



Program og spørsmål til Hodebra-verksted i egen organisasjon

Dette er en oppskrift på hvordan man kan gjennomføre en kort workshop i egen organisasjon for å bevisstgjøre deltagerne på hvordan ABC Hodebra fungerer.

Før workshopen: Send ut invitasjon til WS på tre timer og be deltagerne om å se gjennom hodebra.no og danske linker om konkrete arbeid og ABC mental sunnhet. Ta testen.

1. Vis filmen «En introduksjon til ABC Hodebra» for deltagerne.
Mål: Deltagerne skal vite hva ABC Hodebra er og hvordan det virker og hvordan man kan bruke det enkelt.
2. Introduksjon om hvordan dere kanskje kan bruke ABC ut fra introduksjonsfilmen og det dere har lest i forkant. Fri flyt av ideer som skrives ned på tavlen. Sammenlign disse med de som kommer opp etter avsluttet gruppearbeid.
3. Deltagerne deler seg inn i grupper. Maksimum 4 stk på hver gruppe. (Dette kan være team som skal jobbe målrettet mot en konkret gruppe)

OPPGAVE A:

Hodebra-teamene og arbeidsøkt 1. (30 min.).

Hver gruppe har en vert som noterer og leder arbeidet

Presentere dere for hverandre for å bygge et sterkt team:

1. **Individuelt: beskriv på et ark** (tegn) hvorfor det er viktig for deg å jobbe forebyggende med psykisk helse/Hodebra, *fordi det er viktig for de andre på teamet ditt* å bli kjent med ditt engasjement, kompetanse og erfaring (5 min.)
2. **fortell til de andre i teamet** hva du har beskrevet (1 min. per person), og diskuter og reflekter over fellesnevnerne, forskjeller og hva som er viktig for en Hodebra satsing/å fremme psykisk helse (ca. 20 min.)
3. **Bli enig om de to viktigste momentene** fra diskusjonen som skal deles i plenum (5 min)

Møtes i plenum, deling - ledes av workshopleder

Fem min pause

OPPGAVE B:

Hodebra teamene og arbeidsøkt 2

- finne ett fokusområde og plan for mulig organisering av arbeidet (30 min.)

Hver gruppe har en vert som noterer og leder arbeidet

1. **Diskuter og velg ett viktig fokusområde**, der dere ser en stor mulighet for å få til en Hodebra-satsing som fremmer psykisk helse (Hodebra) i denne sektoren? Hva kan dette være (tiltaket, aktiviteten)?
2. **Diskuter og foreslå en organisering av tiltaket**. Diskuter hvem som må være med og hva som må skje for å lykkes? Kan du tenke deg å ha en rolle i dette i prosjektperioden?
3. **I plenum skal dere kort presentere fokusområde dere har valgt. Bli enig om hva dere trenger fra Hodebra-prosjektet for å realisere**

Møtes i plenum – workshopleder styrer refleksjonen og delingen (20 min.)

Ti min pause

OPPGAVE C:

Grupper og arbeidsøkt 3: (20 min)

Hver gruppe har en vert som noterer og leder arbeidet

1. **Noter ned så mange gode tiltak** og aktiviteter dere kommer på som finnes i dag, og også er gode Hodebra-tiltak (Hva heter tiltakene og hvem er ansvarlig?)
2. **Kom opp med en vill idé til Hodebradagen!**
Alle kjenner jo til kanelbollensdag, Valentines og Morsdag. Men hva med Hodebra-dagen? Hva kan vi fylle denne dagen med? Kanskje er det også grunnlag for en hel Hodebra-uke?

Møtes i plenum – deling, og konkrete planer for videreføring.

Linker til danske sider: [ABC \(abcmentalsundhed.dk\)](http://abc(abcmentalsundhed.dk)) [Kom godt i gang med ABC](#)

Link til test: [Test deg selv • ABC Mental Sunnhet](#)

