



**Social- og
Boligstyrelsen**

Vejledning til ABC-gruppeforløb

Sammen om at styrke mental sundhed

Oktober 2023

Viden til gavn

Publikationen er udgivet af
Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf: 72 42 37 00

E-mail: info@sbst.dk
www.sbst.dk

Forfatter: Social- og Boligstyrelsen
Layout og tilgængelighed: 4PLUS4

Udgivet oktober 2023

Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse af kilde.

Elektronisk udgivelse (ISBN): 978-87-94371-96-4
Trykt udgivelse (ISBN): 978-87-94371-97-1

Vejledning til ABC-gruppeforløb

Sammen om at styrke mental sundhed

Indhold

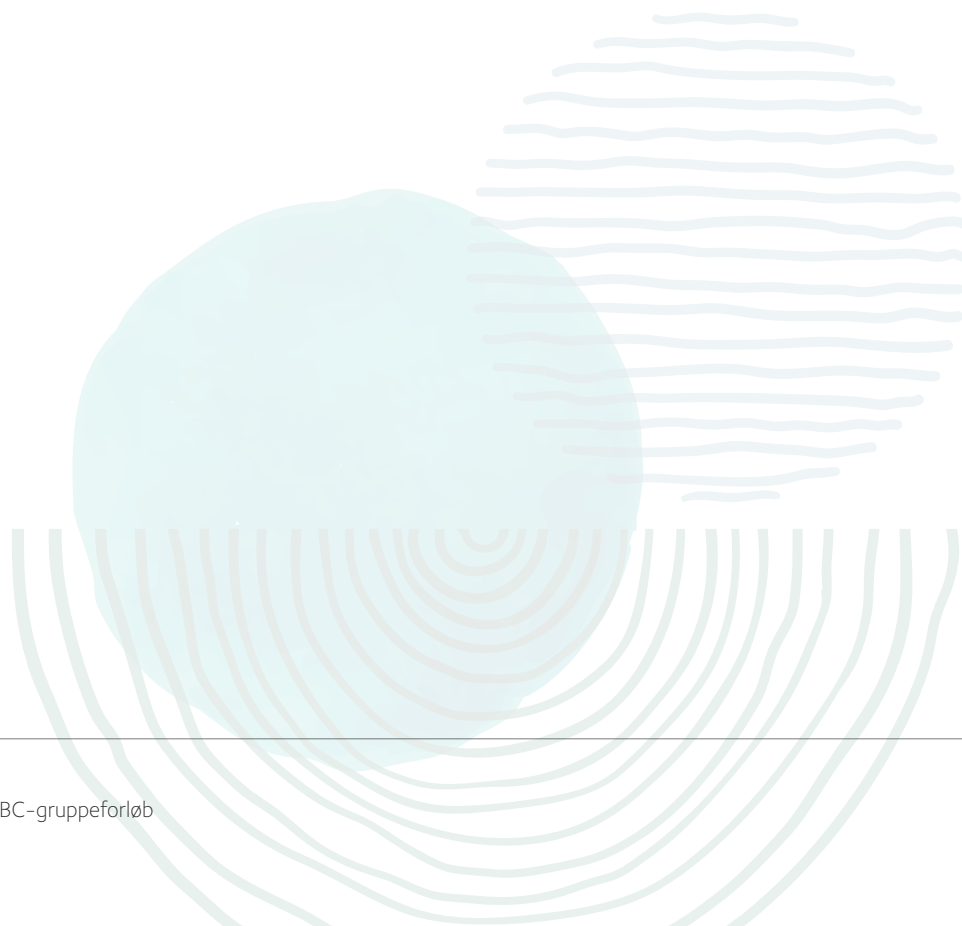
Indledning	4
Hvad er ABC-gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed?	5
Del 1. Før gruppeforløbet	8
For-samtale	10
Dannelse af grupper	12
Roller i ABC-gruppeforløb	13
Deltagerens rolle	13
Gruppefacilitatorens rolle	14
Samarbejdspartnere	16
Myndighed	16
Lokalsamfundet	16
Deltagernes netværk	16
Forberedelsesmøde	17
Del 2. Under gruppeforløbet	20
Ramme for gruppemøder	24
Opfølgings- og forberedelsesmøde	27
Evaluerings af gruppeforløb	30
Fase 1	32
Gruppemøde 1: Velkomst og præsentation (Uge 1)	33
Gruppemøde 2: ABC for mental sundhed (Uge 1)	36
Gruppemøde 3: Bevægelse, krop og sind (Uge 2)	38
Gruppemøde 4: ABC for mental sundhed (Uge 2)	40
Gruppemøde 5: Betydning af at sætte personlige mål (Uge 3)	42
Gruppemøde 6: Fortælling og selvforståelse (Uge 4)	44
Gruppemøde 7: Frivillighed og fællesskaber (Uge 5)	46
Gruppemøde 8: Opsamling og overgang til fase 2 (Uge 6)	48
Fase 2	50
Gruppemøde 9: Planlægge ABC i lokalsamfundet (Uge 7)	52
Gruppemøde 10-16: Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet 1, 2, 3 (Uge 8-14)	55
Gruppemøde 10-16: Valgfrit tema 1, 2 (Uge 8-14)	58
Gruppemøde 10-16: Genbesøge deltagernes mål og samarbejdsaftaler i gruppen (Uge 8-14)	60
Gruppemøde 10-16: Praktik, job, uddannelse og frivilligt job (Uge 8-14)	62
Gruppemøde 17: Genbesøge deltagernes mål og samarbejdsaftale i gruppen og drøfte overgang til fase 3 (Uge 15)	64
Fase 3	67
Gruppemøde 18-21: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv (Uge 16-20)	69
Gruppemøde 22: Gruppeafslutning (Uge 20)	72

Individuelle samtaler	74
Individuel samtale 1 (Uge 4).....	76
Individuel samtale 2 og 3 (Uge 8 og 12)	79
Individuel samtale 4 – med deltagelse af myndighedssagsbehandler for §85 (Uge 16)	83
Individuel samtale 5 – Afslutning og Feedback (uge 20)	87
 Del 3. Redskaber	 92
Arbejdsplan til for-samtale	94
Samarbejdsaftale	97
Inspiration til materialer til deltagerne	98
Velkomstbrev	98
Samtaleredskaber	99
<i>Den motiverende samtale – MI</i>	99
<i>KRAP – måltrappen</i>	100
<i>ABC-dialogkort</i>	100
<i>NUZO – Den nærmeste udviklingszone</i>	101
Dregebog til gruppemøder	103
Feedback-skema	104
Refleksionsspørgsmål fase 1 – gruppemøder 1 til 9 (Uge 1-4).....	105
Gruppeøvelser	107
<i>Fællesskabsopbyggende gruppeøvelser</i>	108
<i>Samarbejdsstyrkende øvelser</i>	110
<i>Koncentrationsstyrkende gruppeøvelser</i>	112
<i>Beroligende gruppeøvelser</i>	114
<i>Fortællingsøvelser</i>	116
<i>Afslutningsøvelser</i>	118
BESA-skemaer	120
Redskaber til afrunding af ABC-gruppeforløb.....	122
 Litteraturliste	 124

Indledning

Vejledningen til ABC-gruppeforløb beskriver, hvordan indsatsen tilrettelægges, struktureres og gennemføres. Vejledningen beskriver:

- Hvilke forberedelser der skal gøres inden gruppeforløbet starter op.
- Struktur, ramme og indhold for hvert enkelt gruppemøde og individuel samtale.
- Redskaber som knytter sig til ABC-gruppeforløb.



Hvad er ABC-gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed?

ABC-gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed er en forebyggende indsats, som strækker sig over 20 uger. Formålet med ABC-gruppeforløb er, at understøtte deltagerne i at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt for derved at styrke deltagernes mentale sundhed, livskvalitet og at forebygge ensomhed. Forløbet giver adgang til en social ramme, som er et vigtigt element i muligheden for forandring og udvikling.

I ABC-gruppeforløb får deltageren viden, øgede kompetencer og strategier i forhold til at indgå i meningsfulde fællesskaber og aktiviteter. Efter endt forløb har deltagerne fået viden og erfaringer, som de kan overføre til eget liv, og derigennem selvstændigt indgå i meningsfulde fællesskaber og aktiviteter, hvilket bidrager til at styrke den mentale sundhed og trivsel.

ABC-gruppeforløb henvender sig til borgere, som har psykiske vanskeligheder og oplever mistrivsel, og som samtidig ønsker at få et mere aktivt liv og blive en del af meningsfulde fællesskaber. For at være i målgruppen for ABC-gruppeforløb er det en forudsætning, at den enkelte borger ønsker forandring og er i målgruppen for Servicelovens §82a eller §85.

ABC-gruppeforløb faciliteres af gruppefacilitatorer. Grupperne består af ca. 4-12 deltagere som på tværs af alder, mål, interesser og køn er sammen igennem hele forløbet.

Rammen for forløbet er den forskningsbaserede sundhedsfremmende indsats ABC for mental sundhed. ABC for mental sundhed arbejder ud fra det perspektiv, at man gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed fremmer deltagernes mentale sundhed. Dermed styrkes deltagernes mestring og tro på, at de kan skabe forandringer i eget liv. ABC er konkretiseret til tre handlingsorienterede budskaber:

- Act – gør noget aktivt
- Belong – gør noget sammen
- Commitment – gør noget meningsfuldt

ABC kan praktiseres på mange forskellige måder og niveauer. For eksempel ved at gøre noget for andre, spise med andre, høre en podcast, spille et spil, være frivillig, gå en tur, snakke med naboen, dyrke rollespil, bruge byrummet, give tid til ro og fordybelse eller være en del af lokalsamfundets aktiviteter mm.

Gruppefacilitatorerne introducerer deltagerne til ABC og temaer, og støtter deltageren i selv at beslutte gruppemødernes temaer og aktiviteter. ABC-gruppeforløb handler om sammen i gruppen og individuelt at finde ud af, hvad der giver livet mening og værdi. Gennem arbejdet med gruppen, deltagernes ressourcer og brobygning til civilsamfundet, understøtter indsatsen deltagerens recovery-proces, hvor der tages udgangspunkt i deltagernes egne ønsker og mål for forandring. Eksempelvis besøger grupperne fællesskaber eller aktiviteter, som deltagerne ønsker at stifte bekendtskab med. Det kan være rollespil, vinterbadning, kor eller naturen. Fælles er, at det er aktiviteter eller fællesskaber i civilsamfundet.

ABC-gruppeforløb er bygget op omkring 3 faser, med 22 gruppemøder suppleret med individuelle samtaler. Gruppen bidrager til at understøtte et positivt og midlertidigt forpligtende fællesskab, hvor deltagerne kan give gensidig støtte og inspiration til aktiviteter og meningsfulde fællesskaber. Støtten fra gruppefacilitator aftager løbende, og deltagerne indtager gradvist en mere aktiv rolle i forhold til aktiviteter og temaer i gruppen. Målet er, at deltagerne efter gruppeforløbets afslutning kan overføre deres erfaringer med aktiviteter og ABC-temaer til eget hverdagsliv og derved få styrket egen mental sundhed og trivsel.



Læsevejledning

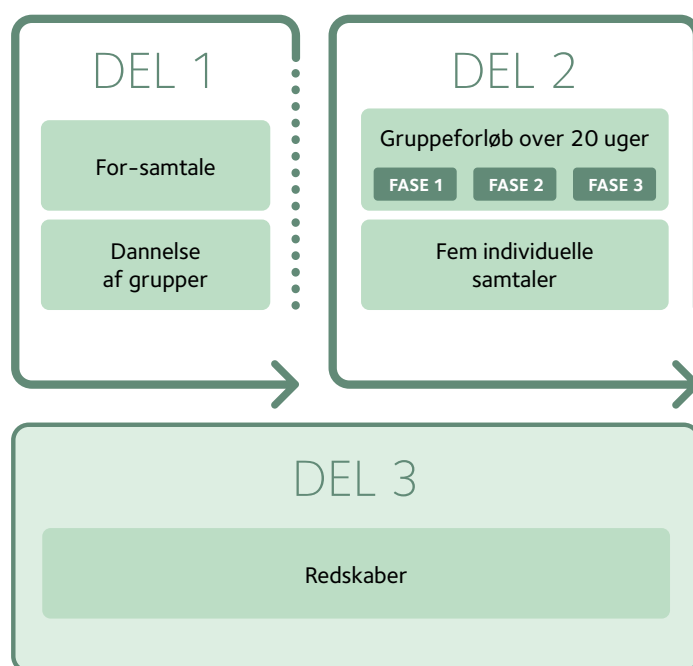
Denne vejledning er bygget kronologisk op efter forløbet i ABC-gruppeforløb. Vejledningen består af tre dele, og beskriver de opgaver, der indgår før gruppeforløbets opstart og under gruppeforløbet. I del 3 findes de redskaber, som anvendes i indsatsen, samt inspirationsmateriale.

Del 1. Før gruppeforløbet beskriver de opgaver, der finder sted inden selve opstart af gruppeforløbet med deltagerne. Det er opgaver som for-samtale, forventningsafstemning med deltagerne og dannelse af grupper.

Del 2. Under gruppeforløbet beskriver selve gruppeforløbet, der har en varighed på 20 uger fordelt på 22 gruppemøder og fem individuelle samtaler. Gruppemøderne er fordelt i tre faser.

Del 3. Redskaber beskriver de redskaber, der bruges i opgaver og gruppemøder før og under gruppeforløbet.

Nedenstående figur viser, hvordan vejledningen til ABC-gruppeforløb er bygget op.





Del 1.

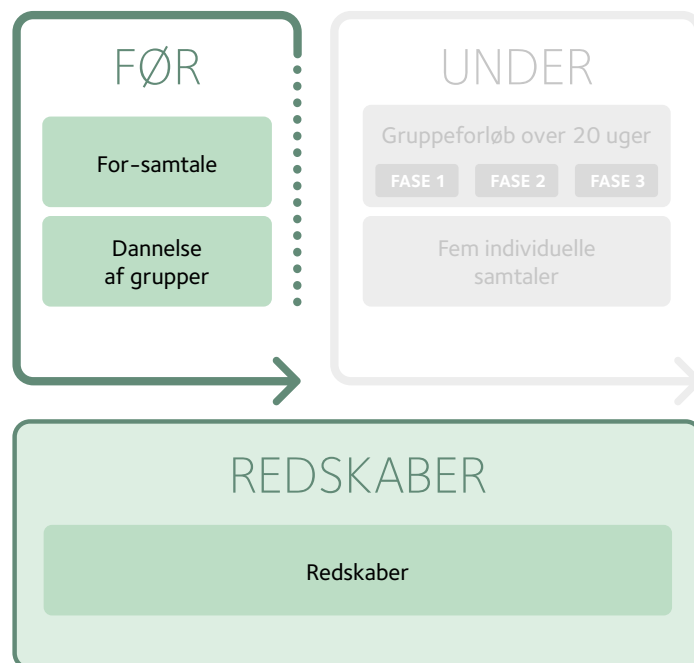
Før gruppeforløbet

Formålet med del 1 - Før gruppeforløbet

- At skabe en gensidig forventningsafstemning mellem gruppefacilitator og den enkelte deltager omkring vedkommendes deltagelse i gruppeforløbet.
- At undersøge og bringe deltagerens håb og ønsker i spil.

Del 1 beskriver de opgaver der ligger forud for, at selve ABC-gruppeforløbet starter op med deltagere. Indholdet før gruppeforløbet omhandler følgende elementer:

- For-samtale med deltagerne om ABC-gruppeforløb.
- Dannelse af grupper.



For-samtale



Formål



60 min.

- At undersøge deltagerens erfaringer og interesser samt deres ønsker og mål for ABC-gruppeforløb.
- At introducere ABC-gruppeforløb, forløbets rammer og struktur for deltageren.
- At sikre en gensidig forventningsafstemning mellem deltageren og gruppefacilitator.
- At deltageren sammen med gruppefacilitator påbegynder samarbejdsaftalen.
- At få viden, der kan bidrage til arbejdet med dannelse af gruppen og planlægning af fase 1.



Indhold

Indholdet i for-samtalen er følgende fokuspunkter:

- Information om ABC-gruppeforløb
- Deltagernes erfaring med meningsfulde aktiviteter og/eller fællesskaber
- Deltagernes håb, ønsker og mål for gruppeforløbet
- Støtte som deltagerne både kan bidrage med eller have brug for
- Dialog om og udarbejdelse af samarbejdsaftalen.

I del 3 – Redskaber findes 'Arbejdsblad til for-samtale' og 'Samarbejdsaftalen'. I arbejdsbladet gives der inspiration til fokuspunkter og spørgsmål, det er relevant, at gruppefacilitator undersøger sammen med deltageren.



Særlige opmærksomheder

- Hvis det ønskes kan deltagerne få en kopi af, eller få tilsendt samarbejdsaftalen, så vedkommende selv kan arbejde videre med den. Deltagerne er velkomne til at inddrage deres netværk i arbejdet.
- Deltagerne er velkomne til at tage en fra deres netværk med til for-samtalen.
- Det anbefales, at der er to gruppefacilitatorer, der deltager til for-samtale.
- Samtalen afholdes 2-3 uger før ABC-gruppeforløb starter.

Tjekliste til for-samtale

- ☐ Gruppefacilitator inviterer deltager til for-samtalen pr. telefon samt sender et velkomstbrev.
- ☐ Gruppefacilitator forbereder materiale med informationer om gruppeforløbet.
- ☐ Gruppefacilitator klargør deltagers samarbejdsaftale.

Fokuspunkter

- ☐ Information om ABC-gruppeforløb.
- ☐ Deltagers erfaring med meningsfulde aktiviteter og/eller fællesskaber.
- ☐ Deltagers håb, ønsker og mål for gruppeforløbet.
- ☐ Støtte som deltager både kan bidrage med eller have brug for.
- ☐ Dialog om og udarbejdelse af samarbejdsaftalen.

Redskaber

- ☐ Samarbejdsaftale.
- ☐ Arbejdspapir til for-samtale.
- ☐ Velkomstbrev.
- ☐ Eventuelt andet informationsmateriale.

Opfølgning

- ☐ Gruppefacilitatoren renskriver samarbejdsaftalen og sender den til deltagerne.
- ☐ Efter gruppen/grupperne er blevet sammensat, informerer deltagerens primære gruppefacilitator deltageren om, hvem deres primære gruppefacilitator er, samt hvor og hvornår første gruppemøde finder sted.
- ☐ Deltagernes foreløbige mål bliver først færdigformuleret i samarbejdsaftalen ved den individuelle samtale i uge 4.
- ☐ De individuelle mål justeres i løbende dialog mellem deltageren og den primære gruppefacilitator.

Egne noter

Dannelse af grupper



Formål

- At sikre, at viden fra deltagernes for-samtale anvendes til at skabe de bedste forudsætninger for, at gruppen kan fungere godt, og at deltagerne bidrager med de forskellige erfaringer de har og støtte til hinanden.
- At danne grupper og tildele gruppefacilitatorer til gruppen.
- At hver enkelt deltager bliver tilknyttet en primær gruppefacilitator.



Indhold

Efter gruppefacilitatoren har afholdt for-samtale med deltagerne, skal denne viden bruges ind i arbejdet med at danne grupper samt tildeling af primær gruppefacilitator til deltagerne.

Antal deltagere: Gruppens størrelse har stor betydning for gruppedynamikken, gruppeprocessen og hvordan gruppens ressourcer kan understøtte deltagernes forandringsproces. En gruppe bør minimum bestå af tre deltagere, så den enkelte deltager både kan deltage i og observere gruppens dynamik. I ABC-gruppeforløb anbefales en gruppestørrelse på 4-12 deltagere. Denne gruppestørrelse gør, at alle deltagere kan have direkte øjenkontakt, kan lytte og bidrage og støtte hinanden. Derudover er det en gruppestørrelse, hvor der kan skabes tryghed, plads til forskelligheder og hvor deltagerne har mulighed for at blive hørt og set. Det er også en gruppestørrelse, der kan fungere, hvis der er frafald.

Lukket gruppe: Alle deltagere i ABC-gruppeforløb starter samtidig og er fælles om at skabe gruppens kultur og kendskab til hinanden. Gruppen er derfor en lukket gruppe, hvor deltagerne er de samme under hele forløbet, hvilket understøtter arbejdet med at skabe en tryk gruppe.

Sammensætningen: I ABC-gruppeforløb anvendes der ikke vurderingskriterier i sammensætningen af grupper. Fokus er på gruppedynamikken og indsatsens mål i arbejdet med gruppens fælles tredje. Det er svært at forudsige deltagernes interaktion og udvikling af en fællesskabsfølelse i gruppen. Erfaringer viser dog, at det kan have positiv betydning, at deltagerne kan identificere sig med minimum én anden deltager. Det kan være i forhold til køn, alder, interesser etc. Derudover er det vigtig, at deltagerne kan bidrage med forskellige holdninger, erfaringer, idéer og løsninger. Derfor er en vis forskellighed i gruppen en nødvendig forudsætning for, at gruppen kan bidrage til nytænkning og forandring hos den enkelte.



Særlige opmærksomheder

- Vær opmærksom på hvis nogle deltagere kender hinanden i forvejen, at de relationer ikke kommer til at fylde negativt eller at det kan få andre i gruppen til at føle sig udenfor.

Roller i ABC-gruppeforløb

I ABC-gruppeforløb er der konkrete roller og funktioner, der skal udfyldes, for at indsatsen kan gennemføres. Disse roller og funktioner vil blive beskrevet i dette afsnit.

Følgende roller vil blive beskrevet:

- Deltageren
- Gruppefacilitatoren
- Myndighed
- Samarbejdspartnere



Særlige opmærksomheder

- Både deltagerens og gruppefacilitatorens rolle og funktion ændrer sig løbende igennem ABC-gruppeforløbets tre faser og i de individuelle samtaler. Ændringerne af roller, funktion og ansvar skal igennem hele forløbet afstemmes mellem deltageren, gruppen og gruppefacilitatoren.

Deltagerens rolle

Allerede ved for-samtalen er det vigtigt at gruppefacilitatoren får formidlet, at gruppeforløbet er afhængig af deltagernes input og deltagerinvolvering.

I gruppen er deltagerens rolle

- At bidrage aktivt til at understøtte et positivt og forpligtende fællesskab i ABC-gruppen, hvor gruppen tilbyder hinanden gensidig støtte og inspiration til aktiviteter og meningsfulde fællesskaber.
- At udtrykke ønsker i forhold til fællesskabet og aktiviteter i gruppen.
- At indgå i gruppedialog om erfaringer med ABC-temaerne.
- Gradvist at indtage en mere aktiv rolle i forhold til aktiviteter og temaer i gruppen.
- At arbejde aktivt med at overføre ABC-temaer og aktiviteter til egen hverdag.

I de individuelle samtaler er deltagerens rolle

- At formulere håb og ønsker til ABC-gruppeforløbet i samarbejde med primær gruppefacilitator.
- At formulere og arbejde med mål for ABC-gruppeforløbet i samarbejde med primær gruppefacilitator.
- At udtrykke ønsker til aktiviteter og temaer for gruppemøderne.
- At udfylde og opdatere samarbejdsaftalen.
- At drøfte med gruppefacilitator, hvordan ABC-temaerne og aktiviteter kan overføres til egen hverdag efter endt forløb.

Gruppefacilitatorens rolle

Gruppefacilitatorens overordnede rolle og ansvar i ABC-gruppeforløb er:

- At planlægge, gennemføre og justere ABC-gruppeforløbet.
- At danne grupper.
- At understøtte at formålet for de enkelte gruppemøder og ABC-gruppeforløbet indfries.
- At sikre gode overgange for deltageren og gruppen i de tre faser i gruppeforløbet.
- At bygge bro til og samarbejde med lokal- og civilsamfundet om ABC-temaerne.
- At løbende vidensdele med andre gruppefacilitatorer.

Gruppefacilitatoren fungerer i ABC-gruppeforløb både som facilitator i de enkelte ABC-gruppemøder og som kontaktperson for en eller flere af gruppens deltagere. Derved er gruppefacilitatorens rolle og funktion forskellig i henholdsvis ABC-gruppemøderne og i de individuelle samtaler.

I gruppen er gruppefacilitators rolle

I ABC-gruppemøderne er gruppefacilitatorens rolle og funktion:

- At sikre, at deltagerne lærer hinanden at kende på en anerkendende og inkluderende måde.
- At facilitere gode og trygge relationer blandt deltagerne samt at understøtte udviklingen af et forpligtende fællesskab i gruppen.
- At sikre, at formålet for de enkelte gruppemøder imødekommes.
- At understøtte deltagernes indsigt i og motivation for at arbejde med ABC-temaerne i gruppen og i egen hverdag.
- At udvælge passende redskaber og aktiviteter.
- At sikre, at den enkelte deltager bringer egne positive ressourcer i spil i gruppen for at understøtte udvikling mod egne mål.

I de individuelle samtaler er gruppefacilitators rolle

Gruppefacilitator fungerer som primær gruppefacilitator for én eller flere deltagere. Den gruppefacilitator, der fungerer som primær gruppefacilitator, har ansvaret for at planlægge, invitere til og afholde individuelle samtaler med deltageren.

I de individuelle samtaler er den primære gruppefacilitatorens rolle:

- At støtte deltageren i at formulere håb, ønsker og mål for deltagelse i ABC-gruppeforløb.
- At støtte deltageren i at sætte ord på oplevelser og ønsker i forhold til arbejdet med ABC-temaerne.
- At undersøge deltagerens erfaringer med aktiviteter og fællesskaber, som kan understøtte deltagerens egen udvikling i ABC-gruppeforløb.
- At have fokus på og fremhæve deltagerens positive udvikling og progression.
- At udarbejde og opdatere samarbejdsaftalen i samarbejde med deltageren.
- At sikre samarbejdet med myndighed i forhold til deltagere, der er visiteret efter §85.

Forandring af roller i fase 1, 2 og 3

ABC-gruppeforløb er delt op i tre faser.

I fase 1 er det primært gruppefacilitatorerne, som planlægger indholdet i gruppemøderne ud fra gruppemødets formål og tema og ud fra deltagernes behov og ønsker. Fasen består af en række faste temaer, som gruppen skal introduceres til.

I fase 2 er det primært deltagerne som beslutter, hvilke temaer og aktiviteter der arbejdes med. Gruppefacilitatorerne er med til at bygge bro til civilsamfundet og facilitere temaer og aktiviteter.

I fase 3 skal deltagerne selvstændigt gøre noget meningsfuldt og noget sammen med andre i eget hverdagsliv. Gruppen fungerer som et trygt sparringsrum til, at den enkelte deltager kan dele og reflektere over de erfaringer, de får mellem gruppemøderne.

Rolle	Fase 1	Fase 2	Fase 3
Gruppefacilitator	Gruppefacilitator har styrende rolle i valg af indhold og facilitering: » Introducere og facilitere gruppemødets tema, aktivitet og fælles drøftelse/refleksion. » Skabe et trygt og forpligtende fællesskab og støtte deltagerne til at føle sig tilpas i gruppen. » Støtte deltagerne i at være nysgerrige på hinandens ressourcer, ønsker og mål samt at udtrykke egne refleksioner.	Gruppefacilitator reducerer aktive rolle i valg af indhold og facilitering: » Samarbejde med deltagerne om at beslutte, hvilke temaer og aktiviteter gruppen skal arbejde med. » Facilitere tema og fælles drøftelse. » Sikre, at alle deltagerne oplever sig hørt og får ønsker til aktiviteter og temaer inkluderet. » Engagere deltagerne i aktiviteter og drøftelser.	Gruppefacilitator har en lille eller ingen rolle i valg af indhold og facilitering: » Understøtte at deltagerne selvstændigt gør noget meningsfuld og noget sammen med andre. » Sikre, at alle deltagere har et eller flere konkrete tiltag at arbejde videre med frem mod næste gruppemøde. » Sikre en god afslutning på forløbet.
Deltager	Deltageren introduceres til ABC-temaerne: » Bidrage til fællesskabet ved at lytte til de øvrige deltagere. » Dele erfaringer, der kan inspirere og støtte øvrige deltagere. » Afprøve nye aktiviteter. » Arbejde med at overføre ABC-temaerne til eget hverdagsliv.	Deltageren er med til at beslutte, hvilke aktiviteter og temaer der arbejdes med i gruppen: » Udtrykke ønsker til aktiviteter og temaer. » Arbejde med at omsætte ABC-temaerne i egen hverdag. » Opsøge og afprøve muligheder for at afprøve og indgå i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber.	Deltageren arbejder med ABC-temaerne og meningsfulde aktiviteter på egen hånd. » Omsætte viden og erfaringer fra fase 1 og 2 til at planlægge egne mål og aktiviteter for den kommende uge. » Gruppen fungerer som støtte og sparringsrum. » Inspirere og tilbyde gruppen inspiration og sparring.

Samarbejdspartnere

I ABC-gruppeforløb er myndighedsområdet, lokalsamfundet og deltagerens netværk væsentlige for at gennemføre indsatsen. Det er gruppefacilitatorernes opgave at sikre et godt samarbejde med de nedenstående samarbejdspartnere i indsatsen.

Myndighed

Samarbejdet med myndighedsafdelingen og deltagerens sagsbehandler spiller en central rolle i indsatsen for deltagere, der er visiteret efter §85. Derfor skal man sikre, at myndighed og udfører har kendskab til indsatsen og at deltageren, der er i målgruppen, bliver henvist eller visiteret til indsatsen.

Myndigheds rolle og ansvar består i at følge op på den enkelte deltagers forløb, herunder:

- Sikre, at deltageren får revurderet sit støttebehov.
- Sikre, at en evt. anden indsats er aftalt inden afslutning af gruppeforløbet.



Særlige opmærksomheder

- Deltagerens myndighedssagsbehandler skal sammen med deltageren og gruppefacilitatoren deltage i den individuelle samtale 4 i uge 16. Det er derfor afgørende, at der for deltagere, der er visiteret efter §85, koordineres med myndighedssagsbehandler før opstart af ABC-gruppeforløb.
- Det er vigtigt, at deltagerens mål for ABC-gruppeforløb i samarbejdsaftalen er i overensstemmelse med målene i deltagerens handleplan fra myndighed.
- Derudover er det afgørende, at myndighed følger op på den enkelte deltagers forløb og udvikling under gruppeforløbet.

Lokalsamfundet

Brobygning og samarbejde med lokalsamfundet spiller en central rolle i indsatsen, da det er afgørende, at deltageren opnår kendskab til muligheder og aktiviteter i lokalsamfundet, foreningslivet samt i frivillige sociale organisationer. Det er derfor afgørende for indsatsens gennemførelse, at der skabes et godt samarbejde med for eksempel frivilligcentre, frivillige organisationer, virksomheder eller lignende aktører.

Deltagerens netværk

Deltagerne opfordres til at inddrage betydningsfulde personer fra deres netværk i de individuelle samtaler, men også som støtte til den enkelte deltager i at opsøge og deltage i aktiviteter og fællesskaber under og efter forløbet. Det kan eksempelvis være personer fra det private netværk som f.eks. familie, slægtninge, venner eller bekendtskaber eller personer fra det professionelle netværk, f.eks. sundhedspersonale fra psykiatrien, en kollega, eller rådgiver fra jobcentret.

Forberedelsesmøde

Når et gruppeforløb er blevet dannet, og de primære gruppefacilitatorer er blevet tildelt, skal de to gruppefacilitatorer afsætte tid af til at forberede opstart af gruppemødet.



Formål



60 – 90 min.

- At planlægge det første gruppemøde i ABC-gruppeforløb.
- At udarbejde drejebog for det første gruppemøde.



Fokuspunkter til forberedelsesmøde

Fokuspunkt	Fokuspunkter udfoldet
Etablering af følelsen af et gruppebånd og forpligtigende fællesskab	Med udgangspunkt i for-samtalerne drøftes deltageres ønsker og behov. Det skal drøftes, hvordan der bedst muligt etableres et fælles bånd, hvor deltagerne er ansvarlige over for hinanden og bidrager ind i fællesskabet. Fokus er også hvordan deltageres individuelle mål og forudsætninger understøttes i den samlede gruppe.
Planlægning af det første gruppemøde	Drejebog til det første gruppemøde udarbejdes med udgangspunkt i følgende punkter: » Gruppemødets tema Velkomst og præsentation » Hvilke icebreaker/øvelser/dialogredskaber skal tages i brug? » Den tidligere refleksion over deltagerens behov for støtte » Gruppemødets omgivelser. Eksempelvis: I hvilke rammer skal gruppemødet afholdes? Skal der være forplejning? Etc. » Rollefordeling mellem gruppefacilitatorerne, herunder overvejelser om hvordan gruppefacilitatorernes forskelligheder kan bringes positivt i spil. » Udarbejdelse af handout
Send sms til gruppen om næste gruppemøde	» Send sms/besked til deltagerne, hvor de mindes om det første gruppemøde og gruppeforløbets start. Beskeden skal indeholde information om: • Rammerne for mødet; tema, tid, sted, varighed. • Overordnet indhold for gruppemødet.



Særlige opmærksomheder

- Nogle deltagere har brug for en høj grad af forudsigelighed og struktur gennem alle gruppeforløb, mens andre kun har brug for det i starten. Dette skal gruppefacilitator sammen med gruppen få for-ventningsafstemt.

Tjekliste til forberedelsesmøde

Velkomst og præsentation

- ☐ Medbring deltagernes samarbejdsaftaler og noter fra for-samtalen.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelle andre relevante redskaber, der skal bruges i og til præsentationer/gruppeøvelser/gruppedia-log.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter



Del 2.

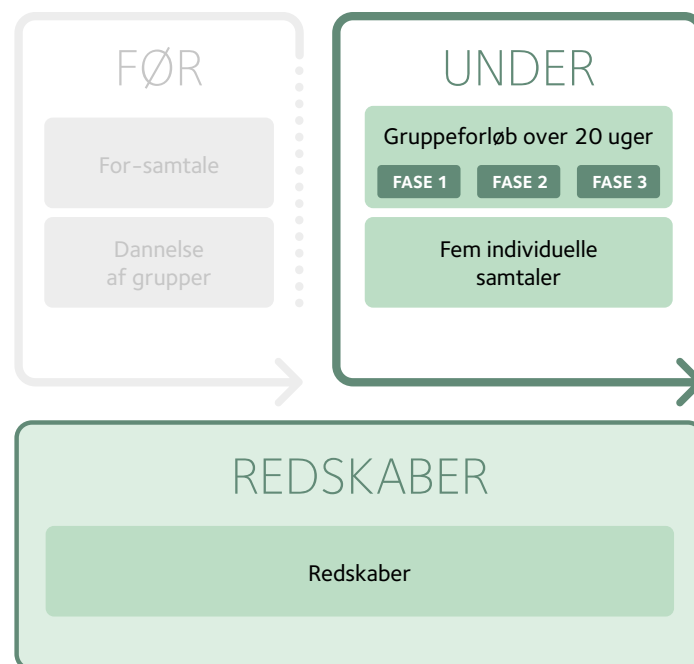
Under gruppeforløbet

Formålet med del 2 – Under gruppeforløbet

- At deltagerne i gruppen kan udforske egne ressourcer og opnå en øget tiltro til egne evner i et midlertidigt fællesskab.
- At deltagerens ressourcer aktiveres under gruppeforløbet.
- At deltagerens udvikling og forandring mod sine mål understøttes i gruppen.
- At deltageren understøttes i at omsætte ABC-temaerne i egen hverdag efter forløbet.

Del 2 beskriver

- Ramme for gruppemøder
- Opfølgings- og forberedelsesmøder
- Evaluering af gruppeforløb
- Gruppeforløbets tre faser
- Individuelle samtaler



Selve gruppeforløbet varer 20 uger og består af 22 gruppemøder og fem individuelle samtaler. For at understøtte etableringen af gruppen og fremme gode relationer i gruppen, er der i de to første uger to gruppemøder per uge, og ét møde per uge i resten af forløbet.

I løbet af gruppeforløbet har deltagerne fem individuelle samtaler med den primære gruppefaciliator. I de individuelle samtaler arbejder deltagerne med de formulerede ønsker og mål, som de løbende kan justere.

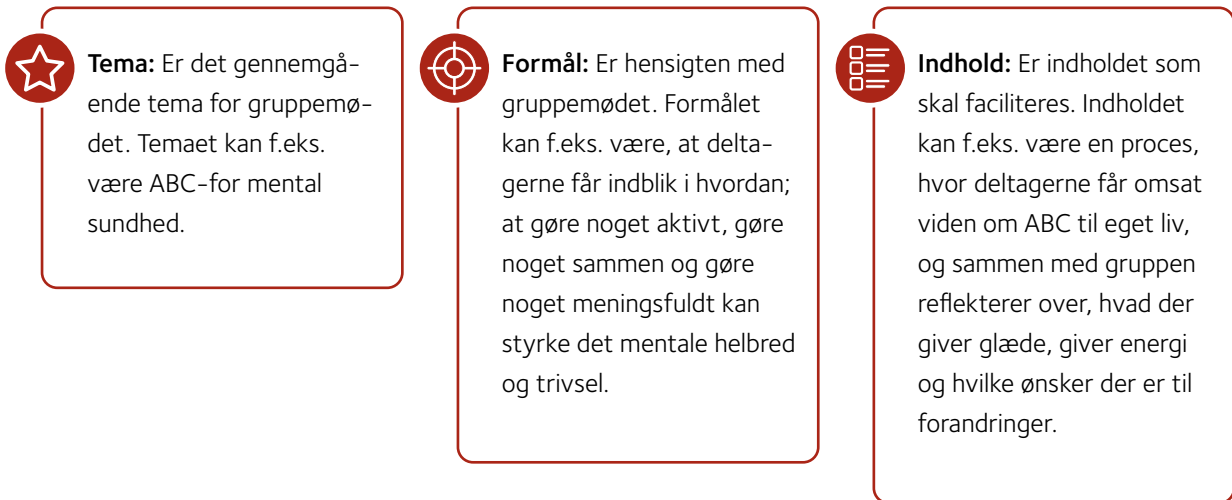
Gruppeforløbet er delt op i tre faser.



Del 2 Under ABC-gruppeforløb					Rækkefølge gruppemøde	
	Uge	Gruppemøder	Varighed (min.)	Individuelle samtaler	Fast	Valgfri
FASE 1	1	Gruppemøde 1: Velkomst og præsentation	120		x	
		Gruppemøde 2: ABC for mental sundhed	120			
	2	Gruppemøde 3: Bevægelse, krop og sind	120		x	
		Gruppemøde 4: ABC for mental sundhed	120			
	3	Gruppemøde 5: Betydningen af at sætte personlige mål	150		x	
	4	Gruppemøde 6: Fortælling og selvforståelse	150	Individuel samtale 1	x	
	5	Gruppemøde 7: Frivillighed og fællesskaber	150		x	
	6	Gruppemøde 8: Opsamling og overgang til fase 2	150		x	
FASE 2	7	Gruppemøde 9: Planlægge ABC i lokalsamfundet	150		x	
	8	Gruppemøde 10: Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet	150	Individuel samtale 2		x
	9	Gruppemøde 11: Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet	150			x
	10	Gruppemøde 12: Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet	150			x
	11	Gruppemøde 13: Valgfrit tema 1	150			x
	12	Gruppemøde 14: Valgfrit tema 2	150	Individuel samtale 3		x
	13	Gruppemøde 15: Genbesøge deltagernes mål og samarbejdsaftale i gruppen	150			x
	14	Gruppemøde 16: Praktik, job, uddannelse og frivilligt job i lokalsamfundet	150			x
	15	Gruppemøde 17: Genbesøge deltagernes mål og samarbejdsaftale i gruppen og drøfte overgang til fase 3	150		x	
FASE 3	16	Gruppemøde 18: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv	120	Individuel samtale 4		x
	17	Gruppemøde 19: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv	120			x
	18	Gruppemøde 20: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv	120			x
	19	Gruppemøde 21: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv	120			x
	20	Gruppemøde 22: Gruppeafslutning	120	Individuel samtale 5	x	

Ramme for gruppemøder

Alle gruppemøder har hvert sit tema, formål og indhold.

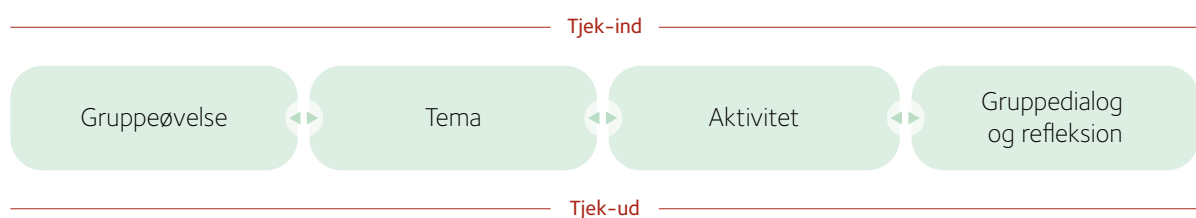


Facilitering af gruppemøde

Faste elementer, der skal indgå i og faciliteres til alle gruppemøder, er:

- Tjek-ind og velkomst
- Gruppeøvelse
- Tema
- Aktivitet
- Gruppedialog
- Tjek-ud og feedback

Alle 22 gruppemøder starter med tjek-ind og velkomst, og afsluttes med tjek-ud og feedback.



Imellem tjek-ind og tjek-ud skal *gruppeøvelse*, *tema*, *aktivitet* og *gruppedialog* faciliteres i den rækkefølge, der giver bedst mening i forhold til mødets tema. Derudover skal der også afsættes tid af til løbende pauser, som tilrettelægges efter deltagernes behov og ønsker. Planlægning og facilitering af faste elementer varierer alt efter fase, om der er gæster, om gruppen sammen besøger en forening eller lignende. Elementerne kan optræde samtidigt, eksempelvis kan en gruppeøvelse både være en aktivitet og dialog på samme tid.

Gruppemødernes elementer

Tjek-ind

Alle gruppemøder indledes med en velkomst, hvor dagens program præsenteres visuelt. Derefter er der tjek-ind, hvor deltagerne kan tale om, hvad der er sket siden sidst. Det kan f.eks. være succeser, oplevelser og udfordringer, som den enkelte deltager gerne vil dele.

Gruppeøvelser

Gruppeøvelser er enkle og korte øvelser, der kan have forskelligt formål, varighed og intensitet alt efter dagens tema samt gruppens behov og dynamikker. Eksempelvis kan formålet med gruppeøvelsen være at skabe sammenhørighed, refleksion, nedbryde barrierer, dele minder eller skabe energi.

Tema

Tema er emnet, som er gennemgående for gruppemødet. Gruppefacilitatorerne skal introducere og facilitere dagens tema. Temaet kan ikke stå alene, men skal suppleres med fælles drøftelse og refleksion om temaet.

Aktivitet

Aktivitet er et element, hvor deltagerne gør noget sammen, som f.eks. gå en tur, synge en sang, få pulsen op, besøge byens rum etc. I fase 2 er aktiviteten at opsøge muligheder for fællesskaber og meningsfulde aktiviteter i lokalsamfundet.

Det er deltagernes ønsker og input, der sætter retningen for de aktiviteter, der skal gennemføres.

Gruppedialog

Gruppedialog har fokus på deltagernes forandringsudsagn og refleksion over dagens tema og aktivitet, hvilket kan give deltagerne indblik i egne og andres ressourcer og perspektiver. Gruppedialogen styrker deltagerne i at sætte ord på egen kropslige og mentale oplevelser i et fællesskab.

Tjek-ud og feedback

Tjek-ud: Hvert gruppemøde afsluttes med tjek-ud, der tager udgangspunkt i, hvad deltagerne tager med sig fra dagens gruppemøde og hvordan dagen har været for deltagerne.

Feedback: Gruppemødet afsluttes med feedback i forhold til dagens gruppemøde og tema. Derudover er der feedback i forhold til den enkelte deltagers oplevelse af at være blevet hørt og mulighed for at bidrage til gruppen. I forbindelse med feedback udfylder deltagerne et feedback-skema som supplement til det, der er blevet talt om. Som forberedelse til de kommende gruppemøder efterspørges idéer til fællesskaber og aktiviteter.



Fokuspunkter

Ud over de faste elementer kan der være særlige fokuspunkter, som gruppefacilitatoren skal orientere sig efter i forhold til planlægningen.



Særlige opmærksomheder

- Løbende i ABC-gruppeforløb kan der være særlige opmærksomheder som gruppefacilitatoren skal tage højde for.

Anvendelse af refleksionsspørgsmål

Refleksionsspørgsmål er valgfrie og kan udleveres til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde. Formålet med refleksionsspørgsmålene er, at deltagerne forbereder sig til gruppemødet ved at gøre sig overvejelser om temaet for kommende gruppemøde.

Når deltagerne får udleveret refleksionsspørgsmål er det vigtigt, at der bliver samlet op på refleksionerne i gruppen. Det kan ske som led i tjek-ind eller som en del af gruppeøvelser, gruppedialog eller aktivitet.

Opfølgnings- og forberedelsesmøde

Gruppefacilitatorne har ansvaret for at planlægge gruppeforløbet som helhed, de enkelte gruppemøder og undervejs justere i selve gruppemødet. Opfølgnings- og forberedelsesmøde kan afholdes i ét samlet møde eller over to møder, imellem gruppemøderne.



Formål



60 – 90 min.

- At reflektere over det senest afholdte gruppemøde med udgangspunkt i de udfyldte feedback-skemaer fra deltagerne.
- At reflektere over, hvordan gruppedynamikken var i gruppen, og om hver enkelt deltager blev inkluderet og hørt i aktiviteten og gruppedialogen.
- At planlægge og justere det kommende gruppemøde med udgangspunkt i feedback fra deltagerne og refleksionen over gruppedynamikken.



Indhold

Indholdet på forberedelses- og opfølgningsmødet er at evaluere det seneste gruppemøde med udgangspunkt i deltagerne feedback. Derudover forberedes det kommende gruppemøde ved, at gruppefacilitatorerne udarbejder en drejebog, hvor deltagerne feedback samt ønsker og mål for aktiviteter og evt. temaer indarbejdes.



Fokuspunkter til opfølgnings- og forberedelsesmøde

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Faglig refleksion over det seneste gruppemøde	Faglig refleksion over: » Det foregående gruppemødes drejebog. Eksempelvis: Hvad fungerede godt? Hvad skal justeres? » Gruppedynamikken. Eksempelvis: Hvad oplevede vi? Er der mønstre vi skal være nysgerrige på? » Den enkelte deltagers udvikling. Eksempelvis: Hvordan går det med deltagerne individuelle mål? » Deltagerne forudsætninger, engagement. Eksempelvis: Ændres disse undervejs? » Dynamikken mellem gruppefacilitatorerne og deltagerne. Eksempelvis: Hvad udspillede sig mellem deltagere og gruppefacilitatorer? » Det praktiske. Eksempelvis: Er der elementer der skal justeres på (omgivelser, forplejning, pauser etc.)?

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Aktiviteter/øvelser/ gruppedialog	Refleksion over hvordan de bidrager til at: » Styrke deltagernes kompetencer og ressourcer. » Give energi og tryghed i gruppen. » Støtte deltagerne i deres forandringsproces. » Styrke deltagernes selvværd og selvtillid.
Gennemgang af feedback fra deltagerne	Gennemgang af og refleksion over deltagernes feedback fra seneste gruppemøde.
Planlægning og justering af kommende gruppemøde	» Deltagernes feedback fra seneste gruppemøde » Deltagerens ønsker til aktiviteter og evt. temaer » Brugen af byrummet og lokalsamfundet » Rollefordeling mellem gruppefacilitatorerne, herunder hvem der er ordstyrer, facilitator og hvem der står for afholdelse af processer og aktiviteter » Eventuel udarbejdelse af refleksionsspørgsmål.
Registrering af fremmøde fra seneste gruppemøde	Som en del af at fastholde deltagerne, skal der tages stilling til de deltagere, der er udeblevet. Eksempelvis: Hvilke deltagere er udeblevet, og hvordan håndteres det og af hvem?
Send sms til deltagerne om næste gruppemøde	» Send sms/besked til deltagerne, hvor de mindes om næste gruppemøde. » Sms/beskeden indeholder rammerne for gruppemødet; tema, tid, sted, varighed. Derudover skal det fremgå, hvis deltagerne skal medbringe specifikke ting f.eks. genstand, tøj til at bevæge sig i, andet fodtøj, eller lignende. » I sms/beskeden kan refleksionsspørgsmål også gentages.

Tjekliste til opfølgnings- og forberedelsesmøde

Opfølgning på gruppemøde

- ☐ Gennemgå deltagernes udfyldte feedback-skemaer fra seneste gruppemøde.
- ☐ Gennemgå drejebogen fra det seneste gruppemøde.
- ☐ Tag stilling til, hvilke ændringer det giver anledning til.

Forberedelse til gruppemøde

- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelle andre relevante redskaber, der skal bruges i og til præsentationer/gruppeøvelser/gruppedia-log.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Evaluering af gruppeforløb

Når alle gruppemøder og de individuelle samtaler er afsluttet skal gruppefacilitatorerne evaluere ABC-gruppeforløbet som helhed.



Formål



60 min.

- At evaluere ABC-gruppeforløbet med udgangspunkt i deltagernes feedback samt gruppefacilitatorernes egne oplevelser og refleksioner.



Indhold

- Refleksion i forhold til gruppefacilitatorernes rolle i forløbet, herunder hvad der lykkedes godt og mindre godt i forhold til at understøtte deltagerne individuelt, etablering af en gruppefølelse etc.
- Gennemgang af og refleksion over deltagerens feedback fra de afsluttende individuelle samtaler i uge 20 om ABC-gruppeforløb.

Egne noter

Fase 1

Formålet med fase 1 er at etablere gruppen og sammen med gruppen forventningsafstemme det kommende forløb. Derudover er formålet at give deltagerne viden om ABC og temaer, der skal skabe fundamentet for gruppeforløbet ved at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt i gruppen og i deltagerens egen hverdag.

For at understøtte etableringen af gruppen, skabe tryghed for deltageren og fremme gode relationer i gruppen er der i de første uger to gruppemøder. Resten af forløbet er der ét gruppemøde om ugen.

Fase 1 består af otte gruppemøder med fem faste temaer samt en individuel samtale i uge 4.

Temaerne og rækkefølgen i fase 1 har en fast rækkefølge og fremgår af skemaet nedenfor.

FASE 1: Viden om ABC-temaerne og indsigt i egne præferencer		
Uge	Tema og aktivitet	
1	Gruppemøde 1: Velkomst og præsentation Varighed: 120 min.	Gruppemøde 2: ABC for mental sundhed Varighed: 120 min.
2	Gruppemøde 3: Bevægelse, krop og sind Varighed: 120 min.	Gruppemøde 4: ABC for mental sundhed Varighed: 120 min.
3	Gruppemøde 5: Betydningen af at sætte personlige mål Varighed: 150 min.	
4	Gruppemøde 6: Fortælling og selvforståelse Varighed: 150 min.	Individuel samtale 1 Varighed: 60 min.
5	Gruppemøde 7: Frivillighed og fællesskaber Varighed: 150 min.	
6	Gruppemøde 8: Opsamling og overgang til fase 2 Varighed: 150 min.	

Gruppemøde 1: Velkomst og præsentation (Uge 1)



Formål



120 min.

- At deltagerne bliver præsenteret for hinanden og lærer hinanden at kende.
- At der skabes et trygt rum for deltagerne.
- At der skabes en fælles gruppefølelse.
- At deltagerne får viden om ABC-gruppeforløb.
- At deltagerne sammen med gruppefacilitatorerne får udarbejdet rammer for gruppen og gruppeforløbet.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 1 er, at der er fokus på, at deltagerne oplever tryghed i gruppen og får lyst til bidrage med egne tanker og erfaringer. Deltagerne får på gruppemødet information om ABC-gruppeforløbs rammer og struktur. Her er det især vigtigt, at gruppefacilitatorerne lægger vægt på, at det er deltagerens ønsker og mål, der bruges i udvælgelsen af aktiviteter og temaer i gruppemøderne.

Rammer

Deltagerne beslutter i samarbejde med gruppefacilitatorerne, hvilke rammer der skal være i gruppen, da det fremmer deltagernes oplevelse af ejerskab og medbestemmelse. Udgangspunktet for de rammer gruppen skal udarbejde er, at alle skal være trygge, og at der skal være plads til forskellighed.

Inspirationspunkter til drøftelse om rammer:

- Fortrolighed
- Gensidig respekt
- Omgangstone
- Mobiltelefoner
- Afbud
- Kontakt til gruppefacilitatorer og gruppens andre deltagere.



Fokuspunkter til gruppemøde 1

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Præsentationsrunde	Aktiv præsentationsrunde for alle deltagerne og gruppefacilitatorer.
Præsentation af gruppeforløbet	» Begge gruppefacilitatorer gennemgår kort gruppeforløbet. » Facilitér en gruppedialog over, hvilke fælles rammer og spilleregler der skal være for gruppen. Der tages udgangspunkt i deltageres ønsker til rammer og spilleregler.



Særlige opmærksomheder

Det anbefales at vælge en samtalskabende aktivitet eller øvelse, der kan bidrage til en god stemning og hvor deltagerne får mulighed for at lære hinanden at kende. Gruppefacilitatorerne kan overveje gruppeøvelser, hvor gruppen inddeles i mindre grupper/hold for at sikre, at deltagere, der har svært ved større grupper, også føler sig trygge og har mulighed for at skabe kontakt til andre deltagere.

Tjekliste fase 1: Gruppemøde 1 (Uge 1)

Velkomst og præsentation

- ☐ Afhold forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 2: ABC for mental sundhed (Uge 1)



Formål



120 min.

- At deltagerne får et indblik i ABC for mental sundhed, og hvordan det kan bruges til at styrke egen mentale sundhed.
- At deltagerne føler, at ABC giver mening for dem og de føler sig inspireret til at arbejde med ABC-temaerne sammen med gruppen og i eget hverdagsliv.
- At deltagerne gennem gruppedialog kan anvende ABC til at arbejde med egne mål.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 2 er, at deltagerne får viden om, hvordan man kan arbejde med at styrke ens mentale sundhed. Det andet gruppemøde giver deltagerne viden om de budskaber som gruppeforløbet bl.a. bygger på, og som deltagerne kan tage udgangspunkt i, i arbejdet med egne mål.

ABC for mental sundheds tre temaer:

- Act – Gør noget aktivt
- Belong – Gør noget sammen
- Commit – Gør noget meningsfuldt



Fokuspunkter til gruppemøde 2

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Tema om ABC med efterfølgende dialog	» Kort oplæg om ABC: • Hvad er ABC for mental sundhed og ABC-temaerne? • Hvilken forskel gør ABC? • Hvordan tager gruppemøderne udgangspunkt i ABC for mental sundhed? » Brug evt. dialog-kortspil.



Særlige opmærksomheder

Ligesom på gruppemøde 1 anbefales det at vælge en samtalskabende aktivitet eller øvelse, der kan skabe en god stemning, og hvor deltagerne får mulighed for at tale sammen og lære hinanden at kende. Gruppefacilitatorerne kan overveje øvelser, hvor gruppen inddeles i mindre grupper/hold for at sikre, at deltagere, der er utrygge ved at tale i større grupper, også føler sig trygge og har mulighed for at skabe kontakt til de andre deltagere.

Tjekliste fase 1: Gruppemøde 2 (Uge 1)

ABC for mental sundhed

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 3: Bevægelse, krop og sind (Uge 2)



Formål



120 min.

- At deltagerne får viden om og inspiration til at arbejde med A'et i ABC-temaerne og betydningen af det, at gøre noget aktivt.
- At deltagerne bliver præsenteret for sammenhængen mellem bevægelse, krop og sind, og hvordan kropslige handlinger og fornemmelser styrker den mentale sundhed.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 3 er, at deltagerne gennem konkrete aktiviteter oplever og reflekterer over sammenhængen mellem bevægelse, krop og sind. Der gennemføres en eller flere forskellige aktiviteter med fokus på bevægelse. I gruppedialogen skal der være fokus på, hvilken forskel bevægelsen har gjort kropsligt, og hvordan det har betydning for f.eks. humøret.



Fokuspunkter til gruppemøde 3

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Tema om bevægelse, krop og sind	» Kort introduktion til temaet Bevægelse, krop og sind med fokus på sammenhængen mellem krop og sind, og hvordan det at gøre noget aktivt kan styrke ens mentale sundhed.



Særlige opmærksomheder

Vælg en fysisk aktivitet, hvor deltagerne på egen krop kan føle sammenhængen mellem krop og psyke.

Tjekliste fase 1: Gruppemøde 3 (Uge 2)

Bevægelse, krop og sind

- ☐ Afhold opfølgnings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ BESA-skemaer før og efter fysisk aktivitet.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 4: ABC for mental sundhed (Uge 2)



Formål



120 min.

- At deltagerne får arbejdet videre med ABC for mental sundhed og får en dybere forståelse for ABC-temaerne.
- At deltagerne oplever, at ABC-temaerne giver mening for dem, og de føler sig inspireret til at arbejde med ABC-temaerne sammen med gruppen og i eget hverdagsliv.
- At deltagerne gennem gruppedialog kan anvende ABC til at arbejde med egne mål.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 4 er, at deltagerne arbejder videre med ABC for mental sundhed.

På gruppemøde 4 er det gruppefacilitatorerne, der enten tager en faglig vurdering af eller spørger deltagerne om, hvad deltagerne gerne vil høre eller arbejde mere med i forhold til ABC for mental sundhed. Det kan være at drøfte, hvordan man kan få ABC-temaerne til at blive en del af deltagernes hverdag eller at invitere en peermedarbejder, som har oplevet en forbedring af deres mentale sundhed.



Aktivitet

I gruppemøde 4 er der ikke nogle krav til indholdet af aktiviteterne, som der var til de første tre gruppemøder. Gruppefacilitatorerne planlægger dagens aktiviteter baseret på deltagernes mål og ønsker. Det er gruppefacilitatorerne, der i samarbejde med deltagerne skal vurdere om, aktiviteterne skal være i kendte eller nye omgivelser.



Fokuspunkter til gruppemøde 4

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Tema om ABC for mental sundhed med efterfølgende dialog	Deltagerne får yderligere viden om ABC-temaerne og inspiration til meningsfulde aktiviteter.

Tjekliste fase 1: Gruppemøde 4 (Uge 2)

ABC for mental sundhed

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 5: Betydning af at sætte personlige mål (Uge 3)



Formål



150 min.

- At deltagerne får inspiration til at sætte overskuelige små som store mål.
- At deltagerne får viden om betydningen af at sætte sig personlige mål, som er realistiske og meningsfulde.
- At deltagerne har en forståelse for, at ens mål udvikler sig over tid, og at man derfor skal justere sine mål løbende.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 5 er, at deltagerne skal arbejde med betydningen af at sætte personlige mål.

Gruppemøde 5 giver deltagerne viden om, hvordan mål kan hjælpe med at styrke deres mentale sundhed, og hvordan de med hjælp fra deres gruppefacilitator kan arbejde videre med deres mål i gruppeforløbet. Temaerne i fase 1 kan bruges som inspiration til deltagernes målsætning. I gruppemøde 5 er der ikke nogle krav til aktiviteten. Gruppefacilitatorerne planlægger dagens aktivitet baseret på deltagernes ønsker, mål og behov.



Fokuspunkter til gruppemøde 5

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Tema om betydningen af at sætte personlige mål	Deltagerne bliver introduceret til temaet og sammenhængen mellem at sætte personlige mål og mental sundhed.

Tjekliste fase 1: Gruppemøde 5 (Uge 3)

Betydningen af at sætte personlige mål

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt KRAP-skema – måltrappen/NUZO.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 6: Fortælling og selvforståelse (Uge 4)



Formål



150 min.

- At deltagerne får et indblik i og en forståelse for sammenhængen mellem fortællingen om sig selv og den måde man forstår sig selv på.
- At deltagerne får øget tro på mestring og ressourcer.
- At deltagerne opnår viden om, hvordan man kan betragte sine udfordringer ude fra, ved at adskille problemet fra en selv og skabe en fortælling om problemet som problemet.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 6 er, at deltagerne skal arbejde med og undersøge sin egen og hinandens fortælling. Deltagerne bliver præsenteret for temaet, og sammenhængen mellem hvad vi siger om os selv, og hvad tror vi om os selv. Målet er, at have fokus på det vi er gode til – de styrker vi hver især har med udgangspunkt i:

- Sammenhæng mellem egne fortællinger og selvforståelse af, hvem vi er.
- Eksternalisering som redskab til at skabe andre fortællinger om sig selv.



Fokuspunkter til gruppemøde 6

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Oplæg om temaet narrativ fortælling og efterfølgende dialog	» Kort oplæg om hvilken betydning ens fortællinger om sig selv har på ens selvforståelse, selvtillid og mentale sundhed. » Øvelse: • Deltagerne præsenterer sig selv og efterfølgende, hvordan de gerne vil opleves. » Derefter gruppedialog om betydningen af ens fortællinger om sig selv på ens selvforståelse og mentale sundhed.



Særlige opmærksomheder

- Deltagernes fortællinger om dem selv kan mange gange være præget af negative fortællinger, hvorfor emner som selvstigmatisering, lavt selvværd og selvtillid kan være væsentlige. I gruppesammenhæng kræver det fokus og arbejde med gruppen som støtte til den individuelle deltager.
- Hvis deltagerne oplever det som overvældende at skulle præsentere sig selv for de andre, kan gruppen deles i mindre grupper.

Tjekliste fase 1: Gruppemøde 6 (Uge 4)

Fortælling og selvforståelse.

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse eventuelt en fra kategorien Fortællingsøvelser.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 7: Frivillighed og fællesskaber (Uge 5)



Formål



150 min.

- At deltagerne får indblik i fællesskaber og de muligheder, der er i foreninger og frivilligt arbejde.
- At deltagerne bliver introduceret for de forskellige former for frivillighed og deltagelsesformer, der findes.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 7 er, at deltagerne bliver præsenteret for forskellige former for frivillige foreninger, aktiviteter og fællesskaber, der ikke er i et kommunalt regi. Gruppemødet kan evt. afholdes i kommunes frivilligcenter, eller hos en frivillig forening i lokalsamfundet. Det anbefales, at der inviteres en eller flere frivillige til at fortælle om de grupper, de er en del af, og hvad det har betydet for dem at indgå i frivillige fællesskaber.

Strukturen på dette gruppemøde er fleksibelt for at muliggøre inddragelsen af frivilligcenter eller anden frivillig forening i gruppemødet. Dog er tjek-ind, gruppedialog og tjek-ud obligatorisk.



Fokuspunkter til gruppemøde 7

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Introduktion til frivillighed og fællesskaber efterfulgt og dialog om frivillighed	Planlæg at én eller flere frivillige fortæller om deres oplevelser og erfaringer med at være frivillig, og hvilken forskel det har gjort for dem.



Særlige opmærksomheder

I dette gruppemøde er aktiviteten at besøge et frivilligcenter eller lignende. Eventuel kan man invitere en peermedarbejder, der har erfaring med foreningslivet til være gæst.

Tjekliste fase 1: Gruppemøde 7 (Uge 5)

Frivillighed og fællesskaber

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 8: Opsamling og overgang til fase 2 (Uge 6)



Formål



150 min.

- At deltagerne får en god overgang fra fase 1 til fase 2.
- At deltagerne får en opsamling på alle temaerne de har været igennem i fase 1, så de kan tage den viden med til resten af gruppeforløbet.



Indhold

På gruppemøde 8 er der fokus på at få skabt den bedste overgang for deltagerne mellem fase 1 og 2 ved at samle op på de første 8 gruppemøder, og sikre, at deltagerne er klar over, hvad ændringen i fase 2 går ud på. Temaerne fra fase 1 gennemgås og senere på gruppemødet får deltagerne mulighed for at dele deres tanker i forhold til fase 2.



Fokuspunkter til gruppemøde 8

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Opsamling	Gruppefacilitatorerne gennemgår, sammen med deltagerne, det forløb de har været gennem siden opstarten. Her er der blandt andet fokus på temaerne og nogle af de drøftelser der har været på gruppemøderne.
Gruppedialog	Deltagerne bliver præsenteret for, hvad der skal ske i fase 2, herunder at de kan bestemme aktiviteter og nogle af temaerne. Der lægges op til gruppedialog om deltagernes tanker, forhåbninger og usikkerheder i fase 2.

Tjekliste fase 1: Gruppemøde 8 (Uge 6)

Opsamling og overgang til fase 2

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.
- ☐ Afhold opfølgingsmøde.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Fase 2

Formålet med fase 2 er, at deltagerne skal afprøve og opsøge muligheder for at indgå i nye fællesskaber og meningsfulde aktiviteter.

Brobygning og samarbejde med lokalsamfundet spiller en central rolle i fase 2, da deltagerne får kendskab til muligheder og aktiviteter i lokalsamfundet, foreningslivet og frivillige sociale organisationer.

Gruppemøderne i fase 2 indeholder altid en aktivitet, og i modsætning til fase 1, vil temaerne være mere fleksible, og gruppemøderne tilrettelægges ud fra deltagerens ønsker og præferencer ift. fællesskaber og aktiviteter.

De aktiviteter og temaer, deltagerne præsenteres for til gruppemøderne, skal understøtte deltagerne i at få erfaring med ABC-temaerne og afsøge og opsøge muligheder, fællesskaber og aktiviteter i lokalområdet sammen med gruppen. Temaerne i det første og sidste gruppemøde i fase 2 er faste, de resterende temaer er obligatoriske, men kan placeres frit uge 8-14.

Fase 2 består af ni gruppemøder, der er fordelt på ni uger, samt en individuel samtale i uge 8 og 12.

Temaerne i fase 2 fremgår af skemaet nedenfor.

FASE 2: Afprøvning af ABC-temaerne i fællesskab i lokalsamfundet.		
Uge	Tema og aktivitet	
7	Gruppemøde 9: Planlægge ABC i lokalsamfundet Varighed: 150 min.	
8-14	Gruppemøde 10-16: » Fællesskaber eller aktiviteter i lokalsamfundet 1 » Fællesskaber eller aktiviteter i lokalsamfundet 2 » Fællesskaber eller aktiviteter i lokalsamfundet 3 » Valgfrit tema 1 » Valgfrit tema 2 » Genbesøge deltagerens mål og samarbejdsaftale i gruppen » Praktik, job, uddannelse og frivilligt job i lokalsamfundet Alle møder har en varighed af 150 min.	Individuel samtale 2 (uge 8) Varighed: 60 min.
15	Gruppemøde 17: Genbesøge deltagerens mål og samarbejdsaftale i gruppen og drøfte overgang til fase 3. Varighed: 150 min.	Individuel samtale 3 (uge 12) Varighed: 60 min.

Forberedelse af aktiviteter

Fase 2 adskiller sig fra fase 1 ved, at deltagerne er med til at beslutte, hvilke aktiviteter og temaer, der arbejdes med. Det er vigtigt at være opmærksom på, at der lægges op til at besøge fællesskaber mv., og at gruppemøderne 10-16 suppleres med gæstebesøg/oplægsholdere i gruppemøderne.

Gruppefacilitators særlige rolle i fase 2

- At reducere sin egen aktive rolle.
- At iagttage gruppestrukturer og deltagernes normer og roller.
- At sikre, at alle deltagere får mulighed for at bidrage på forskellige måder.



Gruppemøde 9: Planlægge ABC i lokalsamfundet (Uge7)



Formål



150 min.

- At deltagerne, i samarbejde med gruppefacilitatorerne, planlægger hvilke aktiviteter og fællesskaber de gerne vil have erfaring med i gruppeforløbets fase 2.
- At deltagerne opnår ejerskab over gruppeforløbet gennem involvering i planlægningen af fase 2.
- At deltagerne får sat ord på deres ønsker, og hvilke aktiviteter og fællesskaber de vil undersøge i gruppeforløbet.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 9 er, at deltagerne hjælper gruppefacilitatorerne med at udvælge og planlægge aktiviteter og temaer for fase 2.

Gruppemødet tager udgangspunkt i ABC-temaerne og rammesætning af den efterfølgende gruppedialog om aktiviteter og temaer til fase 2.

Det er væsentligt, at dette gruppemøde særligt planlægges efter indhold som er inddragende og som skaber ejerskab.

Gruppefacilitatorerne skal også genbesøge formålet med ABC-gruppeforløbet og indholdet i faserne, med vægt på indholdet i, og formålet med fase 2. Derudover gøres status over, hvor langt gruppen er i det samlede ABC-gruppeforløb, herunder at gruppeforløbet har en afslutning, hvorefter deltagerne selv skal arbejde videre med ABC-temaerne.



Fokuspunkter til gruppemøde 9

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Tema om ABC-temaerne	Genopfrisk ABC-temaerne og præsenter sammenhængen mellem temaer og aktiviteter/fællesskaber i de kommende gruppemøder.
Gruppedialog om udvælgelse og planlægning af aktiviteter, temaer og fællesskaber til fase 2	» Faciliter en fælles dialog om aktiviteter, temaer og fællesskaber på de kommende gruppemøder. » Udgangspunktet for forslag til aktiviteter/fællesskaber er deltagerens mål og ønsker for forløbet. Dialogen kan indledes med, at deltageren præsenterer disse, hvorefter gruppen sammen fastlægger de kommende aktiviteter og de valgfrie temaer. » Giv mulighed for, at deltagerne sammen kan reflektere over hvilke muligheder, udfordringer og løsninger de ser.
	Gruppefacilitatorerne faciliterer dialog om, hvordan deltagerne vil overføre deltagelse i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber i egen hverdag.
Evaluer rammer og spilleregler	Der evalueres sammen med gruppen, om de aftalte rammer og spilleregler fra gruppemøde 1 fungerer, og om der er opstået andre behov og ønsker. Formålet er, at deltagerne oplever, at gruppen er et trygt og tillidsfuldt rum at være i.



Særlige opmærksomheder

- Dette gruppemøde er obligatorisk i uge 7.
- Det er væsentligt, at der i gruppedialogen er fokus på deltagerens mestringstro og -evne og hvordan fortællingen om dem selv kan styrkes gennem aktiviteter.
- Gruppefacilitatorerne skal sikre at deltagerne føler sig hørt og får deres ønsker til aktiviteter og temaer inkluderet i planlægningen.
- Det er vigtigt at styrke deltagerens oplevelse af, at de er i stand til at overføre ABC-temaerne og deltagelse i meningsfulde aktiviteter/fællesskaber til egen hverdag.

Tjekliste fase 2: Gruppemøde 9 (Uge 7)

Planlægge ABC i lokalsamfundet

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 10-16: Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet □1 □2 □3 (Uge 8-14)**Formål****150 min.**

- At deltagerne får viden om, hvilke muligheder der er for aktiviteter og fællesskaber i lokalsamfundet.
- At deltagerne får viden om, hvor man finder information om fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet.
- At gruppen får drøftet de muligheder og udfordringer de forudser og/eller oplever i forbindelse med at opsøge nye fællesskaber.

**Indhold**

Indholdet på gruppemødet er, at deltagerne skal arbejde med temaet "Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet". Fokus på mødet er, hvad lokalsamfundet rummer af muligheder, og hvad der er af muligheder for at deltage i aktiviteter og fællesskaber. Der arbejdes desuden med, hvordan deltagerne finder frem til de fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet, de finder interessante. Endelig drøftes deltageres motivation for at deltage i aktiviteter og fællesskaber i lokalsamfundet, samt de reservationer og usikkerheder deltagerne kan have i forhold til at opsøge disse.

Særligt fokus i gruppedialogerne er, hvordan deltageres erfaring og oplevelse fra gruppemødet kan styrke deltagerens fællesskaber og meningsfulde aktiviteter udenfor gruppen og i fase 3.

På det 3. gruppemøde om Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet er det særligt relevant at følge op på de drøftelser og de ideer mv. der kom frem på de to foregående gruppemøder.

Det er op til deltagerne og gruppefacilitatorerne at planlægge, hvad indholdet af gruppemødet skal være ud fra ovenstående beskrivelse.

Nogle forslag kan være:

- Facilitér gruppedialog om muligheder og udfordringer ved at opsøge nye fællesskaber.
- Brug biblioteket og bibliotekar i forhold til give viden om hvordan deltagerne kan finde information om fællesskaber, foreninger og sociale aktiviteter i lokalsamfundet.
- Genbesøg det lokale frivilligcenter.
- Tag udgangspunkt i deltageres interesser og hobbyer og besøg nogle af disse fællesskaber, der knytter sig til dem.
- Bring deltageres netværk og fællesskaber i centrum.
- Bring deltageres erfaringer med sociale medier, bibliotek, foreninger i spil.



Særlige opmærksomhedspunkter

- Det kan være et stort skridt for nogle deltagere at skulle opsøge fællesskaber uden for gruppen. MI og narrativ tilgang kan anvendes ved f.eks. at identificere forandringsudsagn og fremhæve positive elementer i deltagernes fortællinger.
- Det kan skabe tryghed, at det bliver rammesat hvilken type fællesskab der er tale om. Eksempelvis hvilken rolle deltageren kan indtage etc.
- Aktiviteterne kan skabe en bevidsthed om hvilket netværk deltageren allerede har eller kan få, og som kan støtte dem fremadrettet.



Tjekliste fase 2: Gruppemøde 10-16 (Uge 8-14)

- ☐ Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet 1
- ☐ Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet 2
- ☐ Fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet 3

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 10-16: Valgfrit tema ☐ 1 ☐ 2 (Uge 8-14)



Formål



150 min.

- At deltagerne individuelt og som gruppe oplever, at de har reel indflydelse i forhold til indholdet på gruppemøderne, og dermed øger engagementet og ejerskab i gruppen.
- At gruppeforløbet målrettes den aktuelle gruppe ved inddragelse af temaer, der er særligt relevante for dem.



Indhold

Indholdet på gruppemødet vælges af deltagerne på gruppemøde 9.

Temaet kan tage afsæt i aktuelle muligheder og udfordringer i deltagernes hverdag eller i forbindelse med at bruge ABC-temaerne i egen hverdag og efter gruppeforløbet. Temaerne kan f.eks. omhandle søvn, ensomhed, seksualitet, familierelationer, selvværd, præsentation eller andet. Ligesom de andre gruppemøder kan dette møde afholdes der, hvor det er relevant i forhold til temaet. Der kan også inviteres en vidensperson, peers eller andre relevante personer.

De fælles temaer, der findes i samarbejde med deltagerne, kan være afsæt for gruppedialog, hvor deltagerne kan spejle sig i hinanden eller inspirere hinanden med nye muligheder og tilbyde hinanden gensidig støtte.



Fokuspunkter til gruppemøde 10-16

Obligatoriske elementer i gruppemødet er: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud.

Tjekliste fase 2: Gruppemøde 10-16 (Uge 8-14)

☐ Valgfrit tema 1

☐ Valgfrit tema 2

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 10-16: Genbesøge deltageres mål og samarbejdsaftaler i gruppen (Uge 8-14)



Formål



150 min.

- At hver enkelt deltager efter gruppemødet oplever, at de er i en positiv udvikling og på vej mod bedre mental sundhed
- At deltageres tro på at kunne lykkes og motivation styrkes via positive grupperessourcer såsom gensidig kontrol og kollektiv styrke.



Indhold

Indholdet på gruppemødet er, at deltagerne arbejder med deres personlige mål og samarbejdsaftaler.

Gruppemødet fungerer som et fælles statusmøde med fokus på den enkelte deltagers mål og samarbejdsaftale. På gruppemødet inviteres deltagerne til at fortælle om deres individuelle mål og får tilbagemelding fra gruppen om udviklingen i løbet af gruppeforløbet, hvor der er fokus på de områder, hvor deltageren har skabt en forandring. Derudover er der også fokus på, hvad der skal til for at nå endnu længere, f.eks. hvilken støtte eller opbakning deltageren har brug for.

Gruppefacilitatorerne kan blandt andet bruge greb fra MI og narrativ metode til hhv. at fremhæve forandringsudsagn og genfortælle deltageres egen fortælling i en positiv version, og til at sætte fokus på hver enkelt deltagers positive udvikling. Gruppefacilitatoren skal sikre, at deltagerne føler sig inkluderet og at alle mål og udvikling bliver fremhævet.



Fokuspunkter

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Særligt punkt som skal indgå:

- Deltagerne præsenterer deres personlige mål for gruppeforløbet.



Særlige opmærksomheder

- Nogle deltagere vil have svært ved at holde fast i deres egen positive udvikling, og især, at de selv gør en forskel heri. Nogle vil have nemmere ved at fokusere på de udfordringer, de oplever i deres hverdag.

Tjekliste fase 2: Gruppemøde 10-16 (Uge 8-14)

Genbesøge deltagernes mål og samarbejdsaftale i gruppen

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 10-16: Praktik, job, uddannelse og frivilligt job (Uge 8-14)



Formål



150 min.

- At deltagerne får reflekteret over hvilke ønsker, mål og drømme de har i forhold til beskæftigelse, uddannelse og frivilligt job
- At deltagerne får viden om de muligheder, der findes inden for beskæftigelses- og uddannelsesområdet f.eks. klapjob, beskyttet beskæftigelse, flexjob, praktik, arbejdsprøvning, IPS mm.



Indhold

Indholdet på gruppemødet er, at deltagerne arbejder med temaet praktik/ job, uddannelse eller frivilligt job. Det anbefales, at man evt. inviterer gruppen ud og/eller inviterer en samarbejdspartner/peer eller lignende til at fortælle om de muligheder, der findes inden for et af disse områder. Mødet kan omhandle et eller flere emner alt efter deltagernes ønsker.

Gruppefacilitatorerne skal sikre, at deltagerne reflekterer over, formulerer og drøfter deres drømme og håb for fremtiden ift. uddannelse og beskæftigelse.



Særlige opmærksomheder

- Borgere kan få et socialt frikort, som giver vedkommende mulighed for at tjene op til 40.000 kr. skattefrit pr. kalenderår ved ordinært og understøttet arbejde for virksomheder, offentlige myndigheder mv., uden at indtægten fradrages i forsørgelsesydelse som kontanthjælp eller førtidspension eller andre indkomstafhængige offentlige ydelser, fx boligsikring.

Tjekliste fase 2: Gruppemøde 10-16 (Uge 8-14)

Praktik, job, uddannelse og frivilligt job i lokalsamfundet

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 17: Genbesøge deltagernes mål og samarbejdsaftale i gruppen og drøfte overgang til fase 3 (Uge 15)



Formål



150 min.

- At hver enkelt deltager efter gruppemødet oplever, at de er i en positiv udvikling og er på vej mod bedre mental sundhed
- At deltagernes motivation og troen på at kunne lykkes styrkes gennem opbakning og anerkendelse fra gruppen
- At sikre at deltagerne er bevidste om gruppens afslutning, deres ændrede rolle i fase 3 og får en god overgang fra fase 2 til fase 3.



Indhold

Indholdet på gruppemødet er, at deltagerne arbejder videre med deres personlige mål og samarbejdsaftaler sammen med gruppen.

På gruppemødet inviteres deltagerne til at fortælle om deres individuelle mål og får tilbagemelding fra gruppen om udviklingen igennem gruppeforløbet, hvor der er fokus på de områder, hvor deltageren har skabt en forandring. Derudover er der også fokus på, hvad der skal til for at fastholde energien og lysten til at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt, herunder hvilken støtte eller opbakning deltageren har brug for.

Gruppefacilitatorerne kan blandt andet bruge greb fra MI og narrativ metode til hhv. at fremhæve forandringsudsagn og genfortælle deltagernes egen fortælling i en positiv version, og til at sætte fokus på hver enkelt deltagers positive udvikling.

På gruppemødet bliver overgangen til fase 3 præsenteret og deltagerne får viden om, hvad der skal ske i den kommende fase. Det præsenteres, at gruppen i fase 3 vil være sparringsrum for deltagerne, og at de på egen hånd skal arbejde videre med at omsætte den viden, og de erfaringer de har fået, i deres egen hverdag.



Fokuspunkter til gruppemøde 17

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Tema om deltagernes mål og samarbejdsaftaler	Kort indledning fra gruppefacilitatorerne, hvorefter deltagerne præsenterer deres personlige mål for gruppeforløbet.
Aktivitet	Der gennemføres en aktivitet.
Gruppedialog	I gruppedialogen drøftes det, hvordan fase 2 er afsluttet og hvordan deltagerne arbejder videre med ABC-temaerne og deres positive udvikling i fase 3. Eksempelvis have dialog om: » Hvilken betydning har gruppen haft for mig? » Hvad er vigtig for mig at holde fast i? » Hvordan kan jeg bruge mine erfaringer med at gøre noget aktivt, gøre noget sammen, gøre noget meningsfuldt i min hverdag fremover? » Fokus på hvad deltagerne har opnået.



Tjekliste fase 2: Gruppemøde 17 (Uge 15)

Genbesøge deltagernes mål og samarbejdsaftale i gruppen og drøfte overgang til fase 3.

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Eventuelt koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Fase 3

Formålet med fase 3 er, at deltagerne i denne sidste del af forløbet selvstændigt gør noget meningsfuldt og noget sammen med andre uden for gruppen. Fase 3 er den afsluttende fase i forløbet hvor deltagerne som gruppe skal støtte hinanden i at gøre noget aktivt, gøre noget sammen, gøre noget meningsfuldt uden for gruppen i eget hverdagsliv.

I fase 3 understøttes, at deltagerne bliver opmærksomme på, hvilke erfaringer fra gruppeforløbet, som de vil tage med sig videre og hvad de vil fortsætte med at gøre mere af efter gruppeforløbets afslutning.

De fem gruppemøder i fase 3 består af dialog om de muligheder og udfordringer, deltagerne møder, når de på egen hånd omsætter den viden og de erfaringer de har fået i de første to faser. Gruppens rolle er at fungere som et gensidigt støtte- og sparringsrum, til at få bearbejdet og reflekteret over de individuelle oplevelser og erfaringer deltagerne har fået mellem gruppemøderne.

Fase 3 består af fem gruppemøder fordelt på fem uger, samt to individuelle samtaler.

Temaerne for fase 3 fremgår af skemaet nedenfor.

FASE 3: Forankring af ABC-temaerne i eget hverdagsliv		
Uge	Tema og aktivitet	
16	Gruppemøde 18: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv Varighed: 120 min.	Individuel samtale 4 Varighed: 60 min.
17	Gruppemøde 19: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv Varighed: 120 min.	
18	Gruppemøde 20: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv Varighed: 120 min.	
19	Gruppemøde 21: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv Varighed: 120 min.	
20	Gruppemøde 22: Gruppeafslutning Varighed: 120 min	Individuel samtale 5 Varighed: 90 min.

Gruppefacilitators særlige rolle i fase 3

- At støtte deltagerne i processen i at opsøge fællesskaber og hverdagsaktiviteter uden for gruppen.
- At støtte deltagerne i, at de kan bruge hinanden som netværk efter gruppeforløbet afslutning.
- At støtte deltagerne i at erkende og udtrykke ambivalente følelser, der kan opstå i forbindelse med forløbet.
- At synliggøre succeserne.
- At støtte deltagerne til at reflektere over egen ressourcer og præferencer og omsætte ABC i egen hverdag efter forløbet.
- At støtte deltagerne i at blive opmærksomme på, hvilke erfaringer de vil tage med sig videre fra gruppeforløbet og hvad de vil fortsætte med at gøre efter forløbets afslutning.



Gruppemøde 18-21: Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv (Uge 16-20)



Formål



120 min.

- At deltagerne får gensidig støtte i gruppen til at arbejde videre med at gøre ABC-temaerne anvendelige og relevante i deres hverdag
- At deltagerne planlægger aktiviteter og initiativer til den kommende uge.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 18-21 består af dialog om de muligheder og udfordringer, deltagene oplever, når de på egen hånd bruger den viden og de erfaringer de har fået i de første to faser.

Gruppens rolle er at fungere som et gensidigt støtte- og sparringsrum, til at få præsenteret og reflekteret over de individuelle oplevelser og erfaringer deltagerne har fået mellem gruppemøderne. Gruppefacilitatorerne skal understøtte deltagernes videre arbejde med ABC-temaerne ved at facilitere gruppedialog og refleksioner over de udfordringer, muligheder og løsninger, som deltagerne møder i forbindelse med de aktiviteter, de laver mellem gruppemøderne.

Ved afslutningen af gruppemødet skal gruppefacilitatorerne sikre, at alle deltagerne har et eller få konkrete tiltag at arbejde med i egen hverdag frem mod næste gruppemøde.



Aktivitet

Der er ikke aktiviteter i fase 3. Aktiviteterne foregår mellem gruppemøderne og det er deltagerne selv, der er ansvarlige for at gennemføre aktiviteten, ved at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt mellem gruppemøderne.



Fokuspunkter til gruppemøde 18-21

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Programpunkt	Beskrivelse af gennemførelse
Gruppedialog om dagens tema	Gruppedialog om dagens tema.
Planlægning af nye tiltag/aktiviteter eller justering af eksisterende	Alle deltagerne fortæller kort om, hvad de vil arbejde med til næste gang.
Tjek-ud og feedback på dagens gruppemøde	» Gruppemødet afsluttes med et tjek-ud, hvor gruppen sammen forholder sig til: • Hvad tager I med herfra? • Hvordan har dagens gruppemøde været? • Deltagerne kan eventuelt skrive deres eget personlige handout, hvor der står hvad de vil nå til næste gruppemøde. Målet må gerne være let-opnåeligt. • Deltagerne udfylder feedback-skema.



Særlige opmærksomheder

- Fase 3 skal have fokus på, hvordan deltageren kan bruge sit netværk fra gruppen eller uden for gruppen. Dette kan forebygge eventuelle utrygheder ved at skulle tænke i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber uden for gruppen.
- Gruppefacilitatorerne skal have særligt fokus på at finde eksempler på succeser og udfordringer, som deltagerne i gruppen kan relatere til, f.eks. ved anvendelse af den narrative tilgang.
- Efter forløbet kan deltagerne have ønske om at bevare kontakten til hinanden eller beholde gruppemøderne. Til det kan det være en hjælp, at få talt om hvordan det kan planlægges, struktur, kontakt til selvhjælpsgrupper eller andet. Evt. give materialer fra forløbet til deltagerne.



Opfølgning

Afhold opfølgnings- og forberedelsesmøde med udgangspunkt i følgende punkter:

- Refleksion og evaluering af gruppemødet.
- Planlægning af kommende gruppemøde med udgangspunkt i deltagerens feedback.
- Registrering af fremmøde og kontakt deltagere, der er udeblevet.

Tjekliste fase 3: Gruppemøde 18 - 21 (Uge 16 - 19)

Gruppestøtte til at arbejde med ABC i eget hverdagsliv

- ☐ Afhold opfølgnings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne som forberedelse til næste gruppemøde.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Gruppemøde 22: Gruppeafslutning (Uge 20)



Formål



120 min.

- At deltagerne får en god afrunding af ABC-gruppeforløb.
- At deltagerne afslutter gruppeforløbet med en styrket motivation og tro på, at de kan arbejde videre med ABC-temaerne, og hvad de har lært i løbet af gruppeforløbet i deres egen hverdag.



Indhold

Indholdet på gruppemøde 22 er at afrunde forløbet med deltagerne. Fokus er den udvikling deltagerne har været igennem og den udvikling, der er sket i gruppen. Derudover er der en fælles drøftelse af, hvordan deltagerne kan anvende den viden og de erfaringer, de har fået fra gruppeforløbet i egen hverdag.

Derudover bør gruppefacilitatorerne have fokus på den overgang, der ligger foran deltagerne og forberede dem på perioden efter gruppeforløbets afslutning samt den afsluttende individuelle samtale.



Fokuspunkter til gruppemøde 22

Ud over de obligatoriske elementer i gruppemødet: Tjek-ind, gruppeøvelser, tema, aktivitet, gruppedialog og tjek-ud, skal nedenstående faciliteres på gruppemødet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Gruppedialog og fællesaktivitet	» Bring deltagernes udvikling i centrum og fortæl deltagerne om den afsluttende individuelle samtale. » Lad deltagerne selv sætte ord på deres egen udvikling, og hvilke forandringer de har oplevet.
Gruppedialog og fællesaktivitet	» Aktiviteten kan f.eks. være fællesspisning, bål, sang etc. » Evt. udlever et diplom/bevidningsbrev til hver deltager. » Gruppefacilitatorerne holder en tale for hver enkelt deltager, for at anerkende, at deltagerne har gennemført noget særligt.
Gruppedialog og fællesaktivitet	» Tale om, hvordan deltagerne kommer videre og fastholder den positive udvikling, de er i gang med. » Drøft de muligheder og udfordringer, deltagerne forudser og brug narrativ tilgang til at fokusere på de ressourcer, deltagerne har opnået i løbet af gruppeforløbet.
Tjek-ud og feedback på gruppemøde	» Gruppemødet afsluttes med et tjek-ud, hvor gruppen sammen forholder sig til: • Hvad tager I med herfra? • Hvordan har det været at være i gruppen? • Hvordan kan I bruge hinanden fortsat?

Tjekliste fase 3: Gruppemøde 22 (Uge 20)

Gruppeafslutning

- ☐ Afhold opfølgings- og forberedelsesmøde.
- ☐ Udfyld drejebog.
- ☐ Forbered præsentationer.
- ☐ Medbring eventuelle redskaber.
- ☐ Tag stilling til, hvem der sørger for praktiske elementer som f.eks. forplejning til gruppemødet.
- ☐ Få uddelegeret opgaver f.eks. hvem tager imod, hvem gør hvad?
- ☐ Send påmindelse til deltagerne (evt. ledsaget med refleksionsspørgsmål).
- ☐ Skab overblik over afbud og forventet deltagerantal.
- ☐ Koordinér aftaler med foreninger, gæster til gruppemøder, peermedarbejder etc.

Faste elementer

- ☐ Velkomst og tjek-ind.
- ☐ Gruppeøvelse.
- ☐ Tema.
- ☐ Aktivitet.
- ☐ Gruppedialog.
- ☐ Tjek-ud.

Redskaber

- ☐ Skabelon til drejebog.
- ☐ Feedback-skema.
- ☐ Udvælg gruppeøvelse.
- ☐ Eventuelt ABC-dialogkort.
- ☐ Eventuelt andre relevante redskaber, der skal bruges i gruppeøvelser.
- ☐ Eventuelt refleksionsspørgsmål til deltagerne.
- ☐ Eventuelt bevidningsbrev.
- ☐ Eventuelt diplom.

Plan B

- ☐ Overvejelser omkring alternativer til aktiviteter, hvis der skulle opstå noget uforudsigeligt.

Egne noter

Individuelle samtaler

ABC-gruppeforløb indeholder udover gruppemøder også fem individuelle samtaler. De individuelle samtaler afholdes mellem deltageren og den primære gruppefacilitator.

De individuelle samtaler har til formål at støtte deltageren i at arbejde med eller justere de mål, der formuleres på for-samtalen og under den første individuelle samtale. Derudover er vigtige elementer i de individuelle samtaler, at gruppefacilitatoren sammen med deltageren reflekterer over deltagerens oplevelse af at være en del af gruppen, hvordan gruppen kan være en støtte i at styrke den mentale sundhed og hvordan deltageren kan bruge ABC i hverdagen og uden for gruppen.

De individuelle samtaler bidrager til at forebygge frafald ved at skabe et fortroligt rum mellem gruppefacilitatoren og deltageren og have fokus på den enkelte deltagers oplevelser, ønsker og behov i forhold til at være en del af gruppen.

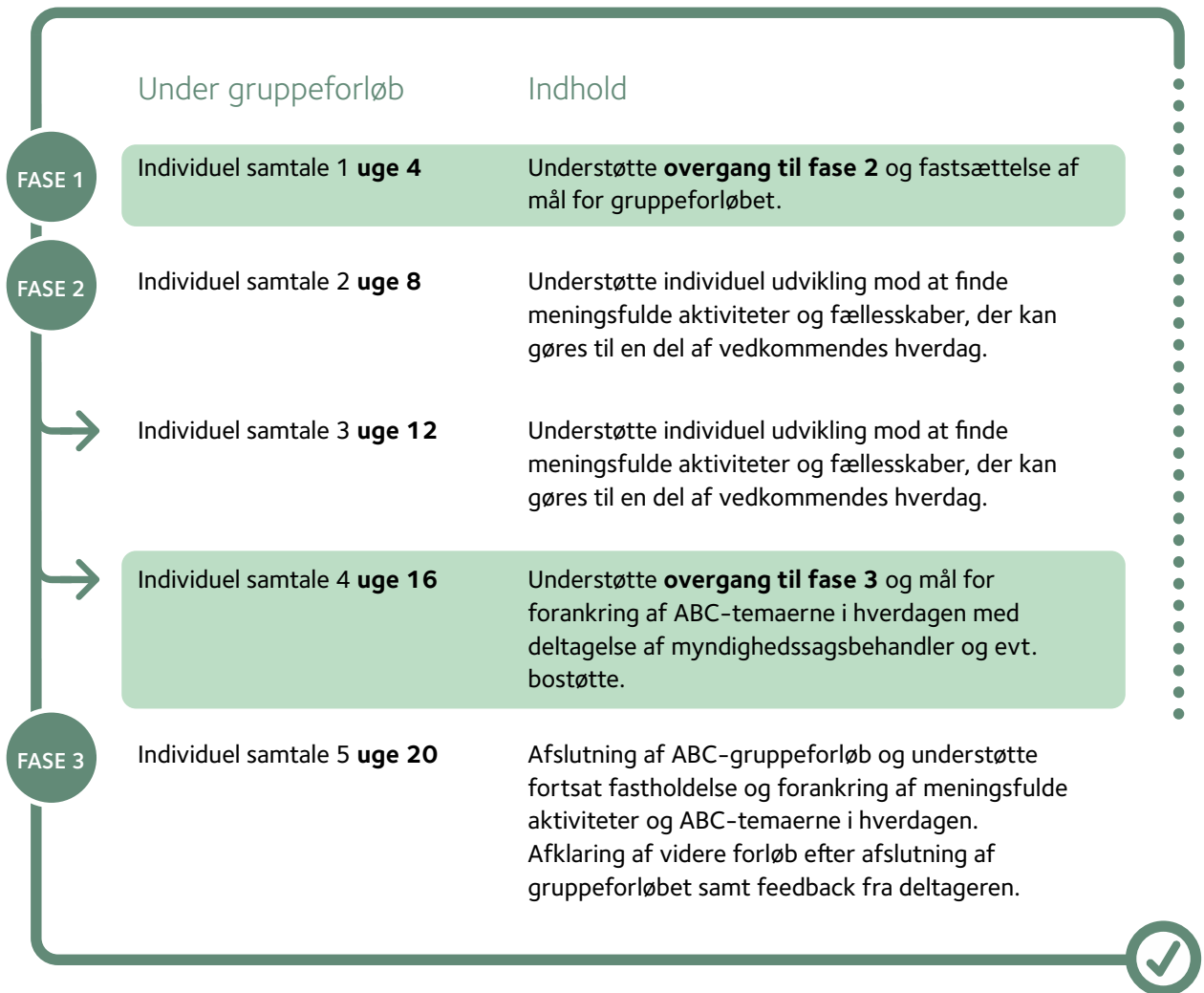
Indholdet på de individuelle samtaler kan være:

- At undersøge deltagerens oplevelse af gruppeforløbet, herunder:
 - Deltagerens engagement, og baggrund for større eller mindre engagement.
 - Dynamikken i gruppen; har deltageren en særlig rolle, oplever deltageren at andre har særlige roller, og hvordan kan deltageren og eventuelt gruppefacilitatoren ændre på dynamikken?
- At arbejde med samarbejdsaftalen og justere deltagerens ønsker og mål for gruppeforløbet.
- At drøfte om der er nogle elementer eller handlinger deltageren vil have særligt fokus på i gruppeforløbet.
- At afklare om deltageren ønsker at inddrage sit netværk, og eventuelt hvordan, for at understøtte den udvikling deltageren ønsker.
- Hvordan erfaringen fra ABC-gruppeforløbet kan bruges i eget hverdagsliv og efter forløbet.

De individuelle samtaler ligger i gruppeforløbets uge 4, 8, 12, 16 og 20.

Gruppefacilitators rolle:

- Den primære gruppefacilitator er ansvarlig for at planlægge og invitere til den individuelle samtale.
- Den primære gruppefacilitator er ansvarlig for at sikre, at samtalen tager udgangspunkt i deltagernes håb, ønsker og mål.



Individuel samtale 1 (Uge 4)



Formål



60 min.

- At arbejde med samarbejdsaftalen fra for-samtalen for at følge op på og evt. justere deltagerens mål.
- At deltageren får suppleret samarbejdsaftalen med konkrete individuelle mål og ønsker til støtte i forhold til at nå målene og indgå i gruppen.
- At sikre, at deltageren føler sig inkluderet og hørt i gruppen.
- At sikre, at deltageren er forberedt på indholdet og overgangen til fase 2.



Indhold

Indholdet på den individuelle samtale har fokus på deltagerens mål, forandringsproces og udvikling, samt hvordan samspillet i gruppen påvirker deltagerens trivsel og mentale sundhed. Gruppefacilitator er ansvarlig for at sikre, at samtalen tager udgangspunkt i deltagerens håb, ønsker og mål. Gruppefacilitatoren skal forberede deltageren på overgangen til fase 2 for at sikre den bedst mulige overgang.

Til den individuelle samtale i uge 4 formulerer deltageren i samarbejde med sin primære gruppefacilitator de konkrete mål, deltageren ønsker at arbejde med resten af gruppeforløbet samt deltagerens øvrige ønsker og behov for støtte.



Fokuspunkter til den 1. individuelle samtale

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Undersøg sammen med deltageren oplevelsen af at være en del af gruppen	For at understøtte deltageren i at føle sig som en del af gruppen er det vigtigt at undersøge deltagerens oplevelse af at indgå i gruppen. » Deltagelse i gruppen • Undersøg sammen med deltageren, hvad deltageren får, eller kan få ud af gruppen i form af støtte og fællesskab, og hvordan deltageren kan bidrage til at støtte de andre deltagere. » Dynamikken i gruppen • Oplever deltageren et godt samspil med resten af gruppen? • Ønsker deltageren at ændre i den rolle vedkommende har fået i gruppen, f.eks. som den der taler meget, taler lidt, er meget aktiv, passiv, kritisk, den sjove eller noget andet? » Gruppen og facilitatorerne • Hvordan oplever deltageren, at gruppefacilitatorerne understøtter gruppens arbejde? • Ønsker til gruppefacilitatorerne om andre måder at understøtte gruppen på. I forbindelse med refleksionerne om deltagerens oplevelse af at være en del af gruppen er det vigtigt, at deltageren først får mulighed for at reflektere over de spørgsmål, der stilles. Gruppefacilitatoren deler kun sine refleksioner om deltageren, hvis deltageren efterspørger det.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Arbejd med samarbejdsaftalen	Arbejd med samarbejdsaftalen fra for-samtalen og dens to overordnede temaer om hhv. mål og støtte: » Deltageren sætter mål for gruppeforløbet på baggrund af den viden deltageren har fået de første fire uger om ABC-temaerne og de indledende refleksioner over egne præferencer for aktiviteter og fællesskaber. » Deltageren formulerer, med støtte fra gruppefacitatoren, hvilke ønsker og behov vedkommende har for støtte i forhold til at nå sine mål frem til den næste individuelle samtale.
Præsentér overgangen til fase 2 i ABC-gruppeforløb	Præsentér og hav en dialog med deltageren om, hvad overgangen til ABC-gruppeforløbs fase 2 betyder. Herunder at der i fase 2 arbejdes med deltagerens mål, ved at: » Få erfaringer med meningsfulde aktiviteter og fællesskaber samt muligheder for at indgå i fællesskaber i lokalsamfundet. » Reflektere over, hvordan meningsfulde aktiviteter og fællesskaber påvirker deltagerens mentale sundhed. » Reflektere over hvilke aktiviteter og fællesskaber, der virker interessante for deltageren, og hvordan deltageren kan nå sine mål i og fastholde dem efter gruppeforløbet.
Præsentér strukturen for det resterende gruppeforløb, og den efterfølgende overgang til ABC-gruppeforløbs fase 3	I den individuelle samtale i uge 4 orienteres der kort om sammenhængen mellem fase 2 og 3, herunder at: » Deltageren efter fase 2 skal fortsætte med at arbejde med ABC-temaerne på egen hånd mellem gruppemøderne, og at gruppens funktion ændrer sig. » Forberedelserne til dette arbejde ligger i fase 2 og det er derfor vigtigt, at deltageren allerede gør sig erfaring med at arbejde med ABC-temaerne i egen hverdag uden gruppen, før fase 3 starter.



Særlige opmærksomheder

- For nogle deltagere kan det være svært at sætte ord på deres egen deltagelse i gruppen mv.
- For nogle deltagere kan det også være en udfordring at formulere de individuelle mål og ønsker vedkommende har for gruppeforløbet.
- Begreber som fællesskaber og meningsfulde aktiviteter er abstrakte, og skal konkretiseres. Gruppefacitatoren kan gøre opmærksom på, at en meningsfuld aktivitet ikke behøver være aktiv, men f.eks. kan være at fordybe sig, høre en podcast, meditere, gå i kirke samt at det også kan være bevæge sig, gå i fitness osv.
- På den individuelle samtale er deltageren hovedpersonen, og det, der understøttes, er deltagerens refleksioner og mål. Gruppefacitatoren understøtter deltageren, og giver tid til, at deltageren formulerer det, vedkommende ønsker.
- Gruppefacitatoren kan have fokus på temaet om 'fortælling og selvforståelse', hvis deltageren har behov for at drøfte det.

Tjekliste fase 1: Individuel samtale 1 (Uge 4)

- ☐ Invitér deltageren til den individuelle samtale
 - ☐ Hvad er fokus?
 - ☐ Tid og sted?
 - ☐ Hvem deltager?
- ☐ Læs samarbejdsaftalen
- ☐ Forbered materiale med informationer om gruppeforløbet.

Fokuspunkter til den individuelle samtale

- ☐ Undersøge deltagerens oplevelse af:
 - ☐ Deltagelse i gruppen
 - ☐ Dynamikken i gruppen
 - ☐ Gruppens og gruppefacilitatorernes rolle og støtte
- ☐ Præsentation af kommende gruppemøder
- ☐ Præsentation af indhold og formål for fase 2
- ☐ Dato for den 2. og 3. individuelle samtale
- ☐ Justering af samarbejdsaftale

Redskaber

- ☐ Samarbejdsaftalen.
- ☐ Eventuelt KRAP-skema – Måltrappen/NUZO.

Særlig opmærksomhed

- ☐ Invitér myndighedssagsbehandler (§85) og evt. bostøtte med til den 4. individuelle samtale i uge 16.

Egne noter

Individuel samtale 2 og 3 (Uge 8 og 12)



Formål



60 min.

- At arbejde med samarbejdsaftalen fra for-samtalen for at følge op på og evt. justere deltagerens mål og behov for støtte.
- At sikre, at deltageren føler sig inkluderet og hørt i gruppen.
- At sikre, at deltageren er forberedt på overgangen til fase 3 og den kommende afslutning på ABC-gruppeforløb.



Indhold

Indholdet på de individuelle samtaler i uge 8 og 12 har fokus på deltagerens mål, forandringsproces og udvikling, samt hvordan samspillet i gruppen påvirker deltagerens trivsel og mentale sundhed. Gruppefacilitatorens rolle er at forberede deltageren på overgangen til og indholdet i fase 3, hvor deltageren uden for gruppen skal arbejde videre med sine mål og ABC-temaerne.



Fokuspunkter til den 2. og 3. individuelle samtale

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Undersøg sammen med deltageren oplevelsen af at være en del af gruppen	For at understøtte deltageren i at føle sig som en del af gruppen er det vigtigt at undersøge deltagerens oplevelse af at indgå i gruppen. » Deltagelse i gruppen • Undersøg sammen med deltageren, hvad deltageren får, eller kan få ud af gruppen, i form af støtte og fællesskab, og hvordan deltageren kan bidrage til at støtte de andre deltagere. » Dynamikken i gruppen Oplever deltageren et godt samspil med resten af gruppen? • Ønsker deltageren at ændre i den rolle vedkommende har fået i gruppen, f.eks. som den der taler meget, taler lidt, er meget aktiv, passiv, kritisk, den sjove eller noget andet? » Gruppen og facilitatorerne • Hvordan oplever deltageren, at facilitatorerne understøtter gruppens arbejde? • Ønsker til facilitatorerne om andre måder at understøtte gruppen på. I forbindelse med refleksionerne om deltagerens oplevelse af at være en del af gruppen er det vigtigt, at deltageren først får mulighed for at reflektere over de spørgsmål, der stilles. Gruppefacilitatoren deler kun sine refleksioner om deltageren, hvis deltageren efterspørger det.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Arbejd med samarbejdsaftalen	Arbejd med samarbejdsaftalen fra for-samtalen og dens to overordnede temaer om hhv. mål og støtte. » Deltageren sætter mål for gruppeforløbet på baggrund af den viden og de erfaringer deltageren har gjort sig indtil videre i ABC-gruppeforløbet. Deltageren reflekterer, i samarbejde med gruppefacilitatoren, over ønsker i forhold til meningsfulde aktiviteter og deltagelse i fællesskaber. På baggrund af dette gennemgås de mål og delmål der fremgår af samarbejdsaftalen, og disse justeres eventuelt. » Dernæst formulerer deltageren, med støtte fra gruppefacilitatoren, hvilke ønsker og behov vedkommende har for støtte i forhold til at nå sine mål frem til den næste individuelle samtale. » Samarbejdsaftalen justeres på baggrund af de justeringer deltageren ønsker.
Præsentér og reflektér over overgangen til fase 3 i ABC-gruppeforløb	Særligt for den individuelle samtale i uge 12: » Præsentér og hav en dialog med deltageren om, hvad overgangen til ABC-gruppeforløbs fase 3 betyder. Herunder at der i fase 3 arbejdes med deltagerens mål, ved at: • Deltageren på egen hånd får erfaringer med at opsøge og indgå i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber i lokalsamfundet. • Gruppen har en vigtig opgave i forhold til at støtte og sparre med hinanden. • Reflektere over hvilke aktiviteter og fællesskaber, der er interessante for deltageren, og hvordan deltageren kan nå sine mål i og efter gruppeforløbet.
Præsentér rammerne for resten af ABC-gruppeforløbet, frem til afslutningen	» Præsentér rammerne for det resterende forløb for deltageren, og reflektér over hvordan deltageren kan gøre erfaringer med temaerne i ABC-gruppeforløb, og hvad der skal til for at omsætte viden og erfaringer fra gruppen i deltagerens egen hverdag på egen hånd. » Deltageren overvejer med støtte fra gruppefacilitatoren muligheden for at gøre sig erfaringer med at opsøge og indgå i nye fællesskaber, og hvordan deltageren kan arbejde med meningsfulde aktiviteter på egen hånd allerede nu. » I den individuelle samtale i uge 12 drøftes det også om deltageren kan gøre brug af tilbud i lokalsamfundet, når ABC-gruppeforløb er afsluttet, f.eks. i forhold til at få gode snakke og vejledning. Det kan være i eget netværk, eller i frivillige tilbud som Ventilen (unge) og måske i den lokale SIND afdeling mv.



Særlige opmærksomheder

- Overgangene mellem faserne og udsigten til at forløbet afsluttes, kan skabe usikkerhed for om deltageren kan nå målene og om deltagerens situation efter afslutning. Det er derfor vigtigt, at gruppefacilitatoren igennem samtalen viser, at de tror på deltageren og vedkommendes udvikling.
- Gruppefacilitatoren kan have fokus på de første aktiviteter / muligheder for fælleskaber eller temaet om 'praktik, uddannelse/job og frivillighed', hvis deltageren har behov for at drøfte disse i forhold til ABC.
- Samarbejdsaftalen er et dynamisk redskab, der justeres løbende på de individuelle samtaler.
- Gruppefacilitatoren skal støtte deltageren i, hvordan erfaringen fra ABC-gruppeforløbet kan bruges i eget hverdagsliv og efter forløbet.



Tjekliste fase 2: Individuel samtale 2 og 3 (Uge 8 og 12)

- ☐ Invitér deltageren til den individuelle samtale
 - ☐ Hvad er fokus?
 - ☐ Tid og sted?
 - ☐ Hvem deltager?
- ☐ Læs samarbejdsaftalen
- ☐ Forbered materiale med informationer om gruppeforløbet.

Fokuspunkter til den individuelle samtale

- ☐ Undersøge deltagerens oplevelse af:
 - ☐ Deltagelse i gruppen
 - ☐ Dynamikken i gruppen
 - ☐ Gruppens og gruppefacilitatorernes rolle og støtte
- ☐ Præsentation af kommende gruppemøder
- ☐ Præsentation af formål og overgang til fase 3
- ☐ Dato for den 4. individuelle samtale
- ☐ Justering af samarbejdsaftale

Redskaber

- ☐ Samarbejdsaftalen.
- ☐ Eventuelt KRAP-skema – Måltrappen/NUZO.

Egne noter

Individuel samtale 4 – med deltagelse af myndighedssagsbehandler for §85 (Uge 16)



60 min.



Formål

- At arbejde med samarbejdsaftalen og følge op på og evt. justere deltagerens mål og behov for støtte.
- At sikre, at deltageren føler sig inkluderet og hørt i gruppen.
- At deltageren er forberedt på overgangen til fase 3 og den kommende afslutning på ABC-gruppeforløb.
- At §85-deltageren får revurderet sit støttebehov, så en evt. anden indsats er afklaret ved afslutningen af gruppeforløbet.



Indhold

Indholdet på den individuelle samtale i uge 16 har fokus på deltagerens mål, forandringsproces og udvikling, samt hvordan samspillet i gruppen påvirker deltagerens trivsel og mentale sundhed. Gruppefacilitatoren forbereder og planlægger i samarbejde med deltagerne afslutningen af gruppeforløbet for at sikre den bedst mulige overgang til, at deltageren på egen hånd kan arbejde videre med ABC-temaerne, med anvendelse af den viden og de erfaringer de har fået igennem gruppeforløbet. Gruppefacilitatoren er ansvarlig for at invitere myndighedssagsbehandleren (for borgere visiteret jf. §85) og at sikre, at samtalen tager udgangspunkt i deltagerens håb, ønsker og mål.

For deltageren, der er visiteret via §85, har den individuelle samtale i uge 16 også som formål at sikre, at deltageren, sammen med gruppefacilitator og myndighedssagsbehandler, får revurderet sit støttebehov, så deltageren efter endt gruppeforløb evt. kan starte op med en ny indsats.



Fokuspunkter til den 4. individuelle samtale

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Undersøg sammen med deltageren oplevelsen af at være en del af gruppen	For at understøtte deltageren i at føle sig som en del af gruppen, er det vigtigt at undersøge deltagerens oplevelse af at indgå i gruppen. » Deltagelse i gruppen • Undersøg sammen med deltageren hvad deltageren får, eller kan få ud af gruppen, i form af støtte og fællesskab, og hvordan deltageren kan bidrage til at støtte de andre deltagere. » Dynamikken i gruppen • Oplever deltageren et godt samspil med resten af gruppen? • Ønsker deltageren at ændre i den rolle vedkommende har fået i gruppen, f.eks. som den der taler meget, taler lidt, er meget aktiv, passiv, kritisk, den sjove eller noget andet? » Gruppen og facilitatorerne • Hvordan oplever deltageren, at gruppefacilitatorerne understøtter gruppens arbejde? • Ønsker til gruppefacilitatorerne om andre måder at understøtte gruppen på. I forbindelse med refleksionerne om deltagerens oplevelse af at være en del af gruppen, er det vigtigt, at deltageren først får mulighed for at reflektere over de spørgsmål, der stilles. Gruppefacilitatoren deler kun sine refleksioner om deltageren, hvis deltageren efterspørger det.
Arbejd med samarbejdsaftalen	» Arbejd med samarbejdsaftalen fra for-samtalen og dens to overordnede temaer om hhv. mål og støtte. » Deltageren sætter mål for gruppeforløbet på baggrund af den viden og de erfaringer deltageren har gjort sig indtil videre i ABC-gruppeforløbet. Deltageren reflekterer, i samarbejde med gruppefacilitatoren, over ønsker i forhold til meningsfulde aktiviteter og deltagelse i fællesskaber. På baggrund af dette gennemgås de mål og delmål der fremgår af samarbejdsaftalen, og disse justeres eventuelt. » Deltageren formulerer, med støtte fra gruppefacilitatoren, hvilke ønsker og behov vedkommende har for støtte i forhold til at nå sine mål frem til den næste individuelle samtale. » Samarbejdsaftalen justeres på baggrund af de justeringer deltageren ønsker.
Afslutning af ABC-gruppeforløb og evt. behov for støtte efter endt gruppeforløb	På den individuelle samtale i uge 16 har gruppefacilitatoren dialog med deltageren om afslutningen på gruppeforløbet, og om, hvordan deltageren kan fastholde den gode udvikling, deltageren har vist: » Hvordan deltageren på egen hånd kan arbejde videre med ABC-temaerne og den viden og erfaringer vedkommende har fået igennem gruppeforløbet » Deltageren udarbejder i samarbejde med gruppefacilitatoren en plan for, hvordan deltageren efter gruppeforløbet eventuelt kan gøre brug af tilbud i lokalsamfundet, f.eks. i forhold til at få gode snakke og vejledning. Det kan være i eget netværk, eller i frivillige tilbud som Ventilen (unge) og måske i den lokale SIND afdeling mv. For §85-deltageren drøftes ønsker og behov for støtte efter endt gruppeforløb. Myndighedssagsbehandleren er inviteret med til samtalen, så en evt. indsats står klar til borgeren efter ABC-gruppeforløb.



Særlige opmærksomheder

- Det er vigtigt at der til mødet adresseres hvilken rolle deltageren, gruppefacilitator og myndigheds-sagsbehandler og evt. bostøtten hver især har.
- Hvis deltagere, der er visiteret fra §85 har behov for fortsat støtte efter endt gruppeforløb, følges der op på om myndighedssagsbehandleren har udarbejdet en vurdering, så indsatsen er visiteret med start efter gruppeforløbet.
- Inviter evt. deltagerens bostøtte med til mødet, så bostøtten får indblik i deltagerens udvikling og erfaringer fra ABC-gruppeforløb.



Tjekliste fase 3: Individuel samtale 4 (Uge 16)

med deltagelse af myndighedssagsbehandler for §85

- ☐ Invitér deltageren og myndighedssagsbehandler til den individuelle samtale
 - ☐ Hvad er fokus?
 - ☐ Tid og sted?
 - ☐ Hvem deltager og hvilken rolle har deltagerne på mødet?
- ☐ Læs samarbejdsaftalen
- ☐ Forbered materiale med informationer om gruppeforløbet.

Fokuspunkter til den individuelle samtale

- ☐ Undersøge deltagerens oplevelse af:
 - ☐ Deltagelse i gruppen
 - ☐ Dynamikken i gruppen
 - ☐ Gruppens og gruppefacilitatorernes rolle og støtte
- ☐ Præsentation af kommende gruppemøder
- ☐ Præsentation af formål og overgang til fase 3
- ☐ Dato for den 5. individuelle samtale
- ☐ Justering af samarbejdsaftale

Redskaber

- ☐ Samarbejdsaftalen.
- ☐ Eventuelt KRAP-skema – Måltrappen/NUZO.

Særlig opmærksomhed

Til mødet er gruppefacilitator mødeleder. Det betyder, at gruppefacilitator sikrer, at der til samtalen drøftes de emner, der er aftalt med deltageren og som er en del af ABC-gruppeforløbets vejledning. Myndighedssagsbehandler inviteres til den individuelle samtale eller dele heraf for at understøtte muligheden for, at deltageren får den støtte vedkommende har behov for efter ABC-gruppeforløb.

Egne noter

Individuel samtale 5 – Afslutning og Feedback (uge 20)



Formål



60-90 min.

- At der med udgangspunkt i samarbejdsaftalen fokuseres på deltagerens forandringsproces, mentale sundhed og udvikling, med udgangspunkt i de mål for ABC-gruppeforløbet, der fremgår af samarbejdsaftalen.
- At deltageren i samarbejde med gruppefacilitatoren drøfter hvordan gruppen og gruppefacilitatorerne har støttet deltageren i at nå målene.
- At deltageren i samarbejde med gruppefacilitator reflekterer over gruppens funktion for deltageren, deltagerens rolle i gruppen, herunder f.eks. forandring i rollen undervejs, og gruppefacilitatorernes rolle og understøttelse af gruppen.
- Deltageren vurderer det samlede ABC-gruppeforløb, herunder hvad deltageren synes bedst om, og hvad der var udfordrende i forløbet som helhed.
- At modtage feedback fra deltageren, der kan bruges i den løbende kvalitetssikring- og udvikling af gruppeforløbet.

Særligt for § 85

- Gruppefacilitatoren udarbejder, i samarbejde med deltageren, et statusnotat til myndighedssagsbehandleren.
- Gruppefacilitatoren følger op på, om deltageren er visiteret til fortsat § 85 støtte, og om deltageren er afklaret med hvad der skal ske efter ABC-gruppeforløbet.



Indhold

Indholdet på den afsluttende individuelle samtale i uge 20 har fokus på, at deltageren får afsluttet gruppeforløbet, på en god måde. Til samtalen bliver der fulgt op på, hvad deltageren har nået i den tid ABC-gruppeforløbet har varet, og hvordan deltageren har udviklet sig personligt. Der er desuden fokus på at reflektere over, og drøfte det samlede gruppeforløb, herunder deltagerens oplevelse af gruppen, feedback til facilitatorerne og endeligt efterspørges deltagerens input til, hvad der var positivt for ham eller hende, og hvad der var udfordrende. Både i forhold til egen rolle, gruppens rolle og facilitatorernes rolle, samt det konkrete indhold.

Gruppefacilitatoren er ansvarlig for at afslutte gruppeforløbet på en god måde for deltageren.

Dette gøres blandt andet ved at beskrive hvad deltageren har opnået igennem gruppeforløbet og den positive udvikling deltageren har været igennem.

Gruppefacilitatoren følger op på deltagerens overvejelser i forhold til, hvordan vedkommende vil arbejde videre med ABC-temaerne på egen hånd, med udgangspunkt i den viden og de erfaringer deltageren har gjort sig gennem gruppeforløbet.

For deltagere, der er visiteret fra §85, udarbejdes et statusnotat til myndighedssagsbehandler i samarbejde med deltageren.

Den sidste del af den afsluttende individuelle samtale bliver brugt på at få feedback fra deltageren, der kan bruges i den løbende kvalitetssikring- og udvikling af gruppeforløbet.



Fokuspunkter til den individuelle samtale

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Afsluttende status i forhold til samarbejdsaftalen	» Med udgangspunkt i samarbejdsaftalen, drøftes deltagerens forandringsproces, mentale sundhed og udvikling og den støtte gruppefacilitatoren og gruppen har ydet. » Med udgangspunkt i de mål, der var formuleret i samarbejdsaftalen, drøftes følgende: • Hvordan oplever deltageren sin udvikling i forhold til de mål der var formuleret? • Hvad deltageren har nået i gruppeforløbet, og hvordan det understøtter de mål deltageren har sat sig. » Om deltageren har oplevet gruppen som en ressource. Herunder om deltageren har fået støtte fra gruppen og har haft mulighed for at give støtte til andre. Derudover spørges ind til deltagerens oplevelse af samarbejdet med gruppefacilitatoren.
Arbejd med deltagerens plan for afslutning af gruppeforløbet	» Arbejd med deltagerens plan for afslutning af gruppeforløbet. » Hvordan vil deltageren arbejde videre med ABC-temaerne og den viden og erfaringer vedkommende har fået igennem ABC-gruppeforløb? » Hvordan kan deltageren bruge den viden, vedkommende har fået om sig selv og sine behov for støtte i det videre arbejde med ABC-temaerne i egen hverdag?
For deltagere visiteret efter § 85 Udarbejd i samarbejde med deltageren et statusnotat til myndighedssagsbehandler	I samarbejde med deltageren udarbejdes et statusnotat til myndighedssagsbehandleren. I dette notat er der blandt andet fokus på: » Deltagerens udvikling gennem forløbet. Her er der både fokus på, at deltageren har arbejdet med nogle konkrete mål, samt f.eks. deltagerens personlige udvikling, og deltagerens rolle i gruppen. » Deltagerens mål fremover, f.eks. fastholdelse af de kompetencer deltageren har fået, fortsat fokus på meningsfulde aktiviteter mv. » Deltagerens ønske for støtte, f.eks. i civilsamfundet (det kan være grupper i SIND, Ventilen for unge) eller andet.

Fokuspunkter	Fokuspunkter udfoldet
Feedback	» Målet med dette punkt er, at deltageren har mulighed for at give feedback i forhold til det samlede forløb. » Gruppefacilitator starter med – kort – at gennemgå det forløb de har gennemført sammen, og hvordan ABC-gruppeindsats har udviklet sig, fra fase 1 til fase 3. Derudover præsenteres det, at et af de centrale elementer i ABC-gruppeindsats er det, at man forhåbentlig føler, at man hører til i en gruppe, og at man kan være fortrolig sammen med de andre i gruppen. » Herefter bedes deltageren fortælle hvordan vedkommende har oplevet ABC-gruppeforløb, hvad har været godt, hvad har været svært, og hvad deltageren vil anbefale til gruppefacilitatoren, hvis der skulle ændres noget. » Samlet set vil det være godt, hvis feedbacken berører følgende områder: • Gruppen og gruppens rolle • Hvordan gruppefacilitatorerne har understøttet gruppen, og hvad de kan gøre bedre. • Samarbejde med gruppefacilitatoren.



Særlige opmærksomheder

- Afslutningen på gruppeforløbet og overgangen til hverdagslivet eller et andet tilbud kan være svært for nogle deltagere.
- Markér afslutningen ved at fremhæve hvad deltageren har opnået igennem deres forløb og positivt italesætte den udvikling, deltageren har været igennem.



Opfølgning

- Send statusnotat til myndighedssagsbehandler og deltageren.

Tjekliste fase 3: Individuel samtale 5 (Uge 20)

- ☐ Invitér deltageren til den individuelle samtale
 - ☐ Hvad er fokus?
 - ☐ Tid og sted?
 - ☐ Hvem deltager?
- ☐ Læs samarbejdsaftalen
- ☐ Forbered materiale med informationer om gruppeforløbet.

Fokuspunkter til den individuelle samtale

- ☐ Deltagerens forandringsproces og udvikling.
- ☐ Hvilket fokus skal der være på trivsel og mental sundhed fremover?
- ☐ Feedback på det samlede ABC-gruppeforløb:
 - ☐ Hvad har fungeret godt/ hvad har mindre godt?
 - ☐ Forslag til ændringer i gruppeforløbet?
- ☐ Statusnotat til myndighedssagsbehandleren (§85):
 - ☐ Deltagerens mål og ønsker til støtte fremover.

Opfølgning

- ☐ Send statusnotat til myndighedssagsbehandler og deltageren.
- ☐ Deltagerens netværks som er opstået under forløbet.

Redskaber

- ☐ Samarbejdsaftalen.
- ☐ Eventuelt KRAP-skema – Måltrappen/NUZO.
- ☐ Eventuelt bevidningsbrev.
- ☐ Eventuelt diplom.

Egne noter



Del 3.

Redskaber

Formålet med del 3 - Redskaber

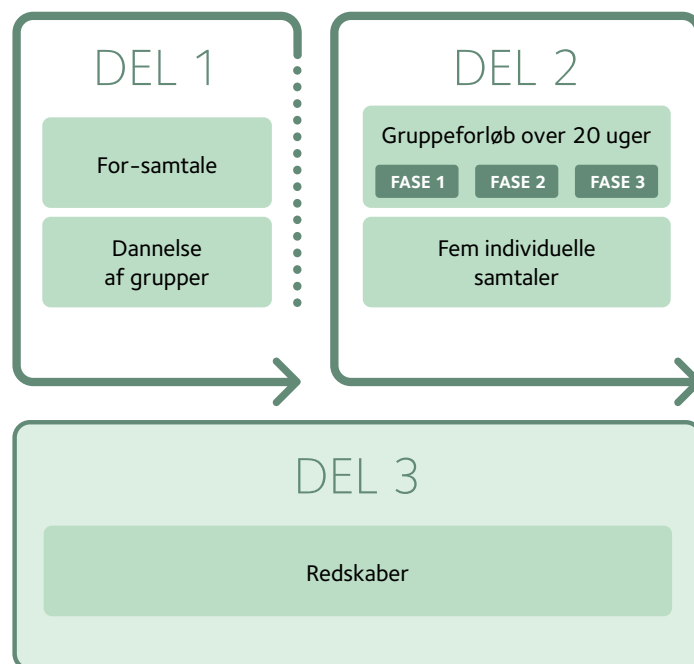
- Anvise obligatoriske redskaber
- Anvise skabeloner
- Give inspiration til samtaler og øvelser

Del 3 fungerer som et opslagsværk, som direkte kan anvendes eller søges inspiration i. Undervejs i afsnittet er der henvisninger til steder, hvor der kan søges yderligere inspiration.

Del 3 beskriver:

- Obligatoriske redskaber
- Samtale redskaber
- Drejebog til gruppemøder
- Refleksionsspørgsmål
- Gruppeøvelser
- BESA-skemaer
- Redskaber til afrunding af ABC-gruppe forløb.

Del 3 understøtter gennemførelsen af del 1 og del 2.



Arbejdsplan til for-samtale

Indholdet til for-samtalen:

- Information om ABC-gruppeforløb, forløbets rammer og struktur.
- Deltagerens erfaring med meningsfulde aktiviteter og/eller fællesskaber.
- Deltagerens håb, ønsker og mål for gruppeforløbet.
- Støtte, som deltageren både kan bidrage med eller have brug for.
- Dialog om og udarbejdelse af samarbejdsaftalen (færdiggøres i uge 4).

Information om ABC-gruppeforløb

Til for-samtalen informeres deltageren om hvad et ABC-gruppeforløb er, herunder rammer og struktur, varighed af gruppeforløbet og gruppemøderne, antal deltagere, antal individuelle samtaler samt gruppefacilitatorens og deltagerens rolle.

Gruppefacilitatoren skal også orientere om, at ABC-gruppeforløb er et tidsbegrænset tilbud, hvor gruppens funktion ændrer sig. Deltagere skal gøres opmærksom på, at gruppen bruges i starten til sammen at undersøge og få erfaringer med meningsfulde aktiviteter og /eller fællesskaber, og at disse erfaringer undervejs skal bruges i eget hverdagsliv uden gruppen.

Deltagerens erfaring med meningsfulde aktiviteter og/eller fællesskaber

For at understøtte deltageren i at sætte ord på deres håb og ønsker, skal der være fokus på at undersøge deltagerens tidligere erfaringer med aktiviteter og fællesskaber, som enten har været meningsfulde eller en god oplevelse for deltageren. Formålet med tilbageblikket er, at deltageren sætter ord på tidligere positive oplevelser, som kan inspirere dem i forløbet.

Inspirationsspørgsmål til deltagerens erfaring:

- Kan du sige lidt om, hvad gør, at du trives i din hverdag?
- Kan du fortælle lidt om, hvad du har eller har haft af interesser?
- Er der noget særligt som førhen har gjort dig glad i din hverdag; mentalt, spirituelt eller socialt?
- Hvordan kan du godt lide at være sammen med andre?
- Har du gået til noget eller været i fællesskaber?
- Hvad har du haft af gode oplevelser med noget, som har gjort dig glad og eller hvor du har gjort en forskel for andre?
- Er der nogle ting du brænder for/længes efter?
- Har du erfaringer med gruppeforløb?
- Tænk på sidste gang, hvor du var sammen med andre/i en gruppe, hvor du følte dig tryk. Kan du sige hvad var det der gjorde, at du var tryk?

Opfølgende spørgsmål:

- Hvad kunne du godt lide ved det?
- Prøv at tænke tilbage på det og giv nogle eksempler?

Deltagerens mål, håb og ønsker for gruppeforløbet

Formålet med at drøfte deltagerens mål, håb og ønsker for gruppeforløbet er at få et indblik i, hvad deltageren gerne vil opnå ved at deltage i ABC-gruppeforløb og hvilke muligheder og udfordringer deltageren forbinder med at opnå deres mål og ønsker.

Inspirationsspørgsmål til deltagerens mål, håb og ønsker:

- Hvilke ønsker har du for fremtiden?
- Er der noget som du kunne tænke dig at gøre noget mere af, eller er der noget, du savner?
- Hvad er et godt liv for dig?
- Kan du komme i tanke om noget, du kunne tænke dig at udfordre dig selv med?
 - Kan det evt. lade sig gøre nu/fremover? Hvordan?
 - Vil det gøre en forskel hvis det er sammen med andre?

Egne noter

Støtte som deltageren både kan bidrage med eller have brug for

Gruppefacilitatoren skal sammen med deltageren undersøge, hvordan vedkommende har det med at være i en gruppe. Hvilke erfaringer har deltageren, og er der nogle ting gruppefacilitatorerne skal være opmærksomme på? Gruppefacilitatoren skal undersøge om deltageren har nogle ressourcer eller anden erfaring, der kan bidrage til at støtte, motivere og/eller inspirere andre deltagere i gruppen.

Inspirationsspørgsmål vedr. støtte som deltagerne både kan bidrage med eller have brug for:

- Hvad gør dig tryk, når du er sammen med andre du ikke kender så godt?
- Hvilken rolle kan du lide at have i en gruppe?
- Kan du sige lidt om, hvad dine styrker i gruppen kunne være, er der noget du er særlig opmærksom på?
- Hvad har du lyst til at gøre for, at det skal blive en god gruppe?
- Er der noget du kunne tænke dig, at jeg skal gøre, eller noget jeg skal støtte dig i, for at få en god oplevelse af at være en del af gruppen?
- Har du nogen i dit netværk som kan støtte dig i dit forløb?

Egne noter

Samarbejdsaftale

Samarbejdsaftale for gruppeforløbet

Ønsker og mål

Hvad ønsker og drømmer du om, at du får ud af at være med i ABC-gruppeforløbet?

Hvilke mål vil du gerne arbejde med i gruppeforløbet?

Ønsker til og aftaler om støtte

Er der noget i vores samarbejde eller i gruppen, som kræver en ekstra opmærksomhed?

Hvad kan gruppefacilitatoren eller andre konkret gøre for at støtte dig?

Dato/underskrift deltager:

Dato/underskrift gruppefacilitator

Inspiration til materialer til deltagerne

Velkomstbrev

Kære deltager i ABC-gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed

Tak, fordi du vil deltage i ABC-gruppeforløb. Velkommen til!

Vi mødes første gang d. **[dato og tid og sted]**.

Du vil blive inviteret til en for-samtale med en gruppefacilitator inden gruppeforløbet starter. Her taler vi om forløbet, og de spørgsmål du kan have.

ET FORLØB MED FOKUS PÅ MENINGSFULDHED, AKTIVITET OG FÆLLESSKAB

Til ABC-gruppeforløbet vil du møde andre, som står i en lignende situation som dig.

I det midlertidige fællesskab vil du sammen med andre udforske, hvad der for dig giver mental sundhed og trivsel. I gruppen vil der være fokus på at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt. I gruppen er der plads til forskellighed, hvor I kan inspirere og støtte hinanden.

Selve gruppeforløbet varer 20 uger og består af 22 gruppemøder og 5 individuelle samtaler. De to første uger mødes gruppen to gange om ugen, herefter er der ét møde om ugen i resten af forløbet.

Til gruppemøderne deltager to faste gruppefacilitatorer, hvoraf én vil være din primære gruppefacilitator.

Møderne holdes **[indsæt adresse og lokale]**

Vi glæder os til at møde dig.

Bedste hilsner

[indsæt jeres navne + kontaktoplysninger]

Samtaleredskaber

Den motiverende samtale – MI

Den motiverende samtale er en tilgang som handler om at vække og fremme noget i deltageren, som allerede er til stede. Nedenstående er nogle udvalgte greb fra MI.

Samtaleværktøj i MI

- **Åbne spørgsmål**

Åbner for persons tanker, følelser, værdier og perspektiver.

Eksempler – åbne spørgsmål:

Hvordan har du det med ...?

Hvad synes du om ...?

- **Reflekterende lytten**

Viser, at man lytter og forsøger at forstå. Spejler det deltageren siger.

Eksempler – reflekterende lytten:

Kan du fortælle mig om ...?

Hvordan er det når ...?

- **Opsummeringer**

Opsamling af vigtige pointer fra samtalen.

Eksempler – opsummeringer:

Så det at være i en gruppe for dig det giver en følelse af ...?

Jeg forstår godt, at når du siger at ...

- **Bekræftelser**

Anerkender og bekræfter deltagerens styrker og ressourcer, ideer, valg og handlinger.

Eksempler – bekræftelser:

Er det rigtig forstået, at det der er vigtigst for dig i gruppen, det er ...?

Det siger meget om dig, at ...

Det er imponerende, hvordan du ...

Du har mange gode ideer til ...

Læs mere her: [Fire værktøjer | Den Motiverende Samtale](#)

KRAP – måltrappen

KRAP er en tilgang som står for Kognitiv, Ressourcefokuseret og Anerkendende Pædagogik. KRAP er baseret på anerkendende pædagogik og har et ressourcefokus. Nedenstående er et af flere KRAP-skemaer.

Navn & dato:

Måltrappe

Udfyldt af:

Mål:	
Delmål:	Indsats:
Delmål:	Indsats:
Delmål:	Indsats:
Delmål:	Indsats:
Udgangspunkt:	

KRAP: Kognitiv, Ressourcefokuseret og Anerkendende Pædagogik - KRAP Specialister: Ida Korthæk, Peter Storgård og Jan Sørensen. Inspireret af Mette & Storgård (2012) - KRAP fortællinger fra praksis.

Download redigerbar udgave af måltrappen her: [Download - KRAP \(krapspecialisterne.dk\)](https://krapspecialisterne.dk)

Læs mere om KRAP og vejledning til måltrappen her: [Maaltrappe-med-vejledning-og-eksempel.pdf \(krapspecialisterne.dk\)](#)

ABC-dialogkort

ABC-dialogkort til voksne er et samtalspil, som kan bruges i ABC-gruppeforløb til at snakke om ABC og mental sundhed. Dialogkortene og vejledning hertil ligger frit til download her: [Download ABC-materiale - Mental sundhed - Slagelse Kommune](#)

NUZO – Den nærmeste udviklingszone

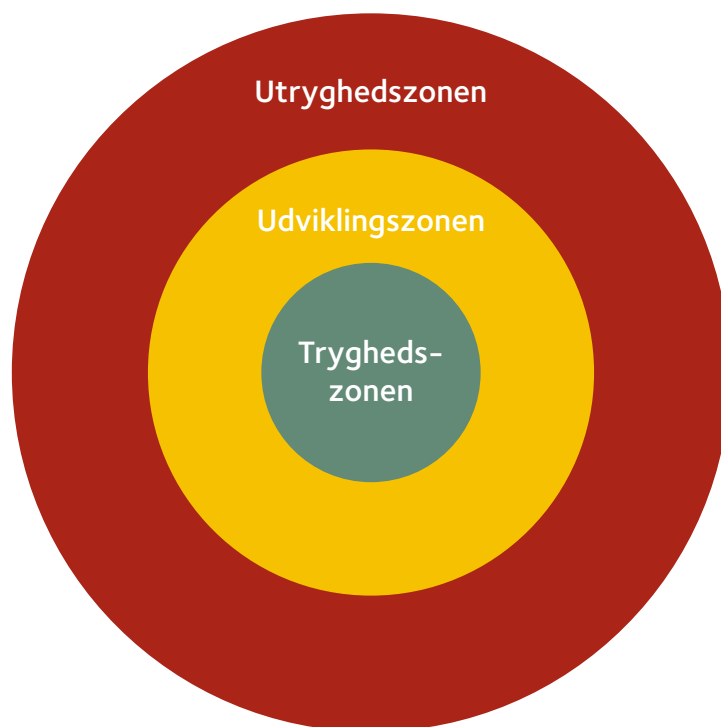
NUZO er en måde at arbejde med forandring og deltagerens udviklingspotentiale.

NUZO er den zone, der opstår mellem, hvad deltageren selvstændigt kan, og hvad deltageren kan med støtte fra pårørende, gruppen eller gruppefacilitatoren.

Udvikling kan ske ved, at man tager udgangspunkt i den erfaring, deltageren allerede har, og det som deltageren kan (grøn zone).

Det vil sige, at deltageren skal udfordres og finde sin nærmeste udviklingsfase (gul zone).

Forandringen har de bedste vilkår, hvis udfordringen ligger inden for deltagerens nærmeste udviklingszone. Det er en opmærksomhed, at deltageren ikke nødvendigvis altid kan vide, hvad der er nærmeste udviklingszone. Gruppefacilitatoren kan derfor blive nødt til at justere udfordringen, tiden eller i støtten fra omgivelserne.



Drejbog til gruppemøder

Tid	Punkt	Facilitering/aktivitet	Indhold
	Forberedelse	Påmindelse Aftaler Klargøring af gruppemøde	
	Tjek-ind og velkomst	Dagens program » Visuelt og med angivelse af hvert punkt, hvor det foregår og hvor lang tid det tager. Tjek-ind » Hvordan har du haft det i ugens løb? » Hvad bringer du med ind i gruppen i dag? » Er der noget vi skal være opmærksomme på? » Eventuelt refleksionsspørgsmål	
	Gruppeøvelse		
	Tema		
	Aktivitet		
	Gruppedialog og refleksion		Med udgangspunkt i temaet og de tidligere drøftelser, reflekteres og drøftes der i gruppen: » Hvordan har det været at lave en aktivitet? » Hvordan har den enkelte deltager udviklet sig? » Hvilken betydning har det haft for humøret? » Hvordan kan ens erfaringer fra gruppeforløbet bruges i ens hverdag?
	Pauser		
	Tjek-ud og feedback	» Hvad tager I med herfra? » Hvordan har dagens gruppemøde været? » Ændringer til næste gruppemøde? » Deltagerne udfylder feedback-skema.	

[illegible]

Feedback-skema

	1 Helt uenig	2	2	3	4	4	6	7	8	9 Helt enig	V ed ikke
Jeg synes, at gruppefacilitatorerne var godt forberedt i dag											
Jeg føler, at gruppefacilitatorerne lyttede og forstod mig i dag											
Jeg føler, at jeg har bidragte positivt til gruppen i dag											
Jeg føler, at de andre har bidraget positivt til gruppen i dag											
Jeg føler, at vi har talt om det jeg gerne ville tale om i dag											
Jeg synes, at der var god tid til check-in og check-out i dag											
Jeg synes, at vi har planlagt meningsfulde aktiviteter for mig næste uge											
Alt i alt synes jeg, at dagens gruppemøde var passende for mig											

Refleksionsspørgsmål fase 1 – gruppemøder 1 til 9 (Uge 1-4)

Som forberedelse til gruppemøderne kan refleksionsspørgsmål udleveres til deltagerne. Formålet med refleksionsspørgsmålene er, at deltagerne forbereder sig til gruppemødet ved at gøre sig overvejelser om temaet for det kommende gruppemøde.

Refleksionsspørgsmålene er til inspiration, og kan omformuleres og tilpasses i forhold til temaet og gruppen. Refleksionsspørgsmål kan også anvendes i fase 2 og 3.

Forberedelse til gruppemøde 2

ABC for mental sundhed

- » På første gruppemøde har du mødt den gruppe, du er med i.
 - Overvej om der er noget du har lyst til at gøre, sammen med andre. Det kan f.eks. være at gå ture, rollespil, male, høre musik eller tale om bøger.
 - Du kan også overveje, hvad der er vigtigt for dig at gøre, f.eks. fordybe dig, slappe af eller andet, som at strikke, bage, meditere eller løse kryds og tværs.
- » Du kan eventuelt tage udgangspunkt i det vi snakkede om på for-samtalen.

Forberedelse til gruppemøde 3

Bevægelse, krop og sind

- » Tænk tilbage på, hvad det betyder for dig at bevæge dig, enten sammen med andre eller alene. Det kan være alt fra at gå en tur rundt om en sø eller i skoven, spille fodbold, dyrke yoga eller noget helt andet.
 - Notér en situation og hvad det gjorde ved dig.
 - Tag et billede, der viser en situation, det kan være skoven eller andet.

Forberedelse til gruppemøde 4

ABC for mental sundhed

- » Frem til næste gruppemøde vil vi bede dig om at notere, hvad der står klarest for dig efter sidste gruppemøde. Det kan f.eks. være:
 - Hvad betød aktiviteten for dig?
 - Hvad der skete i gruppen?
 - En god bemærkning fra dig eller en anden i gruppen, og hvad den betød.

Forberedelse til gruppemøde 5

Betydningen af at sætte personlige mål

- » På næste gruppemøde handler det blandt andet om at have et mål.
 - Som forberedelse til næste gruppemøde vil vi bede dig overveje, hvordan et mål kan være med til at motivere dig til at gøre noget nyt eller anderledes.
 - Derudover kan du overveje, hvad der gør, at du holder eller ikke holder dine mål.
- » Skriv eventuelt dine tanker ned i notesbogen.

Forberedelse til gruppemøde 6**Fortællingen om fremtiden og om sig selv?**

- » Forbered en præsentation af dig selv.
 - Du kan f.eks. også medbringe eller indsætte et billede, som du synes symboliserer, hvem du er.
 - Sæt ord på tre styrker hos dig selv.

Forberedelse til gruppemøde 8**Opsamling og afslutning på fase 1**

- » Gruppemøde 8 er det sidste i den indledende fase af ABC-gruppeforløb.
 - Brug 5-10 minutter på at notere, hvad du synes har været spændende, og hvad du synes ikke har givet så meget mening for dig.
 - Overvej desuden, hvad du har bidraget med, og hvordan gruppen fungerer.

Forberedelse til gruppemøde 7**Frivillighed og fællesskaber**

- » Tænk tilbage på en gang, hvor du hjalp eller gjorde en forskel for andre. Det kan være både store og små ting. Måske du en gang hjalp nogle med at handle ind, gav omsorg eller måske du hjalp til ved en fodboldkamp eller en koncert.
 - Beskriv situationen, og hvad det gjorde ved dig?

Forberedelse til gruppemøde 9**Planlægge ABC i lokalsamfundet**

- » På de kommende gruppemøder bestemmer I, hvad aktiviteten skal være (det kan være noget mentalt, spirituelt, kulturelt eller fysisk). Derudover kan I selv vælge et tema som kan støtte jeres proces.
 - Overvej hvilke aktiviteter du gerne vil lave sammen med gruppen.
 - Overvej et eller flere temaer der kan være relevante for dig, det kan f.eks. være hvordan man tager kontakt til nye fællesskaber, økonomi, konflikthåndtering, søvn, parforhold, eller hvordan man bliver frivillig, hvordan man skaber nye relationer eller noget helt andet.

Gruppeøvelser

Gruppeøvelserne er et fast element i ABC-gruppemøderne, som giver deltagerne mulighed for at gøre noget aktivt, gøre noget sammen og gøre noget meningsfuldt. Gruppeøvelsernes formål er at understøtte udviklingen af en god gruppedynamik samt tryghed og tillid i gruppen.

Gruppens dynamikker og deltagernes erfaringer og engagement har betydning for oplevelsen af gruppeøvelsen. Derfor kan udfaldet og resultatet af gruppeøvelsen vise sig at blive et andet end først antaget. Det er derfor vigtigt, at gruppefacilitatoren er opmærksom på, hvordan gruppeøvelsen opleves hos deltagerne i gruppen.

Der er her samlet 19 forslag til gruppeøvelser, der kan anvendes i alle dele af gruppemøderne. Alle øvelser kan gennemføres udenfor og indenfor. Beskrivelserne af gruppeøvelserne er inddelt i fem overordnede kategorier ud fra, hvad der primært kendetegner gruppeøvelserne. De fleste gruppeøvelser passer dog ind i flere kategorier på samme tid.

De overordnede kategorier¹ er:



Fællesskabsopbyggende øvelser



Samarbejdsstyrkende øvelser



Koncentrationsstyrkende øvelser



Beroligende øvelser



Fortællingsøvelser



Afslutningsøvelser.

Listen over gruppeøvelser er til inspiration og kan tilpasses og justeres.

De fleste gruppeøvelser er enkle og kortere øvelser, der er nemme at forklare og sætte i gang.

Særlige opmærksomheder:

Det er en god ide, at gruppefacilitatorerne afprøver gruppeøvelserne forud for ABC-gruppemøderne for bedst muligt at kunne facilitere gruppeøvelserne til gruppemøderne. Gruppeøvelserne kan f.eks. afprøves på team-møder, afdelingsmøder, i eget netværk etc.

¹ Kategorierne er inspireret af Red Barnets katalog Lege sammen.



Fællesskabsopbyggende gruppeøvelser

De fællesskabsopbyggende øvelser understøtter, at deltagerne udvikler et større kendskab til hinanden bl.a. ved at give deltagerne et blik for, hvad de har til fælles og hvilken historie, de hver især bringer med ind i gruppen.

Tre sandheder og en løgn

 15-20 min.

 Post-its og skriveredskaber

Sådan gør I:

1. Giv alle deltagere fire post-its.
2. Alle deltagere skriver nu tre sandheder og en løgn om sig selv på hver af de fire post-its.
3. Hver deltager præsenterer nu deres post-its. De øvrige deltagere må spørge ind til de forskellige post-its og skal gætte, hvad der er løgn og hvad der er sandhed om deltageren.
4. Lad alle præsentere deres post-its. Afslut evt. ved at tale om, hvorvidt der var noget deltagerne blev overraskede over ved hinanden, kunne genkende fra sig selv, etc.

Variationer

Øvelsen kan foregå med hele gruppen i en cirkel, i par eller mere løst ved at deltagerne socialiserer med hinanden.

Jeg husker ...

 15-20 min.

 Mønter produceret i forskellige årstal

Sådan gør I:

1. Alle deltagere får en mønt.
2. Lad alle se på årstallet for, hvornår mønten er produceret. Brug et minuts tid til at tænke tilbage på, hvad I hver især lavede det år. Gik du i skole? Var du barn? Hvor boede du? Hvilken musik hørte du? Hvad foregik der i dit liv på tidspunktet? Lad deltagerne få en ny mønt, hvis de ikke kan huske noget fra møntens årstal eller foretrækker ikke at tale om det.
3. Når I har haft tid til at tænke, begynder øvelsen. Alle deltagere skal finde en partner med en mønt, som er produceret mindst to år før eller efter deltagerens egen mønt.
4. Fortæl nu på skift jeres partner om, hvad der skete i jeres liv på tidspunktet for mønten.
5. Slå dernæst plat eller krone med jeres mønter. Hvis begge jeres mønter lander på plat eller krone bytter I mønter. Hvis de ikke lander på det samme, beholder I jeres egne mønter.
6. Find en ny partner og gentag processen.
7. Efter to til tre runder afsluttes øvelsen og vinderen er den, der står tilbage med den ældste mønt i rummet.

Garnnøgle



15–20 min.



Et garnnøgle med tykt garn. Ca. 5 meter pr. deltager

Sådan gør I:

1. Stil jer i en cirkel.
2. Gruppefacilitatoren nævner et kendetegn eller en oplevelse og kaster dernæst garnnøglet til en deltager, som er enig i udsagnet. Deltageren binder garnet om sin finger, og kaster garnnøglet videre til en tredje deltager, som også er enig i udsagnet. Eksempelvis "alle dem, der kan lide kartofler" eller "alle dem, der har været på stranden".
3. Når alle deltagere, der deler udsagnet, har viklet garnet om deres finger, kastes garnnøglet tilbage til gruppefacilitatorerne, som kommer med et nyt udsagn og kaster videre til de deltagere, der er enige.
4. Gruppefacilitatoren skal bruge sit kendskab til deltagerne til at sikre, at alle deltagere får garnet. Når deltagerne er trygge i øvelsen og ved hinanden kan udsagnene gradvist gøres mere personlige, eksempelvis "alle dem, der kan føle sig ensomme indimellem" osv.
5. Når alle deltagere har haft garnnøglet, er der blevet skabt et stort net af snoren.
6. Spørg evt. deltagerne om, hvad de synes nettet kan symbolisere i gruppen? Tal evt. om, at de er knyttet sammen i et fællesskab i gruppen, at alle har en vigtig rolle i gruppen, hvis nettet skal holdes oppe, og at nettet holdes oppe, når gruppen er et trygt og rart sted at være. I kan også tale om, at nettet godt kan holde, hvis en deltager slipper i en periode, men at nettet er mest holdbart, hvis alle holder deres del osv.

Variationer

De første gange er det vigtigt, at gruppefacilitatoren tager ansvar for at komme med udsagn, der sikrer, at alle deltagere kan være enige i et eller flere udsagn og dermed få bundet garn om fingeren. Efterhånden som deltagerne bliver fortrolige med øvelsen kan deltagerne selv komme med udsagn i øvelsen.



Samarbejdsstyrkende øvelser

De samarbejdsskabende øvelser understøtter, at deltagerne samarbejder og udvikler tillid til hinanden. Deltagerne skal inddrage hinanden og arbejde sammen for, at opgaven lykkes.

Pind på fingre



5 til 10 min.



Pinde i kosteskafts-længde

Sådan gør I:

1. Del deltagerne i grupper af et lige antal eksempelvis fire deltagere.
2. Bed deltagerne stille sig på række over for hinanden med begge pegefingre stukket frem foran sig.
3. Læg pinden oven på deltagernes pegefingre, så pinden balancerer på alle deltagernes pegefingre. Alle fingre skal røre pinden.
4. Bed deltagerne om at føre pinden ned til jorden i fællesskab.

Variationer

Sværhedsgraden kan varieres ved at give deltagerne forskellige udfordringer, de i fællesskab skal løse med pinden på pegefingrene, eksempelvis at føre pinden fra A til B eller at skifte plads uden pinden falder til jorden.

Rækkefølge



5 til 10 min.



Ingen

Sådan gør I:

1. Bed deltagerne stille sig tilfældigt på række.
2. Giv deltagerne opgaven at omorganisere sig på række efter tema, eksempelvis:
 - Højde
 - Alder
 - Skostørrelse
 - Hårlængde
 - Håndfladens temperatur
 - Længde fra albue til fingrespids
 - Fødselsdag
 - m.fl.

Variationer

Øvelsen kan varieres ved, at deltagerne kun må bruge ikke-sproglig kommunikation såsom fagter.

Tegneøvelse

15 til 20 min.



Enkle printede tegninger af f.eks. et hus, en blomst, en bil etc. – en til hver deltager, blankt tegnepapir og tegneredskaber

Sådan gør I:

1. Sæt deltagerne sammen to og to.
2. Deltager A får den printede tegning, men må ikke vise den til deltager B. Deltager B får et blankt stykke papir og tegneredskaber.
3. Deltager A skal nu med ord forklare, hvad deltager B skal tegne uden at fortælle, hvad det er. F.eks. "tegn en streg ned. Tegn en cirkel" mv.
4. Når deltager B har gættet, hvad motivet på tegningen er, byttes roller.

Variation

Øvelsen kan gøres sværere ved at deltagerne får udleveret mere komplekse tegninger eller et ord, der skal omsættes til en tegning.



Koncentrationsstyrkende gruppeøvelser

De koncentrationsstyrkende gruppeøvelser kan styrke deltagernes opmærksomhed på hinanden og på gruppen. Øvelserne kræver deltagernes fokus på øvelsen og på hinanden for at lykkes.

Fællestæling

 10 min.

 Ingen

Sådan gør I:

1. Stil jer i en cirkel.
2. Aftal, hvor meget I fælles skal tælle til.
3. En person starter med at sige "1", som efterfølgende peger på en person som siger "2", som efterfølgende peger på en tredje som siger "3".
4. Fortsæt indtil I når det antal, I har aftalt og/eller at I har fundet en god rytme.

Variationer

Legen kan varieres ved, at I kan tælle til f.eks. 10 uden at pege på, hvem der skal sige det næste tal i rækken, men i stedet lade det være op til deltagerne at fornemme, hvornår de kan byde ind. Legen kan igen varieres ved, at I skal starte forfra ved 1, hvis to deltagere kommer til at sige det samme tal på samme tid.

Navn og kendetegn

 10-15 min.

 Ingen

Sådan gør I:

1. Stil jer i en cirkel.
2. I skal nu skiftes til at sige jeres navn sammen med en bevægelse, der starter med det samme bogstav, som jeres fornavn f.eks. "smilende Susanne" eller "løbende Leo". Start med at sige dit navn og lav derefter en bevægelse.
3. De andre deltagere skal efterfølgende kopiere dit navn og bevægelse i kor.
4. Når alle deltagere har sagt deres navn og bevægelse, så starter en ny runde.
5. Denne gang skal deltageren sige navn og gøre bevægelsen fra deltagerne før, hvorefter deltageren siger eget navn og gør egen bevægelse – så der hele tiden bliver bygget videre på en sekvens. Smilende Susanne siger "dette er løbende Leo og jeg er Smilende Susanne". Den næste i cirklen siger "Dette er løbende Leo, og det er smilende Susanne og jeg er ...".
6. Fortsæt cirklen rundt.

Find tre forandringer 10 min. Ingen**Sådan gør I:**

1. Del jer op i par og stil jer med front mod hinanden.
2. Observér jeres partner grundigt og forsøg at huske, hvordan den anden ser ud.
3. Vend nu ryggen til hinanden i ét minut og ændr tre ting ved jer selv. Det kan f.eks. være at flytte uret til det andet håndled, sætte håret lidt anderledes, tage jakken af eller rulle et ærme op.
4. Når minuttet er gået vender I jer mod hinanden igen. I skal nu på skift forsøge at få øje på de tre forandringer hos den anden.
5. Tag en runde mere med en ny partner.



Beroligende gruppeøvelser

De beroligende gruppeøvelser er rolige og afspændende. De kan virke stressnedsættende og styrke deltagerens kropsfornemmelse. Øvelserne kan deltagerne bruge uden for ABC-gruppeforløb i situationer, hvor de oplever stress eller pres.

Beroligende vejtrækning

1 til 5 min.

Ingen

Sådan gør I:

1. Bed deltagerne om at sætte sig godt til rette med fødderne på gulvet. Deltagerne kan have åbne eller lukkede øjne alt efter, hvad de er mest komfortable med.
2. Fortæl, at øvelsen handler om at finde ro i sig selv ved at fokusere på og kontrollere sin vejtrækning.
3. Illustrér øvelsen ved at trække vejret ind gennem næsen, mens du tæller højt til fire og ånder ud, mens du tæller højt til fire.
4. Bed deltagerne om at følge din rytme og at tælle højt, mens de gør det.
5. Lad deltagerne fortsætte i sin egen rytme.
6. Fortsæt mindst tre ind- og udåndinger.

Variationer

Hvis deltagerne finder øvelsen udfordrende kan de reducere ind- og udånding til tre i stedet for fire eller blot sidde stille og mærke følelsen i deres tæer, hænder mv.

The 3x3 grounding technique

5 min.

Ingen

Sådan gør I:

1. Bed deltagerne sætte sig godt til rette med fødderne på gulvet og at tage en dyb indånding gennem næsen.
2. Fortæl, at øvelsen kan støtte dem i at finde ro i stressede situationer ved at fokusere på ting, fornemmelser og lyde omkring dem.
3. Bed deltagerne få øje på tre ting i omgivelserne f.eks. et billede, et vindue, en blomst, etc. Bed dem om enten at nævne tingene højt eller noterer sig dem for sig selv.
4. Bed dernæst deltagerne om at blive opmærksom på egen krop og tænke på tre ting de kan fornemme eksempelvis varme i fødderne, håret i nakken, stolen de sidder på etc.
5. Bed så deltagerne om at blive opmærksom på tre lyde i omgivelserne, eksempelvis trafikken uden for, træernes susen, regnen på ruden etc.
6. Afslut øvelsen med en dyb indånding gennem næsen.

Blomsterhånd 5 min. Ingen**Sådan gør I:**

1. Bed deltagerne sætte sig godt til rette med fødderne på gulvet og at tage en dyb indånding gennem næsen.
2. Bed dernæst deltagerne om at lukke øjnene og at knytte hånden.
3. Forklar, at de nu har fire minutter til at åbne hånden så langsomt som muligt, mens de fokuserer på hånden, og hvordan det føles at åbne den så langsomt. Lad deltagerne vide, at du har styr på tiden og siger til, når tiden er gået.
4. Når de fire minutter er gået, beder du roligt deltagerne vende fokus tilbage i gruppen og at åbne deres hånd helt.
5. Afslut øvelsen med et par fælles dybe indåndinger gennem næsen.

Pen on hand 5 min. Blyanter/kuglepenne**Sådan gør I:**

1. Bed deltagerne sætte sig godt til rette med fødderne på gulvet og at tage en dyb indånding gennem næsen.
2. Fortæl deltagerne, at øvelsen er en invitation til at udforske deres hånd ved at bevæge pennen rundt på hånden. Illustrér øvelsen ved at bevæge pennen rundt på din egen hånd f.eks. ved at lade pennen følge formen på hånden, ved at følge fregner eller at følge linjerne på hånden.
3. Bed dernæst deltagerne lade penne udforske deres egen hånd i det tempo og i det mønster de hver især foretrækker. Forklar, at det handler om kun at fokusere på pennen og hånden.
4. Slut øvelsen af efter et par minutter ved at takke deltagerne for at deltage i øvelse. Fortæl, at når vi er fokuseret på noget uden for os selv, så bliver vi ikke så let fanget i stressende eller bekymrende tanker.

Variationer

Mens deltagerne lader pennen udforske deres hånd kan du stille et par spørgsmål, eksempelvis "Det kan være du opdager noget nyt ved din hånd" eller "det kan være din hud føles anderledes forskellige steder på hånden".

Henvisninger til flere beroligende øvelser

Afspændingsøvelser til alle LÆR AT TACKLE-kurser - Laerattackle



Fortællingsøvelser

Fortællingsøvelserne understøtter, at deltagerne får mulighed for at dele særligt betydningsfulde fortællinger fra deres liv samt at få øje på positive egenskaber og ressourcer hos sig selv.

Betydningsfulde personer i dit liv

 30 min.

 Ingen

Sådan gør I:

1. Bed deltagerne om hver især at tænke tilbage på de personer, der har haft en særlig positiv betydning i deres liv (eksempelvis familiemedlemmer, lærere, venner, naboer eller andre).
2. Bed deltagerne vælge én af disse personer.
3. Del derefter deltagerne i grupper af to.
4. Deltagerne skal nu interviewe hinanden omkring den betydningsfulde person, som vedkommende har valgt. En af gangen i ca. 5-10 min. per person. De kan f.eks. spørge:
 - Hvem er den person du tænker på?
 - Hvilke episoder kommer du til at tænke på?
 - Hvordan har personen betydet noget særligt for dig?
 - Er der nogle værdier, du har taget med dig fra personen i dit liv?
5. Hold øje med tiden og bed deltagerne bytte roller.
6. Saml op på øvelsen ved at spørge deltagerne, hvad de bed særligt mærke i ved den andens fortælling og ved øvelsen.

Variationer

Øvelsen kan også gennemføres ved, at gruppefacilitator interviewer en enkelt deltager af gangen foran resten af gruppen.

Floden

 30 – 40 min.

 Skrive-/tegneredskaber, blankt papir til hver deltager

Sådan gør I:

1. Fortæl deltagerne, at de skal forestille sig deres liv som en flod med en masse sving. Fortæl, at hvert sving er en begivenhed (eller person, ting, samtale, tanke eller andet), som har lært dem noget om, hvad der er vigtigt for dem.
2. Deltagerne skal nu tegne en flod og skrive begivenheder ned ved hvert sving. Beskrivelsen skal være helt kort (kun et par ord). De bestemmer selv, hvor mange begivenheder og hvilke begivenheder de skriver ned. Alle begivenheder, som de synes har lært dem noget, kan skrives ned. Målet med tegningen er ikke at den skal være flot eller kunstnerisk.
3. Del derefter deltagerne i par.
4. Fortæl dem, at de skal interviewe hinanden om deres floder ved at spørge ind til begivenhederne på tegningerne. Fortæl dem, at de skal øve sig på at være nysgerrige og stille spørgsmål, som giver mulighed for at uddybe begivenhederne og fortælle om, hvad der blev lært såsom HV-spørgsmål.
5. Deltagerne fortæller afslutningsvis om deres flod til de andre deltagere.

Variationer

I stedet for at deltagerne interviewer hinanden kan gruppefacilitatoren interviewe deltagerne foran gruppen.

Bevidningspostkort – deltagerne i mellem

30 min.



Skriveredskaber, kopi af skabelonen Bevidningspostkort – gerne i tykt karton

Sådan gør I:

1. Del deltagerne i par. Fortæl, at øvelsen går ud på, at de skal skrive et postkort til den anden person, hvor de beskriver, hvilke positive egenskaber og ressourcer de oplever ved den anden.
2. Uddel en kopi af skabelonen *bevidningspostkort* og fortæl, at de kan skrive postkortet ved at færdiggøre de halve sætninger.
3. Giv deltagerne 10 til 15 min. til hver især at skrive postkortet.
4. Lad deltagerne læse postkortet højt for hinanden enten i par eller i grupper.
5. Saml op i gruppen ved at spørge ind til, hvordan deltagerne oplevede øvelsen. Hvordan var det at høre postkortet? Hvad bed deltagerne særligt mærke i? Var der noget de blev overrasket over?
6. Lad deltagerne bytte postkort, så deltagerne hver især får sit eget postkort med hjem eksempelvis til at hænge på køleskabet.

Bevidningspostkort**Kære/Hej (eller hvad de foretrækker)**

1. Det jeg har lagt mest mærke til er ...
2. Jeg forestiller mig, at det er vigtigt for dig, at ...
3. Jeg har fået indtryk af, at noget du kan er ...
4. Det billede, jeg kommer til at tænke på, når jeg tænker på dig, er ... (metafor, sang, film, mv.)
5. Du/dine fortællinger minder mig om den gang jeg ...
6. Efter jeg har lyttet til dig/lært dig at kende har jeg fået lyst til ...

Variationer

Postkortet kan også udarbejdes mundtligt ved, at deltagerne mundtligt færdiggør sætninger på postkortet i stedet for at skrive det ned.



Afslutningsøvelser

De afsluttende øvelser kan understøtte en opsamlende afslutning på dagens ABC-gruppeforløb, og de kan bruges i sammenhæng med tjek-ud.

Taknemmelighedscirklen

5 min.

Ingen

Sådan gør I:

1. Stil jer i en cirkel.
2. Brug et øjeblik på at tænke på én ting, som gør dig glad og taknemmelig.
3. Del efter tur i gruppen.

Variationer

Øvelsen kan varieres ved at temaet for det, der skal deles i gruppen ændres, eksempelvis en ting fra dagens ABC-gruppemøde der har gjort indtryk på dig, en ting fra dit hjem som du ikke kan undvære, etc.

En digital og visuel udgave af øvelsen findes her: [Første lektion – Taknemli'](#)

Knager til fortællinger

5 til 10 min.

Ingen

Sådan gør I:

1. Giv deltagerne et øjeblik til at tænke tilbage på dagens ABC-gruppemøde og finde en ting, de vil huske fra gruppemødet. Det kan være:
 - en hændelse
 - noget som blev sagt
 - noget nogen eller de selv gjorde
 - en tanke de fik
 - billede der kom til dem
2. Lad deltagerne fortælle efter tur. Følg op ved at spørge, hvorfor de gerne vil huske det.

Billeder på gulvet

5 til 10 min.

Tilfældige billeder med forskellige motiver f.eks. fra et gammelt billedlotteri eller postkort. Det er også muligt at købe billedkort med forskellige motiver flere steder f.eks. på dialogle.com

Sådan gør I:

1. Spred billedkortene ud på gulvet eller på et bord.
2. Bed deltagerne vælge et kort, som de synes symboliserer dagens ABC-gruppemøde.
3. Lad deltagerne efter tur fortælle, hvorfor de har valgt billedkortet.

Henvisninger til flere gruppeøvelser

[Legedatabasen](#)

[Lege der bringer sammen - Skolebørn \(skoleborn.dk\)](#)

[Sociale lege Arkiv - klassetrivsel](#)

[25 tips til vanvittigt sjove lege for voksne | Coolstuff](#)

[30 Udendørs Lege \(ude-leg.dk\)](#)

BESA-skemaer

BESA-skema FØR fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet: _____ Navn _____ Dato _____

BESA – Body experience and Self Awareness – analyse af kropslig oplevelse

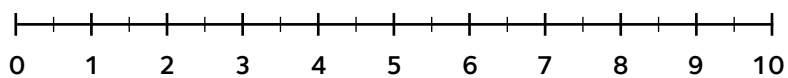
Dette skema udfyldes før og efter den fysiske aktivitet. Scoringer sammentæles før og efter idræt. Reflek-
tér over forskel i oplevelse før og efter FA. Benyt evt. www.besa-tool.dk, skemaerne findes elektronisk og
kan gemmes.

Før Fysisk aktivitet

Kropsligt velbefindende

Anspændt / Utilpas

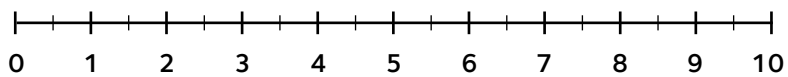
Afslappet / Tilpas



Humør

Dårligt

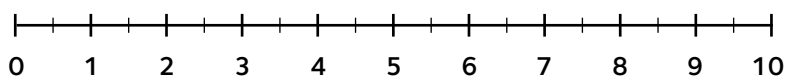
Godt



Følelse af psykisk overskud

Lidt

Meget



Det sammenlagte tal: _____

© Copyright Jim Toft 2015

BESA-skema EFTER fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet: _____ Navn _____ Dato _____

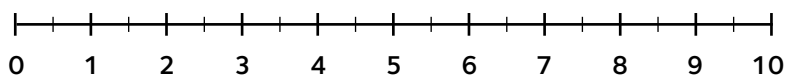
BESA – Body experience and Self Awareness – analyse af kropslig oplevelse

Dette skema udfyldes før og efter den fysiske aktivitet. Scoringer sammentælles før og efter idræt. Reflekter over forskel i oplevelse før og efter FA. Benyt evt. www.besa-tool.dk, skemaerne findes elektronisk og kan gemmes.

Efter Fysisk aktivitet**Kropsligt velbefindende**

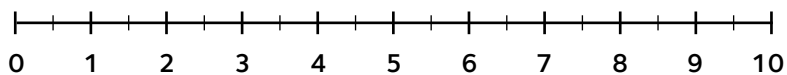
Anspændt / Utilpas

Afslappet / Tilpas

**Humør**

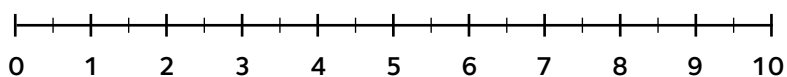
Dårligt

Godt

**Følelse af psykisk overskud**

Lidt

Meget



Det sammenlagte tal: _____

© Copyright Jim Toft 2015

Redskaber til afrunding af ABC-gruppeforløb

Til inspiration til afslutning på det sidste gruppemøde. Bevidning kan også anvendes løbende i ABC-gruppeforløbet.

Bevidningsbrev

Bevidning er en tilgang, man bruger indenfor den narrative samtalemetode. Gennem bevidning kan deltagerne få sat ord på, hvilken betydning de har haft for de andre deltagere i gruppen. Derigennem kan deltageren få øje på værdier, nye forståelser, vinkler og handlemuligheder.

BEVIDNENDE BREVE – en skabelon til professionelle

Genfortælling: Beskriv en situation som ligger dig (den professionelle) på sinde, noget du har hæftet dig ved. Det kan være en specifik situation/handling eller mere overordnet situation – men gerne så konkret som muligt. Beskriv hvilke handlinger, omstændigheder, udtryk, umiddelbare dilemmaer eller lignende som fangede din opmærksomhed.

Betydning: Skriv hvad den situation/handling fortæller dig (den professionelle) om, hvad der er vigtigt for den unge (dvs. hvad der har betydning/værdi for den unge). Og/eller hvad vidner situationen/handlingen om at den unge kan/er i stand til (kompetencer).

Resonans: Skriv hvad den beskrevne situation får dig (den professionelle) til at tænke på – er der noget du genkender fra din egen hverdag? Det kan være fra arbejdet med andre unge eller det kan være fra egne erfaringer i andre arenaer. Det kan være tidligere erfaringer eller nutidige oplevelser.

Bevægelse: Skriv hvilke (eventuelt nye) overvejelser det som du har genkendt har givet dig anledning til at gøre dig, og/eller hvilke handlinger det giver dig lyst til at foretage dig.



Kære _____

- Tillykke med at du har gennemført ABC-gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed.
- Du har i 20 uger været en del af et fællesskab med nye mennesker og fået...
- Det har været en fornøjelse at have dig med i forløbet...
- Som gruppefacilitator har vi hæftet os ved...(konkrete beskrivelse af det, der er blevet observeret).
- Din gruppe har hæftet sig ved/beskriver dig som (konkrete beskrivelse af det, der er blevet observeret).
- For eksempel: Vi/gruppen har lagt mærke til, at du siden du har startet, har du.... gjort mere af/bidraget med/ været god til/fået ny...
- Det viser, at du....
- Du har positivt bidraget til gruppen ved at...
- At se dig have udviklet dig/taget disse skridt har det fået os til at tænke mere over...
- Vi håber, at oplevelserne og erfaringer fra ABC-gruppeforløb er med til, at give dig et positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed og trivsel.

Bedste hilsner _____

DIPLOM

FOR DELTAGELSE I ABC-GRUPPEFORLØB

HAR DELTAGET I ABC-GRUPPEFORLØB

Under dit forløb har du:

Gruppefacilitator

Litteraturliste

Bøger

Brok, Pernille m.fl. (2014): Gruppemetode. København: Hans Reitzel Forlag.

Koushede, Vibeke J. (2018): Mental sundhed til alle: ABC i teori og praksis. Statens Institut for Folkesundhed.

Miller, William R. & Rollnick, Stephen (2014). Den motiverende samtale – Støtte til forandring, 2. udgave. København: Hans Reitzels Forlag.

Slade, Mike (2013) 100 ways to support recovery: A guide for mental health professionals. London: Rethink Mental Illness. Hent guiden på Rethink Mental Illness' hjemmeside: www.rethink.org

Slade, Mike & Longden, Eleanor. (2015). The empirical evidence about mental health and recovery: how likely, how long, what helps? BMC Psychiatry Vol. 15: 285

Topor, Alain (2003). Recovery: At komme sig efter alvorlige psykiske lidelser. Hans Reitzel

Vygotsky, L.S. (1978): Mind in society – the development of higher psychological processes. Red. Cole, M., John-Steiner, V., Scribner, S. & Soubermann, E. Harvard University Press.

White, Michael (2006): Narrativ teori. København: Hans Reitzel Forlag.

Internetkilder

ABC for mental sundhed (2023): www.psy.ku.dk/abc

ABC for mentalsundhed materiale – Slagelse Kommune (2023): <https://mentalsundhed.slagelse.dk/da/om-mental-sundhed>

Bliv frivillig – Røde Kors (u.å.): <https://www.rodekors.dk/bliv-frivillig>

Den kreative platform (2023): <http://www.uva.aau.dk/den-kreative-plattform>

Det sociale Frikort (2023): <https://socialtfrikort.dk/>

Find frivilligt arbejde i Danmark og udlandet – Center for frivilligt socialt arbejde (2021): <https://frivillighed.dk/guides/find-frivilligt-arbejde-i-danmark-og-udlandet>

Frivilligjob.dk (2023): <https://frivilligjob.dk/>

Inspiration – Coolstuff (2023): <https://www.coolstuff.dk/inspiration/leg-spil/vanvittigt-sjove-lege-for-voksne-og-unge>

Krapskema- KRAP Specialisterne (2023): <https://krapdanmark.dk/skemadownload>

KRAP måltrappe – Specialistgruppen (2023): <https://krapdanmark.dk/maaltrappe>

Lege der bringer sammen – Skole og Forældre (2023): <https://skoleborn.dk/lege-der-bringer-sammen/>

Legedatabasen – FDF (2023): <https://legedatabasen.dk/>

(2023) <https://www.laerattackle.dk/afspaendingsovelser-til-alle-laer-tackle-kurser/>

Motivational Interviewing (MI) – Social- og Boligstyrelsen (2023): <https://www.social.dk/tvaergaaende/social-indsatser/motiverende-interview-mi>

Mød andre – bliv frivillig – Ældresagen (u.å.): <https://www.aeldresagen.dk/bliv-frivillig>

Recovery-orienteret rehabilitering, Social- og Boligstyrelsen (2023): <https://sbst.dk/handicap/recovery-orienteret-rehabilitering/hvad-er-recovery-orienteret-rehabilitering->

[Social.dk](#) (2023): Social-og Boligstyrelsens formidling data og viden om socialområdet

Find fællesskaber og sociale tilbud på Socialkompasset (2023): <https://socialkompasset.dk/>

Sociale lege – Klassetrivsel (2023): <https://klassetrivsel.dk/category/sociale-lege/>

Tak og byt – Taknemli' (2023): <https://taknemli.dk/tak-og-byt/foerste-lektion/>

4 værktøjer – Den Motiverende Samtale (2023): <http://www.denmotiverendesamtale.dk/den-motiverende-samtale-2/fire-vaerktoejer/>

30 Udendørs Lege – Ude-leg.dk (2023): <https://www.ude-leg.dk/blog/udendørs-lege/30-udendørs-lege>



Social- og Boligstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf.: 72 42 37 00

www.sbst.dk

Oktober 2023