



**Social- og
Boligstyrelsen**

Quickguide til ABC-gruppeforløb

Viden til gavn

Quickguide til ABC-gruppeforløb

Formålet med denne lille guide er at give et kort indblik i, hvorfor ABC-gruppeforløbet er en relevant indsats, hvad forløbet indeholder, og hvilke krav det stiller til viden og kompetencer i jeres organisation.

Hvorfor et ABC-gruppeforløb?

Antallet af borgere med psykiske vanskeligheder stiger, og mange kommuner efterspørger virksomme metoder, der kan supplere den individuelle socialpædagogiske støtte, § 85, eller tilbyde borgere, som ikke er i målgruppen for § 85, en tidsbegrænset gruppebaseret indsats efter § 82 a.

ABC-gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed – er en recovery-orienteret gruppeindsats i socialpsykiatrien, der har fokus på brobygning til almene fællesskaber i lokalsamfundet. Principperne i gruppeindsatsen bygger på den forskningsbaserede sundhedsfremmende indsats *ABC for mental sundhed*, som tager udgangspunkt i, at man gennem bevægelse, fællesskab og meningsfulde aktiviteter kan fremme mental sundhed.

ABC-gruppeforløb gennemføres i et tæt samarbejde med det lokale civilsamfund, hvor indhold og aktiviteter formes ud fra borgernes ønsker og lokale muligheder. Social- og Boligstyrelsen har afprøvet ABC-gruppeforløb i 6 kommuner fra 2022 til 2025¹.

Hvad er et ABC-gruppeforløb?

ABC-gruppeforløb er en 20-ugers tidsafgrænset, recovery-orienteret indsats, der tager afsæt i at forebygge og styrke borgernes muligheder og ressourcer. Formålet er at støtte borgere i at skabe forandringer i eget liv og styrke deres mentale sundhed med udgangspunkt i, at fællesskab og meningsfulde aktiviteter fremmer trivsel, styrker mestring og øger troen på egne handlemuligheder.

¹ VIVE (2025). ABC-gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed. Slutevaluering.

ABC-tilgangen er struktureret omkring følgende tre temaer:

Temaer	Indhold
Act – gør noget aktivt	At være mentalt, fysisk, kreativt, socialt eller kulturelt aktiv fremmer trivsel. Det handler om at gøre noget, der vækker interesse, energi eller glæde <i>Eksempler:</i> Gåture, sport, havearbejde, kreativ udfoldelse, hverdagsaktiviteter med struktur og rytme.
Belong – gør noget sammen	Fællesskab og relationer er afgørende for mental sundhed. Det handler om at deltage og dele oplevelser med andre på egne præmisser. <i>Eksempler:</i> Deltagelse i foreninger, samtaler med naboer, sociale aktiviteter i familien eller lokalsamfundet.
Commitment – gør noget meningsfuldt	At gøre noget meningsfuldt giver retning og formål i tilværelsen. Det handler om at engagere sig i noget, der opleves som værdifuldt og vigtigt, uanset om det er stort eller småt. <i>Eksempler:</i> Frivilligt arbejde, hobbyer, tro, fordybelse og opgaver, der giver ansvar og betydning.

ABC-gruppeforløb indeholder tre faser, hvor individuelle samtaler indgår som supplement. Grupperne består typisk af 10-12 deltagere på tværs af alder, interesser og køn. Udgangspunktet er deltagernes egne ønsker og mål for forandring.

I ABC -gruppeforløb tilbydes en social ramme, hvor deltagerne kan møde ligesindede, opleve anerkendelse og føle sig som en del af et fællesskab med et fælles mål: øget trivsel og mental sundhed gennem brobygning til almene fællesskaber i lokalsamfundet. Gruppen kan styrke den enkeltes selvværd, skabe håb og gennem spejling og fælles refleksion normalisere deltagernes udfordringer og mindske oplevelsen af at stå alene eller være "forkert".

Forløbet består af fælles møder, hvor deltagerne udveksler erfaringer og idéer til, hvordan de kan fremme deres mentale sundhed. Processen understøttes af konkrete øvelser, refleksionsspørgsmål og inspiration til hverdagsaktiviteter.

I ABC-gruppeforløb får deltagerne viden, øgede kompetencer og lærer strategier til at indgå i meningsfulde fællesskaber og aktiviteter. Målet er at deltagerne efter endt forløb overfører de erhvervede kompetencer til eget liv med det formål, at de får mod på selv at opsøge og indgå i sociale fællesskaber og dermed øge deres mentale sundhed og trivsel.

Krav til viden og kompetencer

Et ABC-gruppeforløb har typisk to gruppefacilitatorer. Gruppefacilitatorernes rolle er dels at introducere deltagerne for ABC og mulige temaer og dels at facilitere en proces, hvor deltagerne støttes i selv at beslutte gruppemødernes temaer og aktiviteter. Facilitatorens rolle er at støtte deltagerne i at finde deres egne veje til trivsel gennem samtaler, aktiviteter og refleksion – med fokus på ressourcer, håb og drømme frem for begrænsninger.

En central del af ABC-gruppeforløb er deltageres udveksling omkring, hvad der giver livet mening og værdi. Deltagerne besøger fællesskaber og aktiviteter, som deltagerne har interesse i. Det kan være badminton, teater, kor eller vandring i naturen. Fællesnævneren for aktiviteterne er, at de er forankret i civilsamfundet. Støtten fra gruppefacilitatorerne aftager løbende, og deltagerne indtager gradvist en mere aktiv rolle i forhold til aktiviteter og temaer i gruppen.

Det kræver både faglig viden og menneskelige kompetencer at være gruppefacilitator, herunder viden om:

- Tilgangen ABC for mental sundhed og Borgeren ved roret
- Gruppedynamik
- Den motiverende samtale
- Narrativ metode
- Aktiviteter og kroppen som indgang til trivsel
- Brobygning til det lokale civilsamfund

➔ Tilgangen ABC for mental sundhed og Borgeren ved roret

Social-og Boligstyrelsen har udgivet "Vejledning til ABC-gruppeforløb", som giver viden om tilgangen "ABC for mental sundhed", og hvordan gruppeforløbet kan organiseres.

Viden om Borgeren ved roret er central, som ABC-gruppeforløbets faglige fundament. ABC-gruppeforløb og Borgeren ved roret deler en fælles forståelse af mennesket som aktivt, håbefuldt og handlende, og begge tilgange betoner betydningen af fællesskab, meningsfulde aktiviteter og relationel støtte. Viden om Borgeren ved roret og recovery-orienteret rehabilitering kan tilgås gennem Social-og Boligstyrelsens gratis e-læringsmoduler (<https://www.sbst.dk/handicap/recovery-orienteret-rehabilitering/kurser-og-e-laering>)



→ **Gruppedynamik**

Relationen mellem facilitator og deltagere bygger på ligeværd og samarbejde. Som facilitator handler det ikke om at løse problemer for deltagere, men om at støtte dem i at udforske deres egne muligheder. Facilitatorens rolle udvikler sig i takt med gruppen. I starten er facilitatoren typisk en tydelig og rammesættende figur. Efterhånden som trygheden og fællesskabet vokser, træder facilitatoren gradvist i baggrunden. Målet er, at deltagere selv tager ansvar for samtaler, initiativer og aktiviteter, både i gruppen og i hverdagen. Når facilitatorens rolle bevæger sig fra styring til sparring, styrkes deltagernes handlekraft og ejerskab.

Effektiv gruppefacilitering i ABC-gruppeforløb forudsætter forståelse for relationer og gruppedynamikker. En tryk og velfungerende gruppe hviler på tillid, respekt og åbenhed. Facilitatorens opgave er at skabe en ramme, hvor forskellighed er en ressource, og hvor deltagere føler sig set og hørt.

Det er vigtigt, at facilitator:

- Kan skabe en tryk, åben og deltagende atmosfære med tydelige rammer og forventninger
- Har en faciliterende tilgang, er nysgerrig og lyttende og stiller spørgsmål til refleksion
- Kan håndtere gruppedynamikker med ro og nærvær
- Bruger forskellighed som udgangspunkt for refleksion og læring
- Følger op på gruppens stemninger og behov
- Er opmærksom på gruppens udviklingsfaser

→ **Den motiverende samtale**

Den motiverende samtale er en samarbejdende, ikke-dømmende og ikke-konfronterende samtaleteknik, der har til formål at reducere ambivalens i arbejdet med at nå specifikke mål.

Den motiverende samtale bygger på:

- Åbne spørgsmål
- Bekræftelser
- Refleksioner
- Opsummeringer

Facilitator fungerer som samtalepartner og guide.

→ Den narrative metode

ABC-gruppeforløb er inspireret af den narrative metode, hvor menneskers identitet og livsforståelse skabes gennem fortællinger, og hvor fortællinger bruges som forandringskraft. Disse fortællinger er foranderlige og kan udvikles i nye retninger.

I gruppeforløbet handler det om at:

- Invitere deltagerne til at dele erfaringer og drømme
- Udforske styrker og tidligere mestringer
- Skabe nye fortællinger med fokus på muligheder og håb

Facilitator fungerer som samtalepartner og guide i denne proces. Gennem spørgsmål som "Hvornår oplevede du sidst energi og engagement?" eller "Hvad giver dig mening i hverdagen?" åbnes der for nye perspektiver og handlemuligheder.

→ Aktiviteter og kroppen som indgang til trivsel

Mental sundhed fremmes både gennem samtaler såvel som kropslige og sanselige erfaringer. Bevægelse, kreativitet og nærvær i hverdagen kan genskabe kontakt til livsglæde og deltagelse, og er et af grundelementerne i ABC-gruppeforløb. Det er vigtigt, at aktiviteter, bevægelse og kreativitet inkorporeres i forløbet.

Eksempler på aktiviteter kan være:

- Gruppeøvelser i form af icebreakers med det formål at skabe samhørighed mellem deltagerne
- Gåture, let motion eller naturoplevelser
- Kreative opgaver og udtryk herunder oplevelser med kunst og kultur
- Øvelser med fokus på taknemmelighed, nærvær og glæde i hverdagen

Facilitator opfordrer deltagerne til at afprøve aktiviteter mellem møderne og dele deres erfaringer i gruppen. Små skridt og gode oplevelser bliver til vigtige byggesten i den enkeltes udvikling.

→ Brobygning til det lokale civilsamfund

Et vigtigt formål med ABC-gruppeforløb er at støtte borgerne i at blive en del af lokale fællesskaber. Mental sundhed styrkes, når man oplever at høre til og bidrage til noget større. Civilsamfundet spiller en vigtig rolle i at videreføre de erfaringer og nye vaner, deltagerne opbygger under forløbet.

Facilitatorens rolle er her:

- At agere brobygger til det lokale civilsamfund
- At have kendskab til relevante foreninger, aktiviteter og frivillige tilbud i lokalområdet
- Inspirere deltagerne til at afsøge nye sociale muligheder
- Støtte overgangen fra gruppeforløb til varige fællesskaber

ABC-partnerskabet

Ved afprøvning eller implementering af ABC kan der søges inspiration og netværk med andre kommuner via ABC-partnerskabet. Partnerskabet omfatter over 60 aktører, herunder kommuner, regioner, organisationer og civilsamfund. Partnerskabet har ABC for mental sundhed som grundlag, og koordineres af Københavns Universitet, og finansieres af offentlige midler og fonde.

Partnerskabet bidrager til:

- Udvikling af viden og forskning
- Undervisning og formidling
- Netværksdannelse og samarbejde
- Evaluering og dokumentation
- Læs mere og find materialer på: www.psy.ku.dk/abc





Social- og Boligstyrelsen
Lerchesgade 35, 5.
5000 Odense C
Tlf.: 72 42 37 00

www.sbst.dk

December 2025