

ABC

för god psykisk hälsa



Gör något **AKTIVT**

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



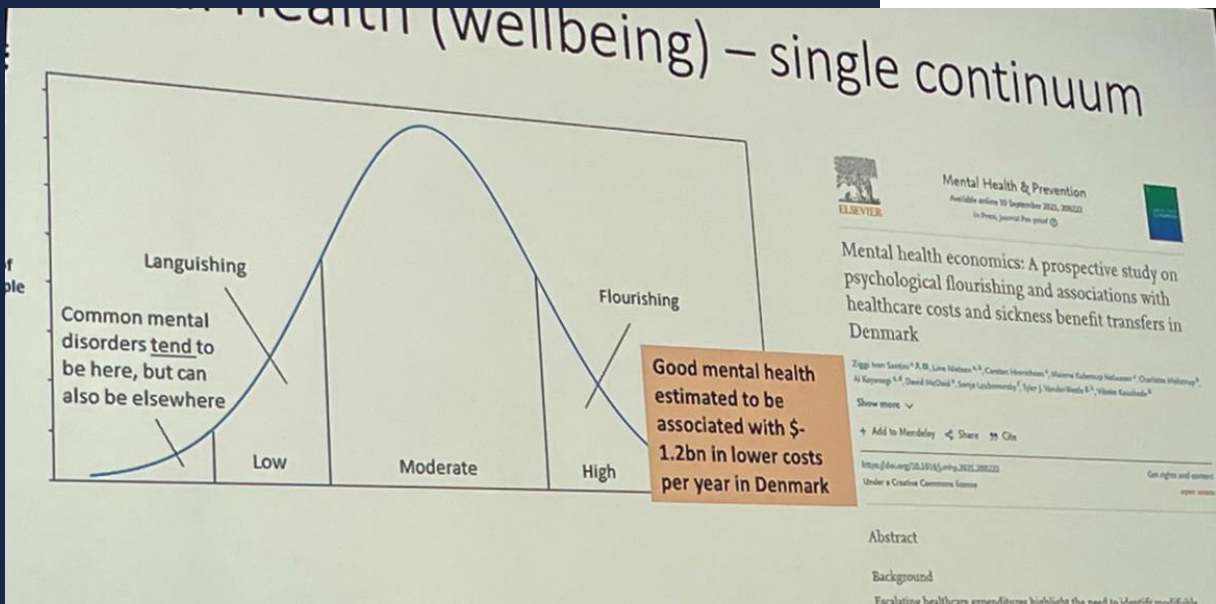
Gör något **TILLSAMMANS**

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



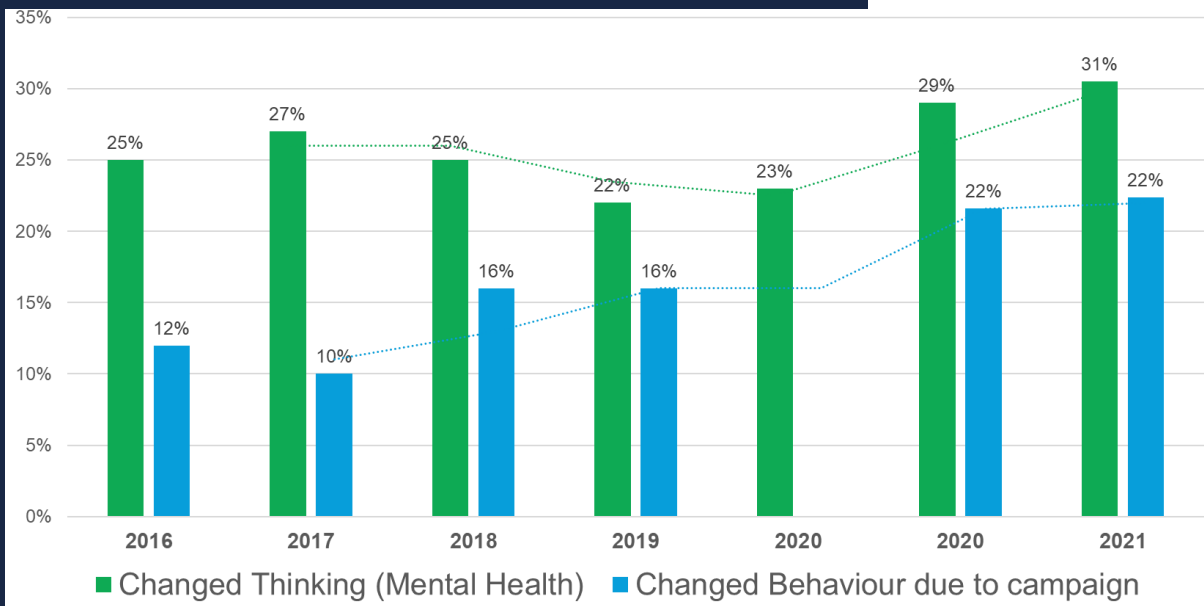
Gör något **MENINGSFULLT**

Lär dig något nytt, hjälp en granne eller volontärarbete



Effekter vid storskaliga och långsiktiga ABC-satsningar

- Danmark - Uppskattade besparingar på 7,8 miljarder danska kronor per år om man lyckas förskjuta fler invånare mot psykiskt välmående (Santini et al. 2021).
- Australien - 75 % av den vuxna befolkningen är medvetna om ABC-kampanjen och ca 20 % av dem har ändrat sitt beteende i linje med ABC-budskapen (ABCs of mental health promotion in a world of turmoil, 17th World Congress for Public Health, 4 maj 2023).
- England - Health Connections Mendip har fått antalet akutbesök och akutinläggningar på stadens sjukhus att minska med 15 procent. Man kunde också konstatera att hälsovinsterna gällde alla åldrar och typer av patienter (Abel et al., 2018).



1177 VÅRDGUIDEN



ABC på 1177

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 – 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 även på engelska, arabiska, somaliska, tigriska, persiska, finska och lätt svenska

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!

Gå in på webbplatsen 1177.se/ABC



ABC-material

- Posters (A3/A4)
- Vykort





Vykort

PSYKISKT VÄLBEFINNANDE ABC FÖR GOD PSYKISK HÄLSA

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
snickra	gå på loppis	spela kort	prata om böcker
ta en fika	dansa	måla	bowla

..... med mig?

QR code

På webbplatsen 1177.se/abc kan du testa dig själv och läsa om hur aktivitet, gemenskap och meningsfullhet kan stärka ditt mående.

Du när mig lättast så här:

Region Östergötland

Partio

ACT BELONG COMMIT ABC FÖR GOD PSYKISK HÄLSA

Vad vill du hitta på?

Hör av dig till någon du bryr dig om!

Din psykiska hälsa är lika viktig som din fysiska hälsa – och det går att stärka den. Forskningen bakom ABC för god psykisk hälsa visar att meningsfulla aktiviteter och möten med andra får oss att må bra.

Kanske vill du träffa någon du inte sett på länge eller hitta på något nytt med en nära vän? På framsidan av vykortet här bredvid finns några idéer kring vad ni skulle kunna göra, men du kan även skriva ett eget förslag på den streckade linjen.

Oavsett om du har många vänner eller önskar att du hade fler, så kan en hälsning vara början på glädje och gemenskap. Tillsammans mår vi bättre.

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

Om du känner dig ensam eller mår psykiskt dåligt kan du ringa Sjukvårdsupplysningen på tel. 1177 eller gå in på webbplatsen 1177.se/att-ma-daligt

Region Östergötland

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



Reflektionsmaterial – utdrag

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

Gör något **AKTIVT**



MINA AKTIVITETER

Många längtar efter att få umgås med andra samtidigt som man ägnar sig åt något som man tycker känns roligt eller meningsfullt. Ibland kan vi över tid ha tappat kontakt med aktiviteter och sammanhang som tidigare känts lustfyllda för oss. Andra gånger kanske vi drömt om att göra något länge men utan att riktigt ha kommit oss för att börja. Ett första steg i rätt riktning är att reflektera över vad just du är intresserad av.

Här nedan är en lista med förslag på olika intresseområden. Ringa in dina intressen och skriv gärna dit andra om du tycker att något av dina saknas.

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

Släktforskning

Dans

Fotografering

IT/Datorkunskap/Mobil/Surfplatta

Dataspel och e-sport

Facebook/Instagram och övriga sociala medier

Hantverk och slöjd: Sy, sticka, virka, snickeri, knyppla, dreja, smide, träsnideri m.m.

Möbelreovering

Natur och friluftsliv: Promenader, vandring, klättring, långfärdsskridskor, längdskidåkning, paddling, segling, scouting, svamplockning m.m.

Sport: Fotboll, cykling, innebandy, simning, ishockey, innebandy, tennis, padel, golf, surfing, skytte, bowling m.m.

Träning & idrott: löpning, styrketräning, gruppträning, lagsport, yoga, promenader m.m.

Matlagning & bakning

Resor

Ekonomi och aktiesparande

Historia

Arkitektur

Pysssel: Korsord, sudoku, scrapbooking, pussel, lego

Sällskapsspel: Bridge, brädspel, kortspel, schack m.m.

Utomhusspel: Boule, krocket, kubb

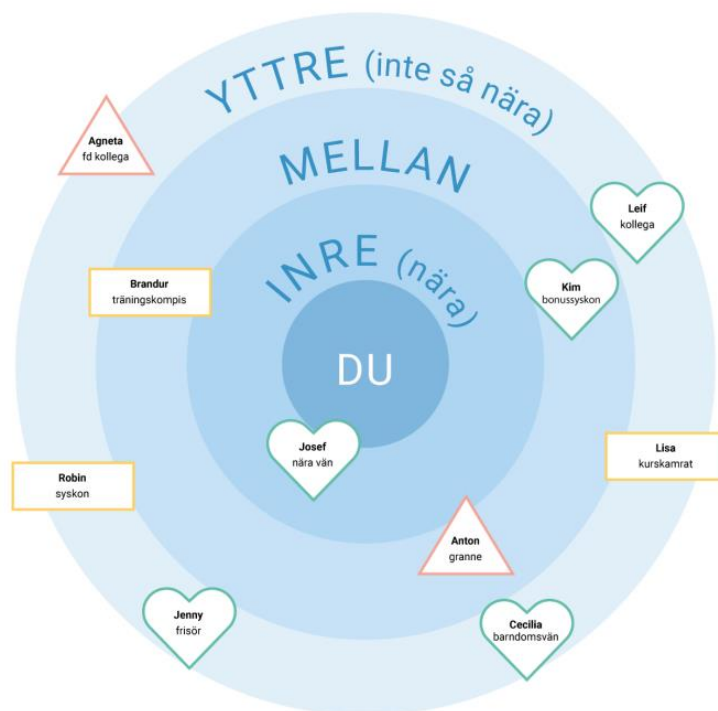
Trädgård: blommor, odling, binderier

Fordon: MC, bilar, veteranbilar, flygplan

Gör något **TILLSAMMANS**



MINA RELATIONER



Gör något **MENINGSFULLT**



MINA MÅL OCH VÄRDERINGAR

Mood Diary

This mood diary will help you reflect on your mood before and after your act, belong and commit to activities you do throughout the week. Record the activities and your mood, and then take some time to look over the diary to see how living an active lifestyle affected your mood.

You can note things like how much enjoyment you gained from the activity, how it felt to clear your head and unwind, whether you felt a sense of accomplishment or how you felt after spending time with friends.



ABC "LIGHT"

- stödja reflektion och planering av hjälpsamma beteenden hos patienter som inte har kapacitet att ta till sig reflektionsmaterialet
- Kort och enkelt – ska kunna delas ut/ skickas med i samband med andra vårdmöten

Day and time	Mood before activity Rate your emotions on a scale of 1-10 (where 1 is terrible and 10 is fantastic) or just write down how you feel.	Act	Belong	Commit	Activity What was the activity? Who was it with? For how long? Tick which domain the activity was in (it can be one or all three).	Mood after activity Rate your emotions again on a scale of 1-10 (where 1 is terrible and 10 is fantastic) or just write down how you are feeling after being active.

Some examples of activities can be:



Go for a walk with a friend



Get out in nature



Join a new group or club



Connect with family and friends



Volunteer for a cause you care about



Learn something new and challenge yourself

For more information, tips and inspiration visit: actbelongcommit.org.au

- Explore our **Activity Finder** to find local activities that interest you. You can search by date, location and activity type!
- Take our **Mental Wellbeing Quiz** to rate your involvement in mentally healthy activities.



Vill ni beställa material eller ha dialog om hur materialet kan anpassas till era patientgrupper?

→ Hör av er!

abc@regionostergotland.se



ABC:s vetenskapliga grund

Forsknings-sammanställning från andra ABC-länder



Forsknings-sammanställning
Australien



Forsknings-sammanställning
Danmark



Forsknings-sammanställning
Norge



Forsknings-sammanställning
Färöarna



→ Kort summering av vetenskapen bakom ABC finns på [vårdgivarwebben](#) och i artikeln *Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit—'ABCs of Mental Health' Campaign* ([Donovan et al., 2021](#))

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!

Gå in på webbplatsen 1177.se/ABC

ABC för god psykisk hälsa

- Läs mer, testa din aktivitetsnivå eller hitta en aktivitet nära dig på 1177.se/abc
- Mejla oss gärna på abc@regionostergotland.se



Hör gärna av er!



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