



Studieplan

Välkommen till gruppträffar om ABC för god psykisk hälsa!

I den här studieplanen får du en uppfattning om innehållet på träffarna så att du lättare kan följa med i arbetet. Du kan även se vad du ska göra till nästa gång om du skulle få förhinder vid något tillfälle.

Material

Här nedan finns en översikt över det material som ni i huvudsak kommer använda er av under gruppträffarna. Det mesta av materialet delas vanligtvis ut vid första



kurstillfället, men en del av materialet går också att se och skriva ut själv från den här hemsidan:

vardgivare.regionostergotland.se/abcp psykiskhalsa

- 1 st Studieplan
- 1 st ABC för god psykisk hälsa – ett reflektionsmaterial
- 1 st övningsblad *Beteendedagbok*
- 1 st EASE – att bryta ensamheten
- 1 st ABC light (sidan: Vad får dig att må bra?)
- X st ABC light (sidan: Veckoplanering). OBS – hur många blad som behövs av det här materialet varierar utifrån antalet veckor ni har mellan träffarna.



På den här sidan kan du också läsa mer om ABC för god psykisk hälsa: 1177.se/abc

Utvärdera ditt mående

För att följa ditt mående under gruppträffarnas gång, kan du besvara fem frågor i samband med varje träff. Frågorna ger dig möjlighet att fundera över hur du mår och följa ditt mående över tid. Dina svar är helt anonyma och kursledaren kommer inte att se dina svar.

Region Östergötland kommer att sammanställa svaren på gruppnivå (från flera personer) för att utvärdera effekten av gruppträffarna om ABC för god psykisk hälsa.

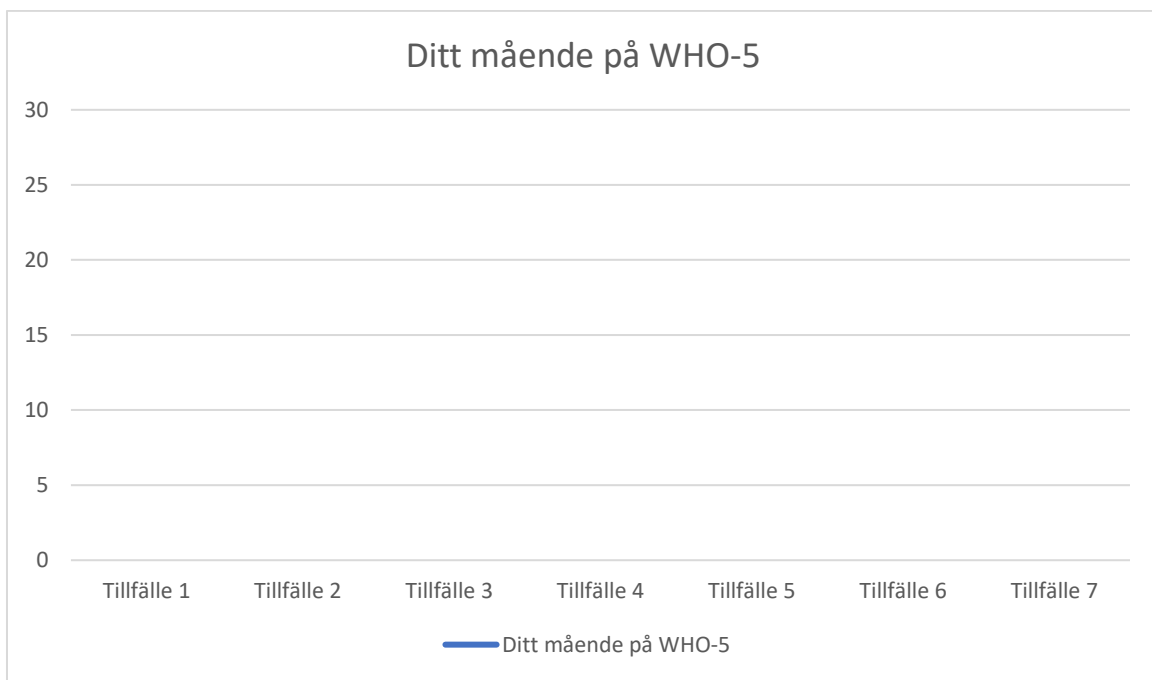
Om du vill delta i utvärderingen så skannar du QR-koden med din mobilkamera eller skriver in adressen nedan i din webbläsare. Fyll sedan i inloggningsuppgifterna som du hittar på etiketten:



plats för etikett
med inloggningsuppgifter

webpolsurveys.com

Nedan kan du fylla i din poäng vid varje tillfälle i tabellen och/eller diagrammet om du vill följa ditt mående över tid:



Tillfälle	Träff 1 /	Träff 2 /	Träff 3 /	Träff 4 /	Träff 5 /	Träff 6 /	Träff 7 /
Poäng							

Träff 1 – Cirkelintroduktion: Vad är ABC för god psykisk hälsa?

Uppgifter till nästa gång:

- **Skriv en post it-lapp** där du i max två meningar formulerar för dig själv vad du hoppas att den här studiecirkeln ska ge dig. Spara lappen och ta med den till Träff 6. I samband med utvärderingen av studiecirkeln får du då själv välja om du vill dela det som står på din lapp med någon annan eller inte.
- **Frivilligt: Fyll i din första måndemätning** genom att logga in med uppgifterna på sid. 2 här i studieplanen. Du bidrar då till Region Östergötlands utvärdering av studiecirkeln och kan också själv följa ditt mående över tid.
- **Läs sidan 1-3 i Reflektionsmaterialet.**
- **Fyll i sidan 3 (Mina aktiviteter) i Reflektionsmaterialet.**
- **Skriv Beteendedagbok dagligen fram till nästa träff.** Uppgiften går ut på att du ska vara nyfiken på *vad du redan gör*, och helt enkelt skriva ner det timme för timme. Använd Beteendedagbok-bladet, eller skriv upp timme för timme i en kalender eller på ett vanligt papper. Det räcker med ett par enstaka ord, som *ringde Katrin, rensade ogräs, klippte mig, sov, handlade mat* eller *TV: Allsång på skansen*. Lägg gärna papperet eller din kalender på köksbordet eller någon annan plats där du ser den dagligen, så att du påminns om att fylla i den regelbundet. Det kan annars bli svårt att minnas vad man gjorde timme för timme för flera dagar sedan.



Träff 2 – Gör något aktivt

Uppgifter till nästa gång:

- **Frivilligt: Fyll i din måndemätning** genom att logga in med uppgifterna på sid. 2 här i studieplanen. Du bidrar då till Region Östergötlands utvärdering av studiecirkeln och kan också själv följa ditt mående över tid.
- **Fyll i bladet *Vad får dig att må bra*.** Försök skriva några aktiviteter under varje budskap. Du kan både utgå från vad du gjort i veckan (dvs vad du registrerat i din **Beteendedagbok**) och tänka fritt kring vad du uppskattat att göra tidigare i livet eller skulle vilja hitta på framöver.
- **Läs och fyll i sidan 4-7 (Mina relationer) i Reflektionsmaterialet.**
- **Försök planera in någon A, B eller C-aktivitet varje dag i bladet *Veckoplanering*.** Kom ihåg att även små beteenden kan göra skillnad – det handlar inte bara om arrangerade aktiviteter.
- Om du kan: **Öppna en webbläsare och gå in på 1177.se/abc** och bekanta dig med innehållet där. Fokusera särskilt på vad du kan hitta under rubriken *Aktiviteter nära dig*.





Träff 3 – Gör något tillsammans

Uppgifter till nästa gång:

- **Frivilligt: Fyll i din måndemätning** genom att logga in med uppgifterna på sid. 2 här i studieplanen. Du bidrar då till Region Östergötlands utvärdering av studiecirkelarna och kan också själv följa ditt mående över tid.
- **Reflektera för dig själv:**
 - Har läsning och förra veckans uppgifter lett till några upptäckter/nya reflektioner?
 - Vilka sätt föredrar du att umgås på?
 - Har du några farhågor kring hur personer skulle reagera om du tog initiativ till umgänge – tex bjöd in någon på en fika eller frågade om någon ville följa med på bio?
 - Vilka skillnader finns det mellan dina farhågor för hur andra skulle reagera, och hur du själv hade reagerat om du fått samma typ av inbjudan?
 - Får du några idéer kring vad du skulle vilja göra för att må bättre eller fortsätta må bra framöver?
- **Om du vill: Skriv ett ABC-vykort eller ett vanligt vykort** där du bjuder in någon till att hitta på något med dig och skicka det.
- **Jobba med Veckoplaneringen.** Försök planera in någon A, B eller C-aktivitet varje dag, och försök att låta minst två av dem vara sociala aktiviteter. Det kan röra allt från att gå själv på bio och dela filmupplevelsen med andra människor i salongen till att ringa en vän du inte hörts med på ett tag eller bjuda en granne på fika. Genomför sedan aktiviteterna du planerat in. Hur blev det?
- **Läs och påbörja sidan 8-9 (Mina mål och värderingar) i Reflektionsmaterialet.**



Träff 4 – Gör något meningsfullt

Uppgifter till nästa gång:

- **Frivilligt: Fyll i din måndemätning** genom att logga in med uppgifterna på sid. 2 här i studieplanen. Du bidrar då till Region Östergötlands utvärdering av studiecirkelarna och kan också själv följa ditt mående över tid.
- **Reflektera över vad ett första steg/delmål skulle kunna vara** för att röra sig i riktning mot något av dina mål.
- **Planera in två delmål under kommande vecka i Veckoplaneringen.**
- **Försök planera in någon A, B eller C-aktivitet varje dag i Veckoplanering, och genomför de delmål du planerat in.** Hur blev det?
- Är det svårt att få till något av det du vill göra? **Skriv löpande upp vad som kommer i vägen för dig under Mina hinder på sid 10 i Reflektionsmaterialet** (tex: halka – vågar inte gå till teatern, rädd att vara till besvär – undviker att ringa min syster, frustration – orkar inte engagera mig i styrelsen längre så jag slutar helt i föreningen).



Träff 5 – Mina hinder & problemlösning

Uppgifter till nästa gång:

- **Frivilligt: Fyll i din måndemätning** genom att logga in med uppgifterna på sid. 2 här i studieplanen. Du bidrar då till Region Östergötlands utvärdering av studiecirkelarna och kan också själv följa ditt mående över tid.
- **Fyll i problemlösningen på sid 11-12 i Reflektionsmaterialet.** Utgå från något du upplever ofta hindrar dig att göra det du egentligen vill.
- **Försök planera in någon A, B eller C-aktivitet varje dag i Veckoplanering.** Hämta gärna inspiration från uppslag du fått i din problemlösning och dina mål/delmål i avsnittet *Mina mål och värderingar*.
- **Fyll i Reflektioner på sid 14 i Reflektionsmaterialet.**



Träff 6 – Min planering & reflektioner

Uppgifter till nästa gång:

- **Frivilligt: Fyll i din måndemätning** genom att logga in med uppgifterna på sid. 2 här i studieplanen. Du bidrar då till Region Östergötlands utvärdering av studiecirkelarna och kan också själv följa ditt mående över tid.
- **Reflektera:**
 - Har uppgifterna från förra veckan lett till några upptäckter/nya reflektioner?
 - Vilka nya aktiviteter eller vanor vill du fortsätta med framöver?
 - Uppfyllede studiecirkeln dina förväntningar? Hur blev din upplevelse i relation till din "post-it-förväntan", om du sparat eller kan minnas den?
 - Vad tar du med dig från gruppträffarna? Vad har varit mest givande för dig?
- **Skriv in en återkommande tid i din kalender** (tex en gång i veckan) då du ska stämma av hur det går för dig. Vid de tillfällena kan du också skriva upp eller planera in nya ABC-aktiviteter och/eller delmål eller lösningsstrategier från avsnitten *Min planering* och *Problemlösning* i *Reflektionsmaterialet*.
Gå gärna igenom dessa tips för att inte glömma bort avstämningen:
 - att planera in stunden i samband med något du redan gör en gång i veckan (tex innan eller efter matplaneringen/körövningen/träningen).
 - att låta kalendern ligga framme så du påminns när du ser den.
 - ha avstämningen gemensamt med någon du har förtroende för.
- **Fortsätt gärna använda veckoplaneringsbladen** (finns för utskrift på hemsidan vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa under namnet *ABC light* om du vill skriva ut fler framöver) – **eller skriv in ABC-aktiviteter i en vanlig kalender.**
- **Fyll gärna löpande i nya idéer du får kring saker du vill göra** i *Min planering* på sid 13 i *Reflektionsmaterialet*, eller skriv upp dem på en egen lista eller i din kalender.
- **Om du vill delta i en utvärdering av ABC-gruppträffarna – be din ledare om att få en utvärderingsblankett vid Återträffen (träff 7).** Det är frivilligt att delta i utvärderingen och du ska inte uppge ditt namn eller några detaljer som kan göra dig identifierbar.



Träff 7 – Återträff

Uppgifter

- **Frivilligt: Fyll i din måndemätning** genom att logga in med uppgifterna på sid. 2 här i studieplanen. Du bidrar då till Region Östergötlands utvärdering av studiecirkelarna och kan också själv följa ditt mående över tid.
- **Reflektera:**
 - Hur har det gått att fortsätta med ABC-aktiviteter på egen hand? Behöver du kanske problemlösa kring något nytt hinder som dykt upp?
 - Utifrån dina reflektioner idag – är det något du skulle vilja göra annorlunda framöver? Skriv ned det för dig själv, och skriv en tid i din kalender för när du ska följa upp det – antingen själv eller kanske med en vän eller bekant.

Din återkoppling betyder mycket för oss och hjälper oss att förbättra vårt arbete framöver. Om du uppskattat något eller tycker att något bör förändras i ABC-materialet eller i upplägget på ABC-gruppträffarna så vill vi gärna veta det. Detsamma gäller om du har några andra förslag kring hur du tycker att arbetet med *ABC för god psykisk hälsa* kan förbättras.

Maila till oss på:

abc@regionostergotland.se

eller skriv brev till:

Region Östergötland

Hälso-och sjukvårdsstrategiska enheten

ABC för god psykisk hälsa

Sankt Larsgatan 49B

581 91 Linköping



Region Östergötland erkänner Curtin University som den immateriella ägaren av Act Belong Commit-programmet. Det här materialet får ej spridas utanför Östergötland.