

Temamøde for undervisere

ABC for mental sundhed





Gør noget aktivt, gør noget meningsfuldt, gør noget sammen

Lyder det som noget, vi kan i aftenskolen?

Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt. Gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan vi forbedre og styrke vores mentale sundhed. Det er afgørende for vores trivsel, og der er mange forskellige måder og niveauer, vi kan handle på. Det handler om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi.

ABC for mental sundhed er en nytænkende indsats, der udfordrer det eksisterende fokus på risikogrupper og særligt udsatte – for mental sundhed er essentielt for os alle.

ABC for mental sundhed er en forståelsesramme, som skal være med til, at gøre mennesker mere mentalt sunde ved at de gør noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre.

I aftenskolen kan vi

- være synlige og vise hvilke handlemuligheder, der findes, for at man kan øge sin mentale sundhed
- kvalitetssikre, så det der sker i aftenskolen faktisk medfører, at deltagerne øger deres mentale sundhed, ved at de gør noget aktivt og meningsfuldt sammen.



PROGRAM:

- Velkomst og præsentation af ABC for mental sundhed
- Hvad er ABC for mental sundhed i en aftenskole
- Fokus på aktiv, meningsfuldt og sammen; hvordan omsætter du det i din undervisning.
- Dialog og opsamling

Begrebet skal forstås af det enkelte menneske og derefter omsættes til ny handling. Man kan spørge "Hvad gør dig glad?". Hvis du bliver glad af at synge, skal du måske begynde i et kor, hvis du har en gammel drøm om at male, skal du måske tage et kursus i oliemaling, hvis du vil holde din hjerne frisk, skal du måske begynde at gå til fransk. Og fælles for disse og andre eksempler er, at man er sammen og interagerer med andre.

Hvad kan du gøre i din undervisning?

Din undervisning er vigtig, og derfor inviterer vi til en temadag, hvor vi drøfter, hvad du kan gøre for at fremme mental sundhed. Hvordan og hvor meget er du opmærksom på, hvad du giver dine kursister? Vi vil tage fat på form og indhold i din undervisning, og det bliver i høj grad dig selv, som skal reflektere og afprøve, samtidig med at du bliver inspireret af både ABC for mental sundhed og af de andre undervisere på temadagen.

Form: Oplæg, Cases med rollespil og feedback, Gruppedrøftelse med tips og tricks

Varighed: 2-3 timer

Oplægsholder og processtyrer: Anne Refsgaard, foreningskonsulent i DOF



ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede mental sundhedsfremme indsats, der retter sig mod hele befolkningen. Indsatsen går ud på at gøre befolkningen opmærksom på, hvad man selv kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed. Samtidig har ABC for mental sundhed et stærkt fokus på at skabe de bedste rammer og betingelser for danskernes trivsel. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen

ABC for mental sundhed bygger på en partnerskabstankegang, hvor indsatsen løftes i fællesskab af foreninger, organisationer og kommuner.

DOF er en del af dette partnerskab sammen med blandt andet Hjerteforeningen, DGI, Det Danske Spejderkorps og Røde Kors Hovedstaden, samt en række kommuner.

Læs meget mere om ABC for Mental Sundhed her:
www.abcmamentalsundhed.dk

ABC FOR MENTAL SUNDHED

Gør noget aktivt
Gør noget sammen
Gør noget meningsfuldt