



Kom godt i gang med
ABC for mental sundhed

Gør noget aktivt

Gør noget sammen

Gør noget meningsfuldt



Intro

Denne folder er en guide til dig, der gerne vil arbejde med ABC for mental sundhed i din organisation. Guiden består af en række indledende spørgsmål og gode råd, som bygger på erfaringer fra de partnere, som indtil nu har været en del af ABC for mental sundhed.

De indledende spørgsmål skal få dig til at reflektere over, hvordan ABC for mental sundhed bedst gribes an i lige netop din organisation. Det er altså væsentligt, at dine overvejelser tager udgangspunkt i din lokale kontekst. Spørgsmålene skal ikke nødvendigvis besvares fyldestgørende eller med det samme, og de kan gennemgås i vilkårlig rækkefølge.

De gode råd kan læses som opmærksomhedspunkter eller anbefalinger, der er relevante både under planlægningen og udførelsen af arbejdet med ABC for mental sundhed.

Inden du kaster dig ud i det, kan det være en rigtig god idé, at du kender til grundtankerne i ABC for mental sundhed – det kan du læse mere om på bagsiden eller på www.abcmentalsundhed.dk.

”Der er sket rigtig meget på de to år, vi har været med i ABC-partnerskabet. I starten, når vi nævnte mental sundhed over for vores kollegaer og foreninger, var der mange, der tænkte mental sundhed lig med arbejdet med psykisk sårbare/psykiske lidelser. I dag, to år efter, er der en meget bredere forståelse for, at mental sundhed er relevant for alle. Det gør det nemmere at indlede et samarbejde.”

(ABC- koordinator)

Indledende spørgsmål

Hvornår gør du selv A) noget aktivt, B) noget sammen med andre, og C) noget der føles meningsfuldt for dig?

Konkrete personlige eksempler kan øge din forståelse af ABC for mental sundhed og måske gøre det lettere at formidle budskaberne og projektet til andre. Det kan være en god idé at overveje og tale om dette spørgsmål sammen med kolleger og andre i din organisation, som du gerne vil dele ABC-budskaberne med.

Hvordan kan ABC for mental sundhed bringes i spil i din arbejdskontekst/organisation?

Der er mange forskellige måder at arbejde med ABC for mental sundhed. Det er derfor en god idé at overveje, hvilken strategi og tilgang der giver mening i netop din arbejdskontekst/organisation. Fx kan ABC-rammen bruges til at styrke medarbejdere og frivilliges forståelse af mental sundhed og mental sundhedsfremme og til at styrke samarbejdet med lokale foreninger og organisationer.





Hvem kan du samarbejde med internt i din organisation?

Det kan være en god idé først at tænke "in house", da der her ofte vil være kortere vej til at få etableret et samarbejde. Desuden er det en god måde at forankre arbejdet med ABC for mental sundhed internt i din organisation. Hvorvidt der først arbejdes "in house", skal selvfølgelig matche den overordnede strategi i organisationen. Når du tænker på samarbejdsmuligheder, så overvej eksempelvis, hvor ABC-rammen kan understøtte de kerneopgaver, der udføres i forvejen, og om der er områder, hvor der er behov for et øget fokus på mental sundhedsfremme.

Hvilke nye mikrohandlinger kan du/I gøre allerede i dag?

At tænke ét skridt ad gangen og at opstille konkrete opnåelige målsætninger er en god måde at få taget hul på arbejdet med ABC for mental sundhed. Dernæst kan der arbejdes videre hen mod at skabe forandringer i et større perspektiv.

Gode råd

- **Spring ud i det.** ABC for mental sundhed er et udviklingsprojekt, hvor der løbende eksperimenteres. Denne proces kræver både handlekraft og mod, og det kan være en god idé at inddrage andre partnere tidligt i processen. Erfaringerne viser, at arbejdet med nye initiativer afføder relevant og brugbar læring – især af de initiativer, der fejler.
- **Skab rum til refleksion og til at mærke ABC.** Når ABC for mental sundhed skal formidles til andre, er det en god ide at lade dem mærke budskaberne gennem aktiviteter, efterfulgt af tid til refleksion og dialog. Brug også gerne konkrete eksempler på, hvordan ABC-rammen kan omsættes i praksis.
- **Vær tålmodig – det tager tid.** På trods af, at ABC-rammen opfattes som let forståelig og tilgængelig, tager det tid at udbrede kendskab til den. Det tager især tid at opnå en grundig forståelse for, hvad det vil sige at arbejde ud fra en salutogen tilgang.



- **Tag udgangspunkt i kerneopgaverne.** Tænk over, hvordan ABC for mental sundhed kan være med til støtte jeres kerneopgaver, og hvordan du kan påvirke andre forvaltninger i din kommune, organisation eller forening. I nogle sammenhænge kan det være en fordel at huske på, at arbejdet med ABC for mental sundhed ikke nødvendigvis er en ekstra opgave. Når du taler om ABC for mental sundhed over for nye potentielle samarbejdspartnere, som ikke kender til det, så forsøg at tale det ind i deres praksis og kerneopgaver.
- **Synliggør almindelighederne.** Det banale er ikke altid en selvfølge, så tag ikke for givet, at det sociale og fællesskabet bliver prioriteret i hverdagen. Tal fx om de ”sociale regler” i de fællesskaber, du indgår i, eller om, hvad der udgør en god modtagelse i et fællesskab.
- **Vær opmærksom på forskelligt sprog.** Der tales forskelligt sprog og arbejdes ud fra forskellige agendaer afhængigt af, hvilken organisation og baggrund man kommer fra. Vi kan nå meget længere, hvis vi prøver at sætte os i hinandens sted.
- **Afsæt tid til forventningsafstemning.** For at kunne skabe et frugtbart og oprigtigt samarbejde, hvor alle involverede bidrager med kompetencer og ressourcer, og hvor der arbejdes hen imod at skabe en synergieffekt, er det vigtigt at afsætte tid til at afstemme forventninger.
- **Tænk på forankring.** For at sikre en bæredygtig forankring af ABC-tankegangen i din organisation, er det en fordel at dele opgaverne omkring ABC for mental sundhed mellem flere medarbejdere, nedsætte en tværgående arbejdsgruppe, inddrage ledelsen og/eller indarbejde ABC-tankegangen i lokale politikker/strategier.

På www.abcmentalsundhed.dk kan du læse mere om partnerskabet, konkrete indsatser og hidtidige erfaringer.

Her kan du også downloade materialer, der kan bruges i arbejdet med ABC for mental sundhed.

Lidt om ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed har til formål at fremme mental sundhed i den danske befolkning. Gennem ABC for mental sundhed arbejdes der med at skabe en øget bevidsthed om mental sundhed og mental sundhedsfremme, og med at udbrede kendskab til tre budskaber, som er med til at styrke vores mentale sundhed. De tre budskaber er:

- **Gør noget aktivt** – vær fysisk, mentalt, spirituelt og socialt aktiv. (Du kan fx løbe en tur, danse, løse sudoku, læse en bog eller spille et spil).
- **Gør noget sammen.** (Du kan fx blive medlem af en bogklub, tage et madlavningskursus, deltage i aktiviteter i dit lokalsamfund eller engagere dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af).
- **Gør noget meningsfuldt.** (Du kan fx lære noget nyt, give dig selv en udfordring, kæmpe for en sag, hjælpe en nabo eller blive frivillig).

Gennem oplysnings- og aktiveringsindsatser opfordres danskerne til aktivt at gøre noget for egen og andres mentale sundhed. Dette sker fx ved at engagere sig i aktiviteter og fællesskaber – eller række hånden ud for at få andre til at tage del i disse.

En salutogen tilgang

ABC for mental sundhed bygger på en salutogen tilgang til sundhed. Det betyder, at der er fokus på, hvad der skaber mental sundhed og styrker os som mennesker. Denne tilgang adskiller sig fra en patogen tilgang, hvor fokus fx er på at forebygge psykisk sygdom eller minimere risikofaktorer for dårlig mental sundhed.

God mental sundhed skal opbygges der, hvor mennesker færdes og lever deres liv, og der skal etableres rammer, som gør det muligt for mennesker at engagere sig i aktiviteter og fællesskaber. ABC for mental sundhed er derfor organiseret som et partnerskab, hvor der arbejdes på tværs af foreninger, organisationer og kommuner for at skabe rammer og muligheder for, at så mange mennesker som muligt bliver bevidste om ABC-budskaberne og kan handle på dem.

ABC for mental sundhed er støttet af Nordea-fonden. Læs mere på www.abcmamentalsundhed.dk.