foreninger, dels som en ramme for idræt og motion med vægt på fællesskab, udfordring, bevægelsesglæde og sundhed. Med udgangspunkt i DGI's erfaringer<sup>2</sup> beskriver dette notat, hvordan *ABC for mental sundhed* kan implementeres og anvendes som et fundament og et springbræt i en organisations arbejde med mental sundhedsfremme. Formålet er at vise, hvordan *ABC for mental sundhed* er blevet implementeret hos en ABC-partner, og undersøge, hvilke elementer der skal være til stede for at understøtte en vellykket implementering. Desuden er det formålet at undersøge, hvordan eventuelle barrierer for en vellykket implementering kan overkommes. Notatet præsenterer nogle generiske læringspunkter, som forhåbentlig kan skabe refleksion og være til inspiration for nye og eksisterende partnere, som ønsker at implementere *ABC for mental sundhed* i egen organisation.

*ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede mental sundhedsfremmeindsats i Danmark, der retter sig mod hele befolkningen. Formålet med ABC for mental sundhed er 1) at udbrede viden om mental sundhed og udbrede ABC-budskaberne gennem kampagner, undervisning og oplysning, og 2) at skabe rammerne for og igangsætte mental sundhedsfremmende aktiviteter og indsatser. Omdrejningspunktet for ABC for mental sundhed er tre enkle og handle-orienterede budskaber, ABC-budskaberne: A) Gør noget aktivt, B) Gør noget sammen, og C) Gør noget meningsfuldt. Budskaberne baserer sig på, hvad vi fra forskningen ved er afgørende for vores mentale sundhed. ABC for mental sundhed er inspireret af den australske indsats "Act-Belong-Commit", der er udviklet ved Curtin University [2, 3].*

*ABC for mental sundhed er organiseret som et partnerskab, hvor indsatsen løftes i fællesskab af foreninger, organisationer og kommuner samt to forskningsinstitutioner; Statens Institut for Folkesundhed, SDU, og Institut for Psykologi, Københavns Universitet. Siden partnerskabet ABC for mental sundhed med støtte fra Nordea-fonden blev etableret i 2014 med 15 partnere, er partnerskabet vokset sig større og større og består nu af over 60 partnere.*

<sup>1</sup> Se Bilag 1 for yderligere beskrivelse af materialet.

<sup>2</sup> Med udgangspunkt i Bent Flyvbjergs strategier for udvalg af cases anvendes DGI som en ekstrem/atypisk case på implementering af *ABC for mental sundhed* [1].

## Empirisk grundlag for notatet

Der er gennemført fire enkeltpersonsinterviews og ét gruppeinterview (med fire deltagere) med relevante medarbejdere i DGI, der på forskellige måder har været involveret i DGI's arbejde med *ABC for mental sundhed*. Informanterne er tilknyttet forskellige landsdele i DGI og arbejder inden for forskellige indsatsområder. Deres refleksioner giver derfor samlet et nuanceret perspektiv på DGI's arbejde med *ABC for mental sundhed*. Ud over interviewene er fundene i dette notat baseret på en analyse af de forskellige materialer, som DGI anvender i forbindelse med for eksempel oplæg, workshops og vidensdeling om *ABC for mental sundhed* både eksternt og internt.

Notat er udarbejdet af to forskere fra projektgruppen *ABC for mental sundhed* på Statens Institut for Folkesundhed, SDU.

## DGI og partnerskabet

DGI er en nonprofitorganisation, der i mere end 150 år har arbejdet tæt sammen med foreningerne om at gøre danskerne mere aktive. I 2020 var der mere end 6.600 idrætsforeninger som medlemmer af DGI. I samarbejde med foreninger afholder DGI kurser, uddannelser, stævner, motionsløb og meget mere over hele Danmark. Selvom DGI er en idrætsorganisation, har DGI samarbejder og aktiviteter, der rækker ud over idrætsforeningslivet, for eksempel på skole- og institutionsområdet og med kommuner. DGI har som vision at få flere danskere til at dyrke idræt med foreningslivet som udgangspunkt, og arbejder ud fra fire strategiske grundlag:

- Foreninger, fællesskab og folkeoplysning
- Bevægelsesglæde
- Alle børn og unge med i aktive stærke fællesskaber
- Aktive voksne og sunde seniorer

DGI er inddelt i 14 landsdelsforeninger, der geografisk dækker alle fem regioner i Danmark.

DGI blev en del af partnerskabet *ABC for mental sundhed* ved en direkte henvendelse og opfordring til en leder fra den daværende projektchef i *ABC for mental sundhed*. Lederen drøftede opfordringen med DGI's ledelse, som også var positivt stemt. Det beskrives af lederen i et af interviewene:

"Så fra øverste kasket af har vi haft medvind fra starten."  
(Informant 2)

Efter et positivt indledende møde mellem DGI's ledelse og *ABC for mental sundhed* blev der udformet en ramme for DGI's arbejde med *ABC for mental sundhed*. *ABC for mental sundhed* blev først afprøvet fra 2016-2018 i DGI Storkøbenhavn, med efterfølgende vurdering af, om indsatsen skulle udrulles til DGI's resterende 13 landsdelsforeninger. Som del af den første bevilling fra Nordea-fonden blev der også søgt midler til DGI, som kunne understøtte implementeringen af *ABC for mental sundhed* i DGI. Til at implementere *ABC for mental sundhed* i DGI's arbejde modtog DGI midler fra ABC-finansieringen, og der blev nedsat en projektgruppe med en projektleder med formålet om at varetage implementeringen og understøtte afholdelsen af ABC-aktiviteter ude i landsdelene. I 2018-2021 blev *ABC for mental sundhed* udrullet i DGI som et projekt med et landsdækkende fokus.

## ABC for mental sundhed i DGI

I dette afsnit analyseres, hvilken rolle *ABC for mental sundhed* har i DGI's arbejde, og hvordan DGI har konkretiseret og tilpasset indsatsen til organisationens arbejde, strategier og dagsordner.

Igennem interviewene og på baggrund af dokumentanalysen fremstår det tydeligt, at *ABC for mental sundhed* har fået en central rolle i DGI's arbejde. Det viser sig på to forskellige områder: 1) ved en operationalisering af ABC-budskaberne til en konkret værktøjskasse, og 2) ved at sætte mental sundhed på dagsordenen, hvor *ABC for mental sundhed* anvendes som et indspark og en løftestang til en samfundsdagsorden om mental sundhedsfremme.

### Operationalisering af ABC-budskaberne

DGI har operationaliseret ABC-budskaberne og anvendt dem som grundlag for udviklingen af en konkret værktøjskasse, som kan anvendes i organisationen og i DGI's samarbejder med foreningslivet, kommuner og uddannelsesinstitutioner. Processen med at få operationaliseret ABC-budskaberne til en konkret værktøjskasse beskrives som omfattende, og arbejdet indebar en indadskuende refleksion over, hvordan *ABC for mental sundhed* kunne være med til at styrke nogle arbejdsområder i DGI, men også en overordnet refleksion over, hvordan det overhovedet var muligt at omsætte ABC-budskaberne til praksis, som det beskrives af en ledende medarbejder i DGI:

"Vi [var] gået ind og kigget lidt på A'et og B'et og C'et. Og så har vi sagt: Okay A'et det siger vi selv, at det er vi rigtig gode til i DGI. B'et det siger vi også, at vi er rigtig gode til, men er vi nu det, var vores spørgsmål, og hvori ligger så C'et i det, vi gør? Og så har vi sagt, okay, vi skal ind og skrue på B'et og C'et, fordi det andet gør vi. [...] Og det var virkelig sådan, at vi satte

os ned, og så sagde vi okay, hvordan operationaliserer vi sådan noget fluffy noget her?" (Informant 2)

På baggrund af de refleksioner *ABC for mental sundhed* fordrede, blev det klart for medarbejderne i DGI's projektgruppe, at der var behov for at sætte ekstra fokus på B'et og C'et i DGI's arbejde. I praksis betød det, at der blev udarbejdet en værktøjskasse med konkrete guidelines og materialer under overskrifterne 'Den Gode Velkomst' og 'Forstør og Forstærk Fællesskabet', der skal bidrage til at skabe stærkere fællesskaber via fokus på motivation og engagement hos foreningens medlemmer og frivillige (B), og at de aktiviteter og fællesskaber, der er i foreningslivet, opleves som meningsfulde (C) for foreningens medlemmer.

### Den Gode Velkomst

*Via konkrete råd sætter den gode velkomst fokus på, hvordan foreningen inkluderer medlemmer i fællesskabet. Den gode velkomst er en proces, der både foregår før, under og efter det første møde:*

- Hvilke sprog bruger I på jeres hjemmeside? Hvor nemt er det at finde svar?
- Har I en velkomstvært og en træningsbuddy, der tager imod uden for hallen og hjælper den nye godt ind i fællesskabet?
- Hvordan afsluttes træningen? Har I fælles afslutning i kantinen? Er der noget opfølgning på Facebook mellem træningerne?

*Refleksionspunkter DGI præsenterer på workshoppen om Den Gode Velkomst.*

De understøttende materialer er for eksempel oplæg, foldere [4], refleksionsøvelser og film [5, 6]. Illustreret på figur 1 kan guidelines og materialerne anvendes under selve træningen i idrætsforeningerne

og ved arrangementer til at skabe en god velkomst, til at få engageret og motiveret frivillige i foreningen, og til at skabe fysiske rammer, der kan blive sociale mødesteder.

### **Forstør og Forstærk Fællesskabet**

*Med små tips og tricks vil DGI have foreningerne til at skrue op for fællesskabet og skabe en endnu bedre fællesskabskultur til træningen og til arrangementer.*

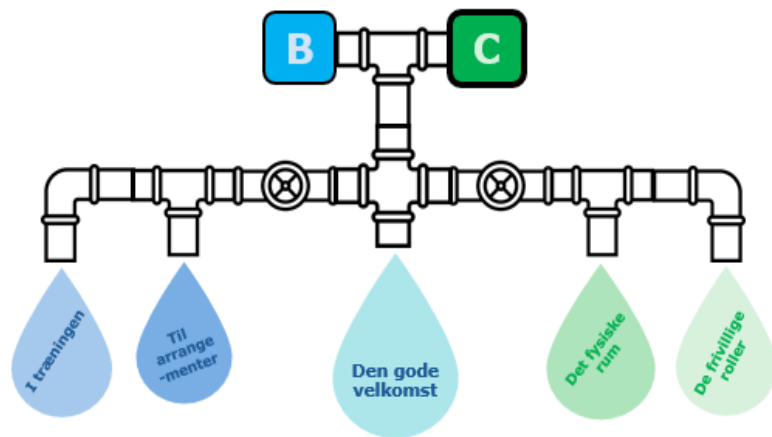
#### **I træningen**

- Hav fælles start og slut ritualer.
- Sørg for at skabe rum for at grine og fejle sammen gennem lege, øvelser og icebreakers.
- Bring dem sammen i samarbejdsøvelser, hvor DU laver gruppe på forhånd.
- Dyrk relationerne og inkorporér refleksionsspørgsmål under opvarmningen og udstrækningen.

#### **I arrangementer**

- Kan vi inddrage ventende på sidelinjen ved at uddelegere små opgaver under stævner, turneringer eller opvisninger eller ved at invitere dem ind i aktiviteterne?
- Kan vi inddrage flere publikummer til vores events, løb, og give dem en fornemmelse for, hvad det vil sige at være med?
- Kan vi styrke koncentration og få smil på læben undervejs til bestyrelses-/instruktørmøderne med en icebreaker eller måske et refleksionsspørgsmål på en gåtur eller i kaffepausen, så vi lærer flere at kende?

*Refleksionspunkter DGI præsenterer på workshoppen om Forstør og Forstærk Fællesskabet.*



Figur 1: DGI's illustration af, hvordan DGI arbejder med B og C i foreningslivet

Guidelines og de understøttende materialer har DGI selv udviklet via en længere kreativ proces, men ABC-budskaberne har fungeret som en ramme for, hvor det har været væsentligt at sætte ind for at styrke foreningslivet. En konsulent på skole- og institutionsområdet fortæller om processen:

”Vi [har] ligesom brugt ABC til at stille skarpt på, hvordan at man måske kan skrue på nogle små knapper for at skabe et bedre fællesskab og lige præcis gøre, at man arbejder lidt mere ind i den mentale sundhed, uden at [foreningerne] skal til at skabe noget helt nyt eller lave nogle nye tilbud, men sådan nogle ting, som kan forstærke det, som de allerede gør i forvejen.” (Informant 7)

Guidelines og de understøttende materialer formidles til foreningslivet, hvor de enkelte foreninger via to workshops, som afholdes af medarbejdere i DGI, undervises i *ABC for mental sundhed*. DGI oplærer således egne medarbejdere til at være ABC-ambassadører, der selv får til opgave at afholde workshops og formidle 'Forstør og

Forstærk Fællesskabet' og 'Den Gode Velkomst' til deres netværk og foreninger. En konsulent på området Aktive Voksne fortæller om udviklingen i deres arbejde med at bruge *ABC for mental sundhed*:

”Ja det startede med at være eventorienteret, og nu er det foreningsudvikling. Altså nu er det workshops, hvor vi går ind og arbejder med tankegangen på baggrund af det, vi selv prøvede af til at starte med. Men det er jo meget sådan en metodisk tilgang. Man kan bruge det som metode til at tænke det ind i alt, hvad vi gør i foreninger eller skole- og institutionsregi som sådan tre bokse, som skal være til stede.” (Informant 1)

Som konsulenten fortæller, arbejder DGI med at tænke ABC-budskaberne ind i alle DGI's aktiviteter – noget der ofte bliver refereret til som det at huske at tage 'ABC-brillen' på (figur 2), når der udvikles nye aktiviteter og samarbejder med foreningslivet, kommunerne eller uddannelsesinstitutionerne.

Når der udvikles aktiviteter, hvor 'ABC-brillen' har været på, arbejdes der ikke kun ind i idrætterne, men også med det, der ligger rundt om idrætten, som for eksempel at skabe en god velkomst eller meningsfulde fællesskaber uden for selve træningen. Konsulenten på Aktive Voksen beskriver, hvad 'Den Gode Velkomst' består af, og hvordan dette arbejde også indebærer elementer, der ligger uden for idrætten:

”I foreningsregi er det sådan: holder du døren for de andre, har vi en ordentlig velkomst hver gang, smiler du, kan du navne på dem, du er på hold med? Altså alle de der ting, som man glemmer, fordi musikanlægget er gået i stykker, eller boldene ikke er pumpet. Den der travle hverdag, hvor du som frivillig leder har fokus på aktiviteten.” (Informant 1)



Figur 2: DGI's illustration af 'ABC-brillen'

En anden informant, der er konsulent på Børns Bevægelsesglæde og Unge Fællesskaber, fortæller, hvordan det øgede fokus på fællesskab og mental sundhed medfører konkrete handlinger:

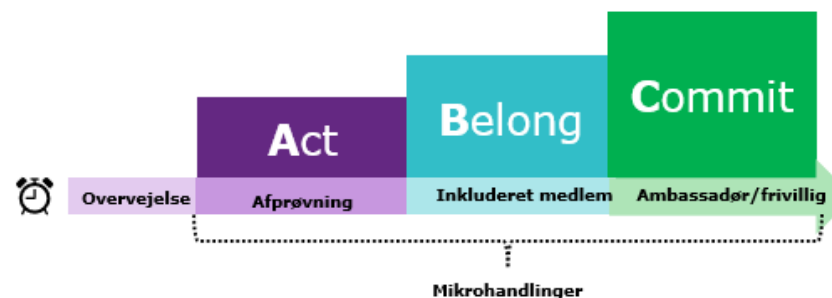
"Jeg havde en træner, der fortalte mig, at mens der havde været corona, og holdet havde været lukket ned, der havde hun spurgt formanden i foreningen, om ikke hun måtte købe en pose slik eller et eller andet til alle børnene. Og så havde hun i sin egen fritid været ude og besøge alle børnene på det her håndboldhold og sagt "vi glæder os til at komme i gang igen, og her er en pose slik, og vi ses". Det synes jeg bare var mega fedt. Også at høre hende, hvad det betød for hende, men også at man gør det for at holde fast i det her fællesskab og gøre noget for nogle børn, der mangler deres fællesskab." (Informant 7)

Ud over guidelines og materialer som DGI selv har udviklet, anvender DGI også nogle af kernematerialerne i *ABC for mental sundhed* som 'flodmetaforen', 'mikrohandlinger' og 'dagsrejsen' i deres workshops

med foreningslivet og på skole-og institutionsområdet. DGI har tilpasset materialet til målgrupper og kontekster, men har fundet en værdi og anvendelighed i materialerne relateret til de fokusområder, DGI arbejder med. Nedenfor fortæller en konsulent fra DGI's landskontor, hvordan de har anvendt 'dagsrejsen' på træneruddannelserne:

"Når vi laver træneruddannelse, har det været et element der. Altså hvad sker der? Vi oplever kun børnene i en brøkdel af et samlet hverdagsliv. Hvordan kan deres dag forinden have set ud? Altså så det er sådan et metodisk formidlingsbegreb til at sætte sig ind også som træner altså sådan helt generelt på træneruddannelser at have en forståelse for, hvad er det, børnene kommer med. Vi kunne også arbejde med det med voksne. Vi har fire forskellige versioner på alle aldersniveauer." (Informant 4)

Med afsæt i brugen af 'mikrohandlinger' sætter DGI ligeledes fokus på, hvad der skal til for, at man går fra at opleve sig selv som ny i en forening til at opleve et tilhørsforhold og engagere sig som frivillig i foreningslivet, som det ses illustreret på figur 3.



Figur 3: DGI's illustration af, hvordan man kan anvende ABC-budskaberne og 'mikro handlinger' i arbejdet med de frivillige roller



Ud over DGI's arbejde med ABC-budskaberne i foreningslivet er det også blevet en del af arbejdet på skole- og institutionsområdet. Inden for dette område arbejder DGI med at skabe læring med kroppen i centrum, at skabe tryghed og glæde i for eksempel klasse- og personalefællesskaber samt at sætte fokus på at skabe en tryk vej ind i fællesskaber uden for skolen. Det gøres for eksempel gennem et forløb målrettet 7.-10. klasse. Her får de unge redskaber til at udvikle og vedligeholde sunde klassefællesskaber med fokus på kroppen og mental sundhed. Under forløbet anvendes der bevægelsesaktiviteter, opgaver, film, 'mikrohandlinger' [7], som er med til at skabe refleksion blandt elever, lærere, pædagoger og forældre, om hvordan man kan fremme egen og andres mentale sundhed [8]. Med udgangspunkt i trivselsudfordringer i skolesammenhænge bliver ABC-budskaberne anvendt som en metode til at få eleverne til at indgå i positive og meningsfulde bevægelsesfællesskaber:

"Når vi går ind i skolen, arbejder vi også rigtig meget med at sige, hvad er det for nogle udfordringer, man støder på i skolesammenhænge? Og der er jo meget mistrivsel, og det der med så at bruge de tre act, belong, commit som metode til ligesom at skabe noget øget trivsel. Vi har jo særligt fokus på bevægelsesfællesskabet i DGI, og det der med at sige: hvordan laver vi så det bevægelsesfællesskab, så vi kommer omkring de tre pinde i ABC for mental sundhed, fordi det passer jo enormt godt sammen med den måde, vi arbejder på." (Informant 8)

*ABC for mental sundhed* stemmer også godt overens med DGI's formål og vision om at styrke de frivillige foreninger og "*støtte arbejdet med at skabe flere aktive, flere medlemmer og flere frivillige*" [9]. En oplevelse af tilhørsforhold og at være en del af inkluderende meningsfulde fællesskaber er netop med til at fastholde medlemmer og frivillige, og rekruttere nye (figur 4), hvorfor ABC-budskaberne får en essentiel værdi:

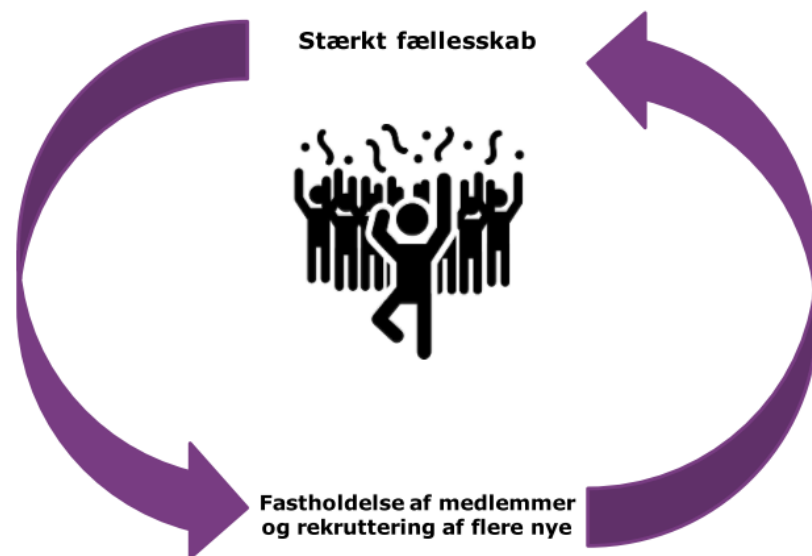
"For det er heller ikke nogen hemmelighed, at det kan være en udfordring at få frivillige nok. Og det med at gøre foreningen så attraktiv, så folk også har lyst til at blive i foreningen. Der bruger jeg også ABC til at fortælle, hvorfor er det også vigtigt, at man gør noget ud af fællesskabet, at det ikke kun er aktiviteten. At man også får dem til at tage godt imod de nye, som kommer. For det har faktisk en ret stor betydning for, om de fortsætter til aktiviteten og i foreningslivet." (Informant 6)

En inklusionskonsulent understreger vigtigheden af at have fokus på det meningsfulde element, hvis man ønsker at fastholde medlemmerne i foreningerne:

"Altså hvis vi skal arbejde på fællesskabet og være vedholdende og blive ved med at komme og blive ved med at ses, så man kan holde 25-års jubilæum sammen, eller hvad det nu må være, så er det commit, jeg synes er rigtig vigtigt at få fat i." (Informant 5)

Brugen af *ABC for mental sundhed* og det mental sundhedsfremmende arbejde på skole- og institutionsområdet bliver ligeledes en løftestang til at sætte fokus på mental sundhedsfremmende bevægelsesfællesskaber uden for skolen og til at nå børn og unge, som måske ikke selv opsøger foreningslivet. En konsulent på området Børns Bevægelsesglæde og Unge Fællesskaber fortæller således:

"Hvis vi skal have mange flere aktive, så skal vi også gøre noget andet, end det vi plejer. Så skal vi have fat i nogle af dem, der måske ikke af sig selv søger ind i foreningslivet, og det kunne jo være den her vej. [...] Fordi vi kan ikke gøre mere af det, vi plejer, hvis vi skal have nogen med, som normalt fravælger det her. Så skal vi gøre noget anderledes." (Informant 8)



Figur 4: DGI's illustration der anvendes i workshop for foreningslivet

*ABC for mental sundhed* fungerer dermed ikke kun som et metodisk fundament, men udgør også et argument for, hvorfor DGI ikke kun skal have fokus på selve aktiviteten (A) i samarbejder med foreningerne, men også på at skabe tilhørsforhold til foreningen/holdet og meningsfulde fællesskaber.

### Mental sundhed på dagsorden

Som beskrevet i det foregående afsnit betragtes *ABC for mental sundhed* som en løftestang til at fastholde og rekruttere nye medlemmer til foreningslivet og dermed at understøtte en af DGI's kerneopgaver. Af materialet fremgår det også, at informanterne vurderer, at

*ABC for mental sundhed* bidrager med forskningsbaserede argumenter for at engagere sig i foreningslivet og indgå i bevægelsesfællesskaber:

"Hvis det er sådan, at vi gerne vil have flere aktive medlemmer, og det vil vi jo gerne, vi vil jo gerne have, at så mange som muligt bevæger sig. Så er der jo forskellige indgangsvinkler til det at få folk til at bevæge sig. Og det her er én af måderne i forhold til at arbejde med bevægelse og bevidstgørelse og det der med at sige, jamen der er en mening i at, og det er en god idé at være en del af at bevægelsesfællesskab et sted. Der er faktisk lavet noget undersøgelse på det her, som viser de her ting. Altså det er faktisk ret godt at kunne sige, at tale ind i det." (Informant 8)

Samme informant, der er konsulent på Børns Bevægelsesglæde og Unges Fællesskaber, fortæller, hvordan de også bruger ABC-budskaberne som begrundelse for, hvorfor de går ud og laver bevægelsesforløb på f.eks. erhvervsskoleområdet:

"Når vi holder intromøder med [eleverne]. Når de starter op, de skal jo have foreningsforløb, så har jeg trukket [ABC] ind i forhold til at sige, hvorfor er det, vi synes, at bevægelse er så vigtigt, hvorfor gør vi det her. For der kan jo godt være nogle af dem, som siger, "ja ja hvorfor skal vi gå til idræt midt i skoletiden, jeg er her for at lære at svejse", eller hvad det nu er. Så for ligesom at fortælle dem lidt om baggrunden for, hvorfor bevægelse er så vigtigt, [så] er der det her [PowerPoint]-slide med ABC godt." (Informant 8)

I arbejdet med idrætsforeningerne bliver *ABC for mental sundhed* også brugt som et argument for, hvorfor de også skal arbejde med mental sundhed ved siden af aktiviteten. Selvom mange foreninger allerede iværksætter aktiviteter, som er med til at fremme mental sundhed, giver ABC-budskaberne stærke argumenter for, at foreningerne også kan spille en samfundsmæssig rolle, som rækker ud over

arbejdet i den enkelte lokale forening. Som en konsulent fra Børns Bevægelsesglæde og Unges Fællesskaber fortæller nedenfor:

"Vi har fået nogle værktøjer og nogle begreber, der ligesom spiller godt sammen med det, vi laver i forvejen. Jeg tænker jo på vores foreninger, at de i høj grad laver mental sundhed, de ved det bare ikke nødvendigvis. Det er heller ikke derfor, at de skal sætte de aktiviteter i gang, som de gør. Så jeg synes det giver rigtig god mening, at det har været en mulighed for ligesom at gå et skridt dybere ned og få nogle stærkere argumenter for, hvad det er for en rolle, vores foreninger og vi kan spille i det. Det har også givet mulighed for ligesom at sige, hvad er det så, vi skal være skarpe på, hvis vi skal lykkes med, og hvis vi tror på, at det her skaber mental sundhed at være i vores forening. Hvad er det så, vi også skal gøre for at kunne dyrke det, og måske gøre det endnu bedre." (Informant 7)

Flere af informanterne beskriver, hvordan arbejdet med ABC-budskaberne bidrager til, at foreninger – og dermed også DGI's arbejde med foreningslivet – får en særlig rolle i samfundet, der kan være med til at løfte nogle væsentlige opgaver i form af at forebygge mistrivsel og fremme mental sundhed. Konsulenten på området Aktive Voksne beskriver, at foreningerne får en samfundsrolle, når DGI går ind og arbejder med *ABC for mental sundhed* og mental sundhedsfremme:

"Vi plejer tit at sige sådan, ja man kan sagtens have fokus på 'Den Gode Velkomst' og fokus på fællesskabskultur uden at sige ABC, eller trivsel, for det har vi jo også gjort i forvejen, men det, at vi går ind og bruger ABC-budskaberne, det forklarer jo, hvorfor vi skal gøre det. Så det er sådan et helikopterperspektiv, der putter foreningen ind i en samfundsrolle." (Informant 1)

Arbejdet med ABC-budskaberne anvendes således også som en indgang til at bidrage til en samfundsaktuel dagsorden om mental sundhed. Konsulenten fortæller:

"Som projekt og udvikling skal [vi] hele tiden skubbe til både vores kollegaer, men også idrætsforeningerne i en retning, der følger med samfundet. Så vi har tænkt [ABC] som sådan en tværgående indsats, der kan understøtte." (Informant 1)

Hun påpeger dog også, at fokusskiftet fra primært at beskæftige sig med fysisk sundhed til nu også at arbejde med mental sundhed har været udfordrende, idet at det har betydet en identitetsudvikling i DGI. *ABC for mental sundhed* har udfordret ideen om, at mental sundhed er outputtet af at være i en forening. I DGI forstås både A, B og C som en forudsætning og metode til at være aktiv i foreningslivet.

## Implementeringen af ABC for mental sundhed

I de foregående afsnit er det præsenteret, hvordan mental sundhedsfremme og ABC-budskaberne har fået en central rolle i DGI. *ABC for mental sundhed* bidrager både til at aktualisere DGI's arbejde i foreningslivet i forhold til en større samfundsdagsorden, og ved udviklingen af nogle konkrete guidelines under overskrifterne 'Forstør og Forstærk Fællesskabet' og 'Den Gode Velkomst'. Disse guidelines kan anvendes i arbejdet med at indfri deres målsætning om, at flere danskere skal være aktive.

En vellykket implementering af *ABC for mental sundhed* kræver dog, at en række forudsætninger er til stede. Disse forudsætninger udfoldes og diskuteres i dette afsnit. Desuden beskrives og diskuteres, hvilke barrierer der kan opstå, og hvordan disse kan håndteres i regi af DGI. Med udgangspunkt i informanternes erfaringer er der identificeret fire temaer, som beskriver fremmende betingelser for implementering 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 blive præsenteres separat, men det vil fremgå, at disse er gensidigt forbundet og er en forudsætning for hinanden.

### 1) De eksisterende rammer

For at *ABC for mental sundhed* vellykket kan implementeres i en organisation er det vigtigt, at ABC-budskaberne kan indgå i de eksisterende rammer og passer i organisationens strategiske områder og visioner. Ifølge konsulenten på området Aktive Voksne passer formålet med *ABC for mental sundhed* utroligt godt ind i DGI's visioner, hvorfor det giver særlig god mening at arbejde med indsatsen i DGI:

"Vi har sådan en overordnet mission i DGI, der hedder, at i 2025 så skal 50 % af danskerne gerne være medlem af en idrætsforening og 75 % være fysisk aktive. I det passer det jo også rigtig godt ind i forhold til ABC, hvor det også handler om at få flere ud i fællesskaber, så der er sådan flere fluer med ét smæk, som ligesom kan tale ind i det her." (Informant 1)

Selvom *ABC for mental sundhed* passer ind i DGI's eksisterende visioner, har det hele tiden været et opmærksomhedspunkt i implementeringen, at DGI's arbejde med ABC-budskaberne foregår inden for rammerne af DGI's ånd, og at arbejdet sker på baggrund af DGI's strategiske grundlag. En konsulent på området Børns Bevægelsesglæde og Unges Fællesskaber fortæller, hvordan relevansen af ABC-budskaberne for DGI blev diskuteret, da de begyndte at udvikle aktiviteter på skoleområdet:

"Da vi begyndte at udvikle på det her til skolerne, da havde vi da den der debat, også med lederen på landsplan for vores område, fordi jamen bevæger vi os ind i et felt, der går væk fra det, som vi skal. Så det med at være meget opmærksom på, at vi havde bevægelse med, og vi havde øvelser med som betød,

at jamen der var en bevægelsesdel. Der var en kropsligt dannende del i det også, så man sådan får det til at hænge sammen." (Informant 8)

Et andet vigtigt element, informanterne fremhæver som afgørende for en vellykket implementering, er ledelsesmæssig opbakning, og at ledelseslagene i organisationen kan se en værdi i at arbejde med *ABC for mental sundhed*. Det er vigtigt, fordi ledelsen skal være med til at skabe motivation, gejst og engagement i arbejdet og i forhold til, at der er villighed til at investere i implementeringen i form af tid, økonomi og ressourcer. Denne pointe understøttes af følgende citater fra konsulenten på Aktive Voksne området og en ledende medarbejder i DGI:

"Så synes jeg også, at det er væsentligt, at vi har haft *go' fra* landsformanden – de to skiftende landsformænd – har vi haft *go' fra*, og det har jo hjulpet direktøren til at synes, at det var en god idé. Hvis der havde været modstand derfra, så havde vi nok ikke været på den måde." (Informant 2)

"Der er selvfølgelig nogle forskellige niveauer, hvor det også skal give mening, at der er opbakning. Og det er jo både helt fra det strategiske, politiske niveau til formandskabet til leder-niveau til medarbejderniveau." (Informant 1)

Foruden de interne organisatoriske rammer påpeger flere af informanterne, hvordan den samfundsmæssige dagsorden også spiller ind på implementeringen af *ABC for mental sundhed*. Arbejdet med mental sundhedsfremme via *ABC for mental sundhed* er for eksempel blevet hjulpet godt på vej af det øgede fokus på vores mentale sundhed i forbindelse med corona-pandemien.

"I 2016, når man kom ud i foreningen og sagde mental sundhed, altså det var lige før, at man skulle smutte igen. Altså skal lynhurtigt komme til konkret handling. Men efter corona, altså det var der også lidt før, men det har godt nok skabt en

ny aktualitet, at foreningerne er helt åbne på en anden måde. Det, at Søren Brostrøm har sagt ABC-budskaberne, det er godt nok sådan helt... det giver lidt medvind på cykelstien. Jeg synes i forvejen, at folk synes, det var relevant, men det er bare blevet endnu mere relevant." (Informant 1)

Det højaktualiserede og samfundsmæssige fokus på befolkningens mentale sundhed, der blev etableret under og efter corona-pandemien, har gjort det nemmere at formidle *ABC for mental sundhed*, og det mentale sundhedsfremmende fokus har opnået legitimitet qua corona-pandemiens konsekvenser:

"Der skal mindre mellemregninger til. Der skal ikke den helt store elevatortale til. Det er fuldstændig aktuelt i det, vi står i." (Informant 4)

På baggrund af interviewene bliver det tydeligt, at der fremadrettet er nogle organisatoriske overvejelser, der skal afklares, hvis *ABC for mental sundhed* skal blive ved med at spille en central rolle i DGI's arbejde. En konsulent på området Børns Bevægelsesglæde og Unges Fællesskaber fortæller, at der i deres landsdel ligger en fremadrettet opgave i at afstemme hvilke fokusområder, man ønsker at prioritere og arbejde videre med:

"Jeg tror lige nu, skal vi finde ud af her i vores landsdel, hvordan vi organiserer, og hvad vi vil med ABC eller 'Forstør og Forstærk Fællesskabet' [...] om det forsat er mig, der skal løbe med det, og hvordan det skal prioriteres i forhold til de andre ting, vi sidder med. Så det er mere sådan en organisatorisk ting. Udfordring ved jeg ikke, om jeg vil kalde det, men vi skal vælge og finde ud af, hvad er det, vi vil med det, og hvordan kan vi bruge det i de prioriterede indsatser, som vi har på tværs af kontoret." (Informant 7)

Hvilke fokusområder, der skal prioriteres, er en vedvarende diskussion, organisationerne skal have, således at man bliver ved med at

afsætte den nødvendige tid og ressourcer til, at implementeringen kan vedligeholdes og udbredes.

## 2) Organisering af arbejdet med ABC for mental sundhed

I DGI er der ansat en ABC-projektleder, der har som ansvar centralt at varetage opgaver vedrørende *ABC for mental sundhed*. Flere af informanterne, der er ansat i DGI's landsdele, understreger vigtigheden af, at der er en medarbejder med denne funktion, som de kan trække på:

"Jeg ved simpelthen ikke, hvad vi skulle gøre uden [projektlederen], fordi hun har virkelig været min sparring, altså virkelig. Altså jeg har lige kunnet skrive dagen før, nu skal jeg ud til det her, og har du lige et opdateret... og særligt det her under coronaen har hun virkelig været skarp i forhold til at få opdateret i forhold til retningslinjerne og samlet alle mulige gode ideer ind fra alle mulige steder, altså det har virkelig, virkelig været guld værd med hende. Så hun skal bare have lov at fortsætte den gode kurs dér. Det er i hvert fald det, der gør det meget nemt for os herude, hurtigt at få omsat erfaringerne fra praksis, når vi har hende." (Informant 5)

"Og så har [projektlederen] jo haft den store hat på og lavet et enormt stort stykke arbejde og virkelig gennemarbejdet de input og ideer, der er kommet. Det, synes jeg, har været en enorm styrke fordi, at der er jo travlt. DGI er jo ikke et sted, man bliver arbejdsløs, forstået på den måde, at der er jo altid masser af opgaver, som ligger og kan... Som ikke er løst. Så det der med, at der er én, der har tiden til og sørger for, at materialet bliver godt og er gennemarbejdet og sådan noget. Det, synes jeg, har været en kæmpe styrke." (Informant 8)

ABC-projektlederen i DGI har ikke blot til opgave at være tovholder på projektet, men fungerer også som supervisor og inspirator og indgår i de kreative processer med at udvikle nye initiativer og kvalitetssikre det materiale, der bliver produceret lokalt. ABC-projektlederen

er i berøring med mange initiativer og medarbejdere og har dermed skabt et solidt erfaringsgrundlag at arbejde ud fra. Indstillingen til sparring og supervision af kollegaer i organisationer og til frivillige foreninger har været imødekomende og åben:

”Vi har verdens største ja-hat på. Vi afviser aldrig nogen, der kommer med noget.” (Informant 2)

Konsulenten på området Aktive Voksne påpeger, at det kan være en fordel at have flere ressourcepersoner, der kan varetage interesserne på de forskellige organisatoriske niveauer:

”Jeg tror, det er vigtigt at have én, der sidder og er en ressourceperson både på et overordnet niveau som [informant 4], men også på et... altså det er både en fordel at have én på landsplan, men det er også en fordel at have én på landsdel, for så er man tæt på praksis. Jeg er også ude og undervise og ude meget tit i foreningerne, og det kan også godt give noget.” (Informant 1)

Ligeledes er der også en værdi i, at projektlederen ikke sidder alene, men at man er en projektgruppe, der kan sparre med hinanden:

”Altså man skal sgu sidde minimum to, man skal være et team ind i det, så man som minimum kan drøfte det, der er sket, og har nogle at vende det med, så det ikke er et eneansvar at stå for den der videreformidling. Og det behøver ikke nødvendigvis at være en leder.” (Informant 4)

Det er således fremmede for implementeringen, hvis der er mindst én, gerne flere ressourcepersoner til rådighed i organisationen, der kan konsulteres og selv bidrager med praksisrettede materialer.

### 3) Forankring af ABC for mental sundhed

DGI anvender sidemandsoplæring som forankringsstrategi og som en måde at skabe medejerskab til *ABC for mental sundhed* hos de enkelte medarbejdere. Dette kan være tidskrævende og betyde mange gentagne besøg, men fremhæves af informanterne som noget, der bør prioriteres, da det har afgørende betydning for, at *ABC for mental sundhed* spredes og masseres ind i DGI. Konsulenten på området Aktive Voksne fortæller:

”Det er, når vi er ude at besøge landsdelene. Hvis det skal bo hos nogen, så skal de kende til det, de skal selv have medejerskab i forhold til at gøre det til deres eget. Vi har [lavet] en lille startpakke for nogle af de midler, vi har fået, der kan vi give en saltvandsindsprøjtning. Så det ikke 100 % er timer, de skal finde ude over, men vi kan godt hjælpe en workshop i gang med nogle midler. Og så kommer vi også og besøger dem. Vi vil gerne komme for eksempel til to workshops, hvor vi afvikler, og så er en medarbejder for landsdelen med og bliver sidemandsoplært. Så sidemandsoplæringen er en stor del af det. Så har vi, så vidt det kunne lade sig gøre, været med på personaleoplæg, altså personalemøder. [...] Jeg tror, det er at komme hen og gøre det [afholde workshops og sidemandsoplæring], altså at vise, hvordan det er. Tage tiden til det. Tage hele vejen til Nordjylland, være der, sætte en dag af, gøre det sammen med folk, og så komme igen en gang mere og gerne ville det. Det tror jeg betyder noget.” (Informant 1)

ABC-projektgruppen i DGI har også afholdt workshops og oplæg om *ABC for mental sundhed* på personalemøder i de enkelte landsdele, for på denne måde at udbrede kendskabet til ABC-budskaberne i DGI. Der arbejdes 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, og for at *ABC for mental sundhed* kan blive en del af en fælles arbejds- og forståelsesramme.

”Det er vi begyndt at gøre nu, at det ikke kun er den konsulent, der sidder med mental sundhed og det, som ligger uden om det, men det også er en idrætskonsulent eller én, der arbejder ind i skole- og institutionsområdet, så man kan pege på også, hvor bredt det går. Jo flere med forskellige typer fagligheder, der ejer eller kender til det, jo bedre mulighed har den enkelte person til at arbejde med det, fordi det er muligt lige at spare med en kollega om det.” (Informant 4)

Flere af informanterne fremhæver det som væsentligt for forankringen af *ABC for mental sundhed*, at indsatsen ikke er personbåret, men kulturbåret.

”Vi går meget op i, om vi kan skabe en kultur – altså hvornår er noget en kultur, det er det, når man gør det mange gange nok. Men det der med, at der er meget, der er personbåret, og det skal vi prøve at gøre kulturbåret.” (Informant 1)

Processen med at gøre *ABC for mental sundhed* til en del af kulturen i DGI kræver ifølge en konsulent fra DGI’s landskontor en særlig indstilling:

”Vær tålmodig, altså være indstillet på, at I kommer til at gentage de samme budskaber.” (Informant 4)

Informanterne fortæller dog også, at det er en fantastisk oplevelse, når det gentagne arbejde viser at have en positiv effekt, og at *ABC for mental sundhed* bliver forankret i landsdelenes arbejdsgange:

*Informant 4:* ”Bare den der oplevelse med at møde modstand og skulle have den store *overbeviser-hat* frem og så [sker der det], at det faktisk bliver en landsdel, som bliver inspirator og kommer til at holde et oplæg om, hvad de laver på et inspirationsmøde.” (Informant 4)

*Informant 1:* ”Og nu kører de bare – nu har de gang i en fire-fem kommuner.” (Informant 1)

Det kan fremstå modsatrettet, at informanterne både fremhæver, ressourcepersonens afgørende rolle for implementering og samtidig understreger vigtigheden af, at *ABC for mental sundhed* skal være kulturbåret. Pointen er dog, at de finder det afgørende, at indsatsen bliver kulturbåret, men processen med at skabe en ABC-kultur kræver en ressourceperson, der understøtter og guider processen:

”Jeg tror, jeg ville vælge nogle, som var særligt ansvarlige for det og løb med den og sørgede for at få det bredt ud til kollegaer. Det tror jeg er en vigtig del, så ikke det bliver personafhængigt.” (Informant 8)

Den kulturbårne implementering finder sted, når medarbejderne i organisationen får konceptet og indsatsen ind under huden. En konkret måde, dette kan hjælpes på vej, kunne for eksempel være ved, at alle nye medarbejdere bliver introduceret til ABC-budskaberne:

”Altså jeg tænker, at alle nye partnere får et oplæg om DGI, alle nye DGI-medarbejdere får et oplæg om ABC. Altså det er bare sådan en super konkret ting, men sørg for at lægge det i en onboarding til medarbejderne, så de introduceres til det fra starten af.” (Informant 4)

En forudsætning for, at *ABC for mental sundhed* kan blive kulturbåret, er, at medarbejderne i organisationen kan se meningen med det, og særligt de konkrete medarbejdere, der skal arbejde med *ABC for mental sundhed*.

”Dem, der skal bære på det, skal virkelig se lyset i det og kunne se, altså ha' en energi på det, for ellers så dør det. Så hvis der er én, som skal sidde og arbejde med det, så skal de virkelig synes, at det er interessant. Det tror jeg er det afgørende for, at det bor, hvor det bor nu i DGI.” (Informant 1)

Det er derfor også en central barriere for en kulturbåret implementering, hvis der er mange forskellige dagsordener i organisationen, og hvis de forskellige dagsordener kæmper mod hinanden. Dette er en udfordring, DGI står over for, da der samtidig med *ABC for mental sundhed* har været andre indsatser, der på mange måder er overlappende med og i højere grad har været udbredt i dele af DGI end *ABC for mental sundhed*:

*Informant 1*: "Der kan nogle gange godt være, altså nogle faglige udfordringer i forhold til den der fælles forståelse, og den arbejder vi stadigvæk på." (Informant 1)

*Informant 2*: "Ja og så har vi internt i DGI, der er en ordentlig butik, flere forskellige dagsordener, og der er jo sideløbende dagsordener med det, vi har, som ligner vores [ABC-dagsorden] rigtig rigtig meget." (Informant 2)

Inden for DGI's organisation arbejdes der samtidigt med *ABC for mental sundhed* med trivsel og fællesskaber ud fra andre afsæt. For at undgå, at de forskellige afsæt og tilgange skal blive konkurrerende internt i organisationen, adresserer en konsulent fra DGI's landskontor behovet for en grundlæggende og rummelig overlægger, der gør det muligt at samtænke og skabe en overordnet fælles arbejdsramme:

"Vi har brug for en eller anden fælles overlægger. [...] Det tror jeg kan være en model for, at vi lykkes med ikke at skulle kæmpe om dagsordenen, men tænke ting sammen. For uanset hvor mange gode argumenter vi har for, at ABC er overlæggeren, så kan vi ikke... Det er der mange, der simpelthen er uenige i." (Informant 4)

På trods af at *ABC for mental sundhed* har en central del i meget af DGI's arbejde, ligger der således stadig en opgave i at få forankret *ABC for mental sundhed* i endnu højere grad ind i organisationen.

Dette indebærer også nogle overvejelser om, hvordan man økonomisk vil understøtte indsatsen, som en ledende medarbejder påpeger:

"Når de her midler er ude, så skulle vi gerne have noget klart, som fortsætter med det, så vi holder gang i gryden. Der skal ikke så meget til at holde bolden rullende, når først den er i gang. Men hvis først det får lov til at falde ned, og vi begynder at beskæftige os med alt muligt andet, så bliver det svært at få op igen. Så vi skal hele tiden kunne give det en lille smule, så behøver vi ikke så meget." (Informant 2)

#### 4) *ABC for mental sundhed* som praksisnær

*ABC*-budskaberne er blevet tilpasset de specifikke kontekster, som de er forsøgt implementeret i. DGI har således konstant været opmærksomme på at gøre *ABC for mental sundhed* praksisnært og relevant for de enkelte indsatsområder i DGI:

*Informant 1*: "Hvad er *ABC* i den kontekst, vi arbejder med? Så det ikke bare kun snakker på det overordnede plan, men hele tiden kan koges ned til okay, i en skolekontekst handler det om fællesskabet i klassen, men det handler også om viden om det. I en foreningskontekst handler det om rammerne omkring fællesskabet..." (Informant 1)

*Informant 4*: "Ja, og det er det der med, skynd jer at få nogle cases, så I kan gå videre fra *ABC*-rammen til at sige, det handler om det, vi får arbejdet med, altså fællesskab, styrke trivslen i foreningslivet, sådan nogle ting, der er outputs i forvejen, men som taler ud over det der, vi godt ved fra *ABC*." (Informant 4)

Derfor har *ABC*-projektgruppen i DGI også først opsøgt landsdelene, hvis de har været modne til det, og hvis de har været et sted, hvor de har haft nogle konkrete indsatser, som *ABC*-budskaberne kunne kobles op på:



*Informant 1:* "Det er helt vildt vigtigt for mig, at det er blevet koblet op på noget konkret. Så vi har først taget kontakt til DGI-landsdelene, hvis der var en kommune, eller hvis der var en forening, eller hvis der var en lokal opkobling. Der har været en anledning." (Informant 1)

*Informant 2:* "ja vi er ikke bare kommet stikkende med en eller anden idé om skal vi ik' gøre noget sammen. Det har vi ikke. Vi har taget fat i det, der var. Noget helt konkret." (Informant 2)

Gennem analyserne er det blevet klart, at DGI i de fleste sammenhænge har valgt at oversætte eller tilpasse ABC-budskaberne, således at budskaberne; gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt, bruges i sammenhæng med udtrykkene 'Forstør og Forstærk Fællesskabet' og 'Den Gode Velkomst'. Dette, påpeger flere af informanterne, er nødvendigt for at få foreningerne til at se det som relevant og aktuelt for dem og deres arbejde:

"Hvis vi begynder at sige ABC for mental sundhed, så er der nogen, der lidt tænker, det her mental sundhed, det er ikke nødvendigvis noget for mig. Der tror jeg i højere grad, at folk synes, at når vi snakker fællesskab, og når vi snakker en god velkomst, så er det nogle ord, som man tænker ude i foreningen, det giver mening. Det gør ABC for mental sundhed også, når man får lov til at sætte nogle flere ord på det." (Informant 7)

"På den måde oversætter vi det. Nogle gange, når man kommer ud i nogle typer af foreninger, så det her med, at der står ABC for mental sundhed, det kan godt virke lidt langhåret for nogen. Altså, vi skal have det her til at køre, og vi er frivillige, så vi gør det i vores fritid, og derfor skal det bare være så præcist som muligt for, at man kan bruge tid på det. Så derfor forsøger vi at få talt det ind i den kontekst. Og så tilpasser vi altid i forhold til, hvor vi skal ud." (Informant 6)

Det er desuden vigtigt, at det materiale, der præsenteres for foreningerne og skolerne, er tilpasset målgrupperne og de kontekster, som

de befinder sig i. Konsulenten på området Aktive Voksne fortæller, at det er vigtigt, at de generelle ABC-materialer udarbejdet af Psykiatrifonden tilpasses og orienteres mod specifikke målgrupper:

"Altså mange projekter passer det lige 'plug and play' ind. Men kunsten er også, at det skal hjælpes på vej i forhold til den enkelte idræt, fordi det, Psykiatrifonden laver, er meget generelle materialer. Men vi bliver nødt til at hjælpe dem på vej i forhold til svømning, i forhold til gymnastik og så videre og så videre." (Informant 1)

Nødvendigheden af og mulighederne for at tilpasse *ABC for mental sundhed* til de lokale kontekster hænger sammen med det forhold, at *ABC for mental sundhed* er en principbaseret indsats, hvor der er et behov for lokal fortolkning og oversættelser. Det principbaserede grundlag giver anledning til en høj grad af ejerskab og mulighed for at indtænke og tage hensyn til lokale ønsker og behov. Konsulenten fra DGI's landskontor fortæller:

"Det er jo ikke nogen fast skabelon og ramme. Man får jo lov til at tænke med. Vi bestemmer jo først, at det er ABC, når vi finder på det og er med til at sige "Ja det kunne man... og hvordan kunne man vinkle det sådan, så det får styrket B'et eller C'et". Men det er sgu en fordel, at man ikke siger, at det er det her, vi skal, og har I en anledning til lige at gøre det her, men at det er så frit. Og så er det jo rigtigt, det er en form for inspiratorrolle som [Informant 1 og Informant 2] har hver især i de netværker, I indgår i. Men den der åbnende, frie ramme. Som også kan være en udfordring at formidle ikke, men..." (Informant 4)

Den principbaseret tilgang til indsatser består ikke af en manual. Det opleves som en stor styrke i forhold til den lokale implementering. Dette var også en proces, DGI var igennem, da DGI skulle starte med at implementere ABC-budskaberne i organisationen og måske én af grundene til, at de kunne møde modstand i starten:

*Informant 1:* "Men jeg tror simpelthen, at det bundede i, at det gav ikke mening for ham lige umiddelbart, at den der formidling til *hvordan*, det lå ikke lige i startteksten. (Informant 1)  
*Informant 4:* "Det var også meget fluffy i starten. Det var det. Der var ikke rigtig noget andet end nogle budskaber og et vidt begreb som meningsfuldhed. Som stadig – og også på det tidspunkt – stak virkelig af fra den termologi, man var vant til." (Informant 4)

Selvom DGI nu i høj grad har formået at have fået tilpasset og omsat ABC-budskaberne til en lokal kontekst, eksisterer der stadig en vedvarende diskussion om i hvilke grad oversættelsen skal finde sted – i hvilken grad skal ABC-budskaberne og baggrunden omkring *ABC for mental sundhed* være repræsenteret DGI's materialer, oplæg og aktiviteter med foreningslivet. I det følgende reflekterer konsulenten på området Aktive Voksne over problematikken:

"Når man ikke helt har fået det ind under huden i forhold til, hvad det egentlig er, så giver det ikke mening, at [ABC for mental sundhed] bare er et [PowerPoint]-slide, fordi det handler om forståelsen af det og leveringen af det og sammenhængen mellem det. Så når det er et spørgsmål om tid og foreninger, altså det er frivillige timer, så hvis det første tager 20 minutter, så er det jo vigtig tid, man tager. Så det er derfor, det er så vigtigt, at de er med i indflydelsen i forhold til, hvordan skal det her passe ind hos dem, fordi ellers så lever det ikke videre." (Informant 1)

Med den principbaseret tilgang ligger der noget arbejde i at få oversat, omsat og tilpasset ABC-budskaberne til de lokale kontekster. Et arbejde, som kan være både tids- og ressourcekrævende, men samtidig er helt afgørende for, at de involverede foreninger oplever *ABC for mental sundhed* som relevant:

"Så tager det jo noget tid ikke, altså så skal vi også lige have omsat det, sådan så foreningerne kan se sig selv inde i det, og så skal det helst være så personligt som muligt eller så virkelighedsnært for den forening som muligt." (Informant 6)

Dette er også nogle betragtninger, der bør tages med i overvejelserne, når man vil skabe de bedste betingelser for at fremme implementeringen af *ABC for mental sundhed*.

## Opsamling

I de foregående afsnit er det blevet præsenteret, hvordan DGI arbejder med *ABC for mental sundhed*, og hvilken rolle arbejdet med *ABC for mental sundhed* har i organisationen:

- DGI har operationaliseret ABC-budskaberne til konkrete guidelines under overskrifterne ”Forstør og Forstærk Fællesskabet” og ”Den Gode Velkomst”. Disse guidelines har som formål at skabe stærkere fællesskaber via fokus på motivation og engagement hos foreningens medlemmer og frivillige, og at de aktiviteter og fællesskaber, der er i foreningslivet, opleves som meningsfulde for foreningens medlemmer. DGI arbejder således konkret med at styrke B’et og C’et i de aktiviteter, der igangsættes i foreningslivet og på skole- og institutionsområdet.
- DGI anvender *ABC for mental sundhed* som en metode til at udvikle guidelines, der kan hjælpe med at fastholde og rekruttere nye medlemmer og frivillige til foreningslivet, og dermed i sidste ende understøtte en af DGI’s kerneopgaver.
- DGI anvender også *ABC for mental sundhed* som en videnskabelig baseret begrundelse for, hvorfor man skal engagere sig i foreningslivet, og som en måde at bidrage til den samfundsmæssige dagsorden om at fremme mental sundhed og forebygge mistrivsel.

Med udgangspunkt i DGI’s erfaringer er der også blevet præsenteret fire fokusområder, der er med til at fremme implementering af *ABC for mental sundhed*, men som også indeholder barrierer, der skal overkommes. De fire fokusområder er relateret til hinanden og en forudsætning for hinanden:

- *ABC for mental sundhed* skal passe ind i organisationens eksisterende rammer i form af organisationens strategiske grundlag og visioner, og der skal være en ledelsesmæssig opbakning til implementeringen af indsatsen. Derudover kan den samfundsmæssige dagsorden også være fremmede for implementeringen, da for eksempel et øget fokus på mental sundhedsfremme i samfundet er med til at understøtte relevansen af implementeringen.
- En organisering af implementeringen af *ABC for mental sundhed*, hvor der er en projektleder og projektgruppe til rådighed, er fremmende for implementeringen. Det er udbytterigt, hvis der i organisationen er flere ressourcepersoner, der kan konsulteres og bidrage med praksisrettet materialer.
- For at skabe forankring af *ABC for mental sundhed* i organisationen er det vigtigt, at der etableres et medejerskab blandt organisationens medarbejdere, hvilket for eksempel kan ske gennem sidemandsoplæring. Ligeledes kan et udbredt kendskab og medejerskab til arbejdet med ABC-budskaberne være med til at gøre implementeringen kulturbåret frem for personbåret. At skabe en kulturbåret implementering kan dog være udfordrende, da det kræver tålmodighed og gentagne arbejdsgange. Ligeledes kan det være en barriere, hvis der er for mange internt konkurrerende dagsordener i organisationen, hvorfor det kan være nødvendigt at skabe en overordnet fælles forståelsesramme, de forskellige dagsordener kan indgå i.
- Da *ABC for mental sundhed* er en principbaseret indsats, er det nødvendigt, at indsatsen oversættes, omsættes og tilpasses de

lokale kontekster, indsatsen skal implementeres i. *ABC for mental sundhed* skal gøres praksisnær og gerne kobles op på nogle konkrete tiltag inden for de lokale rammer. Dette kan være en tids- og ressourcekrævende proces, men måske nødvendigt for, at samarbejdspartnerne kan se dets relevans.

## Opmærksomhedspunkter for en succesfuld implementering

På baggrund af nærværende notats analyser vil der her præsenteres en række generiske opmærksomhedspunkter, som forhåbentlig kan skabe refleksion og være til inspiration for nye og eksisterende partnere, som ønsker at implementere *ABC for mental sundhed* i egen organisation.

De generiske læringspunkter er:

- *ABC for mental sundhed* skal passe ind i de eksisterende rammer – sammenhold *ABC for mental sundhed* med organisationens målsætninger og dagsordener, og undersøg hvordan ABC-budskaberne kan benyttes som løftestang.
- Det er vigtigt, at man oversætter ABC-budskaberne og gør det til sit eget, således at det bliver relevant og praksisnært både internt i organisationen og i relation til de samarbejder, man har med eksterne parter.
- Det er vigtigt for forankringen af indsatsen, at *ABC for mental sundhed* gøres kulturbåret, men samtidig er det nødvendigt, at der er en ressourceperson og en ildsjæl til at gøre det kulturbåret.

- Investér i, at der er en medarbejder, der gøres til 'super-bruger'. Vedkommendes rolle er sidemandsoplæring, udvikling af materialer og guidelines, supervision og sparring med kolleger i organisationen.
- Prioritér besøg, oplæg og workshops rundt i organisationen.
- Skab en organisering omkring indsatsen. Dette indebærer også, at der afsættes tid og ressourcer til medarbejdere, der kan understøtte implementeringen.
- Vær tålmodig og vær indstillet på at skulle gentage og forklare. Mange gange.

## Referencer

1. Flyvbjerg, B., *Fem misforståelser om casestudiet*, in *Kvalitative metoder*. 2010, Hans Reitzels Forlag: København. p. 463-487.
2. Koushede, V., *Mental sundhed for alle - ABC i teori og praksis*. 2018, København: Statens Institut for Folkesundhed.
3. Nielsen, L. and V. Koushede, *ABC for mental sundhed - fra retorik til handling*, in *For mental sundhed - et nyt perspektiv*. 2015, Statens Institut for Folkesundhed: København.
4. DGI. *Tag godt imod - Konkrete værktøjer til den gode modtagelse*. 2021 [cited 2021 12/10]; Available from: <https://mimer.dgi.dk/offentlig/12D7B8C9-003>.
5. DGI. *Den gode velkomst (fodbold)*. 2020 [cited Access Year 12/10 2021]; Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=HoXy2ayImDU>.
6. DGI. *Den gode velkomst (svømning)*. 2020 [cited Access Year 12/10 2021]; Available from: <https://www.youtube.com/watch?v=zcyXwlsbRT0>.
7. DGI. *Mental Sundhed i udskoling*. Available from: <https://mimer.dgi.dk/offentlig/90878EF4-001>.
8. DGI. *ABC - For mental Sundhed*. 2021 [cited 2021 11.10]; Available from: <https://www.dgi.dk/samarbejd/om-vores-fokusomraader/fokusomraader/aktive-voksne/abc-for-mental-sundhed>.
9. DGI. *DGI's strategiske grundlag*. [cited 2021 19/10]; Available from: <https://www.dgi.dk/om/fakta/baggrund/strategi>.
10. Koushede, V. *Dagsrejsen ABC for mental sundhed*. 2019 [cited Access Year 20/10 2021]; Available from: <https://vimeo.com/353548353>.

# Bilag 1

I partnerskabet er der udviklet forskellige materialer, der spiller en central rolle i formidlingen af ABC-budskaberne. Særligt 'dagsrejsen', 'flodmetaforen', og 'mikrohandlinger' anvendes bredt i partnerskabet. Materialerne beskrives her:

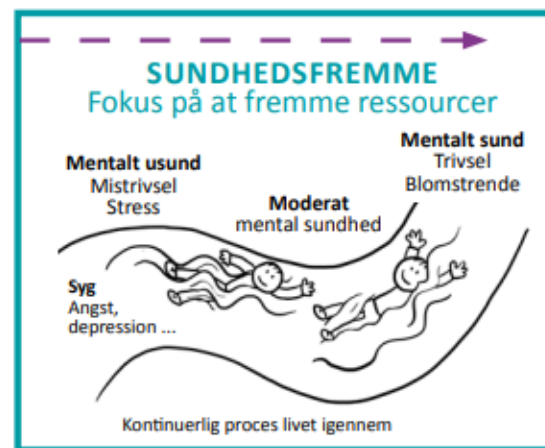
## Dagsrejsen

Dagsrejsen er to forskellige fortællinger om, hvordan vores hverdag kan se ud. Formålet med dagsrejsen er at skabe refleksion hos den enkelte om, at vi bliver påvirket af vores omgivelser, ligesom vi påvirker hinanden. Den skal skabe refleksion over, hvordan éns hverdag ser ud, og hvilke nedslagspunkter man kan justere på, så man kan forbedre sin egen og andres mentale sundhed og trivsel. Dagsrejsen er både lavet som film [10] og som tekstbeskrivelse [2].

## Flodmetaforen

Mental sundhed er en konstant proces, der skal plejes og vedligeholdes gennem livet. Processen kan beskrives som en flod i evig forandring – heraf flodmetaforen. 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 én ud over kanten. Som mennesker bevæger vi os op og ned ad denne flod livet igennem. Hvor på floden, vi befinder os, afhænger af, hvad vi kommer ud for, og hvilke ressourcer vi har 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 badevinger. Andre er født, hvor det er sværere at bunde, strømmen kan være kraftig, og badevingerne skal man lede længe efter. Der kan altid ske noget i vores liv, der øger risikoen for, at vi ender på dybt vand. Det er afgørende for, hvorvidt vi

går til bunds eller ej – for om vi forbliver mental sunde og raske eller ej – er vores evne til at svømme samt håndtere den modstand, vi møder på vores vej, blandt andet ved at identificere og udnytte de ressourcer, vi har til rådighed. Hvis man er en dygtig svømmer med de fornødne ressourcer til rådighed, kan man godt håndtere modstrøm. Og heldigvis kan svømning trænes.



(Beskrivelsen og illustrationen af flodmetaforen er taget fra "Mental Sundhed til alle – ABC i teori og praksis" af Vibeke Koushede og ABC partnerskabet [2])

## Mikrohandlinger

ABC for mental sundhed ønsker at skabe refleksion om, hvilke små mikrohandlinger man kan foretage i sin hverdag, der kan være med til at forbedre éns egen og andres mentale sundhed og trivsel. Mikrohandlinger kan være helt små handlinger som at slukke en glemt 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 [2].