

ABC

för god psykisk hälsa



Gör något AKTIVT

Lös ett korsord, gå på ett träningspass eller vistas i naturen



Gör något TILLSAMMANS

Stanna för en pratstund, gå en kurs eller umgås med vänner och familj



Gör något MENINGSFULLT

Lär dig något nytt, hjälp en granne eller volontärarbete



ABC för god psykisk hälsa



Act Belong Commit



Activity Finder



Become a Partner

Ursprung: vetenskapligt underbyggt budskap från Australien (*Act-Belong-Commit*)

Fokus i Östergötland:

- Informera befolkningen om hur de kan stärka sin psykiska hälsa
- Tillsammans med kommunerna sprida ABC-budskapet och synliggöra aktiviteter och stöd som civilsamhället erbjuder
- Ge processtöd till vårdenheter som vill ge individuellt stöd till patienter/brukare för ökat psykiskt och socialt välmående

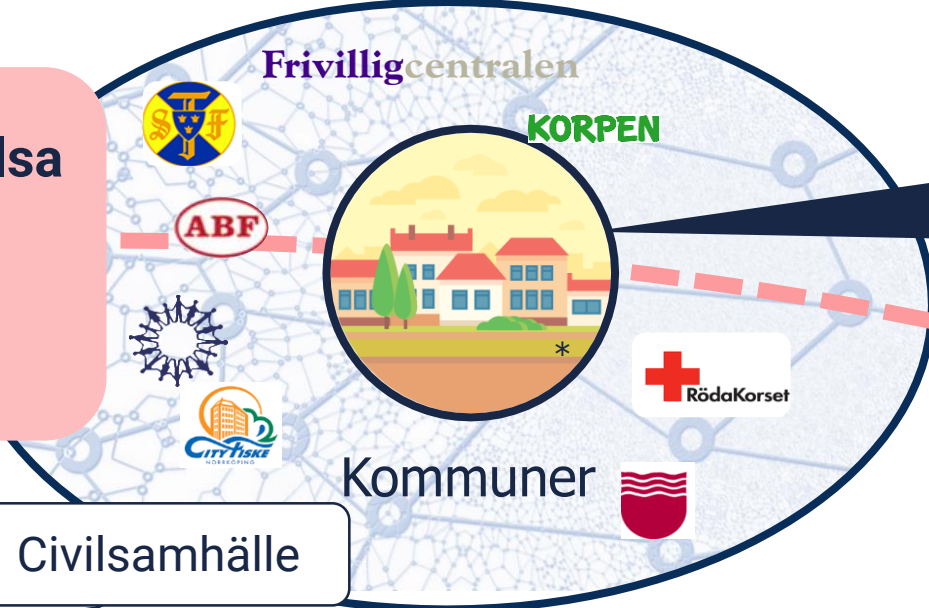
→ Läs mer på: www.actbelongcommit.org.au

→ Kort summering av vetenskapen bakom ABC finns på [vårdgivarwebben](#)



ABC för god psykisk hälsa

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



Hur får vi våra
invånare att må
bättre?

Hur kan vi få fler
medlemmar och
värna om att de mår
bra?

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



Vårdcentraler

Vad kan jag göra för
att må bra?





ABC på vårdcentraler



→ **VIDAREUTBILDA** - hur blir VC ännu bättre på att upptäcka, bemöta och hjälpa personer i behov av ökad aktivitet och gemenskap?

- 1) **KARTLÄGGA** – vad finns redan där ute?
- 2) **ÅSKÅDLIGGÖRA** – visa upp aktiviteter, stöd och föreningar i närområdet för patienter, personal och anhöriga
- 3) **SLUSSA** – patienter till nya sociala sammanhang och aktiviteter (→ → → *ABC-samtal*)

ABC-VÅRDcentraler

Vikbolandet VC

– implementering under 2022

Ödeshögs VC

– implementering våren 2023

Borensbergs VC

– implementering våren 2023



ABC i kommuner

Kartlägga
och
synliggöra
lokalt
civilsamhälle



Sprida ABC-
budskap & material



Samverka med
lokalt civilsamhälle



Anpassa ABC-
material till andra
verksamheter



Samarbete med
vårdcentral?



Egna uppslag?



STARTAT UPP 2022

Valdemarsvik
Vadstena
Motala

STARTAR UPP 2023

Ödeshög
Ydre



Du är här: [Start](#) / [Liv & hälsa](#) / [Psykisk hälsa](#) / ABC för god psykisk hälsa

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.

Hitta på sidan

- Psykiskt välbefinnande
- Gör något aktivt
- Gör något tillsammans
- Gör något meningsfullt
- Testa dig själv
- Aktiviteter nära dig



- [1177 - sida](#)
- **ABC-budskapet**
- **Självtest** – hur ligger jag till?
- **Länkning** till kommunala sidor för aktiviteter och sociala sammanhang (under uppbyggnad)
- → **Reflektionsmaterial**



Direkt-kommunikation

(65+)



Vad kan jag göra för att må bra?

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

Om du längtar efter mer gemenskap eller önskar att din vardag kändes mer meningsfull ...

> Aktiviteter nära dig

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

ABC för god psykisk hälsa

Gör något AKTIVT



Lös ett korsord, gå på ett träningspass eller vistas i naturen

Gör något TILLSAMMANS



Stanna för en pratstund, gå en kurs eller träffa vänner och familj

Gör något MENINGSFULLT



Lär dig något nytt, hjälp en granne eller volontärarbeta



Testa dig själv och ta reda på vad du kan göra för att må bra!

1177.se/ABC

 Curtin University  Region Östergötland erkänner Curtin University som den immateriella ägaren av Act Belong Commit-programmet

ABC-material

- Posters (A3)
- Flyers (A4, A5)
- Roll up

→ Kika gärna på materialet direkt på [vårdgivarwebben](#)

→ Fritt att skriva ut och sprida i era verksamheter



Vykortsutskick

Vill du ...

 se en film	 äta middag	 göra en utflykt	 se en utställning
 ta en promenad	 gå på match	 prata om livet	 gå på konsert
 ta en fika	 spela kort	 gå på loppis	 prata om böcker
 snickra	 dansa	 bowla	 måla

..... med mig?



På 1177.se/abc har du möjlighet att testa dig själv, reflektera över och lära dig mer om vad du kan göra för att stärka och upprätthålla din och andras psykiska hälsa.

Du når mjölbtäst så här:





Läs mer på 1177.se/abc



Porto



PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

ABC FÖR GOD PSYKISK HÄLSA

PSYKISKT VÄLBEFINNANDE

ABC FÖR GOD PSYKISK HÄLSA

Att ha en god psykisk hälsa är lika viktigt som att ha en god fysisk hälsa – och det går att förbättra den.

Forskning visar att personer som är aktiva på olika sätt generellt mår bättre psykiskt. Att göra saker som känns meningsfulla för dig och att umgås med andra påverkar hur du mår.

Kanske känner du någon du inte träffat på ett tag som skulle bli glad av en inbjudan från dig – eller så vill du kanske hitta på något annorlunda med någon du umgås med ofta?

På vykortets framsida får du några uppslag på vad ni kan göra tillsammans. Markera det förslag som du faller för – eller skriv dit en egen idé.



Gör något **AKTIVT**

Lös ett korsord, gå på ett träningspass eller vistas i naturen



Gör något **TILLSAMMANS**

Stanna för en pratstund, gå en kurs eller träffa vänner och familj



Gör något **MENINGSFULLT**

Lär dig något nytt, hjälp en grann eller volontärarbeta

Alla blir glada av ett vykort, så tveka inte utan skicka din hälsning redan idag!

→ skickas ut i feb 2023 till alla östgötar i ensamhushåll som är 65-78 år gamla

ABC – del av *Din guide till hälsa*



- Din guide till hälsa (ursprungligen framtagen för primärvård, sjukhus, kliniker)
- Kan även beställas av externa vårdgivare (även kommunal vård och omsorg). Kommer framöver på flera språk.



Reflektionsmaterial – utdrag

→ Läs materialet i sin helhet [här](#)

Gör något **AKTIVT**



MINA INTRESSEOMRÅDEN

Många längtar efter att få umgås med andra samtidigt något som man tycker känns roligt eller meningsfullt. I tappat kontakt med aktiviteter och sammanhang som oss. Andra gånger kanske vi drömt om att göra något I ha kommit oss för att börja. Ett första steg i rätt riktning just du är intresserad av.

Här nedan är en lista med förslag på olika intresseområden och skriv gärna dit andra om du tycker att n:

Sång och musik: Spela instrument, sjunga i kör, konserter

Bio och film

Teater: Rollspel, improvisationsteater, lajv, rollspel m.m.

Konst

Teckning och Målning

Språk

Litteratur, poesi, kreativt skrivande

Sport: Fotboll, innebandy, tennis m.m.

Träning & idrott lagsport, yoga,

Matlagning & b

Resor

Ekonomi och a

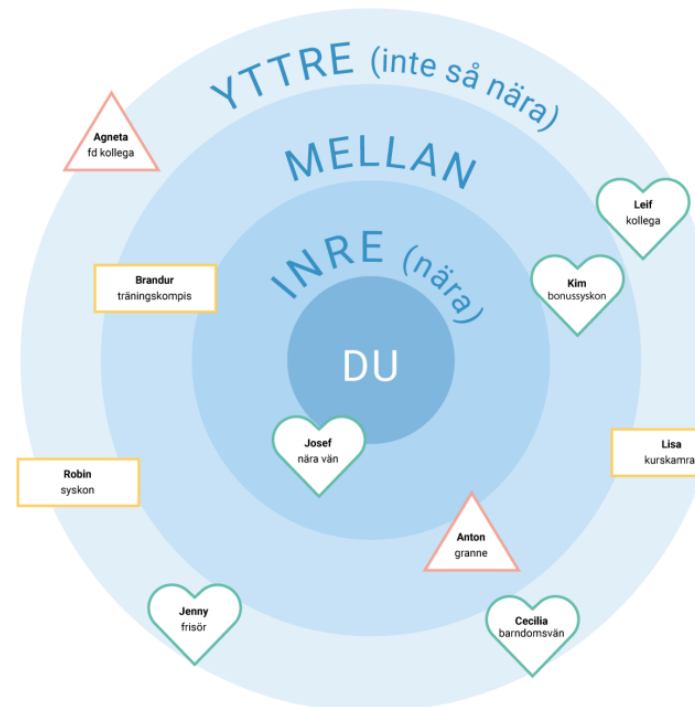
Historia

Ursprungliga källor: Health Connections Mendip (United Kingdom National Health Service) & Social Support Network Map (Columbia School of social work). Digital version tillgänglig här: <https://ssnm.ctl.columbia.edu/>

Gör något **TILLSAMMANS**



MIN RELATIONSKARTA



Gör något **MENINGSFULLT**



MÅL OCH MENING FÖR MIG

Utbildning / arbete

Fritid

Nära / intima relationer

Hälsa

Familj

Egen utbildning

Vänner

Ev annat område:

Källa: KBT i primärvården





Närliggande uppdrag

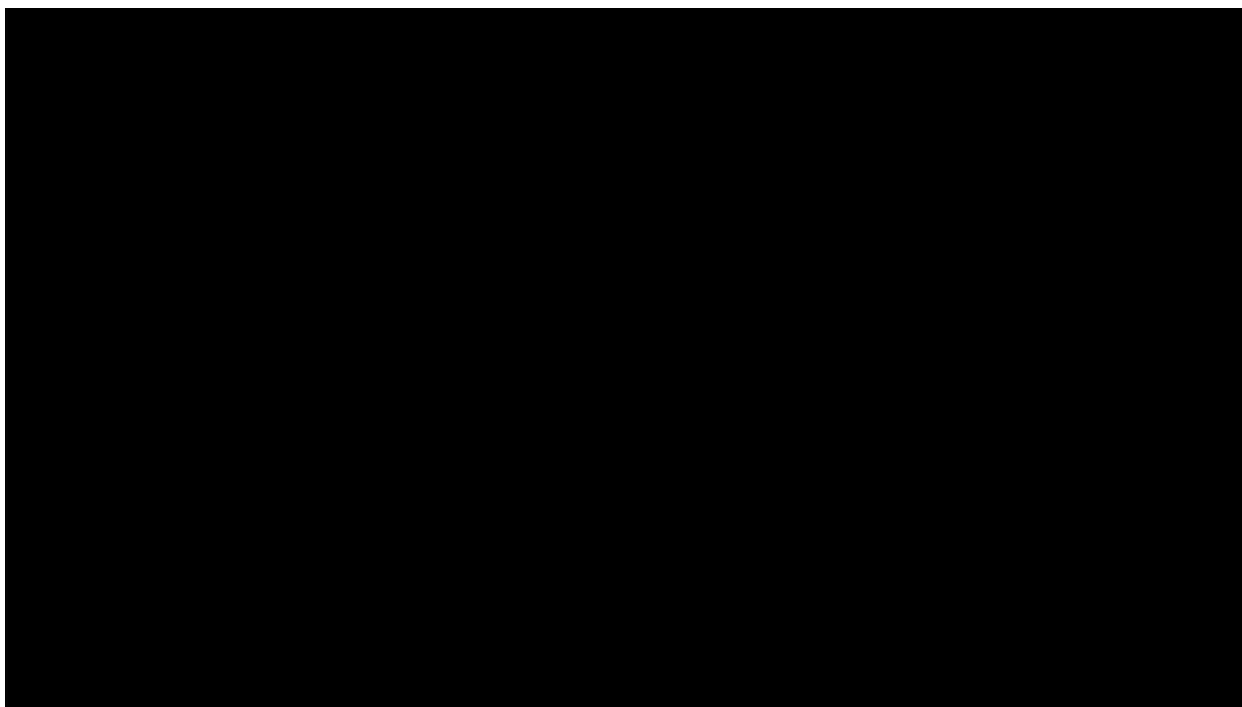
- Områdesansvaret för vårdcentraler (betonas i Utvecklingspotten för år 2023)
- Må bra med natur och kultur
- MindShift Östergötland
- Sätt Östergötland i Rörelse
- Överenskommelsen med civilsamhället

- Hälsosamtal
- Äldremottagningar
- IBH

→ Nära vård-arbetet (läs gärna mer om ABC på Nära vårds hemsida)

Nära vård – Röster inifrån: ABC för god psykisk hälsa

Medverkande: Malin Edström och Lina Isaksson,
aktivitetsledare i Valdemarsviks kommun

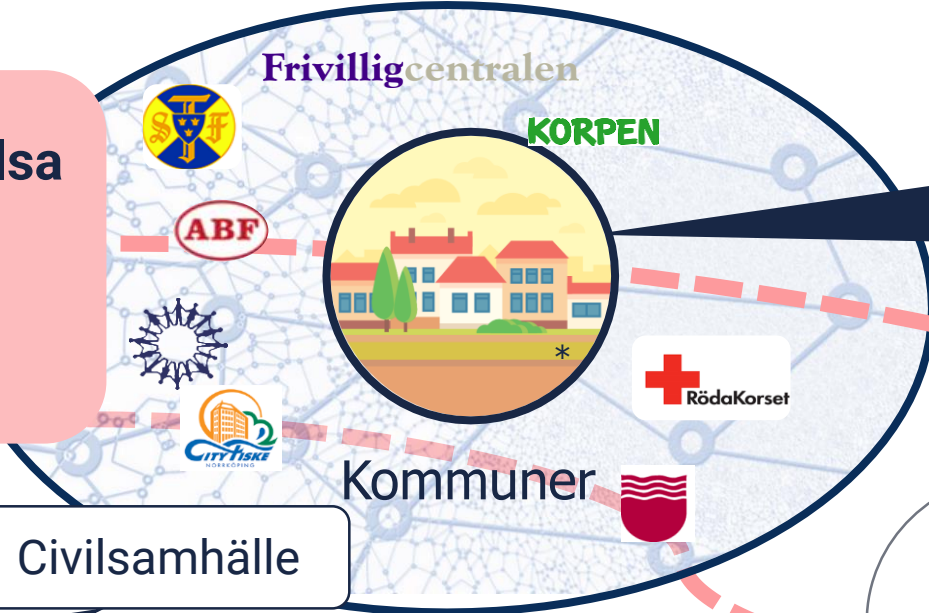


 [Nära vård i Östergötland – ABC psykisk hälsa](#) (1:40 minuter)



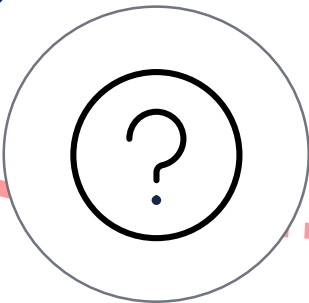
ABC för god psykisk hälsa

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



Hur får vi våra invånare att må bättre?

Civilsamhälle



Hur kan vi få fler medlemmar och värna om att de mår bra?

1177
VÅRDGUIDEN

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



Vårdcentraler

Vad kan jag göra för att må bra?



Diskussion

- Ser ni att ABC-budskapet skulle kunna vara **användbart inom era olika enheter/centrum**? På vilka sätt i så fall?
- Vad tror ni skulle vara **viktigt att ta hänsyn till** om vi skulle vilja anpassa ABC för god psykisk hälsa till de verksamheter och de patientgrupper ni jobbar med?
- Saknar ni något material?
- Övriga reflektioner?

→ Sprid gärna befintligt ABC-materialet redan nu (tillgängligt på [vårdgivarwebben](#))

ABC för god psykisk hälsa

Gör något AKTIVT



Lös ett korsord, gå på ett träningspass eller vistas i naturen

Gör något TILLSAMMANS



Stanna för en pratstund, gå en kurs eller träffa vänner och familj

Gör något MENINGSFULLT





Lär dig något nytt, hjälp en granne eller volontärarbeta



Testa dig själv och ta reda på vad du kan göra för att må bra!

1177.se/ABC

 Curtin University  Region Östergötland erkänner Curtin University som den immateriella ägaren av Act Belong Commit-programmet

ABC för god psykisk hälsa

- Läs mer, testa din aktivitetsnivå eller hitta en aktivitet nära dig på 1177.se/abc
- Mer information och ABC-material för nedladdning och utskrift på vardgivarwebben
- Maila oss gärna på abc@regionostergotland.se



Kontakt

ABC för god psykisk hälsa (RÖ)

Emma Hjalte

Folkhälsovetare, processledare

Emma.hjalte@regionostergotland.se

070-576 70 75

Elin Färnstrand

Leg. psykolog, processledare

Elin.farnstrand@regionostergotland.se

072-463 89 77

Region Östergötland erkänner Curtin University som den immateriella ägaren av Act Belong Commit-programmet.



Curtin University



www.1177.se/abc