



Socialstyrelsen

ABC-GRUPPEFORLØB - Sammen om at styrke mental sundhed

Indsatsbeskrivelse

maj 2022

Viden til gavn

Publikationen er udgivet af
Socialstyrelsen
Edisonsvej 1
5000 Odense C
Tlf: 72 42 37 00
E-mail: info@socialstyrelsen.dk
www.socialstyrelsen.dk

Udgivet maj 2022

Download eller se rapporten på
www.socialstyrelsen.dk.

Der kan frit citeres fra rapporten med angivelse
af kilde.

1.1 Indhold

1.1	Indhold	1
1	Introduktion	2
2	Formål.....	2
3	Målgruppe.....	3
4	Faglige grundlag.....	3
5	Roller og samarbejdspartnere	5
5.1	Roller i indsatsen	5
5.2	Samarbejdspartnere	6
6	Indsatsens forløb	7
6.1	Før gruppeforløbet.....	7
6.2	Under gruppeforløbet	8
6.3	Efter gruppeforløbet.....	9

1 Introduktion

Denne indsatsbeskrivelse præsenterer metoden *ABC-gruppeforløb, sammen om at styrke mental sundhed* (ABC-gruppeforløb).

Indsatsbeskrivelsen er bilag til Socialstyrelsens udmeldelse af ansøgningspuljen til afprøvning af Act-Belong-Commit-gruppeforløb – sammen om at styrke mental sundhed. Ansøgningspuljen skal danne grundlag for, at kommuner kan søge om at være med i det afprøvningsprojekt, som Socialstyrelsen igangsætter i perioden 2022 – 2025.

Som led i Udviklings- og Investeringsprogrammet på voksenområdet for 2022 – 2025 er det besluttet at afprøve ABC-gruppeforløb. ABC-gruppeforløb blev modnet i forbindelse med Udviklings- og Investeringsprogrammet på voksenområdet i perioden 2018 – 2020.

ABC - gruppeforløb er en 20 ugers tidsafgrænset forebyggende indsats, som skal styrke borgerens selvværd, mental sundhed og trivsel, samt bidrage til at bryde social isolation. Indsatsen, der skal afprøves, er en forskningsbaseret sundhedsfremmende indsats, hvor der er fokus på mental sundhed gennem meningsfulde aktiviteter for den enkelte og brobygning til lokalsamfundet. Indsatsen understøtter borgerne til på egen hånd og sammen med andre, at kunne deltage i aktiviteter og fællesskaber i hverdagen.

Indsatsbeskrivelsen henvender sig til ledere, beslutningstagere og udviklingskonsulenter, som har interesse i en forebyggende indsats. Indsatsbeskrivelsens formål er at give en kort introduktion til ABC - gruppeforløb grundlæggende dele, som indsatsen er bygget op omkring:

- Målgruppe
- Formål
- Faglige grundlag
- Roller og samarbejdspartnere
- Indsatsens forløb

Indsatsbeskrivelsen kan ikke stå alene som grundlag for at arbejde med ABC-gruppeforløb. Forudsætningen for at kunne implementere ABC-gruppeforløber, at man har gennemført kompetenceudvikling i ABC-gruppeforløb. Endvidere vil de kommuner, som skal afprøve ABC-gruppeforløb skulle arbejde ud fra andre materialer, som detaljeret beskriver indsatsen og hvordan man konkret forbereder, gennemfører og implementerer indsatsen.

2 Formål

Projektets formål er at afprøve, om indsatsen ABC-gruppeforløb er virksomt og bidrager til borgernes udvikling og forandring. ABC-gruppeforløb har til formål at støtte borgerne til selvstændigt, og i fællesskab med andre, at kunne styrke og vedligeholde deres mentale sundhed og trivsel i hverdagen igennem deltagelse i meningsfulde fællesskaber og aktiviteter i lokalsamfundet.

Forventede resultater for målgruppen:

- Øget trivsel, mental sundhed og recovery.
- Styrket deltagelse i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber i lokalsamfundet.

- Øget mestringsstrategier i forhold til at styrke deltagelse i aktiviteter og fællesskaber i lokalsamfundet.
- Mindre grad af ensomhed.
- Styrket kendskab til egne kompetencer.
- Styrket motivation til at skabe forandring i eget liv.
- Styrkede ressourcer til at klare sig uden støtte eller med mindre kommunal støtte.

3 Målgruppe

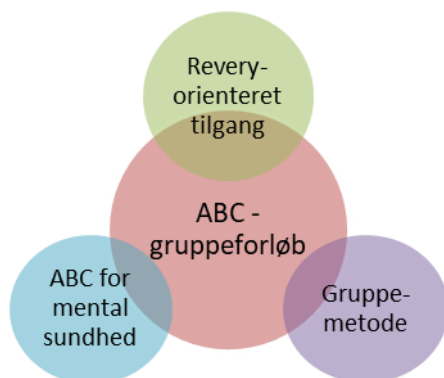
Indsatsens målgruppe er voksne over 18 år, der bor i egen bolig og oplever mistrivsel. Målgruppen skal være karakteriseret ved at have psykiske vanskeligheder, herunder ADHD og ADD, i kombination med eventuelle sociale og kognitive problemer. Derudover skal målgruppen:

- Være inden for målgruppen for servicelovens § 82a eller § 85.
- Være motiveret for en forandring og derfor kunne se sig selv arbejde med de overordnede mål, der er for ABC-gruppeforløbet.
- Kunne profitere af gruppeforløbet. Herunder have et kognitivt funktionsniveau der muliggør, at de kan få udbytte af og bidrage til gruppeinteraktionen og forstå og anvende de redskaber, der indgår i gruppeforløbet.

4 Faglige grundlag

ABC - gruppeforløbs faglige grundlag består af tre elementer, der tilsammen udgør indsatsens faglige grundlag. De tre elementer består af:

- Den recovery-orienteret tilgang
- ABC for mental sundhed
- Gruppemetode



Det følgende afsnit beskriver, hvordan de tre elementer i ABC- gruppeforløbet understøtter hinanden i indsatsen.

Recovery-orienteret tilgang og ABC for mental sundhed er afprøvningens forståelses- og arbejdsramme og er tæt beslægtede. Begge tilgange handler om, hvad mennesker oplever som

meningsfuldt ud fra deres hverdag og værdier¹. Menneskers recovery-proces er en individuel og social proces, hvor den enkelte selv definerer, hvad der skaber trivsel og er meningsfuldt. Recovery handler både om den enkeltes deltagers proces, men også om samspillet med omgivelserne. Noget af det, der kan understøtte den enkeltes recovery-proces, er når man føler sig forbundet til andre, gennem frivillige fællesskaber, arbejdsliv eller andre sociale sammenhænge. Gennem deltagelse i meningsfulde fællesskaber er det også muligt for den enkelte deltager i ABC-gruppeforløb, at få erfaringer og indgå i fællesskaber, der kan bidrage til en positiv identitetsforståelse for den enkelte. Og dette understøtter igen borgerens egen recovery-proces.

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret tilgang til at arbejde med mental sundhed. ABC for mental sundhed bygger på sundhedsstrategien Act-Belong-Commit (ABC). Forskningen bag ABC for mental sundhed viser, at personer, der gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget, der føles meningsfuldt, har bedre mental sundhed.

I afprøvningen bruges gruppeforløb som ramme til at arbejde med ABC. Gruppen understøtter deltagerne i at få følelsen af at høre til et fællesskab og fungerer som en midlertidig social ramme for deltagerne.

ABC-gruppeforløb har fokus på, at deltagerne gennem bevægelse, fællesskab og meningsfuldhed fremmer deres mentale sundhed. At opleve, at man hører til og har muligheden for at indgå i et socialt fællesskab er fundamental for menneskers mentale sundhed. Med støtte fra medarbejdere, som har rollen som gruppefacilitatorer og vejledere for deltagerne, sætter deltageren mål og ønsker for, hvad der gør deres dagligdag meningsfuldt. Det kan dreje sig om at engagere sig i aktiviteter, i en sag, at være frivillig, eller give sig selv en udfordring. At mestre disse ting, og selv at opnå små mål, kan give et stærkere selvværd og tro på egen formåen, hvilket er afgørende for ens mentale sundhed og trivsel².

I arbejdet med at styrke deltagernes mentale sundhed igennem meningsfulde aktiviteter og fællesskaber arbejdes der på tre forskellige niveauer som understøtter, at recovery både er en individuel og social proces. Niveauerne består af individ, gruppe og lokalsamfund.

I arbejdet med at styrke deltagernes mentale sundhed igennem meningsfulde aktiviteter og fællesskaber arbejdes der på tre forskellige niveauer som understøtter, at recovery både er en individuel og social proces. Niveauerne består af individ, gruppe og lokalsamfund.

ABC - Act-Belong-Commit

- Act – Gør noget aktivt, vær mentalt, kulturel, spirituel, fysisk eller socialt aktiv
- Belong – Gør noget sammen, deltag i aktiviteter i lokalsamfundet eller blev en del af frivilligt arbejde,
- Commit – Gør meningsfuldt, gør det du drømmer om, lær noget nyt, hjælp en nabo.

I ABC-gruppeforløbet arbejdes der på tre niveauer

Individ (personlige ressourcer og egne mål, præferencer, ønsker, håb og drømme)

Gruppe (gruppens samspil, aktiviteter og ressourcer)

Lokalsamfund (lokalsamfundets muligheder og barrierer)

¹ Folker & Rod, 2016

² ABC for mental sundhed – fra retorik til handling, Koushede m.fl. 2018

På *individniveau* er der fokus på deltageres personlige ressourcer og egne mål, ønsker, håb og drømme for deres liv. Her er der fx fokus på deltageres indsigt i egne mål og egne præferencer for aktiviteter og fællesskaber, vedkommendes mestringstro og strategier, motivation og fortælling om sig selv til andre.

På *gruppeniveau* er det gruppens samspil, aktiviteter og ressourcer, som gruppefacilitatoren skal være opmærksom på at udnytte til at understøtte de enkelte deltagers udvikling og forandring.

På *lokalsamfundsniveau* arbejdes der i ABC-gruppeforløb med ressourcer og barrierer i lokalsamfundet. Her er der fokus på at sikre de bedste betingelser i omgivelserne, for at deltagerne kan styrke deres mentale sundhed igennem deltagelse i meningsfulde aktiviteter og fællesskaber. Det kan være ved at understøtte deltagerne i at få én at følges med, så det bliver lettere at komme afsted til en aktivitet eller mere trygt at være ny i et fællesskab.

5 Roller og samarbejdspartnere

Det følgende afsnit beskriver de roller, der er i ABC-gruppeforløb samt de samarbejdspartnere, der er væsentlige for, at indsatsen kan gennemføres. Dette afsnit skal sikre, at der er klarhed over, hvad de roller og samarbejdspartnere er og hvilke funktioner de har i indsatsen.

5.1 Roller i indsatsen

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.

5.1.1 Deltageren

Borgere, der indgår i ABC-gruppeforløb, betegnes som deltagere under indsatsen. Deltageres rolle i indsatsen er at bidrage aktivt til fællesskabet i gruppen og dele deres ønsker, mål, drømme og erfaringer med gruppen og gruppefacilitatorerne. Gruppen fungerer som en midlertidig social ramme og er et redskab til at nå deltageres individuelle mål. Undervejs i gruppeforløbet ændrer gruppens funktion sig fra, at gruppen bruges til at deltagerne udvikler sig igennem aktiviteter sammen med gruppen, til at gruppen bliver mere understøttende for deltagerne, når de på egen hånd skal gøre noget aktivt, gøre noget sammen med andre og gøre noget meningsfuldt.

5.1.2 Gruppefacilitator

De fagprofessionelle, gruppefacilitatorerne, er ansvarlige for at planlægge, afholde og gennemføre gruppemøder i ABC -gruppeforløb. Gruppefacilitatorens kompetencemæssige baggrund bør afspejle en viden og erfaring med målgruppen, gruppemetoder, brobygning eller anden erfaring, der kan understøtte indsatsens formål. Gruppefacilitatorerne skal have viden og kendskab til facilitering af grupper og bringe deltageres individuelle perspektiver og ressourcer i spil. Derudover er det vigtigt, at gruppefacilitatorerne formidler temaerne for ABC for mental sundhed og deres indvirkning på mental sundhed til gruppen. For at sikre, at gruppefacilitatorerne bestrider disse kompetencer ved indsatsens start, skal de relevante fagprofessionelle i indsatsen deltage i et kompetenceudviklingsforløb som udbydes af Socialstyrelsen.

Udover at facilitere gruppemøderne, består gruppefacilitatorernes rolle også i at forberede og planlægge gruppemøderne og aktiviteterne, have kontakt og brobygge til lokalsamfundet samt at

afholde individuelle samtaler med deltagerne. I nogle tilfælde vil gruppefacilitatorerne også skulle følge gruppen eller individuelle deltagere til aktiviteter om aftenen, hvis der er behov for dette.

5.1.3 Vejleder

Gruppefacilitatorerne fungerer også som vejledere. Ved opstart af ABC-gruppeforløb får hver deltager tilknyttet en primær vejleder. Vejlederen er ansvarlig for at afholde syv individuelle samtaler, herunder for-samtalen og en afsluttende samtale. I alle samtalerne er der fokus på deltagerens mål, trivsel, ønsker og udvikling.

5.2 Samarbejdspartnere

Ud over samarbejdet med deltagerne, er et stærkt samarbejde med myndighedsområdet, lokalsamfundet og deltagerens netværk væsentligt for at gennemføre indsatsen. Det er gruppefacilitatorernes opgave at sikre et godt samarbejde med de nedenstående samarbejdspartnere i indsatsen.

5.2.1 Myndighed

Som en del af indsatsen er det vigtigt at have en tæt kontakt og dialog med myndighedsafdelingen og deltagerens sagsbehandler. Det er vigtigt, for at sikre, at myndighed og udfører har kendskab til indsatsen og at de borgere, der er i målgruppen, bliver henvist eller visiteret til indsatsen. Derudover skal der følges op på den enkelte deltagers forløb og udvikling under gruppeforløbet. I sidste del af indsatsens forløb, inviteres sagsbehandleren og relevante samarbejdspartnere og netværk til en afklarende samtale sammen med deltageren og vejlederen vedrørende den videre plan, herunder for afslutning af indsatsen³.

5.2.2 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 afgørende for indsatsens gennemførelse, at der skabes et godt samarbejde med et frivilligcenter eller lignende aktører, som fx andre frivillige organisationer.

5.2.3 Deltagernes netværk

Deltagerne motiveres og 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 fx familie, slægtninge, venner eller bekendtskaber eller personer fra det professionelle netværk fx sundhedspersonale fra psykiatrien, misbrugskonsulent eller rådgiver fra jobcentret.

³ Ved forløb visiteret gennem servicelovens §85

6 Indsatsens forløb

I det følgende afsnit beskrives ABC-gruppeforløbet og de forskellige faser. Nedenstående figur giver et overblik over indsatsens forløb.

FAKTA OM ABC-GRUPPEFORLØBET

Varighed:

ABC-gruppeforløbet har en varighed på 20 uger og består af 22 gruppesessioner og 5 individuelle samtaler.

Før gruppeforløbet har gruppedeltageren deltaget i en visitationssamtale og en opstartssamtale.

Efter gruppeforløb deltager gruppedeltageren i en individuel statussamtale og et fælles feedbackmøde.

Hyppeghed og varighed af gruppesessioner:

I gruppeforløbets fase 1, der varer 6 uger, er der 8 gruppesessioner af 2 ½ times varighed.

I gruppeforløbets fase 2, der varer 9 uger, er der 9 gruppesessioner af 2 ½ times varighed.

I gruppeforløbets fase 3, der varer 5 uger, er der 5 gruppesessioner af 1 ½ times varighed.

Hyppeghed og varighed af individuelle samtaler:

Hver fjerde uge mødes den enkelte deltager og en af gruppefacilitatorerne til en individuel samtale. Selvvalgt netværk og andre relevante personer inviteres med efter aftale med deltageren. Ved de individuelle samtaler følges der op på borgerens mål og behov og ønsker til støtte afklares.

Indsatsens forløb er opdelt i tre dele:

Del 1 – Før gruppeforløbet

Del 2 – Under gruppeforløbet

Del 3 – Efter gruppeforløbet

6.1 Før gruppeforløbet

Formålet med aktiviteterne i perioden før gruppeforløbet er at sikre et godt afsæt for et virksomt gruppeforløb med en god gruppedynamik og mulighed for at tilpasse gruppeindsatsen til deltagerens mål og behov, så deres mål bedst muligt understøttes undervejs. I perioden før gruppeforløbet arbejdes der med:

Visitation og samarbejde med myndighed, der sikrer, at borgere, der har lyst til at deltage i et ABC-gruppeforløb, og som er i målgruppen, tilbydes ABC-gruppeforløb.

For-samtale med deltageren, hvor deltageren får mere viden om indsatsen og hvor vejleder får mere information om deltagerens håb og drømme, der efterfølgende kan bruges i matchning af gruppen.

Matchning af gruppen med henblik på at sikre, at der skabes de bedste forudsætninger for, at gruppen kan fungere godt, og at medlemmerne af gruppen supplerer og understøtter hinanden, og dermed fører til en god gruppedynamik.

6.2 Under gruppeforløbet

Selve gruppeforløbet varer 20 uger, hvor der igennem hele gruppeforløbet vil være fokus på at gøre noget aktivt, sammen med andre, eller noget på egen hånd (aktiviteter) og på at skabe brobygning til lokalsamfundet og de frivillige organisationer.

Gruppeforløbet er overordnet delt op i tre faser:

Fase 1 (6 uger)

Fase 2 (9 uger)

Fase 3 (5 uger)

Derudover er der **fem individuelle samtaler** under gruppeforløbet. Her arbejder deltagerne med sine individuelle mål, og udvikler og justerer dem i samarbejde med vejlederen.

Under hele forløbet integrerer deltagerne den viden og erfaring de har fået i deres egen hverdag ved siden af gruppen.

6.2.1 Fase 1

Formålet med fasen er, at deltagerne bliver introduceret til temaerne for ABC for mental sundhed, samt relevante emner der understøtter ABC. Se boksen til højre. Til hvert gruppemøde understøttes emnerne med en aktivitet, der hjælper deltageren med at se, hvordan viden fra emnet kan anvendes i hverdagen. Fase 1 bruges også til at få en indsigt i hvilke aktiviteter og fællesskaber, deltagerne har præferencer for og som vil være meningsfulde for dem.

De faste emner for gruppemøderne i fase 1:

1. Fælles introduktion til deltagere, gruppefacilitatorer og gruppeforløbet
2. ABC for mental sundhed
3. Bevægelse, Krop og Sind
4. Fællesskab og frivillighed
5. Den narrative fortælling

6.2.2 Fase 2

Formålet med fasen er, at deltagerne sammen med gruppen får prøvet en række aktiviteter af og afsøgt muligheder for at indgå i nye fællesskaber. Derudover reflekterer deltagerne sammen med resten af gruppen over, hvad aktiviteter og fællesskaber betyder for deres trivsel og mentale sundhed, og hvilke der giver mest mening for dem, samt hvilke muligheder og udfordringer de møder med at integrere dem i deres hverdag.

Alle aktiviteter foregår i lokalsamfundet. Det kan være i byens rum, i frivilligcenteret, en forening eller biblioteket, i skoven, i svømmehallen og lignende.

6.2.3 Fase 3

Formålet med gruppeforløbets sidste fase er at understøtte deltagerne i integration og forankringen af ABC i deres eget hverdagsliv, så de forbliver en del af deres dagligdag efter endt gruppeforløb. Der indgår ikke aktiviteter i gruppemøderne i denne fase – disse skal deltagerne selv udføre mellem gruppemøderne. I stedet består gruppemøderne af dialog om de muligheder og udfordringer, deltagerne møder, når de på egen hånd bruger den viden og erfaring, de har fået i de tidligere faser i gruppeforløbet.

I denne fase fungerer gruppens rolle som et gensidigt støtte- og sparringsrum, til at få bearbejdet og reflekteret over de individuelle oplevelser og erfaringer deltagerne har fået imellem gruppemøderne. Det er derfor gruppefacilitatorernes rolle at facilitere denne proces, og sikre, at alle deltagerne får mulighed for at dele deres oplevelser i løbet af gruppemøderne.

6.3 Efter gruppeforløbet

I forløbets sidste del gennemføres en afsluttende individuel samtale og en afsluttende gruppefeedback.

I perioden efter gruppeforløbet arbejdes derfor med:

Individuel afslutningssamtale med deltageren, hvor der udarbejdes et statusnotat i samarbejde med deltageren om, hvordan de har oplevet gruppeforløbet og deres individuelle udvikling, og hvordan deltageren har tænkt sig at bruge viden og erfaring fra gruppeforløbet i deres hverdag fremadrettet.

Feedbackmøde med deltagerne, hvor deltagerne evaluerer gruppeforløbet i sin helhed. Det skal sikre, at der sker en løbende kvalitetsudvikling af gennemførelsen af ABC-gruppeforløb på baggrund af tilbagemeldinger fra deltagerne.



Socialstyrelsen

Socialstyrelsen

Edisonsvej 1

5000 Odense C

Tlf.: 72 42 37 00

www.socialstyrelsen.dk

maj 2022