

**Temahandleplan
for mental sundhed
2025 – 2027**

**DIN MENTALE
SUNDHED
ER LIGE SÅ VIGTIG SOM ALLE
ANDRES!**

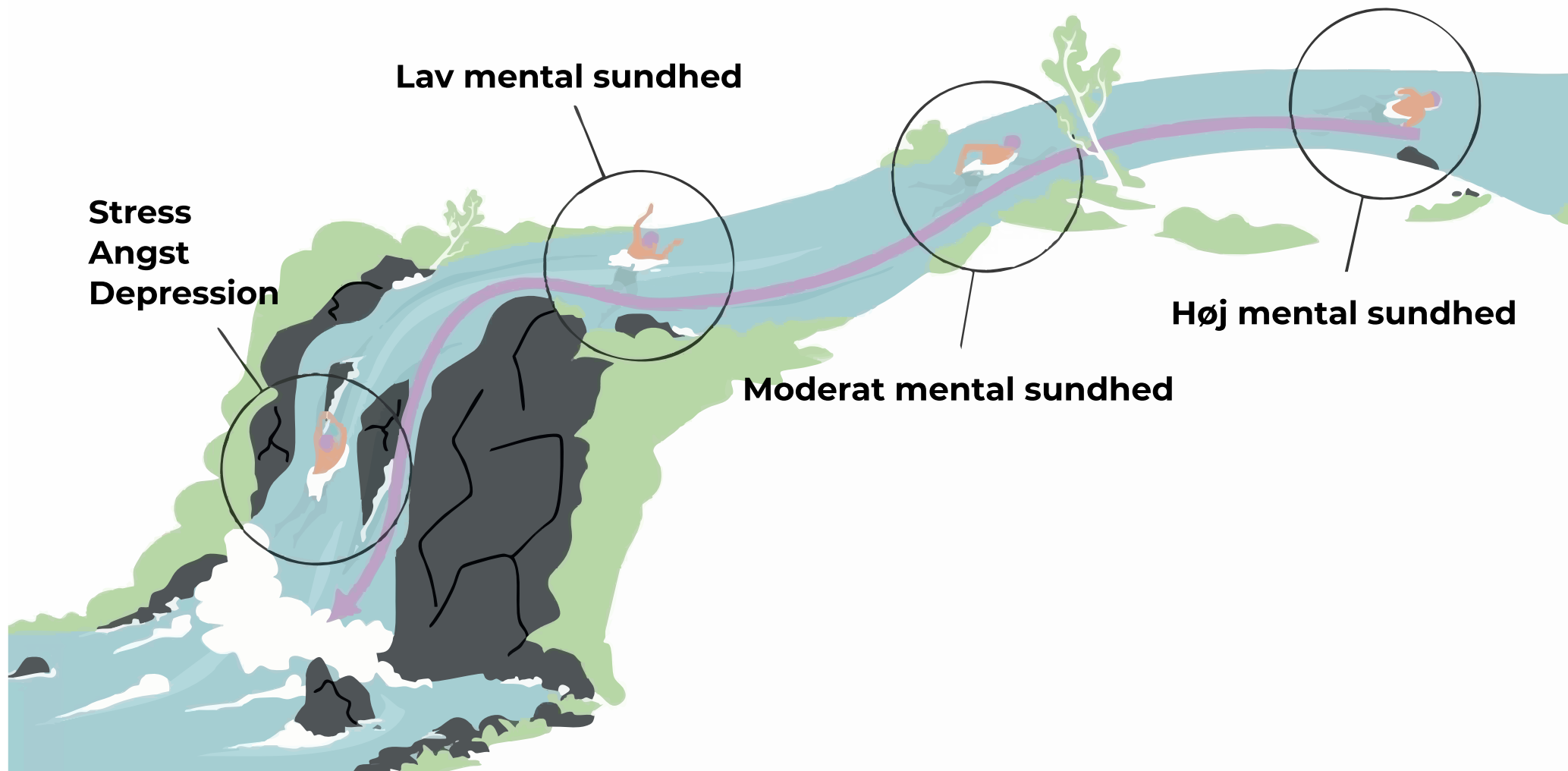
Hvorfor en handleplan for mental sundhed?

Den mentale sundhed i Danmark og i Aabenraa Kommune er udfordret. Antallet af borgere i Aabenraa Kommune der scorer lavt på den mentale helbredsskala er i årene 2010 til 2021 steget fra 10,7% til 14,2%. Blandt unge piger i alderen 16-24 år er andelen steget fra 16,3% til 34,5%, og blandt unge mænd i alderen 25-34 år fra 9,8% til 28,6%¹. Sundhedsstyrelsen peger i deres forebyggelsespakke for mental sundhed på, at **tværgående og flerstrengede indsatser** er en forudsætning for at finde gode løsninger på de mentale sundhedsudfordringer².

I Aabenraa Kommunes sundhedspolitik er det samtidig besluttet, at fokus på sundhed, herunder mental sundhed, bør tænkes ind på tværs af alle de kommunale fagområder, både på politisk og administrativt niveau³.

Et tværfagligt og helhedsorienteret perspektiv er således forudsætningen for, at vi kan lykkes med at fremme og skabe god mental sundhed.

Vi vil derfor med denne temahandleplan sætte rammen for tværgående initiativer til at fremme den mentale sundhed for borgerne i Aabenraa Kommune.



Hvad er mental sundhed?

Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress, samt indgå i sociale fællesskaber med andre (WHO).

Mental sundhed består således af 2 dimensioner: en oplevelsesdimension og en funktionsdimension (ref.)

Det vil sige, at god mental sundhed både handler om, at man grundlæggende **har det godt**, og at man kan **mestre** livets små og store udfordringer.

Når vi sætter fokus på mental sundhed handler det derfor ikke om at hjælpe borgerne til et gnidningsfrit liv uden modgang – men derimod at **skabe et robust fundament**, der gør, at man kan stå imod, når livet i perioder er svært.

Hvis man forestiller sig livet som en flod, hvor vandet i den ene ende er lavt og stille (alt går fint), og i den anden ende er et brusende vandfald (det hele ramler). Så handler det om at have **lært at svømme** og at have et netværk omkring sig, der kan **kaste en redningskrans**, når man er i fare for at drive ned imod afgrunden (Statens Institut for Folkesundhed 2015:18-20).

SOM KOMMUNE kan vi i fællesskab med borgerne bl.a. påvirke strukturer der fremmer den mentale sundhed – vi kan lære folk "at svømme". Men der skal også kunne kastes en redningskrans ud til dem, som allerede er faldet ud over kanten.

Vi skal således både have fokus på mental sundhedsfremme og forebyggelse, OG på at hjælpe borgere, som allerede er ude i mental mistrivsel.

En forskningsbaseret metode, som kan anvendes i arbejdet med mental sundhed er ABC for Mental Sundhed.

ABC for mental sundhed

ABC for Mental Sundhed er et nationalt partnerskab forankret på Institut for Psykologi på Københavns Universitet, som arbejder for at fremme den mentale sundhed for alle i Danmark. Aabenraa Kommune har været medlem af partnerskabet siden 2021. Partnerskabet består af ca. 90 partnere, som både er kommuner, foreninger og civilsamfundsaktører.

ABC-metoden er oprindeligt udviklet i Australien, derfor står bogstaverne for de engelske ord **Act** **B**elong **C**ommit – og på dansk Gør noget Aktivt (A), Gør noget sammen med andre (B) Gør noget som opleves meningsfuldt (C).

Forskerne bag ABC udvikler løbende, sammen med de øvrige partnere, nye metoder og inspirationsmaterialer til, hvordan man styrker den mentale sundhed.

Flere af de metoder vi beskriver i denne handleplan er inspireret af ABC for Mental Sundheds forskning og erfaringer.



Introduktion til temahandleplanen

Denne temahandleplan er blevet til i en proces på tværs af kommunens fagområder.

Af denne proces udspringer de 4 tværgående spor, som taler ind i borgernes livsarenaer på forskellige måder og som temahandleplanen er bygget op omkring.

- Tidlig opsporing og forebyggelse
- Fællesskaber
- Digital sundhed
- Naturen som sundhedsfremmende arena

I det følgende vil læseren møde og få uddybet de 4 spor, som hver især præsenterer et perspektiv på, hvordan vi kan arbejde med at styrke den mentale sundhed.

Ved hvert spor beskriver vi under overskrifterne "**Det ser vi**" og "**Det vil vi**" kort den faglige baggrund og den overordnede argumentation for sporet. Derefter beskrives der under "**Det gør vi**" og "**Det styrker vi**" eksempler på, hvad vi allerede i dag gør, og ikke mindst hvilke muligheder vi ser for at STYRKE det arbejde.

Overgange som gennemgående tema

Udover de 4 spor ligger der i temahandleplanen også en bevidsthed om et overliggende tema, som går igen på tværs af sporene og de forskellige indsatser, nemlig OVERGANGE.

Det kan både være overgange i livet, f.eks. når man går fra at være børnehavebarn til at være skolebarn, eller fra at være arbejdstager til pensionist; og det kan være overgange imellem tilbud f.eks. kommunale og frivillige aktivitetstilbud.

Fælles for disse overgange er, at man kan stå et potentielt sårbart sted. Et sted, hvor man ofte med **små tiltag** kan gøre en **stor forskel** for, at en overgang bliver god og man kommer godt videre.

Vi vil derfor igennem alle de 4 spor præsentere en opmærksomhed på, hvor der kan være overgange på spil, der kan påvirke den mentale sundhed, og hvordan man kan understøtte de gode overgange.

ABC for Mental Sundhed vil ligeledes gå igen i flere af de 4 spor, og er udgangspunktet for afslutningen om "Mikrohandling".



Tidlig opsporing og forebyggelse

Tidlig opsporing og forebyggelse er et af de vigtigste redskaber, når vi taler om at skabe bæredygtig og langsigtet mental sundhed. Det handler jf. flodmetaforen om at "lære at svømme" eller "få kastet en redningskrans ud i tide". Dette er både vigtigt for den enkeltes livskvalitet og for samfundets økonomi og sammenhængskraft, fordi mentalt sunde borgere har en positiv indflydelse på flere parametre.

Når mental mistrivsel skal opspores eller forebygges er det afgørende at have et helhedsorienteret blik på borgerens liv, og være opmærksom på overgange f.eks. fra et kommunalt tilbud til et andet.

Det ser vi

De første 1000 dage

Som kommune danner vi rammen om menneskers liv fra vugge til grav. Vi har således mulighed for at påvirke forudsætningerne for god mental sundhed hele livet. Vi ved dog fra forskningen, at det især er de første 1000 dage i et menneskes liv, der er vigtige for at skabe gode forudsætninger for bl.a. god mental trivsel senere i livet. (Sundhedsstyrelsen).

Tværfaglig opsporing

Tidlig opsporing og forebyggelse handler ikke kun om at opspore tidligt "i livet", men også tidligt ift. udviklingen af mistrivsel. Her handler det især om at vide, hvad man skal holde øje med, og at der er flere, der kigger med. Hertil er det tværfaglige samarbejde afgørende – da det ofte er helhedsblikket på en borgers liv og udfordringer, der kan opspore et behov for en tidlig forebyggende indsats.

Forebyggelse af psykisk sygdom

En arena hvor vi ser, at tidlig opsporing kan være afgørende er inden for det psykiatriske område, hvor vi med den rette forebyggelse kan sætte ind før man som borger med psykiske udfordringer bliver en psykiatrisk patient.

Det vil vi

Fælles tilgang til tidlig opsporing

Vi vil inspirere og lære af hinanden for at arbejde hen imod en fælles tilgang og forståelse for tidlig opsporing og forebyggelse af mental mistrivsel.

Tilbud til de borgere som opspores

Vi vil være og gøre opmærksom på, når der mangler de rette tilbud til de borgere, som vi igennem en tidlig indsats opsporer. Vi vil heri være opmærksomme på tilbud på tværs af kommunen og øve os i at få øje på muligheder i andre områder og afdelinger end dem vi kender i forvejen.

Mental sundhed som kompetence

Vi vil arbejde med begrebet mental sundhed som en robusthed og en kompetence. Mental sundhed er således noget man kan lære og noget man kan og skal træne og vedligeholde hele livet. Som ansatte og borgere i kommunen er vi hinandens bedste træningsmakker og kan gensidigt støtte og motivere hinanden.

Det gør vi – 3 udvalgte eksempler

GIV – Generation i vækst

Formålet med GIV er at bryde den negative sociale arv for børn i udsatte familier. Målet er via en tværfaglig generationsstrategi at skabe en højere grad af chancelighed, så børnene får bedre muligheder for at realisere det gode liv.

GIV støtter forældrene for derigennem at støtte børnene. GIV er forankret på tværs af alle forvaltningsområder.

Hjemmebesøg tidligt og sent i livet

Sundhedsplejen og forebyggende hjemmebesøg er to kommunale indsatser, som arbejder med forskellige målgrupper, men med et fælles afsæt i hjemmebesøget som metode.

Ved et besøg i hjemmet kan medarbejderen få et indblik i borgerens livssituation og stemningen i hjemmet, og på den måde både opspore tegn på en række udfordringer, herunder tegn på mental mistrivsel, og samtidig tilpasse forebyggende emner til borgerens konkrete livssituation.

Lær at tackle kurser

Lær at tackle er korte selvhjælpsforløb for borgere eller deres pårørende med f.eks. angst, depression eller kroniske smerter. På kurserne får man en række konkrete redskaber til at håndtere livet med ens udfordringer. Kurserne undervises primært af mennesker, der selv er berørt af udfordringen. Kurserne har dermed et dobbelt forebyggende sigte, da det både støtter deltagerne og undervisernes evner i at tackle deres situation.

Det styrker vi – 3 udvalgte eksempler

Kommunikation

Vi vil styrke den gode kommunikation imellem afdelinger og forvaltninger i forbindelse med f.eks. borgers overgange fra dagtilbud til skole eller fra hjem til plejehjem, eller de overgange man oplever, når man er i forbindelse med Jobcenteret.

Vi vil styrke den gode kommunikation til borgerne omkring de tilbud der er. Ungeindsatsen arbejder f.eks. målrettet med kommunikation af tilbud, både kommunale og frivillige, til unge med mental mistrivsel.

Forskningsbaserede tilbud til tidlig forebyggelse

Vi vil styrke arbejdet med Tryghedscirklen (COSP ©), da vi har samlet gode erfaringer med det, og det kan hjælpe forældre med at skabe tilknytning til deres barn på en håndgribelig måde.

Vi vil arbejde målrettet med opsporing af risikofaktorer hos seniorer bl.a. ved at afprøve nye forskningsbaserede digitale metoder.

Mikrohandlinger som forebyggelsesredskab

Vi vil udbrede kendskabet til, hvordan "mikrohandlinger" kan være med til at forebygge mental mistrivsel. Mikrohandlinger er små handlinger med stor virkning vi alle kan gøre i hverdagen. Det kan f.eks. være at smile til kassemedarbejderen, sige godmorgen til alle sine kollegaer eller at lade nogen komme foran i køen. Disse handlinger styrker både vores egen og andres mentale sundhed, og de skaber ringe i vandet, som kan hjælpe mange til at få en bedre dag.

I ABC for Mental Sundhed siger man om mikrohandlinger, at "mistrivsel smitter, men det gør trivsel heldigvis også."



Fællesskaber

Det at være en del af flokken er et af de basale behov for os som mennesker. Vi ved instinktivt, at vores overlevelse afhænger af, at vi er en del af et fællesskab og ikke står alene i verden. Derfor føles det at være udenfor fællesskabet og opleve ensomhed så smertefuldt.

Psykolog Ditte Charles sammenligner "relationsfrygt" med "dødsfrygt"⁴. Derfor kan det være svært for borgere med langvarig ensomhed og deraf følgende relationsfrygt at turde vove sig ud i nye fællesskaber. Håndholdt ledsagelse kan her være afgørende for at støtte op om, at en borger tør opsøge nye fællesskaber og sociale relationer.

Forskning peger på, at hyppigt engagement i sociale aktiviteter er forbundet med lavere risiko for udvikling af kroniske sygdomme (f.eks. hjerte-kar-sygdomme, diabetes, gigt, mavesår, lungesygdomme, kræft og demens).

Det ser vi

Stigende ensomhed

Ensomheden i Danmark er steget de seneste år, og især blandt unge er der en større og større andel, der oplever svær ensomhed. Mange unge oplever en frygt for ikke være "normale" og stå udenfor fællesskabet.

Flere søger digitale fællesskaber frem for fysiske fællesskaber.

Frivillighed skaber fællesskab

Det er afgørende for et menneskes trivsel at føle sig værdifuldt og at kunne bidrage. Som frivillig gør man netop dette.

Forskning viser, at ugentligt frivilligt arbejde er forbundet med dobbelt så høj sandsynlighed for at have god mental sundhed.

Forskellige behov for fællesskaber

Alle mennesker har behov for at føle, at de hører til. Men man kan være mere eller mindre introvert eller ekstrovert, og derfor have forskellige behov for antallet af sociale kontakter.

Det vil vi

Være opmærksomme på værdien af fællesskaber og netværk

Vi vil støtte og styrke både nye og gamle, samt små og store fællesskaber, og inspirere til netværksdannelse på tværs f.eks. ved at inddrage lokalrådene.

Vi vil huske, at det er et basalt behov for alle mennesker at føle sig som en del af et fællesskab.

Skabe gode rammer og styrke frivilligheden

Vi vil skabe gode rammer og støtte op om frivillighed.

Vi vil støtte og motivere borgere til at engagere sig i frivilligt arbejde, fordi det skaber mental sundhed både for dem selv og for andre.

Skabe rummelige fællesskaber

Vi vil støtte borgere, der oplever ensomhed eller står udenfor fællesskaber i at finde det rette fællesskab for dem.

Vi vil støtte udviklingen af nye rummelige fællesskaber.

Det gør vi – 3 udvalgte eksempler

Brobygning – til fællesskaber

Indsatsen 60+ Aktiv og Ensomhedsindsatsen arbejder målrettet med at bygge bro til fællesskaber for borgere, som af forskellige årsager kan have svært ved dette. Det bærende element i begge indsatser er, at de er håndholdte og fleksible, så der altid tages udgangspunkt i det enkelte menneskes situation og ønsker – og derudfra søges og matches med relevante fællesskaber.

Fællesskabende aktiviteter og det fælles tredje

På kulturområdet arbejdes der bl.a. med aktiviteter, der faciliterer fællesskaber så som fællesspisning, guidet fælleslæsning og børnekulturelle rygsække. På ældre- og socialområdet arbejdes der med udflugter og gruppeaktiviteter, og i aktivitetscentrene for seniorer tilbydes der en bred vifte af aktiviteter ofte baseret på frivillige.

Omdrejningspunktet i aktiviteterne er, at der igennem en fælles aktivitet og et fælles tredje skabes forbindelser mellem mennesker som styrker oplevelsen af at være en del af et fællesskab.

Opfordrer til netværk og faciliterer frivillighed

Netværket for tilflyttere, ungeklimarådet og fællesarrangementer for frivillige seniorer er eksempler på, at vi som kommune faciliterer netværksdannelse og giver anledning til at borgere med fælles interesser kan mødes og skabe fællesskaber.

Det styrker vi – 3 udvalgte eksempler

Mere brobygning – også for de yngste

Vi vil styrke brobygning mellem skole/dagtilbud og kultur og fritidsfællesskaber, for at sikre gode overgange og give alle børn og unge mulighed for at blive en del af relevante fællesskaber.

Vi vil maksimere inddragelsen af børn som integrationsagenter og vejvisere til fællesskaber i lokalsamfundet.

Formidle det gode værtsskab

Vi vil tilbyde uddannelse til foreninger og lokalråd i den gode modtagelse via ABC budskaberne. Den gode modtagelse kan være afgørende for om man som ny i foreninger eller som tilflytter føler sig velkommen og som en del af fællesskabet.

Vi vil tænke fællesskabselementet ind i vores borgerrettede indsatser og tilbud fra start – hvordan sikrer vi at deltagerne føler sig som en del af dette fællesskab og har lyst til at fortsætte i et nyt fællesskab f.eks. efter et endt forløb.

Gøre det nemt at være frivillig

Vi vil styrke bevidstheden om, at det kræver ressourcer og en håndholdt, relationsbåret indsats at støtte op om frivillighed og fællesskaber.

Vi vil prioritere dette, fordi vi ved, at frivillighed skaber merværdi på flere bundlinjer og styrker den mentale sundhed for flere forskellige målgrupper.



Digital sundhed

Det digitale fylder mere og mere i vores allesammens liv og de seneste år er der kommet en øget bevidsthed omkring, hvordan digitaliseringen og især det øgede forbrug af "skærme" påvirker den mentale sundhed.

Sundhedsstyrelsen har i 2024 udgivet nye anbefalinger til skærmtid for børn og unge, og en række eksperter herunder speciallæge Imran Rashid⁵ og professor Jonathan Haid⁶ argumenterer for, at øget skærmtid og brug sociale medier har en negativ indflydelse på vores mentale sundhed og vores medfødte evne til at danne relationer.

Digitaliseringen kan dog også være positiv for den mentale sundhed f.eks. for borgere, der har svært ved fysiske fællesskaber eller aktiviteter.

Det ser vi

Børn og unges skærmtid stiger år for år

Forskning har de seneste år vist, at børn og unge bruger stadig flere timer på skærme, og mindre tid på at være fysisk sammen med deres venner. Piger i 9. klasse havde f.eks. i 2022 et dagligt forbrug af sociale medier på 3 timer og 10 minutter.

Det påvirker i høj grad også deres søvn.

Fremmedgørelse overfor den digitale udvikling

Vi møder især indenfor ældreområdet borgere, som føler sig fremmedgjort overfor den digitale udvikling og oplever, at de er frakoblet flere og flere områder i samfundet, fordi de ikke er digitale.

Digitale fællesskaber kan gavne nogle målgrupper

Borgere, som er udfordret på fysiske fællesskaber f.eks. pga. psykisk sygdom eller store afstande til venner og familie kan opleve digitale fællesskaber som en berigelse.

Det vil vi

Opmærksomhed på mental sundhed ift. digitaliseringen

Vi vil stoppe op og reflektere over "hvordan påvirker denne digitale løsning den mentale sundhed – negativt eller positivt" – før vi implementerer noget nyt.

Vi vil have en sund skepsis og en sund optimisme ift. nye digitale løsninger.

Digital dannelse for alle aldre

Vi vil have fokus på folkeoplysning omkring digital dannelse og, informere om gode digitale vaner.

Vi vil tage udgangspunkt i voksne som rollemodeller for børn og unge, da et fokus på f.eks. børns skærmvaner også kræver et fokus på de voksnes brug af skærme.

Støtte borgere ift. digitalisering

Vi vil støtte de borgere, som oplever udfordringer med den digitale udvikling – både i at få bedre digitale kompetencer, og i at kunne mestre hverdagen, hvis de ikke kan blive digitale.

Det gør vi – 3 udvalgte eksempler

Digital dannelse for børn

I skolerne, dagtilbud og sundhedsplejen arbejdes der med digital dannelse både hos børnene i institutionerne og skolerne, samt i hjemmet ved familierne.

Det handler bl.a. om robustgørelse ift. digitale krænkelser, perfektionskultur på sociale medier mm., men også hvordan digitalisering og skærme kan bruges som pædagogisk værktøj.

Støtter borgere med manglede IT-kompetencer

I Borgerservice kan borgere få hjælp til f.eks. at blive fritaget for digital post.

I aktivitetscentrene for seniorer tilbydes der via frivillige it kurser for ældre.

På Rehabiliterings- og korttidscentret er der ansatte, der har fokus på at understøtte borgere i brug af digitale løsninger.

E-sport og digitale fællesskaber for særlige målgrupper

I Socialpsykiatrien tilbydes der e-sport for borgere, som har glæde af de digitale fællesskaber.

Det styrker vi – 3 udvalgte eksempler

Digitalt kompetenceløft

Vi vil styrke vores egen digitale dannelse for at kunne rådgive borgerne bedst muligt.

Dette indebærer både viden om f.eks. velfærdsteknologi og kunstig intelligens; og viden om gode skærmvaner og digital adfærd, som forebygger mental mistrivsel.

Opsøge digitale løsninger der styrker den mentale sundhed

Vi vil opsøge viden om og anvende de digitale løsninger, der er udviklet til at styrke den mentale sundhed f.eks. Region Syddanmarks App "Ro".

Vi vil have en opmærksomhed på, hvor vi med fordel kan bruge digitale løsninger f.eks. indenfor velfærdsteknologi.

Opmærksomhed på skærmvaner

Vi vil støtte hinanden og borgerne i at være opmærksomme på vores tid foran skærmen og huske at fysiske afbræk, som f.eks. at gå en tur eller spise frokost sammen, kan styrke den mentale sundhed.



Naturen som sundhedsfremmende arena

At være i naturen har positiv indflydelse på den mentale sundhed. Det kan bl.a. reducere stresshormoner, forbedre humøret og hjælpe i behandlingen af visse psykiske sygdomme som depression og angst⁷. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at kommunerne anvender naturen som arena for det mentalt sundhedsfremmende arbejde⁸.

Naturen kan således både inddrages i borgerrettede tilbud og som forebyggende arena.

Det ser vi

Naturen i Aabenraa Kommune

Aabenraa Kommune har masser af natur lige udenfor døren. Der arbejdes på at gøre naturen tilgængelig og brugbar alle steder f.eks. via cykelstier eller gode adgangsforhold.

Børn og voksne bruger mindre tid i naturen

Vi ser, at børn og unge tilbringer flere timer derhjemme f.eks. foran en skærm end de tilbringer timer udendørs.

Vi ser at mange menneskers arbejde foregår indendørs og er frakoblet naturen som arena.

Naturen som arena for ro og fordybelse

Vi ser, at naturen kan danne rammer for ro og fordybelse for mange, især borgere med psykiske udfordringer.

Det vil vi

Motivere til brug af flere tilgængelige uderum

Vi vil fremme brugen af naturen som et naturligt uderum – både i vores indsatser og møder med borgerne, og i vores interne møder og aktiviteter i kommunen som arbejdsplads.

Man skal vænnes til at bruge naturen som et naturligt rum, og her kan vi alle hjælpe hinanden.

Tilgængelighed

Vi vil have en opmærksomhed på, hvilke barrierer der kan være for at bruge naturen i forskellige områder.

Vi vil hjælpe hinanden med at få øje på dette og tænke på løsninger der kan gøre naturen tilgængelig så mange steder som muligt. F.eks. har kommunes Handleplan for Hærvejen i syd fokus på tilgængelighed til naturen.

Naturdannelse⁹

Vi vil understøtte naturdannelse, værne om naturen og heri være gode rollemodeller for hinanden.

Vi vil skabe og genoprette vores relation og brug af naturen og derved få øje på den værdi, der er værd at beskytte.

Det gør vi – 3 udvalgte eksempler

Tilbud i naturen til borgere med depression

Sundhedscentret har udviklet forskellige tilbud til borgere med f.eks. depression, som foregår i naturen og har naturens sundhedsfremmende kraft som et omdrejningspunkt.

Genoptræning i det fri

Træning og Forebyggelse laver udendørs genoptræning i arealerne omkring genoptræningscentrene og udendørs hjemmetræning hos borgerne, der hvor det er muligt.

Erfaringen er, at det kan tilføje et ekstra motiverende element til træningen at være udendørs.

Vinterbadning i Socialpsykiatrien

I Center for Socialpsykiatri og Rusmidler har man et vinterbadningshold, som mødes en gang om ugen til fællesskab omkring "det kolde gys".

Vinterbadet styrker den mentale sundhed på flere måder.

Fysisk udløses lykkehormoner til kroppen.

Mentalt giver det at turde gå ned i det iskolde vand en oplevelse af mestring og selvfølelse.

Socialt skabes et særligt sammenhold og (lidelses) fællesskab.

Det styrker vi – 3 udvalgte eksempler

Opkvalificering af hinanden i brug af naturen

Vi vil styrke hinanden i at bruge naturen som rum og arena og prioritere opkvalificering og ny viden om hvordan vi kan bruge naturen i mental sundhedsfremmende indsatser.

Kommunikation

Vi vil formidle til borgere og hinanden som kollegaer, hvor der er gode naturfaciliteter og smukke områder i vores nærhed.

Vi vil bl.a. henvise til kommunens hjemmeside, hvor man f.eks. kan se et kort over alle 25 badestrande i Aabenraa Kommune.

Flere borgerrettede tilbud i naturen

Vi vil styrke nuværende og afprøve endnu flere borgerrettede indsatser i naturen.

Vi vil afprøve tilbud i naturen til flere og nye målgrupper, end dem vi arbejder med i dag.

Vi vil bruge potentialerne i Hærvejen til borgerrettede tilbud.

Mikrohandlinger – små skridt kan være vejen til bedre mental sundhed

Hvad er en mikrohandling:

Mikrohandlinger er bitte små handlinger du kan gøre i hverdagen, som er med til at styrke din mental sundhed – og dryp for dryp skaber ringe i vandet, som også kan styrke andres mentale sundhed.

Hvordan styrker mikrohandlinger din mentale sundhed?

Forbedrer humøret og mindsker stress:

Små venlige handlinger kan frigive dopamin i hjernen, som er med til at gøre dig glad.

Styrker sociale forbindelser:

At smile, give komplimenter og have små samtaler kan styrke dine sociale forbindelser. Når vi føler os forbundet med andre, føler vi os mindre ensomme.

Øget selvværd:

Når du gør noget godt for andre, føler du dig også godt tilpas med dig selv. Dette kan øge dit selvværd og give dig en følelse af mening.





Forestil dig, at din mentale sundhed er en plante, som har brug for at blive vandet en lille smule hver dag.

Bitte små handlinger i hverdagen kan hjælpe din plante til at trives og blomstre.

Mental sundhed er ligesom en muskel, der skal trænes og vedligeholdes igennem hele livet



Tag ABC-brillerne på og overvej om der er ABC til stede i din hverdag; i dine fællesskaber, på arbejdet?

Hvad kan DU gøre for at styrke
A (aktivt),
B (sammen med andre)
eller **C (meningsfuldt)**?

Smil i køen

Gå en tur i skoven

Hjælp din nabo

Dans til din yndlingsang

Giv en HIGH FIVE til din kollega

Store forandringer starter med små skridt
Gør mikrohandlinger til en del af din hverdag.

Litteraturhenvisning

- ¹ Baseret på Sundhedsprofilundersøgelsen "Hvordan har du det", Region Syddanmark 2022
- ² Sundhedsstyrelsen(2018): Forebyggelsespakke Mental Sundhed. S. 14.
- ³ Aabenraa Kommune (2020): Sundt liv i trivsel. Aabenraa Kommunes Sundhedspolitik. S. 2.
- ⁴ Charles, Ditte (2023); Formuleringen er præsenteret i oplægget "Terapeutisk støtte til medborgere der oplever ensomhed", på Ensomhedskonferencen v. Folkebevægelsen mod Ensomhed d. 31.08.2023. Charles har desuden skrevet flere artikler om emnet, herunder Skammen over at være normal og den forrykte normalfordeling, Kristeligt Dagblad d. 22.01.2024
- ⁵ Rashid, Imran; Marie Brixtofte & Katja Bamberger Bro (2024): Skærmsund. Gyldendal.
- ⁶ Haidt, Jonathan (2024): Den ængstelige generation. Svane & Bilgrav.
- ⁷ Mygind L et al. (2018): Viden om friluftslivs effekter på sundhed – resultater fra en systematisk forskningsoversigt. Friluftsrådet.
- ⁸ Sundhedsstyrelsen (2018): Forebyggelsespakke Mental Sundhed. S. 18
- ⁹ Hartmeyer, Rikke & Søren Præstholt (2021): Børns Naturdannelse. Naturen i barnet – barnet i naturen. Center for Børn og Natur, Københavns Universitet.



Udgiver:
Aabenraa Kommune
Skelbækvej 2, 6200 Aabenraa
www.aabenraa.dk
december 2024

Redaktion:
Social & Sundhed

Design:
tegnerum.dk

Publikationen findes også digitalt på
aabenraa.dk

