

# Drejebog til ABC på 45 min

Denne drejebog er til dig, der fx underviser eller møder unge i din hverdag og ønsker at sætte fokus på og arbejde med mental sundhed sammen med dem. I kan tage ABC op i fx en klassens time eller når det passer ind i jeres skema.

Hvis I ønsker at arbejde med mental sundhed og ABC for mental sundhed i mere end 45 min eller over flere gange, er der et udvalg af ekstra øvelser, som I med fordel kan arbejde videre med for at styrke den mentale sundhed på holdet eller i klassen.

## Inden undervisningen

- Læs dokumentet med baggrundsviden om ABC for mental sundhed, så I er klædt godt på til arbejdet.
- Gennemgå og print øvelser, som ligger samlet på hjemmesiden med materialerne her. Husk også kuglepenne til at udfylde øvelserne.

## Undervisningen

- 10 min: Gennemgå slides (der er i alle slides også noter til dig som underviser)
- 7 min: Afspil filmen 'Dagsrejsen' til unge
- 28 min: Øvelser med holdet/klassen:
  - Start med øvelsen 'Dagsrejsen\_øvelse'
  - Fælles udfyldning af plakaten 'Fællesskab og relationer', som hænges op

## Øvrige øvelse til længere tid eller en anden dag

På hjemmesiden, hvor I har fundet denne drejebog, finder I et udvalg af ekstra øvelser, der kan laves i klassen eller på holdet. Alle øvelserne kan styrke sammenholdet blandt eleverne og forhåbentlig give et smil på læben undervejs – og derudover være med til at styrke trivslen og den mentale sundhed.

