

ABC

för god psykisk hälsa



Gör något **AKTIVT**



Gör något **TILLSAMMANS**



Gör något **MENINGSFULLT**



Gör något **AKTIVT**

Var **fysiskt, socialt, mentalt** och **andligt** aktiv!

Gå en promenad, dansa, stanna för en pratstund, sjung i kör, läs en bok, lös ett korsord, träna yoga, meditera eller delta i gudstjänst.





Aktivitet

- **kan bidra till högre välbefinnande och psykisk hälsa**
- **kan lindra psykiska besvär som oro och nedstämdhet**
- **kan skydda mot ensamhet**





Gör något **TILLSAMMANS**

Gå med i en bokcirkel, börja en kurs, delta i aktiviteter i lokalsamhället eller umgås med vänner där du bor, gå med i en förening eller en gemenskap på nätet.



Gemenskap

- är avgörande för vårt psykiska välbefinnande och minskar risken för fysisk sjukdom
- kan ge praktiskt och emotionellt stöd
- skapar social sammanhållning och ökar tilliten till andra





Gör något MENINGSFULLT

*Gå en kurs, lär dig något nytt, ta dig an en utmaning,
hjälp en granne, arbeta frivilligt.*



Meningsfullhet

- **Att klara utmaningar och mål** stärker självkänslan
- **Frivilligarbete och att hjälpa andra** bidrar till samhället och ökar känslan av mening med livet
- **Volontärarbete och kulturella aktiviteter** har visat sig kunna motverka ensamhet





Tre spår

Arbetet med *ABC för god psykisk hälsa* i Östergötland har tre spår:

1) SPRIDA ABC-BUDSKAP

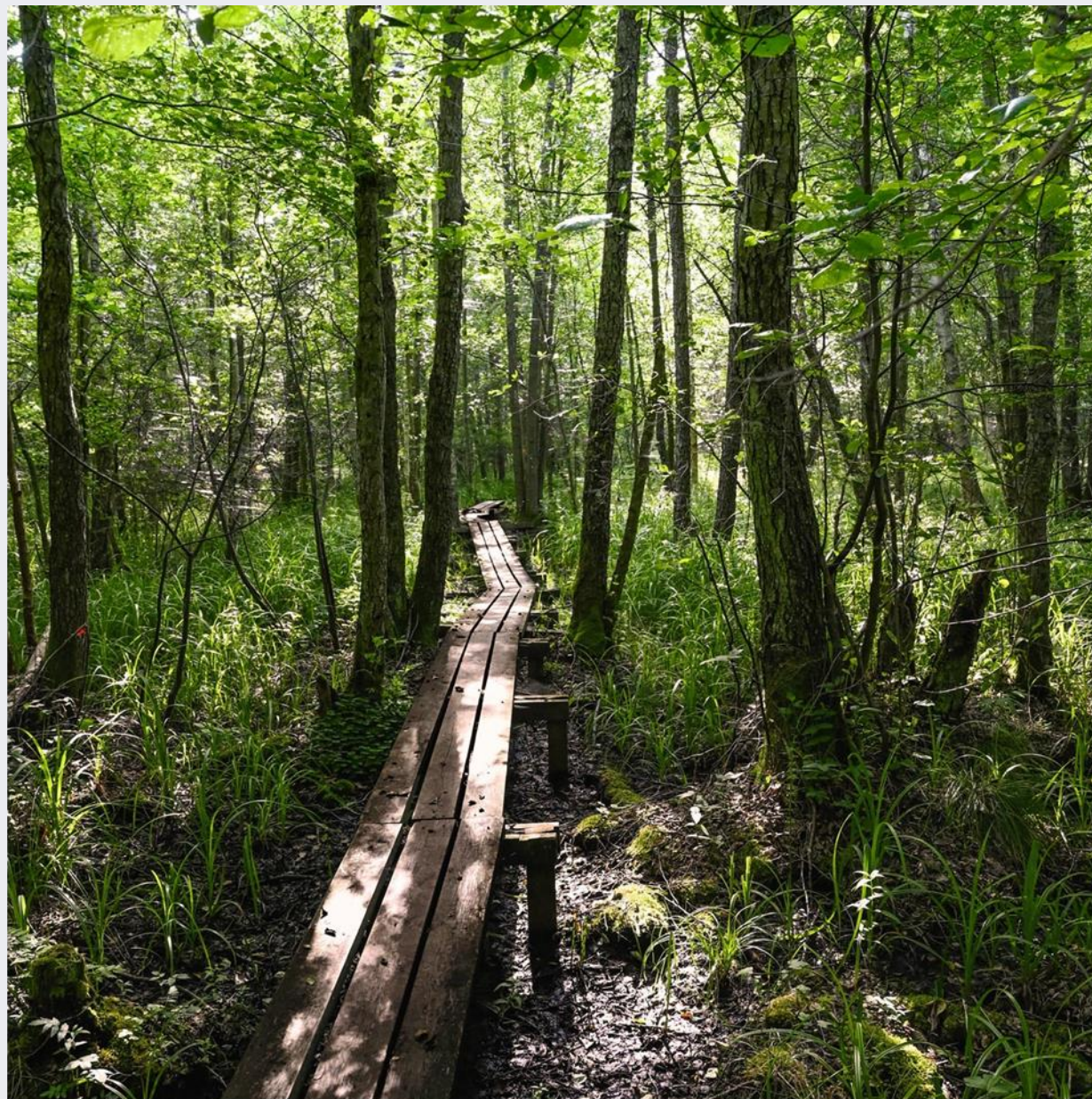
...om hur man kan främja sin egen och andras psykiska hälsa.

2) SKAPA FÖRUTSÄTTNINGAR för MENINGSFULLA AKTIVITETER OCH SOCIALA SAMMANHANG

...för länets alla invånare i samverkan mellan olika ABC-partner.

3) ERBJUDA ABC-SAMTAL

...i olika verksamheter till personer som vill ha hjälp att öka graden av ABC i sina liv.



ABC för god psykisk hälsa

- gör något *aktivt*
- gör något *tillsammans*
- gör något *meningsfullt*



Kommuner



Näringsliv

Hur får vi
medarbetare och
kunder att må
bättre?

Hur får vi våra
invånare att må
bättre?

Civilsamhället

Hur kan vi få fler
medlemmar och få
dem att må bra?

1177
VÅRDGUIDEN

Hur kan vi hjälpa
patienter som längtar
efter gemenskap och
aktivitet?



Vårdcentraler

Vad kan jag göra för
att må bra?



1177



ABC på 1177 för invånare

Innehållet gäller Östergötland

ABC för god psykisk hälsa

Det är lika viktigt att ta hand om din psykiska hälsa, som det är att ta hand om din hälsa i övrigt. Det finns konkreta saker du kan göra för att må bra psykiskt. Att vara aktiv, uppleva social gemenskap och ha syften och mål i livet kan påverka ditt psykiska mående positivt.



GÖR NÅGOT AKTIVT - GÖR NÅGOT TILLSAMMANS - GÖR NÅGOT MENINGSFULLT

Visa innehåll som:  

> Stärk din psykiska hälsa med ABC

Psykiskt välbefinnande ökar din förmåga att klara av olika saker som händer dig i livet eftersom...

> Testa dig själv

Blir du nyfiken på din egen aktivitetsnivå? Vad som känns lagom varierar mellan olika...

> Verktyg för att komma igång

Längtar du efter mer gemenskap eller en mer meningsfull vardag? Övningarna nedan kan hjälpa d...

> Aktiviteter nära dig

Skulle du vilja veta mer om vad som händer i ditt närområde? Här kan du få lite hjälp på trave...



Besök ABC på
webbsidan
1177.se/abc



ABC på vårdcentraler

- **Sprida ABC-budskapet**
- **Vidareutbilda personalen** - hur blir vårdcentralens personal ännu bättre på att upptäcka, bemöta och hjälpa personer i behov av ökad aktivitet och gemenskap?
- **Kartlägga** – vilka resurser, föreningar och aktiviteter finns i vårdcentralens närområde?
- **Åskådliggöra** – kunna rekommendera aktiviteter, stöd och föreningar i närområdet till kollegor och patienter
- **Slussa** – patienter till nya sociala sammanhang och aktiviteter (genom till exempel så kallade **ABC-samtal**)

Sociala sammankomster

Seniormottagningen har sociala sammankomster för dig ensam.

Program för mars 2024

Fredag 1 mars 2024 kl 13.30-15.00
psykisk hälsa

Region Östergötland har tagit fram materialet ABC för god psykisk hälsa som sin fysiska, och det finns konkreta upplevelser kring. Vi kommer därför anordna aktiviteter som får ge era synpunkter på det. Hoppas ni vill hjälpa oss att förbättra materialet.

Vad är då ABC för god psykisk hälsa? ABC handlar om att stärka sin psykiska hälsa som sin fysiska, och det finns konkreta upplevelser kring. Materialet är framtaget av Region Östergötland och Region Victoria (ABC) från Australien. Det bygger på att göra något som är meningsfullt, vilket kan bidra till ett bättre psykiskt välbefinnande.

Anmälan senast måndagen den 26 februari. Max 20 deltagare. Kostnad 20 kr, kontant betalning.

Plats: Seniormottagningen, Hertig Karlsgatan 10, 601 22 Linköping



Gör något aktivt



Gör något tillsammans



Gör något meningsfullt

ABC för god psykisk hälsa



ABC som föreläsning – med självreflektionsinslag

Vad får dig att må bra?

Forskning visar att personer som håller sig aktiva på olika sätt mår bättre än andra. Här nedanför kan du skriva in aktiviteter som brukar kunna få dig att känna dig glad eller tillfreds. Kanske gillar du att göra något av det som står i exemplen, eller så föredrar du att göra helt andra saker. Många aktiviteter passar in i flera olika fält samtidigt – det är helt okej.



Gör något AKTIVT

rida, pussla, fika med grannen, läsa, ta en promenad, dansa, trädgårdsarbete, meditera, skriva dagbok...



gå på
med
mat

Veckoplanering

Använd den här veckoplaneraren för att avsätta tid för att vara aktiv, umgås med andra eller engagera dig i meningsfulla aktiviteter. Skriv ner veckans höjdpunkt vid veckans slut och fundera på vad du vill fortsätta göra regelbundet framöver.

Det här vill jag ha uppnått innan veckan är över:

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
AKTIVT	Spela piano		Lekpark m. barnbarn				
TILLSAMMANS		Promenad m. vän			Planera utflykt		
MENINGSFULLT						Träff m. bokklubb	


Höjdpunkten den här veckan var:

Tid ca 90-120 min

- Kort dragning (utifrån färdig presentation)
- Prova på att göra ABC light
- Fika & skriftlig utvärdering
- Avslutande diskussion

ABC som studiecirkel

→ Möjligt att använda ABC-budskapet som grund för **studiematerial** i studiecirklar



ABC för god psykisk hälsa

Det är lika viktigt att ta hand om din psykiska hälsa som det är att ta hand om din hälsa i övrigt! Genom att nyfiskt utforska vilka aktiviteter och beteenden som får dig och andra att må bra kan du stärka ditt välmående och behålla det även i tider när livet är svårt. I studiematerialet ABC för god psykisk hälsa får du stöd i att undersöka vad i livet som är viktigt för dig, utifrån tre enkla och vetenskapligt underbyggda budskap: Gör något aktivt, gör något tillsammans och gör något meningsfullt.

Läs mer på 1177.se/abc och på vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa

Utdrag ur Vuxenskolans Inspirationskatalog

→ Färdigt studiecirkelkoncept håller på att tas fram under våren 2024 ihop med Studieförbundet Vuxenskolan



Motala bibliotek

Motala huvudbibliotek belyser hur hälsofrämjande läsning kan vara (dvs att vara *mentalt aktiv*) samtidigt som de påannonserar Motala kommuns årliga Ångestgala och ger uppslag till läsning på temat psykisk hälsa.



Act Belong Commit

Forsknings-sammanställning från andra ABC-länder



Forsknings-sammanställning
Australien



Forsknings-sammanställning
Danmark



Forsknings-sammanställning
Norge



Forsknings-sammanställning
Färöarna



Här hittar du en kort summering av forskningen bakom ABC-budskapet översatt till svenska.



Kontakt



Elin Färnstrand

Leg. psykolog & processledare för
ABC för god psykisk hälsa
elin.farnstrand@regionostergotland.se
072-463 89 77



Emma Hjalte

Folkhälsovetare & processledare för
ABC för god psykisk hälsa
emma.hjalte@regionostergotland.se
070-576 70 75