Kort om ABC for mental sundhed

– værd at vide, før du går i gang

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Indledning

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 vanskeligheder udgør en af de største folkesundhedsudfordringer på verdensplan, og flere undersøgelser viser, at det fortsat går den forkerte vej i forhold til mental sundhed.

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats, som har til formål at fremme mental sundhed i hele befolkningen. Indsatsen tilbyder en fælles arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme og bidrager med konkrete handleanvisninger til, hvordan mental sundhed kan styrkes og forbedres.

I Danmark har fokus tidligere primært været på behandling og målrettet forebyggelse. Imidlertid peger både nationale og internationale eksperter på, at hvis målet er at forbedre den mentale sundhed i befolkningen samt at knække kurven med det stigende antal psykiske vanskeligheder, er vi på samfundsniveau nødt til at investere i og prioritere mental sundhedsfremme – som supplement til forebyggelse og behandling. Og det er netop det, ABC for mental sundhed arbejder med.

Hvad er mental sundhed?

I ABC for mental sundhed betragter vi mental sundhed som en kontinuerlig proces i livet, der foregår i samspil med omgivelserne. Vi kan således alle opleve perioder med bedre eller dårligere mental sundhed alt efter, hvad vi kommer ud for og hvilke ressourcer, vi har til rådighed. Vi lægger os i ABC op ad WHO og Sundhedsstyrelsen, som definerer mental sundhed som:

»...en tilstand af velbefindende, hvor den enkelte kan udvikle sig og udfolde sine evner, kan håndtere dagligdagens belastninger, indgå i positive sociale relationer og bidrage til fællesskabet.«

I ABC for mental sundhed arbejder vi overordnet ud fra to ben i forhold til udbredelse og implementering:

1. Folkeoplysning, der handler om at gøre befolkningen opmærksom på, hvad man selv kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed.

2. At skabe rammer og betingelser for, at alle kan have noget og nogen at stå op til om morgenen – uanset deres udgangspunkt.

Partnerskabet ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed bygger på anbefalinger fra nationale og internationale eksperter om, hvad der skal til, hvis vi vil lykkes med at fremme mental sundhed på befolkningsniveau. Vi skal bl.a. opprioritere mental sundhedsfremme og forebyggelse samt samarbejde på tværs af sektorer og fagligheder. Derfor er ABC for mental sundhed organiseret som et partnerskab på tværs af forskere, kommuner, foreninger, virksomheder og NGO'er, som alle arbejder ud fra samme ramme og vision. I partnerskabet arbejder vi bl.a. med at finde de bedste modeller for samarbejde, indsatser og kommunikation, der skal skabe bedre mental sundhed og trivsel. Og så er ABC en principbaseret tilgang, så indsatserne har ikke en fastlåst form, men skabes og udvikles i samarbejde mellem partnere – og ikke mindst i samspil med borgere, medlemmer osv. Følgeforskning bidrager til, at indsatsen hele tiden tilpasses og udbredes på det bedst tænkelige grundlag.

ABC-partnerskabet blev etableret i 2014. Fra 2015-2017 med midler fra Ministeriet for Sundhed og Forebyggelse og med støtte fra Nordeafonden fra 2016-2021. I 2023 var partnerskabet støttet af Novo Nordisk Fonden og delvist fra Finansloven. Og fra 2024 er ABC støttet af midler fra Finansloven som en del af 10-års planen for psykiatrien og mental sundhed.

ABC for mental sundhed er inspireret af Act Belong Commit, som er udviklet ved Curtin University, Vestaustralien.

ABC bygger på tre enkle og forskningsbaserede budskaber:

I Danmark er arbejdet med ABC for mental sundhed organiseret i et partnerskab, der ledes af forskere på Københavns Universitet. DGI, Center for Forebyggelse i Praksis i KL, Psykiatrifonden og Sund By Netværket understøtter, sammen med KU, arbejdet med konkrete opgaver og udgør i fællesskab et sekretariat for partnerskabet. ABC-partnerskabet rummer knap 100 partnere på tværs af kommuner, organisationer, foreninger og private virksomheder, der alle arbejder med ABC i praksis.

ABC FOR MENTAL SUNDHED

A
Gør noget aktivt

Der er mange måder, vi kan være aktive på. Det kan være fysisk, mentalt, socialt og spirituelt ved fx at gå en tur, læse en bog, lave yoga, spille musik, holde pause og slukke telefonen, prioritere søvn eller tale med en ven eller kollega.

B
Gør noget sammen

Fællesskaber er vigtige for vores mentale sundhed. Man kan fx holde kontakten med venner, familie og kollegaer, være med i et kor, deltage i aktiviteter på arbejdspladsen eller i lokalsamfundet, engagere sig mere i grupper, man allerede er medlem af, eller åbne ens fælles-skaber for andre. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen!

C
Gør noget meningsfuldt

Oplevelsen af mening og formål i livet er vigtig for mental sundhed. Det handler ikke så meget om selve aktiviteten, men om at det skal føles meningsfuldt for den enkelte. Meningsfuldhed kan fx opstå, når man gør noget for andre, lærer noget nyt, giver sig selv en udfordring, engagerer sig i et projekt, laver frivilligt arbejde eller hjælper en kollega.

Fokus på hvad der skaber sundhed

I ABC for mental sundhed arbejder vi ud fra en salutogen tilgang, hvor fokus ligger på de beskyttende faktorer og de ressourcer, der styrker menneskers trivsel. Tilgangen retter opmærksomheden mod det, der holder os mennesker raske, frem for det, der gør os syge.

Ordet salutogenese stammer fra latin, hvor saluto betyder sundhed, og genese betyder oprindelse. Arbejdet er inspireret af sundhedsforskeren Aaron Antonovsky (1923-94), som formulerede det centrale spørgsmål: “Hvad skaber sundhed?”. Antonovsky valgte at flytte opmærksomheden væk fra årsagerne til sygdom og i stedet undersøge, hvordan mennesker formår at forblive sunde. Da han introducerede dette perspektiv i 1970’erne, markerede det et væsentligt skifte i sundhedsforskningen, fordi fokus blev udvidet fra sygdomsbekæmpelse til også at omfatte sundhedsfremme.

De to perspektiver man ofte taler om inden for sundhedsarbejde:

Salutogenese	Patogenese
Salutogenese = sundhedsoprindelse	Patogenese = sygdomsoprindelse
Beskyttende faktorer	Risikofaktorer
Fokus på at fremme faktorer, der skaber sundhed/trivsel	Fokus på forebyggelse af faktorer, der forårsager sygdom
Ressourcer for sundhed	Risici for sygdom

Ved at fremme de elementer, der understøtter trivsel og sundhed, kan mental sundhed løftes bredt i befolkningen.

En anden central teori, der bruges i ABC for mental sundhed, er Isaac Prilleltenskys teori om mattering. Begrebet kan bedst oversættes til anerkendelse eller betydningsfuldhed. Prilleltensky beskriver mattering som følelsen af både at høre til og at gøre en forskel.

Betydningsfuldhed (feeling valued):

- At opleve, at man bliver set, anerkendt og respekteret af andre.
- At ens behov, følelser og kompetencer tæller.

At bidrage (adding value):

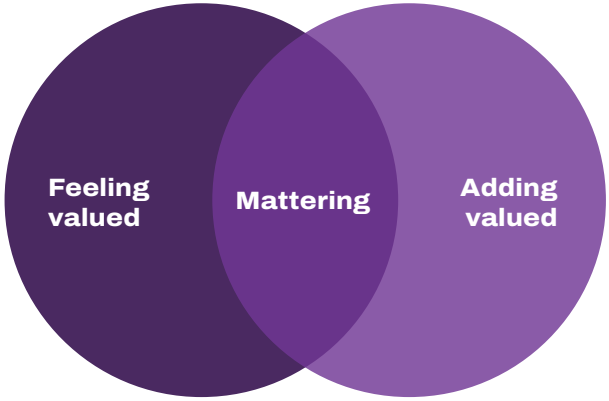
- At have mulighed for at gøre noget, der har betydning for andre eller fællesskabet.
- At få lov til at bruge sine styrker og ressourcer meningsfuldt.

Prilleltensky fremhæver, at mattering kun er fuldt til stede, når begge dele forekommer. Hvis man fx føler sig værdsat, men ikke kan bidrage (eller omvendt), opleves der ubalance.

Ifølge Prilleltensky påvirker mattering både:

- Mental sundhed (fx trivsel, selvværd og resiliens).
- Relationer (fx tillid og empati).
- Organisationer og samfund (fx engagement, motivation og social retfærdighed).

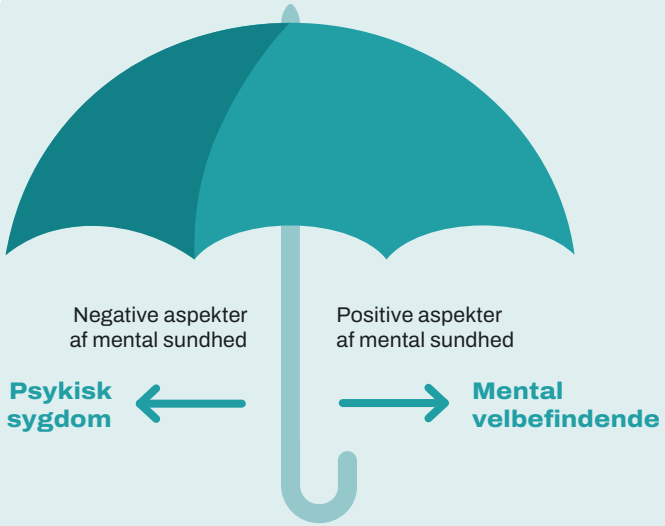
Når mennesker ikke føler sig betydningsfulde, kan det føre til oplevelser af marginalisering, stress og lav motivation.



Mental sundhed som et paraplybegreb

Mental sundhed kan ses som et paraplybegreb, der spænder fra psykisk sygdom i den ene ende til mentalt velbefindende i den anden. Vi bevæger os alle på det spektrum gennem livet. Mental sundhedsfremme handler om at styrke ressourcerne for god mental sundhed, som findes på forskellige niveauer – individ, gruppe og samfund – så sandsynligheden for, at så mange som muligt kan opnå mentalt velbefindende øges.

At arbejde med mental sundhedsfremme handler derfor ikke kun om at forhindre mistrivsel, men om at styrke det, der giver livet værdi, mening, engagement, fællesskab og håb. Når vi retter blikket mod ressourcer frem for risikofaktorer, både hos os selv og i vores omgivelser, bliver mental sundhed noget, vi kan handle på – hver dag.



Floden – mental sundhed som en bevægelse

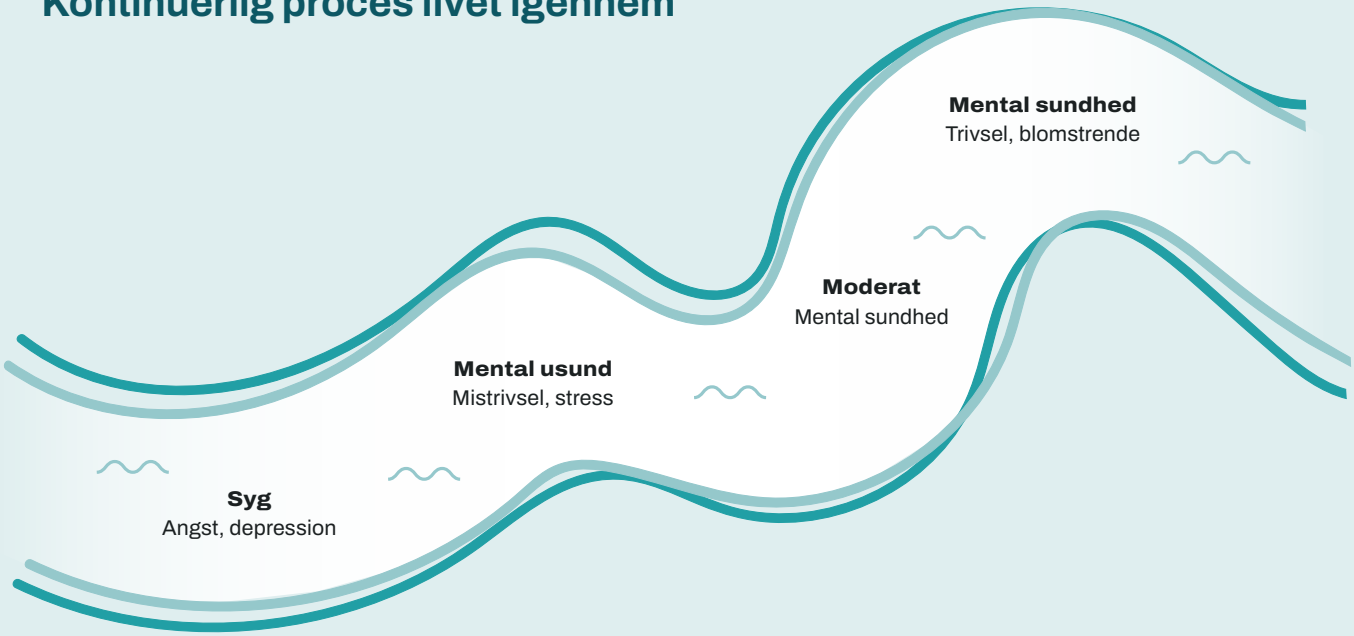
Mental sundhed bør betragtes som en livslang kontinuerlig proces, som skal plejes og vedligeholdes på samme måde som fysisk sundhed. Til at forklare denne proces bruges en flod som metafor: Forestil dig livet som en flod. I den ene ende er vandet roligt og klart. Her har vi overskud og trives. I den anden ende er strømmen stærk og vandet uklart – her kan vi opleve mistrivsel, stress eller psykisk sygdom.

Som mennesker bevæger vi os op og ned ad denne flod livet igennem, og vi kan alle have perioder, hvor vi oplever høj mental sundhed og trivsel, og andre perioder, hvor vi oplever mistrivsel. Der kan altid ske noget i vores liv, der øger risikoen for, at vi ender på dybt vand.

Det afgørende for, om vi bliver taget af strømmen og ført ud over kanten, eller om vi formår at blive i floden (om vi forbliver mentalt sunde og raske eller ej), er vores evne til at svømme samt håndtere den modstand, vi møder på vores vej. Det handler blandt andet om at identificere og udnytte de ressourcer, vi har til rådighed hos os selv og i vores omgivelser. Og heldigvis kan svømning trænes.

At gøre noget aktivt, være sammen med andre og at gøre noget, der føles meningsfuldt, er med til at gøre os mere modstandsdygtige over for den strøm, vi møder gennem livet.

Kontinuerlig proces livet igennem



Mental sundhedsfremme

Fokus på at fremme ressourcer

I lang tid har fokus været på den dybe ende af floden, hvor det har handlet om behandling og forebyggelse – når man allerede er i mistrivsel.

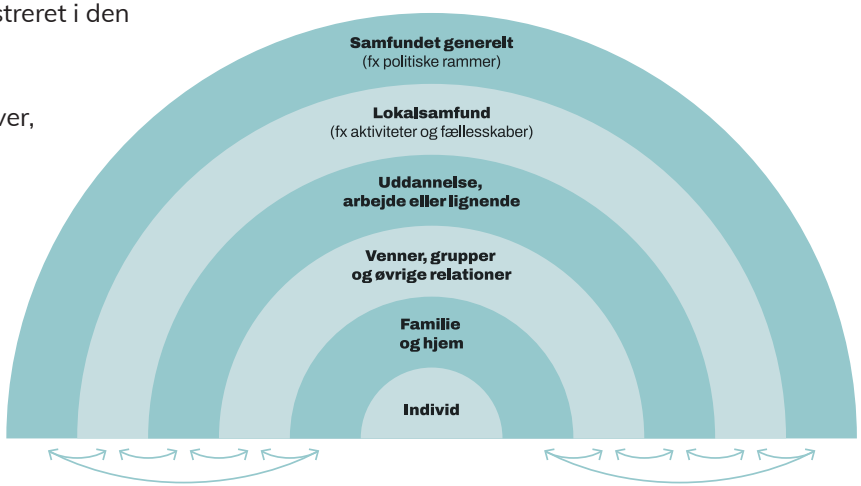
Imidlertid peger eksperter, som tidligere nævnt, på, at hvis vores mål er at forbedre den mentale sundhed i befolkningen, er vi nødt til at investere i og prioritere mental sundhedsfremme – som supplement til forebyggelse og behandling. Mental sundhed har afgørende betydning for vores helbred og sundhed samt på vores evne til at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt og økonomisk.

Så hvis målet er, at flere skal trives og have det godt, må vi sætte ind med mental sundheds-fremme på tværs af hele floden – ikke kun i den lave ende.

Den socio-økologiske model

Mental sundhed formes i samspil mellem individet og omgivelserne, både de helt nære som fx familie, venner, skole og arbejde samt de mere perifere som det omgivende samfund. Derfor arbejder vi i ABC for mental sundhed på flere niveauer, som er illustreret i den socio-økologiske model her.

Effektiv mental sundhedsfremme kræver, at alle niveauer arbejder sammen.



Figur inspireret af: Pearce et al. (26) efter Bronfenbrenner og Dahlgren & Whitehead

Fem grundprincipper i ABC

ABC for mental sundhed er en principbaseret tilgang. Det vil sige, at ABC for mental sundhed ikke følger bestemte procedurer eller skal implementeres på samme måde alle steder.

ABC arbejder dog med fem grundprincipper, der kan guide den lokale tilpasning og implementering og samtidig sikre, at der arbejdes med kerneelementerne i ABC for mental sundhed.

Tænk universelt
Mental sundhed vedrører alle

Anvend ABC-budskaber
Gør noget aktivt, sammen og meningsfuldt

Anlæg en salutogen forståelse
Fokus på mentalt sundhedsfremmende faktorer og rammer

Samarbejd på tværs
Mental sundhed er noget, vi skaber sammen

Tilpas initiativer lokalt
Brug ABC-brillerne på nye og eksisterende indsatser

Bedre mental sundhed i befolkningen

ABC-kommunikationsmaterialer

I ABC for mental sundhed er der gennem årene udviklet en lang række kommunikationsmaterialer, fx film, plakater, samtalekort, digitale materialer og meget mere.

Der er også udviklet en række målgruppespecifikke ABC-formidlingspakker, som er et sted at starte, hvis man ønsker at sætte mental sundhed på dagsordenen – over for børn, unge, voksne, seniorer eller på arbejdspladser. Pakkerne indeholder baggrundsviden om mental sundhedsfremme og ABC for mental sundhed samt en drejebog for, hvordan man fx kan opbygge en lektion eller et møde, slides med noter, som gør det let at formidle baggrundsviden og ABC-budskaber, film som kan vises samt konkrete øvelser.

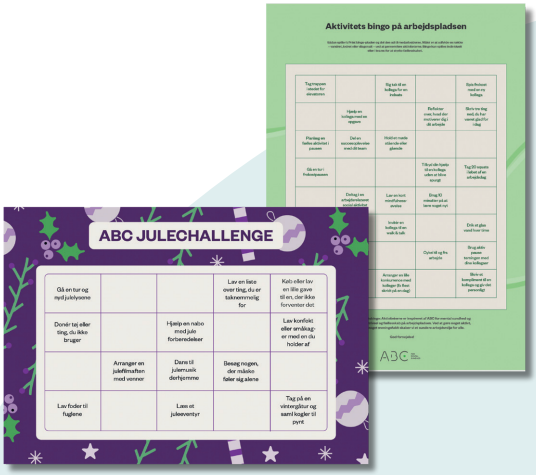
Herefter kan der med fordel arbejdes videre med længere indsatser og forløb med fokus på mental sundhed.

Ud over formidlingspakkerne findes der en række digitale og fysiske materialer, som kan bruges til at formidle ABC for mental sundhed i mange forskellige sammenhænge eller tænkes ind i eksisterende aktiviteter.

Det kan være kampagner, samtalekort, nip nappere, foldere eller plakater, som gør det nemt at skabe dialog og synlighed om mental sundhed – både i det små og i større lokale indsatser.

Materialerne kan frit downloades på abcmentalsundhed.dk

– de kan bruges, som de er, eller tilpasses jeres egne aktiviteter



Bliv klogere på arbejdet med ABC i praksis i en række inspirationskataloger, som kan findes på **abcmentalsundhed.dk**, og find også inspiration på **sundeborgere.dk/indsatsomraade/abc-for-mental-sundhed**

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Mental sundhed er noget, vi skaber sammen

Se mere på abcmentalsundhed.dk

ABC FOR MENTAL SUNDHED