

Hvordan fremmer vi danskernes trivsel?

Praksisnær inspiration, erfaring, viden og værktøjer fra arbejdet på tværs af kommuner, foreninger og organisationer med ABC for mental sundhed

Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve - at vi trives og har det godt. Det har vi et fælles ansvar for. Vores mentale sundhed og trivsel skabes nemlig i fællesskab med andre - hvor end det måtte være. Håndboldklubben, spanskurset, strikkeklubben og smalltalk med naboen er alle fællesskaber, som styrker vores mentale sundhed. Det skal vi have for øje, når vi arbejder med mental sundhedsfremme - og forebyggelse.

Hvordan sikrer vi de bedste rammer for sunde fællesskaber som skaber værdi, glæde og mening? I partnerskabet ABC for mental sundhed udfordrer vi det eksisterende fokus på risikogrupper og særligt udsatte - for mental sundhed er essentielt for os alle. Mental sundhed handler om at **gøre noget aktivt, gøre noget meningsfuldt og gøre noget sammen med andre.**

På konferencen præsenterer ABC-partnerskabet, der er støttet af Nordea-fonden, erfaringer fra arbejdet med ABC for mental sundhed på tværs af kommuner, foreninger og organisationer gennem de seneste to år. Og så er der masser af viden og praksisnær inspiration at hente til arbejdet med mental sundhedsfremme. Konferencen henvender sig til både foreninger, organisationer, kommuner, boligforeninger, frivillige, og alle andre med interesse for mental sundhed.

Dagen faciliteres af **Peter Qvortrup Geisling**
Totem Entertainment holder os til ilden
Christina Hemmingsen sørger for grafisk referat

PROGRAM

09.30: Morgenmad og netværk

10.00: Velkommen til ABC konference 2018

v/Peter Qvortrup Geisling, der fører os gennem dagen

ABC morgenstræk v/Totem Entertainment

10.15: Det gode liv og ABC for mental sundhed

v/Henrik Lehmann Andersen, direktør i Nordea-fonden

10.30: Vejen til vores trivsel går via ABC (keynote)

v/Vibeke Koushede, projektleder og seniorforsker ved Statens Institut for Folkesundhed

11.20: Mental sundhed – hvad kan kommunen gøre?

v/Lene Dørfler og Lisbeth Holm Olsen, Center for Forebyggelse i praksis, KL

Mental sundhed møder voksende opmærksomhed nationalt og lokalt. Kommunernes særlige bidrag er at fremme trivsel og fællesskaber i fx dagtilbud, skoler og ældrepleje og styrke samarbejdet med lokale foreninger og frivillige kræfter til gavn for borgerne

11.40: På besøg i tre ABC kommuner – i Vejle Ådal

Få indblik i Frederiksberg, Aalborg og Jammerbugt Kommunes arbejde med ABC for mental sundhed

Succeser og læring, konkret og praksisnært

12.30: Frokost og netværk

13.30: Fællessang og vores mental sundhed

v/Anne Refsgaard, foreningskonsulent, Dansk Oplysnings Forbund

13.45: Mental sundhed og trivsel - hvordan styrker vi indsatserne i fremtiden?

v/Peter Thybo, formand for Sund By Netværkets temagruppe for Mental sundhed og sundhedsinnovator i Ikast-Brande
Flere og flere mennesker får "ondt i livet". Hvorfor? Og hvad kan vi gøre for at styrke fremtidens indsatser for bedre mental sundhed og trivsel? Om sammenhængen mellem ABC for mental sundhed, Det Dobbelte Kram og den gode mentale værktøjskasse

14.30: ABC i praksis – læringsrig øvelse i Ådalen

v/Det Danske Spejderkorps og DGI

Aktiv deltagerøvelse udenfor, hvor vi med krop og sanser indlærer ABC-pointer – og får smagsprøver på hvordan spejderne og DGI arbejder med ABC i praksis. Det Danske Spejderkorps og DGI arbejder med at styrke fællesskabet og øge de frivilliges bevidsthed om, hvad der gør dem glade. Vær med i konkrete øvelser, der viser vejen fra teori til praksis uanset om du er med i et fællesskab eller gerne vil med i et. Øvelserne omfatter refleksion i forhold til ABC budskaberne, og giver øget bevidsthed om, hvordan vi skaber handling på baggrund af den viden, vi opbygger i løbet af dagen

15.35: Kaffe og netværk

15.50: Samskabelse og fælles-skabelse i naturens rum

v/Christa Breum Amhøj, leder af center for virksomhedsudvikling og ledelse på CBS

16.30: At være Fucking Flink er også ABC

v/Lars AP, forfatter, flinkhedsforkæmper og stifter af Fucking Flink

ABC-dans v/Totem Entertainment

17.20: Bobler, tapas og Lyden af ABC (koncert)

v/Total Hip Replacement

18.30: Tak for i dag – og bus til Vejle station