



Kom igång med ABC

Det här är en guide för dig som vill arbeta med ABC för god psykisk hälsa i din organisation. Guiden består av en kort introduktion till ABC för god psykisk hälsa och därefter några inledande frågor och goda råd som baseras på erfarenheter från de partner som hittills har varit en del av ABC för god psykisk hälsa.

Frågorna syftar till att få dig att reflektera över hur ABC för god psykisk hälsa bäst kan användas i din organisation. Därför är det viktigt att dina svar utgår från hur det ser ut hos dig. Frågorna behöver inte besvaras fullständigt eller omedelbart, och du kan gå igenom dem i vilken ordning som helst.



”Det har hänt mycket under de två åren vi har varit med i ABC-partnerskapet. I början, när vi nämnde psykisk hälsa för våra kollegor och föreningar, trodde många att psykisk hälsa bara handlade om att arbeta med psykiskt sårbara personer eller människor med psykiska sjukdomar. Idag, två år senare, finns det en mycket bredare förståelse för att psykisk hälsa är relevant för alla. Det gör det lättare att inleda ett samarbete.”

– ABC-koordinator



På vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa kan du läsa mer om ABC-partnerskapet och ladda ner material som kan användas i arbetet med ABC för god psykisk hälsa



ABC för god psykisk hälsa syftar till att främja psykisk hälsa bland invånarna i Östergötland. Vi arbetar med att öka medvetenheten om psykisk hälsa och hur man kan stärka den, med utgångspunkt i tre forskningsbaserade budskap om psykisk hälsa.

De tre budskapen är:



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.



På 1177.se/abc

kan du läsa mer om ABC-budskapet och lära dig mer om vad du själv kan göra för att främja din egen och andras psykiska hälsa


Genom information och andra insatser uppmanas östgötarna att aktivt försöka påverka sin egen och andras psykiska hälsa. Det kan ske genom att engagera sig i en aktivitet, bli en del av en gemenskap eller genom att och hjälpa någon i sin närhet med något.

ABC för god psykisk hälsa lägger fokus på vad som främjar psykisk hälsa och stärker oss som människor, i stället för att fokusera på att förebygga psykisk sjukdom eller minimera riskfaktorer för psykisk ohälsa.


God psykisk hälsa ska byggas där människor lever sina liv, genom att göra det möjligt för dem att engagera sig i aktiviteter och gemenskap. ABC för god psykisk hälsa är därför organiserat som ett partnerskap där föreningar, organisationer och kommuner samarbetar så att så många som möjligt blir medvetna om ABC-budskapen och kan agera efter dem.



Inledande frågor

 När gör du själv A) något aktivt, B) något tillsammans med andra och C) något som känns meningsfullt för dig?

Konkreta, personliga exempel kan öka din förståelse för ABC för god psykisk hälsa och göra det lättare att förmedla budskapen till andra. Det kan vara en bra idé att reflektera och diskutera denna fråga tillsammans med kollegor och andra som du vill dela med dig av ABC-budskapen till.

 Hur kan ABC för god psykisk hälsa användas i din organisation?

Det finns många olika sätt att arbeta med ABC för god psykisk hälsa. Därför är det bra att fundera över vilket sätt som är meningsfullt i just din organisation. Till exempel kan ABC-budskapen användas för att stärka förståelsen för och främjandet av psykisk hälsa. De kan också användas för att stärka samarbetet med andra organisationer.



Vilka kan du samarbeta med i din organisation?

Innan du funderar över andra organisationer är det bra att fundera över vilka du kan samarbeta med i din egen, eftersom det ofta är ett enklare sätt att komma igång. Dessutom är det viktigt att förankra arbetet med ABC för god psykisk hälsa i din organisation. När du tänker på samarbetsmöjligheter, fundera över hur ABC-budskapen kan stödja den verksamhet ni har och om det finns områden där det behövs mer fokus på att främja psykisk hälsa.

Vilka små åtgärder kan du vidta redan idag?

Att tänka ett steg i taget och sätta upp konkreta och uppnåeliga mål är ett bra sätt att komma igång med arbetet med ABC för god psykisk hälsa. Därefter kan du arbeta vidare med förändringar i större skala.



Goda råd

- **Ta steget och börja.** ABC för god psykisk hälsa är ett utvecklingsarbete där ni kontinuerligt testar nya saker. Den processen kräver både handlingskraft och mod, och det kan vara bra att involvera andra partner tidigt. Erfarenheter visar att arbetet med nya initiativ ger användbar kunskap - särskilt från de initiativ som misslyckas.
- **Skapa utrymme för reflektion och upplevelser.** När du ska förmedla ABC för god psykisk hälsa till andra kan du gärna låta dem *uppleva* budskapen genom aktiviteter, följt av reflektion och dialog. Använd gärna konkreta exempel på hur ABC-budskapen kan tillämpas i praktiken.
- **Ha tålamod - det tar tid.** Trots att ABC-budskapen är lätta att förstå tar det tid att sprida kännedom om dem.



• **Utgå från er egen verksamhet.** Tänk på hur ABC för god psykisk hälsa kan stödja er verksamhet och hur du kan påverka andra i din kommun, organisation eller förening. Kom ihåg att arbetet med ABC för god psykisk hälsa inte nödvändigtvis är en *extra* uppgift. När du pratar om ABC för god psykisk hälsa med personer som inte känner till det, försök att göra det till en del av deras vanliga arbete och verksamhet.

• **Synliggör det vardagliga.** Det som verkar trivialt är inte alltid självklart, så ta inte för givet att socialt samspel och gemenskap alltid prioriteras i vardagen. Prata till exempel gärna om *sociala normer* i de gemenskaper du är en del av, eller vad som är ett bra välkomnande in i en gemenskap.



- **Var medveten om olika språk.** Det talas olika språk och arbetas utifrån olika agendor beroende på vilken organisation och bakgrund man kommer från. Vi kan komma längre om vi försöker sätta oss in i varandras perspektiv.
- **Avsätt tid för att klargöra förväntningar.** Otydlighet leder ofta till frustration – så stäm gärna av vad ni kommit fram till under ett möte. Se till att det är tydligt för alla vad som förväntas av dem om ni till exempel planerar att arrangera en ABC-aktivitet ihop.
- **Tänk på förankring.** För att säkerställa ett hållbart ABC-arbete i din organisation är det en fördel att fördela uppgifterna på flera. Bilda gärna en arbetsgrupp där personer från olika delar av organisationen ingår, involvera ledningen och integrera ABC i lokala strategier.



ABC för god psykisk hälsa har initierats av Region Östergötland. Läs mer på vardgivare.regionostergotland.se/abcp psykiskhalsa

