

# KL

› CENTER FOR FOREBYGGELSE I PRAKSIS  
OKTOBER 2021

INSPIRATIONSKATALOG



# ABC FOR MENTAL SUNDHED

EKSEMPLER FRA KOMMUNAL PRAKSIS



# INDHOLD

INDLEDNING .....	4
ABC FOR MENTAL SUNDHED HANDLER OM... ..	5
TEMA 1: BØRN I DAGTILBUD, SKOLE OG FRITID .....	6
TEMA 2: UNGE.....	8
TEMA 3: MENNESKER I TRIVSEL - I OG UDENFOR ARBEJDSFÆLLESSKABET .....	10
TEMA 4: BRUGERE AF SOCIALFAGLIGE TILBUD .....	12
TEMA 5: ÆLDRE TRIVSEL OG FÆLLESSKABER .....	14
KOM GODT I GANG .....	16
GODE RÅD FRA KOMMUNER I ABC FOR MENTAL SUNDHED .....	17
KOMMUNIKATION OM ABC FOR MENTAL SUNDHED .....	18
MATERIALER.....	19



# INDLEDNING

Mange kommuner styrker i disse år indsatsen for at fremme mental sundhed og trivsel blandt børn, unge og voksne, og i 2016 blev partnerskabet ABC for mental sundhed etableret. Partnerskabet består af kommuner, foreninger, organisationer og forskningsinstitutioner, som er gået sammen om en fælles vision om at fremme mental sundhed i befolkningen.

Indsatsen er inspireret af den australske indsats Act-Belong-Commit, som er den første forskningsbaserede universelle indsats med et klart formål om at fremme mental sundhed på befolkningsniveau. I Danmark kaldes indsatsen *ABC for mental sundhed*, og en forskergruppe fra Statens Institut for Folkesundhed har sammen med øvrige partnere i partnerskabet videreudviklet og tilpasset indholdet til en dansk kontekst.

I dette inspirationskatalog præsenterer Center for Forebyggelse i praksis eksempler på konkrete indsats fra kommuner med afsæt i ABC for mental sundhed. Der er i kataloget eksempler fra sundhedspleje, dagtilbud, skole, fritidsmiljøer, ungdomsuddannelse, arbejdspladser og beskæftigelsesindsats samt fra indsats på social- og ældreområdet. Centeret har gennem forløbet uddannet såkaldte ABC koordinatore og givet kommuner rådgivning og sparring til at udvikle lokale handleplaner og omsætte ABC for mental sundhed til praksis.

Det er vores håb, at inspirationskataloget kan være med til at inspirere kommuner til det fortsatte arbejde med at udbrede viden om, hvad der fremmer mental sundhed og skabe gode rammer for børn, unge og voksnes mentale sundhed og fællesskaber.

## » HVAD ER MENTAL SUNDHED?

» At have det godt, trives og fungere i hverdagen – kort sagt at være mental sund – er mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund. Mental sundhed kan defineres som ”en tilstand af velbefindende, hvor den enkelte kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker” (WHO og Sundhedsstyrelsen).

## » KOMMUNERNES ROLLE

» Kommunerne spiller en væsentlig rolle for at skabe gode rammer for fællesskaber og borgernes mentale sundhed. Kommunerne har en bred kontaktflade til børn, unge, voksne og ældre, og samarbejder i forvejen med andre aktører som fx kultur- og idrætsforeninger, boligforeninger, by- og landsbyfællesskaber, frivillighedscentre, patientforeninger, praktiserende læger og andre aktører lokalt.

# ABC FOR MENTAL SUNDHED HANDLER OM...

## › VISION

› Vision: Et samfund der prioriterer god mental sundhed og hvor alle har muligheder for at være mentalt sunde

ABC for mental sundhed handler om at fremme befolkningens mentale sundhed ved at øge kendskabet til, hvad der holder mennesker mentalt sunde, og ved at skabe gode rammer, som styrker den enkeltes og omgivelsernes ressourcer og handlekraft.

ABC for mental sundhed bygger på tre enkle budskaber til befolkningen, som man fra international forskning ved er afgørende for at styrke mental sundhed: Act-Belong-Commit, som i en dansk sammenhæng er oversat til ABC for mental sundhed:

**A**'et står for 'Act': "Gør noget aktivt. Forskning viser, at mennesker, der holder sig fysisk, mentalt, og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end mennesker, der ikke gør. Når vi holder os aktive, får vi lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer.

**B**'et står for 'Belong': "Gør noget sammen med andre": At gøre noget sammen handler om gode sociale relationer til venner eller familie og om at have et tilhørsforhold til et fællesskab. Det er afgørende for mental sundhed at have følelsen af at høre til i et fællesskab.

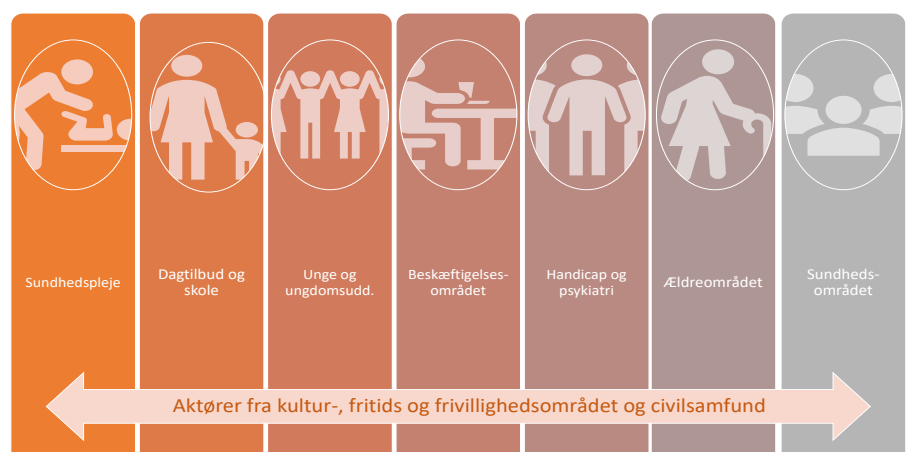
**C**'et står for 'Commit': At gøre noget meningsfuldt handler om at de ting, vi gør, for det meste opleves meningsfuldt, fx at engagere sig i en interesse eller en god sag, sætte sig små eller store mål, blive frivillig eller lære nyt.

**ABC for mental sundhed (Act-Belong-Commit) er mulig at udbrede på tværs af sektorer og har vist sig virksom i forhold til:**

- At øge bevidsthed om hvad der styrker mental sundhed
- At påvirke holdninger til mental sundhed og psykisk sygdom
- At skabe et fælles sprog om mental sundhed og derved lette samarbejde på tværs
- At få folk til at engagere sig
- At fremme udbredelsen af en lang række lokale initiativer
- At etablere partnerskaber mellem offentlige og private aktører

## › ET SALUTOGENT PERSPEKTIV

› I partnerskabet arbejder kommuner og øvrige partnere ud fra viden om, hvad der holder mennesker mentalt sunde og velfungerende gennem livet. Dette salutogene perspektiv har vundet stor tilslutning i nyere forskning om mental sundhed og har fokus på troen på egen formåen (self-efficacy), selvværd (self-esteem), robusthed (resilience), følelsen af sammenhæng (sense of coherence), følelsen af kontrol (personal control), følelsen af at høre til (belong), handlekompetence og social kompetence. Fokus er på beskyttende faktorer, der kan påvirke den mentale sundhed positivt. Kilde: Sundhedsstyrelsen forebyggelsepakke om mental sundhed, 2018, og Vidensrådet for Forebyggelse: Mental sundhed og psykisk sygdom hos børn 0-9 år, 2021.



# TEMA 1: BØRN I DAGTILBUD, SKOLE OG FRITID

De fleste børn tilbringer mange timer i dagtilbud, skole og fritidsaktiviteter, som danner rammen for en stor del af børnenes sociale relationer, venskaber og fællesskaber. Sundhedsplejersker, pædagoger og lærere kan styrke forældre og børns kendskab til, hvad der holder os mentalt sunde og understøtte gode rammer for trivsel og fællesskaber i hverdagen. Det samme kan andre aktører i lokalsamfundet.

Nedenfor vises eksempler på indsatser i Slagelse og Vejle kommuner, hvor pædagogisk personale i dagtilbud, skolesundhedspleje og lærere samt frivillige trænere, anvender ABC for mental sundhed som forståelsesramme til at understøtte børneliv, hvor man gør A og B og C.

## Slagelse Kommune. Dialogredskaber om trivsel og mental sundhed i skolesundhedspleje, dagtilbud og skole

I Slagelse Kommune har sundhedsplejersker, pædagoger og lærere udviklet dialogredskaber med afsæt i ABC for mental sundhed: Nip-nappere, dialogkort og plakater. Formålet er at øge kendskabet til, hvad man kan gøre for egen og andres mentale sundhed blandt medarbejdere, børn og familier. Kommunens ABC-koordinator fra sundhedsområdet har understøttet processen.

**Skolesundhedsplejersker** anvender ABC nip-nappere i 1. klasse samtalen og sundhedssamtalen i 3. klasse. Spørgsmålene kan være: 'Hvad er det bedste ved din familie? Hvad gør dig glad? Hvad kan du godt lide at lege? Hjælper du nogle gange andre?' Erfaringen er, at den legende tilgang med brug af nip-nappere skaber et trygt rum for børnene og giver anledning til dialog og refleksion. Sundhedsplejen har et barn eller to børn ad gangen til undersøgelse og fokus er på en hyggelig og legende dialog. Efterfølgende dokumenteres i kommunens journalsystem.

**I dagtilbud** anvender det pædagogiske personale ABC forståelsesrammen i daglig praksis, og har været med til at udvikle spillekort med aktiviteter i forhold til ABC. Ønsket er at inspirere daginstitutioner herunder pædagoger, børn og deres familier til trivsel, nærvær, leg og bevægelse. Dialogkortene er udarbejdet så der er opgaver i forhold til aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed. Eksempelvis slå en kolbøtte (A: Gør noget aktivt), giv hinanden massage (B: Gør noget sammen) og fortæl hvad der gør dig glad (C: Gør noget meningsfuldt/godt). Dialogkortene anvendes i flere dagtilbud i Slagelse Kommune. Der er ændret en smule på ABC-budskaberne, så det var lettere at forstå for små børn. Gør noget meningsfuldt blev derfor til Gør noget godt.

**Slagelse Kommune. I udskolingen** har lærere og elever udviklet og afprøvet et længere undervisningsforløb om mental sundhed og trivsel. Formålet er at gøre de unge bevidste om, hvad der påvirker deres – og andres - mentale sundhed. Eleverne har bl.a. udfyldt en ABC-plakat med de ting de gerne ville prioritere i deres liv i forhold til aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed som de efterføl-

gende drøftede i klassen. Plakaten er desuden anvendt i skolehjem samtaler mellem lærer, elev og forældre i dialog om, hvad der skal til for at den enkelte elev trives og har en god mental sundhed. Der arbejdes på, at de gode erfaringer fra forløbet udbredes til andre skoler.





“ Kommunen har oplevet stor gavn af spillekort med A-B-C fokus i dagtilbud og skoler: ”Vi oplever i høj grad, at dialogredskaber som spillekort kan være med til at sætte fokus på og hjælpe børn og voksne til at blive opmærksomme på, hvad de kan gøre for egen og andres mentale sundhed”, fortæller ABC-koordinatoren fra Slagelse Kommune.

### Vejle Kommune. Den gode velkomst i foreningsfællesskaber

Vejle Kommunes Aktiv Fritid støtter udsatte børn og unge i alderen 6-17 år med at få et aktivt fritidsliv og blive en del af et fællesskab med jævnaldrende i de lokale foreninger. Både Aktiv Fritid, DGI og Bevæg Dig For Livet arbejder målrettet med at inkludere og fastholde forskellige målgrupper i foreningslivet. Vejle Kommune er derfor gået sammen med DGI om en ABC-workshop, ”Den gode velkomst”, for foreninger i Vejle Kommune. Frivillige ledere og trænere kompetenceudvikles i at forstærke og forstørre fællesskabskulturen i foreningerne og afprøver konkrete øvelser til den gode modtagelse.

### Vejle Kommune. Samarbejde med professionsuddannelser om ABC for mental sundhed

Vejle Kommune samarbejder med professionsuddannelserne University College Lillebælt om uddannelse af sygeplejersker, socialrådgivere, pædagoger og lærere. De træner med afsæt i rammen for ABC for mental sundhed, så de bliver bedre i stand til at understøtte trivsel hos de patienter og borgere de senere møder i deres professionelle arbejde. Konkret er studievejledere, undervisere og studerende på fire uddannelsesretninger, (socialrådgiver, sygeplejerske, lærer og pædagog), blevet introduceret til ABC for mental sundhed og har afprøvet små prøvehandlinger (mikrohandlinger) i et såkaldt aktionslæringsforløb. Erfaringen fra aktionslæringsforløbet er, at ABC-rammen er meningsgivende for deltagerne, og især arbejdet med mikrohandlinger – mindre aktioner -, har været givende.



> ABC workshop om den gode velkomst er del af en flerstrengt indsats i Vejle Kommune, som består af fritidsvejledning, frivillige følgevenner og økonomisk tilskud til kontingentbetaling, udstyr og ferieaktiviteter. Fritidsvejlederen kommer i hjemmet og vejleder familierne om fritidstilbud ud fra barnets interesser, lokale muligheder og kendskabet til foreningerne. I samarbejde med frivillige trænere og ledere sikrer fritidsvejlederen en god og tryk foreningsopstart for barnet.

“ Jeg kunne fristes til at sige, at aktionslæringsforløbet har medvirket (lidt) til at uddanne fremtidens sygeplejersker, socialrådgivere, pædagoger og lærere. På den måde har forløbet medvirket til, at en ny generation af professionsbachelorer får øget fokus på egen, men også borgernes trivsel og vigtigheden af at prioritere meningsfulde fællesskaber i livet. Det er jo kapacitetsopbygning på den store klinge. Sundhedskonsulent i Vejle Kommune.



### > GODE RÅD TIL ANDRE

- > Drøft hvordan ABC for mental sundhed kan understøtte de kerneopgaver, der udføres i forvejen, herunder elementer i den styrkede pædagogiske læreplan i dagtilbud og i skolers og fritidsordningers trivselsarbejde, og byg bro til lokalsamfundet. Kan der gøres mere for alle børns trivsel og fællesskaber?
- > Understøt børnefamiliers ressourcer og handkraft, så de bedre kan håndtere problemer og stress
- > Tilbyd fritidspas til børnefamilier i økonomisk og socialt udsatte positioner

> <https://abcmentalsundhed.dk/media/1141/abc-brochure-boern.pdf>

## TEMA 2: UNGE I TRIVSEL

Ungdomsårene er en periode i livet, hvor der sker mange forandringer, og hvor den enkeltes tilhørsforhold til forskellige grupper kan ændre sig. Fagpersoner i kontakt med unge kan tilbyde dialog om, hvordan de unge kan styrke egen og andres mentale sundhed. Samtidig kan kommune, ungdomsuddannelse, foreningsliv og det øvrige lokalsamfund skabe gode rammer for

trivsel og fællesskaber, som giver mulighed for, at alle unge kan gøre A-B-C - alene eller sammen med andre. Nedenfor er et eksempel fra Fritids- og ungdomsklubområdet i Aalborg Kommune og et eksempel på samarbejde om ABC for mental sundhed mellem kommune og ungdomsuddannelse i hhv. Albertslund og Frederiksberg kommuner.

### Aalborg Kommune. Fokus på egenomsorg og fællesskabende aktiviteter i fritids- og ungecentre

Fritids- og ungecentre i Aalborg Kommune har de seneste år arbejdet målrettet med at styrke både professionelles og unges viden om, hvad der fremmer mental sundhed, og arbejder aktivt for at fremme trivsel og fællesskaber blandt unge mellem 10-18 år.

ABC for mental sundhed har været en integreret del af fritids- og ungecentrenes pædagogiske praksis og forståelsesramme siden 2017, hvor viden om mental sundhedsfremme systematisk blev udbredt på alle fritids- og ungecentre. Det foregår via temadage for alle medarbejdere, udarbejdelse af handleplaner for mental sundhedsfremme på det enkelte fritids- og ungecenter, samt ved at lade det enkelte fritidscenters sundhedsambassadør have en særlig forpligtelse til at sætte sundhedsfremme og mental sundhed på dagsordenen.

Alle centrene har fokus på tilgange og aktiviteter, der styrker børn og unges handlingskompetence og evne til egenomsorg og sætter desuden særlig fokus på, at der i alle aktiviteter og samspil med børn og unge er fokus på mental sundhed som en vigtig del af den pædagogiske indsats. Der er fokus på at fremme den sociale trivsel, bl.a. ved at tilrettelægge differentierede aktiviteter, hvor alle får en følelse af at passe ind ('belong').

<https://www.abcmamentalsundhed.dk/nyheder/14-eksempler-paa-abc-i-aalborg/>

“ For nogle år tilbage, gik vi systematisk i gang med at implementere viden om ABC for mental sundhed på alle fritidscentre som en del af fritidscentrenes målstyringsaftale for det år. Vi lavede desuden en pjece med praksiseksempler fra alle fritidscentre som inspiration til at have ABC med i den pædagogiske praksis”, Konsulent i Center for Tværfaglig Forebyggelse, Aalborg Kommune.





### Albertslund Kommune. Samarbejde og flerstrengt trivselsindsats

Enheden Sundhed & Udvikling i Albertslund Kommune har siden starten af 2019 haft et samarbejde med den lokale FGU-skole afdeling Albertslund/Glostrup. I den forbindelse er der et tæt samarbejde med skolens undervisere og elever i arbejdet med ABC for mental sundhed. Formålet er at øge kendskabet til, hvad mental sundhed er, og hvordan unge kan styrke egen og andres mentale sundhed. Samarbejdet har udmøntet sig i et undervisningsforløb og tilbagevendende aktiviteter om temaerne sundhed, mental sundhed, trivsel m.v. Senest har samarbejds-partnerne planlagt og afviklet temaugen 'Sundhed & trivsel' i foråret 2021 med involvering af en række lokale aktører.

I samarbejdet mellem Albertslund Kommune og FGU Albertslund/Glostrup er der udviklet en flerstrengt indsats med fokus på trivselsfremmende rammer på uddannelsesstedet, undervisning, rådgivning og synliggørelse af lokale tilbud. Øvrige aktører bliver inddraget efter behov, f.eks. Headspace, Ventilen, Dit Rum, Kræftens Bekæmpelse mfl. Der er ligeledes etableret et samarbejde med Vestskoven Gymnasium i Albertslund. Med afsæt i det tværkommunale samarbejde Klar livet – uden røg og rusmidler er målsætningen, at der kan indgås et forpligtende partnerskab, så der også her kan arbejdes med rammer og strukturer, der fremmer elevernes mentale sundhed og trivsel.

“ABC for mental sundhed som forståelsesramme har vist sig at være både relevant og motiverende at arbejde ud fra. De tre ABC-budskaber: Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt sætter retning og skaber et fælles sprog om mental sundhed, uanset om der er tale om et initiativ på individ-, gruppe- eller lokalsamfundsniveau”. Sundhedskonsulent, Albertslund Kommune

#### › PARTNERSKABER MELLEMMUNENS SUNDHEDSOMRÅDE OG UNGDOMSUDDANNELSER

› Mange kommuner har indgået partnerskabsaftaler om sundhed og trivsel med ungdomsuddannelser og tilbyder rådgivning og konkret hjælp. Det kan være hjælp til at udarbejde en trivselsstrategi i samarbejde med elever og ansatte, dialog og undervisning om mental sundhed eller fx rådgivning om hvilke lokale trivselstilbud, der findes til alle unge og unge i risiko for at udvikle dårlig mental sundhed eller oplever udfordringer. Frederiksberg Kommunes sundhedsafdeling har indgået samarbejde med 8 ud af 10 ungdomsuddannelser om bedre sundhed og trivsel for unge og har integreret ABC for mental sundhed som forståelsesramme. Fokusområder i trivselsstrategien er fx en tryk skolestart, styrke fællesskaber, håndtere stress og præstationskultur samt digital sundhed og trivsel.

#### › GODE RÅD TIL ANDRE

- › Etabler et samarbejde om sundhed og trivsel mellem kommune og ungdomsuddannelser og gå i dialog med skoleledelse, lærer- og elevråd; Udpeg en trivselskoordinator, involver og drøft, hvordan flere kan deltage i trivselsfremmende aktiviteter i og udenfor skolen. Tilbyd workshop og giv inspiration til events på skolen, fx større arrangement på tværs af årgange og prisuddeling for fællesskaber.
- › Flere ungdomsuddannelser har gode erfaringer med at arbejde ud fra en såkaldt 'whole school approach', som fremmer mental sundhed på alle niveauer på skolen og bygger bro til lokalsamfundet.
- › [https://www.frederiksberg.dk/sites/default/files/meetings-appendices/1652/punkt\\_169\\_bilag\\_2\\_kkr\\_strategi\\_unges\\_sundhed.pdf](https://www.frederiksberg.dk/sites/default/files/meetings-appendices/1652/punkt_169_bilag_2_kkr_strategi_unges_sundhed.pdf)



# TEMA 3: TRIVSEL I - OG UDENFOR - ARBEJDSFÆLLESSKABET

De fleste voksne tilbringer mange timer på arbejdet og indgår dermed ofte i sociale- og arbejdsfællesskaber med kolleger. Derfor er det naturligvis relevant også at arbejde med mental sundhed, trivsel og fællesskaber på arbejdspladser. Samtidig viser forskning, at mennesker uden tilknytning til en arbejdsplads har særlig gavn af at gøre noget socialt i fritiden for at styrke den mentale sundhed.

Nedenfor vises to eksempler på, hvordan ABC for mental sundhed kan være med til at sætte fokus på trivsel og arbejdsglæde blandt kolleger i arbejdsfællesskabet, og et eksempel på hvordan ABC for mental sundhed kan bidrage til at styrke trivsel og fællesskaber, når man ikke har tilknytning til arbejdsmarkedet.

## Næstved Kommune. Trivsel og arbejds- glæde i Sundhedscenteret

Siden foråret 2020 har udvalgte arbejdspladser i Næstved Kommune brugt ABC for mental sundhed i arbejdet med at styrke trivsel og arbejdsglæde i hverdagen. Ledere og medarbejdere afsætter fælles tid til en introduktion til, hvad man kan gøre for at styrke egen og andres mentale sundhed. Den enkelte medarbejder reflekterer over egen A-B-C og drøfter sammen med kolleger i arbejds-teams, hvad de allerede gør, som styrker trivsel og arbejdsglæde, og hvad der kan gøres mere af. Anbefalinger fra arbejds-teams præsenteres for MED-udvalget og ledelsen, som efterfølgende giver mulighed for at igangsætte udvalgte indsatser til gavn for trivsel og arbejdsglæde på arbejdspladsen. Planen er at udbrede ABC for mental sundhed i arbejdet med trivsel og arbejdsglæde på flere arbejdspladser i Næstved Kommune i et samarbejde med ABC-koordinatorer fra sundhedsområdet.



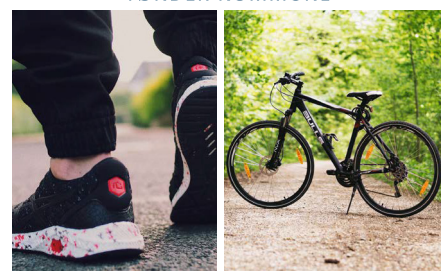
## Tønder Kommune. Styrk din fysiske og mentale sundhed på hjemmearbejdspladsen

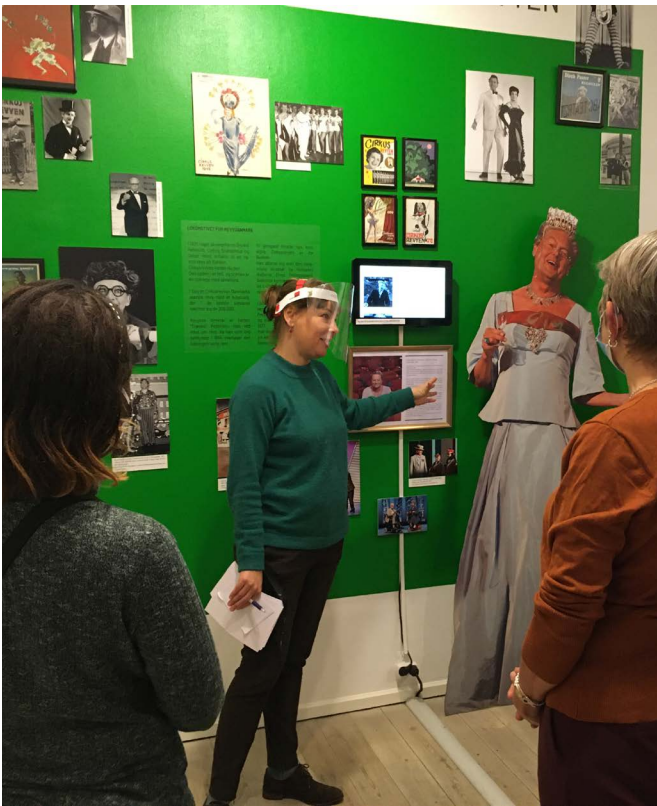
Pandemien satte i 2020-21 den normale arbejdsdag og dagligdag ud af spil og udfordrede mange ansattes trivsel og

fællesskab med kolleger. I Tønder Kommune tog sundhedsområdet initiativ til at skabe rammer for god medarbejdertrivsel trods den udfordrende situation. Tiltaget tog afsæt i Sundhedsrådets viden om ABC for mental sundhed og havde fokus på at holde kontakten og bevare fællesskabet på afstand gennem en række daglige aktiviteter. Ved siden af opgaveløsningen og virtuelle møder med kolleger, foregik små tiltag som virtuel fællesskabsstafet og træning samt inspiration til selv at træne, gå, løbe, tage på cykeltur og bruge naturen i fritiden.



TØNDER KOMMUNE





**Frederiksberg Kommune. Forløb for sygemeldte depressions- og angststramte** Sundheds- og kulturområdet i Frederiksberg Kommune har sammen med Frederiksberg Museerne udviklet forløbet Culture Club, som henvender sig til sygemeldte borgere med depression og angst-problematikker. Forløbet tager afsæt i ABC for mental sundhed og giver deltagerne mulighed for kulturoplevelser i trygge rammer og inspirerer til fremtidige museumsbesøg på egen hånd eller sammen med flere. Formålet med Culture Club er at understøtte, at kultur og kunst kan danne en god ramme for en 'pause fra sygdom' og åbne mulighed for at fordybe sig i en interesse. Kommunens ABC-kordinator samarbejder med patientforeninger, herunder frivillige som indgår i peer-to-peer forløb.

*“Jeg skulle ting, som jeg glædede mig til. Det er lang tid siden, jeg ellers har glædet mig til at jeg skulle noget.”*

*Deltager i Culture Club forløb.*



## CULTURE CLUB

**Nyt kulturforløb til personer med angst eller depression**

Har du angst eller depression og bor du på Frederiksberg? Så kan du tilmelde dig *Culture Club*, som er et 5 ugers forløb med 2 ugentlige kulturtilbud i intime og trygge rammer.

På Storm P. Museet, Alhambra og Bakkehuset vil du opleve kulturaktiviteter indenfor humor og satire, litteratur, scene- og billedkunst. Det giver fællesskab, selvtillid og godt humør.

Der er plads til 10 på holdet, som forløber tirsdage og torsdage med start tirsdag d. 10. november og afsluttes i uge 50.



FREDERIKSBERG MUSEERNE

### › GODE RÅD TIL ANDRE

- › Det kan være en god idé at etablere et samarbejde om ABC for mental sundhed mellem kommunens sundhedsområde, arbejdsmarkedsområde, frivilligcenter og patientforeninger. Frivilligt arbejde kan bidrage til, at flere bliver en del af et fællesskab, udvider netværk og kan gøre en forskel for og sammen med andre i lokalsamfundet.
- › Læs mere om frivilligt arbejde, når man er på offentlig ydelse her: [Frivilligt arbejde - ase.dk](https://www.frivilligtarbejde.dk/).
- › En af partnerskabets forskningsartikler ser noget på sammenhængen mellem frivillighed og mental sundhed: <https://abcmentalsundhed.dk/media/1501/frivilligt-arbejde-fordobler-ens-chancer-for-at-blomstre-mentalt.pdf>

# TEMA 4: BRUGERE AF SOCIALFAGLIGE TILBUD

Mennesker med fysisk eller psykisk funktionsnedsættelse har også behov for at lave noget meningsfuldt sammen med andre. Derfor er det vigtigt at fællesskaber åbner sig for børn, unge og voksne, som oplever sig sat udenfor. ABC for mental sundhed kan være inspiration for borgere, medarbejdere, pårørende og

frivillige til sammen at styrke inkluderende fællesskaber, så deltagelsesmuligheder øges uanset sårbarhed eller udfordringer. Nedenfor vises eksempler på tværgående samarbejde fra Center for Psykosocial Udvikling (CPUS) i Slagelse Kommune og fra Socialafdelingen i Holstebro Kommune.

## Slagelse Kommune. Fra strategi til handling

Center for Psykosocial Udvikling (CPUS) i Slagelse Kommune har gennem flere år arbejdet målrettet - med ABC for mental sundhed som forståelsesramme i både strategisk planlægning og i praksis.

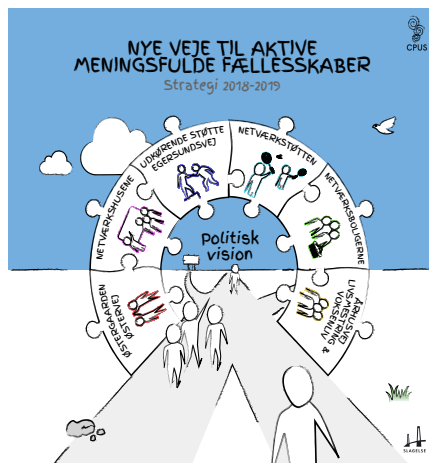
På det strategiske niveau arbejdes der bl.a. med:

- at indlejre ABC for mental sundhed i CPUS' daglige arbejde og med brobygning til civilsamfundets mange aktive og styrkende fællesskaber fx job, uddannelse, foreningsliv og frivillighed.
- at skabe nye deltagelsesmuligheder og trædesten til civilsamfundets fællesskaber gennem et tæt samarbejde med Frivilligcentret Slagelse bl.a. om etablering af et folkekøkken..
- at udbrede kendskabet til ABC for mental sundhed til ledere og nøglemedarbejdere i CPUS, som har haft til opgave at udbrede ABC-budskaberne i organisationen. Der er bl.a. afholdt en fælles workshop i tæt samarbejde med afdelingen for Folkesundhed.

Alle ansatte i CPUS er introduceret til ABC for mental sundhed som forståelsesramme, og har i samarbejde med kommunens afdeling for Folkesundhed udviklet og udbudt ambassadørudannelse og workshoppen Styrk din mentale sundhed og trivsel med ABC til mennesker for brugere og ansatte. Udviklingen af ABC-dialogkort er ligeledes et resultat af dette samarbejde.

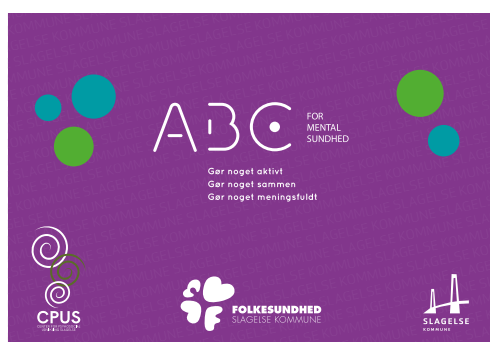
I centrets visiterede gruppeforløb Aktivt fællesskab er ABC for mental sundhed et kerneelement og der arbejdes

med ABC i forhold til den enkelte og i gruppeforløb. Målet er, at deltagerne oplever en øget mental sundhed og trivsel med henblik på at styrke deres sociale mobilitet og mestrings- og handlingskompetencer, og for at fremme social inklusion i samfundets mange fællesskaber.



## › STRATEGI

› Center for Psykosocial Udvikling Slagelse (CPUS) strategi *Nye veje til aktive meningsfulde fællesskaber* udspringer af en proces, hvor ansatte har arbejdet med målsætninger og handlinger i samarbejde med de mennesker der støttes, pårørende og andre samarbejdspartnere. Formålet er at sætte retning for arbejdet i Center for Psykosocial Udvikling i Slagelse Kommune ift. at styrke netværks- og fællesskabsfokus endnu mere – til gavn for borgere og pårørende. ABC for mental sundhed er et af de faglige udviklingsspor i 2021-2022 og CPUS viderefører strategiarbejdet under overskriften: *Veje til øget trivsel og mental sundhed.*



#### › INVOLVERING AF BRUGERE, OG ANSATTE

› Center for Psykosocial Udvikling (CPUS) har tradition for at invitere de mennesker der støttes, ansatte, pårørende, frivillige samt samarbejdspartnere på tværs til et årligt træf med fælles dialog om centrets udvikling. I efteråret 2018 var ABC for mental sundhed hovedtemaet og CPUS-træffet handlede om at vise betydningen af meningsfulde fællesskaber for den enkeltes sundhed og trivsel, og gennem workshopforløb inspirere og engagere borgere, netværk, pårørende, frivillige, samarbejdspartnere til dialog om, hvordan CPUS styrker netværks- og fællesskabsfokus på tværs af sociale botilbud og væresteder. De mange ideer fra CPUS Træf indgik i handleplan for det videre arbejde i Center for Psykosocial Udvikling.

<https://abcmamentalsundhed.dk/nyheder/holder-du-din-hjerne-skarp-i-fritiden-har-du-stoerre-sandsynlighed-for-bedre-mental-sundhed/>

#### **Holstebro Kommune. Fællesskaber tæt på dig**

Holstebro Kommune har fokus på at øge kendskabet til de mange fællesskaber, der findes i lokalområdet og give forskellige mennesker, der kommer i kommunens væresteder, dagtilbud og gruppeforløb, mod til at deltage. Som led i dette arbejde bygger socialafdelingen sammen med kultur- og fritidsområdet bro og styrker samarbejdet med frivillighedscenter og kultur- og foreningsliv lokalt. Fokus er på at fællesskaberne tager godt i mod nye i fællesskabet. Der er bl.a. arrangeret en Åben Hus dag, Fællesskaber tæt på dig, hvor borgere, pårørende og medarbejdere, der er tilknyttet kommunens Socialafdeling, har kunnet møde foreninger og fællesskaber, der findes i lokalområdet.

Åben Hus arrangementet Fællesskaber tæt på dig blev afholdt på et gammelt

slagteri i rustikke omgivelser og de spændende rammer og muligheder for at afprøve aktiviteter, gav både brugere, pårørende og medarbejdere et overblik over muligheder for at være aktiv lokalt. Dagen var organiseret i et samarbejde mellem Socialområdet, Kultur- og Frivillighuset, Biblioteket og Sundhedscenteret i Holstebro Kommune.

Socialafdelingen har desuden indsamlet og videreformidlet eksempler på fællesskaber, som borgere med tilknytning til at socialområdet indgår i. Fællesskaberne er beskrevet i et portræt, og til hvert portræt er der indsamlet en ABC-fortælling omkring a) hvad deltagerne mødes om, b) hvilket fællesskaber de har omkring aktiviteten – og c) hvad det betyder for deltagerne. Fortællingerne er indsamlet via korte interview eller fælles gruppedrøftelser om ABC for mental sundhed med deltagerne.

#### › GODE RÅD TIL ANDRE

› Det kan være en god idé at styrke samarbejdet om ABC for mental sundhed mellem kommunens Socialafdeling, sociale bo-og væresteder, netværkshuse, bruger-pårørende råd, frivillighedscenter og kultur- og fritidstilbud for derved at øge kendskabet til fællesskabsmuligheder og hjælpe flere på vej. Hav fokus på at underbygge eksisterende tiltag med kobling til recovery-tænkningen og lav en strategi for at styrke fællesskaber. Tilbyd workshopforløb for ansatte og frivillige og synliggør lokale fællesskaber med plads til mennesker, der af forskellige grunde er sårbare eller udsatte.



## TEMA 5: ÆLDRE I TRIVSEL OG FÆLLESSKABER

Langt de fleste ældre forbinder et godt ældreliv med mulighed for fortsat at leve det liv, de har været vant til og med at kunne klare sig selv. Det handler om at have noget at stå op til, holde sig aktiv og bruge sine evner meningsfuldt. Kommunen kan sammen med lokale aktører spille en vigtig rolle i at skabe gode

rammer for både raske ældre og for ældre med nedsat fysisk, psykisk eller social funktionsevne, så muligheder for at kunne deltage i socialt samvær og aktiviteter styrkes for de ældre, der ønsker det.

### Hvidovre Kommune. Café Smag - et spiseligt fællesskab for seniorer

Café Smag er et spise-fællesskab for seniorer, der savner selskab i hverdagen. Det lokale aktivitetscenter har indgået et samarbejde med Ældre Sagen i Hvidovre og Det Frivillige Ældrearbejde om oprettelsen af et spise-fællesskab. Formålet er at forebygge ensomhed, fremme mental sundhed samt øge kendskabet til aktivitetscentret hos målgruppen +65-årige. Alle skal have mulighed for at deltage – således er der yderligere indgået aftaler med det lokale supermarked om over-skudsmad for at kunne holde kuvertprisen nede. Ambitionen er at nå bredt ud

og derfor samarbejder ABC-koordinatoren bl.a. med kommunens sundhedskonsulenter, de forebyggende medarbejdere, hjemmeplejen samt med kirkerne og de frivillige sociale foreninger.

### Hvidovre Kommune. Ældreliv og møder på tværs af generationer

“Ældreliv Hvidovre” er et kursus over fire gange, som giver de ældre borgere i Hvidovre Kommune inspiration til at fortsætte en aktiv og selvstændig hverdag så længe som muligt. Kurset tager fat på både de muligheder og de udfordringer ældrelivet byder på. Deltagerne får bl.a. indsigt i vigtigheden af at holde sig aktiv

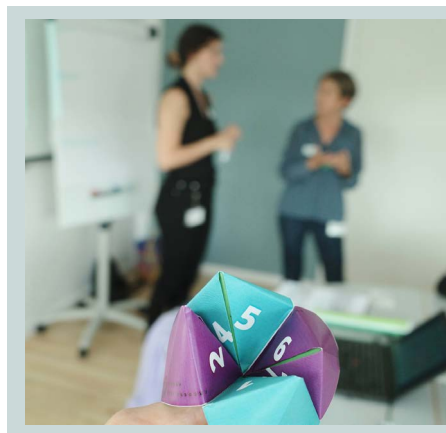
og bibeholde og skabe netværk og meningsfulde fællesskaber. På sidste kursusgang præsenterer udvalgte foreninger sig i en speed date runde, således deltagerne får mulighed for at mødes face to face, stille spørgsmål og få vakt nysgerrigheden. Det hele løber af stablen i det lokale aktivitetscenter, hvor der i forvejen foregår mange ABC-aktiviteter – alt fra syning, petanque i haven til step og styrke. Der er fokus på den gode modtagelse i alle aktiviteter.

### Generationsmøder i Hvidovre Kommune

I Hvidovre Kommune har ABC-koordinatoren i aktivitetscentret taget initiativ til et samarbejde mellem aktivitetscentret og den nærliggende børnehave. Formålet er at opdyrke 'møder på tværs af generationer', fremme gode stunder sammen og at styrke naboskabet mellem børnehaven og aktivitetscentret. Børnene kommer til aktivitetscentret og deltager bl.a. i stolegymnastik sammen med aktivitetscentrets brugere (pensionister og efterlønnere). ABC-koordinatoren videreudbygger løbende samarbejdet, så flere initiativer er på vej til glæde for flere generationer.

[Senior i Hvidovre - Sundhedscenter](#)





### Frederiksberg Kommune. Workshop: Skab trivsel, fællesskab og meningsfuldhed

Frederiksberg Kommune arbejder på at integrere ABC for mental sundhed som forståelsesramme blandt kommunens forebyggelseskonsulenter og plejepersonale. Under overskriften "Skab trivsel, fællesskab og meningsfuldhed" tilbydes medarbejdere på bl.a. kommunens plejecentre workshops, der sætter fokus på at styrke mental sundhed og trivsel blandt beboerne. Med afsæt i ABC for mental sundhed og den nyeste viden om mental sundhed, trivsel og fællesskaber, giver medarbejderne hinanden konkret inspiration til at styrke trivselsfremmende

rammer på plejecentrene til gavn for medarbejdere og beboerne. Kommunens forebyggelseskonsulenter bruger også ABC for mental sundhed som forståelsesramme, når de møder ældre borgere i eget hjem, der ønsker hjælp til at styrke trivsel og netværk, og fungerer som brobyggere til det lokale frivillighedsliv. Konkrete eksempler er fx, at en borger tager en gåtur med en bevægelsesven fra Røde Kors. Et andet eksempel er, at en borger med et spinkelt netværk får hjælp til at starte i det lokale dagcenter. Flere ældre har desuden glæde af at blive frivillige i lokale foreninger, fx som følgeven eller "vært" i en gå-klub.

[Workshop om trivsel | Sund Frederiksberg](#)

### › GODE RÅD TIL ANDRE



› Kommunens forebyggelseskonsulenter kan ved forebyggende besøg i hjemmet, tilbyde samtale om, hvordan man styrker sin egen og andres mentale sundhed. Man kan i samtalen drøfte spørgsmål som: Hvad gør dig glad? Hvornår har du sidst gjort noget, der gav dig energi? Er du i gang med noget, der udfordrer dig for tiden? Er du med i fællesskaber, der betyder noget for dig? Har du overvejet frivilligt arbejde eller på anden måde at aktivitetcentre og plejecentre kan tage 'ABC-brillen' på og tage initiativ til at styrke de trivselsfremmende rammer i dialog med pårørende og brugere.

› Læs mere: <https://www.aeldresagen.dk/om-aeldresagen/aeldresagen/den-frivillige-indsats/samarbejd-med-os/aktiviteter-med-boern>

› Vejledning til forebyggende besøg SST s. 22: [Vejledning om forebyggende hjemmebesøg til ældre - Sundhedsstyrelsen](#)

Styrk din mentale sundhed med  
**ABC FOR MENTAL SUNDHED**

**ACT: Gør noget aktivt**

**BELONG: Gør noget sammen**

**COMMIT: Gør noget meningsfuldt**

[www.abcmamentalsundhed.dk](http://www.abcmamentalsundhed.dk)



# KOM GODT I GANG

I de fleste kommuner i partnerskabet er indsatsen forankret i kommunens tværgående sundhedspolitik, hvor mental sundhed er et pejlemærke. Udover at udarbejde sundhedspolitikker og planer, hvor dette element er tænkt ind, kan mental sundhed integreres i politikker i de øvrige forvaltningsområder.

Det er ikke afgørende hvilket forvaltningsområde, der tager det første spadestik til styrket samarbejde om mental sundhed, det vigtige er, at alle relevante områder involveres i indsatsen og at der er udpeget en koordinator med ansvar for at udbrede viden

om mental sundhedsfremme og som kan etablere samarbejde internt i kommunen og med lokale aktører.

Det kan derfor være en fordel at etablere en tværgående organisering i form af en styregruppe og/eller en tværgående koordinatorgruppe, som de fleste ABC-kommuner har gjort. Flere kommuner har desuden etableret partnerskaber med lokale aktører, som bidrager med konkrete initiativer ud fra partnerskabets vision.

## › **Kommunerne i partnerskabet har arbejdet på flere niveauer, fx:**

- › Ud fra kommunens politikområder og pejlemærker, på børne- og ungeområdet, kultur- og fritidsområdet, folkeoplysning, frivillighed, ældre-, social- og sundhedsområdet samt planområdet
- › På tværs af forvaltningsområder og institutioner
- › Internt i enkelte afdelinger eller på institutionsniveau, fx i børnehaver, skoler, fritidsklubber, netværkshuse, aktivitetscentre og gennem medarbejdernes møde med børn, unge, voksne og ældre
- › Med medarbejdernes egen mentale sundhed
- › I samarbejde med aktører i organisationer, foreninger og lokalsamfund
- › Ved borger- og beboertræf om mental sundhed og fællesskaber

## **Hvad forpligter partnerne sig til?**

Kommuner, organisationer og foreninger i partnerskabet ABC for mental sundhed forpligter sig til at arbejde mentalt sundhedsfremmende med afsæt i ABC budskaberne og i to spor: 1) Gennem oplysning til befolkningen om, hvad man kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed, og 2) ved at styrke rammerne for, at befolkningen kan gøre 'A', 'B' og 'C'. Kommunerne forpligter sig desuden til at udpege en koordinator for mental sundhedsfremme, en såkaldt ABC koordinator, og til at udvikle handleplaner for mental sundhedsfremme. Gennem forløbet får kommunerne sparring og rådgivning til at udvikle lokale handleplaner og omsætte dem i praksis. Handleplanen viser vejen for, hvordan kommunen kan styrke rammerne om mental sundhedsfremme i samarbejde med lokale aktører. Dermed er kommunerne i partnerskabet med til, at ABC for mental sundhed bliver brugt af og videreudviklet til brug i større og mindre bysamfund.



Center for Forebyggelse i praksis har understøttet partnerkommuner i at opbygge kapacitet til at styrke arbejdet med mental sundhedsfremme i egen kommune. Centeret tilbyder rådgivning og holder hvert år en række temadage om, hvordan kommuner kan styrke indsatsen til fremme af mental sundhed. Både i forhold til at præsentere nyeste viden og anbefalinger og mere implementerings-specifikt i forhold til at omsætte viden til praksis. Læs mere [her](#).



## GODE RÅD FRA KOMMUNER I ABC FOR MENTAL SUNDHED

### *Før (forberedelse)*

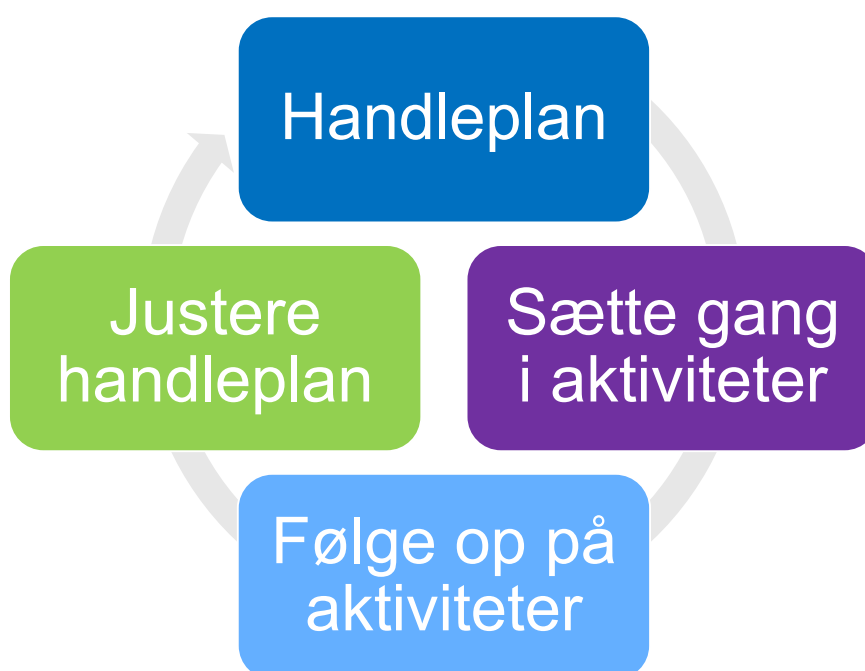
- Afklar din kommunes motivation og udgangspunkt
- Skab en tværgående organisering og nedsæt en koordineringsgruppe
- Afklar roller og ansvar i arbejdet
- Undersøg kommunens relevante politikker og andre retningsgivende dokumenter. Hvad står der om mental sundhed, trivsel og fællesskaber?
- Vær nysgerrig og skab overblik over nuværende indsatser, synliggør og fremhæv de gode eksempler
- Udarbejd strategi og handleplan med mål og indsatser. Involver og juster efter behov

### *Under (Implementering)*

- Involver tidligt i processen (ledere, medarbejdere, elever, forældre, brugere og andre)
- Skab løbende politisk og ledelsesmæssigt fokus (ledelsesinformation, presse)
- Synliggør og dokumenter indsats
- Tilbyd workshop for medarbejdere og lokale samarbejdspartnere (tilpas til brobyggere, følgevenner, trivselsværter m.fl.)
- Byg bro til lokale samarbejdspartnere, lokalmiljøer og boligforeninger
- Involver borgergrupper via borger- og beboertræf, fx via samtalsaloner
- Udbred kendskabet til ABC for mental sundhed og gennemfør kampagneindsats - brug kampagnematerialet på [www.ABCmentalsundhed.dk](http://www.ABCmentalsundhed.dk)

### *Efter (Forankring)*

- Udbyg partnerskaber med aktører i lokalsamfundet og etabler et sekretariat, såfremt mange lokale partnere er involveret
- Afhold årligt møder og inspirer de lokale ambassadører, følgevenner og trivselsværter
- Brug partnerskab for ABC for mental sundhed til inspiration og samarbejde, bl.a. ved deltagelse i netværksmøder i partnerskabet





## KOMMUNIKATION OM ABC FOR MENTAL SUNDHED

### Oplysning og kampagne

Partnerne i ABC for mental sundhed arbejder sammen om at oplyse og styrke viden om mental sundhed. Hvert år gennemføres en landsdækkende kampagne med fokus på at udbrede kendskabet til mental sundhedsfremme og de tre budskaber. Det sker i forbindelse med Verdens Mentale Sundhedsdag 10. oktober, og på denne dag og i uge 41, sættes ekstra fokus på mental sundhed gennem både kampagner og aktiviteter. Temaet for kampagneugen varierer fra år til år og i 2021 var temaet: Sammen er vi stærkere. Målet er at styrke opmærksomhed på vigtigheden af at prioritere fællesskaber. Året før, i 2020, var temaet Naturens år med inspiration til at komme ud i det fri. Kampagneugen er med til at binde de forskellige partnere i ABC-partnerskabet sammen og i fællesskab markere vigtigheden af at gøre noget aktivt, sammen med andre, som opleves meningsfuldt. Sideløbende sættes ABC for mental sundhed på dagsordenen – nationalt og lokalt – gennem deltagelse i konferencer, debatter, temadrøftelser og møder m.v.

### Fællesskabsstafet

Fællesskabsstafetten er et kampagneinitiativ under partnerskabet ABC for mental sundhed, som en række kommuner står bag. Med Fællesskabsstafetten bliver by- og landdistrikter i hele kommunen over fem dage bundet sammen gennem en stafet med deltagelse af frivillige og repræsentanter fra lokale foreninger og fællesskaber. Formålet er, at kommuner og foreninger sammen synliggør de mange fællesskaber og aktiviteter i lokalmiljøer og inspirerer borgerne til at deltage. Kultur- og idrætsforeninger, foreninger i boligområder, patientforeninger, skoler, børnehaver, aktivitetscentre og plejehjem fortæller og inviterer indenfor. I Slagelse Kommune, som var initiativtager til den første fællesskabsstafet i 2019, blev depechen transporteret over 125 km af mere end 100 lokale fællesskaber. Kommunens Enhed for Folkesundhed stod sammen med frivillighedshuset for planlægning og koordinering af Fællesskabsstafetten. Se link til Slagelse Kommune under materialer



**Ambassadører, fællesskabsguider, følgevener, trivselsværter**

Kommuner og organisationer i ABC-partnerskabet har gode erfaringer med at uddanne ambassadører med det formål at få flere med i fællesskaber. De kaldes noget forskelligt men har alle opgaver, der handler om at bygge bro til aktiviteter og engagere et lokalområde. Det kan handle om at tage godt imod nye i et fællesskab, at følge med til en fritidsinteresse, at samtale med folk om muligheder for at møde andre, at arrangere aktiviteter som fx langbordsmiddage, små koncerter, lege-grupper, gå-grupper, gå på udstilling-grupper, borgertræf og være trivselsvært for et møde. Mulighederne for brobygning er mange, hvad enten det drejer sig om børne-, unge- eller voksenfællesskaber. I kommunerne står ABC koordinatorene for workshopforløb for udvalgte medarbejdergrupper og for interesserede i lokalsamfundet. Workshopforløb udbydes ofte i samarbejde med biblioteker, museer og frivillig- og aktivitetshuse lokalt eller i samarbejde med andre partnere i ABC for mental sundhed.

**Workshopforløb for ambassadører**

Flere partnere i ABC for mental sundhed udbyder workshopforløb for ambassadører, så de trænes i at fortælle om ABC for mental sundhed og omsætte A-B-C til praksis. Det kan handle om fx at igangsætte aktiviteter i en børnegruppe eller om at skabe refleksion over egen praksis i en kollegagruppe. Center for forebyggelse i praksis har udviklet workshopforløb og materiale for kommuner med henblik på, at kommunen selv kan tage initiativ til forskellige workshopforløb for interesserede medarbejdergrupper, foreninger, boligområder, frivillige

eller for andre interesserede borgere. Partnerorganisationer som DGI, Røde Kors og Ældresagen holder tilsvarende workshopforløb for egne medlemmer med fokus på fx den gode velkomst, følgevener m.v. Partnerskabet har samlet inspirationsmateriale, herunder drejebøger, pjecer, plakater, nip-nappere, dialogkort m.v., som partnerne kan lade sig inspirere af og anvende i egen organisation. Center for Forebyggelse i praksis har desuden formidlet viden og understøttet implementering på en række temadage målrettet kommuner og interesserede partnere, bl.a.:



Filmen "Dagsrejsen" er produceret af OH MAN Productions

**MATERIALER**

På ABC for mental sundheds hjemmeside kan du læse mere om ABC for mental sundhed og downloade materiale:

<http://www.abcmamentalsundhed.dk/>

Du kan hente mere inspiration til caseeksempler om ABC for mental sundhed her:

<https://sundeborgere.dk/indsatsomraade/abc-for-mental-sundhed/>

Slagelse Kommunes hjemmeside om ABC for mental sundhed:

<https://mentalsundhed.slagelse.dk/hvad-er-abc-for-mental-sundhed/abc-i-slagelse-kommune>

Vejle Kommunes hjemmeside om ABC for mental sundhed:

<https://www.vejle.dk/borger/mit-liv/sundhed-og-omsorg/sundhed-og-forebyggelse/abc-for-mental-sundhed/>

**Forskningsartikler:**

Promoting Mental Health and Wellbeing in Individuals and Communities: The 'Act-Belong-Commit' Campaign. [HER](#)

From rhetoric to action: Adapting the Act-Belong-Commit Mental Health Promotion Programme to a Danish context [HER](#)

Mental health is what makes life worth living: an exploration of lay people's understandings of mental health in Denmark. [HER](#)

Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school. [HER](#)

What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review, WHO. [HER](#)

ABC for mental sundhed bygger på en partnerskabstankegang, hvor indsatsen løftes i fællesskab af foreninger, organisationer, kommuner og forskere. Alle partnere ønsker at bidrage til partnerskabets vision og målsætninger og bindes sammen af ABC-forståelsesrammen, som danner et fælles sprog og grundlag for arbejdet med mental sundhedsfremme.

### Partnerne bag

Statens Institut for Folkesundhed har i perioden 2016-2021 varetager det overordnede partnerskabssekretariat, som er støttet af Nordea-fonden. Psykiatrifonden har stået for partnerskabets kommunikations- og kampagneindsats og Center for Forebyggelse i praksis for implementeringsstøtte til kommuner i partnerskabet.

Fra 2022 overgår sekretariatsfunktionen til Institut for Psykologi på Københavns Universitet (KU). Den løbende forskning sker i et samarbejde mellem Statens Institut for Folkesundhed, SDU og Institut for Psykologi på Københavns Universitet.

### Center for Forebyggelse i praksis

Center for Forebyggelse i praksis, KL, har til opgave at formidle viden og understøtte kommunernes forebyggelses- og sundhedsfremmeindsats, herunder arbejdet med at fremme mental sundhed. Siden 2016 har centeret været en del af ABC for mental sundhed og har i partnerskabet tilbudt rådgivning og afholdt temadage og workshop for de deltagende kommuner om, hvordan de kan implementere ABC for mental sundhed i praksis. Centeret har desuden formidlet viden og erfaringer fra partnerskabet til landets øvrige kommuner. Læs mere om centeret: [Center for Forebyggelse i praksis \(kl.dk\)](http://Center for Forebyggelse i praksis (kl.dk)).

På nuværende tidspunkt har partnerskabet deltagelse fra 35 kommuner og flere er på vej.

