

Vi er alle i samme båd

Formål: At synliggøre, at mentale sundhedsproblemer er omfattende og ikke noget, der er forbeholdt nogle særligt få.

Øvelse: Alle rejser sig op og sætter sig løbende ned i forhold til, hvor mange der kender nogen, der har haft stress, angst og/eller depression.

1. Bed alle deltagerne rejse sig op.
2. Bed dernæst alle dem, der ikke kender mindst én, der har haft stress, angst eller depression, sætte sig ned.
3. Bed dernæst alle dem, der ikke kender mindst to... mindst tre osv.
4. Når du når til omkring tre-fire stykker, kan du bede folk se sig omkring og se, hvor mange der fortsat er stående.
5. Bed evt. alle sætte sig ned efter max fem.

Pointen: Når så mange bukker under med stress, angst eller depression hvert eneste år, vidner det med al tydelighed om, at problemet rækker udover den enkelte – derfor skal løsningen også findes i fællesskabet/i den måde vi indretter os på som samfund. Og derfor arbejder vi i ABC for mental sundhed i partnerskab på tværs af sektorer.