

MENTAL SUNDHED TIL ALLE

– ABC i teori og praksis

Af Vibeke Koushede og ABC-partnerskabet

Udgivet af: **SDU**
STATENS INSTITUT FOR FOLKESUNDHED

MENTAL SUNDHED TIL ALLE

– ABC i teori og praksis

Af Vibeke Koushede og ABC-partnerskabet

Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis

Vibeke Koushede og ABC-partnerskabet

Copyright © 2018

Vibeke Koushede, seniorforsker og initiativtager til ABC for mental sundhed

Statens Institut for Folkesundhed

Syddansk Universitet

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

Koushede, V. *Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis*. 2018

Trykt udgave: ISBN 978-87-7899-411-0

Elektronisk udgave: ISBN 978-87-7899-412-7

Bogen er blevet til på baggrund af input fra samtlige partnere i ABC for mental sundhed

1. udgave, 1. oplag

Grafisk design: Monna Hammershøj Blegvad

Tryk: LaserTryk.dk A/S

SIFs Forlag

Statens Institut for Folkesundhed

Stuiestræde 6

1455 København K

www.si-folkesundhed.dk



Indhold

DEL 1	Forord	9
	Læsevejledning	9
	En dagsrejse	10
	Hvorfor skal vi have fokus på mental sundhed?	17
	ABC for mental sundhed – den danske tilpasning af Act-Belong-Commit	18
DEL 2	Teoretisk fundament	22
	Hvad styrker mental sundhed?	22
	Mental sundhed – en konstant proces	23
	Sundhedsressourcer	24
	Sundhedsfremme	29
	Salutogenese – et ressourcebaseret sundhedsperspektiv	32
	Andre salutogene teorier	34
	Social marketing	38
	Adfærdsdesign	41
	Engagementstrappen	43
	Hvad får sundhedsfremmende partnerskaber til at virke?	48
DEL 3	Netværkets organisering, roller og kompetencer	54
	Organisering	55
	Forenings- og frivilligheds-Danmark	57
	Kommunale partnere	59
	Introduktion til mental sundhedsfremme og ABC-rammen blandt ABC-partnere	62
	Engagement i partnerskabet	71
DEL 4	Kommunikation og kampagne	78
	Fælles kernefortælling	78
	Strategi og opbygning af kanaler	79
	Etablering af egne kanaler	80
	Visuel identitet	82
	Presse	82
	Kampagne – ABC-dagen og ugen	87
	Kampagneelementer: Velkommen i klubben	92
	Læringspunkter om kommunikation og kampagne	98
DEL 5	Aktiviteter til en bred vifte af målgrupper	102
DEL 6	Forskning og evaluering af ABC for mental sundhed	111
	Styrker og svagheder ved evalueringen	117
DEL 7	Stor interesse fra nye partnere	122
	Udbredelse af indsatsen i både ind- og udland	123
	Udbytterig afprøvningsfase	125
	Referencer	128
	Partnere – roller og kompetencer	132



Foto: Familieidræt, DGI



Mental sundhed er noget,
vi skaber sammen

Del 1



Foto: Rafael Zajac, Aalborg Kommune

Forord

Hvad er et godt liv? Hvad skaber et godt liv? Og kan der findes en endelig model, der hjælper os med svaret på netop det?

Noget af det, vi ved, er, at forudsætningen for et godt liv er god mental sundhed. I ABC for mental sundhed tror vi ikke på, at der findes én opskrift på mental sundhed, der passer på alle, men vi ved, at der er nogle ingredienser, der er med til at skabe et godt liv for flere. Ingredienser, der skal bearbejdes, behandles og doseres hos den enkelte, før de får værdi, men hvor vi til gengæld ved, at hvis man lykkes med det, så er chancen for, at man oplever god mental sundhed markant bedre. Mental sundheds-begrebet kan for mange virke komplekst og diffust, men ABC for mental sundhed har kocht det ned til tre hovedingredienser, som budskabsmæssigt er meget enkle, og som vi fra forskning ved har afgørende betydning: Vejen til bedre mental sundhed banes, hvis vi som individer formår at *gøre noget aktivt, noget sammen og noget meningsfuldt* – og hvis vi som samfund skaber rammerne, hvor de værdier, der ligger bag de tre budskaber, kan trives og gro.

Vi mener, at et godt samfund er et samfund, hvor de bedste betingelser er til stede for, at flest muligt trives. Hvor det enkelte individ er i balance med sig selv og sin omverden. Hvor der er sikkerhed og stabilitet for den enkelte. Sidstnævnte er vi gode til i Danmark, mens det kniber mere med førstnævnte. Og forskning viser, at vi som mennesker ikke trives alene ved at have sikre og stabile samfundsrammer. Derfor skal vi også have fokus på det, der opstår i sprækkerne, i mellemrummene og overgangene i hverdagen, og hvor mennesker mødes og er sammen.

Her er der andre faktorer, der spiller ind. Og for at lykkes med det fokus skal vi tænke i samfundet som helhed med dets forskellige aktører.

Når vi bliver syge, er ansvaret for, at vi behandles og bliver raske tydeligt placeret i sundhedsvæsenet. Men hvem har ansvaret for vores trivsel og for det sundhedsfremmende? Her er svaret ikke så entydigt, og derfor arbejder vi i ABC for mental sundhed ud fra et tankesæt om, at ansvaret er et fælles ansvar. Hos os som individer, i de grupper og fællesskaber, vi er en del af, i civilsamfundet og i den offentlige sektor. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen.

Læsevejledning

Denne bog er til dig, der arbejder med mental sundhed, har et ønske om at arbejde med mental sundhed – eller til dig, der bare har en interesse for feltet. I bogen fortæller vi om baggrunden for og teorierne bag projektet ABC for mental sundhed samtidig med, at vi fortæller om konkrete erfaringer, læring og praksisser, vi har hentet, siden partnerskabet blev startet op i august 2016 takket være støtte fra Nordea-fonden.

Tanken med bogen er, at du kan hoppe ind i de kapitler, du har interesse for, eller du kan læse den fra A til Z. I de forskellige kapitler har vi indsat konkrete eksempler på tiltag og initiativer, som en eller flere partnere har stået bag i projektperioden, så er du mest interesseret i praksis og erfaringer, er det et godt sted at starte.

Vi håber, bogen kan være en inspiration og hjælp.

En dagsrejse

Når vi ligger i sengen om aftenen og måske tænker over dagen, der er gået – hvad adskiller så en god dag fra en mindre god? Følg med på et tankeeksperiment og tag med os 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 langt fra 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 ind til højre, så du kan komme forbi. Derhjemme er I løbet tør for mælk, så du er nødt til at stoppe 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 fanger. 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 overlevelsese-mekanisme 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 udenom faldgruber som historier fra dine børn om pindsvin, de har fundet døde på en nærliggende villavej, eller om der er 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 henover 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 udvise hensyn.

Du kommer ind på arbejdet og møder nogle kollegaer på gangen. Du siger ”god morgen”, 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 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 skriger 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 af døren om lidt – sammenlignet med det andet scenarie?

Du træder ind af 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 død 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 bøvellet 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.



Foto: Jens Thybo

Hvorfor skal vi have fokus på mental sundhed?

I de seneste år har der i udlandet såvel som i Danmark været øget fokus på befolkningens mentale sundhed. Både politisk og på forskningsniveau er der en stigende anerkendelse af, at mental sundhed har afgørende betydning for vores helbred samt på vores evne til at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt og økonomisk (1-3). Dermed har det stor betydning for vores evne til at indgå i og bidrage positivt til fællesskaber og samfundet som hele.

At have det godt, trives og fungere i hverdagen – kort sagt at være mentalt sund – er mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund, da det fremmer livskvaliteten og fx modvirker depression og angst. Psykiske lidelser udgør en af de største sygdomsbyrder på verdensplan (4-6), og den seneste sundhedsprofil viser en markant forringelse af danskernes mentale sundhed fra 2010 til 2017. Især blandt unge er udviklingen bekymrende. Fx steg andelen af unge kvinder, der ofte føler sig nervøse eller stressede, fra 21,3 % i 2010 til 36,3 % i 2017, og andelen af unge kvinder med et decideret højt stressniveau steg på bare fire år fra 33 % i 2013 til hele 40,5 % i 2017. Samtidig ses der blandt unge en stigning i andelen, der ofte føler sig uønsket alene. Blandt yngre mænd er andelen, der føler, at de aldrig eller næsten aldrig har nogen at tale med, hvis de har brug for støtte, steget fra 4,2 % i 2010 til 6,7 % i 2017 (7). Så der er i den grad grund til at fokusere på og arbejde med mental sundhedsfremme.

I Danmark har vi primært fokuseret på behandling og forebyggelse med fokus på risici for sygdom. Imidlertid peger både nationale og internationale eksperter på, at hvis vi skal gøre os håb om at forbedre den mentale sundhed samt at knække kurven med det stigende antal psykiske lidelser, er vi på samfundsniveau nødt til at investere i og prioritere mental sundhedsfremme – ved siden af forebyggelse og behandling (8-11). Mental sundhedsfremme fokuserer på beskyttende faktorer og ressourcer samt det, der skaber sundhed og holder os raske – fremfor på det, der gør os syge. Trods anbefalingerne, samt at mental sundhed i 2014 for første gang indgik i regeringens mål for folkesundhed (12), er det i mange år stort set kun blevet ved retorikken.

Partnerskabet ABC for mental sundhed består af en række kommuner, foreninger, organisationer og forskere, der arbejder ud fra en fælles forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme: ABC-rammen. Det er den første forskningsbaserede indsats med fokus på mental sundhedsfremme i Danmark, der retter sig mod hele befolkningen (13-15). Indsatsen har til formål at gøre befolkningen opmærksom på, at der er noget, man selv kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed. Samtidig har ABC for mental sundhed et stærkt fokus på at skabe de bedste rammer og betingelser for danskernes mentale sundhed gennem konkrete tiltag og aktiviteter. For ansvaret ligger ikke alene hos den enkelte. Det er ligeledes vigtigt at have fokus på de mange forskellige sammenhænge, vi indgår i, for de påvirker os, ligesom vi påvirker hinanden.



Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan udvikle sig og udfolde sine evner, kan håndtere belastninger, indgå i positive sociale relationer og bidrage til fællesskabet. Mental sundhed handler om at opleve at have det godt med sig selv og sit liv – og om at kunne fungere godt i dagligdagen i samspil med andre. Mental sundhed er altså langt mere og andet end blot fravær af psykisk lidelse.

WHO og Sundhedsstyrelsen (13)

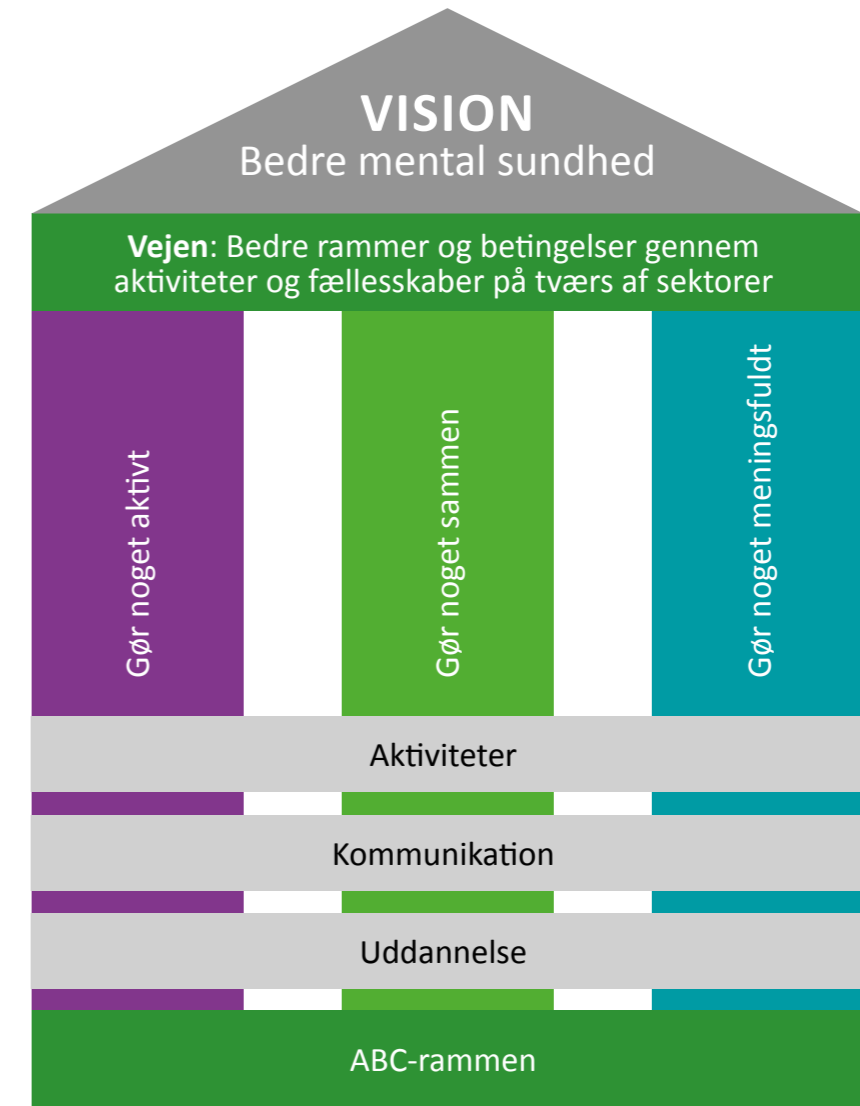


Partnerskabet ABC for mental sundhed 2016-2018 består af:

Statens Institut for Folkesundhed
Psykiatrifonden
Center for Forebyggelse i Praksis
Sund By Netværket
DGI Storkøbenhavn
Det Danske Spejderkorps
Dansk Oplysnings Forbund
Røde Kors Hovedstaden
Kommunerne: Slagelse, Gribskov, Frederiksberg,
Odense, Læsø, Aalborg og Jammerbugt

Nye partnere fra 2018:

Dansk Almennyttigt Boligselskab
Hjerteforeningen
Aarhus Kommune
DGI (landsdækkende)



Figur 1. ABC for mental sundheds forståelses- og arbejdsramme

Mental sundhed er for mange et diffust og komplekst begreb. Et af formålene med ABC-rammen er at reducere kompleksiteten forbundet med begrebet ved at fokusere på tre hovedområder, som vi fra forskning ved er afgørende for mental sundhed: At gøre noget aktivt, at gøre noget sammen og at gøre noget meningsfuldt. Ved at skabe et fælles og let

forståeligt sprog og en fælles bevidsthed omkring mental sundhed er målet både at gøre det lettere for den enkelte at handle samt lettere at arbejde med mental sundhedsfremme i praksis, både internt i egen organisation såvel som på tværs af organisatoriske skel.

Fokus i ABC for mental sundhed

A – Gør noget aktivt

Vær fysisk, mentalt, kulturelt, spirituelt og socialt aktiv. Dans, løb, løs en soduko, læs en bog, gå en tur i naturen, spil kort, stop op og få en snak med en forbipasserende ...

B – Gør noget sammen

Bliv medlem af en bogklub, tag et madlavningskursus, deltag i aktiviteter i dit lokalsamfund, engager dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af, åben dine fællesskaber for andre ...

C – Gør noget meningsfuldt

Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring, kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig ...

ABC for mental sundhed – den danske tilpasning af Act-Belong-Commit

ABC for mental sundhed er baseret på den australske indsats Act-Belong-Commit, udviklet ved Curtin University. I Australien har indsatsen rykket både holdninger og adfærd i forhold til mental sundhed siden opstarten i 2005 (16-18). Forud for det nuværende partnerskab i Danmark 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. Denne tilpasning blev støttet af partnerskabspuljen fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse, og her var enkelte af de nuværende partnere også med (Statens Institut for Folkesundhed, Frederiksberg Kommune, Sund By Netværket og Røde Kors Hovedstaden) (12).

Som led i at undersøge selve grundlaget for en udbredelse af ABC for mental sundhed i Danmark startede vi med at undersøge, hvad forskellige befolkningsgrupper i Danmark, på tværs af køn, alder, social

baggrund og geografi, forbinder med mental sundhed (14). Undersøgelsen viste, at de fleste opfattede mental sundhed i tråd med WHO's definition (13) og ydermere, at nøglebudskaberne i ABC for mental sundhed er i tråd med, hvad folk selv tænker, men ofte glemmer at prioritere i hverdagen (14). Blandt de indsamlede udsagn var:

Om at gøre noget aktivt:

"... jeg tror ikke på, at du kan opnå mental sundhed, og så har man den, og så er det konstant. Det er noget, man må arbejde på, for ellers glider det ud af hænderne på os" (Peter, 47 år)

"... når jeg er ude og få min daglige motionstur, så får jeg det meget bedre, og jeg sover meget bedre om natten" (Christina, 29 år)

"... det at gøre noget aktivt, at holde sig selv i gang, ikke som at være ude at løbe nødvendigvis, men mere bare at gøre nogle ting, kæmpe med nogle ting, arbejde med nogle ting er vigtigt" (Simon, 18 år)

Om at gøre noget sammen:

"... jeg får det bedre med mig selv, når jeg kommer ud blandt andre" (Anne, 43 år)

"... jeg tror, at langt de fleste, hvis ikke alle, vil få noget ud af at være sammen med andre... Fællesskaber er bare ret vigtige, tror jeg" (Maja, 19 år)

Om at gøre noget meningsfuldt:

"... viden og nye input, ting man bliver optaget af, bliver engageret i, det er bestemt også en kilde til mental sundhed" (Birgit, 67 år)

"... for mig er det vigtigt at opleve, at det, jeg gør, gør en forskel både privat og professionelt, at jeg bidrager med noget" (Sten, 40 år)

Enkle budskaber alle kan forstå

Formålet med ABC for mental sundhed er blandt andet at få folk til at reflektere over, hvad de kan gøre for at fremme deres egen og andres mentale sundhed – og så gøre det. I forbindelse med oplysningsindsatser er det ofte de bedst stillede socialgrupper, der tager budskaberne til sig, og kritiske røster har indimellem udtrykt, at ABC-budskaberne sandsynligvis også kun vil appellere til disse målgrupper. I ABC er budskaberne imidlertid let tilgængelige og brede nok til, at langt de fleste kan relatere dem til deres eget liv. Fx blev initiativtager til ABC for mental sundhed Vibeke Koushede spurgt, om hun ville holde et oplæg om ABC på et mødested for en gruppe socialt udsatte og ensomme borgere. Der blev primært talt om budskaberne, og hvad de havde af betydning i praksis. Deltagerne blev hurtigt engagerede og kom med en række eksempler fra eget liv. Én gik dog skridtet videre. Efter oplægget kom hun hen og fortalte, at hun havde fået en idé. Hun kendte en række kvinder med anden etnisk baggrund i det boligområde, hun kom fra. Dem mente hun ville have godt af at komme ud og gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt. Kvinderne talte ikke dansk, men hun og de talte samme sprog. Hun fortalte, at hun faktisk var god til zumba, og at faciliteterne til at kunne lave et zumbahold var til stede. Så lidt skulle der til, for det blev ikke ved idéen. Zumbaholdet blev en succes og kører fortsat den dag i dag – med en ekstra frivillig instruktør koblet på.

Andre eksempler på, at også udsatte grupper kan relatere til budskaberne, har vi blandt andet gennem de direkte henvendelser, vi har fået fra folk med psykiske lidelser eller pårørende hertil. De giver udtryk for, at ABC-budskaberne understøtter det, de selv har erfaret, og er glade for, at de ikke er stigmatiserende. ABC skal man ikke kun gøre, hvis man har det svært, ligesom det ikke kun er for de mest privilegerede – ABC for mental sundhed er for alle.

Del 2

Teoretisk fundament

ABC-rammen og selve indsatsen er baseret på et teoretisk velfunderet grundlag med udgangspunkt i evidensbaserede teorier og forskning om mental sundhed, sundhedsfremme, salutogenese, sociale marketingsprincipper, adfærdsdesign mm. I det følgende dykker vi ned i det forskningsmæssige og teoretiske grundlag med eksempler på, hvordan vi arbejder med det i praksis.

Hvad styrker mental sundhed?

I tråd med WHO og Sundhedsstyrelsen (13) betragter vi mental sundhed som en tilstand af trivsel, hvor man kan udvikle og udfolde sine evner, håndtere belastninger, indgå i positive sociale relationer og bidrage til fællesskabet. Der er dermed lagt op til et positivt begreb med to dimensioner, der begge spiller en rolle for vores mentale sundhed – en oplevelsesdimension og en funktionsdimension. *Oplevelsesdimensionen* handler om at opleve at have det godt med sig selv og sit liv, at have følelsen af meningsfuldhed og være overvejende glad og tilfreds med livet. *Funktionsdimensionen* handler om at kunne fungere godt i sin dagligdag i samspil med andre, at kunne udvikle sig og lære, klare dagligdagens gøremål, indgå i sociale relationer og håndtere livets udfordringer.

Forskning viser, at mental sundhed styrkes og vedligeholdes ved, at vi 1) gør noget aktivt, 2) engagerer os i fællesskaber samt 3) føler, at livet er meningsfuldt.

Gør noget aktivt

En lang række undersøgelser viser, at personer, som er fysisk, socialt, mentalt, kulturelt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end personer, der ikke er aktive (15-21). Fx kan fysisk aktivitet forbedre vores livskvalitet og humør (22) og reducere depression og angst (23-26). Social aktivitet har betydning for vores kognitive evner og indlæring (15, 21, 27, 28) og er forbundet med godt selvværd (29). At være mentalt aktiv, dvs. at gøre noget, der kræver koncentration, styrker hukommelsen, forebygger kognitiv og funktionel tilbagegang senere i livet (30, 31) og reducerer risikoen for demens (32, 33). 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 (19, 20). At være spirituelt aktiv, fx ved at dyrke mindfulness eller opholde sig i naturen, kan reducere stress og fremme følelsen af ro (34-38). Flere undersøgelser peger på, at folk, der er troende, er sundere, klarer sig bedre gennem sygdomsforløb og har bedre chancer for overlevelse sammenlignet med ikke troende (39, 40). Sammenhængen mellem tro og helbred skyldes sandsynligvis flere ting, blandt andet at visse trosretninger ikke tillader skadelig sundhedsadfærd som fx rygning eller alkohol (39). Derudover kan tro bidrage til sociale netværk og en følelse af meningsfuldhed (40).

Gør noget sammen

En følelse af at høre til og indgå i sociale fællesskaber er fundamentalt for mental sundhed (29). 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 (41-44). Sociale netværk og fællesskaber er blandt andet 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 (45, 46). Engagement i sociale aktiviteter, foreninger og organisationer i lokalsamfundet fremmer omvendt fællesskaber. Gode sociale relationer er en central sundhedsresource, der kan hjælpe os til at klare de udfordringer, som livet rummer (47) og fremme følelsen af meningsfuldhed.

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 selve indholdet i, hvad der giver mening i vores liv, der er afgørende, men snarere det, at livet føles 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, en følelse af effektivitet og en stærkere selvfølelse og tro på egen formåen – hvilket er afgørende for god mental sundhed (48-52). 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 (53-55). Frivillige er mere tilfredse med livet sammenlignet med personer, der ikke arbejder frivilligt (53). Uden en følelse af meningsfuldhed – en tro på, at livet er værd at investere i, at ting i livet er interessante, og at det giver mening og formål at interessere sig for,

hvad der sker rundt om én – er det svært at forestille sig, at man har grund til at tage udfordringen op, når man møder modstand på sin vej.

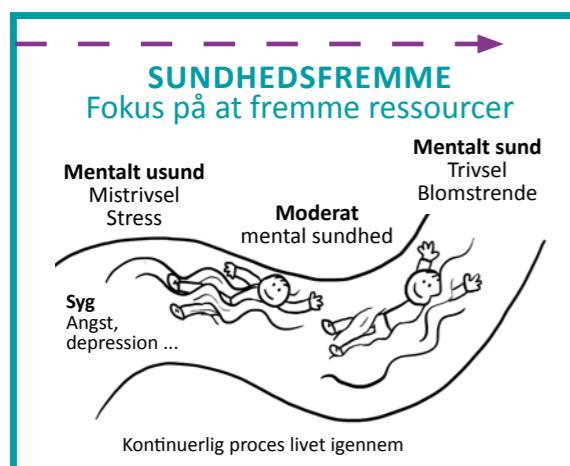


ABC-partnerne DGI Storkøbenhavn og Aalborg Kommune satte fokus på ABC for mental sundhed til DGI Landsstævnet 2017 i Aalborg. Foto: Rafael Zajac, Aalborg Kommune

Mental sundhed – en konstant proces

I ABC for mental sundhed betragter vi mental sundhed som en konstant proces, der skal plejes og vedligeholdes livet igennem – på samme måde som vores fysiske sundhed. Processen kan beskrives som en flod i evig forandring. 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 af 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 af os 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 kan være 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, hvorvidt vi går til bunds eller ej – for om vi forbliver mentalt 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.



Figur 3. Fra bogen *For mental sundhed – et nyt perspektiv* af Vibeke Koushede. Illustration af Mads Ortmann

Som tidligere nævnt har fokus for mental sundhed hidtil primært omhandlet den dybe ende af floden. Det er bestemt også vigtigt, at folk får hjælp, når de befinder sig i en situation, hvor de har svært ved at bunde eller allerede er røget ud over kanten. Det er bare ikke tilstrækkeligt til at bremse alle dem, der risikerer at blive revet med ned i den ende, hvis ikke vi også gør noget andet. Hvis ikke vi sikrer de bedste betingelser for, at flere kan blive i den ende, hvor det er let at bunde til at begynde med.

Internationale undersøgelser peger på, at størstedelen af en gennemsnitsbefolkning generelt vil befinde sig omtrent midt i floden med moderat mental sundhed – man har det med andre ord okay (9, 21). Men spørgsmålet er, om det er tilstrækkeligt. Enkelte undersøgelser peger nemlig blandt andet på, at voksne med moderat mental sundhed har dobbelt så stor risiko for depression sammenlignet med dem, der blomstrer (22), og unge med moderat mental sundhed har næsten tre gange så stor risiko (23).

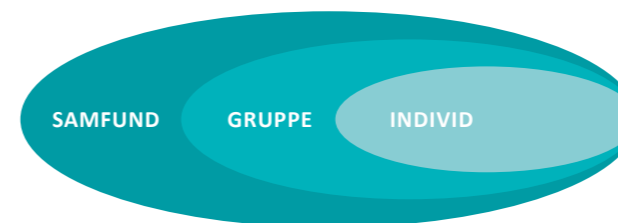
Sundhedsressourcer

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 helbred og sundhed for *sundhedsressourcer*. Sundhedsressourcer kan både være materielle og ikke-materielle og være på individ-, gruppe- eller samfundsniveau.

På det individuelle plan 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, det vil sige 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.

Listen over sundhedsressourcer her er ikke udtømmende. Den understreger blot, at sundhedsressourcer findes på flere niveauer, der indbyrdes understøtter hinanden.

Nøglen 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 4. Samspil mellem niveauer – sundhedsressourcer

På individniveau arbejder vi i ABC for mental sundhed aktivt med at oplyse befolkningen om, hvad man selv kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed – gennem alt fra fysiske møder med borgerne til kampagner. Vi ønsker at styrke folks tro på egen formåen og handlekompetence ved at sikre, at de ved, hvad de skal gøre, forstår hvorfor det er vigtigt og er i stand til konkret at gøre det. Derfor arbejder vi med at skabe de bedste betingelser for handling ved at gøre det så let som muligt. Det gør vi blandt andet ved på gruppeniveau at pege på konkrete aktiviteter, man kan engagere sig i, ved at klæde frivillige og frontpersonale på til at oplyse, motivere og understøtte de mennesker, de kommer i kontakt med, i at deltage i mentalt sundhedsfremmende aktiviteter samt ved at forsøge at fremme støttende sociale netværk. På samfundsniveau ønsker vi i ABC for mental sundhed – og arbejder aktivt med – at påvirke politikere og praksisser gennem dialog med beslutningstagere, politikere og fremtrædende meningsdannere.

Oplæg for eksterne interessenter

På samfundsniveau har den politiske kontekst stor betydning, hvorfor der i partnerskabet er opmærksomhed på politiske dagsordener og fokus på at sikre synlighed og dialog blandt beslutningstagere.

Udover en række oplæg for lokale beslutningstagere, er der på nationalt niveau fx blevet holdt oplæg om ABC for mental sundhed for Sundhedsstyrelsens udvalg for psykiatri, Sundhedsstyrelsen i Norge, på Frivilligrådets årsmøde, KL's Ældrekonference, KL's Sundhedskonference samt på den første nordiske konference om ABC for mental sundhed. Derudover har vi deltaget i Danske Regioners debat om mental sundhed på Folkemødet 2017. Vibeke Koushede blander sig desuden aktivt i debatten om mental sundhed og er løbende i dialog med beslutningstagere, lokalpolitikere og folketingspolitikere om behovet for et styrket fokus på mental sundhedsfremme.

Kongelundsfortet i bevægelse

En konkret aktivitet under ABC for mental sundhed, hvor både borgere og frivillige er blevet engageret, er Kongelundsfortet i bevægelse, som er et samarbejde mellem DGI Storkøbenhavn, Dragør Kommune og ABC for mental sundhed. Over 15 forskellige foreninger var repræsenteret på Kongelundsfortet i september 2017 med forskellige aktiviteter – alt fra klatring, yoga, capoeira og spejderaktiviteter til rappelling, mountain-biking og meget mere. Deltagerantallet på dagen var 1.300 børn og voksne.

ABC for mental sundhed var et gennemgående tema for hele arrangementet med fokus på sammenhængen mellem aktiviteter i naturen og vores mentale sundhed. I en måned op til selve eventen kørte en kampagne om Kongelundsfortet i bevægelse, hvor ABC for mental sundhed var en fast del af indholdet – kampagnen kørte på både DGI og ABC for mental sundheds kanaler. DGI Storkøbenhavn foretog forud for arrangementet interviews med 10 foreningsinstruktører om, hvad mental sundhed var for dem. Uddrag fra disse interviews blev til både digitalt kampagneindhold forud for begivenheden samt til skilte, som stod ved hver aktivitet på selve dagen. Fx med et citat om den mentale ro, som kajak kan give – ud over selve det at være aktiv. Det blev desuden italesat af de enkelte foreninger, at interviewene skabte refleksion i foreningerne, hvor der ligeledes kom opmærksomhed på ABC-budskaberne.

DGI Storkøbenhavn og ABC stod desuden for et Ha-det-godt-heds-eksperimentarium med fokus på, hvordan og hvornår man trives. Der var hængt 23 hængekøjer op, og i loftet hang reflektoriske ABC-spørgsmål, fx "hvad gør dig glad?", "hvornår har du sidst gjort noget godt for dig selv og for andre?". Eksperimentariet indeholdt også en legezone med trælegeredskaber for både børn og voksne. Og endelig var der lavet T-shirts med ABC-budskaberne på, som alle frivillige instruktører bar på dagen.



Kongelundsfortet i bevægelse.
Foto: Psykiatrifonden



ABC-partner Det Danske Spejderkorps var også en del af Kongelundsfortet i bevægelse.
Foto: Psykiatrifonden

ABC for mental sundhed på Folkemødet 2017

”Kom og mærk fællesskabet, når Cirkus ABC for mental sundhed byder på gøgleri og klovnenæser”. Sådan lød opfordringen på Folkemødet 2017, hvor ABC for mental sundhed sammen med Cirkus Stjerneskud fire gange bød på et meningsfuldt break fyldt med akrobatik og gøgleri – og en snak om, hvordan vi styrker og plejer vores mentale sundhed. Gøglerne var iklædt blå, lilla og grønne heldragter med ABC-budskaberne trykt på: Gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt. Og alt imens de skabte opmærksomhed, uddelte Sund By Netværket sammen med Statens Institut for Folkesundhed og Center for Forebyggelse i Praksis klovnenæser med indlagte sedler med refleksionsspørgsmål samt ABC-flyers, hvilket gav anledning til mange gode snakke om mental sundhed, ABC og meget andet. Fredag og lørdag morgen supplerede vi med ABC-morgenyoga, der blev en stor succes. Udover mødet med en række borgere, etablerede vi via aktiviteterne også kontakt til vigtige politiske aktører, der på en alternativ måde blev eksponeret for ABC-budskaberne.



ABC for mental sundhed på Folkemødet 2017.
Foto: Sund By Netværket

Sundhedsfremme

Ifølge WHO bør sundhed betragtes som en livslang proces snarere end et udfald eller resultat. Fokus for sundhedsfremme skal ifølge WHO være på ressourcer og på det, der skaber sundhed – og i det hele taget på de processer, der muliggør, at den enkelte kan tage kontrol over og benytte sig af tilgængelige sundhedsressourcer (også kendt som *empowerment*) sådan, at vedkommende bliver i stand til at leve et aktivt og produktivt liv med høj livskvalitet.

Mental sundhedsfremme kan defineres som:

Indsatser, der fremmer menneskers trivsel, evne til at håndtere dagligdagens udfordringer og deltagelse i menneskelige fællesskaber. Og som derudover fremmer menneskers muligheder for at udfolde egne evner og bidrage positivt til fællesskabet.

Der er fokus på at fremme ressourcer og skabe rammer, der er mentalt sundhedsfremmende. Mental sundhedsfremme er relevant for alle mennesker uanset køn, alder, socialgruppe, kultur og religion samt

om man har en fysisk eller psykisk lidelse eller ej. Netop derfor er ABC for mental sundhed en universel indsats til hele befolkningen – med budskaber, der rammer bredt. Derudover fokuserer vi i praksis også målrettet på specifikke målgrupper, da det fx er forskelligt, hvad der føles meningsfuldt at engagere sig i, samt hvilke fremmede faktorer og barrierer, der kan være for deltagelse. Det er fx noget andet, der skal til, hvis en genert ung dreng fra provinsen skal engageres i at gøre noget aktivt sammen med andre, der føles meningsfuldt for ham, end det ville være for en ældre gangbesværet kvinde i byen. De respektive partnere har hver især erfaring med hvor og hvordan, man bedst kan nå de mennesker, de kommer i kontakt med. Hvis de indsatser og aktiviteter, der sættes i værk, skal føles meningsfulde, er man derudover nødt til at tage udgangspunkt i målgruppens ønsker og behov. Således har ABC-aktiviteterne i partnerskabet været rettet mod en bred vifte af forskellige målgrupper (find eksempler løbende og se desuden afsnittet om aktiviteter).



Foto: Psykiatrifonden

ABC for mental sundhed på DGI Landsstævne 2017 i Aalborg

For at sætte mere fokus på, hvordan bevægelse og fællesskab har en indvirkning på den mentale sundhed, rejste de to ABC-ansvarlige fra DGI Storkøbenhavn til DGI Landsstævne i Aalborg, hvor de blandt andet stod for fire ABC-aktiviteter i samarbejde med ABC-partner Aalborg Kommune. I Musikkens Hus kunne man høre om, hvorfor bevægelse i fællesskab er godt for den mentale sundhed (450 deltagere), i Jomfru Ane Parken kunne man være aktiv sammen med andre med ABC-minigames (2.752 deltagere), fredag aften blev der afholdt et ABC-show med performer Tore Munch (50 deltagere), og endelig blev der afholdt en ABC-opvisning med et gymnastikhold. Der blev også igangsat mange snakke og refleksioner med udgangspunkt i små legeaktiviteter og ABC-kampagnematerialer. Psykiatrifonden var desuden med til at lave en Instagram-kampagne med budskaber fra deltagere i Musikkens hus om ABC for mental sundhed, og dertil interviewede Nordjyske medier koordinatoren fra DGI Storkøbenhavn om ABC for mental sundhed på Landsstævnet.

I alt deltog 25.000 i de fire dages landsstævne med idræt, koncerter, fest og meget mere, og det var en succesfuld platform for ABC at være til stede på.



DGI Landsstævnet 2017. Fotos: Rafael Zajac, Aalborg Kommune

Hvad føles meningsfuldt for dig?

Langt de fleste oplever ABC-budskaberne som relevante og let forståelige, men der er også enkelte undtagelser. Fx når det omhandler budskabet om at gøre noget meningsfuldt. ABC-sekretariatet modtog en dag denne mail fra en ældre herre:

"Livet som pensionist føles som at have en stor motor kørende, som nogen har glemt at sætte i gear. Jeg øver mig på guitar, hjælper elever med matematik både en gang om ugen ansigt til ansigt og hver dag på nettet, er med i en mandeklub som suppleant i bestyrelsen og går en gang om ugen (der er 20 kvinder og to mænd), prøver at få mere motion, og gud hvor jeg keder mig. Mange mænd føler, at det, de skal foretage sig, skal have lidt relevans. Fx havde vi besøg af en fra kommunen, som åbenbart syntes, at vi skulle riste pølser over et bål som en meningsfuld og berigende aktivitet. Ak ja..."

Vi skrev tilbage med et svar om, at det lød til, at han engagerede sig i mange ting, men at en del af det, han lavede, måske ikke som sådan føltes meningsfuldt for ham. Vi understregede, at hensigten med ABC-budskaberne ikke er at pege på en enkelt konkret handling eller aktivitet, som alle skal foretage sig, men snarere at komme med tips og idéer til, hvad man evt. kan gøre for at styrke egen og andres trivsel. Det vigtige er ikke, hvad der føles meningsfuldt, men at det føles meningsfuldt for den enkelte. Dernæst spurgte vi lidt mere ind til, hvornår han sidst havde følt, at hans motor var i gear, hvad han gjorde der, hvad der fik ham til at føle sig levende, og om han på nogen måde kunne gøre noget af det igen. Blot en uge efter kom nedenstående mail:

"... I øvrigt skinner solen også af og til på de mest uventede tidspunkter. Jeg holdt et foredrag (...), meget vovet og uden forventninger. Da jeg var færdig, var tilhørerne pludselig blevet 10-20 år yngre og begyndte at stille spørgsmål, ivrige og kvikke. Det var som om, jeg var på arbejde igen – forklare hvad de spurgte om og løse deres spørgsmål. Jeg var euforisk i flere timer efter. Det var mig, det jeg er designet til, det jeg kan. En følelse jeg næsten har glemt."

Vi vil fremover have endnu mere fokus på begrebet meningsfuldhed, og vi er blandt andet ved at indgå et samarbejde med Ældre Sagen om at undersøge meningsfuldhed, og hvad oplevelsen af mening betyder for mænd i overgangen fra arbejdsliv til pensionisttilværelse.



Salutogenese – et ressourcebaseret sundhedsperspektiv

I partnerskabet ABC for mental sundhed arbejder vi ud fra et salutogent perspektiv. Dette perspektiv er inspireret af en af pionererne inden for sundhedsforskning, Aaron Antonovsky (1923-1994), og hans ressource- og mulighedsorienterede forståelse af sundhed (24, 25).

Antonovsky stillede ét enkelt spørgsmål: ”Hvad skaber sundhed?”. Og med det skabte han tilbage i 1970’erne et radikalt vendepunkt i historien om sundhedsforskning.

I forbindelse med en af hans undersøgelser fangede en mindre gruppe kvinder hans opmærksomhed. Kvinderne havde siddet i koncentrationslejr under 2. verdenskrig og rapporterede, at de havde det godt, havde tillid til andre og ikke havde psykiske proble-

mer. Antonovsky blev nysgerrig. Han besluttede sig for at finde ud af, hvordan det overhovedet kunne lade sig gøre, at mennesker, der havde været udsat for så ekstreme forhold som Holocaust, fortsat var i stand til at elske, fortsætte med deres hverdagsaktiviteter, skabe gode sociale relationer og håndtere børn, familie og arbejde – i modsætning til andre overlevende, som levede et dysfunktionelt liv.

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

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 mentalt og fysisk er, at de oplever at have en følelse af sammenhæng i livet. Han karakteriserede et sundt menneske som et menneske, der er i stand til at håndtere de belastninger, det udsættes for, og forklarede dette med, at de besidder en høj følelse af sammenhæng. Følelsen af sammenhæng kommer ikke af sig selv. Den består af tre livslange læringsprocesser, som omhandler følelsen af meningsfuldhed, begribelighed og håndterbarhed.

Følelsen af meningsfuldhed er den vigtigste af de tre læringsprocesser og er meget afgørende for mental sundhed og trivsel. Det er den motiverende faktor og drivkraften i livet at have en følelse af meningsfuldhed – en tro på, at livet er værd at investere i, at ting i livet er interessante, samt at det giver mening at interessere sig for verden omkring sig. Det at have noget at stå op til om morgenen, at føle sig som en del af noget større, en del af et fællesskab, fx en familie eller en skoleklasse, at være involveret i et projekt og at føle, at man bidrager positivt til noget eller nogen – kort sagt noget, der giver en følelse af formål – er med til at øge følelsen af meningsfuldhed. **Det er ikke selve indholdet i, hvad der giver mening i vores liv, der er afgørende, men snarere at livet føles meningsfuldt.**

Begribelighed handler om følelsen af at kunne forstå hændelser i livet, hvad der sker omkring os samt at have en fornemmelse af, hvad der vil ske i fremtiden. Det handler om at udvikle en viden om og forståelse af os selv, vores ressourcer og livssituation samt den omverden, vi er en del af, hvilket kan øge vores muligheder for at gribe ind i vores egen livssituation. Hvis man fx

mister sit job, sin førlighed eller sin ægtefælle, eller hvis man er på flugt langt fra sit hjemland, så vil ikke alene følelsen af meningsfuldhed, men sandsynligvis også følelsen af begribelighed, for langt de flestes vedkommende blive påvirket. Her kan der være særligt behov for social støtte til at begribe og finde sig til rette i sin nye hverdag. Men også mindre ting, som organisationsændringer i en virksomhed, kan for nogles vedkommende rokke ved følelsen af begribelighed. Her er vores absolut vigtigste ressource hinanden.

Håndterbarhed er oplevelsen af at have evnerne, muligheden, den fornødne støtte eller de fornødne ressourcer til at klare en situation og håndtere de krav, man møder. Når der er balance mellem de krav, vi møder, og de ressourcer, vi har til rådighed, så vil det styrke følelsen af håndterbarhed. Her er det vigtigt at understrege, at det er lige så vigtigt, at vi ikke mødes med hverken for lave eller for høje krav. Det at blive udfordret, at få mulighed for at udfolde sine evner, bidrage, udvikle sig og fx lære nye ting danner grundlaget for en følelse af mestring, håndterbarhed og tro på egen formåen, så længe man føler, at man har de nødvendige ressourcer til rådighed.

Følelsen af sammenhæng er en måde at tænke, være og handle på som menneske. Den udvikles i samspil med andre og gennem livserfaringer, blandt andet i form af konsekvenser af ens handlinger, balance mellem krav og ressourcer, autonomi og følelsesmæssig nærhed. Ifølge Antonovsky skal mindst fire ressourcer være til stede for at udvikle en stærk følelse af sammenhæng: Meningsfulde aktiviteter, eksistentielle tanker, kontakt med indre følelser og gode sociale relationer. Det er imidlertid ikke nok, at disse ressourcer er til rådighed – man skal også være i stand til at bruge dem på en sundhedsfremmende måde.

For at være et sundt menneske skal man først og fremmest have lyst til at handle (meningsfuldhed er den motiverende drivkraft), dernæst skal man vide, hvad man skal gøre og forstå hvorfor (begribelighed), og endelig skal man være i stand til og have mulighed for at gøre det (håndterbarhed).

Andre salutogene teorier

Antonovskys forskning, hans introduktion af det salutogene sundhedsperspektiv og hans teori om

følelsen af sammenhæng har haft afgørende betydning for udviklingen af en ressource- og mulighedsorienteret forståelse af sundhed. Det salutogene sundhedsperspektiv er i dag langt bredere end blot teorien om følelsen af sammenhæng, og mange andre forskere har siden Antonovskys bidraget med teorier og begreber til forklaringen af, hvad der skaber sundhed og et godt helbred (26), som også ABC for mental sundhed bygger på.



Figur 5. Salutogen sundhedsfremme

De mest centrale begreber for ABC for mental sundheds teoretiske ståsted forklares følgende.

Self-efficacy

Self-efficacy kan på dansk oversættes til tro på egen formåen og er vigtig for følelsen af meningsfuldhed og håndterbarhed. Ifølge teorien er en stærk tro på egen formåen med til at øge et menneskes evne til at føre handlinger ud i livet og dermed til at øge den personlige trivsel (27). Der findes ifølge teorien fire overordnede kilder til en stærk tro på egen formåen. Først og fremmest styrkes den gennem personlige erfaringer med at have mestret eller haft succes med en given situation. Den anden kilde udspringer fra vores rollemodeller. Hvis vi oplever, at nogen, der ligner os, lykkes med noget, fx at bestige et bjerg eller

at holde op med at ryge, så er vi mere tilbøjelige til at tro på, at vi også selv kan klare det. Social støtte er en tredje og væsentlig kilde til tro på egen formåen. Ved at støtte og opmuntre andre til at tro på egen formåen kan man bidrage til at motivere og få andre til at engagere sig i en given situation. En fjerde og sidste faktor er vores fysiske og følelsesmæssige tilstand. Vi vurderer ganske enkelt vores evne til at præstere ud fra, hvordan vi har det – hvis vi fx skal gennemføre en aktivitet, der kræver udholdenhed, vurderer vi, om vi har ondt eller er trætte, og vores humør bidrager også til, hvor meget vi mener, vi kan overkomme. Individuer med høj tro på egen formåen er bedre til at håndtere ubehag.

Workshop for unge piger: Lær at tro på dig selv

Et eksempel på, hvordan der i ABC-partnerskabet er blevet arbejdet konkret med at fremme troen på egen formåen kommer fra DGI Storkøbenhavn. De har udviklet og afholdt en ABC-workshop med titlen "Lær at tro på dig selv" for unge kvinder i alderen 16-20 år. Workshoppen på fire timer blev første gang afholdt i oktober 2017, hvor den blev afprøvet blandt 11 deltagere. Her handlede det blandt andet om at skabe et rum, hvor deltagerne kunne spejle sig i hinanden og opbygge en tro på egen formåen gennem forskellige øvelser, sparring og et tillidsfuldt fællesskab. De unge kvinder blev introduceret til ABC-budskaberne og fik konkrete værktøjer til at arbejde med deres tro på dem selv. En af øvelserne var en refleksionsøvelse, som lød således:

Det, vi tror på og fortæller om os selv, og de overbevisninger og historier, vi hver især går rundt med, kan enten hæmme eller styrke os. Skriv din egen historie, som du beretter, når du skal fortælle, hvem du er. Er den hæmmende eller støttende? Fremhæver du dine styrker? Skriv først en hæmmende og derefter en støttende historie.

I en anden øvelse skulle deltagerne øve sig i at give og modtage komplimenter fra hinanden. Hver pige fik en seddel på ryggen, og så skulle de gå rundt og komplimentere hinanden. Maria Garbarsch på 19 år havde set et opslag for workshoppen på Facebook og tilmeldte sig. Hun sagde efterfølgende: "Jeg ville gerne være med i et forum, hvor man ikke kunne sige noget forkert. Det var rart at møde andre, som har det ligesom mig – også nogen, hvor man tænkte, at de umiddelbart ikke har nogle problemer".

Flourishing

Begrebet flourishing (dvs. at blomstre) bruges inden for psykologien om optimal menneskelig funktion – ofte udtrykt som godhed, altruisme, personlig udvikling og mental robusthed (28). Begrebet er også forbundet med følelsen af meningsfuldhed, kompetence, følelsesmæssig stabilitet, engagement, optimisme, positive følelser, positive sociale relationer, selvværd, vitalitet og mod (29). Flourishing er det modsatte af mistrivsel. En vigtig pointe i begrebet er, at fokus flyttes fra at være centraliseret omkring at ”fikse det, der er galt med folk” til i stedet ”at udvikle og styrke det, der fungerer”. Og netop det fokuserer vi på i ABC for mental sundhed.

Omgivelserne spiller en afgørende rolle for sandsynligheden for at komme til at blomstre. Det er svært at forestille sig, at børn kommer til at blomstre, hvis de omgås voksne, der mistrives. Omvendt kan man forestille sig, hvad en skole fuld af lærere, der blomstrer, kan have af betydning for de elever, der går der.

Social kapital

”Hvor fysisk kapital refererer til fysiske objekter, og menneskelig kapital refererer til egenskaber hos individet, så refererer social kapital til forbindelser mellem individer – sociale netværk og de normer for gensidighed og tillid, der opstår på baggrund af disse. På den måde er social kapital tæt forbundet til det, nogen har kaldt borgerdyd. Forskellen er, at social kapital belyser det faktum, at borgerdyd er stærkest, når den er forankret i et netværk baseret på gensidige sociale relationer. Et samfund med mange virtuose men isolerede individer er ikke nødvendigvis rigt på social kapital” (30).

Sådan beskriver forskeren Robert Putnam social kapital. Den centrale pointe er, at sociale relationer er en væsentlig sundhedsressource. Interaktion mellem mennesker gør det muligt at skabe fællesskaber, engagere sig og forpligte sig over for hinanden samt skabe social grobund. En følelse af at høre til samt konkrete oplevelser med støttende sociale netværk (og de tillidsforhold og den tolerance, der kan være involveret) er afgørende for menneskers sundhed og trivsel. Tillid, retfærdighed og samarbejde er nøgleord for social kapital. Social kapital i det nabolag, man bor i, på arbejdspladsen eller i skoleklassen har vist sig at have stor betydning for både sundhed generelt (31) og for mental sundhed (32). Derfor er inkluderende fællesskaber og det at gøre noget sammen med andre helt grundlæggende i ABC for mental sundhed.

De præsenterede teorier og begreber er alle ressourcerorienterede, og fælles for dem er, at de fokuserer på, hvad der styrker individer til at kunne håndtere udfordringer og handle – de er salutogene. Det er vigtigt at understrege, at omgivelserne spiller en meget stor rolle i alle tre for at udvikle kompetencer eller egenskaber.

Mennesker er sociale væsener af natur – afhængige af hinanden for overlevelse, så når man ønsker at styrke individet og fremme mental sundhed, er det afgørende at tage omgivelserne i betragtning.



DGI Storkøbenhavn står bag Etape København, hvor den sidste kilometer før mål i 2017 var omdannet til en ABC-opbakker-zone. Der var over 100 opbakkere på dagen. Foto: Psykiatrifonden

Social marketing

Social marketing bruges som en aktiv metode i ABC for mental sundhed og kan beskrives som ”*anvendelsen og udviklingen af kommercielle marketingsmetoder til at fremme sociale mål gennem holdnings- eller adfærdsændring*” (33). På samme måde som reklameindustrien benytter sig af bestemte marketingteknikker til at overbevise forbrugere om, at de fx ikke kan leve uden netop dette par bukser og dermed motiverer forbrugeren til at købe dem, benytter social marketing tilsvarende virkemidler til at motivere folk til at udføre en bestemt adfærd for at fremme et socialt mål. I ABC’s tilfælde drejer det sig om at motivere folk til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt, fordi det kan fremme egen og andres mentale sundhed.

Ifølge adfærds- og læringsteorier skal vi 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, og det kan være individuelt. Derfor er formålet med ABC for mental sundhed heller ikke at opfordre folk til at engagere sig i en specifik aktivitet eller et bestemt fællesskab, men snarere at engagere sig i aktiviteter og fællesskaber, som for den enkelte føles meningsfulde. Netop den indsigt har været afsæt for flere af indsatsens kampagnespor, som blandt andet har lagt op til refleksion hos den enkelte (se afsnittet om kommunikation og kampagne).

Derudover er det væsentligt, at modtageren føler, at ”produktet” (ABC) tilbyder en god løsning på en udfordring eller på noget, man gerne vil opnå. Hvis man fx ønsker at bidrage til sit nærmiljø, eller hvis man oplever at være uønsket alene, er det afgørende, at budskabet om at gøre noget aktivt sammen med andre omkring noget, der føles meningsfuldt, opfattes som en rigtig løsning. Fordelene ved at engagere sig i aktiviteter eller fællesskaber skal som minimum opveje de omkostninger, der kan være forbundet med det. Omkostninger kan blandt andet forstås som den tid, indsats og de penge, der kræves, eller de følelser, det vækker (fx nervøsitet i forbindelse med at møde op i en ny gruppe). Det er vigtigt, at man får identificeret, hvad der kan være af barrierer for modtageren, så man i videst muligt omfang kan reducere dem. Nogle mennesker kan fx opleve økonomi, mangel på tid eller manglende social støtte som barrierer for at være en del af et fællesskab. Derfor arbejder vi i ABC for mental sundhed blandt andet med at udbyde aktiviteter, der ikke koster noget, samt at uddanne lokale ABC-ambassadører, der kan bidrage til social støtte. En enkel handleanvisning til, hvordan man inviterer ind og skaber inkluderende fællesskaber er ligeledes under udarbejdelse. På den måde bidrager indsatsen til, at der så vidt muligt skabes rammer for, at mennesker kan deltage aktivt i et fællesskab i deres nærmiljø. Og så bidrager indsatsen med konkret viden og handlingsopfordringer til et mere mentalt sundt liv.

Uddannelse af ABC-ambassadører: 35 frivillige og ansatte skruede op for ABC i Røde Kors Hovedstaden

Hvordan kan vi styrke den mentale sundhed for deltagerne i Røde Kors’ aktiviteter? Hvad skal vi skrue op for – og ned for? Og hvilke spritnye ting skal vi begynde på? Sådan lød nogle af spørgsmålene, som 35 frivillige aktivitetsledere og ansatte stillede skarpt på, da Røde Kors Hovedstaden inviterede til workshop om mental sundhed. Aftenen bød på oplæg fra Vibeke Koushede, der fortalte om ABC som ramme til at forbedre mental sundhed. Det blev fulgt op af en aktiv workshop, hvor der blev stillet skarpt på, hvordan de enkelte aktiviteter kan gøre endnu mere for at styrke deltagernes mentale sundhed. Røde Kors’ præsident Hanna Line Jakobsen bød velkommen med fortællinger om aktive, meningsfulde fællesskaber i Røde Kors.

Blandt resultaterne af workshoppen var, at deltagerne blev skarpere på, at Røde Kors’ frivillige kan styrke de aktive elementer i aktiviteterne ved, at deltagerne selv involverer sig. Deltagerne fik også øget opmærksomhed på, at der er potentialer i at styrke den fysiske aktivitet – fx ved at få gang i haveprojekter og få mere fælles motion og bevægelse ind i aktiviteterne.

Målet med workshoppen var at give ny viden om mental sundhed og inspirere til udvikling af Røde Kors’ aktiviteter. Den efterfølgende evaluering viste, at så godt som alle deltagere fik ny viden og nye idéer til deres arbejde i Røde Kors – og ikke mindst fik de inspiration til at styrke deres egen mentale sundhed. Workshoppen er dermed endnu et godt skridt på vejen hen mod at nå Røde Kors Hovedstadens strategiske mål om at indtænke både fysisk og mental sundhed i alle sociale aktiviteter og have forebyggende sundhedstiltag i fokus for nye projekter.

I arbejdet med ABC for mental sundhed har det været og er afgørende, at markedsføringen foregår via så mange relevante medier som muligt, da indsatsen retter sig mod hele befolkningen på tværs af alder, køn, social baggrund og kultur. Både de mere gængse medier såsom aviser, plakater, sociale medier, tv og radio har været sat i spil, men også lokale events samt udbredelse af budskaberne via foreninger og biblioteker har været benyttet. Derudover er lokale byrum relevante til at udbrede viden om ABC. Brug

af alternative medier til at nå specifikke målgrupper er noget, vi er optaget af i partnerskabet. Fx har vi diskuteret potentialet i at benytte musik og pop-up koncerter som en alternativ måde til at nå og kommunikere ABC-budskaberne til unge. Lokale ABC-ambassadører og koordinatore, frontpersonale og frivillige er også med til at udbrede budskabet til forskellige målgrupper.

ABC-budskaberne i bybilledet

Vi har i ABC udviklet en række merchandise, som bruges på tværs af partnerne. Fx baller, nip nappere, flag og løbetrøjer, som alt sammen er med til at skabe synlighed. Gribskov Kommune arbejder blandt andet med ABC for mental sundhed på et job-center for unge, og herfra udsprang en idé om at få de tre ABC-budskaber printet på en række paraplyer, som kunne bruges af de unge og øvrige borgere under fælles gåture. De blev udviklet og sat i spil, og kommunen fik hurtigt nysgerrige spørgsmål og interessante snakke med borgerne på baggrund af budskaberne på paraplyerne, som ligeledes fik eksponering i bybilledet.



Paraplyer med ABC-budskaberne, som bruges af unge i Gribskov Kommune. Foto: Gribskov Kommune



T-shirts med de tre ABC-budskaber.
Foto: DGI Storkøbenhavn

Adfærdsdesign

Adfærdsdesign er en metodik til at skabe forandring. Her trækker man på viden fra psykologi, sociologi og antropologi til at påvirke den kontekst, som mennesker træffer beslutninger i. Teorien er, at man lettest ændrer folks adfærd ved at ændre rammerne eller konteksten (34). Man skaber så at sige de bedste betingelser for, at folk tager den ønskede adfærd til sig. Frem for blot at informere går man langt mere konkret til værks og designer rammerne omkring den enkelte handling. Det første skridt er at definere den ønskede adfærd så konkret som overhovedet muligt, fx at skoleelever i Slagelse Kommune skal gå til en fritidsaktivitet mindst en gang ugentligt. Dernæst skal barriererne for den ønskede handling hos målgruppen afdækkes, fx ved at kombinere en række metoder

som ekspertinterviews (lærere eller medarbejdere i lokale foreninger), brugerinterviews (med de unge selv), fokusgruppeøvelser eller feltobservationer. På baggrund af analysen designes en løsning med udgangspunkt i de opnåede indsigter. Handlingen skal være så enkel og let som mulig, så der er større sandsynlighed for, at folk gør det. Endelig er det helt afgørende, at den ønskede adfærd faciliteres og hjælpes i gang. Det vil sige, at man forsøger at gøre det muligt for den enkelte at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt ved fx at udbyde og henvise til lokale aktiviteter og sikre, at brugeren oplever nem kontakt og samarbejdsvilje til lokale ABC-koordinatore.

KOM OG PRØV EN NY FRITIDSAKTIVITET

Flere aktive i fritidsaktiviteter

Slagelse Kommune har med ABC-arrangementet "Prøv din fritid af" arbejdet konkret med at skabe adfærd ændringer hos skoleelever på Dalmose Skole – ud fra et ønske om at få flere til at gå til en fritidsaktivitet. I kommunen oplevede man, at ikke alle børn og unge selv finder vej til en fritidsaktivitet, og at nogle har brug for et ekstra skub eller inspiration til, hvad man kan lave i fritiden ud over at spille fodbold eller iPad. Derfor gik kommunen sammen med en række lokale foreninger, som samlet rykkede ind i den lokale hal en februar-dag i 2017, hvor eleverne kunne prøve kræfter med alt fra parkour, badminton, floorball og hockey til spring, skydning og bordtennis.

FRITIDSEFTERMIDDAG I DALMOSE

Fredag den 3. februar kl. 15.30-17.30
I Dalmosehallen og på Dalmose Skole

Er du til skydning, badminton, guitarspil eller noget helt fjerde? Kom og prøv en af de mange aktiviteter, du kan se nederst på plakaten.

TAG FAMILIEN MED! Der er balloner til familiens yngste, gratis kaffe, saft og kage og en infobod, hvor du kan høre mere om fritidsaktiviteterne.



Sov ude med spejderne i Gribskov Kommune

Holbo Spejderne, som er en del af Det Danske Spejderkorps, inviterede i maj 2017 på ABC-aktiviteter, madlavning, hygge og en nat med månen og stjernerne som natlampe i Helsingør, Gribskov – under det landsdækkende initiativ Sov ude. Alle kunne være med, uanset om man var garvet spejder eller bare drømte om at falde i søvn under stjernerne og vågne op til fuglesang. På dagen var omkring 120 børn, unge og familier forbi spejdergruppen og de forskellige aktiviteter såsom løb i skoven, træklating, lege i naturen og helstegt pattegris over bål til aftenmaden.

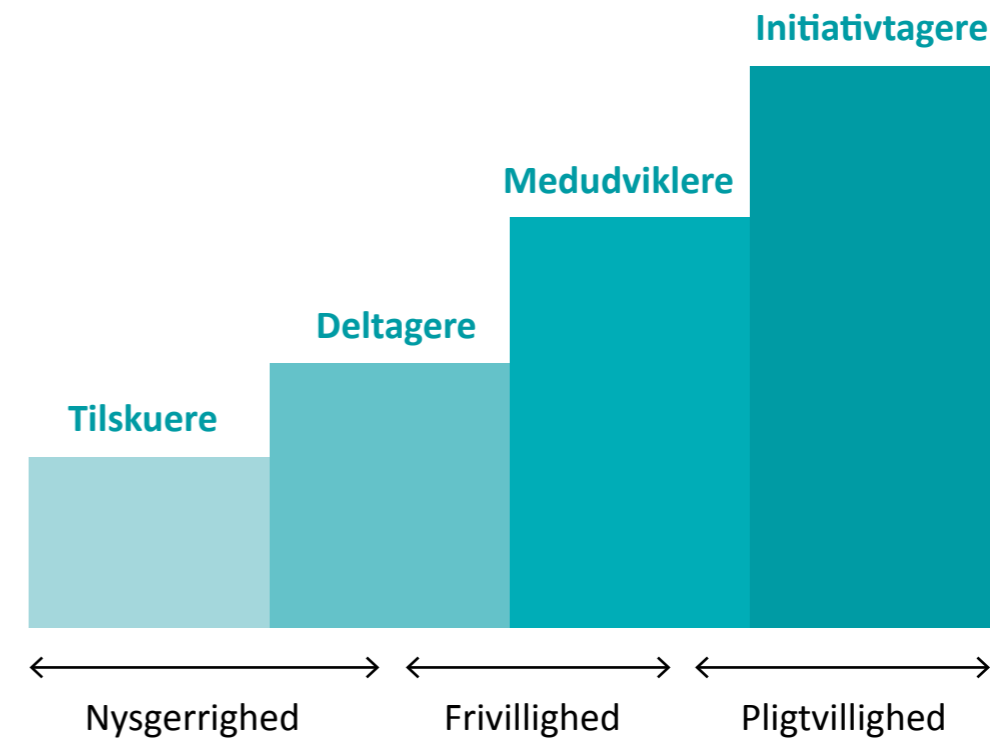
Arrangementet udsprang af et samarbejde mellem spejderne og Gribskov Kommunes naturvejleder. Derudover kommer spejderne fremover til at drage nytte af kontakten til kommunen i forhold til at udvikle træningsforløb i udeliv og friluftaktiviteter for lærere og pædagoger.

Sov ude-arrangement af Det Danske Spejderkorps.
Foto: Jens Thybo



Engagementstrappen

Engagementstrappen (35) er god at have for øje, når man arbejder med mobilisering af mennesker og bevægelser – både internt og eksternt. Den adresserer en af de udfordringer, man ofte støder på, når det kommer til at engagere mennesker og skabe følgeskab: At nogle få ildsjæle påtager sig meget ansvar, mens det for andre virker afskrækkende at forpligte sig og tage del i projektet. Engagementstrappen synliggør forskellige niveauer af parathed til at investere tid og engagement (35).



Figur 6. Engagementstrappen. Figuren er udviklet af Borgerlyst

Ingen hopper direkte ind i et projekt uden først at have været gennem alle trinene på engagementstrappen. Nogle opholder sig imidlertid længe på hvert trin, mens andre springer hurtigt fra at være tilskuer til at blive initiativtager. Det er væsentligt at vurdere, hvor folk befinder sig på trappen, når man ønsker at skabe følgeskab. Hvor meget har dem, man forsøger at engagere, købt ind på idéen?

- Som **'tilskuer'** vurderer man primært relevansen af det, man hører. Hvis ikke man oplever det, man hører, som relevant eller meningsfuldt er udsigten til, at man engagerer sig yderligere forsvindende lille.
- Når man som **initiativtager får spørgsmål til det, man siger, er man på vej til at skabe en 'deltager'**. En deltager kommer gerne med input, men påtager sig ikke ansvaret for idéen.
- Når man oplever udtalelser som **"det er spændende, man kunne også..."**, er man godt på vej til at have skabt tilstrækkelig med følgeskab til at have en **'medudvikler'**. Men det er stadig den oprindelige initiativtager, der ejer idéen.
- **'Initiativtagere' er dem, der tager ansvar og begynder at udvikle på idéen.** At trække en person op på initiativ-niveauet kræver dog, at man fortsat bakker vedkommende op. Hvis ikke vedkommende oplever støtte i starten, vil de snart træde ned igen.
- **Ikke alle går hele vejen op ad trappen.** Så at lytte efter, hvor langt en person kan komme op, er kunsten i at skabe følgeskab og engagement og tilrettelægge forventningen til det trin, vedkommende står på.

I ABC for mental sundhed figurerer engagementstrappen på flere niveauer. I den eksterne kommunikation er vi fx bevidste om, at handlingsopfordringer skal foregå på forskellige niveauer, så alle kan være med.



Fra kampagnen Frivillig Flink.
Foto: Fucking Flink

Mikrohandlinger – klogere på vejen til adfærdsændringer: Et samarbejde med Fucking Flink

Gennem overraskende kommunikation og innovative events skubber Fucking Flink til den måde, vi mennesker omgås hinanden på. Idéen bag virksomheden – eller den sociale bevægelse – er at engagere og inspirere til mere flinkhed. Det sker blandt andet gennem foredrag, bøger, samarbejder og ikke mindst deres digitale kanaler, hvor næsten 180.000 personer følger med på deres Facebook-side. Når vi er flinke ved hinanden, har det nemlig en vidtrækkende gavnlig effekt – fx på vores helbredstilstand og vores evne til social interaktion.

I marts 2018 satte ABC for mental sundhed i samarbejde med Fucking Flink fokus på frivillighed og det at gøre noget for andre. Vi ved nemlig, at mennesker, der er frivillige, både styrker deres egen og andres mentale sundhed og livskvalitet. For den enkelte kan det dog være en større ting fx at melde sig som frivillig i en forening, og derfor har samarbejdet netop taget udgangspunkt i engagementstrappen med handlingsopfordringer på forskellige niveauer.

Hen over en hel uge blev danskerne gennem film og andet kampagnemateriale opfordret til at være og gøre noget for andre – at være frivilligt flinke. Fra helt små ting (mikrohandlinger) som at slukke en glemt cykellygte eller tage kaffe med til sin kollega til større gerninger som at hjælpe naboen med haven eller melde sig som frivillig i en forening eller til et lokalt arrangement. Små handlinger, der værdimæssigt indeholder de samme egenskaber som det at arbejde frivilligt (og at gøre noget uegennyttigt), og som kan være et nemt første skridt mod en ny adfærd.

Engagementstrappen spiller også en rolle internt i partnerskabet. I forhold til at sikre engagement blandt frivillige arbejder vi med at tænke i forskellige

typer arrangementer, opgaver og mikrohandlinger, der appellerer til folk, der befinder sig forskellige steder på engagementstrappen (36).



Mental sundhed gør os stærkere, og vi kan styrke trivslen 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.

Hvad får sundhedsfremmende partnerskaber til at virke?

Dette er blevet belyst i et internationalt litteraturstudie baseret på 26 studier, der har evalueret processer i sundhedsfremmende partnerskaber, der går på tværs af sektorer. Forskerne peger på ni forhold, som er særligt afgørende for at skabe gode og velfungerende partnerskaber (37). I ABC for mental sundhed er vi opmærksomme på disse forhold og forsøger i videst muligt omfang at leve op til samtlige punkter, hvilket vores hensigtserklæring, som alle partnere skal underskrive, også viser (se hensigtserklæring: <http://abcmentalsundhed.dk/materialer/for-abc-partnere/>).

- 1. Fælles målsætning, der er tilpasset partnernes individuelle eller institutionelle mål**
Vi arbejder ud fra en fælles hensigtserklæring med nogle klare målsætninger. Formålet med hensigtserklæringen er blandt andet at definere roller og afklare forventninger. Den udvikles yderligere fremover, og så har vi fokus på løbende forventningsafstemning – det er fx vigtigt i forhold til udskiftning af medarbejdere. Derudover laves der lokalt tilpassede handleplaner (eksempel fra Slagelse Kommune følger).
- 2. Bred vifte af forskellige partnere samt en balance af menneskelige og finansielle ressourcer**
Partnerskabet er netop etableret med dette for øje (se mere i afsnittet om ABC-koordinatorens rolle).
- 3. Lederskab med fokus på tillid, tiltro til hinanden og rummelighed**
I håb om at skabe de bedste arbejdsrammer i partnerskabet har vi i fællesskab fundet frem til tre sammenhængende værdier, som vi ønsker at arbejde ud fra: Åbenhed, fællesskab og handle-

kraft. Værdierne er blevet til og efterfølgende konkretiseret på baggrund af en workshop i netværksgruppen i den indledende fase.

4. Løbende evaluering og tilpasning af kommunikation

Kommunikation internt i netværket foregår primært via netværksmøder hver tredje måned, lokale møder med partnerne og nyhedsbreve. Skriftligt materiale og lignende ligger tilgængeligt for alle partnere via Filkassen, der er en webbaseret fildelingstjeneste (vi arbejder løbende på at finde bedre veje til videndeling). I partnerskabet hilses konstruktiv kritik og feedback velkomment. Vi betragter det som et vigtigt element til at sikre, at vi bedst kommer i mål sammen, og for at vi sammen bliver klogere på, hvad der fungerer, og hvad der ikke fungerer optimalt. Vi vil meget gerne have tid til diskussion på netværksmøderne, og endelig gør vi meget ud af at få løbende mundtlige eller skriftlige tilbagemeldinger fra de forskellige partnere. Ekstern kommunikation foregår blandt andet via pressebriefs og -kontakt, vores hjemmeside, sociale medier, mundtlige oplæg og møder med legitime interessenter. Derudover har vi en række kampagneaktiviteter (se detaljeret beskrivelse i afsnittet om kommunikation og kampagne). Vi vil i den kommende periode tilpasse vores budskaber yderligere til forskellige målgrupper, løbende evaluere, hvordan de tages imod og rette til i det omfang, det vurderes hensigtsmæssigt. Vi har i afprøvningsfasen fået mange henvendelser fra organisationer, foreninger, andre kommuner end ABC-kommuner etc., der ønsker mundtlige oplæg om ABC fra selve forskningsteamet. I afprøvningsfasen har det desværre langt fra været muligt at honorere samtlige efterspørgsler. På sigt

vil det derfor være hensigtsmæssigt, hvis der kan være flere om at varetage dette.

5. Balance mellem formelle og uformelle roller/strukturer afhængig af målet

Vi har som udgangspunkt en relativt flad struktur, dog med nogle klare rollefordelinger og strukturer for fx kommunikation, netværksmøder etc. Derudover inviterer vi og opfordrer alle de partnere, der har lyst til at bidrage i indsatsen, til at tænke med, blandt andet via mindre arbejdsgrupper. Fx er flere ABC-partnere gået sammen om at udvikle uddannelses- og certificeringsforløb til foreninger, frivillige og øvrige interessenter, som ønsker at arbejde aktivt med ABC i praksis.

6. Opbygning af tillid mellem partnerne

Det er nøglen og noget, vi er ekstremt opmærksomme på – uden tillid blandt partnerne vil vores fælles projekt ikke lykkes. Netop derfor er en af vores kerneværdier i netværket åbenhed, hvorfor vi blandt andet fra styregruppens side har fokus på at sige det, vi gør, og gøre det, vi siger.

7. Balance mellem vedligeholdelses- og produktionsaktiviteter

I afprøvningsfasen har der været meget at se til i forhold til at komme ud over stepperne, at få etableret partnerskabet og få lagt grundstenene til blandt andet at kunne producere egne kommunikationskanaler, en fælles kernefortælling, lokale aktiviteter og større kampagner. Det er imidlertid også tydeligt, at det er mindst lige så vigtigt at være opmærksomme på den løbende drift, dialog og videndeling. Koordinationsarbejdet er afgørende og tidskrævende, og derfor håber vi på fremadrettet at få tilført flere ressourcer til dette.

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

Vi er meget opmærksomme på den kontekst, partnerskabet agerer i, og de lokale arbejds- og forståelseskulturer, der kan være. Især blandt de kommunale partnere kan det være en udfordring med politiske vinde, der pludselig kan skifte. Det er noget, der kan få stor betydning for enkelte partneres engagement i projektet, og noget, vi i videst muligt omfang forsøger at være opmærksomme på og på forkant med, så vi kan agere mest hensigtsmæssigt. Vi har fx sammensat styregruppen, så der sidder et medlem med en kommunalpolitisk viden og forståelse. Ligesom vi har SWOT-principperne (et redskab til at vurdere styrker og svagheder) in mente, hvad angår større beslutninger og kommunikation både internt i partnerskabet og eksternt – presse, politik etc. I praksis foregår dette interessentarbejde fx gennem oplæg på konferencer, deltagelse på Folkemødet, møder med politikere og deltagelse i debatter på Twitter og Altinget. Politisk indskriver ABC sig i en tid med øget interesse for mental sundhed, og derudover er der i mange kommuner fokus på samskabelse. Indsatsen arbejder netop med mental sundhedsfremme samt det at tænke og arbejde på tværs, hvorfor der også er momentum i forhold til timing og kontekst.

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

Dette er et bærende element i ABC for mental sundhed. Udover evalueringsrapporter fra partnerne hvert halve år følger vi løbende op med lokale møder og laver feltarbejde blandt udvalgte partnere. Endelig forsøger vi i videst muligt omfang at få

løbende feedback fra partnerne både face-to-face og via mailkorrespondancer og telefonopkald. I forhold til, hvordan selve indsatsen tages imod ude blandt forskellige befolkningsgrupper, er der lagt en evalueringsplan for dette til den næste fase,

ligesom der skal måles yderligere på modtagelse og opfattelse af kampagnebudskaber og kommunikation (for uddybende information om evaluering, se evt. afsnittet om forskning og afsnittet om kommunikation og kampagne).

Handleplan i Slagelse Kommune

Alle ABC-kommuner har som en del af projektet skulle udarbejde en konkret handleplan for arbejdet med ABC for mental sundhed. I Slagelse Kommune bruges handleplanen som et strategisk værktøj, medarbejderne på folkesundhedsområdet anvender til at understøtte og sikre, at målene og succeskriterierne i kommunens sundhedspolitik opfyldes – samt at der sikres fremdrift og kvalitet i arbejdet. Den er desuden gavnlig, hvis der sker udskiftning af personale.

I Slagelse Kommune er der særligt fokus på at reducere ensomhed blandt voksne og børn, øge fællesskaber samt at reducere andelen af voksne og børn, der bliver mobbet. Derfor er der i handleplanen for ABC for mental sundhed lagt stor vægt på at udvikle indsats med fokus på ABC i relation til netop det. Implementeringen sker på to spor: Gennem en række indsatsområder med fokus på oplysning og gennem en række konkrete ABC-aktiviteter.

Nedenfor ses et eksempel fra handleplanen. Under hvert indsatsområde i handleplanen er der en beskrivelse af indsatsen, målet, målgruppe, proces/planlægning, aktører/samarbejdspartnere, start/slut-ansvar og evaluering.



Slagelse festuge 2017, hvor der var fokus på ABC for mental sundhed.
Foto: Slagelse Kommune

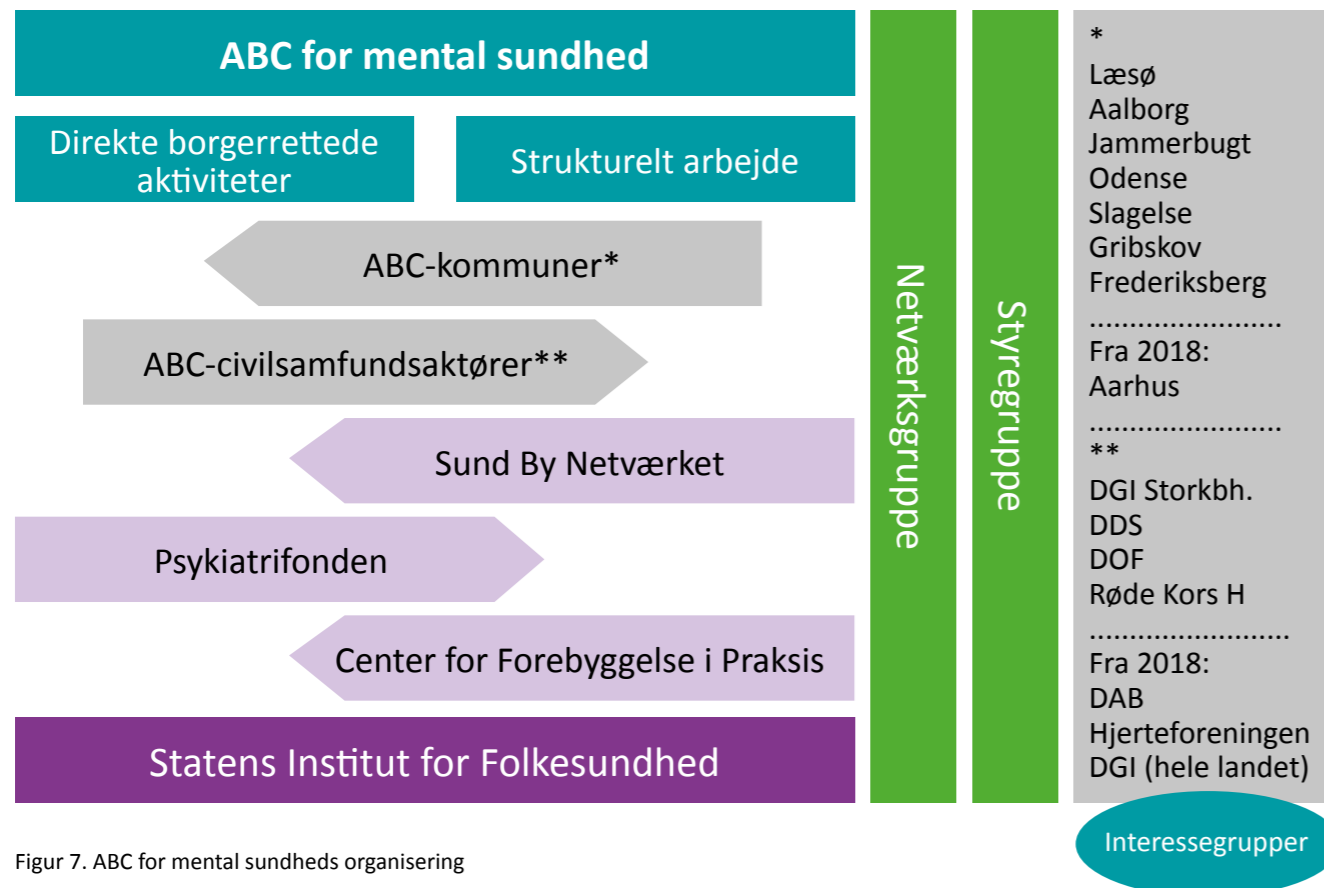
Indsatsområder	Beskrivelse af indsats	Mål for indsatsen	Målgruppe	Proces/planlægning	Aktører/samarbejdspartnere	Start/slut - ansvar	Evaluering
<p><u>Oplysningsindsats</u></p> <p>Bod til Slagelse festuge i juni 2018 med fokus på ABC for mental sundhed</p>	<p>ABC for mental sundheds bod på festugen (på børnedagen i festugen)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Udarbejde badge med børnene: "Hvad gør dig glad?" • Bruge nip-napperne til børn • Bruge samtaleballerer • Evt. bruge ABC-sang 	<p>At materialet og budskabet om ABC når ud til borgerne i Slagelse Kommune. Målet er at synliggøre vigtigheden af rådene via sjove aktiviteter for børnene:</p> <p>A - Gør noget aktivt B - Gør noget sammen C - Gør noget meningsfuldt</p>	<p>Børn i alderen 0-6 år</p> <p>Dagplejere, medarbejdere i vuggestuer + børnehaver</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Booking af stand, herunder økonomi • Udvikle konceptet for dagen, herunder udvikle nye værktøjer (nip napper til børn) • Planlægge dagene • Markedsføring af dagene • Afholde dagene 	<p>Psykiatrifonden</p> <p>Center for Dagtilbud</p> <p>Slagelse festuge</p>	<p>Ansvar: Folkesundhed Pernille Vibe</p> <p>Psykiatrifonden Sarah Vadgaard</p>	<p>Udarbejde erfaringsnotat for dagen</p> <p>Erfaringerne anvendes desuden i evalueringen til Statens Institut for Folkesundhed</p>

Del 3

Netværkets organisering, roller og kompetencer

Fra forskning ved vi, at det har betydning for gode sundhedsfremmende partnerskaber, når man samler en bred vifte af forskellige partnere med en balance af menneskelige og finansielle ressourcer (37). Partnere i ABC for mental sundhed er valgt og vælges med henblik på, hvad de hver især kan bidrage med af kompetencer og ressourcer, der understøtter projektets udvikling, implementering og forankring (læs om ABC-partneres respektive roller og kom-

petencer bagerst i bogen). Formålet med det tværsektorielle partnerskab er i fællesskab at understøtte oplysning om indsatsen og dens budskaber samt at fremme mental sundhed gennem en fælles indsats på tværs af de deltagende kommuner, organisationer og foreninger. I partnerskabet arbejdes der kontinuerligt med at finde de bedste modeller for samarbejde, indsatser og kommunikation, der skal skabe bedre mental sundhed og trivsel. Indsatsen har således ikke en fastlåst form, men skabes og udvikles i samarbejde mellem de kommuner, foreninger og organisationer, der er en del af partnerskabet. Følgforskning bidrager til, at indsatsen hele tiden tilpasses og udbredes på det bedst tænkelige grundlag.



Figur 7. ABC for mental sundheds organisering

Organisering

ABC for mental sundhed er forankret ved et mindre sekretariat på Statens Institut for Folkesundhed, der er initiativtager og projektejer af indsatsen. Kommunikationen varetages af Psykiatrifonden, og Center for Forebyggelse i Praksis og Sund By Netværket står for henholdsvis implementerings-rådgivning til ABC-kommunerne, videndeling til øvrige kommuner, temadage og en årlig konference.

ABC for mental sundhed er organiseret i en styregruppe, en netværksgruppe og en interessegruppe. Styregruppen består af otte medlemmer, der afspejler de forskellige typer partnere med repræsentanter fra fx foreningsliv, det kommunale område, kommunikation og forskning. Medlemmerne er som udgangspunkt også alle aktivt deltagende i netværksgruppen. Styregruppen mødes ca. hver anden måned – oftere når det vurderes nødvendigt – og træffer alle væsentlige beslutninger om fx optagelse af nye partnere, men større beslutninger træffes generelt i dialog med de øvrige partnere. Statens Institut for Folkesundhed har det afgørende beslutningsmandat. Styregruppen bidrager med dagsorden og input til indhold på net-

værksgruppemøderne, der i øvrigt skal understøtte projektets overordnede handlingsplan.

Netværksgruppen dækker over selve partnerskabet og består således af alle involverede partnere i ABC for mental sundhed. Gruppen mødes fire-fem gange årligt med det formål at styrke samarbejdet og fællesskabet i partnerskabet ved blandt andet at dele erfaringer, give sparring, deltage i workshops, få inspiration og ny viden samt udvikle nye tilgange til fremme af mental sundhed. Netværksmøderne varierer i form og indhold. Partnerne opfordres til at byde ind med ønsker til begge dele. Nogle møder har en eksperimenterende karakter, hvor vi afprøver nye måder at arbejde sammen på, mens andre er mere klassiske i deres opbygning. Vi bestræber os på altid at skabe plads til at netværke og udveksle erfaringer med hinanden. Tanken med netværket er blandt andet at skabe grobund for en lang række trivselsfremmende aktiviteter på tværs af kommuner og foreninger. Se evt. hensigtserklæringen for mere information om netværkets værdisæt og det at indgå som partner (<http://abcmentalsundhed.dk/materialer/for-abc-partnere/>).



ABC-partnerskabet til DHL-løb i 2017. Foto: Psykiatrifonden

Workshop med DTU om intern kommunikation

Et eksempel på et mere eksperimenterende netværksmøde er en intern workshop om deltagerinvolverende forandring gennem designmetoder, som blev ledet af IDE-Innovation, Design og Entreprenørskab ved Danmarks Tekniske Universitet. Ud fra en fiktiv case – og en derudover forholdsvis fri ramme – skulle alle partnere i blandede grupper identificere og diskutere problemstillinger, spændingsfelter og muligheder i casen.

Hensigten med workshoppen var at øge forståelsen af partnerskabets egen arbejdsproces – med den interne kommunikation som en afgørende faktor i afprøvningsperioden samt arbejdsmiljøet for partnerne. Altså hvordan kommer vi i fællesskab fra A til B, når vejen ikke ligger helt fast på forhånd? Og hvordan giver vi plads til, at projektet kan udvikle sig i en retning, som vi ikke på forhånd kunne forudse, hvis den nye retning er noget, der viser sig at give bedre mening, når vi taler og tænker sammen på tværs? I partnerskabet er der givet en række mål, som man ønsker at nå – nogle mere målbare end andre. Vejen til målet er ikke givet på forhånd, og det er op til de individuelle aktører selv at være med til at udvikle indsatsen. Dette giver de forskellige partnere mulighed for at påvirke og udvikle partnerskabet og indsatsen med udgangspunkt i egne lokale behov. En slags brugerorienteret udvikling, der kræver forståelse for processen, tålmodighed, viden om at ting tager tid samt, at der vil gå tid, før resultaterne kommer.

Projektledelsen fik meget forskellige tilbagemeldinger på workshoppen. Nogle oplevede det som spild af tid, om end de samtidig oplevede at have haft nogle gode samtaler med de øvrige partnere. Andre meldte tilbage, at de oplevede det som en inspirerende og interessant måde at åbne op for nye tankemønstre og måder at samtale og samarbejde på i netværket. Konklusionen blev, at alle kommer med forskellige udgangspunkter, ønsker og behov for form og indhold i forbindelse med netværksmøderne og indsatsen i det hele taget. Når man arbejder i denne type partnerskaber, vil det sandsynligvis være svært nogensinde at finde én model, der tilfredsstillende alle. Derfor vil vi også fremadrettet bestræbe os på at variere form og indhold for netværksmøderne i håbet om dermed at lande på en god balance, der i videst mulig udstrækning kan tage højde for forskellige præferencer.

Interessegruppen består af organisationer og foreninger, der ønsker at arbejde med eller lader sig inspirere af ABC for mental sundheds arbejds- og forståelsesramme på den ene eller anden måde – her kan fx nævnes Cykling Uden Alder, hvor vi blandt andet har samarbejdet om små kampagnefilm. Alle

kan søge om at indgå i interessegruppen, og der er udformet en skabelon til et kort motiveret skriv, som skal udfyldes, og dernæst tager styregruppen stilling til kandidaturet. Som interessepartner tilbydes man at deltage i et introduktionsmøde til ABC-rammen (møderne afholdes ca. hvert halve år).



Cykling Uden Alder, der er en del af ABC for mental sundheds interessegruppe.
Foto: Dorthe Olander

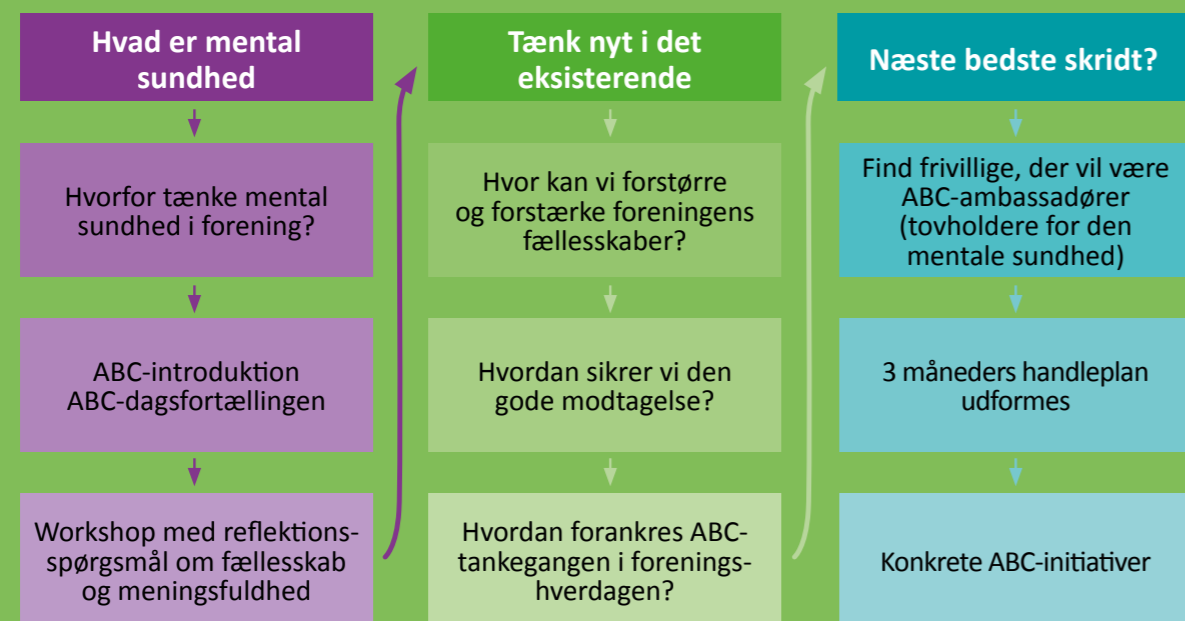
Forenings- og frivilligheds-Danmark

Vi har i Danmark et stærkt foreningsliv og en frivillighedssektor, der allerede skaber gode betingelser for at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt. Det er med til at understøtte indsatsen. ABC-partnerne Det Danske Spejderkorps, DGI Storkøbenhavn, Røde Kors Hovedstaden og Dansk Oplysnings Forbund har i afprøvningsfasen bidraget til at skabe øget synlighed for indsatsen gennem workshops, borgerrettede aktiviteter etc. samt motiveret foreninger, aftenskoler mm. rundt om i landet til yderligere at engagere sig i at fremme

trivsel – både for eksisterende medlemmer og for det øvrige lokalsamfund. De tilbagemeldinger, vi har fået, viser, at motivationen for foreningerne til at indgå samarbejde blandt andet handler om en følelse af stolthed over deres bidrag til danskernes trivsel og ”en øget oplevelse af eksistensberettigelse”, som en repræsentant fra en stor idrætsforening udtrykte det. Derudover ses samarbejdet også som en mulighed for fastholdelse af eksisterende medlemmer og tiltrækning af nye medlemmer på baggrund af ABC-budskaberne.

Styrk foreningen med fokus på mental sundhed

DGI Storkøbenhavn har udviklet en tre timers workshop om ABC for mental sundhed til frivillige og bestyrelser i organisationens idrætsforeninger. Workshoppen har fokus på, hvorfor det er vigtigt at arbejde med mental sundhed i foreningslivet, og formålet er at skabe en fornyet tilgang til at styrke fællesskabet og give det eksisterende mere mening. Workshoppen arbejder ud fra følgende model:



Figur 8. Oversigt over ABC-workshop udviklet af DGI Storkøbenhavn

Workshoppen bidrager med enkle og konkrete tiltag til, hvordan frivillige, medlemmer og nyttilkomne i foreningen kan blive bevidste om kvaliteterne af idrættens fællesskab. Derudover arbejdes der med en handleplan for konkrete initiativer, der understøtter det positive fællesskab i foreningen. Og endelig tilbydes de frivillige en ABC-ambassadøruddannelse med fokus på at være tovholder på initiativer, der understøtter ABC-budskaberne.

DGI Storkøbenhavn har fx afholdt workshoppen over to aftener for bestyrelsen i foreningen CPH Outdoor, som har en vision om at styrke fællesskabet, være en forening hvor alle (både nye og gamle) føler sig velkomne, og hvor medlemmer får lyst til og er motiverede for at tage initiativ til aktiviteter. Bestyrelsen oplevede, at ABC for mental sundhed kunne understøtte deres vision og synliggøre, hvorfor det sociale bør prioriteres meget højt. Refleksioner og mål blev løbende noteret, og på baggrund af det blev der lavet en konkret handleplan, som blandt andet bestod af en ny velkomstrutine, mentorordning og frivilligstrategi – med udgangspunkt i ABC-budskaberne. Foreningen føler, at de er blevet revitaliseret, flere tilbud til medlemmer er blevet udviklet, og der er kommet en HR-ansvarlig i bestyrelsen, der skal sikre, at andet end surt bestyrelsesarbejde er på dagsordenen.

Kommunale partnere

De deltagende kommuner i afprøvningsfasen af ABC for mental sundhed, som løber fra 2016 til 2018, er Aalborg, Odense, Frederiksberg, Læsø, Slagelse, Jammerbugt og Gribskov. Kommunerne spiller en væsentlig rolle i forhold til at skabe gode betingelser for borgernes trivsel, idet de har en bred kontakthflade til børn, unge, voksne og ældre, ligesom de i forvejen har gode erfaringer med at samarbejde om fysisk sundhed med lokalsamfundet, herunder idrætsforeninger, patientforeninger, bolig-

foreninger, frivillige på fx aktivitetscentre, praktiserende læger, fysioterapeuter etc. 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.



Gåture i Jammerbugt Kommune med fokus på ABC for mental sundhed. Foto: Jammerbugt Kommune

Kapacitetsopbygning i kommuner – erfaringer

Center for Forebyggelse i Praksis har understøttet ABC-kommunerne i at opbygge kapacitet til at styrke arbejdet med mental sundhedsfremme i egen kommune. Implementeringsstøtten er primært rettet mod koordinatorene i de enkelte ABC-kommuner, som har ansvar for at koordinere arbejdet med mental sundhed på tværs af forvaltningsområder internt i kommunen og i dialog med samarbejdspartnere lokalt. Fra projektets opstart i august 2016 og frem til i dag har vi gjort en række afgørende erfaringer om vigtige fokuspunkter, vi kan bruge i det videre arbejde:

- Etablering af en (eller benyttelse af eksisterende) tværgående koordineringsgruppe. Det skal prioriteres højt, at der skabes ejerskab til opgaven, og at arbejdet koordineres på tværs af forvaltningsområder og i dialog med lokale partnere.
- Deltagelse i løbende møder mellem ledelse og ABC-koordinatorene. Både ledere og medarbejdere, som er ansvarlige for ABC for mental sundhed, skal være repræsenteret. På mødet er forventninger blandt andet blevet afstemt via hensigtserklæringen.
- Ledelsesopbakning i de forskellige forvaltningsområder er en forudsætning for at lykkes med at arbejde mentalt sundhedsfremmende for brede målgrupper som børn, unge, voksne og ældre.
- Udvikling og gennemførelse af ABC-handleplan. Handleplanens formål er at skabe klarhed over sammenhængen mellem aktiviteter og mål samt at sikre en "køreplan" for aktiviteterne, klargøre eventuelle barrierer og vise, om resultater er nået.
- Deltagelse i fællesrådgivninger for ABC-kommuner, som Center for Forebyggelse i Praksis har afholdt. ABC-kommunerne har forpligtet sig på at deltage i fællesrådgivning med det formål at sikre erfaringsudveksling mellem ABC-kommuner samt sikre kommunikation om udfordringer og eventuelle justeringer af indsatsen.
- Rådgivning af enkeltkommuner. Rådgivningen har omfattet både implementeringsstøtte og faglig rådgivning med fokus på fx kortlægning af kommunens nuværende ABC-aktiviteter, forberedelse og opfølgning på uddannelsesdage, planlægning af kick-off møder for interessenter, dialog og samarbejde med lokale partnere, forberedelse af dialogmøder med forskellige medarbejdergrupper internt i kommunen etc.

I kommunernes arbejde med at integrere mental sundhedsfremme i alle 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.

ABC som en del af KL's anbefalinger om forebyggelse for fremtiden

Sundhed er en forudsætning for, at vi kan leve det liv, vi gerne vil. Borgernes sundhed er et fælles ansvar, men kommunerne er en vigtig offentlig aktør, når det kommer til sundhedsfremme og forebyggelse i borgernes nærmiljø – og de har en unik mulighed for at arbejde sundhedsfremmende i den brede og helt nære kontakt til borgerne. Derfor er Kommunernes Landsforening kommet med udspillet "Forebyggelse for fremtiden" fra 2018, som skal sætte en fælles retning for kommunernes fremtidige arbejde med sundhedsfremme. I udspillet fremgår seks pejlemærker med fokus på, hvordan kommunerne kan gøre en mærkbar forskel for borgernes sundhed – den ene anbefaling lyder: Flere skal leve et liv med bedre mental sundhed og trivsel. Med afsæt i blandt andet ABC for mental sundhed.

Merudgifterne for en gennemsnitskommune til borgere med dårlig mental sundhed er 35 mio. kr. årligt i medfinansiering af sundhedsydelse og udgifter til personlig og praktisk hjælp. Og ca. hver 10. voksne dansker vurderer, at de har en dårlig mental sundhed. Derfor skal vi skabe et rummeligt samfund, hvor alle er aktive i meningsfulde fællesskaber. Sådan lyder det blandt andet i anbefalingerne, hvor Læsø Kommune, som er en del af ABC for mental sundhed, er taget med som et eksempel fra praksis.



ABC-koordinatoren fra Læsø arbejder bl.a. med at integrere ABC-tankegangen og -budskaberne blandt børnehavens pædagoger og børn.
Foto: Læsø Kommune

Introduktion til mental sundhedsfremme og ABC-rammen blandt ABC-partnere

I praksis udpeger alle partnere relevante koordinato-
rer, der introduceres til mental sundhedsfremme og
ABC for mental sundhed som forståelses- og ar-
bejdsramme, så de trækker i samme retning. Der
gives et indblik i, hvordan man fremmer mental
sundhed ud fra et salutogent perspektiv, den forsk-
ning, der ligger bag ABC-budskaberne, samt eksem-
pler på, hvordan man kan bruge ABC-rammen til at
tilrettelægge trivselsfremmende aktiviteter for for-
skellige målgrupper. Kommunale partnere tilbydes
uddannelsesforløb i regi af Center for Forebyggelse

i Praksis, ligesom flere af foreningerne arrangerer
workshops om ABC for mental sundhed for deres
medlemmer. Derudover introduceres partnere til
konkrete værktøjer – fx inspiration til øvelser og
materialer – og får vejledning til lokal implemente-
ring. Formålet er at klæde koordinato-
rer på til at kunne facilitere samarbejder om mental sundhed
internt i foreningen, organisationen eller kommunen,
på tværs af afdelinger eller forvaltninger samt at
etablere tværfaglige samarbejder med lokale aktører
om gennemførelse af trivselsfremmende aktiviteter.

Temadage om ABC for mental sundhed for interesserede kommuner

Center for Forebyggelse i Praksis, KL og Sund By Netværket har afholdt tre fælles temadage med fokus på, hvordan kommuner og civilsamfund, der endnu ikke er med i partnerskabet, sammen kan styrke trivsel og fællesskaber gennem ABC for mental sundhed.

Temadagene, der blev afholdt i både København, Odense og Aalborg, tog afsæt i de foreløbige erfaringer fra ABC-partnerskabsprojektet og vekslede mellem faglige oplæg fra henholdsvis en partnerskabskommune, Sund By Netværket, DGI Storkøbenhavn og Center for Forebyggelse i Praksis. Partnerskabskommunerne bidrog med deres erfaringer om, hvordan man kan understøtte borgernes mentale sundhed ud fra forskellige tilgange, og derudover var der blandt andet oplæg om kapacitetsopbygning og om, hvordan lokale partnerskaber og inviterende fællesskaber kan fremmes i samarbejde med foreningslivet. Efterfølgende var der erfaringsudveksling og fælles drøftelser om, hvordan kommuner kan medvirke til at skabe de bedste betingelser for, at alle uanset udgangspunkt har mulighed for at gøre noget aktivt, noget sammen og noget meningsfuldt. Flere kommuner uden for partnerskabet var efterfølgende interesserede i at høre mere om ABC for mental sundhed og om muligheder for at indgå i et kommende partnerskab. Der var i alt 80 deltagere fordelt på 37 kommuner.

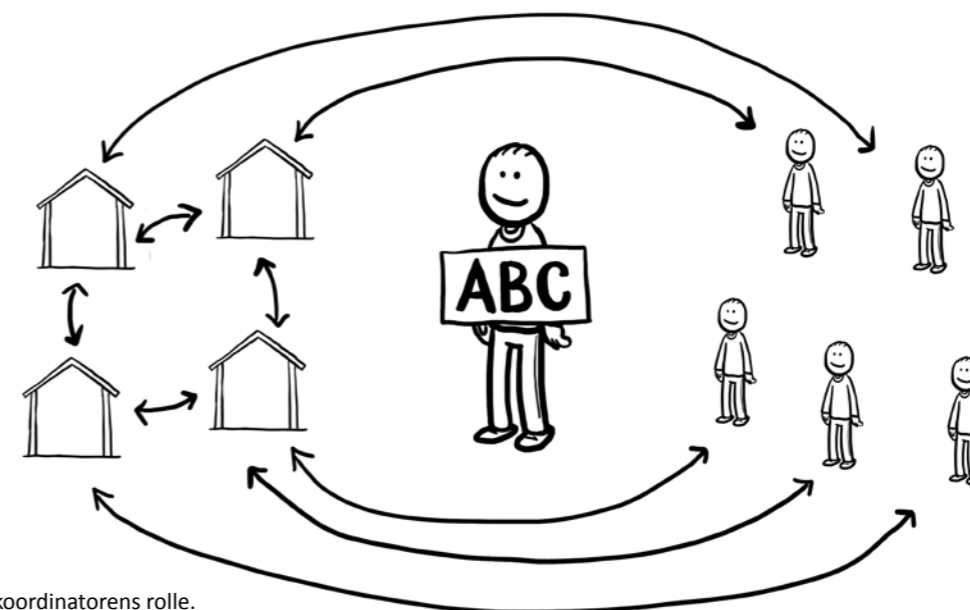
ABC-koordinatorens rolle

En ABC-koordinator er typisk ansat eller på anden vis tilknyttet en større organisation, forening eller kommune, der er partner i ABC for mental sundhed. Som ABC-koordinator er man oftest den lokale tovholder og brobygger internt i organisationen, foreningen eller kommunen, til lokale samarbejdspartnere og til resten af partnerskabet.

Et hovedformål med ABC for mental sundhed er at understøtte forskellige organisationers arbejde med mental sundhedsfremme gennem en overordnet og fælles forståelsesramme. Hvordan man arbejder inden for rammen kan variere alt efter de enkelte organisationers ønsker og behov. En ABC-koordinators opgaver varierer derfor afhængigt af, hvilken type organisation, han eller hun 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. Dernæst drejer det sig om at udbrede kendskabet til ABC-tanken og skabe mulighed for at bygge bro på tværs af organisationens aktiviteter og indsatser, internt såvel som eksternt.

Som det fremgår af den følgende illustration, kan der fx bygges bro mellem forskellige aktiviteter, indsatser eller forvaltninger (på venstre side) og individer (på højre side) på relevante områder. Der kan også bygges bro og skabes synergi mellem de forskellige aktiviteter, indsatser og forvaltninger. Hvordan, der bygges bro, afhænger igen af, hvad der giver mest mening i det enkelte tilfælde. Det kan blandt andet foregå via oplæg fra ABC-koordinatoren, oplysningsmateriale, møder eller events.



Figur 9. ABC-koordinatorens rolle. Illustration af Mads Ortmann

Fællesskabsfestival på Frederiksberg

Under Sundhedsdagene afholdt Frederiksberg Kommune ABC-arrangementet Fællesskabsfestival. Her gik aktører fra hele byen sammen om at skabe en festlig dag for alle med fokus på inkluderende fællesskaber. Dagen indeholdt kreative og legende aktiviteter samt mad og musik. Der var tre konkrete ABC-aktiviteter med fokus på dialog, og byhaven var udsmykket i ABC-farverne. Arrangementet havde 700-800 besøgende og var en dag, hvor forskellighed blev omfavnet, og hvor der var plads til, at hjemløse og børn dansede sammen til de festlige musikindslag.

Fællesskabsfestivalen er et eksempel på, hvordan ABC-koordinatoren har afdækket og søsat samarbejder på tværs. Således var festivalen et samarbejde mellem byens herberger, Frederiksbergs kultur- og bevægelsescenter KU.BE, Sundhedscenteret, en række frivillige samt 20 forskellige foreninger, organisationer og virksomheder.

Også internt i ABC-partnerskabet blev der indgået samarbejder i forbindelse med festivalen. Forud for arrangementet blev de frivillige, der deltog med aktiviteter på festivalen, tilbudt to workshops. Den ene var med DGI Storkøbenhavn, hvor der var fokus på ABC-rammen i relation til de konkrete aktiviteter. Den anden workshop var med Psykiatrifonden, hvor de frivillige havde fokus på, hvordan de kunne arbejde med kommunikation, historier og synlighed op til og under festivalen. Begge workshops blev utrolig godt modtaget og evalueret af brugerne, og kommunikationsworkshoppen er siden hen blevet gentaget på Frederiksberg, ligesom der vil blive afholdt flere tilsvarende workshops for frivillige og foreninger i Slagelse Kommune i 2018.



Fællesskabsfestival på Frederiksberg.
Foto: Psykiatrifonden



ABC- og kommunikationsworkshop afholdt af Psykiatrifonden.
Foto: Frederiksberg Kommune

En kommunal ABC-koordinator 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 sundheds- og skoleforvaltningen kan samarbejde med lokale foreninger om at fremme trivsel, hvordan

sundhedsplejersker, pædagoger, lærere, boligsociale medarbejdere, SOSU'er og hjemmesygeplejersker 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.

Udbredelse af ABC for mental sundhed til medarbejdergrupper med borgerkontakt

I Aalborg Kommune har der været fokus på at holde en lang række oplæg og udbrede kendskabet til ABC for mental sundhed blandt relevante medarbejdergrupper i kommunen, der har direkte borgerkontakt. Det vil sige medarbejdere i jobcentre, SOSU-medarbejdere, sygeplejersker, sundhedsambassadører, pædagoger og lignende medarbejdergrupper.

Gennem afprøvningsperioden har over 150 ledere og 700 medarbejdere fordelt over tre forvaltninger og knap 50 afdelinger stiftet bekendtskab med indsatsen og øget deres viden om og opmærksomhed på, hvordan de kan arbejde med mental sundhedsfremme og hjælpe borgere på vej i hverdagen.

Børn, unge og forældre på Læsø

I Læsø Kommune har man i høj grad udnyttet eksisterende rammer og tilbud i arbejdet med ABC for mental sundhed – gennem samarbejder med lokale aktører og fysiske møder med borgerne. Læsø Kommune har arbejdet med ABC gennem meget konkrete indsatser rettet mod specifikke målgrupper. Som Danmarks mindste kommune er der mulighed for fysisk at komme ud til en stor gruppe af borgerne med indsatsen, og her har man blandt andet arbejdet med følgende nedslag.

I Læsø børnehaven har kommunen arbejdet med at integrere ABC-tankegangen blandt børnehavens pædagoger og børn. ABC-koordinatoren har besøgt børnehaven flere gange samt lavet konkrete aktiviteter med fokus på hvert af de tre ABC-budskaber. Lederen for børnehaven udtalte efterfølgende: *”Da jeg først blev præsenteret for det her (red. ABC), tænkte jeg, at det var endnu et (red. projekt). Men det, som gjorde, at jeg straks sagde ja, det var den her forankring i lokalsamfundet. Jeg tænkte, at det kunne samle os i de forskellige alders- og faggrupper”.*

På øens konfirmandhold har der været fokus på at give de unge et tankesæt til deres videre udvikling, der kan være med til at berige deres liv – i en tid i deres liv, hvor der stilles spørgsmål ved livet og dets mening og indhold. ABC-koordinatoren mødtes med præsten og konfirmandsholdet fire gange henover deres forløb og satte hver gang fokus på et af ABC-budskaberne.

Øens mødregruppe er en gruppe på mellem fem og ti nye mødre på barsel, der mødes en gang om ugen – hver anden uge til babysalmesang i den lokale kirke og den modsatte uge sammen med øens jordemoder, hvor der tages et relevant tema op til samtale og i øvrigt drikkes kaffe og netværkes. ABC-koordinatoren har præsenteret ABC-rammen for mødrene, og den italesættes løbende med henblik på, at mødrene tager tankegangen med sig ind i dagligdagen.

Den 1. oktober 2017 afholdt Læsø Kommune desuden en stor fest for alle på øen. Dagen stod i ABC’ens tegn og bød blandt andet på foredrag, frokost, aktive stande med aktører fra foreningslivet med forslag til sund levevis, musik og underholdning, politisk debat, uddeling af kommunens kulturpris og meget mere.



ABC-koordinatoren fra Læsø på besøg i børnehaven med fokus på ABC. Foto: Læsø Kommune



Fest, foredrag, debat og underholdning den 1. oktober 2017, hvor der var særligt fokus på ABC for mental sundhed. Foto: Læsø Kommune

Royal Run – et større samarbejde på tværs af ABC-partnerskabet

I arbejdet med at udnytte eksisterende rammer og bruge aktuelle aktiviteter som platform til at sætte fokus på ABC for mental sundhed er en række ABC-partnere gået sammen i forbindelse med arrangementet Royal Run. I 2018 fylder H.K.H. Kronprins Frederik 50 år, og det fejres med Royal Run i maj, hvor kronprinsen løber i Danmarks fem største byer. Han begynder dagen i Aalborg med at løbe One Mile (1,609 km) og gentager dette i Aarhus, Esbjerg og Odense – for til sidst at løbe 10 km i København og på Frederiksberg.

I København og på Frederiksberg planlægges en folkefest med en masse aktiviteter for både løbere og tilskuere over hele dagen for arrangementet. Derfor er ABC-partnerne Frederiksberg Kommune, DGI Storkøbenhavn, Det Danske Spejderkorps, Psykiatrifonden, Statens Institut for Folkesundhed og Røde Kors Hovedstaden gået sammen om et større område langs løbe-ruten, som fyldes med ABC-aktiviteter, der udvikles i fællesskab – fx et loungeområde, en heppezone, skiltefabrik og musik. Derudover samarbejdes der om et presse-spor, da TV2 dækker arrangementet hele dagen. Her byder ABC-partnerskabet ind med en række forskellige historier og cases, hvilket er en god eksponeringsplatform.

Også inden selve dagen for Royal Run bruges anledningen til at skabe ABC-aktiviteter og aktive fællesskaber. Fx har DGI Storkøbenhavn etableret en gå-gruppe for lokale i det boligsociale område Domus Vista på Frederiksberg. Gå-gruppens turledere er syv kvinder med anden etnisk herkomst, der skal bidrage med deres livshistorier på gåturene. En anderledes måde at høre om forskellige kulturberetninger.

Vi rykker, når vi går sammen, så for at fremme endnu flere samarbejder på tværs af ABC-partnerskabet og i erkendelse af, at der ligger et stort arbejde i at løfte arbejdet omkring større events og arrangementer, håber vi fremadrettet at kunne koble en centralt placeret event-mager på partnerskabet, der kan have det primære ansvar for at løfte og koordinere de større events og samarbejder på tværs.

Ud over koordinatorene kan lokale frontmedarbejdere (fx sundhedsplejersker, jobcenterpersonale eller bibliotekarer) og frivillige, udvalgt af de respektive partnere, også blive introduceret til mental sundhedsfremme og ABC-rammen på udvalgte temadage eller workshops efter aftale. På den måde får de ligeledes kompetencer og forhåbentlig motivationen til at gennemføre trivselsfremmende aktiviteter og støtte deres målgrupper. Fx ved at:

- Spørge ind til den enkeltes eller målgruppens interesseområder.
- Så vidt muligt informere om kommunale eller lokale tilbud eller muligheden for at blive frivillig.
- Vejlede om relevante tilbud, der understøtter muligheden for at lære nye mennesker at kende – evt. inden for et afgrænset felt.
- Støtte folk til at overkomme eventuelle barrierer for deltagelse, fx ved at etablere kontakt til en frivillig, som kan følge vedkommende til en aktivitet, eller som kan ringe til en forening og aftale, at der er en, der tager imod vedkommende.

Udover en øget opmærksomhed og konkrete redskaber til at skabe de bedste betingelser for mental sundhed i eget regi er tanken, at koordinatorene og frivillige samtidig får en øget indsigt i og støtte til, hvordan de kan række ud og samarbejde med folk fra andre områder, forvaltninger eller foreninger for at fremme trivslen. Sidst men ikke mindst får de nyttig viden og redskaber til at kunne gøre noget for deres personlige, deres naboers, familiers og venners trivsel.

Som led i afprøvningsfasen har vi afprøvet forskellige måder at introducere til mental sundhedsfremme og ABC-rammen for forskellige målgrupper. Information, øvelser, form og indhold er blevet tilpasset løbende i henhold til den feedback, vi har fået fra deltagerne. De bedste øvelser bliver samlet i et øvelseshæfte med forklaringer af formål og en tydelig beskrivelse af, hvordan man kan udføre dem. Dette hæfte vil være tilgængeligt for alle partnere. Også fremadrettet er tanken at udvikle og forbedre information og undervisning på baggrund af de tilbagemeldinger, vi får.



Spring for livet - motionsdag for 60+ arrangeret af DGI Storkøbenhavn, bl.a. med fokus på ABC for mental sundhed. Foto: Psykiatrifonden

ABC-uddannelse og inspirationshæfte til ABC-arbejdet i praksis

Statens Institut for Folkesundhed, DGI Storkøbenhavn, Røde Kors Hovedstaden og Center for Forebyggelse i Praksis samarbejder om et uddannelsesforløb om ABC for mental sundhed – primært for ledere, nøglepersoner og koordinatorene i kommunerne samt ildsjæle og "frie fugle" i forskellige organisationer. Uddannelsen er blevet udrullet i 2017, hvor en række forskellige tilgange er blevet afprøvet. Formålet med uddannelsen er at give deltagerne viden om ABC og mental sundhedsfremme og ikke mindst give dem redskaber til at kunne omsætte ABC-rammen til konkrete handlinger i praksis. Alle forløbene er blevet tilrettelagt med udgangspunkt i deltagerens behov og har haft en varighed på mellem en halv og halvanden dag.

Uddannelsen er opdelt i fire trin: 1) Introduktion til ABC for mental sundhed, 2) kortlægning af eksisterende fokusområder, hvad der kan styrkes samt potentielle samarbejds muligheder, 3) det konkrete arbejde med ABC i praksis (både internt og eksternt) samt, 4) hvordan den gode dialog om mental sundhed skabes. Alt sammen koblet op på både oplæg, sparring og øvelser.

På baggrund af erfaringer fra uddannelsesforløbene er de involverede ABC-partnere gået sammen om at udvikle et samlet inspirations- og øvelseshæfte til uddannelse af ABC-koordinatorene og -ambassadører. Hæftet indeholder introduktion til ABC for mental sundhed, læringsmål og en række konkrete øvelser, fx redskaber til at identificere og inddrage forskellige interessenter, der er vigtige i samarbejdet, øvelser om det gode værtskab og den gode velkomst samt værktøjer til at spotte og skabe anledninger til en snak om ABC for mental sundhed.

Uddannelse af ABC-ambassadører: Gå dig glad

Dansk Vandrelaug havde et ønske om at skabe gåture med fokus på det positive fællesskab. ABC-partner DGI Storkøbenhavn gik sammen med dem og lavede en ni timers ABC-uddannelse fordelt på tre uger i træskov – med både teori og praksis. 10 frivillige meldte sig til uddannelsen og blev uddannet som ABC-ambassadører, som startede gåturene op og fortsat går sammen hver tirsdag. I løbet af blot et halvt år har der været omkring 60-80 nye med på gåturene, som går under navnet Gå-dig-glad, og det frivillige ABC-ambassadørkorps er blevet så glade for turene, at de er blevet til en selvstændig kreds under Dansk Vandrelaug, københavnerkredsen. Således kører Gå-dig-glad nu videre af sig selv, hvor ABC-ambassadører og øvrige deltagere sammen går 5 km forskellige steder i København hver tirsdag. Det er gratis at deltage, og der er nye deltagere med hver gang.



ABC-ambassadører bag Gå-dig-glad. Foto: Psykiatrifonden



Jammerbugt Kommune bag ABC-aktiviteten "Kaffe og kage i det fri". Foto: Jammerbugt Kommune

Engagement i partnerskabet

At der kan være stor forskel på engagement, jf. engagementstrappen omtalt tidligere, har vi også erfaret i selve partnerskabet. Udover at der fra de respektive partners side fra start har været forskel på fx, hvor meget tid og hvilke beføjelser de enkelte medarbejdere har haft til arbejdet med ABC (strukturelle forskelle), så har der også været forskel på engagementet set ud fra et mere individuelt perspektiv. Det er i særdeleshed blevet tydeligt i forbindelse med udskiftning af medarbejdere. Nogle medarbejdere har lagt et imponerende stykke arbejde og udvist stort initiativ, mens andre i mindre grad har været synlige. Et partnerskab eller en bevægelse bliver sjældent mere succesfuld end summen af de, der deltager. Derfor har dette også været et vigtigt fokus og tilbagevendende tema i ABC's styregruppe og til dels også i netværket. Hvordan organiserer vi os bedst? Hvordan sikrer vi os i videst muligt omfang, at de deltagende partnere engagerer sig på tilfredsstillende vis? Hvordan sikrer vi os, at de respektive medarbejdere, der allokeres til projektet, går i samme retning? Og kan vi eventuelt pege på en særlig profil, som vi fremadrettet kunne ønske os, at ABC-medarbejdere har? På trods af forsøg på forventningsafstemning, hensigtserklæring og samarbejdsaftaler, har vi indimellem måtte sande at: Sagt ikke nødvendigvis er hørt, hørt ikke nødvendigvis er forstået, forstået ikke nødvendigvis er accepteret, accepteret ikke nødvendigvis betyder anvendt, og anvendt ikke nødvendigvis betyder for evigt.

Derudover kan der, som det har været tilfældet her, være forskellige ønsker og forventninger til et partnerskab og en indsats. I ABC for mental sundhed har det fx været et tema i hvor høj grad, man som partner selv skal bidrage til indsatsen, og hvor meget man får forærende. Der har også været forskel på, hvor let det har været for forskellige medarbejdere at engagere sig i, sammen med andre, at gå nye veje, hvor erfaringsgrundlaget endnu er spinkelt, metoden ikke er udstukket på forhånd, og hvor resultatet af gode grunde derfor er ukendt. Disse forskelle skal både ses i lyset af individuelle præferencer og de strukturelle rammer, man arbejder inden for – er man fx abstrakt tænkende og glad for at navigere i ukendt farvand, eller foretrækker man en mere struktureret tilgang med tydelige retningslinjer, og hvordan er forventningerne og arbejdsgangene i den organisation, man kommer fra? I et partnerskab som ABC for mental sundhed er der brug for organisationer såvel som medarbejdere med forskellige styrker og profiler, der kan supplere hinanden. Noget, der dog er blevet meget tydeligt, er, at regelmæssig dialog og forventningsafstemning, en åbenhed over for og tro på processen samt tillid til hinanden er alt-afgørende – og at det er vigtigt at fokusere på muligheder frem for begrænsninger. Ting tager tid, når man arbejder mange mennesker sammen, men som et afrikansk ordsprog siger:

”If you want to go fast, go alone, if you want to go far, go together.”

Set i lyset af dette vil vi i den kommende periode fortsat vægte tid på vores netværksmøder til dialog og sparring højt. Vi vil bestræbe os på at gøre det endnu tydeligere, både mundtligt og skriftligt, hvad formålet med partnerskabet er, samt på hvilken baggrund og hvilke præmisser, vi arbejder sammen. Denne bog skal ses som et led i dette. Således håber vi, at det bliver klart for alle, at ABC for mental sundhed er et partnerskab, hvor alle som minimum forventes at deltage aktivt med at arbejde ud fra ABC-rammen og udbrede indsatsen i egen organisation samt at komme med input til øvrige partners virke på netværksmøderne. Derudover stilles der krav til, at man som partner engagerer sig i arbejdet med at udvikle indsatsen til forskellige målgrupper, og til at man i større grad bestræber sig på at arbejde på tværs af partnerskabet for netop at kunne trække på hinandens styrker og kompetencer. Ved at gøre det sikrer man sig indflydelse på, hvor fokus skal være, og på det materiale og de aktiviteter, der udvikles. Tanken er, at det i længden gerne skal

udmønte sig i bedre indsatser og lette arbejdsbyrden for alle, hvis der er flere, der trækker i samme retning, vi løfter i flok og deler erfaringer frem for, at hver enkelt aktør sidder for sig selv og opfinder den dybe tallerken. Vi vil lægge særlig vægt på ledelsesmæssig opbakning og forankring hos partnere, nye såvel som gamle. Endelig vil vi gøre en aktiv indsats for at holde fast i den positive kultur, som vi har fået skabt i netværket, hvor flere og flere byder sig til, og hvor vi hele tiden bestræber os på at spille hinanden bedre. Det vil vi gøre ved fortsat at følge processen tæt, sikre feedback fra partnerne og sikre tid til samarbejde og socialisering i forbindelse med netværksmøderne.

ABC-rammen har vist sig nyttig i forhold til at kunne samarbejde om trivselsfremmende indsatser og aktiviteter på tværs af organisatoriske skel, faggrupper og på sigt gerne med mere inddragelse af civilsamfundet. Rammen giver en fælles forståelse af et ressourceorienteret fokus på mental sundhed og trivsel, et fælles sprog samt nogle specifikke fokuspunkter for indsatsen.

ABC-rammen som arbejdsredskab på erhvervsskoler

Alt for mange elever på erhvervsskoler mistrives. Det skaber udfordringer i forhold til undervisningen, elevernes læring, deres sociale relationer og deres forudsætning for at fuldføre uddannelsen. Derfor har Psykiatrifonden søsat projektet Trivsel Smiley, som arbejder med netop det. I praksis skal lærerne blandt andet udvikle en fælles plan for, hvordan de støtter og hjælper elever, der mistrives. De indledende møder med lærerne pegede dog på, at det var udfordrende at lave en fælles plan uden en rettesnor eller metode – for hvor skal man starte? Derfor introducerede Psykiatrifondens medarbejdere lærerne for ABC-indsatsen, som instinktivt gav mening for dem og bidrog med en ramme, de kunne bruge til at arbejde med elevernes trivsel – og som de kunne sætte konkrete mål ud fra.

Et fælles sprog gør det ikke alene

En fælles forståelse og et fælles sprog er en vigtig forudsætning for at kunne samarbejde om mental sundhed på tværs. Det gør det imidlertid ikke alene. Der er samtidig behov for både at overveje timingen og for at sikre ledelsesmæssig opbakning og ikke mindst lokalt ejerskab, hvis mentalt sundhedsfremmende indsatser skal forankres og være bæredygtige.

I Odense Kommune havde man et ønske om at bruge ABC-rammen som værdigrundlag for deres Community Centre. ABC for mental sundhed skulle først og fremmest udbredes via ansatte og brugere af deres første Community Center kaldet VIVO. Community Centeret er en kombination af det, vi i dag kender som sundhedshus, forsamlingshus, kulturhus og medborgerskabshus. Huset skal under en fælles ramme tilbyde alt fra sundhedsvejledning til lektiehjælp, undervisning, koncerter, teater, film, udstillinger og foredrag. Og så danner det rammen for talrige aktiviteter, der samler mennesker og styrker fællesskabet. Udvalget af aktiviteter i centrene er dynamisk og i løbende udvikling. Hensigten er, at mange aktiviteter på sigt bliver selvkørende og kan drives af frivillige. Der var fra politisk hold et ønske om, at ansatte i huset skulle samarbejde på nye måder og på tværs. VIVO virkede med andre ord til at være en oplagt setting for arbejdet med ABC for mental sundhed i Odense.

I april 2016 blev samtlige ca. 90 ansatte i Community Centeret introduceret til mental sundhedsfremme og ABC-rammen på en workshop. Flere af faggrupperne kendte ikke hinanden i forvejen, så dagen gav mulighed for at møde de andre, som man fremadrettet forventedes at samarbejde med. Det var en god dag med godt engagement, og deltagerne samt arrangørerne virkede glade for forløbet. Efterfølgende blev der fulgt op med en række kvalitative interviews, foretaget af Statens Institut for Folkesundhed, for at afdække, hvad der fremmer eller bremser arbejdet med ABC lokalt. Her blev det tydeligt, at det faktisk var meget forskelligt, hvordan ABC-rammen var blevet modtaget, og i hvor høj grad deltagerne følte, at det hørte med til deres virke at være med til at udbrede tankegangen og indsatsen. To af temaerne, der kom frem, var barrierer for arbejdet med ABC i form af timing og lokalt ejerskab. Flere gav udtryk for, at de først og fremmest havde brug for at lande i huset, inden de kunne tage stilling til nye kollegagrupper og måder at arbejde på. Derudover gav enkelte udtryk for, at VIVO såvel som ABC blot var endnu et af en lang række nye tiltag og idéer, som man følte, at man var blevet pålagt henover de seneste år. Et andet og væsentligt tema omhandlede, hvorvidt mental sundhedsfremme og ABC vurderedes som relevant for ens virke og kerneopgaver. Som en medarbejder fra kulturhuset udtrykte det:

fortsættes næste side

”Forstår du, jeg er ikke sundhedsprofessionel. Så for mig er det bare lidt... man føler sig ligesom lidt på sidelinjen i forhold til det [red. ABC]. Fordi jeg arbejder ikke med sundhed. Og jeg kunne tydelig høre, at mange af de andre [red. ansatte i VIVO på workshopen] havde et andet forhold til det, end jeg har. Ser du, jeg tænker (griner), jeg vil ikke sige, at det ikke vedrører mig, men jeg er ikke sundhedsprofessionel, og det er ikke min kerneopgave at få folk til at få det bedre med sig selv. Og det er lidt sådan, jeg forstår ABC lige her og nu. Altså måske kan man sige, at det indirekte er min opgave. Kunst og kultur handler på nogle måder om at få det godt med sig selv og få nogle gode oplevelser. Men jeg ser bare ikke mig selv som sundhedsprofessionel.”

Omvendt gav en anden medarbejder fra kulturhuset udtryk for, at han netop betragtede mental sundhedsfremme som en helt naturlig og integreret del af hans kerneopgaver. Han forklarede, at han dagligt tilbringer tid med besøgende, og at han derfor oplever, at han har en unik mulighed for fx at reducere ensomhed blandt dem, han kommer i kontakt med: *”Det er ikke bare en ekspedition eller basal ydelse. Der ligger mere i arbejdet end det”.*

På trods af gode intentioner er det dog ikke lykkedes Odense Kommune at komme helt i hus med de overordnede tanker for VIVO. Huset er i dag i højere grad et bofællesskab, der rummer såvel sundheds-, sociale- og kulturelle kommunale aktiviteter, ligesom frivillige og civilsamfundsaktører stadig er aktive i huset i form af nye og eksisterende fællesskaber. Medarbejderne har bragt ABC-metoden med sig, men der er ikke, som oprindeligt tænkt, én samlet tilgang til at arbejde med metoden i regi af VIVO.

At skabe bæredygtige sundhedsfremmende indsatser kræver en god forståelse af processen fra A til Z og af virkningsmekanismerne hele vejen fra idé til handling, til forankring og til det ønskede resultat. Erfaringerne fra Odense peger på, at timing og organisatorisk forståelse er vigtig for at bringe ABC (og andre metoder) i spil i store organisationer. I den kommende periode ønsker vi med afsæt i de foreløbige erfaringer fra Odense at fokusere endnu mere på og yderligere forske i disse aspekter i en udvalgt organisation.



Del 4

Kommunikation og kampagne

En af de centrale visioner i arbejdet med ABC for mental sundhed er at udbrede kendskabet til indsatsens sundhedsfremmende budskaber. Både gennem egne, eksterne, lokale og nationale kanaler. Kort sagt: ABC for mental sundhed skal sættes på dagsordenen. I det følgende afsnit kan du læse om de strategiske tanker bag kommunikation og kampagne, hvordan vi konkret har arbejdet med det i praksis samt hvilke læringspunkter, vi tager med os.

Psykiastrifonden har det overordnede ansvar for ABC for mental sundheds egne kommunikationskanaler (hjemmeside, nyhedsbrev, sociale medier etc.). Kommunikationsindsatsen står på et solidt fundament af en række stærke partnere, og derfor har udgangspunktet fra start været, at indholdet til de respektive kanaler i høj grad også består af konkrete aktiviteter og tiltag hos partnerne. Derfor indgår der i den udarbejdede kommunikationsstrategi for partnerskabet også en proces for input fra partnerne, ligesom en stor del af kommunikationsarbejdet har været at skabe forankring af projektet i de respektive partners kommunikationsafdelinger.

Fælles kernefortælling

I et partnerskab som ABC for mental sundhed, der består af mange forskellige typer organisationer, er det vigtigt at skabe enighed om det grundlæggende kommunikative fundament – hvorfor er det, vi gør det. Derfor samledes repræsentanter fra nogle af partnerskabets organisationer sig hurtigt efter etableringen og formulerede en bred, fælles kernefortælling, som alle partnere efterfølgende vedtog:

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, gå på aftenskole, 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.

Mental sundhed gør os stærkere, og vi kan styrke trivslen 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.

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 skaber sammen!

Strategi og opbygning af kanaler

Indsatsens ultimative mål er at få flere til at fylde deres liv med indhold, vi fra forskningen ved skaber bedre mental sundhed og livstilfredshed. Vi skal både gøre det nemt for folk at tage det første skridt til at være mere aktive sammen med andre omkring meningsfulde aktiviteter, og vi skal sætte en refleksionsproces i gang hos den enkelte, så denne tænker over og prioriterer det, der føles meningsfuldt og givende.

Indsatsens kommunikation er blandt andet baseret på teorierne bag social marketing og adfærdsdesign (se mere i afsnittene om social marketing og adfærdsdesign). Som beskrevet i teoriafsnittet er formålet med ABC for mental sundhed overordnet således ikke at opfordre folk til at engagere sig i en specifik aktivitet eller et bestemt fællesskab, men snarere at få dem til at reflektere over og efterfølgende engagere sig i aktiviteter og fællesskaber, som for den enkelte føles meningsfulde. I praksis gør vi det gennem kommunikation af forskellige aktiviteter, man kan smage på, og gennem kampagnekommunikation, der skal skabe individuel refleksion. 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. 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. Kommunikations- og kampagneindsatsen står på to primære ben:

1. Oplysning om vigtigheden af at gøre noget for sin egen og andres mentale sundhed og om hvad det er, der skal til for at styrke egen og andres mentale sundhed.
2. Inspirere til og hjælpe i gang med nye aktiviteter, der understøtter punkt 1.

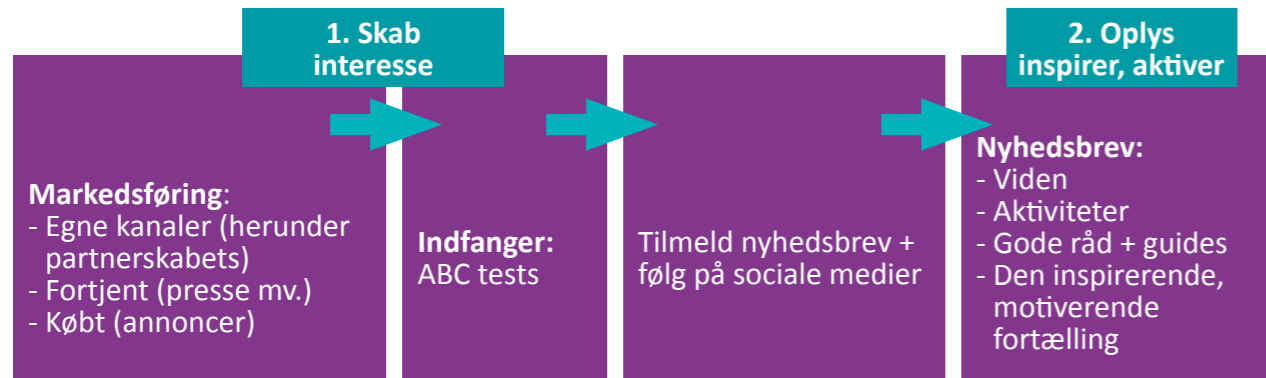
Førstnævnte er primært gjort med udgangspunkt i en model, der skaber et kommunikativt fundament og etablerer en platform, ABC som partnerskab kan kommunikere ud fra (opbygning af stærke egne kanaler). Sidstnævnte er primært gjort gennem kampagneelementer, hvor fokus er trukket lidt væk fra mental sundhedsbegrebet og i stedet er oversat til konkrete eksempler på handlinger – i videst muligt omfang direkte oversat til og pegende ind på konkrete aktiviteter.

En udfordring med temaet mental sundhed er, at det ikke er så veletableret og ikke har været en del af mediedagsordenen i samme grad som fx psykisk sygdom eller lykke-begrebet. **ABC for mental sundhed vil skabe et nyt fokus, hvilket kræver en god mængde af kommunikation til såvel beslutningstagere og medarbejdere som slutbrugerne for at få vakt deres interesse og for at få dem til at forstå, hvad det egentlig handler om.**

I den model, vi arbejder ud fra (se figur 10) i forhold til at etablere stærke egne kanaler, forsøger vi at imødekomme dette ved fx at benytte et af de greb, man taler om inden for adfærdsdesign: Gamification. Dette i form af en test, hvor man kan teste sin egen mentale sundhed samtidig med, at vi har lagt læring ind i testen og giver mulighed for at skrive sig op til ABC's månedlige nyhedsbrev. Gennem gamification vil vi gøre det sjovt og relevant at stifte

bekendtskab med begrebet mental sundhed, og vi ved, at tests, hvor brugeren selv er i centrum – og hvor man lærer noget undervejs – vækker manges interesse og derfor er en god ”indtrækker” eller åbning i forhold til at etablere kontakt til målgruppen.

For at skabe første skridt til ny adfærd har vi lavet en model for ABC for mental sundheds løbende kommunikations-flow, der har til formål at opbygge stærke egne kanaler, vi kan kommunikere fra. Modellen arbejder på forskellige niveauer i forhold til målgruppen: Etablering af kontakt, aktivering, oplysning og fastholdelse.



Figur 10. Etablering af egne kanaler og kommunikations-flow

Etablering af egne kanaler

Nyhedsbrev

En gang om måneden udsendes et nyhedsbrev om mental sundhed. Nyhedsbrevet sendes ud til alle, der har tilmeldt sig efter at have taget testen, eller som har tilmeldt sig på hjemmesiden gennem en pop-up. Der er defineret fire temaer, som nyhedsbrevene er bygget op omkring – temaer, som går igen på de sociale medier:

1. Viden
2. Gode råd og guides
3. Aktiviteter
4. Den gode historie/den inspirerende og motiverende jeg-fortælling

Hvert nyhedsbrev indeholder fire historier (en for hvert tema) og fungerer som en løbende informationskanal om mental sundhed til alle modtagere. Nyhedsbrevet er desuden en kanal til at fortælle om alle de aktiviteter, historier og tiltag, der foregår i kommunerne, organisationerne og foreningerne.

I marts 2018 er der skrevet knap 2.000 personer op til nyhedsbrevet, hvor gennemsnitsåbningsraten blandt modtagerne er 54 %, og klikraten er 27 %, hvilket er yderst højt.

Sociale medier

Indholdet på ABC for mental sundheds sociale medier varierer i alt fra kampagnofilm til konkrete aktiviteter hos partnerne. Det er et aktivt valg at dele nyheder

fra de enkelte partnere på ABC’s centrale kanaler – alle i Danmark kan givetvis ikke deltage i et arrangement på Læsø, men arrangementet eller initiativet kan inspirere andre til tilsvarende initiativer.

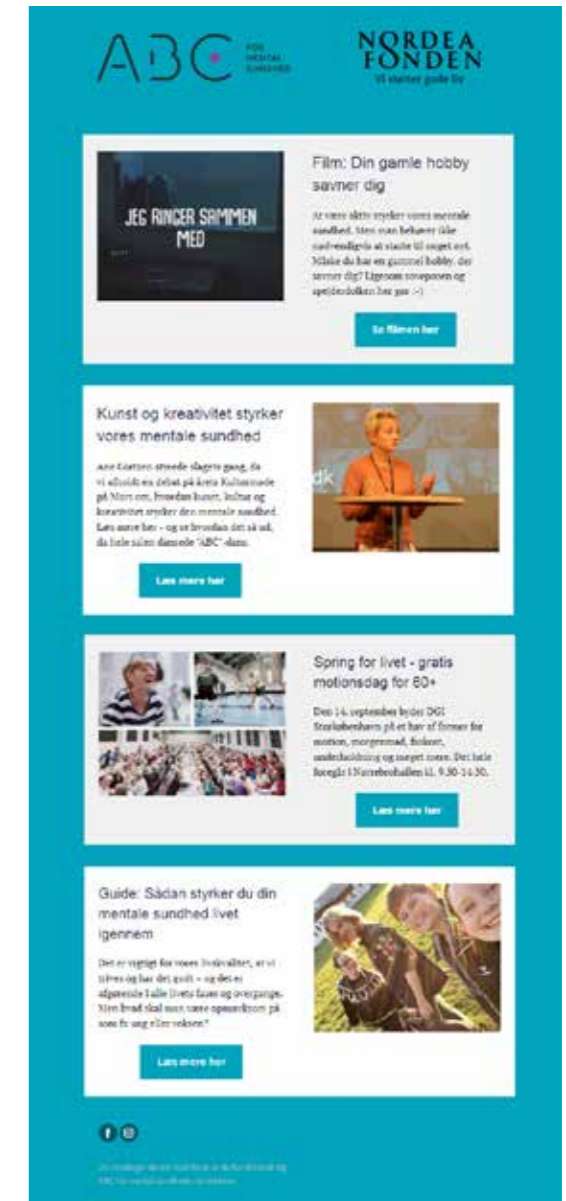
Facebook

Facebook er et vigtigt redskab, da vi kan kommunikere direkte til borgerne ved at målrette specifikt efter konkrete målgrupper og udvalgte kommuner, fx gennem annonceret indhold. Desuden er Facebook et effektivt og relativt billigt medie, hvor vi organisk kan nå ud til mange mennesker med det rette indhold. Indholdet på Facebook består blandt andet af film, personlige historier, billeder, viden og fakta, nyheder, artikler og konkrete aktiviteter.

I vores digitale kommunikation bestræber vi os på at gøre kommunikationen **præcis og handlingsanvisende** – fx når vi versionerer kampagnematerialer, der taler ind i en konkret handling eller aktivitet, og arbejder på at fortælle modtageren præcis tid og sted for aktiviteten. Fra adfærdspsykologien ved vi, at noget af det, der skal til for at få folk til at ændre adfærd er, at det er nemt tilgængeligt, og at man forstår lige præcis, hvad det er for en (ofte lille) handling, man skal gøre for at tage første skridt.



Kampagnen ABC’s ABC består af aktivitets-eksempler for hvert bogstav. Her er den tilpasset et lokalt arrangement og med præcis anvisning på handling. Der var desuden uddybende tekst til opslaget på Facebook.



Eksempel på nyhedsbrev. Med en gennemsnitlig åbningsrate på 54 % og en klikrate på 27 % ligger det langt over et markedsgennemsnit (tal fra udlandet viser, at gennemsnitstallene for NGO’er er hhv. 26 % og 3 %).

I marts 2018 har vi næsten 4.000 følgere på vores Facebook-side. Hvad angår rækkevidde af Facebook-opslag, kan man se en klar stigende tendens. Det første store peak var i forbindelse med lancering af testen, og det andet store peak var i forbindelse med den fælles ABC-dag/uge i uge 41 2017, hvor vi nåede ud til 520.000 personer alene fra ABC's Facebook-side. Oven i dette tal kommer blandt andet de mange, der har set kampagnefilm med Birthe Neumann, der blev lanceret fra Psykiatrifondens Facebook-side (beskrevet senere).

Instagram

Indsatsen på de sociale medier skal inkludere og engagere og er i høj grad bundet op på konkrete aktiviteter og initiativer, hvorfra billeder er et centralt element. Derfor er ABC for mental sundhed også til stede på Instagram, hvor der deles billeder fra arrangementer og aktiviteter – og derudover formidles billeder, der går lidt "bag kulissen" i partnerskabet, hvilket kan være med til at skabe nysgerrighed og tilhørsforhold. Frekvensen af indhold afhænger blandt andet af input fra partnerne samt hyppigheden af aktiviteter og initiativer.

I marts 2018 har vi over 200 følgere på Instagram, der er kommet til i løbet af 2017. Tallet er selvsagt ikke voldsomt højt, men til gengæld opleves der godt engagement blandt den lille følgerskare.

Twitter

ABC for mental sundhed er som partnerskab ikke aktive på Twitter. Til gengæld er Vibeke Koushede fra efteråret 2017 begyndt at positionere sig i relevante debatter som talsperson og initiativtager til ABC for mental sundhed.

Visuel identitet

Det grafiske udtryk blev lavet i forbindelse med partnerskabets etablering, og en fælles designguide blev distribueret til alle partnere for at sikre et ensartet og professionelt udtryk. 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 (lilla), gør noget sammen (grøn), gør noget meningsfuldt (blå). Til logoet følger også de tre handlingsanvisninger, der kan bruges sammen med eller i forbindelse med logoet:



Nordea-fondens logo er sidestillet med ABC's logo i kommunikationsmateriale, mens alle andre partners logoer som udgangspunkt har været udeladt fra centralt producerede kampagneelementer. Mange af kampagneelementerne er dog blevet tilpasset de enkelte partnere med brug af deres logo sammen med ABC og Nordea-fondens logoer. Derudover opererer vi på tværs af partnerskabet med de tre gennemgående farver i det visuelle udtryk.

Presse

Presseindsatsens overordnede mål er at etablere ABC for mental sundhed og partnerskabets talspersoner (primært Vibeke Koushede) som førende aktører og eksperter inden for mental sundhedsfremme.

Budskabsmæssigt har vi, når vi er gået til pressen, insisteret på at tale om sundhedsfremme og ikke sygdom og død – til trods for, at der i sygdomshistorierne ofte er

skarpere skårede vinklingsmuligheder, som pressen lettere bider på. Som eksempel kan nævnes nye data, som Statens Institut for Folkesundhed stod bag, der blev lanceret i pressen i forbindelse med en fælles ABC-dag/uge i partnerskabet i uge 41 2017. I disse data var der belæg for to vinklinger, vi kunne gå til pressen med: En sygdomsrettet vinkel, hvor vi påpegede risikoen for psykisk sygdom og mistrivsel som følge af mangel på aktiviteter, fællesskaber og meningsfuldhed i livet. Og en positiv, sundhedsfremmende vinkel under overskriften: "Danskere der er aktive og indgår i fællesskaber har markant bedst mental sundhed". Til trods for, at det er vanskeligere at komme igennem med, valgte vi bevidst sidstnævnte. Og det resulterede i hele 90 presseomtaler omkring uge 41 – inklusiv et indslag i TV Avisen.

Pressestrategien er opbygget, så Psykiatrifonden har ansvar for pressehistorier, der går ud fra det samlede partnerskab, mens presse på lokale aktiviteter, som partnerne har stået bag, ligger hos de respektive partners kommunikationsafdelinger. Psykiatrifonden har afholdt møder med partnernes kommunikationsfolk, og de har lavet pressepakker, partnerne har kunnet versionere og plukke indhold og fakta fra. Fremover vil vi arbejde med at koble endnu mere presse på lokale aktiviteter hos partnerne, da der ligger et stort potentiale heri, som endnu ikke har været udnyttet til fulde.

Psykiatrifonden har desuden været indholdsleverandør på artikler til de forskellige partners magasiner og blade og til andre interessenter, der har rettet henvendelse om indhold – fx Dansk Almennyttigt Boligselskab (DAB), DBU og Aarhus Kommune i forbindelse med frivilligåret.



Foto: Psykiatrifonden

SUNDHED

Fodbold handler i bund og grund om at udvikle sig og lære at mestre nye ting i spillet – i fodbolden udfordrer din datter sig selv og lærer nye ting. Det ved vi, via spillerundersøgelser, er vigtigt for lysten til at blive ved med at spille fodbold, men det er også godt for selvværdet og trivsel. At din datter bruger sig selv og sin krop til at mestre nye færdigheder, er derudover også godt for hendes fysiske sundhed. Udover at fodbold og fodboldens fællesskab bidrager til børns mentale trivsel, selvværd, koncentrationsevne og læringsparathed, så er fodbold også alsidig og intens motion, der giver piger en god fysisk form og en bedre hjerte- og knoglesundhed.



TRE ENKLE VEJE TIL GOD MENTAL SUNDHED:

- Gør noget aktivt - Act
- Gør noget sammen - Belong
- Gør noget meningsfuldt - Commit

Læs mere her: www.ABCformentalsundhed.dk

"FODBOLD ER EN SJOV OG SOCIAL AKTIVITET, HVOR MAN SAMTIDIG FÅR EN GOD OG ALSIDIG TRÆNING, JA, FAKTISK TRÆNER MAN BÅDE KONDITION, UDHOLDENHED OG STYRKE PÅ EN GANG"

CHRISTINA ØRNTØFT, IDRÆTSFORSKER PÅ SDU OG TIDLIGERE LANDSHOLDSSPILLER



SJOV

Din datter har været til Pigeraketten og har forhåbentlig haft en fantastisk oplevelse i fodboldens univers. Vi står allerede klar til at modtage din datter med den VIP invitation til træning, som hun har fået udleveret. Kortet har det primære formål, at agere invitation og skabe sammenhæng, så din datter føler sig godt taget imod på holdet. Mister din datter kortet, er hun naturligvis stadig meget velkommen til træningen og hun er mere end velkommen til at tage sine veninder med.



Forældremateriale i DBU

DBU henvendte sig med et ønske om at samarbejde og koble ABC sammen med deres pigerekutteringstiltag Pigeraketten (5-11 år). Konkret i forbindelse med en forældrefolder, som omkring 10.000 piger/forældre årligt får udleveret. Formålet var blandt andet at ramme forældrene med vel-dokumenteret viden, der kan understøtte indmeldelse i den lokale fodboldklub samt skabe refleksion omkring den glæde og trivsel, der følger af at være en del af et fodboldhold. Fokus i samarbejdet blev således i ABC-rammen at kommunikere, hvordan det at spille fodbold rækker langt ud over selve spillet. Ved at spille fodbold bruger barnet sig selv og sin krop (at gøre noget aktivt). Ved at spille fodbold er barnet en del af et hold og et stærkt fællesskab, hvor holdet sammen har en opgave, og hvor alle har en rolle at spille – alene og sammen (at gøre noget sammen). Og så handler fodbold om at udvikle sig og lære at mestre nye ting i spillet. Det er blandt andet godt for selvværdet (at gøre noget meningsfuldt). Og det styrker alt sammen børnenes mentale sundhed og trivsel.

Aftenskoler = mental sundhed

Mange mennesker får hvert år oplevelser for livet på de mange aftenskoler rundt i landet. Men derudover – om du er skoleleder, underviser eller deltager på et aftenskolehold – er du også med til at styrke din og andres mentale sundhed. Det viser den forskningsbaserede indsats 'ABC for mental sundhed', som DOF er en del af. Her handler det om at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt – og det rimer på aftenskoler.

Af Sarah Vadgaard, *Psykiatrifonden*

Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt – altså at vi er mentalt sunde. Men mental sundhed kan for mange være diffust og komplekst, og derfor har den forskningsbaserede indsats 'ABC for mental sundhed' kogt det ned til tre helt enkle huskereglere: Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt.

Aftenskoler styrker den mentale sundhed

De tre huskereglere i 'ABC for mental sundhed' er nærmest synonyme med aftenskoler, hvor ledere såvel som undervisere og deltagere indgår i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber. Derfor er DOF en af partnerne på indsatsen sammen med en række foreninger, organisationer og kommuner.

Forskning viser, at mennesker, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Fysisk aktivitet kan for eksempel være at gå til dans på en aftenskole, mental aktivitet kan være at lære et nyt sprog, social aktivitet handler om at gøre noget sammen med andre, og spirituel aktivitet kan være aftenskole-yoga. Sociale relationer har stor betydning for vores mentale sundhed fordi, de er med til at give os en følelse af at høre til, og derudover er det vigtigt at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i livet. Kreativitet er også med til at styrke den mentale sundhed, og det kan være alt fra kunst og musik til håndværk og fotografering.

Det at arbejde eller deltage i en aftenskole styrker altså ens egen og andres mentale sundhed. For mental sundhed er også noget, vi giver til hinanden.

Fællesskaber løfter trivsel

Man kan godt sagt tale om tre stadier af mental sundhed – høj, moderat og dårlig. Udenlandske undersøgelser viser, at gruppen med dårlig mental sundhed har næsten seks gange højere risiko for at udvikle depression end dem med høj mental sundhed, og gruppen med moderat

mental sundhed har omkring tre gange øget risiko i forhold til dem med høj mental sundhed.

Men den gode nyhed er, at den mentale sundhed kan trænes og styrkes akkurat som vores fysiske sundhed – for eksempel ved at være en del af fællesskaber som det gør sig gældende på aftenskoler.

Positive resultater fra Australien

'ABC for mental sundhed' er inspireret af det australske projekt Act-Be-long-Commit, som er den første mental sundhedsfremme-indsats, der retter sig mod hele befolkningen, og her har indsatsen rykket både holdninger og adfærd over de 10 år, den har kørt. Blandt andet er 75 procent af befolkningen blevet bevidste om, at de selv kan gøre små ting for at styrke deres egen og andres mentale sundhed. 20 procent har ændret adfærd og engageret sig i aktiviteter, og derudover har indsatsen øget medlemstallet i mange foreninger.

I en dansk sammenhæng er formålet med 'ABC for mental sundhed' blandt andet at skabe fokus på mental sundhed samt at få flere engageret i aktiviteter og meningsfulde fællesskaber – og det kan oplagt ske på landets aftenskoler, hvor man gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt. ■

TEST DIN MENTALE SUNDHEDSADFÆRD

➤ At have det godt, trives og fungere i hverdagen – kort sagt at være mentalt sund – er mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund, da det fremmer livskvaliteten og fx modvirker depression og angst.

➤ På www.mentaltund.dk kan du teste i hvor høj grad, du gør noget, der styrker din egen og andres mentale sundhed.



OM ABC FOR MENTAL SUNDHED

ABC for mental sundhed er et afprøvningsprojekt, der skal løbe over to år, og som er støttet af Norda-fonden. ABC for mental sundhed er en ny måde at se tingene på. Fokus skal væk fra psykisk sygdom og risikofaktorer og i stedet rettes mod de ting, der gør og holder os mentalt sunde. ABC for mental sundhed har tre konkrete anvisninger: Gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt. Det øger chancerne for mental sundhed og et godt liv.

Projektets afprøvningsfase sker i syv udvalgte kommuner: Gribskov, Odense, Aalborg, Jammerbugt, Slagelse, Læsø og Frederiksberg.

Se mere på www.abcmentalsundhed.dk

Foto: Henrik Sorensen

I projektet vil vi også gerne aktivere vigtige meningsdannere og interessenter, fx inden for den sundhedspolitiske dagsorden. Bente Klarlund Pedersen skrev uopfordret en nytårsklumme om ABC i Politiken i starten af 2017, mens vi har talt med Peter Qvortrup Geisling og lavet en kort film med ham til de sociale medier om mental sundhed.



Film med Peter Qvortrup Geisling på ABC for mental sundheds Facebook-side om vigtigheden af fokus på mental sundhed

Kampagne – ABC-dagen og ugen

Den 10. oktober 2017 – på World Mental Health Day – afholdt vi for første gang en fælles ABC-dag, som for flere partnere blev en hel ABC-uge i hele uge 41. Målet er, at dagen eller ugen skal bygges op som en årligt tilbagevendende begivenhed, hvor kommuner og civilsamfund går sammen og markerer vigtigheden af at gøre noget aktivt, noget sammen og noget meningsfuldt. ABC-dagen skal med kommunerne som primær driver skabe en ny ramme, hvor frivillige, civilsamfund og kommuner i fællesskab skaber en dag, hvor borgerne kan blive en del af nye aktiviteter og fællesskaber. Dagen skal desuden understøtte et af indsatsens mål om at inspirere, prikke til og aktivere noget, der ligger i den enkelte – det der gør, at de, når de går i seng om aftenen, tænker, at de har haft en god dag. Det er helt individuelt, og netop derfor har dagen og de tilhørende kampagner haft fokus på at skabe refleksion hos den enkelte i forhold til, hvad der giver livet glæde, mening og værdi.

Ved at samle folk om en fælles begivenhed vil vi hjælpe folk på vej til at tage det første skridt mod konkret handling, der er styrkende for deres mentale sundhed, ligesom vi vil inspirere til, at vi bliver bedre til at prikke til hinanden og invitere ind i nye eller eksisterende fællesskaber.

Op til ABC-dagen blev der lavet et kampagne- og inspirationskatalog til alle ABC-partnere, der skulle hjælpe på vej mod etablering og afvikling af en ABC-dag eller -uge.



Kampagne- og inspirationskatalog til ABC-dagen/ugen

Inspirationskataloget er opbygget i flere faser, som tilblivelsen af ABC-dagen kan opdeles i:

Planlægningsfasen

Hvem gør hvad og hvorfor:

- Internt i ABC-partnerskabet: Samarbejder, koordinering, workshops, hjælp etc.
- Internt i egen organisation: Fx andre forvaltninger og kommunikationsafdelingen.
- Eksternt: Fx skoler, klubber, idrætsforeninger eller frivillighedsorganisationer.
- Hvad er formålet med ABC-dagen? Hvorfor skal folk komme, og hvad får de ud af det?
- Hvad er budskabet, kerneværdierne og den gode historie?

Hvad og hvor:

- Afholdes på ét centralt sted med alle aktører, hos de enkelte aktører – eller noget tredje?
- Én samlet dag eller flere dage?

Hvordan og hvornår:

- Målgruppen/målgrupperne for ABC-dagen? Både primære og sekundære. Hvor færdes de?
- Eksterne aktører og samarbejdspartnere (fx klubber, organisationer). Hvem tager kontakt?

Materialer og kommunikation

Alle partnere blev opfordret til at lave en plan for, hvordan man skaber opmærksomhed omkring sine aktiviteter: Hvilke kanaler (herunder presse og sociale medier) skal i brug, hvilke materialer skal udvikles, og/eller hvilken tilpasning skal der ske af de centralt producerede kampagnematerialer. Fra centralt hold (dvs. Psykiatrifonden) blev der udviklet kampagnemateriale, der blandt andet bestod af opmærksomhedsskabende film, der kan bruges på hjemmeside og sociale medier, plakater, der kan printes i den størrelse, der er behov for og med lokale tilpasninger, Facebook-posts, der kan bruges som en form for personlig invitation af brugeren, samt indhold til Instagram. Derudover lavede Psykiatrifonden en skabelon til en pressemeddelelse, der kunne versioneres.

Afviklingsfasen (på dagen/ugen)

På et netværksmøde afholdt vi en fælles workshop, hvor der blev opsamlet bud på aktiviteter på tværs af partnerskabet, der kunne ske i forbindelse med ABC-dagen – eller andre arrangementer.

Workshoppen udmøntede sig i en række forslag til aktiviteter til inspirationskataloget, hvad der skal til for at få det på benene samt erfaringsudveksling i de tilfælde, der var mulighed for det.

Eksempler på aktiviteter fra inspirations- og kampagnekataloget

I inspirationskataloget indgår en længere række eksempler på aktiviteter og redskaber fra ABC-partnere – her følger et mindre uddrag:

Samtalebobler

Redskaber: Heliumballoner (gerne lilla, grøn og blå), clips-maskine, gavebånd og ABC-samtalekort (kan også bruges til samtale-salon).

ABC-samtalebobler er baseret på et eksperiment fra samfundslaboratoriet Borgerlyst (35). Helt konkret udleverer man heliumballoner til byens borgere, hvorpå der er vedhæftet et ABC-samtalekort, der lægger op til refleksion og dialog med andre.

”Ballonerne virker absolut som et godt trækplaster for både børn og voksne. De fleste hyggede sig med kortere snakke om spørgsmålene sammen med dem, de fulgtes med, og generelt synes det var en sjov måde at starte refleksion og samtale på.” (ABC-koordinator om erfaringer med samtaleboblerne under Sundhedsdagene på Frederiksberg, Fællesskabsfestival)

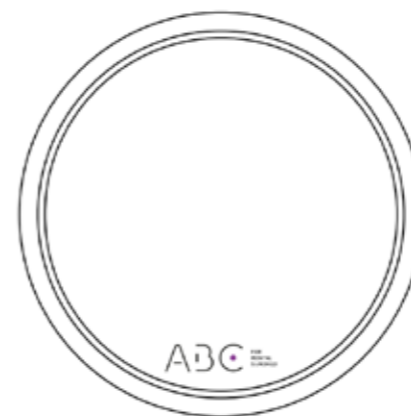




Forsiden på et samtalekort



Ét eksempel på en bagside på et samtalekort



Badges

Redskaber: Håndholdt maskine til at lave badges + tilbehør samt udklippede badge-skabeloner (se billede).

At lave ABC-badges er en hyggelig aktivitet, der især er et hit hos børn. Der tegnes på skabelonen, som derefter laves til en badge i en håndholdt maskine. På festivalen Stella Polaris gik Frederiksberg kommune, DGI Storkøbenhavn og Psykiatrifonden sammen og lavede et ABC-område for børn og familier, hvor man blandt andet kunne lave badges under temaet: "Hvad gør dig glad?". Det var en stor succes blandt børnefamilier, og der blev produceret over 400 badges.

Samtalemenu

Redskaber: ABC-menumark og evt. menu-holdere.

Samtalemenuen består af en række spørgsmål, der er grafisk opstillet som et menukort. Menuen kan sættes på bordet i menu-holdere eller deles ud som individuelle trykte menukort. Det er op til de deltagende selv, hvor meget de ønsker at stille hinanden spørgsmål. Menuerne kan bruges til både arrangementer, hvor deltagerne kender hinanden godt, og hvor deltagerne ikke gør.

Pop-up event: Kom-og-gå-aktiviteter

Redskaber: DGI-spil, der kan lånes, samt et par personer, der kan facilitere og hjælpe folk i gang.

En masse enkeltstående (gammeldags) lege og spil, der nemt og enkelt kan opstilles i byens rum. Alle lege kan skaleres op og ned, så pladsovervejelser ikke er en begrænsning. Alle spil er lavet i både en voksen- og en børneudgave. Aktiviteten er meget uformel og tiltænkt at være noget, som blandt andet familier kan gå til og fra, som det passer. En sjov inspirationsaktivitet til legebørn i alle aldre.

Velkommen i Klubben – Sommermotion i Lindevangsparken

Med det formål at styrke Frederiksbergs sundhed ved at koble fysisk aktivitet, fællesskaber og mental sundhed sammen i et af byens grønne områder opstod ABC-projektet "Velkommen i Klubben – Sommermotion i Lindevangsparken", som varede fra uge 23 og frem til den fælles ABC-uge i 2017. Projektet er et idrætsnetværk, der bygger på ABC-budskaberne og giver borgerne, uanset alder og form, mulighed for at gøre noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre ved at mødes omkring motion én gang om ugen. Ud over muligheden for at deltage i forskellige idræts- og motionsformer, er det sociale element og interaktion stærkt prioriteret. I projektet har fem forskellige motions-tilbud deltaget, som alle har tilbudt gratis prøvetimer: Grind Sunday, FamFit, FitClub Kbh, Taoistisk tai chi og Jess Linedance.

Over sommeren har der deltaget mellem 10-50 personer til hver træning. Deltagerne har været alt fra motionsuvante til motionister og "super-trænere". Der har været deltagere med handicap, kørestolsbrugere, mænd og kvinder med anden etnisk baggrund – og så har der været et aldersspænd fra 3 til 70 år.

I forbindelse med projektet udviklede Psykiatrifonden lokaltilpasset kampagnemateriale ud fra kampagnesporet ABC's ABC til de deltagende motionsnetværk, som de kunne bruge på de sociale medier både i uge 41 og efterfølgende. Disse blev velmodtaget.

Grundet ABC-projektets succes arbejdes der på at afholde et forløb igen i 2018. Her har den landsdækkende indsats Bevæg dig for livet og Frederiksberg Kommunes Kultur- og Fritidsafdeling ønsket at støtte op om projektet. Derudover har blandt andet Grind Sunday på baggrund af sommerens projekt indgået et samarbejde med KU.BE og Bevæg dig for livet om at tilbyde ugentlig træning i KU.BEs byhave fra april 2018.

Kampagneelementer: Velkommen i klubben

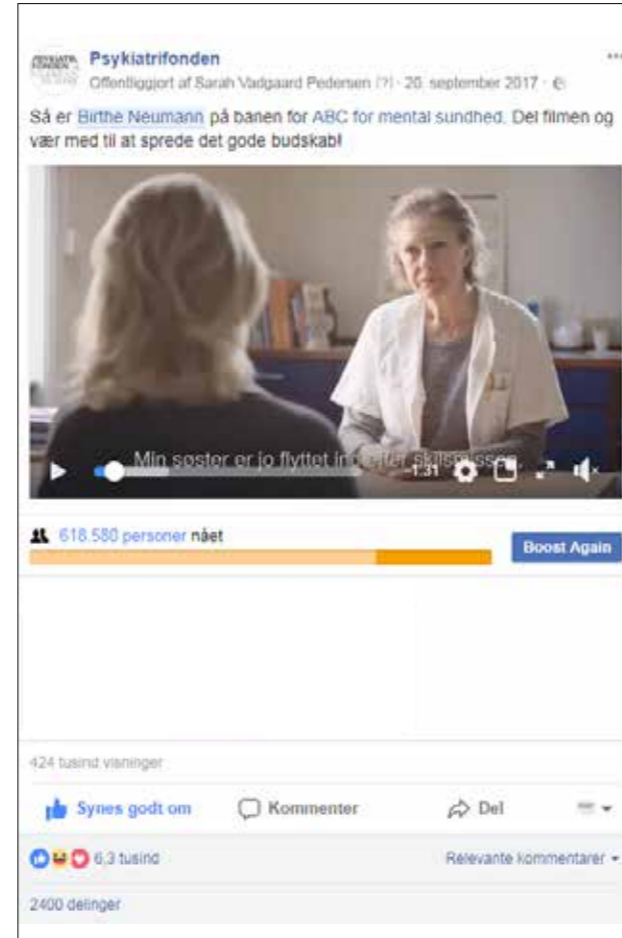
Fremfor at udvikle ét fælles kampagnespor med ét sæt materialer valgte vi, for at imødekomme alle partneres forskellige behov, at køre med forskellige ”pakker”, der alle talte ind i et fælles budskab om at finde frem til de aktiviteter, der gør en glad og giver overskud i hverdagen. Den samlede kampagnetitel for materialerne, vi udarbejdede til ABC-dagen/ugen, var ”Velkommen i klubben”. Materialet blev udviklet i samarbejde med studerende på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole fra linjen Kreativ kommunikation.

I kampagnematerialerne trak vi begrebet mental sundhed i baggrunden for i stedet at oversætte det til de handlinger, vi gerne vil inspirere folk til. Handlinger, der har et positivt budskab – vi taler ikke om, hvad man ikke må, men om, at man skal finde frem til det, der gør en dag god. Kampagnematerialerne skulle således fx:

- Konkretisere ’gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt’ i eksempler på aktiviteter.
- Skabe refleksion hos den enkelte: Hvad i mit liv gør mig glad? Fællesskaber, aktiviteter etc.
- Hjælpe folk i gang med at gøre det, man tidligere har gjort, der gav overskud, glæde og energi – konkret og præcis handlingsanvisning når muligt.
- Fastholde folk i det, de gør, der giver overskud, glæde og energi.

Vi producerede tre film under titlen Velkommen i klubben: ”Badminton”, ”Kor” og ”Vinterbadning”. Alle tre film har Birthe Neumann i rollen som læge, der snakker med tre forskellige patienter, som alle mangler lidt overskud i hverdagen, og som anbefales at være aktive sammen med andre på forskellige

måder. Handlingsanvisningen og afmeldingen i filmene lyder: ”Velkommen i klubben. Vær aktiv sammen med andre og styrk din mentale sundhed. Læs mere på ABCmentalsundhed.dk”. Denne blev versioneret med to øvrige afmeldinger med fokus på henholdsvis den 10. oktober og uge 41. Filmene blev lanceret fra ABC for mental sundheds Facebook-side og på Psykiatrifondens Facebook-side med opfordring til alle partnere om at dele dem.



Velkommen i klubben-film med Birthe Neumann

Filmene blev utrolig godt modtaget og nåede ud til en stor skare af mennesker. Topscoreren blev ”Kor”, der alene på opslaget nåede ud til 782.000 personer. Filmen blev lanceret fra Psykiatrifondens Facebook-side for at give den et godt skub fra start (Psykiatrifonden har en Facebook-side med omkring 70.000 følgere) – et eksempel på hvordan partnerskabets forskellige ressourcer og platforme kan fremme indsatsen. Der til kommer eksponering af filmen gennem såkaldte ”dark posts” – Facebook-opslag, der ikke er på ABC-sidens feed, men er lavet som annoncer.

Fra ABC for mental sundhed og Psykiatrifondens Facebook-sider har de tre film i alt nået følgende antal personer:

- Kor: 782.000 personer
- Vinterbadning: 241.000 personer
- Badminton: 133.000 personer

Der blev desuden udviklet plakater samt billeder til Facebook og Instagram med eksempler på aktiviteter med en tilhørende opfordring til at ”tagge en ven”, som skulle med til en aktivitet. Disse blev versioneret, så de indholdsmæssigt havde høj relevans i forhold til partnerens forskellige kernemålgrupper.



Plakat til Velkommen i klubben



Versionerede eksempler af "tag en ven" til Røde Kors Hovedstaden, Det Danske Spejderkorps og Frederiksberg Kommune

ABC's ABC

Den anden pakke af kampagnematerialer har titlen ABC's ABC. Her er der produceret 29 små film – en for hvert bogstav i alfabetet med et eksempel på en aktivitet. Herudover blev der produceret en plakat, et postkort og en opdatering af vores grundfolder med et aktivitetsbillede for hvert bogstav. Handlingsanvisningen i materialerne var: "Hvad gør dig glad? Find din hobby og bliv del af fællesskabet på abcmernalsundhed.dk".

Også ABC's ABC blev versioneret til partnerne, så billederne henviste til konkrete aktiviteter for borgerne.



Postkort med uddrag af eksempler på aktiviteter fra ABC's ABC



Plakat med ABC's ABC



Eksempler på tilrettede versioner med aktiviteter i Frederiksberg Kommune



Din gamle hobby savner dig

Det tredje kampagnespor består af tre korte, skæve film med et stærkt humoristisk udgangspunkt. Omdrejningspunktet er gamle hobbyer, der savner deres ejer og lægger beskeder på dennes telefonsvarer – i filmene henholdsvis en badmintonketcher, en drejebænk samt en sovepose og spejderdolk. Filmene distribueres blandt andet på ABC for mental sundheds Facebook og Instagram-side.

På baggrund af dialog og møder med de enkelte partnere i ABC for mental sundhed sendte Psykiatrifonden kampagnepakkerne ud til partnerne indeholdende alle digitale elementer samt foldere, postkort, plakater og nip nappere med refleksionsspørgsmål. Materialerne er desuden, som nævnt, blevet tilrettet efter partnernes behov.

ABC-materialerne ud til DOF's aftenskoler

Dansk Oplysnings Forbund har på deres hjemmeside – med henvisning fra forsiden – samlet al relevant kampagnemateriale om ABC for mental sundhed, så det er let tilgængeligt for alle organisationens 250 aftenskoler.

På hjemmesiden guides aftenskolerne til, hvordan de kan tænke ABC for mental sundhed ind som en del af deres kurser – og hvordan kampagnematerialerne kan bruges frit som markedsføring af skolerne. På hjemmesiden har Dansk Oplysnings Forbund blandt andet samlet:

- Artikler om ABC for mental sundhed
- Henvisning til ABC for mental sundheds kanaler
- Velkommen i klubben-materialer
- ABC's ABC-materialer
- Din gamle hobby savner dig-film

Dertil tilbyder Dansk Oplysnings Forbund også at hjælpe alle aftenskoler med at tilpasse kampagnematerialerne til deres konkrete skoles kontekst.

Har vores kommunikation ændret adfærd?

Det er noget af det, vi vil blive klogere på med ABC for mental sundhed. Derfor igangsatte vi i kølvandet på ABC-ugen (naturligvis i bevidsthed om, at der ikke er tale om en repræsentativ undersøgelse) en undersøgelse blandt modtagerne af vores nyhedsbrev. Målet var at finde ud af, om vores kampagnefilm og -materialer har virket, dvs. om de har inspireret til nye aktiviteter.

Og analysen viste, at indsatsen har virket. Over en tredjedel (34 %) fortæller, at de "I meget høj grad", "I høj grad" eller "I nogen grad" har taget nye initiativer, der er med til at fremme deres mentale sundhed. Ni ud af ti (90 %) synes, at filmene "I meget høj grad", "I høj grad" eller "I nogen grad" inspirerer til at tage nye initiativer, der forbedrer den mentale sundhed. Og nok så interessant, så fik vi i tilbagemeldingerne en masse eksempler på, hvad folk har kastet sig over efter at have set materialerne – fra personer, der er blevet bekræftet i vigtigheden af deres aktiviteter, og fra folk, der endnu ikke har gjort noget, men hvor det har skubbet til en tankeproces:

"Jeg havde i forvejen tænkt mig at spille i et amatør-orkester, men disse film bekræfter kun min tanke"

"(Er blevet) frivillig i Den Gamle By Aarhus"

"Gåture, mindful gåture i stille grupper. Snakke-gåture, vinterbadning, motion for stressramte (fik over-talt et par stykker til at tage med)"

"Ikke nogen endnu... skal lige have tanke/mærke-efter-tid først..."

"Startet som frivillig på et hospice. Læser flere bøger og er sammen med en læsekreds"

"Nu har jeg først set filmene nu, så jeg kan ikke svare sååå godt på det – men det inspirerer helt sikkert til at lave flere ting fælles"

"At tage tid til at lege med børnebørn og vinterbade med veninde"

"At jeg skal passe på mig selv – det kan gavne mine omgivelser"

"Jeg kunne godt tænke mig at prøve at ride igen..."

"Julekoncerter og yoga. Jeg tror også, jeg vil gå i gang med badminton"

"Mere motion og samvær med andre undervejs, spisning og hjælp til hverdagsaktiviteter"

"Kan ikke svare på dette, da jeg først lige har set filmene. Men de får mine tanker i gang :-)"

"Jeg er begyndt at gå ture i skoven og fodre dyrene igen. Det giver mig ro"

"Meldt mig til et kursus på Københavns Folkeuniversitet"

"Teater med singleforening, film, foredrag, vinterbadning mm."

Læringspunkter om kommunikation og kampagne

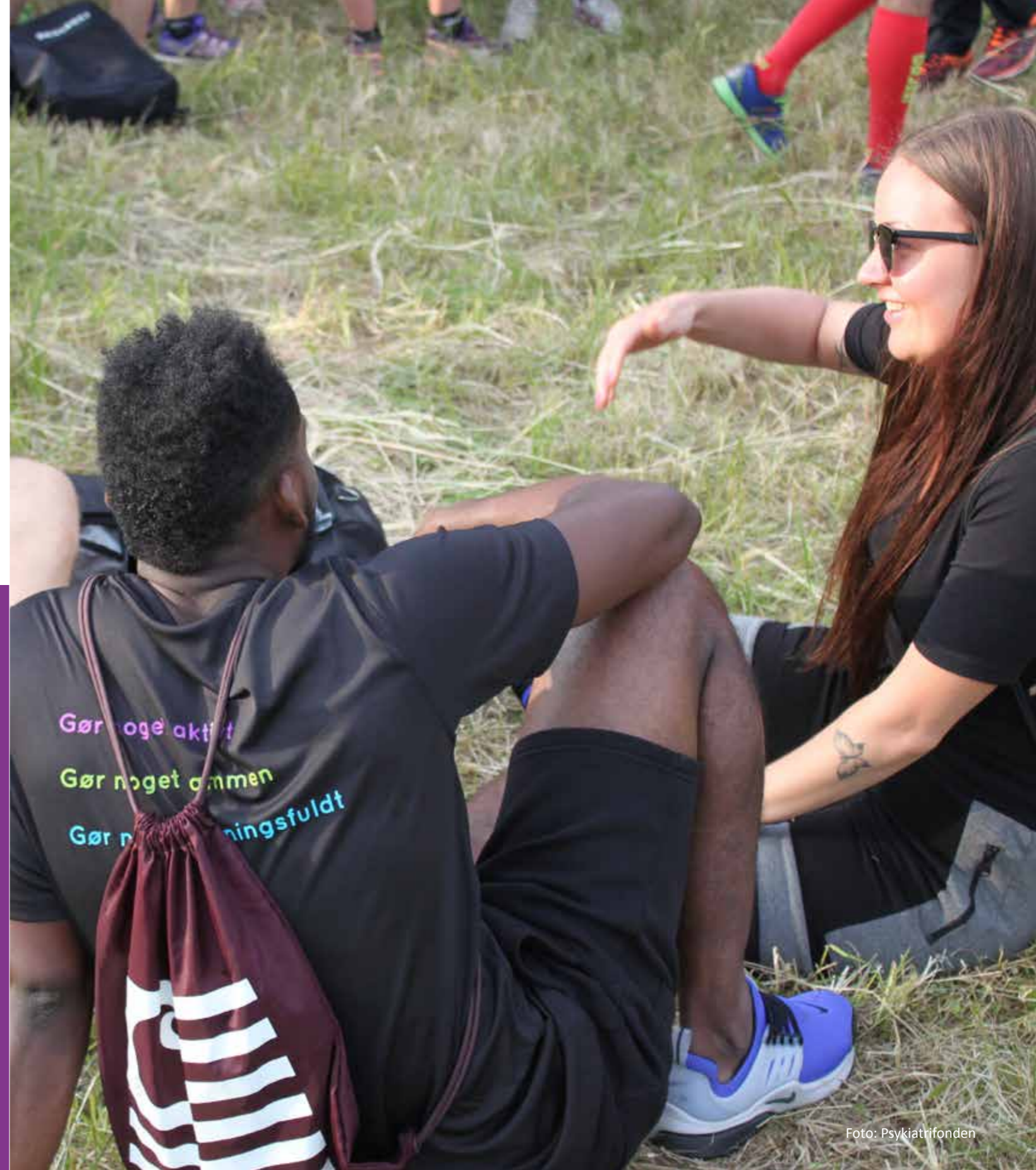
En learning fra ABC-dagen/ugens første år er, at det kan være udfordrende at etablere en ny, samlet indsats på tværs af organisationer og kommuners eksisterende årshjul og prioriteringer. På samme måde er det vanskeligt, at lave kampagnematerialer, der er 100 % egnet til de mange forskellige partners målgrupper og kommunikative retningslinjer. For at imødekomme de forskellige behov og for at skabe

materialer, der bliver brugt, vil vi i arbejdet med ABC for mental sundhed arbejde med at lave små kataloger af indholdsmaterialer, der har et fælles budskab og fælles afmeldinger. Vi vil desuden arbejde videre med at udvikle materialer, der kan versioneres, så de passer til forskellige kontekster.

En ny indsats kræver tid at få bundfældet og prioriteret organisatorisk internt hos de enkelte partnere, og en erfaring er, at den sag kræver tålmodighed. Fremadrettet vil vi dog arbejde på i endnu højere grad at skabe fastere rammer, bedre forventningsafstemning og ikke mindst skabe større krav om, hvad man forpligter sig til kommunikativt, når man er partner.

Årligt fælles tema

ABC-ugen og det tilhørende tema om klubfællesskaber (Velkommen i klubben) er et godt eksempel på, hvordan et tema og en ramme har været anledning til og katalysator for en lang række aktiviteter, som også har skabt opmærksomhed på tværs af partnerskabet. Derfor vil vi fremover arbejde med et samlet tema for hvert år, som også danner grundlaget for den tilbagevendende ABC-uge. I 2018 bliver temaet frivillighed – blandt andet pga. samarbejdet med Aarhus Kommune som er Europæisk Frivillighedshovedstad 2018. Temaet frivillighed kan passe ind i forskellige kontekster og eksistere på alle niveauer – alt fra at gøre en lille ting for en anden til organiseret foreningsfrivillighed. Efter 2018 bestemmes temaerne ud fra, hvad der giver mening for partnerne samt ud fra eksisterende dagsordener, som partnerskabet kan indskrive sig i.



Del 5

Aktiviteter til en bred vifte af målgrupper

Gennem projektperioden har ABC-partnerskabet til sammen gennemført mere end 50 lokale ABC-aktiviteter og -events. Her kan fx nævnes fællesspisning, stande, aktiviteter i børnehaver og med konfirmander, sundhedsuger, caféarrangementer, cykel- og løbe-events, gå-grupper, sov-ude-arrangementer og samtalesaloner. Dertil kommer omkring 150 oplæg og workshops – blandt andet fyraftensmøder, temadage om mental sundhed, præsentationer for frontpersonale og kommunalt ansatte, undervisning af frivillige, oplæg på arbejdspladser, erhvervsskoler, patientfor-

eninger og ældre netværk samt præsentationer på nationale og internationale sundhedskonferencer.

Der er desuden en længere række eksempler på tværgående samarbejdsaktiviteter, hvor partnerne i ABC for mental sundhed er gået sammen om enkeltstående og ofte større arrangementer. Her kan nævnes temadage for kommunalt ansatte, kommunikationsworkshops for foreninger, Folkemødet på Bornholm, Kulturmødet på Mors, DGI Landsstævne, Stella Polaris, Etape København og Kongelundsfortet i bevægelse. I 2018 er der planlagt en del nye aktiviteter – blandt andet events i forbindelse med Royal Run samt en national ABC-konference. Aktiviteterne i partnerskabet har desuden haft mange forskellige fokuspunkter og har nået en bred vifte af varierende målgrupper.

Stella Polaris: ABC-aktiviteter i børnehøjde

Stella Polaris er en landsdækkende elektronisk en-dags musikfestival, der i København afholdes i Frederiksberg Have for 50.000+ mennesker. Arrangementet er familieorienteret og har derfor et børneområde, hvor der hvert år foregår en masse aktiviteter for børn og barnlige sjæle. Samarbejdet med Stella Polaris er sket på baggrund af, at ABC-koordinatoren i Frederiksberg Kommune sidder i netværksgruppe med arrangørerne bag festivalen på Frederiksberg.

I fællesskab stod ABC-partnerne Frederiksberg Kommune, DGI Storkøbenhavn og Psykiatrifonden for en række ABC-aktiviteter for børn og børnefamilier – og var derudover medansvarlige for hele børneområdet på dagen. Der blev blandt andet lavet en badgefabrik, hvor børn kunne tegne en tegning ud fra spørgsmålet: "Hvad gør dig glad?". Disse tegninger blev efterfølgende lavet til en badge på en medbragt maskine. Ligeledes blev der opstillet en masse af DGI's trælegeredskaber, som børnene kunne lege med sammen med de voksne. DGI's legeredskaber og badgefabrikken var begge meget populære. Der blev i alt produceret 400 badges med ABC-logo i bunden, og over dagen var der godt 10.000 besøgende igennem børneområdet. Badgefabrikken var en god og nem måde at skabe fordybelse og tage en ABC-snak med børnene i børnehøjde. Samtidig skabte tegnestationen en naturlig ramme for også at snakke med de voksne om ABC for mental sundhed og budskaberne bag. ABC-pavillonen var også suppleret med ABC-roll-ups som affødte en masse spørgsmål fra de besøgende.

Efter succesen ved Stella Polaris er DGI og Stella Polaris i gang med drøftelser om et muligt samarbejde, hvor DGI kan stå for underholdningen i børneområdet på alle Stella Polaris-arrangementer rundt om i landet.



Frederiksberg Kommune, DGI Storkøbenhavn og Psykiatrifonden afviklede sammen ABC-aktiviteter for børn til festivalen Stella Polaris. Fotos: Psykiatrifonden



Foto: Psykiatrifonden

Ungdommens Folkemøde: Samtalesalon om fællesskaber, venner og sundhed

Ungdommens Folkemøde er en demokratisk festival for unge, som i 2017 fandt sted i september på Frederiksberg. Det er primært unge i alderen 15år+, der deltager.

Til Ungdommens Folkemøde udviklede ABC-koordinatoren i Frederiksberg Kommune i samarbejde med Ungeteamet fra Forebyggelsesområdet en samtalesalon om fællesskab, venner og sundhed. Unge blev parret med andre unge, som de ikke kendte, hvorefter de blev introduceret for nogle "appetizers" – refleksionsord, der skulle kickstarte samtalen. Derefter blev gruppen præsenteret for en spørgsmålsmenu, som blandt andet fik de unge til at diskutere, hvad der var vigtigt for dem, hvornår man havde behov for at være alene, og hvornår det er vigtigt at have nogen, man kan betro sig til. Samtalesalonen blev afholdt to gange med positive tilbagemeldinger fra de unge.



Foto: Psykiatrifonden

Kulturmødet på Mors – kunst, kultur og kreativitet styrker vores mentale sundhed

Forud for Kulturmødet 2017 gik ABC-partnerne Dansk Oplysnings Forbund, Psykiatrifonden og Statens Institut for Folkesundhed sammen, hvilket resulterede i en større debat på Kulturmødet under titlen "Kunst, kultur og kreativitet styrker vores mentale sundhed". Ane Cortzen styrede slagets gang i debatten, og i panelet var tre DOF-skoler repræsenteret, og derudover deltog blandt andet Nordea-fondens kulturchef Niels Olsen og Vibeke Koushede, som er initiativtager til ABC for mental sundhed. Der var fuldt hus i Kulturmødets største sal (ca. 300 mennesker), og derudover blev debatten live-streamet på ABC's, Dansk Oplysnings Forbunds og Psykiatrifondens Facebook-sider – sidstnævnte med omkring 70.000 følgere. Tore Munch, kreativ direktør i Totem Entertainment, var også med i debatten, og som afslutning førte han an, da hele salen blev instrueret og dansede til Jackson Five's "ABC"-sang. Publikum forlod salen med smil på læben og mærkede måske selv på egen krop, hvad fx musik og dans kan gøre for ens velvære.

Kulturmødet består af debatter såvel som en række kulturelle oplevelser. I relation til debatten om ABC for mental sundhed deltog tre DOF-skoler med i alt fem events ude på den centrale plads, hvor ABC i praksis blev formidlet gennem fire tiltag: Det fysiske frikvarter med GOK Thisted, køer på græs med Aarhus Kunstakademi, gulvet som et kollektivt billede med Aarhus Kunstakademi samt musik, krop og vejrtrækning med Den Rytmske i Nordkraft. I 2017 satte Kulturmødet ny rekord med 22.000 gæster, der deltog i samtaler, debatter og oplevelser.

I forbindelse med Kulturmødet var der en del omtale og opslag på Facebook, og efterfølgende har der fx været artikler i Dansk Oplysnings Forbunds medlemsblad Spektrum og i Psykiatrifondens medlemsblad Psykiatri Information.



Dansk Oplysnings Forbund, Statens Institut for Folkesundhed og Psykiatrifonden arrangerede en større debat om mental sundhed på Kulturmødet 2017. Fotos: Psykiatrifonden

Velkommen i Klubben: Foredrag og fællesspisning i Slagelse

Den 10. oktober 2017 – på World Mental Health Day – afholdt Slagelse Kommune ABC-arrangementet ”Foredrag og hyggelig fællesspisning: Velkommen i klubben” som en del af Slagelse sundhedsuge. Arrangementet udsprang af et samarbejde mellem Slagelse Kommune, Frivillighedscenteret Slagelse, Vestsjællands Centeret, ABC-partner Psykiatrifonden samt 12 frivillige sociale foreninger, som deltog på aftenen.

Borgerne var indbudt til en hyggelig fællesspisning, hvor der blandt andet var oplæg om ABC for mental sundhed og frivillighed. Jimmi Jørgensen vandt i 2016 Fællesskabsprisen for sit store arbejde med sociale arrangementer for borgerne i Korsør. På aftenen fortalte han om det konkrete arbejde, men også om den personlige gevinst ved at yde en frivillig indsats til glæde for andre.

Der var et stort fokus på det at spise sammen og møde nye mennesker – og blandt andet ABC-nip napperen fungerede som et godt redskab til at skabe snakke på tværs. Aftenen blev en succes, og flere af de involverede foreninger fik også nye frivillige.



ABC-nip napper i brug.
Foto: Psykiatrifonden

Spring for livet – gratis motionsdag for seniorer 60+

Flere seniorer skal dyrke idræt i København – det er en af DGI Storkøbenhavns missioner. Derfor blev Københavns seniorer budt indenfor i Nørrebrohallen i efteråret 2017, hvor det blandt andet var muligt at prøve over 25 forskellige former for motion. Alt fra floorball, bordtennis, linedance, senior-zumba, yoga, Tai chi, kinesisk gymnastik og meget mere.

Hele arrangementet var gratis – med en gavepose, morgenmad, frokost og underholdning foruden adgang til alle aktiviteterne. Ud over de fysiske aktiviteter var der også teater, foredrag og mere end 25 boder, hvor forskellige organisationer og foreninger fortalte om tilbud og muligheder for seniorer i København. På dagen var ABC for mental sundhed til stede med en stand, hvor mange interesserede henvendte sig for at få mere viden om indsatsen. Derudover var alle bordene prydet med ABC-samtalemener og nip-nappere, og rundt i hallen hang ABC-refleksions spørgsmål. ABC bidrog også med teatergruppen C:NTACT, som formidlede livshistorier fortalt af ældre med fokus på at mestre livets mange udfordringer. Og endelig var mental sundhed et gennemgående tema i talerne fra Ældrerådsformand Kirsten Nissen og fra Sundhedsudvalgsmedlem Henrik Appel.



Spring for livet – gratis motionsdag for 60+ arrangeret af ABC-partner DGI Storkøbenhavn. Fotos: Psykiatrifonden



Del 6



Foto: Sund By Netværket

Forskning og evaluering af ABC for mental sundhed

Vi er meget optaget af, at ABC for mental sundhed rulles ud på et forskningsbaseret grundlag og ønsker samtidig at bygge bro mellem forskning om mental sundhed, mental sundhedsfremme og praksis. I det følgende afsnit kan du læse om, hvordan vi arbejder med forskning i ABC for mental sundhed.

ABC for mental sundhed er baseret på forskning fra en række discipliner, blandt andet folkesundhed, psykologi og sociologi, og indsatsen tager afsæt i denne viden. Vi har indledningsvis lavet en kvalitativ undersøgelse af, hvad danskerne forbinder med mental sundhed og undersøgt grundlaget for at udbrede ABC i en dansk kontekst (38).

Følgforskning bruges til at evaluere, hvordan der arbejdes i partnerskabet og ude i praksis. Hvad fremmer eller hæmmer fx arbejdet med ABC for mental sundhed? Denne forskning føder ind til partnerskabets arbejde og bruges til løbende at rette indsatsen til, så vi hele tiden arbejder på den mest hensigtsmæssige måde.

Vi laver også undersøgelser af social-epidemiologisk karakter. Disse undersøgelser bruges til at understøtte indsatsen og til at skabe bevågenhed hos beslutningstagere såvel som hos befolkningen, blandt andet via pressehistorier. Nogle er tværsnitsundersøgelser – andre er kohorte undersøgelser, hvor man følger den samme gruppe personer i en længere tidsperiode. Noget er på vores egne danske

data, andet på udenlandske data. Vi har fx undersøgt sammenhængen mellem ABC-budskaberne og henholdsvis mental sundhed (39), psykiske lidelser (40) og alkoholforbrug (41), sammenhængen mellem at hjælpe andre og mental sundhed samt mellem frivillighed og mental sundhed (42).

Endelig arbejder vi med validering af internationalt anerkendte mål for positive aspekter af mental sundhed i en dansk kontekst, hvilket ikke er gjort før. Disse kan blandt andet bruges til at evaluere effekten af mentalt sundhedsfremmende indsatser til gavn for partnerskabet ABC for mental sundhed.

Følgforskning er helt afgørende for at sikre, at målet og visionen for ABC for mental sundhed opnås på det bedst tænkelige grundlag. Når vi følger ABC gennem procesevaluering har det en formativ karakter, hvilket betyder, at den løbende giver et indblik i, hvordan partnerskabet og indsatsen udvikler sig. Indsigterne fra evalueringen giver mulighed for løbende at kunne håndtere udfordringer og tilpasse formidling, redskaber og materialer undervejs, når det vurderes nødvendigt. Evalueringen bidrager til, at erfaringer og resultater spilles tilbage til praksis (de lokale partnere i ABC) og den centrale projektledelse undervejs, som får mulighed for løbende at justere og tilpasse indsatsen.

Procesevalueringen af ABC for mental sundhed kan beskrives som en form for aktionsforskning (43). Aktionsforskning er en overordnet betegnelse for en række beslægtede forskningsstrategier, der alle har fokus på at udvikle og forbedre praksis igennem forskning og i samarbejde med praksis. Hensigten er at opnå en form for gensidig indsigt i, hvad der fungerer bedst til at opnå den ønskede forandring

(at fremme mental sundhed) (Duus et al. 2012).
Hvordan vi mere konkret gør, beskrives i de kommende afsnit.

Halvårsevaluering

Alle partnere udfylder halvårslige evalueringsskemaer. Her beskriver de indledningsvis baggrunden for deres arbejde med ABC, 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. I tre efterfølgende punkter samles der op på gode erfaringer, barrierer og udfordringer – og endelig anbefalinger for det fremtidige arbejde. Til sidst beskrives milepæle for den kommende periode, konklusion og øvrige kommentarer. Omfanget af besvarelserne varierer fra partner til partner og afspejler variationen i, hvor omfattende hver enkelt partner arbejder med ABC.

Ved en rundspørge blandt partnerne beskriver de evalueringerne som en god måde at samle op, reflektere over og dokumentere egen praksis i de forgange seks måneder samt at danne sig et overblik over den kommende periode.

Når alle partnere har udfyldt evalueringsskemaerne, bliver de analyseret og sammenfattet af Statens Institut for Folkesundhed i én samlet evalueringssamling med henblik på at skabe læring, erfaringsudveksling og videndeling på tværs af netværket. I opsamlingen gives der først en kort status over arbejdet blandt de respektive partnere. Flere beskri-

ver dette som en god måde at få et hurtigt samlet overblik over, hvad de øvrige partnere laver. Det finder de nyttigt og inspirerende. Dernæst følger der i opsamlingen en gennemgang af overordnede temaer, der er dukket op på baggrund af evalueringerne. Hvor det er muligt kobles partnernes egne eksempler og forslag til god praksis med relaterede udfordringer, som andre partnere måtte opleve at sidde med. Projektledelsen kommenterer derudover på læringspunkterne og giver mulige bud på løsninger og opmærksomhedspunkter i den kommende periode. Den samlede evalueringssamling sendes ud til alle partnere. Efterfølgende gennemgås den på et netværksmøde med mulighed for i fællesskab at diskutere og samle op på nye idéer eller finde løsninger på fælles udfordringer.

De halvårslige evalueringer viser en tydelig udvikling i arbejdet med ABC. De første evalueringsskemaer afspejlede, at partnerskabet var i en opstartsfasen. Partnerne skulle lære hinanden og indsatsen at kende samtidigt med, at de skulle finde hver deres roller. Barrierer og udfordringer fyldte derfor forholdsvis meget i denne periode. Som indsatsen er skredet fremad er besvarelserne blevet mere detaljerede. Det skyldes, at der naturligt har været mere aktivitet, men forhåbentlig også, at partnerne er begyndt at se nytteværdien af evalueringerne. Desuden tegner de senere evalueringsskemaer et billede af et partnerskab, hvor man har taget ABC-rammen til sig lokalt, og hvor der er opbygget personlige relationer og et indgående kendskab til hinanden på tværs af partnerskabet med mere samarbejde på tværs som resultat. Udfordringer er der stadig, men gennemførte aktiviteter, kreative forslag til samarbejde på tværs af partnere og gode erfaringer fylder langt mere.

Et eksempel på hvordan løbende evaluering, praksis og videndeling føder ind til partnerskabets arbejde og udvikling

En af koordinatorene oplevede udfordringer med at få frontpersonale til at arbejde med ABC-rammen i praksis, når han havde været ude at holde oplæg for dem. Det blev tydeligt, at det er afgørende i videst muligt omfang at involvere deltagerne undervejs i oplæggene. Efterfølgende afprøvede han nye måder til at få medarbejderne aktiveret og til at reflektere over, hvordan de kan arbejde med ABC i egen praksis, hvilket han fik god respons på.

"... selvom personerne, jeg underviser i ABC, har været glade for forståelsesrammen, så har mange haft svært ved at se, hvordan man kan arbejde med ABC. Det har ført til en ændring i måden, hvorpå jeg underviser i ABC. Tidligere holdt jeg oplæg i 30 minutter, svarede på spørgsmål og tog så min afsked. Nu er jeg altid ude på afdelinger i 60 minutter, så vi har tid til en øvelse, hvor medarbejderne skal lege med rammen og se, hvad de kan finde frem til af nye indsatser, initiativer, fokusområder eller andet, der kan udspringe af rammen."

Udfordringen med at få frontpersonale til ikke blot at forstå, men til rent faktisk også at benytte ABC-rammen i egen praksis og kontekst, er noget, flere af partnerne har kunnet nikke genkendende til. Dette blev tydeligt via en af halvårsevalueringerne. I den efterfølgende opsamling blev "fra teori til konkret handling" et tema og et læringspunkt. Udfordringen, som beskrevet af andre partnere, samt den givne koordinators potentielle løsning blev koblet, og dertil kommenterede projektledelsen på problemstillingen. Endelig er den læring, vi har fået ud af processen, tænkt ind i det undervisningsmateriale, der efterfølgende er blevet udviklet.

Casestudier

Som en del af procesevalueringen har Statens Institut for Folkesundhed i afprøvningsfasen fra 2016 til 2018 fulgt fire partnere tættere ved at komme på lokale evalueringsbesøg, såkaldte site visits, tre gange i løbet af den to-årige periode. Evalueringsbesøgene hos de udvalgte partnere, hvor forskerne i første omgang har talt med både tovholdere, ledelsesrepræsentanter og medarbejdere/frivillige, har givet en dybdegående indsigt i det lokale arbejde med ABC og har samtidig været en god mulighed for at undersøge og afprøve læringspunkter fra evalueringsskemaerne. Det har derudover vist sig, at evalueringsbesøgene har fungeret som en form for intervention i sig selv, hvilket er i tråd med aktionsforskningstilgangen, hvor alle involverede parter opnår læring. Besøgene har skabt rum og mulighed for, at partnerne, efter eget udsagn, har fået tænkt over og talt om ABC på en anden måde, end de ellers ville have gjort.

For både evalueringsskemaer og evalueringsbesøg har fokus været på at opsamle erfaringer og dokumentere, men også på at involvere partnerne i konkrete løsningsforslag på de udfordringer, som de oplever i arbejdet med ABC både lokalt og centralt. Partnerne inviteres altså til at komme med anbefalinger og bud på fremtidige justeringer, hvilket 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 (bottom-up tilgang). 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.**



Foto: Statens Institut for Folkesundhed

Site visits

Formålet med at lave site visits er at opnå en mere detaljeret og nuanceret viden om, hvordan der lokalt arbejdes med ABC-rammen. I denne del af evalueringen undersøges, hvordan indsatsen modtages og anvendes af lokale ABC-kordinatorer, frontpersonale, frivillige, borgere mm. Der er særligt fokus på at opnå viden om, hvad der fremmer eller bremser arbejdet. Det er omfattende og ressourcekrævende, og der blev i forbindelse med afprøvningsfasen derfor udvalgt fire partnere, der er blevet fulgt på denne måde. Disse blev udvalgt med et ønske om at opnå en variation i forhold til type af partner (kommune/privat organisation) og motivation for at deltage. De fire partnere, der er blevet fulgt, er Dansk Oplysnings Forbund, Det Danske Spejderkorps, Gribskov Kommune og Læsø Kommune. I det følgende beskrives et eksempel på, hvordan site visits på Læsø har givet et særlig grundigt indblik i arbejdet med ABC. Dels giver det indblik i, hvordan ABC bliver modtaget af forskellige målgrupper og dels, hvordan det når ud til beboerne på øen på mange forskellige måder.

De lokale ABC-kordinatorer fra Læsø Kommune har arbejdet med målgrupper, der spænder fra børn i børnehaven, elever i folkeskolen, konfirmander, den lokale mødregruppe og plejehjemmet. På baggrund heraf har forskerne fra Statens Institut for Folkesundhed, som en del af deres site visits, besøgt og interviewet lokale borgere og en række aktører, som gennem deres professionelle eller frivillige arbejde har været i kontakt med ABC. Både blandt borgerne og de forskellige aktører på øen er der en generel positiv stemning over for, at Læsø Kommune er med i partnerskabet. Borgerne håber, at indsatsen kan være med til at styrke fællesskabet på øen, og aktørerne hilser særligt det positive fokus på mental sundhed velkomment. ABC giver dem en indsigt i, at en del af det, som aktørerne allerede gør, faktisk er mental sundhedsfremme.

“Jeg tænker – (ABC) er jo det, vi går og gør. Jeg har været inde at læse noget om det, jeg synes faktisk at det er... [...] Det er til at forstå. Det er sådan allemandseje” (pædagog i børnehaven)

Samtidig gav fokusgruppeinterviewene mulighed for mere dybdegående diskussioner af deltagernes umiddelbare holdninger til ABC og det udviklede kampagnemateriale. Det blev tydeligt, at der er visse udfordringer, som er vigtige at være opmærksomme på i kommunikationen af ABC. Deltagerne i et fokusgruppeinterview påpegede, at de føler, at de trives og allerede gør meget godt for deres (mentale) sundhed. Deltagerne var alle engagerede i lokalsamfundet og kan beskrives som ildsjæle. Derfor kan de selv være en gruppe, som er svære at gøre interesseret og engageret i en kampagne om mental sundhed, blandt andet fordi de ikke oplever en nyhedsværdi i det. Men mange af de mennesker, som de blandt andet via frivilligt arbejde er i kontakt med, opleves at have behov for ABC.

Fortsættes næste side

“Det, at det er sundt og godt at være sammen med andre mennesker, det ved vi jo sådan set godt. Så jeg synes ikke rigtig, at der var noget nyt i det her. Nu har man så sat ord på, et navn på, ABC. Men egentlig det, det står for, er jo ikke nyt” (frivillig fra Læsø)

“Altså jeg har nok haft ABC integreret i mit eget liv igennem flere år uden at vide det” (præst fra Læsø)

“Da jeg først blev præsenteret for det her (red. ABC), tænkte jeg, at det var endnu et (red. projekt). Men det, som gjorde, at jeg straks sagde ja, det var den her forankring i lokalsamfundet. Jeg tænkte, at det kunne samle os i de forskellige alders- og faggrupper” (leder i børnehaven)

Dette ledte til en – både lokal og generel – diskussion af, hvordan ABC-kampagnematerialet kan gøres appellerende for denne målgruppe, der i høj grad efterlever ABC-budskaberne, men uden at være bevidste om det. Men også hvordan det kan målrettes til den relativt store gruppe af borgere på Læsø – og andre steder – som måske har det største behov for mental sundhedsfremme.

Interviewene viste også, hvordan ABC formår at komme bredt ud på Læsø, og hvordan det rammer beboerne fra flere sider. Fx var to kommunale medarbejdere blevet præsenteret for ABC-rammen gennem deres roller som medarbejdere i kommunen. Samtidig var begge blevet inviteret til et ABC-arrangement, der blev afholdt op til ABC-ugen (i uge 41) gennem henholdsvis deres teaterforening og deres kor. Desuden kan den efterfølgende indsats på folkeskolen have været med til at eksponere deres børn for ABC. Indsatsen på plejehjemmet kan yderligere have eksponeret den ældre generation i deres familier for ABC-aktiviteter og kampagner. Eksemplet tydeliggør, at de lokale aktører, der er involveret i arbejdet med ABC, også er en del af målgruppen for indsatsen. Det viser også, hvordan ABC-indsatsen på Læsø kommer ud til beboerne ad mange forskellige kanaler, hvilket er grundtanken, når der arbejdes ud fra en social marketings strategi – som der netop er lagt op til i ABC for mental sundhed. På den måde kan ABC for mental sundhed blive allemandseje på Læsø, som det beskrives i ovenstående citat, lige fra de allermindste i børnehaven til beboerne på plejehjemmet. Det fremhæves som en stor styrke, at medarbejdere og borgere på Læsø med ABC har fået et fælles sprog og et større fokus på, hvor vigtigt det er sammen at gøre noget for at fremme mental sundhed.

Procesevalueringen af ABC for mental sundhed adskiller sig fra den løbende dialog mellem projektledelse og partnere – og mellem partnerne. **Evalueringen gør brug af relevante forskningsmetoder og principper for at generere viden, som går på tværs af partnerskabet og giver indsigt i mere overordnede tendenser i partnerskabet.**

Styrker og svagheder ved evalueringen

Evalueringen udføres internt i partnerskabet af forskere fra Statens Institut for Folkesundhed. Dels for at øge samspillet mellem evalueringen og partnerskabets konkrete arbejde med ABC og dels fordi, ABC er et udviklingsprojekt, hvor Statens Institut for Folkesundhed er interesseret i at få indsigt i, hvordan ABC modtages i praksis blandt de enkelte partnere for derved at få mulighed for at tilpasse undervejs. I og med at Statens Institut for Folkesundhed har stået for oversættelsen og tilpasningen af ABC i Danmark og nu varetager projektledelsen, har de et meget grundigt kendskab til indsatsen, partnerne og den udvikling, partnerskabet har været igennem. Dette er en væsentlig fordel, når der skal stilles relevante spørgsmål i forhold til fremdriften og udviklingen af projektet. Andre fordele ved, at Statens Institut for Folkesundhed udfører evalueringen er, at det er let at komme i kontakt med relevante partnere og løbende at dele erfaringer og resultater med andre partnere i netværket. Forskerne har indblik i, hvorvidt evalueringens anbefalinger bliver brugt, hvilket skaber en kontinuitet i udviklingsprocessen. Omvendt følger der også en række udfordringer, når der evalueres internt i et partnerskab. Evaluatorer kan have svært ved at se partnerskabet udefra og kan derfor være ”blinde” overfor visse aspekter eller underprioritere indforståede elementer, evalueringen kan virke mindre troværdig på grund af manglende armlængde, og evaluatorerne er i en vis forstand afhængige af ledelsen i projektet.

Som led i procesevalueringen er det relevant at lave barriereanalyser for at undersøge, hvad der skal til for at få forskellige målgrupper til at engagere sig og udøve den adfærd, vi ønsker, jf. metoderne i adfærdsdesign. Tilsvarende er det relevant at evaluere kendskab til indsatsen og budskaberne samt undersøge, hvordan

forskellige målgrupper oplever og tager imod indsatsen og de initiativer, der iværksættes. I afprøvningsfasen er dette ikke blevet undersøgt på systematisk vis blandt slutbrugerne af flere årsager. Ting tager tid, og det blev tidligt i processen åbenlyst, at det vigtigste i første omgang var at sikre et partnerskab, der fungerer, hvor de respektive partnere og deres bagland tager ejerskab for at udbrede og arbejde med ABC – lokalt og på tværs af partnerskabskredsen. Derfor blev fokus i første omgang at undersøge, hvad der fremmer eller bremser arbejdet i partnerskabet med at udbrede ABC og fx at benytte diverse kampagneelementer blandt partnerne, samt at undersøge, hvordan partnerne selv tog imod indsatsen og den nye måde at arbejde på.

Udover 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. Der er fx lavet undersøgelser af, hvad danskerne forbinder med mental sundhed (38), af ABC-budskabernes beskyttende effekt for god mental sundhed og mod udvikling af angst og depression (40) samt problematisk alkoholforbrug (41).

Forskningsgruppen har taget initiativ til spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016 (44), 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. Som optakt til ABC-dagen/ugen blev der på baggrund af disse data blandt andet lavet undersøgelser af sammenhængen mellem at hjælpe andre og mental sundhed samt frivillighed og mental sundhed. Disse undersøgelser dannede grundlag for store dele af partnerskabets pressearbejde og medførte god, bred medieomtale.

Danskernes Trivsel 2016 bruges også til at validere en række internationalt anerkendte mål for mental sundhed i en dansk kontekst. Et eksempel herpå er valideringen af The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS). WEMWBS er en skala, der måler positive aspekter af mental sundhed, og som blandt andet kan bruges til at evaluere mentalt sundhedsfremmende indsatser (45). 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. Skalaen fokuserer på den positive ende af det mentale sundhedsspektrum og dækker oplevelsen af både at have det godt og fungere godt.



Foto: Frederiksberg Kommune

Del 7

Stor interesse fra nye partnere

I afprøvningsfasen har vi løbende fået en række henvendelser fra nye kommuner, foreninger og organisationer – blandt andet Gotvedinstituttet, Spil Dansk, Fucking Flink og Ungdomsskoleforeningen, der alle identificerer sig med ABC-budskaberne, og som har udtrykt interesse for at være med til at understøtte og udbrede dem.

DGI har desuden besluttet sig for at udvide deres deltagelse i partnerskabet, så det fremadrettet ikke alene er DGI Storkøbenhavn, der arbejder med ABC for mental sundhed, men DGI som landsdækkende organisation.

Vi har i afprøvningsfasen samarbejdet med Dansk Almennyttigt Boligselskab (DAB) om ABC. DAB administrerer og udlejer 50.000 boliger og afholder mange arrangementer, der samler beboere på tværs. De har et stærkt fokus på frivillighed blandt deres beboere, blandt andet gennem deres indsats Fællesskab og Frivillighed. Det har været et udbytterigt samarbejde for begge parter, og DAB har således besluttet sig for at gå med i partnerskabet. Hjerteforeningen har med deres fokus på mental sundhed og sociale relationer set en række snitflader og samarbejdsmuligheder med ABC for mental sundhed og har ligeledes besluttet at gå med i partnerskabet.

Hjerteforeningen er Danmarks næststørste sygdomsbekæmpende organisation med 143.200 medlemmer. De sætter fokus på mental sundhed som en af de strategiske satsninger på forebyggelsesområdet,

og ABC for mental sundhed vil danne rammen for den mental sundhedsfremmende del af satsningen.

Derudover har Aarhus, som er Europæisk Frivillighovedstad 2018, og ABC for mental sundhed indgået et samarbejde, og så har Frivilligrådet henvendt sig om samarbejdsmuligheder og snitflader. Udover de mange henvendelser fra organisationer og foreninger har vi ligeledes fået en række henvendelser fra lokale borgere, der ønsker at hjælpe med at udbrede ABC-budskaberne.

Tanken er, at indsatsen også gerne skal brede sig ud fra en bottom-up tilgang – altså en tilgang, hvor initiativet opstår nede fra eller på græsrodsniveau – og vores erfaringer fra afprøvningsfasen peger jf. ovenstående på, at dette er muligt. Bottom-up tilgangen kan være afgørende for lokal forankring og medejerskab. Derfor håber vi på fremadrettet i højere grad løbende at kunne tilbyde åbne workshops, hvor vi kan introducere interesserede til ABC for mental sundhed.

Udbredelse af indsatsen i både ind- og udland

ABC-sekretariatet i Danmark er ad flere omgange blevet kontaktet vedrørende internationale samarbejds- muligheder om ABC for mental sundhed. Der har i den forbindelse været afholdt møder og oplæg om ABC for mental sundhed både i Danmark, Norge og på Færøerne for at vidensdele og lære af hinandens erfaringer. Og senest har også Grønland, USA og Sverige vist interesse.

I Norge har man taget ABC for mental sundhed til sig og arbejder nu aktivt med indsatsen med udgangspunkt i de danske erfaringer og det danske materiale. Fx er vores hjemmeside og bogen *For mental sundhed – et nyt perspektiv*, der danner grundlaget for ABC for mental sundhed, blevet oversat til norsk (se fx www.abcmamentalsunnhet.no). Indsatsen er i første omgang blevet udbredt via Norsk netværk for helsefremmende sykehus og helsetjenester, Centre for Health Promotion. I 2018 står de bag den første nordiske ABC-konference, som afholdes i Oslo. Derudover har Helsedirektoratets afdeling for helsefremmende og forebyggende tiltak i forhold til psykisk helse været på besøg og hørt om ABC samt møde enkelte af partnerne i Danmark. Forskere fra Statens Institut for Folkesundhed har været i Levanger for at klæde en folkesundhedsalliance, ledt af HUNT forskningssenter, på i ABC-rammen (<http://fant.ntfk.no/Alliansepartnere/Sider/default.aspx>). Derudover har Diakonhjemmet Dialog i Oslo, der blandt andet arbejder med misbrugsbehandling, samt et kommunalt forældred-

valg også kontaktet os med et ønske om at arbejde aktivt med ABC for mental sundhed. Dette er endnu et eksempel på, at ABC-budskaberne og indsatsen opleves som relevant for alle uanset køn, alder, socioøkonomisk position, om man er fysisk eller psykisk syg eller rask etc.

På Færøerne er partnerskabet ABC for mental sundhed (ABC fyrri sálarliga heilsu) blevet etableret i starten af 2017. Her er indsatsen forankret i Folkesundhedsrådet, der er et råd under det færøske sundhedsministerium. Folkesundhedsrådet er således projektejer for partnerskabsprojektet med en projektleder ansat i rådet. Folkesundhedsrådet finansierer partnerskabet, og det er omkostningsfrit for partnerne at være med, men de bidrager med arbejdskraft i form af de ABC-koordinatorer, som partnerne har udpeget. Partnerskabet består af 17 forskellige ABC-partnere, herunder en række kommuner, foreninger (blandt andet Færøske Natur- og Miljøinteresseforening), forbund og organisationer (blandt andet Det Færøske Idrætsforbund, Færøernes Spejderforbund, Røde Kors Færøerne, Blå Kors Færøerne og De færøske kommuners landsforening), institutioner (blandt andet Færøske nationale socialforvaltning) og en kristelig forening. På Færøerne er ABC for mental sundhed desuden organiseret med en styregruppe og et råd, som er internt forankret i Folkesundhedsrådet, der drøfter projektet og arbejdet en gang månedligt. Center for Forebyggelse i Praksis har været på besøg på Færøerne for at undervise partnere og dele danske erfaringer for at klæde dem endnu bedre på til at arbejde med ABC. Folkesundhedsrådet har besluttet ikke at lave en selvstændig ABC-hjemmeside, men i stedet er der kommet et nyt fokusområde under Folkesundhedsrådets eksisterende hjemmeside: <http://www.folkaheilsa.fo/salarlig+heilsa.html>.

Desuden har de fået deres egen Facebook-side: <https://www.facebook.com/abcfyrisalarligahailsu/> og er på Instagram under ”Fólkaheilsuráðið”. Der er blevet udviklet en række materialer, blandt andet foldere, reklamer i forskellige færøske aviser og magasiner, ABC-film på YouTube etc. Som i Danmark oplever man også på Færøerne en enorm efterspørgsel på oplæg om ABC for mental sundhed. Fremadrettet arbejder man i det færøske ABC på at understøtte mere tværgående samarbejde blandt partnerne og på at skabe rum for at udfolde partneres refleksioner om samarbejdsmuligheder. Vi glæder os til at følge processen.

Senest har også Grønland, USA og Sverige henvendt sig. CSR Greenland er indgået i partnerskab med Erhvervslivet og Departementet for Sundhed samt Grønlands Idrætsforening. De har hørt om ABC for mental sundhed og vil gerne have forskningsgruppen op for at introducere sundhedsambassadører på 40 arbejdspladser til ABC-rammen. Derudover har Elon University i USA taget kontakt til sekretariatet, da de ønsker at arbejde med ABC på universitet og har nedsat en arbejdsgruppe med fokus på trivsel. Fra Sverige har der også været interesse i at komme til Danmark og høre om, hvordan vi griber arbejdet med mental sundhed og sundhedsfremme an i ABC. I maj 2018 kommer Healthcare Denmark derfor sammen med en større delegation af svenske beslutningstagere fra Region Halland og seks kommuner på besøg på Statens Institut for Folkesundhed. Fokus for dagen vil med afsæt i ABC for mental sundhed være på, hvordan man kan skabe de bedste rammer og løsninger i forbindelse med mental sundhedsfremme.

På sigt kan det muligvis være hensigtsmæssigt at lave et Europæisk samarbejde om ABC for mental sundhed, men i første omgang er aftalen, at disse

lande mod brug og oversættelse af vores materiale holder os opdateret på deres erfaringer. ABC for mental sundhed trækker således efterhånden tråde til en række andre lande, men også i Danmark rækker interessen og udbredelsen ud over partnerskabet.

ABC for mental sundhed som en del af uddannelsen til misbrugskonsulent

ABC for mental sundhed er blevet implementeret som en fast del af uddannelsen til misbrugskonsulent (Danish Addiction Counselor), og der undervises nu i ABC for mental sundhed som en komponent i behandlingen af afhængighed og misbrug. De studerende har modtaget litteratur og materialer om ABC. Desuden indgår bogen *ABC for Mental Sundhed – fra Retorik til Handling* på DAC-uddannelsens pensumliste (<https://www.dac-uddannelsen.dk/>).

Socialstyrelsens fokus på ABC for mental sundhed

Socialstyrelsens Vidensportal på det sociale område har udgivet deres site om mental sundhed og recovery. Vidensportalen har blandt andet til formål at bygge bro mellem forskning og praksis og skal gøre det lettere for kommunerne at finde aktuel viden og bruge denne viden i indsatserne på det sociale område. På sitet er der et stort fokus på ABC for mental sundhed som et partnerskabsinitiativ målrettet mental sundhedsfremme, der udføres i et samarbejde mellem foreninger, organisationer og kommuner (<https://vidensportal.dk/voksne/recovery/mental-sundhed/mental-sundhed>).

Revidering af Sundhedsstyrelsens forebyggelses-pakke om mental sundhed

I løbet af 2018 offentliggøres en revideret udgave af Sundhedsstyrelsens forebyggelsespakke om mental sundhed, der oprindeligt udkom i 2013. Forebyggelses-

pakkerne er et vidensbaseret værktøj til kommunerne med faglige anbefalinger, der kan bidrage til at prioritere og kvalitetsudvikle det kommunale forebyggelsesarbejde. I den kommende udgave indgår ABC for mental sundhed som en anbefaling baseret på aktuelt bedste viden og som et eksempel på en informations- og kampagneindsats, der arbejder bredt med mental sundhedsfremme i befolkningen.

Udbytterig afprøvningsfase

Afprøvningsfasen har været særdeles udbytterig. Partnerskabet bag indsatsen er blevet klogere på, hvordan vi bedst kan organisere os, arbejde sammen og udnytte de forskellige ressourcer og kompetencer, vi hver især besidder for bedst at oplyse, engagere og fremme mental sundhed blandt borgerne.

Kommunikativt har vi etableret en stærk platform, og vi er kommet rigtig godt ud over rampen med materialer og aktiviteter, der har skabt en høj grad af brugerengagement og -refleksion. Samarbejdet på tværs af partnerskabet er kommet godt op i gear, hvilket også afspejler sig i de mange aktiviteter, der er afholdt, hvor danskerne har deltaget aktivt (over 50 aktiviteter og events samt 150 workshops og oplæg). ABC-budskaberne har vist sig nyttige i forhold til at oplyse partneres målgrupper om, hvad man kan gøre for at styrke egen og andres mentale sundhed. Budskaberne opleves som enkle at huske og lette at forholde sig til. En mindre undersøgelse har i afprøvningsfasen vist, at de kommunikative greb, vi har benyttet os af med narrativer, konkrete

cases, eksempler og aktiviteter, har været effektive i forhold til at skabe refleksion hos modtageren. Det at budskaberne er positive og relevante for alle uanset alder, køn, mental sundhedstilstand etc., er blevet positivt modtaget. Samtidig vurderes budskaberne som motiverende i forhold til aktivt at begynde og/eller fortsat at handle på dem.

ABC-rammen har været effektiv i forhold til at skabe en fælles bevidsthed og forståelse for arbejdet med mental sundhedsfremme i praksis samtidig med, at den har givet os et fælles sprog til bedre at kunne samarbejde på tværs. Uddannelse i mental sundhedsfremme og ABC-rammen er blevet udviklet og afprøvet i en række forskellige arenaer og blandt forskellige målgrupper, så der nu er bygget et godt fundament for fremtidig opkvalificering af medarbejdere og frivillige. Gennem denne opkvalificering kan frontpersonale og frivillige i højere grad motivere og understøtte de borgere, de kommer i kontakt med, til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt.



Foto: Psykiatrifonden

”

Lad os sammen tage det første eller næste skridt, for mental sundhed er noget, vi skaber sammen

Referencer

1. Kirkwood T; Bond J ; May C; McKeith I ; Teh M;. Foresight Mental Capital and Wellbeing Project. Mental capital through life: Future challenges. London: The Government Office for Science; 2008.
2. Lehtinen V; Ozamiz A; Underwood L; Weiss M;. The intrinsic value of mental health. Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collection with the Victorian Health Promotion Foundation and University of Melbourne. Geneva: WHO; 2005. p. 46-58.
3. WHO. Mental health action plan for Europe: Facing the challenges, building solutions. Copenhagen: WHO; 2005.
4. Whiteford HA, Degenhardt L, Rehm J, Baxter AJ, Ferrari AJ, Erskine HE, et al. Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010. *The Lancet*. 2013;382(9904):1575-86.
5. Vigo D, Thornicroft G, Atun R. Estimating the true global burden of mental illness. *The Lancet Psychiatry*.3(2):171-8.
6. WHO. Depression and Other Common Mental Disorders - Global Health Estimates. Geneva, Switzerland: WHO; 2017.
7. Danskernes Sundhed - Tal fra den Nationale Sundhedsprofil 2017 København: Sundhedsstyrelsen og Statens Institut for Folkesundhed; 2018. Available from: <http://www.danskernessundhed.dk/>.
8. Forsman AK, Wahlbeck K, Aaro LE, Alonso J, Barry MM, Brunn M, et al. Research priorities for public mental health in Europe: recommendations of the ROAMER project. *European journal of public health*. 2015;25(2):249-54.
9. Huppert F. Interventions and Policies to Enhance Wellbeing: The State of Wellbeing Science Concepts, Measures, Interventions, and Policies. *Wellbeing: A Complete Reference Guide*. Wellbeing: A Complete Reference Guide. VI. West Sussex: Wiley Blackwell; 2014.
10. Knapp M, McDaid D, Parsonage M. Mental health promotion and mental illness prevention: The economic case. London: London School of Economics and Political Science; 2011.
11. McDaid D, Cooper C. The economics of wellbeing. West Sussex, United Kingdom: Wiley Blackwell; 2014.
12. Regeringen; Sundere liv for alle - Nationale mål for danskernes sundhed de næste 10 år. 2014.
13. Donovan RJ; James R; Jalleh G; Sidebottom CI;. Implementing mental health promotion: the Act-Belong-Commit Mentally Healthy WA campaign in Western Australia. *International Journal of Mental Health Promotion* 2006;8:33-42.
14. Koushede V; Nielsen L; Meilstrup, C; Donovan, R;. From rhetoric to action: Adapting the Act-Belong-Commit Mental Health Promotion Programme to a Danish context. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2015.
15. Nielsen L, Koushede V. ABC for mental sundhed - fra retorik til handling. In: Koushede V, editor. For mental sundhed - et nyt perspektiv. København: Statens Institut for Folkesundhed; 2015.
16. 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.
17. Donovan R, Anwar-McHenry J. Act-Belong-Commit: Lifestyle Medicine for Keeping Mentally Healthy. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2014.
18. 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.
19. Ekholm O, Juel K, Bonde LO. Associations between daily musicking and health: Results from a nationwide survey in Denmark. *Scand J Public Health*. 2016.
20. Eplov L, Lauridsen S. Fremme af mental sundhed – baggrund, begreb og determinanter. København: Sundhedsstyrelsen; 2008.
21. Huppert F. A new approach to reducing disorder and improving well-being. *Perspectives on Psychological Science*. 2009;4:108-11.
22. Keyes CL. The mental health continuum: from languishing to flourishing in life. *Journal of health and social behavior*. 2002;43(2):207-22.
23. Keyes CL. Mental health in adolescence: is America's youth flourishing? *Am J Orthopsychiatry*. 2006;76(3):395-402.

24. Antonovsky A. Unravelling the mystery of health. San Francisco: Jossey-Bass; 1987 1987.
25. Antonovsky A. Helbredets Mysterium [Original title: Unraveling the Mystery of Health]. København. Hans Reitzels Forlag; 2000.
26. Mittelmark MB, Sagy S, Eriksson M, Bauer GF, Pelikan JM, Lindstrom B, et al. The Handbook of Salutogenesis. Switzerland: Springer; 2016. 450 p.
27. Bandura A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: Worth Publishers; 1997.
28. Fredrickson BL, Losada MF. Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. The American psychologist. 2005;60(7):678-86.
29. Huppert FA, So TT. Flourishing Across Europe: Application of a New Conceptual Framework for Defining Well-Being. Social indicators research. 2013;110(3):837-61.
30. Putnam RD. Bowling Alone. The collapse and revival of American community. New York: Simon and Schuster; 2000.
31. Eriksson M. Social capital and health--implications for health promotion. Global health action. 2011;4:5611.
32. Nielsen L, Koushede V, Vinther-Larsen M, Bendtsen P, Ersbøll KA, Due P, et al. Does school social capital modify socioeconomic inequality in mental health? A multi-level analysis in Danish schools. Social Science & Medicine. 2015;140:35-43.
33. Sund By Netværket. Social marketing – til brug i kommuner og regioner. 2011;1.
34. Münster M. Jytte fra Marketing er desværre gået for i dag - sådan bruger du adfærdsdesign til at skabe forandringer i den virkelige verden. Danmark: Gyldendal Business; 2017.
35. Borgerlyst. 2017. Available from: www.borgerlyst.dk.
36. Relationsbureauet Fandenivoldsk Forandring. 2017. Available from: <http://www.fandenivoldsk.nu/2017/10/13/trappen-der-engagerer/>.
37. Corbin JH, Jones J, Barry MM. What makes intersectoral partnerships for health promotion work? A review of the international literature. Health promotion international. 2016.
38. Nielsen L, Sørensen BB, Donovan RJ, Tjørnhøj-Thomsen T, Koushede V. '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;19(1):26-37.
39. Santini ZI, Koyanagi A, Haro JM, Donovan RJ, Hinrichsen C, Nielsen L, Koushede V. Act-Belong-Commit indicators promote subjective wellbeing among older Irish adults: A prospective community-based cohort study. Submitted - Not yet accepted. 2018.
40. Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, Haro JM, Donovan RJ, Nielsen L, Koushede V. 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.
41. Santini ZI, Nielsen L, Hinrichsen C, Tolstrup JS, Vinther JL, Koyanagi A, Koushede V. The association between Act-Belong-Commit indicators and problem drinking among older Irish adults: Findings from a prospective analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). Drug Alcohol Depend. 2017;180:323-31.
42. Santini Z, Meilstrup C, Hinrichsen C, Nielsen L, Koyanagi A, Koushede V. Associations between formal volunteer activity and psychological flourishing in Scandinavia: Findings from two cross-sectional rounds of the European Social Survey. 2018.
43. Duus G, Husted M, Kildedal K, Laursen E, Tofteng D. Aktionsforskning - en grundbog. København: Samfundslitteratur; 2012.
44. Nielsen L, Hinrichsen C, Santini ZI, Koushede V. Måling af mental sundhed. En baggrundsrapport for spørgeskemaundersøgelsen Danskernes Trivsel 2016. Copenhagen, Denmark: Statens Institut for Folkesundhed; 2017.
45. Stewart-Brown S. Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale (WEMWBS) UK: Warwick Medical School, University of Warwick; 2015. Available from: <http://www2.warwick.ac.uk/fac/med/research/platform/wemwbs/>.

Partnere – roller og kompetencer

Statens Institut for Folkesundhed (SIF) er initiativtager til ABC for mental sundhed og er, med projektchef Vibeke Koushede i spidsen, projektejer. SIF har mange års erfaring med at udvikle, implementere og evaluere sundhedsfremmende indsatser, med projektstyring og tværfagligt samarbejde, uddannelse samt med myndighedsbetjening og rådgivning af beslutningstagere. SIF organiserer og koordinerer partnerskabet, oplyser og holder oplæg om ABC for legitime interessenter, introducerer ABC-koordinatorer (og frontmedarbejdere eller frivillige efter aftale) til mental sundhedsfremme og grundlaget for ABC i samarbejde med flere af de øvrige partnere samt gennemfører følgeforskning og administrerer partnerskabet (se afsnittet om forskning og evaluering).

Psykiastrifonden har stor erfaring med formidling og kampagneindsatser på et solidt, fagligt fundament. De varetager den centrale del af kommunikationen – fra udarbejdelse af kommunikationsstrategier til processer for indholds-input fra partnerne og implementering af kampagneindsatser. I kommunikations- og kampagneindsatsen trækker Psykiastrifonden på mange forskellige faglige ressourcer inden for blandt andet markedsføring, adfærdsdesign, digital kommunikation og pressearbejde. Psykiastrifonden sparrer desuden med ABC-partnerne om kommunikation og udvikler kommunikationsmateriale til partnernes kanaler. Derudover har Psykiastrifonden ansvaret for samarbejdet med Danmarks Medie- og Journalisthøjskole, hvor unge studerende en gang om året indgår i et forløb om at udvikle idéer og kampagnespor til ABC for mental sundheds kanaler og platforme.

Center for Forebyggelse i Praksis (CFP) i KL har til formål at bidrage til en bedre folkesundhed ved at understøtte kommunernes arbejde med at sikre kvalitet og vidensbaseret af forebyggelsesindsatsen. CFP understøtter ABC-kommunerne i at opbygge kapacitet til at styrke arbejdet med mental sundhedsfremme i egen kommune. Implementeringsstøtten er primært rettet mod koordinatore i de enkelte ABC-kommuner, som har ansvar for at koordinere arbejdet med mental sundhed på tværs af forvaltningsområder internt i kommunen og i dialog med samarbejdspartnere lokalt. Kapacitetsopbygningen består af: Støtte til etablering af en tværgående koordineringsgruppe (eller benyttelse af en eksisterende), deltagelse i løbende møder mellem ledelse og ABC-koordinatorer, understøttelse af ledelsesopbakning, udvikling og gennemførelse af lokale ABC-handleplaner, fællesrådgivninger for ABC-kommuner samt temadage for kommuner, der endnu ikke er med i ABC-partnerskabet, men som er interesserede i måden at arbejde på – baseret på erfaringer fra de eksisterende ABC-kommuner.

Sund By Netværket (SBN) er Danmarks nationale netværk under WHO Healthy Cities Network og understøtter det lokale folkesundhedsarbejde ved at skabe synergi i samarbejdet mellem kommuner, regioner, nationale parter, WHO og civilsamfundet. Sund By Netværkets faglige fællesskab med internationale forgreninger sikrer de 55 medlemskommuner praksisnær udvikling og afprøvning af metoder til sundhedsfremme og forebyggelse. Samtidig fungerer netværket som sparringspartner, så medlemmerne kan afprøve og overføre erfaringer fra én lokal praksis til en anden eller i forskningen. Sund By Netværket har i ABC-partnerskabet fokus på at bidrage til viden om, hvad der skaber mental sundhed

og robusthed samt udbrede viden om, hvordan kommuner og regioner kan arbejde trivselsfremmende. Sund By Netværket har udviklet og gennemført erfaringsudveksling og videndeling om ABC for mental sundhed til Sund By Netværkets medlemskommuner samt afholdt temadage, en farverig event på Folkemødet 2017 og en større ABC-konference.

DGI Storkøbenhavn arbejder for at give foreningslivet de bedste muligheder for at udvikle sig. DGI Storkøbenhavn har 515 medlemsforeninger og 181.000 medlemmer, og gennem samarbejde med foreninger, kommuner og eksterne samarbejdspartnere er det målet at få flere danskere ud i naturen og ind på banerne. DGI Storkøbenhavn arbejder med at forstørre og forstærke fællesskabet og meningsfuldheden i aktiviteterne og foreningerne, og i ABC-partnerskabet arbejder DGI Storkøbenhavn med tre indsatsområder:

- ABC-workshops for bestyrelserne i foreninger
- Uddannelse af ABC-ambassadører (tovholdere for den mentale sundhed i foreningerne)
- Events med fokus på mental sundhed

Det Danske Spejderkorps (DDS) har ca. 36.000 medlemmer fordelt på 410 spejdergrupper i hele landet. Det Danske Spejderkorps udvikler børn og unge gennem friluftsliv, fællesskab og udfordringer. Deres mangeårige erfaringer og kompetencer har styrket ABC's fokus på at inddrage civilsamfund og foreninger i det trivselsfremmende arbejde. Det Danske Spejderkorps inviterer børn, unge, voksne og familier ind i fællesskabet og giver dem oplevelser og udfordringer i friluftslivet. Det Danske Spejderkorps arbejder med ABC-indsatsen landet over og har afholdt events og uddannet ABC-ambassadører og -koordinatorer til at formidle ABC-budskaberne.

Dansk Oplysnings Forbund (DOF) afholder gennem deres 250 aftenskoler årligt kurser for 170.000 danskere og repræsenterer en anden type mødeplads for borgerne end frivilligorganisationer. DOF ønsker gennem medlemsskolernes aktiviteter at bidrage til udviklingen af deltagerens personlige, sociale og faglige kompetencer for derigennem at styrke den brede almene dannelse og trivsel. DOF servicere og bidrager til udvikling af de lokale DOF-aftenskoler, som i deres virke med folkeoplysende voksenundervisning gør det muligt, at alle mennesker kan lære og udvikle sig i et fællesskab. Det at deltage i et kursus eller andre aktiviteter i en aftenskole er at gøre noget aktivt, noget meningsfuldt og noget sammen – og det sætter DOF ekstra fokus på og udbygger gennem ABC for mental sundhed.

Røde Kors Hovedstaden (RKH) har et af Danmarks største netværk af frivillige. Inden for ABC-rammen arbejder RKH med at udvikle løsninger, der kan aktivere frivilligheds-Danmark i en ny, samlet kontekst om mental sundhed. For RKH er ABC for mental sundhed et kommunikerbart begrebsapparat, der matcher deres mål og metoder. På baggrund heraf er ABC-rammen skrevet ind i deres strategi, og RKH har fokus på, at deres konsulenter og frivillige ledere arbejder med ABC-budskaberne i praksis, hvor det er meningsfuldt og muligt. Medarbejdere og frivillige er blevet undervist i ABC-indsatsen til workshops og oplæg.

Slagelse Kommune

Slagelse Kommunes Center for Sundhed og Ældre – Folkesundhed er en del af partnerskabet for at understøtte kommunens sundhedspolitik og skabe gode rammer for, at borgerne kan deltage i mentalt sundhedsfremmende aktiviteter. I arbejdet er der

fokus på oplysning, events og på at få indarbejdet ABC-tankegangen og -budskaberne i konkrete aktiviteter med fokus på børn, unge og familier. Oplysning om ABC for mental sundhed omfatter blandt andet oplæg for relevante fagområder (skoleledere, dagtilbudsledere og jobcenter/ungehuset) samt events i form af kommunens årlige Sundhedsuge og World Mental Health Day. Aktivitetssporet indeholder både nye aktiviteter, som Slagelse Kommune udvikler i samarbejde med relevante samarbejdspartnere, og allerede eksisterende aktiviteter, hvor ABC kobles på.

Gribskov Kommune

Gribskov Kommune har i deres arbejde med ABC for mental sundhed fokus på, hvordan sundhedsfremmearbejdet kan integreres som en del af de kommunalt ansattes kerneopgaver. ABC for mental sundhed er brugt som en forståelsesramme for mental sundhed i Gribskov Kommunes projekt ”Grib Livet – hold dig på toppen”, der er bygget op om fire nærmiljøer. De fire nærmiljøer er et børnehus, et bibliotek, uddannelsescenteret og et værested for psykisk sårbare. Her er personalet blevet introduceret til ABC-budskaberne på tre fælles uddannelsesdage. Dagene har haft fokus på forskellige tilgange til, hvordan de forskellige nærmiljøer i samarbejde med lokalsamfundet kan understøtte borgerne i at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt.

Frederiksberg Kommune

Mental sundhedsfremme er et prioriteret indsatsområde i Frederiksberg Kommune, og kommunen fokuserer på at sikre, at borgernes mentale sundhed fremmes på lige fod med den fysiske sundhed. Her ser Frederiksberg Kommune en værdi i, at den ramme, som ABC udgør, henvender sig til alle borgere

uanset køn, alder, baggrund og sted i livet. Ligesom ABC-budskaberne komplimenterer kommunens fokus på samskabelse og inkluderende fællesskaber. I afprøvningsfasen for ABC for mental sundhed har kommunen særligt fokuseret på at skabe dialog, understøtte og brobygge imellem lokale foreninger, organisationer, selvtablede grupper og institutioner, som ønsker at arbejde aktivt med ABC-budskaberne i hverdagen. I den forbindelse har Frederiksberg Kommune, sammen med partnere fra ABC-netværket, udviklet materiale samt afviklet workshops og aktiviteter, der hjælper de lokale aktører i arbejdet med ABC. Derudover arbejder Frederiksberg Kommune løbende med at inkorporere ABC for mental sundhed i nye og eksisterende tiltag i kommunen såsom Sundhedsdagene og de forebyggede hjemmebesøg, ligesom kommunen har arbejdet med at synliggøre ABC for mental sundhed ved større begivenheder med ABC-aktiviteter, der finder sted på Frederiksberg, fx Stella Polaris, Royal Run og Ungdommens Folkemøde.

Odense Kommune

Mental sundhed er et politisk fokusområde på sundhedsområdet i Odense Kommune, og der har været god interesse for arbejdet med ABC i Odense. Intentionen med indsatsen "Sammen om nye vaner" er fx at skabe relationer og fællesskaber for borgere i en socialt udsat position. Projektet arbejder systematisk med brobygning til frivillige foreninger, når det kommunale forløb slutter. Ambitionen med satspuljeprosjektet "Forebyggende Fællesskaber" er at forebygge ensomhed hos ældre gennem deltagelse i aktiviteter og fællesskaber i nærmiljøet. Eldresagen og Røde Kors Odense er partnere i projektet. Og som en del af projektet bliver medarbejdere og ledere i den udekørende hjemmepleje introduceret til ABC. Der har også været afholdt en temadag for Mad og Måltidsområdet

i Odense Kommune med fokus på, hvordan man kan arbejde med ABC i en daglig praksis i forbindelse med mad, måltider og ernæring med henblik på at fremme gode liv for borgerne. Og endelig samarbejder kommunen med Lille Skole for Voksne i Odense, som er en af skolerne under Dansk Oplysnings Forbund, hvor der sættes fokus på, hvordan man kan være mentalt sund, når man har psykiske udfordringer.

Læsø Kommune

ABC for mental sundhed bidrager i Læsø Kommune med en konkret ramme i arbejdet med at styrke borgernes mentale sundhed og trivsel – blandt andet med afsæt i den salutogene tilgang. På Læsø inddrages kommunale institutioner, medarbejdere, forskellige foreninger, kirken og en række øvrige aktører i ABC for mental sundhed. Herved sikres, at der sættes fokus på mental sundhed hos en bred målgruppe, som inkluderer børn, unge, voksne og ældre, hvor de naturligt færdes. I den kommende periode har Læsø Kommune fokus på at arrangere tiltag for overbygningen på skolen i samarbejde med skolens lærere, at gennemføre en seance med årets konfirmander samt at følge op på tidligere ABC-tiltag.

Aalborg Kommune

Mental sundhed er et vigtigt fokusområde i en række forvaltninger i Aalborg Kommune, og derfor har der været fokus på at udbrede kendskabet til ABC for mental sundhed blandt relevante medarbejdergrupper i kommunen, der har borgerkontakt. Det vil sige medarbejdere i jobcentre, SOSU-medarbejdere, sygeplejersker, sundhedsambassadører, pædagoger og lignende medarbejdergrupper. Gennem perioden har over 150 ledere og 700 medarbejdere fordelt over tre forvaltninger og knap 50 afdelinger stiftet bekendtskab med indsatsen og øget deres viden om og op-

mærksomhed på, hvordan de kan arbejde med mental sundhedsfremme og hjælpe borgere på vej i hverdagen. Erfaringerne er, at de tre ABC-budskaber er enkle at gå til for de forskellige medarbejdergrupper, men at det ofte kræver en mindre proces, hvor medarbejderne sammen drøfter, hvordan de kan arbejde med ABC i praksis. Sideløbende med opkvalificeringen af medarbejdere har kommunen arbejdet med de strukturelle rammer omkring fællesskaber og foreninger og udarbejdet kampagnen "GØR noget", der har til formål at sætte fokus på de mange gode og gratis oplevelsesmuligheder, der eksisterer i kommunen.

Jammerbugt Kommune

Jammerbugt Kommune har fokus på at styrke borgernes mentale sundhed ved at fremme deres muligheder for og bevidsthed om vigtigheden af at være en del af fællesskaber gennem lokale indsatser. ABC for mental sundhed i Jammerbugt Kommune er et partnerskabsprojekt, hvor formålet er at etablere partnerskaber med idræts-, kultur- og fritidsforeninger. Herunder at styrke de frivillige foreningers kapacitet til at sprede ABC for mental sundhed som en forståelses- og arbejdsramme – til gavn for borgerne i Jammerbugt Kommune. Endelig er projektets mål at give frontpersonale på tværs af kommunens afdelinger og forvaltninger en forståelse for, hvad mental sundhed dækker over, og hvordan man kan øge fokus herpå, som en del af kontakten til borgerne. Dette gøres blandt andet ved at uddanne ABC-ambassadører, der skal være med til at spotte anledninger i kontakten med borgere, hvor det er særligt relevant at tænke på mental sundhed. Projektet er et af flagskibene i forhold til at arbejde med mental sundhed i Jammerbugt Kommune, hvor det, at borgerne trives, og ensomheden reduceres, er omdrejningspunktet.

