



ABC-indsatsen på FGU Trekanten

Oplæg på "Temadag for kommunale
sundhedskonsulenter"

Den 27.02.2025

Hvad vil vi snakke om

- Hvad er ABC for mental sundhed?
- Samarbejdet mellem kommune og FGU
- Regionsprojekt
- Personaleseminar for FGU trekantens ansatte
- Output – produkter og aktiviteter på FGU trekanten
- Kontaktinfo

ABC for mental sundhed – hvad er det

- ABC for mental sundhed er inspireret af den vestaustralske indsats [Act-Belong-Commit](#).
- ABC for mental sundhed eksisterer ikke kun i Danmark.
- Sundhedsfremmende fokus
- Antonovsky – hvad skaber sundhed <https://psy.ku.dk/abc/hvad-er-abc/teoretisk-fundament/>
- I DK er den australske indsats oversat til en dansk forståelse af KU

Hvad betyder ABC?

- **A** - Gør noget aktivt
 - Vær fysisk, mentalt, spirituelt, kulturelt 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 eller et kor, tag et madlavningskursus, deltag i aktiviteter i dit lokalsamfund, engager dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af... Åbn dit fællesskab for andre.
- **C** - Gør noget meningsfuldt
 - Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring, kæmp for en sag, hjælp en nabo, bliv frivillig... Når du hjælper andre, bliver vedkommende glad, og du løfter dit eget humør!! Hvad giver dig energi og overskud – i dit arbejde og privatliv?

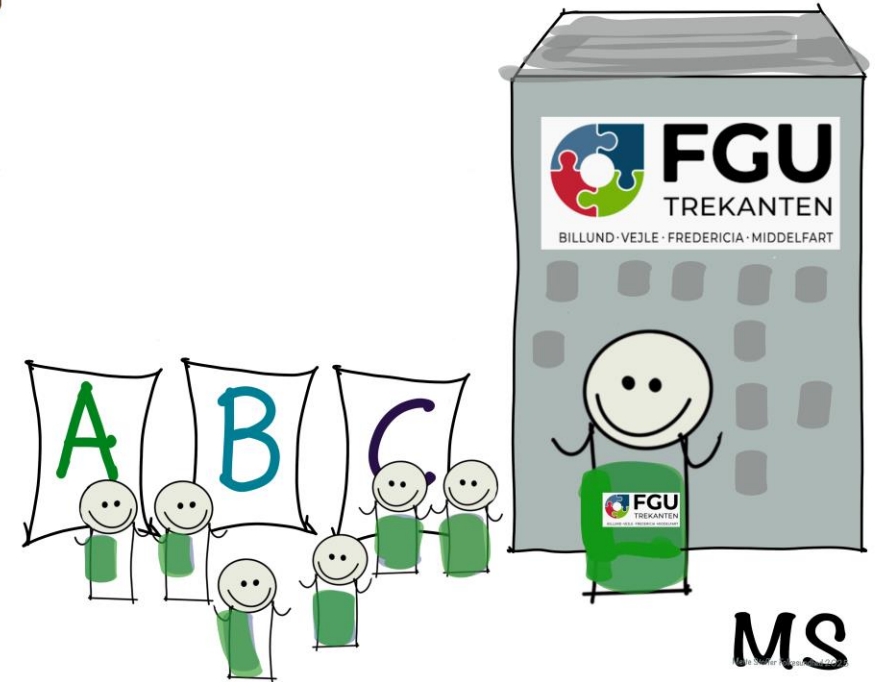
Kommune og FGU i et frugtbart ABC-samarbejde 😊

Kommune-Mette er blå og FGU-Lene og hendes kollegaer er grønne 😊

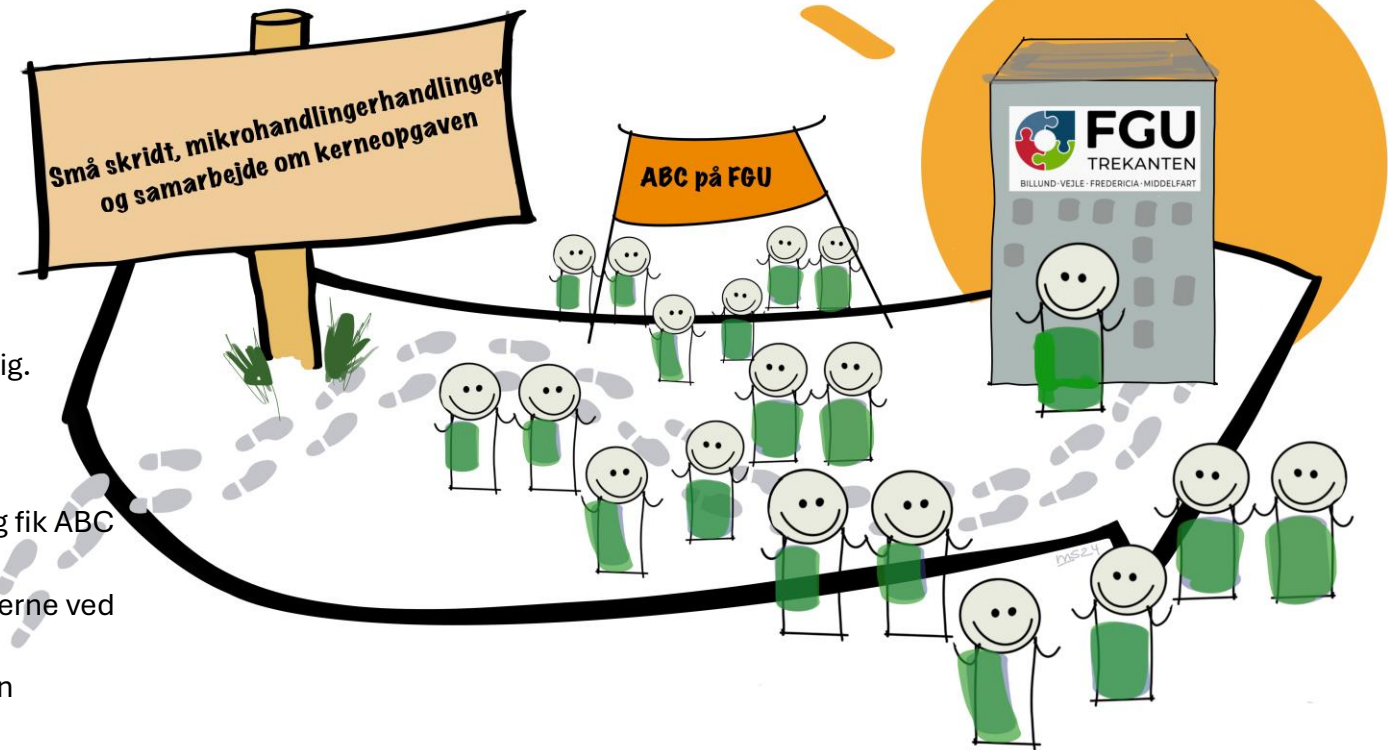
Samarbejde om kerneopgaven



- Kommunen
 - Bank på ved ledelsen
 - Hold personaleoplæg om hvordan ABC skal forstås, og hvad det kan være ramme for
 - Peg på mikrohandlinger
 - Find et fyrtårn på den enkelte skole
 - Hold kontakten
- FGU:
 - Medarbejdere laver prøvehandlinger
 - Taler om ABC på personalemøder
 - Inviterer ”kommunedamen”
 - Ser det som et smart træk til mere fællesskab i klasserne og dermed måske mindre ensomhed og mere forståelse for hinanden
 - Laver masser af mikrohandlinger



Implementering med små skridt



- Frustrationer
 - Ting ta'r tid – ikke alle ser fidusen fra dag 1.
 - Der er flere sideløbende processer.
 - I starten meget personbåret, mere end fælles på skolen – vær tålmodig.
- Prøvehandlinger: (2019-2023) (2023-2025 ABC regionsprojekt)
 - Team mennesker – havde besøg af kommune-Mette i deres klasser og fik ABC oplæg.
 - Teams ABC-oplæg under Corona – underviser omsætter ABC for eleverne ved at pege på eksempler fra elevernes hverdag.
 - Dagsrejseoplæg fra kommune-Mette – elever lavede derpå deres egen dagsrejse.
 - Elever lavede mikrohandlingsfilm – stopmotion med lego og skuespil.
 - Bachelorstuderende (lærer, pædagog, socialrådgiver og sygeplejersker) besøgte FGU og lavede ABC workshop for FGU-elever.
 - ABC-forløb på EGU hold – tre gange hvor kommunedamen besøgte holdet.
 - P3 ABC-indsats – fælles trivselsdag

Opskrift til kommunen fra FGU 😊



Henvend dig til skolens leder – forklar om din indsats - ABC



Hold oplæg for personalegruppen – fx under temaet trivsel. Observer under dit ABC-oplæg, hvem der særligt begejstres, som måske kunne lokkes til et samarbejde med dig.



Evaluer oplægget med ledelsen og foreslå, at der laves en arbejdsgruppe på skolen, der sammen med dig zoomer ind på ideer til at sætte ABC på dagsordenen i skolens aktiviteter.



Tilbyd selv at komme som en ressource og undervise hold i ABC = prøvehandlinger i en klasse.



Grib knoglen og foreslå ideer til arbejdsgruppen på skolen – tænk i ikke at gøre det for omfattende, for lærere har ikke meget forberedelsestid. Gør samarbejdet med dig nemt.



Hold kontakten og brug tid på at forstå hverdagens præmisser på skolen



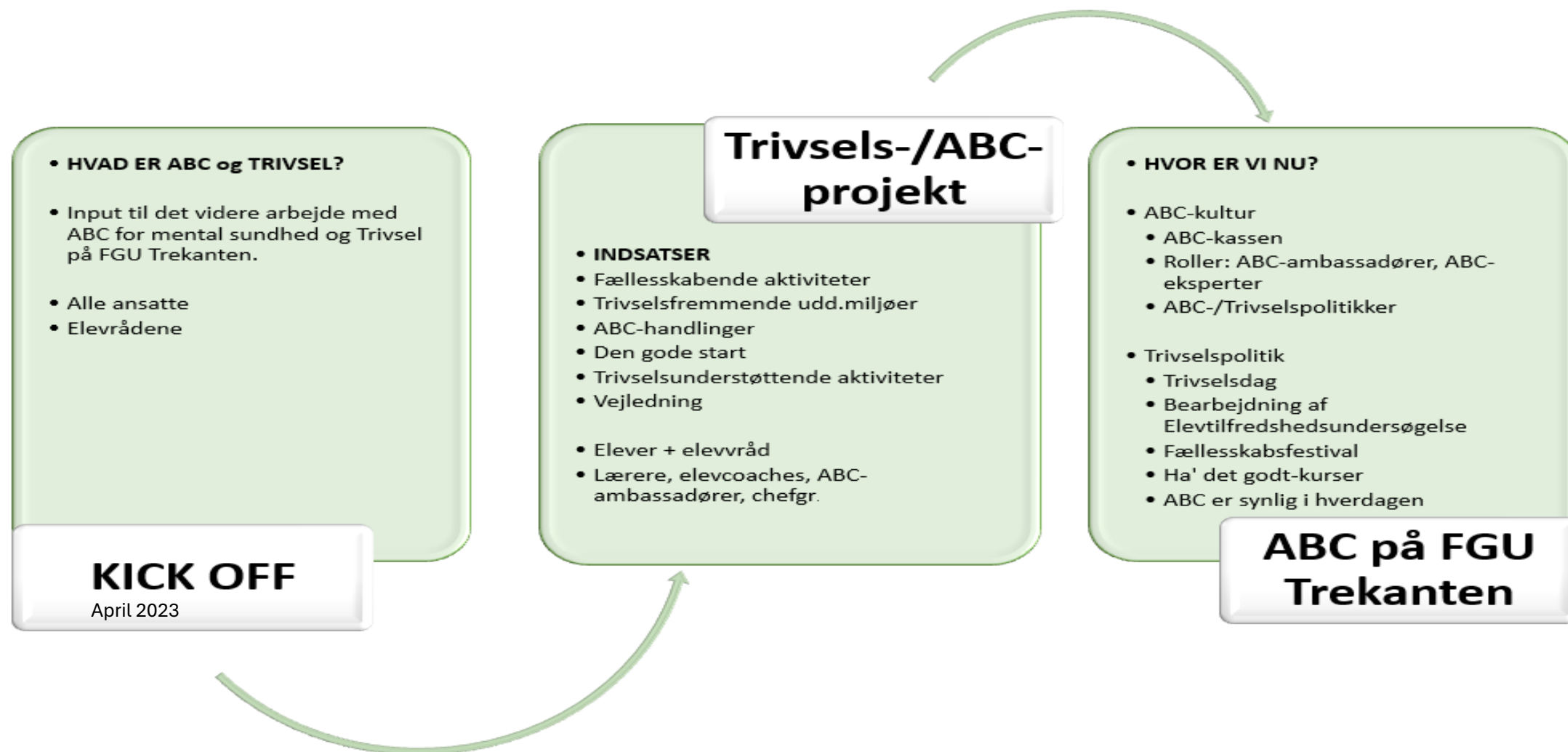
Tænk løbende i at comitte ledelsen på skolen, for de skal hjælpe med at pege, og på sigt gøre indsatsen til en fælles skoleindsats (strukturel indsats på skolen), der hjælper elever til mere trivsel.



FGU Trekanten & *ABC for mental sundhed*

- Samarbejde med og i Region Syddanmark
 - Samlet **ansøgning til Uddannelsespuljen** fra alle FGU-institutionerne i Region Syddanmark.
 - ABC-fællesskab på alle FGU-institutioner i Region Syddanmark.
 - Inddrager regionens videnspersoner i *ABC for mental sundhed* i forskellige sammenhænge

Processen på FGU Trekanten



Personale seminar

#trivselpåfgu

Program for seminar

Seminaret tager udgangspunkt i regionsprojektet "Trivsel, mental sundhed og positive fællesskaber på FGU". Seminaret er for alle medarbejdere, fordi vi alle er trivselsambassadører på FGU Trekanten. Vi glæder os til sammen at sætte fokus på trivsel.

TIRSDAG D. 25. APRIL - VINKLER PÅ #TRIVSELPÅFGU

Kl. 08.30. **Morgenmad**
Kl. 09.00. Velkomst v. Leif og fællessang
Kl. 09.15. Oplæg "Den gode start" v. Mette Stoffer
Kl. 09.30. Virtuelt oplæg "Unge og mistrivsel" v. Anne Görlich
Kl. 10.30. **Pause**
Kl. 10.45. Oplæg "ABC på FGU" v. Mette Stoffer
Kl. 12.00. **Frøkost**
Kl. 13.00. Oplæg - runde 1 (mere information følger)
Kl. 14.00. **Skift og kaffe**
Kl. 14.15. Oplæg - runde 2 (mere information følger)
Kl. 15.15. **Skift og kaffe**
Kl. 15.30. Opsamling på dagen
Kl. 16.15. Underholdning
Kl. 17.00. Fri leg
Kl. 18.30. **Middag og aftenhygge**

ONSDAG D. 26. APRIL - DEN GODE START

Kl. 07.30. **Morgenmad**
Kl. 08.15. Godmorgen og fællessang
Kl. 08.30. Oplæg "ABC - den gode opstart på FGU" v. Henriette Bondo med inputs fra elevråd
Kl. 09.30. **Pause**
Kl. 09.45. Oplæg "Konkrete handlinger til den gode start" v. Henriette Bondo
Kl. 12.00. Afrunding v. Leif
Kl. 12.10. **Frøkost**
Kl. 13.00. Farvel og på gensyn

25.

&

26.

APRIL

...

Vingsted Hotel &
Konferencecenter
Vingsted Skovvej 2
7182 Bredsten



ABC-kassen



Ha' det godt-forløbene - 1

Om ha' det godt

Vi udbyder ha' det godt-forløb med fokus på forskellige emner. Tal med din underviser, om der kommer et forløb med et emne, der kunne være godt for dig at høre mere om. I forløbet vil du møde andre unge med lignende udfordringer, der også er klar til, at der skal ske en forandring. Vi skaber sammen et stærkt og trygt fællesskab, hvor man i fortrolighed kan arbejde med sine udfordringer. Formålet med ha' det godt-forløbet er at lære dig, hvordan du får mere mentalt overskud til at klare din fremtid med uddannelse, venner og familie.



"I fællesskabet blev jeg forstået af både lærere og de andre elever – var sammen med mennesker, der forstår og vil hjælpe"

"Fik øvet mig sammen med nogen, der forstår, og man oplever, man kan hjælpe et andet menneske"

"Gav mig mulighed for aktivt at hjælpe mig selv. Jeg blev god til selvhjælp – det var en stor ting"

"Vi kom tæt på hinanden inde på holdet. Det lærte mig at socialisere igen"

"At selv de små ting er et stort skridt"

"Jeg er blevet bedre til at passe på mig selv"

Ha' det godt

Bliv klogere på dig selv og opnå mere livsglæde!



"Det har løftet mit selvværd og givet mig mod og overskud til at arbejde på mig selv"

"Hvis jeg ligger noget i det at arbejde med mig selv, så kan jeg opnå ting, jeg ikke troede var muligt"

Ha' det godt-forløbene 2

- Særligt tilrettelagt forløb med fokus på trivsel og personlig udvikling
- Moduler: ABC, Egenomsorg, Det indre landkort, Styrker, Værdier mm.
- Møder andre med lignende udfordringer
- Nyt: Ha' det godt med ADHD (eller lignende udfordringer)



Hvad siger eleverne:

- "Man får et stærkere bånd med de andre elever" - Nynne
- "Man laver noget andet, end bare at sidde med sin telefon" - Isabella



Fællesskabsfestivalen



LAN-PARTY



I er velkomne til at kontakte os:

ABC-AMBASSADØR



Maja Olesen-Stahl

Lærer

Vejle - Boulevarden

☎ 2065 0998

✉ mos@fgutrekanten.dk

ABC-AMBASSADØR



Lene Hvam

Lærer

Vejle - Boulevarden

☎ 2159 7294

✉ lhv@fgutrekanten.dk