

# ABC

för god psykisk hälsa



Gör något **AKTIVT**



Gör något **TILLSAMMANS**



Gör något **MENINGSFULLT**



Curtin University

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



# Psykisk ohälsa ökar

- Majoriteten av invånarna i Östergötland har ett gott psykiskt välbefinnande, men **andelen som besväras av psykisk ohälsa ökar.**
- **Ökningen är störst bland unga, framförallt tjejer och unga kvinnor.** Ökningen gäller både självskattad psykisk ohälsa, psykiatriska diagnoser och läkemedelsförskrivning.
- Andelen sjukskrivna för psykiska besvär, i synnerhet stressrelaterade tillstånd, har ökat.
- **I de äldre åldersgrupperna, framförallt från 80 år och uppåt, finns en hög och ökande andel personer som diagnosticeras och behandlas med läkemedel för depression. Äldre män är kraftigt överrepresenterade bland dem som tar sitt liv.**
- Det finns stora skillnader i psykisk ohälsa relaterat till socioekonomisk situation.
- **Utrikesfödda har över lag sämre psykisk hälsa än inrikesfödda.**



   **Frågor ABC kan besvara**



Vad kan jag göra  
för att må bra?



Hur kan jag stötta  
andra  
att må bra?



## Tre spår

I Östergötland har arbetet med *ABC för god psykisk hälsa* tre spår:

### 1) SPRIDA ABC-BUDSKAP

...om hur man kan främja sin egen och andras psykiska hälsa.

### 2) SKAPA ABC-SAMVERKAN

...för att stärka invånares förutsättningar att delta i meningsfulla aktiviteter och sociala sammanhang.

### 3) ERBJUDA ABC-SAMTAL

...till personer som vill ha hjälp att öka graden av ABC i sina liv.



→ Är ni intresserade av att bli en ABC-partner? Mejla [abc@regionostergotland.se](mailto:abc@regionostergotland.se)



## Gör något AKTIVT

Var **fysiskt, socialt, mentalt** och **andligt** aktiv!

*Gå en promenad, dansa, stanna för en pratstund, sjung i kör, läs en bok, lös ett korsord, träna yoga, meditera eller delta i gudstjänst.*





## Aktivitet

- **kan bidra till högre välbefinnande** och psykisk hälsa
- **kan lindra psykiska besvär** som oro och nedstämdhet
- **kan skydda mot ensamhet**





## Gör något **TILLSAMMANS**

*Gå med i en bokcirkel, börja en kurs, delta i aktiviteter i lokalsamhället eller umgås med vänner där du bor, gå med i en förening eller en gemenskap på nätet.*



## Gemenskap

- är avgörande för vårt psykiska välbefinnande och minskar risken för fysisk sjukdom
- kan ge praktiskt och emotionellt stöd
- skapar social sammanhållning och ökar tilliten till andra





## Gör något MENINGSFULLT

*Gå en kurs, lär dig något nytt, ta dig an en utmaning,  
hjälp en granne, arbeta frivilligt.*



## Meningsfullhet

- **Att klara utmaningar och mål** stärker självkänslan
- **Frivilligarbete och att hjälpa andra** bidrar till samhället och ökar känslan av mening med livet
- **Volontärarbete och kulturella aktiviteter** har visat sig kunna motverka ensamhet





## ABC för god psykisk hälsa

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



Kommuner



Näringsliv

Hur får vi  
medarbetare och  
kunder att må  
bättre?



Civilsamhället

Hur får vi våra  
invånare att må  
bättre?

Hur kan vi få fler  
medlemmar och få  
dem att må bra?

1177  
VÅRDGUIDEN



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



Vårdcentraler

Vad kan jag göra för  
att må bra?

# 1177 VÅRDGUIDEN



Besök ABC på  
webbsidan  
1177.se/abc



## ABC på 1177 för invånare

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...



## ABC-partner

ABC-partner får tillgång till:

- Kommunikationsmaterial för att sprida ABC-budskapen
- Verktyg för att arbeta med ABC i den egna organisation
- Nätverksträffar med andra ABC-partner
- En facebookgrupp för kontakt och inspiration
- Forskning och nyheter om psykisk hälsa

→ Information och material till ABC-partners finns på [vårdgivarwebben](#)

→ Ni kan alltid mejla Region Östergötlands processledare för ABC på [abc@regionostergotland.se](mailto:abc@regionostergotland.se)

# 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](https://1177.se/ABC)

# ABC för god psykisk hälsa



Gör något aktivt



Gör något tillsammans



Gör något meningsfullt



Du kan stärka din egen och andras psykiska hälsa. Tillsammans mår vi bättre! ❤️