



ABC-workshop

För att öka kunskapen om ABC-budskapet och hur ABC-konceptet kan användas för att främja psykisk hälsa kan ni ha en ABC-workshop i er organisation. I den kan ni tillsammans ta reda på hur ni vill jobba med ABC framöver. Bjud gärna in deltagare med olika roller eller funktioner i organisationen. Då kan ni använda er av flera perspektiv för att komma på uppslag kring hur ni kan arbeta med ABC för god psykisk hälsa i er verksamhet.

Förberedelser - innan workshopen

1. **Välj en workshopledare** som har viss kunskap om ämnet.
2. **Skicka ut en inbjudan** till en workshop på ungefär **två och en halv timme**.
3. Uppmuntra deltagarna att **redan innan workshopen besöka [1177.se/abc](https://www.1177.se/abc)** för att läsa informationen och göra självtestet och övningarna där.
4. **Välj en bra och trevlig plats** för workshopen. Om möjligt är det bra att vara i en lokal där det inte blir för stimmigt när flera grupper pratar samtidigt. **Förbered bord och material** (pennor, post-it-lappar, pappersark, datorer, teknik) och ha **fika** redo.
5. **Planera grupper i förväg** (gärna med namnlappar på varje bord).



Inledning i helgrupp (ca 30 min)

1. Hälsa alla välkomna och visa filmen *ABC för god psykisk hälsa* - en introduktion (15 min).

Mål: Deltagarna ska vara bekanta med ABC-budskapet och förstå hur ABC för god psykisk hälsa kan användas som arbetsram för att stärka psykisk hälsa.

2. Ställ en öppen fråga till gruppen om hur de tror att ABC-konceptet kan användas i den egna organisationen (10 min).

Mål: Inleda dialog, engagera deltagarna och börja komma på idéer.

➔ Skriv ned idéerna på en tavla eller skärm. Dessa kan placeras synligt i rummet och fungera som en bakgrund för det kommande arbetspasset och för jämförelse i slutet av grupparbetet.

3. Dela in deltagarna i grupper om 2–4 personer för grupparbete i tre delar. Varje grupp väljer en värd som leder arbetet, tar anteckningar och presenterar efteråt (5 min).

Mål: Förankra ABC och generera idéer för att främja psykisk hälsa.

➔ Grupperna kan vara team som senare ska arbeta med specifika utmaningar eller målgrupper, men kom ihåg att nytänkande kan uppstå när personer från olika verksamheter och med olika bakgrund möts.



Region

Östergötland

Del 1 – i små grupper (ca 30 min)

Mål: Presentera er för varandra för att bygga gruppkänsla. Få en bild av varandras engagemang, kompetens, erfarenhet och idéer.

- **Individuellt:** Skriv på en papperslapp varför det är viktigt för dig att arbeta med att främja psykisk hälsa och hur ABC kan användas inom din organisation eller verksamhet (5 min).
- **Berätta för de andra i gruppen** vad du har skrivit (1 minut per person) och diskutera och reflektera över gemensamma nämnare, skillnader och vad som är viktigt för att främja psykisk hälsa inom organisationen (ca 10 min)
- **Enas om de två viktigaste punkterna** från diskussionerna som ska delas med hela gruppen (5 min).
- **Presentera era två viktigaste punkter för hela workshopgruppen - leds av workshopledaren (10 min)**

→ → → 15 minuters paus ← ← ←

Del 2 – i små grupper (ca 30 min)

Mål: Hitta ett fokusområde och gör en plan för att organisera och genomföra en ABC-insats

- **Diskutera och välj ett viktigt fokusområde** där ni tror att det kan vara möjligt att genomföra en ABC-insats som främjar psykisk hälsa inom er organisation (20 min).
 - Vad kan det vara (gärna baserat på befintlig verksamhet)?
 - Diskutera hur insatsen kan organiseras.
 - Diskutera vilka som måste vara med och vad som måste göras för att lyckas. Kan du själv tänka dig att ha en roll i insatsen på något vis?
- **Presentera kort för hela gruppen** vilket fokusområde ni har valt, vilken satsning ni har tänkt er, hur den kan genomföras och vad som behövs för att genomföra den – leds av workshopledaren (10 min).

Del 3 – i små grupper (ca 20 min)

Mål: Skapa en översikt över de ABC-insatser och andra hälsofrämjande insatser som ni redan gör idag. Inspirera till att hitta nya idéer för ABC-insatser som kan utvecklas och användas på kort och lång sikt.

Kartlägg befintliga ABC-insatser inom er organisation.

- **Skriv ned så många bra åtgärder och aktiviteter ni kan komma på som redan görs** i er organisationen, och som också kan vara exempel på bra ABC-insatser (vilka åtgärder har vi och vem ansvarar för dem idag?). **Går något av det ni redan gör att kombinera med era tidigare idéer?**

Presentera kort för hela gruppen de bästa befintliga ABC-åtgärderna och nya idéerna - leds av workshopledaren.

Avslutning i helgrupp (ca 15 min)

Avsluta med en kort diskussion i hela gruppen om hur det har varit att delta i workshopen om ABC och om det känns motiverat att fortsätta arbeta för att främja psykisk hälsa i organisationen.

→ **Tacka alla** för deltagande och engagemang under workshopen!



Region
Östergötland