

Ambassadørworkshop:

Styrk din og andres mentale sundhed og trivsel med ABC for mental sundhed

Formål Formålet er at klæde deltagerne på til at formidle og skabe øget bevidsthed om god mental sundhed, herunder om ABC-budskaberne.

Udbytte Deltagelse i workshoppen betyder:

- Du opnår kendskab til indholdet i ABC for mental sundhed og betydningen af god mental sundhed.
- Du får indsigt i, hvad du kan gøre for egen og andres mentale sundhed.
- Du kan sætte gang i gode samtaler om betydningen af god mental sundhed.
- Du kan arbejde med den gode velkomst af nye i jeres fællesskab (fx dagtilbud, skole, sociale botilbud, væresteder, træningshold, frivillige foreninger m.v.)
- Du kan skabe overblik over fællesskaber i lokalmiljøer og støtte andre til at deltage i fællesskaber.

Kontekst og form Vekslen mellem oplæg og øvelser.

Program for dagen:

- Velkomst og kort introduktion til dagen
- Formål med dagen og deltagerpræsentation
- Hvad er mental sundhed, og hvad kan man gøre?
- Din mentale sundhed – værktøj og øvelse
- ABC for mental sundhed i Slagelse kommune – pitch
- Frokost
- Hvorfor skal vi sætte fællesskaber under lup?
- Gruppedrøftelse
- Det videre arbejde (opgaver og ambassadørnetværk)

Bordopstilling i grupper (overvej gruppesammensætning), gerne 5-6 deltagere pr. Bord.

Målgruppe Workshoppen er for medarbejdere i xx Kommune, der gerne vil arbejde med ABC for mental sundhed via deres arbejde (børn, unge, voksne, ældre) eller i deres fritid (fx foreningslivet – kultur, idræt m.v.).

Fx børne-, unge- og specialområdet.

Målgruppen kan også være bredere og omfatte lokale frivillige fra NGO'er, medarbejdere fra boligorganisationer eller lignende.

Evt. hjemme- opgave

Husk diplomer til deltagerne.

Materialer

- Tusser mv. – Skal der bestilles materiale til deltagerne?
- Dagsrejse
- A3-plakat til at udfylde
- Roll up eller plakat med ABC til at hænge op
- Samtalekort
- Diplom

- Eksempler på mikrohandlinger, øvelser

Find materialerne på www.abcmentalsundhed.dk

Opfølgning

ABC-koordinatoren står for:

- Opfølgning, fx ambassadørnetværk med fokus på viden, sparring og erfaringsudveksling 1-2 gange årligt.
- Oversigt med idéer til at være frivillig/ambassadør.
- Sparring til at omsætte A, B og C til praksis i en personalegruppe eller i et lokalsamfund.
- Indsamle eksempler, som kan inspirere andre (fx fotos eller små film)

Målgruppe

Workshoppen er for medarbejdere i xx Kommune, der gerne vil arbejde med ABC for mental sundhed via deres arbejde (børn, unge, voksne, ældre) eller i deres fritid (fx foreningslivet – kultur, idræt m.v.).

Fx børne-, unge- og specialområdet.

Målgruppen kan også være bredere og omfatte lokale frivillige fra NGO'er, medarbejdere fra boligorganisationer eller lignende.

Se eksempel
på program på
næste side

Program for ambassadørworkshop: Styrk din og andres mentale sundhed og trivsel med ABC for mental sundhed

Tid	Programpunkt	Hvordan og hvem har ansvaret?	Diverse, fx materialer
	Forberede lokalet	Opstilling af borde planlagt. Sørge for at IT fungerer. Gør navneskilte klar.	
08.00-08.30	Morgenmad og kaffe		
08.30-09.15 (15 min)	Velkomst, introduktion og forventninger	Byder velkommen og fortæller om formålet med arrangementet, og hvad der skal ske. Deltagerne præsenterer sig selv kort. Øvelse: Alle i samme båd.	PP-præsentation med dagens program Navneskilte Øvelse: Indledning med "Hvem kender 1 der er.....?"
9.15-10.15 (60 min)	Hvad er mental sundhed? Oplæg om ABC for mental sundhed inkl. kort drøftelse af, hvad mental sundhed er for deltagerne i grupper.	Oplæg og drøftelse i plenum 25 minutter oplæg inkl. drøftelse af, hvad mental sundhed er og 15 minutter opsamling i plenum Dagsrejsen, 7 min Øvelse: Din dagsrejse (15 min drøft) Drøft to og to: - Hvilke tanker får du efter historien? - Hvilke små ændringer kan du gøre i din dagligdag for at gøre dagen bedre? - Hvad kan du justere på, så du påvirker egen og andres mentale sundhed og trivsel?	Øvelser: "Hvad er mental sundhed for dig?" Skriv evt. på planche Dagsrejsen (film) Evt. Dagsrejse-øvelsen (eller snak i plenum)

Tid	Programpunkt	Hvordan og hvem har ansvaret?	Diverse, fx materialer
10.15-10.25 (10 min)	Pause		
10.25-11.15 (50 min)	Din mentale sundhed	Afprøve redskaber, fx samtalekort eller nip-nappere (20 min) Udfyld ABC-plakat hver især + opsamling (20 + 10 min)	Samtalekort Nip nappere ABC-plakat
11.15-11.50 (35 min)	ABC for mental sundhed i xx kommune – pitch	Erfaringer fra tre oplægsholdere: Hvordan arbejder vi med ABC for mental sundhed? 7 min. pitch pr. oplæg – 3 stk. I alt ca. 35 min	Aftal nærmere med tre oplægsholdere – 7 min. pitch
12.00-12.45 (45 min)	Frokost		Husk gruppeinddeling
12.45-13.00 (15 min)	Hvordan styrker vi fællesskaber?	Kort oplæg: • Den gode velkomst • Mikrohandlinger • Hvordan styrker du A, B og C? Inddrag Tag godt imod-folderen med råd til at tage godt imod nye. Ældreområdet som arena: Folderen 'Fællesskaber og frivillighed ind i kommuners ældreområde' fra Center for Forebyggelse i praksis.	Husk: Hvordan kan I gøre? 5 min
13.00-13.30 (30 min)	Gruppearbejde	Intro til idéudvikling – hvad kan vi styrke? Hvordan bidrager I (din enhed/ gruppe/frivillige) til mental sundhed? 10 min Hvordan styrker I A, B og C fremover (medarbejder og borgerniveau)? 20 min	I grupper af 5-6 deltagere.

Tid	Programpunkt	Hvordan og hvem har ansvaret?	Diverse, fx materialer
13.30-13.50 (20 min)	Opsamling	Skriv input ned på kort.	Papkort
13.50-14.10 (20 min)	Kaffepause		
14.10-14.30 (20 min)	Det videre arbejde	Vælg én ting, du skal hjem at gøre – skriv det ned (5 min.) Opsamling i rundkreds – én ting de skal hjem at gøre (15 min.)	Papkort
14.30-14.45 (15 min)	Afrunding	Hvad skal der ske herfra? ABC-koordinator – ambassadørnetværk og opfølgning. Uddeling af diplomer + evt. fælles foto	Husk diplom