



ABC -partnerskap

ABC för god psykisk hälsa är en forskningsbaserad insats för att främja psykisk hälsa med ett positivt och handlingsinriktat fokus. Offentliga, ideella och privata aktörer som vill bidra till att stärka den psykiska hälsan hos invånarna i Östergötland kan bli ABC-partner. Här presenteras syftet med partnerskapet, fördelar med att engagera sig i ABC för god psykisk hälsa och förväntningar på aktörer i partnerskapet.

Vision

ABC-partnerskapet har en gemensam vision om att främja psykisk hälsa i Östergötland. Arbetet sker övergripande utifrån tre spår där olika organisationer bidrar olika mycket.

- 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 alla länets invånare i samverkan med olika ABC-partner.
- 3) **Erbjuda ABC-samtal** i olika verksamheter till personer som vill ha hjälp att öka graden av ABC i sina liv.



Region
Östergötland

ABC-budskapet

ABC-budskapen fungerar som en utgångspunkt för hur man kan arbeta med att främja god psykisk hälsa och ger invånare konkreta, forskningsbaserade råd om vad man kan göra för att stärka sin egen och andras psykiska hälsa:



Gör något aktivt

Försök att vara fysiskt, socialt, mentalt och andligt aktiv. Lös ett korsord, träna, läs en bok eller vistas i naturen.



Gör något tillsammans

Människor behöver gemenskap, men kan föredra att umgås på olika sätt. Stanna för en pratstund, gå en kurs eller ta kontakt med vänner, bekanta eller familj.



Gör något meningsfullt

Gör saker som ger dig känslan av syfte eller mål i livet. Det kan vara att hjälpa andra, engagera dig i något, lära dig något nytt eller nå personliga mål.

Målsättningar med ABC i Östergötland

- **Genom forskningsbaserad information** ökar vi kunskapen om vad invånare kan göra för att stärka den egna och andras psykiska hälsa och välbefinnande.
- **Genom rådgivning och kompetensutveckling** av personal, ledare och volontärer förbättrar vi organisationers förmåga att arbeta med att främja god psykisk hälsa, så att de i sin tur kan stödja olika målgrupper bättre.
- **Genom insatser av olika ABC-partner** så ökar vi möjligheter för fler invånare att delta i inkluderande gemenskaper och aktiviteter.

Om partnerskapet

Offentliga, ideella och privata aktörer i Östergötland kan bli ABC-partner. Partnerorganisationerna sprider information och genomför lokala aktiviteter och insatser som främjar aktivitet, gemenskap och meningsfullhet. Alla partner når olika målgrupper och verkar på olika arenor, men utgår med ABC-budskapet som grund för arbetet med att främja god psykisk hälsa. Processledare från Region Östergötland ansvarar för samordning av partnerskapet.

Fördelar med partnerskap i ABC för god psykisk hälsa

Som partner i ABC för god psykisk hälsa får ni tillgång till:

- kommunikationsmaterial om hur man kan främja psykisk hälsa
- ett nätverk av partner som arbetar utifrån samma budskap för att främja god psykisk hälsa
- kunskap och inspiration i arbetet med att främja psykisk hälsa genom nätverksmöten och samarbete med övriga partner
- uppslag för hur planering, genomförande och utvärdering av lokala ABC-insatser kan gå till
- forskning och nyheter om psykisk hälsa
- kompetensutveckling för ABC-kordinatorer som ansvarar för arbetet inom respektive organisation
- synlighet som partner på ABC:s gemensamma webbplats



Region

Östergötland

Förväntningar på partner i ABC för god psykisk hälsa

Som partner i ABC för psykisk hälsa förväntas det att ni:

- delar den övergripande visionen om att främja god psykisk hälsa bland länets invånare.
- använder ABC- budskapen i det lokala arbetet med att främja god psykisk hälsa (det vill säga bidrar till aktivitet, gemenskap och meningsfullhet och använder perspektiven i olika sakfrågor och verksamheter).
- sprider ABC-budskapen där det är relevant, både internt i organisationen och externt (till exempel till medarbetare, kommuninvånare eller föreningsmedlemmar).
- använder och sprider ABC-material (gratis grundpaket eller samprofilerat material till självkostnadspris).
- planerar och genomför ABC-initiativ i den egna organisationen, i linje med partnerskapets vision och mål
- utser minst en kontaktperson (ABC-koordinator) för ABC för god psykisk hälsa. Beroende på storlek på organisation, kan det också vara bra med en lokal styr- och koordineringsgrupp för arbetet
- deltar aktivt på två nätverksmöten per år och delar där med sig av erfarenheter och exempel på ABC-initiativ till andra partner
- bidrar vid behov och efter förmåga till samarbete med andra organisationer och föreningar för att nå fler och skapa social sammanhållning
- medverkar i utvärdering av ABC-arbetet

Välkommen ombord!

Elin Färnstrand & Emma Hjalte

Processledare för ABC för god psykisk hälsa