

# ABC for mental sundhed

## Hvad er ABC for mental sundhed?

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats for mental sundhedsfremme, der retter sig mod hele befolkningen. Mental sundhed handler om at trives og fungere godt i hverdagen. Kort sagt om at gøre de ting, der giver livet mening, glæde og værdi.

ABC for mental sundhed er forankret i et nationalt partnerskab i Danmark, bestående af over 90 partnere. Slagelse Kommune har siden 2016 været partner i ABC for mental Sundhed.

ABC for mental sundhed er en forståelsesramme bestående af tre simple budskaber. Budskaberne i ABC for mental sundhed er:

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

Partnere arbejder meget forskelligt ud fra ABC-rammen og har fokus på forskellige målgrupper. ABC-rammen binder partnere sammen og danner et fælles grundlag og sprog for arbejdet med mental sundhed.

I Slagelse Kommune arbejdes der i to spor med ABC for mental sundhed. Et oplysningsspor og et indsatsspor.

## Vision

Visionen for ABC for mental sundhed er at fremme den mentale sundhed og trivsel i den danske befolkning. Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve.

## Mål

- At øge befolkningens og medarbejdernes bevidsthed om, at der findes aktiviteter, som kan styrke vores mentale sundhed
- At øge kendskabet til aktiviteter, der styrker og bevarer mentale sundhed
- At øge deltagelsen i aktiviteter, der styrker og bevarer mental sundhed
- At skabe et fælles sprog/en arbejdsramme for, hvad der kan fremme medarbejdernes og borgernes mentale sundhed i Slagelse Kommune
- At opbygge samarbejde mellem kommunens fagcentre og frivillige organisationer, der har interesse i at fremme mental sundhed.

## Indsatser i Slagelse Kommune

### Oplysning om ABC

#### Generel markedsføring i Slagelse Kommune

- Pressemeddelelser
- Opslag på fx InSlag, Facebook og LinkedIn
- Synliggøre og opdatere hjemmeside om ABC for mental sundhed [www.mentalsundhed.slagelse.dk](http://www.mentalsundhed.slagelse.dk)
- Opdatere ABC-folder

Ansvar	Folkesundhed
Målgruppe	Borgere og medarbejdere i Slagelse Kommune
Start/slut	2024

#### Mental Health Day 10. oktober 2024

- At skabe synlighed på Mental Health Day
- At sætte fokus på ABC for mental sundhed
- At styrke samarbejder på tværs af centre i kommunen og med eksterne aktører

Ansvar	Folkesundhed står for planlægning af Mental Health Day sammen med interne og eksterne aktører
Målgruppe	Alle borgere i Slagelse Kommune
Start/slut	10. oktober 2024

#### Oplæg og workshop om ABC for mental sundhed

- Workshop for frontpersonale fx pædagoger, lærer og sundhedsplejersker
- Workshops for medarbejdere i dagtilbud
- Workshop for deltagere på bevægelsesteam
- Workshop for pædagogstuderende
- Workshop for frivillige på ældreområdet

Ansvar	Folkesundhed
Målgruppe	Borgere og medarbejdere i Slagelse Kommune
Start/slut	2024

#### Værktøjer generelt

- Udbrede ABC-værktøjer som fx dialogkort, nip napper og refleksionsplakat

Ansvar	Folkesundhed
Målgruppe	Borgere og medarbejdere i Slagelse Kommune
Start/slut	2024

### ABC-indsatser

#### ABC Ambassadøruddannelse til frontpersonale

- Afholde to årlige ABC Ambassadøruddannelser til frontpersonale som arbejder med børn og unge fx pædagoger, lærer og sundhedsplejersker

Ansvar	Folkesundhed
Målgruppe	Borgere og medarbejdere i Slagelse Kommune
Start/slut	2024

#### ABC med fokus på digitale vaner, søvn og fællesskaber

- Der udarbejdes en fondsansøgning med ABC for mental sundhed, som omdrejningspunkt for indsatsen

Ansvar	Folkesundhed i samarbejde med: <ul style="list-style-type: none"><li>• Just Human</li><li>• Kultur og Fritid</li></ul>
Målgruppe	<ul style="list-style-type: none"><li>• Indskolingselever 0-3 klasse</li><li>• Børnenes familier</li><li>• Dagtilbud og skoler</li><li>• Foreningsliv</li><li>• Virksomheder i lokalområdet</li></ul>
Start/slut	• 2024

#### Partnerskab - Deltagelse i ABC for mental sundhed

- Deltager i 4 årlige møder i det nationale ABC-partnerskab
- Årlig evaluering/afrapportering til partnerskabet

Ansvar	Folkesundhed
Aktører	ABC for mental sundhed partnerskab
Start/slut	2024

#### Fællesskaber og frivillighed på kommunens ældreområde Metodeudvikling og -afprøvning

- 2-årigt projekt hvor der udvikles og afprøves ABC modeller for at styrke fællesskaber om frivillighed og samarbejde mellem frivillige og kommunens ældreområde.

Ansvar	Folkesundhed i samarbejde med: <ul style="list-style-type: none"><li>• KL</li><li>• Kommunens ældreområde</li></ul>
Målgruppe	Borgere i Slagelse Kommune
Start/slut	2024