

---

## Hvordan forbedrer vi den mentale sundhed blandt unge?

Til dette temagruppemøde i Det gode ungeliv er temaet mental sundhed. Vi er i den anledning inviteret af Ungdommens Hus til Fredericia, hvor de vil vise og fortælle om deres hverdag.

Vi skal derudover høre om ABC for Mental Sundhed ved Hanna Christensen fra DGI KBH. ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats, der retter sig mod hele befolkningen. Den giver et positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed, så det også omfatter alt det, der fremmer trivsel og styrker os som mennesker.

Og sidst, men bestemt ikke mindst, så får vi besøg af frivilligorganisationerne Ventilen og Headspace til en dialog om, hvordan vi sammen kan forsøge at fremme den mentale sundhed blandt unge i kommunerne.

Vi ser frem til en rigtig god dag med fokus på mental sundhed.

**Dato og tidspunkt: 17. september 2019 kl. 9.30 - 14.45.**

**Sted og adresse: Ungdommens Hus, Norgesgade 46A, 7000 Fredericia**

### Program:

Kl. 09.30 - 10.00	<b>Drop-in morgenmad</b>
Kl. 10.00 - 10.15	<b>Velkommen</b> /Julie Niebe Elmholdt og Rasmus Bræmer, forkvinde/mand for Sund By Netværkets temagruppe Det gode ungeliv.
Kl. 10.15 - 11.00	<b>Præsentation af Ungdommens hus</b> /Christian Horup og Pia Østergaard fra Ungdommens Hus viser os rundt i huset og fortælle om dagligdagen og de unge som bruger huset.
Kl. 11.00- 12.00	<b>ABC for mental sundhed</b> /Hanna Christensen fra DGI præsenterer ABC for mental sundhed og giver praksiseksempler på arbejdet bl.a. gennem erfaringer med den gode velkomst og fællesskabskulturen.
Kl. 12.00 - 12.30	<b>Frokost</b>
Kl. 12.30 - 13.15	<b>Et indblik i frivillige organisationer</b> /Anders Friche fra Headspace og Astrid Sandmark fra Ventilen fortæller om deres arbejde i frivillige organisationer, hvor de møder rigtig mange unge.
Kl. 13.15 - 13.30	Nyt fra Sund By Netværket v. Tine
Kl. 13.30 – 13.45	<b>Netværkspause med kaffe og kage</b>
Kl. 13.45 - 14.45	<b>Opsamling og drøftelse</b> /I fællesskab vender vi dagens præsentationer og sætter skarpt på, hvordan vi kan bruge denne viden i vores arbejde fremadrettet.
Kl. 14.45	<b>Kort opsamling</b> og tak for i dag.