

# Lyden af ABC

Erfaringer og anbefalinger til at gennemføre et musikalsk eksperiment til fremme af mental sundhed

**Udarbejdet af**  
Heidi Nielsen,  
Charlotte Meilstrup,  
Line Nielsen,  
Vibeke Koushede,  
Carsten Hinrichsen,  
Ziggi Santini og  
Katrine Rich Madsen,  
Statens Institut for  
Folkesundhed, SDU

**Layout**  
Psykiatrifonden

## Indhold

<b>Lyden af ACB</b>	
<b>- et musikalsk eksperiment under ABC for mental sundhed</b>	<b>4</b>
Baggrunden for Lyden af ABC	5
Hvad er Lyden af ABC?	6
Lyden af ABC i Albertslund, Kalundborg og Slagelse Kommune	8
<b>Evaluering af Lyden af ABC</b>	<b>10</b>
Evalueringsmetode	10
Centrale fund fra evalueringen	11
Modtagelse af Lyden af ABC	12
Lyden af ABC har plantet frø om mental sundhed	15
<b>Lyden af ABC som redskab</b>	
<b>- Skabte gode betingelser for møder på tværs</b>	<b>16</b>
Musikkens evne til at nå nye målgrupper	19
<b>Lyden af ABC som løftestang</b>	
<b>- Musikken som ramme til refleksioner og dialoger</b>	<b>20</b>
Udbrede viden om mental sundhed og ABC-budskaberne	21
Deltagerne mærkede på egen krop, hvad der fremmer deres mentale sundhed	22
<b>Anbefalinger til at gennemføre Lyden af ABC</b>	<b>24</b>
Markedsføring og rekuttering	24
Planlægning og koordinering	25
Opbygning af arrangement	25
<b>Ønsker I at holde Lyden af ABC hos jer?</b>	<b>27</b>
<b>Baggrund</b>	<b>28</b>

# Lyden af ABC

## – et musikalsk eksperiment under ABC for mental sundhed

Lyden af ABC er et musikalsk eksperiment til fremme af mental sundhed – gennem en blanding af bl.a. koncert, oplæg om mental sundhed, musikalske værksteder samt fælles sang og optræden.

Formålet med Lyden af ABC er at bruge musik som en alternativ kommunikations- og aktivitetsform omkring mental sundhed, hvor musikken desuden bruges som greb til at skabe møder på tværs af mennesker, som ellers ikke ville have mødtes og dermed åbne op for refleksion og samtaler om mental sundhed. Derudover er Lyden af ABC et forsøg på at nå nye målgrupper med ABC-budskaberne om, hvad man kan gøre for at styrke sin og andres mentale sundhed.

Lyden af ABC, som er en aktivitet under ABC for mental sundhed, blev gennemført for første gang i oktober 2019, og det er vores ambition, at arrangementet skal kunne gennemføres af endnu flere organisationer eller kommuner, som ønsker at skabe møder på tværs og fremme viden og samtaler om mental sundhed.

Formålet med dokumentet her er derfor at give et indblik i, hvad Lyden af ABC er, præsentere resultaterne fra evalueringen, som blev gennemført i forbindelse med arrangementet, samt give anbefalinger til at gennemføre Lyden af ABC.

### Hvad er ABC for mental sundhed?

Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og har det godt.

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats, som har til formål at fremme mental sundhed i hele den danske befolkning. Indsatsen har tre enkle huskeregler, som vi ved styrker vores mentale sundhed:

- A Gør noget aktivt
- B Gør noget sammen
- C Gør noget meningsfuldt

ABC for mental sundhed består af forskere, organisationer, kommuner og foreninger landet over.

Se mere på [www.abcmamentalsundhed.dk](http://www.abcmamentalsundhed.dk)

## Baggrunden for Lyden af ABC

Hvert år i uge 41 omkring Verdens Mentale Sundhedsdag den 10. oktober markerer ABC-partnerskabet i fællesskab vigtigheden af at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt. Hvert år har ABC-ugen et overordnet tema, og i 2019 var temaet møder på tværs. Vi danskere er ikke altid de bedste til at række ud til hinanden og tale sammen – specielt ikke med mennesker, vi ikke kender i forvejen, eller som er anderledes end os selv. Men venskaber og fællesskaber kan se meget forskellige ud og blomstre på tværs af sprog, uddannelse og alder. Derfor var formålet med ABC-ugen i 2019 at skabe møder på tværs af generationer, kulturer, interesser eller andre grupper, der ikke nødvendigvis ville have mødtes – og samtidig skabe rum for samtaler og refleksion om mental sundhed, der ellers ikke ville have fundet sted.

Møder mellem mennesker er lettere, hvis man mødes om et fælles tredje. Særligt hvis man ikke kender hinanden i forvejen. Her kan netop musikken være med til at skabe rammer for nye møder og samtaler om mental sundhed. Som et særligt initiativ i uge 41 blev Lyden af ABC således udviklet i samarbejde mellem forskergruppen bag ABC for mental sundhed på Statens Institut for Folkesundhed (SIF), SDU, det sociale pladeselskab House of Corr (HoC) og reggae/funkbandet Total Hip Replacement (THR). HoC er en musikentreprise, der udover at producere, distribuere og formidle musik, også skaber musikalske begivenheder, projekter og koncepter, der bruger musik til at fastholde eksisterende og skabe nye fællesskaber gennem musik. HoC består af sangskriver, producer og direktør Ida Corr, antropolog og projektleder Jens Waltorp samt cinematograf Paw Ager. THR er et ungt fremadstormende orkester fra Aarhus, der på kort tid har nået et stort og mangfoldigt publikum med budskaber om sammenhold, aktive fællesskaber og håb. Bandets sammensætning afspejler i sig selv ønsket om diversitet og sammenhold, idet flere af medlemmerne har rødder uden for Danmark.



## Hvad er Lyden af ABC?

Lyden af ABC består af flere elementer. Ét er singlen "Når alt Kommer til alt", som er udgivet af Total Hip Replacement og House of Corr med direktør Ida Corr i spidsen. Sangen er skabt specielt til ABC for mental sundhed og handler om at være en del af noget, at kigge op og ud, og at vi alle sammen kan gøre en forskel for vores mentale sundhed. Sangen er tilgængelig på førende streaming-tjenester, og lydbider er tilgængelige på ABC for mental sundheds Facebookside. Tilblivelsen af "Når alt kommer til alt" er dokumenteret i en web-doc, som med video viser processen fra idé til endelig sang.

Se den her: <https://vimeo.com/364084726>

Udover sang og web-doc består Lyden af



ABC også af et musikalsk arrangement over fire timer, som på forskellig vis samler mennesker på tværs af alder, interesser og beskæftigelse. Arrangementet består bl.a. af koncert med Total Hip Replacement, oplæg om mental sundhed og musikalske værksteder. I 2019 blev arrangementet opbygget efter skabelonen i figur 1, men det blev og kan fremover tilpasses afhængigt af, hvilke målgrupper der samles, hvor arrangementet afholdes, hvem der arrangerer, hvilket band/kor der skal spille, tidspunkt på dagen, erfaringer fra 2019 osv.

Et af kerneelementerne er de musikalske værksteder, som samler deltagerne på tværs, men omkring en fælles interesse for musik. Til de musikalske arrangementer i 2019 fik deltagerne mulighed for at vælge sig ind på fem forskellige værksteder: Vinylvenner, kor, sangskrivning, rytme eller blæsere. Alle værksteder blev faciliteret af musikerne fra THR.

På **vinylvenner** handler det om at skabe nye relationer med udgangspunkt i fælles interesse for at lytte til musik. Deltagerne dykker ned i et vinylbibliotek og vælger musik, som de vil spille for hinanden. Sammen lytter og taler deltagerne om, hvad musik betyder for dem, hvilken musik der gør dem glade, og hvilke oplevelser de har haft og godt kunne tænke sig at have med musik.

På **kor-værkstedet** arbejdes der med et trestemmigt kor, hvor alle kan være med. Broen og omkvædet i sangen "Når alt kommer til alt" øves og synges sammen, og der gøres klar til at fremføre den sammen med bandet til samspilskoncerten.

På **sangskrivning** handler det om at lege med ord og rim, og deltagerne skal, på baggrund af en indledende snak om fællesskaber og møder på tværs, skrive nye vers til "Når alt kommer til alt".

På **rytme-værkstedet** skal deltagerne spille enkle rytmer, der passer ind i sangen og også øve et lille percussionbreak, som også indøves til at fremføre med THR i den endelige samspilskoncert.

På **blæse-værkstedet** spiller deltagerne på blæseinstrumenter og øver sammen at spille til "Når alt kommer til alt".

Det er en hjørnesteen i udviklingen af værkstederne, at der er tænkt forskellige deltagelsesmuligheder ind i forhold til at være aktiv. Fx lyttende og samtalende (men ikke performende) i Vinylvenner, skabende og kreativ i sangskrivning, ekspressiv og fysisk i rytme samt samstemmende og en del af en større gruppe i kor. På denne måde forsøger værkstederne at imødekomme forskellige præferencer, behov og muligheder, så flest muligt får en oplevelse af at være legitim og bidragende deltager.

Tid	Aktivitet
00.00 - 00.10	Lokal arrangør introducerer dagen
00.10 - 00.20	Koncert med bandet Total Hip Replacement
00.25 - 00.40	Visning af web-doc om tilblivelsen af sangen "Når alt kommer til alt" (Lyden af ABC)
00.40 - 00.55	PAUSE
00.55 - 01.15	Oplæg om ABC for mental sundhed
01.15 - 01.25	Introduktion til og opdeling af deltagerne i musikalske værksteder
01.25 - 02.15	Musikalske værksteder: Vinylvenner, kor, sangskrivning, rytme, blæsere
02.15 - 02.30	PAUSE
02.30 - 02.50	Information fra arrangør om lokale sociale musikfællesskaber eller aktiviteter
02.50 - 03.30	Sammenspilskoncert med alle deltagere samt bandet Total Hip Replacement
03.30 - 04.00	Hæng ud og fortæl om din oplevelse

Figur 1. Skabelon til opbygningen af de musikalske arrangementer i Lyden af ABC

## Lyden af ABC i Albertslund, Kalundborg og Slagelse Kommune

Lyden af ABC blev i 2019 gennemført i uge 41 ud fra ovenstående skabelon, men på meget forskellig vis i de tre kommuner i Danmark.

**Albertslund Kommune** arrangerede, at elever og undervisere på FGU-Vestegnen (Forberedende Grund Uddannelse, Vestegnen) mødtes på tværs af uddannelseslinjer. FGU er en uddannelse, der henvender sig til unge, som er erklæret ikke-uddannelsesparate. Til arrangementet deltog cirka 60 lærere og elever fra skolens forskellige linjer (fx IT & Medier, Håndværk og Mennesker). Arrangementet startede om morgenen og foregik i skolens kantine, og under musikværkstederne blev eleverne fordelt i skolens lokaler. For at kunne fortælle eleverne, hvor de kan indgå i musikalske fællesskaber i Albertslund Kommune, deltog også to lokale musikudbydere, Forbrændingen Albertslund og musikskolen i Albertslund, som afslutning på arrangementet, som sluttede kl. 13.

I **Kalundborg Kommune** havde kommunens ABC-koordinatorer valgt at samle tre forskellige grupper af borgere på Kalundborg gymnasium. Således mødtes gymnasieelever fra musiklinjen på Kalundborg gymnasium med medlemmer af kommunes KOL-kor og brugere af Sund Stil, som er en idrætsforening for borgere med psykiske lidelser, til en eftermiddag i musikkens tegn. Arrangementet blev afholdt i gymnasiets kantine, startede kl. 13 og forløb til kl. 17. Forud for Lyden af ABC havde idrætsforeningen Sund Stil skudt Verdens Mentale Sundhedsdag af med fællessang og 10 km cykelløb for alle kommunens borgere.

I **Slagelse Kommune** blev Lyden af ABC gennemført som et aften-arrangement i samarbejde mellem Slagelse Kommunes ABC-koordinatorer og Slagelse Frivilligcenter. Arrangementet foregik i et selskabslokale på havnen i Skælskør som afslutning på Fællesskabsstafetten, der havde foregået i hele uge 41.

Se film om stafetten her: <https://www.facebook.com/watch/?v=1459061837580928>.

Målgruppen for det afsluttende arrangement var alle foreninger og fællesskaber, som deltog i Fællesskabsstafetten. Således samledes grupper fra det lokale foreningsliv – idræt, kultur og sociale indsatser, interessefællesskaber, aktivitetscentre, lokalråd og selvorganiserede lokale fællesskaber. Og der var fællesspisning med cirka 130 mennesker. Musikværkstederne i Lyden af ABC blev denne dag gennemført lidt anderledes på grund af arrangementets rammer, og således blev to musikværksteder (samtalesaloner og sangskrivningsværkstedet) gennemført i løbet af dagen. Om aftenen blev kor og rytme slået sammen til et stort musikværksted, hvor alle aftenens deltagere deltog – efterfulgt af den fælles afsluttende samspilskoncert.

Lyden af ABC er således afprøvet blandt forskellige målgrupper, i forskellige dele af Danmark, på forskellige tider af døgnet og i meget forskellig størrelsesorden. Dette har givet et godt udgangspunkt for at lære mere om, hvordan Lyden af ABC kan bruges som virkemiddel til gennem musik at omsætte ABC-budskaberne i forskellige settings og blandt forskellige målgrupper.



## Evaluering af Lyden af ABC

I forbindelse med afholdelsen af Lyden af ABC i de tre kommuner er der gennemført en formativ evaluering med henblik på at indsamle viden, der kan kvalificere Lyden af ABC til fremtidig brug og udvikling. Formålet med evalueringen var at undersøge:

1. Hvordan indsatsen blev modtaget (tilfredshed, relevans) af deltagerne og de kommunale ABC-partnere.
2. Hvordan deltagerne og de kommunale ABC-partnere oplever, at Lyden af ABC kan bruges til at skabe møder på tværs og som løftestang til at udbrede ABC-budskaberne og viden om mental sundhed.
3. Hvordan Lyden af ABC kan videreudvikles og kvalificeres til at skabe møder på tværs i fremtiden.

### Evalueringsmetode

I alt blev der gennemført 47 korte videointerviews med deltagere og arrangører i forbindelse med Lyden af ABC. Yderligere er der gennemført tre uddybende telefoninterviews med arrangørerne fra Albertslund, Slagelse og Kalundborg Kommune kort efter arrangementerne samt et interview med Jens Waltorp fra HoC, som var med til at udvikle og gennemføre Lyden af ABC. Interviewdeltagerne på selve dagen blev udvalgt med henblik på at få feedback fra et bredt udsnit af deltagere. Interviewene blev analyseret tematisk efter evalueringens formål.

Alle interviews blev filmet, og udvalgte udklip fra disse samt andet videomateriale fra arrangementerne i Albertslund, Kalundborg og Slagelse blev klippet sammen til en film om Lyden af ABC, som kan ses her:

<https://vimeo.com/545464016>



## Centrale fund fra evalueringen

I dette afsnit præsenteres resultaterne fra interviews med arrangører og deltagere fra henholdsvis Albertslund Kommune, Kalundborg Kommune, Slagelse Kommune og HoC.

Evalueringen er inddelt i fire overordnede temaer inspireret af evalueringens formål. Første tema beskriver, hvordan arrangementet blev modtaget. Andet tema stiller skarpt på, hvordan Lyden af ABC kan bidrage til at skabe møder på tværs og nå nye målgrupper. Tredje tema giver indblik i, hvordan Lyden af ABC kan bruges som et redskab til at tale om og erfare mental sundhed samt udbrede viden om, hvad der styrker mental sundhed i befolkningen. Fjerde tema præsenterer gode erfaringer med planlægning og afholdelse af arrangementet og giver idéer til, hvordan man fremadrettet med størst succes kan gennemføre Lyden af ABC.

## Modtagelsen af Lyden af ABC

Lyden af ABC spredte glæde, fællesskab og mental sundhed på dagen

Tilbagemeldingerne på Lyden af ABC-arrangementerne var meget positive i alle tre kommuner. Flere af arrangørerne og deltagerne beskrev, hvordan de forud for arrangementet var usikre og spændte på, hvad de musikalske værksteder ville indebære, og hvordan det ville udfolde sig. Generelt bundede usikkerheden i, at hverken arrangørerne eller deltagerne havde hørt om eller prøvet lignende arrangementer før. Samtidig syntes de, at det lød spændende og innovativt at inddrage musik i arbejdet med mental sundhed.

Oplevelsen af at have deltaget i Lyden af ABC var positiv, og arrangører og deltagere oplevede arrangementet som en succes:

*"Jeg var på sangskrivningsværksted, og jeg brugte det meste af min eftermiddag dernede – to timer – og jeg synes, det var en fantastisk oplevelse. Der var rigtig god stemning, og vi var ikke særlig mange, og det gjorde, at der var en helt speciel, intim stemning. Altså jeg var helt høj bagefter, og det var fantastisk."*

(Ung kvinde på ressourceforløb, deltager i Slagelse Kommune)

Musikværkstederne gav deltagerne mulighed for at udfolde sig kreativt i et lille intimt rum sammen med andre. Flere af deltagerne gav udtryk for, at de musikalske værksteder lod dem mærke, hvilken glæde musikken kunne få frem i dem:

I Slagelse Kommune havde Fællesskabsstafetten ugen op til arrangementet skabt gode forudsætninger for nye møder på tværs, som kulminerede i samspilskoncerten om aftenen, hvor alle var inviteret til at være en del af fællesskabet. Kombinationen af fællesskabsstafetten og Lyden af ABC virkede derfor godt i forhold til nye og inkluderende fællesskaber. En ABC-koordinator i Slagelse Kommune beskriver det således:

*"Jeg tror særligt det, der gjorde indtryk på mig, var den sidste seance, hvor alle folk tager hinanden i hænderne og danser i sådan en stor rund ring – det blev nærmest symbolsk for, hvad stafetten har skulle (skabe møder på tværs og fællesskaber). Jeg synes, det var så fedt! Også det her med, at man hele tiden bliver inviteret ind, nye hænder bliver taget fat i, og der er ikke nogen, der får lov til at stå på kanten af den her ring."*

(ABC-koordinator, Slagelse Kommune)

Til Lyden af ABC i Albertslund og Kalundborg Kommune var den generelle opfattelse også, at arrangementet havde gode forudsætninger for at etablere nye fællesskaber på tværs af generationer, kulturer og interesser:

*"Jeg synes, at dem, der kom, var meget forskellige, og jeg synes, at de gik ind til dagen og opgaven, hvis man kan kalde det det, med stort engagement. Vi havde jo også delt deltagerne op i de her forskellige værksteder, så det var meget i værkstederne og i samspilskoncerten, møderne på tværs opstod."*

(ABC-koordinator, Kalundborg Kommune)

Arrangementet virkede til at skabe et inkluderende fællesskab, som skabte glæde og samhørighed. Nogle deltagere fortalte, hvordan de var stået op til en dårlig dag og kom til arrangementet nedtrykte og usikre, men gik derfra glade og med fornyet energi:

*"Det (musisk værksted) var skræmmende i starten, men fedt da det var overstået. (...) Jeg kunne godt lide det, det hjalp i hvert fald med det, som var formålet (at skabe møder på tværs og mental sundhed). Jeg havde en lidt dårlig dag i morges, jeg var lidt trist, men det gik meget hurtigt over, da vi kom i gang. (...) Det var nok det der fællesskab, som man kom ind i på en anden måde. Det har været en fed oplevelse."*

(20-årig dreng og elev på FGU, deltager i Albertslund Kommune)

*"Der var én, der kom, og hun havde det simpelthen så skidt. Hun havde virkelig social angst, og hun rystede, da hun kom. Men hun blev der, og jeg tror faktisk, at hun blev der hele dagen. Hun sad og snakkede med nogle af de andre, og hun deltog aktivt, og jeg tror også, hun var med i koret. Det synes jeg var sindssygt positivt."*

(ABC-koordinator, Kalundborg Kommune)

*"Jeg synes, at musik er så terapeutisk, så jeg synes, at det er en genial idé at bringe musik ind i arbejdet med mental sundhed, fordi jeg ved af egen erfaring, hvad det kan gøre ved mig. Det er lige som om, at der sker et eller andet oppe i hjernen, så man føler sig mere fri, og man føler sig mere accepteret, fordi det er et fællesskab."*

(Ung kvinde på ressourceforløb, deltager i Slagelse Kommune)

Som Lyden af ABC udviklede sig hen over dagen, engagerede deltagerne sig gradvist mere og mere. Fra at være mere eller mindre deltagende lyttere til første koncertdel med THR, hvor de fleste deltagere var tilbageholdende, udviklede arrangementet sig, så deltagerne kom mere på banen. Det var tydeligt, at musikværkstederne bidrog positivt til at engagere deltagerne. Under den afsluttende samspilskoncert var alle deltagerne aktivt deltagende ved enten at synge, spille eller danse. Jens Waltoorp, som er en af udviklerne bag Lyden af ABC, oplevede, at musikværkstederne og fællesskabskoncerten skabte en helt særlig dynamik mellem deltagerne.

*"At se samtaler om musik udfolde sig og skabe helt særlige forbindelser til Vinylvenner. Og det var en stor oplevelse at se så forskellige mennesker indtage nye roller som trommeslagere eller kor i den store afsluttende fællesskabskoncert."*

(Jens Waltoorp, arrangør og antropolog fra House of Corr)

Kulminationen på arrangementet var samspilskoncerten, hvor alle deltog aktivt med musik, sang eller dans:

*"Arrangementet emmede af god energi, og de der to gymnasiedrenge, der bare stillede sig ud på gulvet og dansede for vildt. (...) Der var rigtig mange, der endte med at stå ude på dansegulvet, og det gør jo altid en glad. Vi havde en fantastisk følelse indeni, da vi gik hjem. Jeg tror, at det har skabt noget mental sundhed på dagen, noget glæde og noget energi, det tror jeg virkelig."*

(ABC-koordinator, Kalundborg Kommune)

I musikværkstederne skrev deltagerne personlige sangtekster, som blev sunget af bandet. Enkelte deltagere sang sammen med bandet foran publikum til den afsluttende koncert. Disse oplevelser skabte stor glæde:

*"Tit er det jo sådan, at når man skal stille sig op foran en flok mennesker, der skal lytte på, at man synger, så er det jo meget grænseoverskridende. Det kunne man også godt mærke på hende her, men hun gjorde det (sang solo til samspilskoncerten), og hun blev taget rigtig godt imod. Så jeg tænker, at hun går derfra med armene over hovedet, og jeg synes, at det var SÅ FEDT, at hun gjorde det."*

(ABC-koordinator, Albertslund Kommune)

*"Jeg var på sangskrivningsværksted. Det var fantastisk, og det, der gjorde det endnu mere fantastisk, var, at min tekst blev sunget af professionelle musikere. Jeg kan mærke, at det er en oplevelse, som jeg kommer til at tage med mig for altid, fordi det er en succesoplevelse, og det har jeg bare brug for engang i mellem."*

(Ung kvinde på ressourceforløb, deltager i Slagelse Kommune)

Citaterne belyser, hvordan Lyden af ABC bidrog til, at deltagerne fik mod til at kaste sig ud i musikalske udfordringer. Sammenholdet under Lyden af ABC medvirkede desuden til, at deltagerne bakkede hinanden op, når de udfordrede sig selv. Dette gav deltagerne positive erfaringer med at stole på dem selv og rykke egne grænser.

*"Det er et rigtig fint afsæt, men det kan jo på ingen måde stå alene. Man får skabt en opmærksomhed, og man får leveret de her ABC-budskaber, men det skal kombineres med nogle andre elementer også. Ellers tror jeg bare, at det vil være en sjov og god oplevelse i fællesskab med sine medstuderende, men jeg tror ikke, det er noget, de vil gå og reflektere over længere ud i tidshorisonten. Der skal ske noget brobygning til andre, der også arbejder med musik, hvis det ligesom skal være en løftestang til, at kommunen kan arbejde med musik i forhold til mental sundhed. Så det vil vi da dyrke videre".*

(ABC-koordinator, Albertslund Kommune)

## Lyden af ABC har plantet frø om mental sundhed

Arrangørerne giver udtryk for, at Lyden af ABC er en rigtig god aktivitet til at udbrede viden og igangsætte snakke om mental sundhed. For at sætte mental sundhed yderligere på dagsordenen, udbrede ABC-budskaberne og skabe endnu flere møder på tværs kan arrangementet med fordel tænkes ind i lokale tilbud eller understøttes af en længere indsats eller begivenhed om mental sundhed.

*"Det er et rigtig fint afsæt, men det kan jo på ingen måde stå alene. Man får skabt en opmærksomhed, og man får leveret de her ABC-budskaber, men det skal kombineres med nogle andre elementer også. Ellers tror jeg bare, at det vil være en sjov og god oplevelse i fællesskab med sine medstuderende, men jeg tror ikke, det er noget, de vil gå og reflektere over længere ud i tidshorisonten. Der skal ske noget brobygning til andre, der også arbejder med musik, hvis det ligesom skal være en løftestang til, at kommunen kan arbejde med musik i forhold til mental sundhed. Så det vil vi da dyrke videre".*

(ABC-koordinator, Albertslund Kommune)

Arrangementet gav således arrangørerne en mulighed for at starte samtaler og skabe viden om mental sundhed og kan være en løftestang til et længere forløb om mental sundhed og trivsel.



## Lyden af ABC som redskab - Skabte gode betingelser for møder på tværs

Formålet med Lyden af ABC var at skabe møder på tværs af mennesker gennem musikken som et fælles tredje. I tilbagemeldingerne på arrangementet var det forskelligt, hvordan deltagerne oplevede møderne på tværs. Nogle deltagere udtrykte, at de havde talt med helt nye mennesker, mens andre oplevede, at arrangementet havde bidraget til, at de havde fået større indblik i nogle af de andre fællesskaber, der deltog til arrangementet, uden nødvendigvis at have talt med nye mennesker. En elev på FGU Albertslund fortalte fx, hvordan han ikke havde talt med nye mennesker, men alligevel følte, at han havde fået et bedre indblik i de andre elever på skolen, som han ikke tidligere havde talt med.

Uafhængig af hvilken type af møder, der opstod, var alle arrangører enige om, at Lyden af ABC har et stort potentiale til at skabe møder på tværs:

*“Det musikalske eksperiment og workshoppen under Lyden af ABC fungerede mega godt. Det har også bare fået vores øjne op for, at musikken kunne et eller andet. Det er lidt ligesom, vi siger om fællesspisninger – at det kan bringe folk sammen – men musikken kan altså bringe folk sammen på en lidt anden måde. Det var jo en festdag, folk var glade og der var god stemning.”*

(ABC-koordinator, Slagelse Kommune)

Der kan være stor forskel på deltagernes åbenhed og mod til at møde nye mennesker og starte nye samtaler. Rammerne er derfor vigtige. Det kan fx have stor betydning, hvordan musikværkstederne faciliteres. Det er derudover, som tidligere nævnt, en hjørnesteen i udviklingen af værkstederne, at der er tænkt forskellige deltagelsesmuligheder ind for at imødekomme deltagernes forskellige præferencer, behov og muligheder. Dette gav deltagerne mulighed for at skabe nye møder på tværs i rum, hvor de følte sig godt tilpas med den aktivitet, der var omdrejningspunktet for møderne. En deltager til arrangementet i Kalundborg Kommune fortalte:

*“Jeg har snakket med nye mennesker, som jeg ikke kendte før i dag, da vi var i den her workshop, hvor vi snakkede om plader. Der fik vi snakket om barndomsminder, og hvordan vi ser os selv som personer nu og oplevelser og rejser osv.”*

(Undervisningsassistent, deltager i Kalundborg Kommune)

Lyden af ABC fik både deltagere og arrangører til at udvide deres komfortzone, da det at have musikken at mødes om lod til at gøre folk mere åbne og modige i forhold til at kaste sig ud i nye musikalske aktiviteter sammen med andre. Derved skabte arrangementet en stor fælles aktivitet, alle kunne være en del af.

*“Vi elskede at se, hvordan dagene udviklede sig mellem folk, der på forhånd ikke kendte hinanden eller var meget forbeholdne, og som gennem de musikalske oplevelser og udfordringer blev bragt sammen. Både os, bandet og de mange forskellige mennesker, der skulle prøve at være fælles om musik, fik skubbet til vores grænser. Lige præcis nok til, at det var spændende og udfordrende – uden at være for meget! Det var imponerende at se modige unge såvel som ældre mennesker.”*

(Jens Walto, arrangør og antropolog fra House of Corr)

*“Alle deltog, og nogle sang kraftigere end andre, men det at vi alle sammen var med både foran og bagved, og at der ikke var nogen, der stod og ikke var deltagende – det synes jeg gav en god stemning. (...) Det var super fedt at få lov til at spille sammen med hele bandet, så man ligesom følte, at vi var ét stort band på en eller anden måde.”*

(56-årig kvinde og formand for gymnastikforening, deltager i Slagelse Kommune)

Under arrangementet gik snakken blandt de forskellige deltagere både i de grupper, hvor deltagerne i forvejen kendte hinanden, men også på kryds og tværs. I alle tre kommuner blev der under musikværkstederne, koncerten eller ved fællesspisning etableret nye møder på tværs.

*“Jamen jeg synes jo, at det er fedt. Prøv at se – folk er her jo stadigvæk, selvom det er slut, og de snakker jo sammen. Det er jo det, der er hele meningen med det her. Det at man får skabt den her kontakt til nogle, man måske ikke kender.”*

(Medlem af Slagelse byråd, deltager i Slagelse Kommune)

*"Jeg tror også, der har været møder på tværs af værkstederne på skolen (linjerne på skolen), fordi hvert værksted plejer at være meget isoleret. Men lige pludselig kunne jeg se, at der var nogle, der snakkede sammen og mødtes på tværs af værkstederne. Det er super godt – det er det, man drømmer om at opnå som lærer."*

(Underviser på FGU, deltager i Albertslund Kommune)

I Slagelse og Kalundborg Kommune resulterede de nye møder på tværs i, at nogle fællesskaber inviterede nye fællesskaber ind og aftalte nye møder.

*"Der opstod også nogle idéer. Altså der var en, der kom hen til mig og sagde, om man ikke kunne lave noget fællessang – altså lidt inspireret fra det der (ABC). Og der var også et par stykker, som snakkede noget om, at de skulle lave noget musikværksted sammen. Så folk mødtes faktisk på tværs, og måske affødte det nogle andre relationer, som der bliver ved efter det her arrangement. (...) Der var i hvert fald potentiale for det."*

(ABC-koordinator, Kalundborg Kommune)

Arrangementet bidrog til at bygge bro mellem forskellige fællesskaber i kommunen. Dette gav deltagerne mulighed for at blive en del af nye fællesskaber og udvikle nye relationer med andre borgere i kommunen. Samtidig medvirkede arrangementet til, at nogle af deltagerne blev inspireret til, hvordan man gennem musik kan etablere nye fællesskaber.



## Musikkens evne til at nå nye målgrupper

Et andet formål med Lyden af ABC var at nå nye målgrupper og særligt de yngre ved at formidle og tale om mental sundhed og ABC-budskaberne på en alternativ måde. I interviewene med arrangørerne og de yngre deltagere fremgår det, hvordan musikken er et godt medie til at nå denne gruppe:

*"Musik er noget, der kan relatere sig til alle typer af mennesker. De fleste mennesker hører musik, så jeg tror sådan set, at det er rigtig godt. Jeg tror, at det har et stort potentiale til at fange den yngre målgruppe – også fordi, det er noget, de (de unge) synes er sjovt, og noget, som de kan relatere sig til, og mange unge går til festivaler. Så jeg tror heller ikke, det er så tungt som at skulle høre et oplæg omkring, hvad ABC for mental sundhed er. Altså jeg tror, det her fanger dem mere."*

(ABC-koordinator, Kalundborg Kommune)

*"Jeg synes generelt, at musik er rigtig godt til at få budskaber igennem, så at bruge musik til at åbne for det her med den mentale sundhed, det synes jeg egentligt virker meget fint. Det får også sat nogle tanker i gang omkring det. Også det der med, at man kan prøve sangskrivning, hvor man selv kan prøve at skrive en tekst og formulere det med sine egne ord."*

(15-årig gymnasieelev, deltager i Kalundborg Kommune)

Arrangementet evnede at sætte mental sundhed på dagsordenen og formidle budskaber om mental sundhed, som også vækkede de unges interesse. Musikværkstederne gav de unge mulighed for at være aktivt deltagende, fx ved at synge, skrive eller tale om mental sundhed med afsæt i musik.

## Lyden af ABC som løftestang

### - Musikken som ramme til refleksioner og dialoger

Musikværkstederne var med til at skabe et rum for refleksion og dialog om mental sundhed samtidig med, at deltagerne også "gjorde" ABC ved at: A) gøre noget aktivt (fx skrive, synge, tromme eller lytte), B) gøre noget sammen (måske endda med nogen, man ikke kendte før) og C) gøre noget, der føltes meningsfuldt. Der opstod også samtaler om musikkens betydning for mental sundhed samtidig med, at deltagerne mærkede på egen krop, hvilken indflydelse musik har på deres mentale sundhed:

*"Musik som omdrejningspunkt er en rigtig god anledning til at snakke om mental sundhed, og hvordan det kan påvirke ens mentale sundhed. Og så er det noget andet end at være syg og psykisk syg. Så selve musik som tema er rigtig godt, for det er noget, alle på en eller anden måde har en holdning til – om man synger, laver eller lytter til musik, eller ja hvilke præferencer man nu har i forhold til musik. Så det som omdrejningspunkt er rigtig godt til at kunne få en snak op at køre omkring mental sundhed."*

(ABC-koordinator, Albertslund Kommune)

Nogle af de interviewede elever fra FGU oplevede, at musikken var et godt middel til at lære hinanden bedre at kende på et mere personligt plan. I musikværkstedet vinylvenner talte deltagerne om, hvilke minder og følelser musikken bragte frem i dem. Der blev talt om, hvordan musik kan påvirke den enkeltes mentale sundhed, og hvordan musik kan være en hjælp til at håndtere følelser, bearbejde svære ting eller sprede glæde:

*"Man forklarer hinanden ens musikalske oplevelse – hvad har været det fedeste for dig, hvad har været den første oplevelse, hvad har været den sidste, og hvad gør musik for dig. Altså hvilken glæde giver det, og så snakker man så derfra med hinanden, og så bliver man klogere på, hvordan personer har det med hinanden, hvad angår musikken, og det synes jeg er super fedt. Så får du et helt nyt indblik i en person."*

(25-årig mand og elev på FGU, deltager i Albertslund Kommune)

Eleverne kom tættere ind på livet af hinanden gennem de samtaler, der opstod. En underviser fra FGU, som deltog i musikværkstedet vinylvenner, beskriver, hvordan han oplevede, at musikken var et godt middel til at tale med de unge om sårbare emner:

*"Jeg synes, at det er et fantastisk setup netop at bruge musik og bevægelse på den her måde til at snakke om nogle svære ting. Det tror jeg måske får eleverne til at engagere sig på en anden måde. Mange gange kan man også snakke ting ihjel. (...) Ved hjælp af musik og bevægelse bliver snakken afslappet og ikke helt så alvorlig. Det kan skabe en meget uformel snak om en alvorlig ting."*

(Underviser på FGU, deltager i Albertslund Kommune)

Arrangementet gav underviseren et nyt indblik i, hvordan han fremadrettet kan anvende musik til at være dåseåbner for samtaler med de unge om deres mentale sundhed og trivsel. Arrangementet medvirkede derfor til, at underviseren fik inspiration til, hvordan han ved at bringe musikken i spil kunne sætte mental sundhed på skemaet i hans undervisning.

## Udbrede viden om mental sundhed og ABC-budskaberne

Et af formålene med Lyden af ABC var, at deltagerne skulle få kendskab til ABC for mental sundhed og ABC-budskaberne om at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt. Dermed var det intentionen at oplyse deltagerne om, hvad der bidrager til at fremme ens mentale sundhed, og hvad man selv kan gøre for at styrke egen og andres mentale sundhed. Derfor var der i starten af hvert arrangement et oplæg om ABC for mental sundhed.

Nogle deltagere gav udtryk for, at de havde lært noget nyt om mental sundhed, mens andre i højere grad oplevede, at de var blevet mindet om, hvad der bidrager til at styrke deres mentale sundhed. I interviewene blev det tydeligt, hvordan mange unge som ældre tog noget med sig fra Lyden af ABC:

*"Jeg synes, at det har været et rigtig godt arrangement og meget inspirerende må jeg sige – man har fået mange ting at tænke over. (...) Det her med fællesskabet og betydningen af, hvordan vi mennesker er over for hinanden, og hvad vi siger til hinanden, og hvad det kan få af betydning for resten af dagen."*

(72-årig kvinde og frivillig, deltager i Slagelse Kommune)

*"Jeg lærte noget af det, hun sagde omkring de der små ting, man gør i hverdagen, hvor man nærmest selv kan vælge, om man vil gøre det på en positiv måde eller negativ måde. Og bare det at ændre tilgangen til de små situationer, man rammer i hverdagen – det kan ændre hele ens dag, og det synes jeg var spændende."*

(16-årig kvindelig gymnasieelev, deltager i Kalundborg Kommune)

## Deltagerne mærkede på egen krop, hvad der fremmer deres mentale sundhed

Mange af deltagerne oplevede, hvilken forskel det gjorde, i forlængelse af viden om mental sundhed, at opleve og sanse musikken på egen krop – i stedet for kun at snakke om den mentale sundhed også rent faktisk at opleve den.

*"Jeg synes jo, at det er rigtig fint, at man får noget information omkring, hvad man kan gøre for at fremme sin mentale sundhed, og så er det rent faktisk det, vi gør på dagen. Altså vi forsøger at lave en aktivitet på tværs, som i sig selv er noget, der skaber glæde og mental sundhed. Så det der med at sidde og tale helt vildt meget om det ved jeg heller ikke, om jeg synes er et mål i sig selv."*

(ABC-koordinator, Kalundborg Kommune)

*"Vi kan tale og tale så meget om, hvad der er mental sundhed, men vi skal også vise borgerne, hvordan vi så kan gøre noget. Det er jo altid godt, når man har noget konkret. Det kan godt være lidt svært at gå ud og fortælle om ABC uden, at der som sådan er nogle konkrete aktiviteter at hænge det op på."*

(ABC-koordinator, Kalundborg Kommune)

*"Det bliver sådan en sanseoplevelse – altså man kan mærke, hvad det er, der sker med ens humør og fællesskabet osv. Når man står sammen og gør noget aktivt og bliver lidt svedt. (...) Så det bliver mere en samtale om, hvad det er, man har været en del af sammen. Derfor bliver det mere øjeblikket, man forholder sig til, end at man snakker om mental sundhed. I den forbindelse tror jeg, at oplægget har bidraget til, at man kunne sætte nogle ord på, hvad der skete. (...) Så koblingen er jo fin nok – det her med både at have noget forklaring, men også noget, hvor man gør noget aktivt sammen."*

(ABC-koordinator, Slagelse Kommune)

Arrangørerne fra Kalundborg og Slagelse Kommune oplevede, at samtalerne, der blev skabt i møderne på tværs, i højere grad tog udgangspunkt i deltagerne fælles oplevelse med arrangementet. Arrangørerne udtrykker ligeledes, at det havde en god effekt, at deltagerne først fik viden om ABC-budskaberne og om, hvordan de selv kan styrke deres mentale sundhed, hvorefter de selv fik mulighed for at være aktivt deltagende og afprøve budskaberne på egen krop. Arrangementet har derved medvirket til, at arrangørerne og deltagerne har fået erfaring med at gennemføre en mentalt sundhedsfremmende aktivitet i fællesskab med andre, som har givet dem nogle positive kropslige erfaringer med, hvordan de kan styrke deres mentale sundhed i hverdagen. En arrangør fra Kalundborg Kommune udtrykker det således:

*"Jeg tror meget mere på det her med, okay I får en lille appetitvækker, I får en lille bitte smule at vide om, hvad I selv kan gøre, og nu gør vi det så faktisk sammen. Så det er faktisk en aktivitet, en aktiv handling, man viser folk og er samskabende om. (...) Altså den dag, der genererer man jo også noget mental sundhed. Det synes jeg er vigtigere."*

(ABC-koordinator, Kalundborg Kommune)

En deltager beskriver, hvordan arrangementet har bidraget til, at hun har mærket på egen krop, hvad der styrker hendes mentale sundhed.

*"I dag er jeg blevet klogere på min egen mentale sundhed ved, at jeg har fundet ud af, at jeg bare skal springe ud i tingene. Altså, jeg skal bare gøre de ting, der gør mig mega nervøs. Synge noget mere, danse noget mere og skrive noget mere. Det synes jeg ligesom er det, jeg har taget med mig fra i dag, og jeg håber, det bliver ved med at sidde fast."*

(Ung kvinde på ressourceforløb, deltager i Slagelse Kommune)



# Anbefalinger til at gennemføre Lyden af ABC

På baggrund af den formative evaluering er formålet med dette afsnit at videregive de erfaringer, arrangørerne har gjort sig efter, at de har gennemført Lyden af ABC – for at give gode og konkrete råd til andre organisationer, der ønsker at gennemføre Lyden af ABC.

## Markedsføring og rekruttering

- **Skab kendskab til Lyden af ABC for at sælge idéen og rekruttere deltagere**

Arrangørerne i alle tre kommuner oplevede, at det var svært at formidle, hvad Lyden af ABC var, da ingen havde prøvet at gennemføre lignende arrangementer før. Arrangørerne foreslog, at der fremover er adgang til materiale, der kan forklare og visualisere Lyden af ABC, så deltagerne får et bedre indblik i, hvad det er for et arrangement. I forlængelse af det lavede Hoc efter arrangementerne i 2019 en film om Lyden af ACB, som kan findes her: <https://vimeo.com/545464016>.

God tid til at markedsføre arrangementet blev også nævnt som centralt for at rekruttere deltagere – samt kommunikation på såvel fysiske som digitale platforme.

- **Visualisér Lyden af ACB**

Da det for nogle kan være grænseoverskridende at deltage i et arrangement, særligt hvis man forinden ikke ved præcis, hvad der skal foregå, kan filmen om Lyden af ABC forhåbentligt bidrage til at afmystificere arrangementet. Lyden af ABC kan bedre formidles gennem en film, der visualiserer indsatsen og dens aktiviteter, da det kan give modtageren en oplevelse af at være til stede. Derfor kan filmen anvendes som en del af markedsføringen og gøre det nemmere at tiltrække og rekruttere deltagere. Desuden fremhævede arrangørerne vigtigheden af at anvende letforståelige ord og vendinger i beskrivelsen af arrangementet, som er genkendeligt i målgruppens hverdagsprog.

- **Vær opmærksom på hvornår arrangementet afholdes**

Hvilket tidspunkt på dagen, Lyden af ABC afholdes, kan have stor betydning for rekrutteringen af deltagerne. For at få flest mulige deltagere til arrangementet, er det derfor vigtigt at tage højde for, hvordan arrangementet bedst muligt passer ind i de forskellige målgruppers hverdag, fx i skoletiden.

## Planlægning og koordinering

- **Afsæt god tid til planlægning**

Planlægningen tager tid, da der er mange forskellige partnere involveret i gennemførelsen af Lyden af ABC samt forskellige målgrupper, der skal rekrutteres. Derfor er det vigtigt at afsætte god tid af til planlægningen af arrangementet.

- **Vær omhyggelig med tæt koordinering og planlægning med samarbejdspartnere**

Lav evt. en plan for møder og dagsordener med de partnere, der samarbejdes med i forbindelse med udviklingen af arrangementet. Når der er flere forskellige partnere involveret, kan det være svært at koordinere mødetidspunkter. Da der er mange bolde i luften i forbindelse med planlægningen af arrangementet, er det vigtigt at have en klar og tydelig kommunikation i forhold til, hvilke aftaler man har med de forskellige samarbejdspartnere for at undgå misforståelser.

## Opbygning af arrangementet

- **Brug musikværkstederne til at skabe forskellige typer af møder på tværs**

Vær opmærksom på, at det i særdeleshed var på musikværkstederne, at deltagerne havde mulighed for at tale med nye mennesker. I kan overveje at give deltagerne mulighed for at melde sig ind på musikværkstederne forud for arrangementet for at sikre, at de forskellige grupper bliver blandet på kryds og tværs. På den måde er der også større chance for, at arrangementet kan skabe nye møder på tværs. Samtidig kan det være hensigtsmæssigt, at deltagerne også er på musikværksted med nogen, de i forvejen kender, da det kan skabe en grundlæggende tryghed, når de skal kaste sig ud i et nyt og anderledes eksperiment.

Lyden af ABC kan skabe forskellige niveauer af møder på tværs. Alt afhængigt af hvilke typer møder, der ønskes, kan det med fordel tænkes ind i planlægningen. Overvej om målet er, at deltagerne skal tale med nye mennesker, eller om det er, at deltagerne får kendskab til nye borgere i kommunen, som de normalt ikke ville støde på i deres hverdag.

- **Giv først deltagerne viden om ABC og lad dem efterfølgende opleve det på egen krop**

I evalueringen fremgår det, at det har haft stor betydning for deltagerne, at de først bliver præsenteret for et oplæg om ABC-budskaberne og viden om, hvad der styrker mental sundhed, hvorefter de som aktivt deltagende i musikværkstederne og samspilskoncerten oplever det på egen krop.

Dog er det vigtigt at påpege, at arrangørerne ikke har afprøvet Lyden af ABC i den modsatte rækkefølge, hvor deltagerne først gennemfører det musiske eksperiment og bagefter får viden om ABC-budskaberne, og hvordan aktiviteter som disse kan bidrage til at styrke den mentale sundhed. Derfor vil det også være interessant at prøve kræfter med den anden vej rundt.

- **Brug evt. den introducerede webdoc som et alternativt oplæg om ABC for mental sundhed**

Under Lyden af ABC fik deltagerne vist en webdoc, som fortæller historien om tilblivelsen af Lyden af ABC samt introducerer ABC-budskaberne. Denne webdoc er udviklet med henblik på, at arrangører, der fremadrettet ønsker at afholde arrangementet på egen hånd, kan fortælle historien om tilblivelsen af Lyden af ABC og oplyse om ABC-budskaberne uden, at nogle af udviklerne bag interventionen eller partnere fra ABC-partnerskabet behøver at være til stede. Se webdoc'en her: <https://vimeo.com/364084726>.

- **Sæt god tid af til musikværkstederne**

Arrangørerne oplevede, at der opstod noget helt særligt i de møder og aktiviteter, der blev skabt under musikværkstederne. Musikværkstederne skabte et rum for nye samtaler og refleksioner om, hvordan musik påvirker den mentale sundhed samtidig med, at deltagerne sansede det på egen krop. På den måde bidrager musikværkstederne og den fælles samspilskoncert, som musikværkstederne kulminerede i, til at være det bærende fundament for Lyden af ABC. Derfor er det vigtigt at sætte god tid af til musikværkstederne, så deltagerne får mulighed for at fordybe sig eller evt. prøve forskellige musikværksteder.

- **Brug arrangementet til at introducere (musik)fællesskaber i kommunen**

Til afslutningen af Lyden af ABC introducerede arrangørerne de musikfællesskaber, der eksisterer i kommunen således, at deltagerne fik kendskab til, hvem de kunne kontakte, hvis de ønskede at bringe mere musik ind i deres hverdag eller indgå i musikalske fællesskaber. Arrangørerne oplevede, at det på daværende tidspunkt var svært at trænge igennem og fange deltagernes opmærksomhed, da de introducerede dette efter den fælles samspilskoncert, som var arrangementets højdepunkt og klimaks. Da arrangørerne understreger brobygningen til musikfællesskaber eller andre aktiviteter, man kan engagere sig i sammen andre, som et vigtigt element, kan det derfor være hensigtsmæssigt tidligere i arrangementet at præsentere deltagerne for dette.

- **Understøt Lyden af ABC med en anden begivenhed**

Som med sundhedsfremmende indsatser generelt bør Lyden af ABC heller ikke stå alene. Så for at Lyden af ABC kan være en løftestang i forhold til at sætte mental sundhed på dagsordenen og skabe møder på tværs, kan det være en god idé at understøtte interventionen med en eller flere andre begivenheder. Dette kunne fx være events, oplæg eller indsatser, der går forud eller kommer efterfølgende og enten kan kickstarte eller opsamle på arrangementet. Et gymnasium kunne fx indtænke Lyden af ABC i et forløb med flere elementer.



## Ønsker I at holde Lyden af ABC hos jer?

Hvis du vil vide mere om idéen bag eller have hjælp til at gennemføre Lyden af ABC i din organisation eller kommune, kan du kontakte personerne bag:

- Jens Waltorp fra House of Corr, [jens@antro.nu](mailto:jens@antro.nu)
- Projektchef for ABC for mental sundhed, Charlotte Meilstrup fra Københavns Universitet, [cbm@psy.ku.dk](mailto:cbm@psy.ku.dk)

## Baggrund

Et stigende antal danskere mistrives, føler sig ofte stressede, ensomme og diagnosticeres med angst og depression. Mental sundhed har afgørende betydning for menneskers sundhed og trivsel nu og her – og påvirker vores evne til at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt, arbejdsmæssigt og økonomisk. Indenfor det seneste årti er der kommet øget fokus på mental sundhed i Danmark såvel som i resten af verden. Et stigende antal forskere peger på et behov for et mere holistisk syn på mental sundhed og et stærkere fokus på mental sundhedsfremme ved siden af behandling og forebyggelse, hvis vi skal vende den negative udvikling.

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats med det formål at fremme mental sundhed i hele den danske befolkning, og som giver et nyt, positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed, så det også omfatter alt det, der fremmer befolkningens trivsel og mentale sundhed. ABC for mental sundhed bidrager med konkrete råd til, hvad vi selv kan gøre for at styrke vores mentale sundhed: A) Gør noget aktivt, B) gør noget sammen og C) gør noget meningsfuldt. Samtidig sætter projektet rammerne for en lang række meningsfulde fællesskaber, aktiviteter og arrangementer, som alle kan være en del af. ABC for mental sundhed udvikles og implementeres løbende i et partnerskab, som består af en lang række foreninger, NGO'er, organisationer, forskere og kommuner fra hele Danmark, der arbejder mod det fælles mål: At fremme den danske befolknings mentale sundhed ved at udbrede viden om mental sundhed og igangsætte initiativer under ABC-rammen.

Du kan læse mere om ABC for mental sundhed og ABC-partnerskabet her:  
[www.abcmentalsundhed.dk](http://www.abcmentalsundhed.dk)



