

ABC for mental sundhed i Aalborg Kommune

Et kommunalt perspektiv på implementeringen af ABC for mental sundhed

ABC for Mental Sundhed?



Australsk forskningsbaseret indsats

Første universelle mental sundhedsfremmende indsats

I Danmark er ABC for mental sundhed forankret hos Statens
Institut for Folkesundhed.

Hvad betyder ABC?

A - Gør noget aktivt

Vær fysisk, mentalt, spirituelt og socialt aktiv: Dans, løb, løs en sudoku, 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, se dine venner og din familie, deltag i aktiviteter i dit lokalsamfund, engager dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af...

C - Gør noget meningsfuldt

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

Indgangen til arbejdet med ABC

Aalborg Kommune har et ønske om, at øge borgernes mentale sundhed og bidrage til, at borgerne i kommunen vil investere i deres mentale sundhed, på samme vis som mange investerer i deres fysiske sundhed.

Del af Center for Mental Sundhed, Aalborg Kommune. Fokus på sundhedsfremme og forebyggelse til alle borgere i kommunen.

Hvordan har kommunen tidligere arbejdet med sundhedsfremme og forebyggelse?

Hvad har vi lært fra arbejdet med KRAM?

Et afgørende ord for arbejdet med KRAM faktorerne (kost, rygning, alkohol og motion) har været 'tilgængelighed'.

- Hvis vi gerne vil have folk til at stoppe med at ryge, så er det vigtigt, at der tilbydes rygestopkurser
- Hvis vi gerne vil have folk til at spise sundere, så er det vigtigt, at vi sætter fokus på at tilbyde undervisning i, hvad sund kost består af
- Hvis vi gerne vil have folk til at cykle frem for at tage bilen eller bussen, så er det vigtigt, at der er gode cykelstier

Rammerne er vigtige!



**Aalborg
Kommune**

Rammer for mental sundhedsfremme

Kan vi på samme vis som i arbejdet med KRAM faktorerne skabe nogle rammer, der kan gøre det lettere og/eller inspirere borgerne i kommunen til at arbejde med deres mentale sundhed?

Er det overhovedet muligt, at øge tilgængeligheden af fællesskaber?

Handleplan for arbejdet med ABC

Øget mental sundhed blandt borgerne i Aalborg Kommune

1) Fremme kendskab til mental sundhedsfremme blandt borgerne i Aalborg Kommune

2) Øge fokus på mental sundhedsfremme i arbejdet blandt frontmedarbejdere i Aalborg Kommune

3) Øgede muligheder for deltagelse i givende fællesskaber for borgere i Aalborg Kommune

Udvælgelse af målgrupper

Etablering af samarbejde med relevante forvaltninger gennem følgegrupper

Øge synligheden og tilgængeligheden af eksisterende tilbud, aktiviteter, fællesskaber mm. i kommunen

Boblberg

Nye aktiviteter

Udarbejdelse af kampagner

Udvælgelse af målgrupper og samarbejde med relevante afdelinger

Øget synlighed gennem kampagne

Øget tilgængelighed gennem opkvalificering

ABC for mental sundhed (info om mental sundhed)

gør noget (handlings opfordring)

Opkvalificering af medarbejdere

Familie og beskæftigelse

Ældre og handicap

Sundhed og kultur

Skole



**Aalborg
Kommune**



Besøg en elg

I Lille Vildmose går 10 elge rundt sammen med en en flok krondyr. Dem kan du tage ud og se i Lille Vildmose Centret. Når du gør noget aktivt, bliver du glad og får ny energi. Husk, der er mange flere grønne muligheder i Aalborg Kommune.

Aalborg Kommune

ABC FOR MENTAL SUKKEDE

abc.aalborg.dk

GØR NOGET
for din mentale sundhed



Aalborg Kommune



Tag til brætspils-aften

Hver anden uge kan du komme til brætspilsaftnen i Kedelhallen. Når du gør noget, bliver du glad, får ny energi. Husk, du også kan finde andre arrangementer i Nordkraft.

Aalborg Kommune

ABC FOR MENTAL SUKKEDE

abc.aalborg.dk

GØR NOGET
for din mentale sundhed

Hvad har vi lært?

Implementeringen af en indsats som denne tager tid!

Mange arbejder i en eller anden grad allerede med budskaberne i ABC – og det kan både være en fordel og en ulempe.

Skridtet mellem at være enig med indsatsens budskaber til at sætte ekstra fokus på mental sundhedsfremme har været en udfordring for mange.

Indsatsen og budskaberne bag er taget vel imod – både for dem der plejer at arbejde med mental sundhed/trivsel og dem der ikke tidligere har haft fokus herpå.



**Aalborg
Kommune**

Næste skridt

ABC til borgerne!

ABC som trivselsfremmer på arbejdspladsen.

Samarbejde med foreningslivet i kommunen.

ABC på uddannelsesinstitutioner



**Aalborg
Kommune**

Kontaktoplysninger

Søren Lund Jensen

Soren.jensen@aalborg.dk

25 20 19 32



**Aalborg
Kommune**

Tak for opmærksomheden



**Aalborg
Kommune**