

## Förberedelser / Ta med

- **ABC light** – lika många ex som deltagare + några i reserv
- **Pennor, häftstift, tejp**
- **Dator med internet** för att kunna visa upp den här presentationen & hemsidan [1177.se/abc](http://1177.se/abc)
- **ABC-posters** att sätta upp och lämna kvar i lokalen
- **ABC-vykort**

# ABC för god psykisk hälsa



Gör något aktivt



Gör något tillsammans



Gör något meningsfullt





## 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



# 1177



## 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...



Besök ABC på  
webbsidan  
[1177.se/abc](https://1177.se/abc)



# ABC light

## Vad får dig att må bra?

Forskning visar att personer som håller sig aktiva på olika sätt mår bättre än andra. Här nedanför kan du skriva in aktiviteter som brukar kunna få dig att känna dig glad eller tillfreds. Kanske gillar du att göra något av det som står i exemplen, eller så föredrar du att göra helt andra saker. Många aktiviteter passar in i flera olika fält samtidigt – det är helt okej.

### Gör något **AKTIVT**

rida, pussla, fika med grannen, läsa, ta en promenad, dansa, trädgårdsarbete, meditera, skriva dagbok...

### Gör något **TILLSAMMANS**

gå på bio med en vän, ta en promenad med min syster, ringa en bekant, gå på match, hälsa på en granne...

### Gör något **MENINGSFULLT**

lära mig simma, hjälpa en granne, volontärarbete, byta däck åt en vän, sätta nya mål för träning, skriva en insändare...



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland för att belysa hur du kan stärka och bibehålla ditt och andras psykiska välmående. Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på: [1177.se/abc](https://1177.se/abc)



## Veckoplanering

Använd den här veckoplaneraren för att avsätta tid för att vara aktiv, umgås med andra eller engagera dig i meningsfulla aktiviteter. Skriv ner veckans höjdpunkt vid veckans slut och fundera på vad du vill fortsätta göra regelbundet framöver.

Det här vill jag ha uppnått innan veckan är över:

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
AKTIVT	Spela piano		Lekpark m. barnbarn				
TILLSAMMANS		Promenad m. vän			Planera utflykt		
MENINGSFULLT						Träff m. bokklubb	

Höjdpunkten den här veckan var:



Feedback på materialet? Skicka den gärna till [abc@regionostergotland.se](mailto:abc@regionostergotland.se)

# Reflektioner

- Vad tar du med dig härifrån idag?
- Kommer du göra något särskilt den närmsta tiden med utgångspunkt i ABC-budskapen?





# Hör av dig till någon du bryr dig om


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?

Du närmig listat så här:



På webbplatsen [1177.se/abc](http://1177.se/abc) kan du testa dig själv och läsa om hur aktivitet, gemenskap och meningsfullhet kan stärka ditt mående.

Denna hälsning sponsras av initiativet ABC för god psykisk hälsa från Region Östergötland

ACT BELONG COMMIT ABC FÖR GOD PSYKISK HÄLSA

## Vad vill du hitta på?



Porto

## 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

Alla blir glada av ett vykort, så tveka inte utan skicka din hälsning redan idag!

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](http://1177.se/att-ma-daligt)

Läs mer på webbplatsen [1177.se/abc](http://1177.se/abc)  
Har du frågor om vykortet eller ABC kan du mejla till [abc@regionostergotland.se](mailto:abc@regionostergotland.se)






**Tack  
för idag!**

# Stöd om du mår dåligt

Ibland kan det kännas svårt att ta sig vidare på egen hand. Då kan du behöva prata med någon för att fundera över nästa steg. På 1177.se finns bland annat sidan [\*\*Råd och stöd på mejl, chatt och telefon\*\*](#) där du kan hitta information och kontaktuppgifter till aktörer som kan erbjuda tillfälligt stöd.

Många saker påverkar hur vi mår, men det finns saker du kan göra för att må bättre igen om du mår dåligt. På 1177 kan du även läsa mer och få guidning kring om och när du bör söka vård på sidan [\*\*Att må dåligt\*\*](#).

**Du kan också alltid ringa 1177 eller höra av dig till din vårdcentral för att få en bedömning av ditt mående och få stöd kring hur du kan ta dig vidare.**