

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
- **ABC-posters** att sätta upp och lämna kvar i lokalen
- **ABC-vykort**



Vad du kan göra
för att **Må bra**



Gör något aktivt



Gör något tillsammans



Gör något meningsfullt





Gör något AKTIVT

Var aktiv på olika sätt!

Fysiskt aktiv

- *Gå en promenad*
- *Dansa*

Socialt aktiv

- *Prata med någon*
- *Sjung i kör*

Mentalt aktiv

- *Läs en bok*
- *Lös ett korsord*

Andligt aktiv

- *Gör yoga*
- *Delta i en gudstjänst*



Aktivitet

- Kan ge bättre psykisk hälsa
- Kan minska oro och nedstämdhet
- Kan minska ensamhet

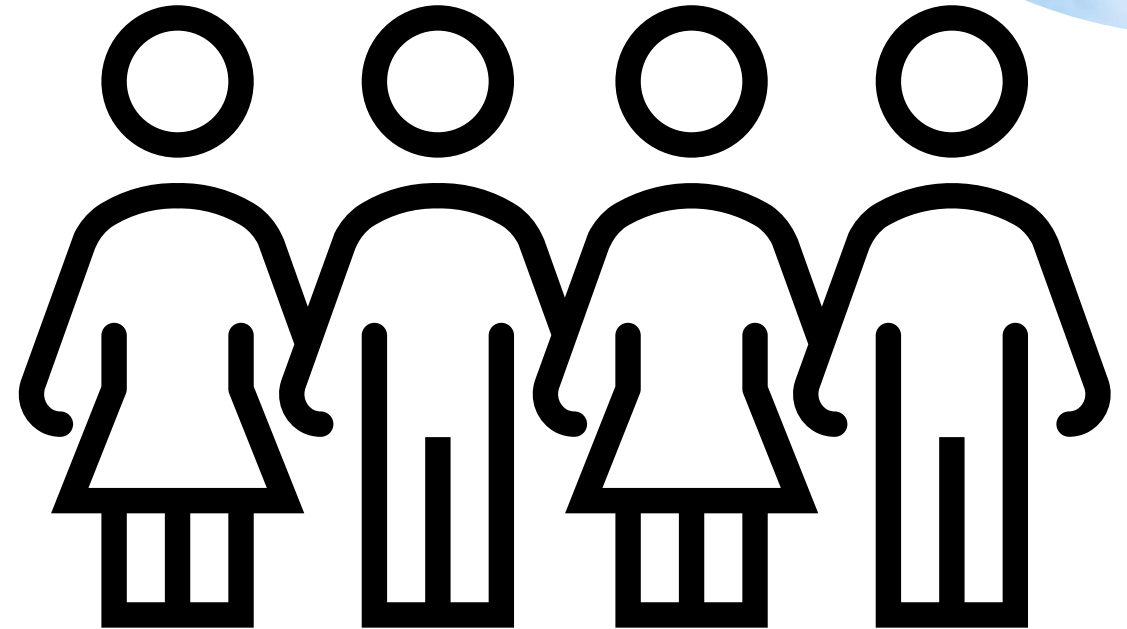




Gör något TILLSAMMANS

Var tillsammans med andra på olika sätt!

- *Gå med i en bokcirkel*
- *Börja en kurs*
- *Umgås med vänner*
- *Gå med i en grupp på nätet*





Gemenskap

- Påverkar psykiskt mående
- Minskar risken för fysisk sjukdom
- Kan ge praktiskt stöd
- Kan ge stöd med tankar och känslor
- Gör det lättare att lita på andra människor





Gör något MENINGSFULLT

Gör sådant som är viktigt för dig!

- *Lär dig något nytt*
- *Ta dig an en utmaning*
- *Hjälp en granne*
- *Arbeta frivilligt*





Meningsfullhet

- Att klara svåra saker kan stärka självkänslan
- Att hjälpa andra ökar meningen med livet
- Att arbeta frivilligt är bra för samhället
- Att arbeta frivilligt kan minska ensamhet





Läs mer på webben

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

1177



Enkel övning

1

Vad får dig att må bra?

Här nedanför kan du skriva aktiviteter som brukar göra att du blir glad och mår bra.



Gör något **AKTIVT**



Gör något **TILLSAMMANS**



Gör något **MENINGSFULLT**

Exempel:

- | | | | | |
|--|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Dansa• Pussla | <ul style="list-style-type: none">• Meditera• Hjälpa en granne | <ul style="list-style-type: none">• Lära dig spela gitarr• Sätta mål för träningen | <ul style="list-style-type: none">• Spela spel med en vän• Gå på en match | <ul style="list-style-type: none">• Ringa en bekant• Ta en promenad |
|--|---|---|--|--|



2

Veckoplanering

Använd den här veckoplaneraren för att bestämma när du ska vara aktiv, umgås med andra eller göra meningsfulla aktiviteter.

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag																	
AKTIVT	<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>		
TILLSAMMANS	<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>		
MENINGSFULLT	<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>			<table border="1"><tr><td> </td></tr><tr><td> </td></tr></table>		



Mer information om ABC för god psykisk hälsa:

1177.se/abc



Frågor

- Vad tar du med dig härifrån idag?
- Kommer du göra något särskilt den närmsta tiden utifrån det vi har pratat om?





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 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

Läs mer på webbplatsen 1177.se/abc
Har du frågor om vykortet eller ABC kan du mejla till abc@regionostergotland.se

Region Östergötland



**Tack
för idag!**

Stöd om du mår dåligt

Om du mår psykiskt dåligt kan du behöva söka hjälp från Hälso- och sjukvården.

På webbplatsen **1177.se vårdguiden** finns två hemsidor med information:

- [Att må dåligt.](#)
- [Råd och stöd på mejl, chatt och telefon](#) med information och kontaktuppgifter till aktörer som kan erbjuda tillfälligt stöd.

Du kan alltid ringa 1177 eller höra av dig till din vårdcentral för att få en bedömning och stöd kring ditt mående.