



# Behöver du en paus?

Gå en må-bra-runda med ABC för god psykisk hälsa. Reflektera över de frågor som sitter uppsatta längs slingan – ensam eller ihop med ditt sällskap.

Ha en fin tur!

***/ ABC för god psykisk hälsa***



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att *göra något AKTIVT, göra något TILLSAMMANS och göra något MENINGSFULLT.*

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)



# Vad är viktigt för dig?

– fundera under en må-bra-runda!

## INSTRUKTION, typ:

Här på **XX-dagen** har du möjlighet att gå ett slags tipspromenad i form av ABC:s må-bra-runda, men till skillnad från i en vanlig tipspromenad så kan det rätta svaret variera från person till person. Priset till de vinnare som vågar reflektera över frågorna kan istället bli ett bättre mående och en ökad mental motståndskraft. Du kan gå må-bra-rundan ensam eller samtala om frågorna i sällskap med någon. **Rundan börjar här och fortsätter hit och är X lång.**

*Ha en bra dag! / **ABC för god psykisk hälsa***



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att *göra något AKTIVT, göra något TILLSAMMANS och göra något MENINGSFULLT.*

Testa din aktivitetsnivå, hitta aktiviteter nära dig och läs mer på webbplatsen [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)





# Vad kan göra dig glad?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)



# Vad är viktigt för dig i vardagen?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)



# När känner du dig lugn tillsammans med andra?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)



När gjorde du senast  
något för någon annan?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)



# Vad eller vem ger dig inspiration i vardagen?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)





# När utmanar du dig själv?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)



När njuter du av att göra  
något ihop med andra?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)



# Vad ger dig energi i vardagen?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)



När gjorde du senaste  
något som var bra för dig?

– Gör något **AKTIVT**, gör något **TILLSAMMANS** och gör något **MENINGSFULLT** –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra något **AKTIVT**, göra något **TILLSAMMANS** och göra något **MENINGSFULLT**.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)





# Vill du veta mer?

## Vill du reflektera mer över vad som känns viktigt och betydelsefullt för dig?

Du hittar mer information om ABC för god psykisk hälsa och vad du kan göra för att må bra på [1177.se/abc](http://1177.se/abc)

kommunlogotyp

## I **XX kommun** jobbar vi med ABC för god psykisk hälsa

Kanske är du med i ett sammanhang som skulle kunna ha nytta av att jobba med ABC på något sätt, eller så är du bara nyfiken på vilka verktyg som finns eller vilka verksamheter som är inblandade? I så fall kan du kontakta [mejladress@exempel.se](mailto:mejladress@exempel.se)



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att *göra något AKTIVT*, *göra något TILLSAMMANS* och *göra något MENINGSFULLT*.

Testa din aktivitetsnivå, hitta aktiviteter nära dig och läs mer på webbplatsen [www.1177.se/abc](http://www.1177.se/abc)