



# ABC -partnerskap

ABC för god psykisk hälsa är inspirerat av hälsokampanjen Act Belong Commit (ABC), som har sitt ursprung vid Curtin University i Australien. ABC för god psykisk hälsa är ett forskningsbaserat förhållningssätt för att främja psykisk hälsa med ett positivt och handlingsinriktat fokus. Offentliga, ideella och privata aktörer som vill bidra till att stärka psykisk hälsa hos invånare i Östergötland kan bli ABC-partner. Här presenteras syftet med partnerskapet, fördelar med att engagera sig i ABC för god psykisk hälsa och förväntningar på aktörer i partnerskapet.

## Vision

ABC-partnerskapet har en gemensam vision om att alla invånare i Östergötland ska ha en god psykisk hälsa. Arbetet sker i samverkan mellan offentliga, ideella och privata aktörer utifrån 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.



Region

Östergötland

## ABC-budskapet

ABC-budskapen fungerar som en utgångspunkt för hur man kan arbeta med att främja psykisk hälsa och ger invånare konkreta, forskningsbaserade råd om vad man kan göra för att stärka sin egen och andras psykiska 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 volontärbeta

## Målsättningar med ABC i Östergötland

- **Genom forskningsbaserad information** ökar vi kunskapen om vad invånare kan göra för att stärka den egna och andras psykiska hälsa och välbefinnande.
- **Genom rådgivning och kompetensutveckling** av personal, ledare och volontärer förbättrar vi organisationers förmåga att arbeta med att främja god psykisk hälsa, så att de i sin tur kan stödja olika målgrupper bättre.
- **Genom insatser från ABC-partner** ökar vi möjligheter för fler invånare att delta i inkluderande gemenskaper och aktiviteter.

## Om partnerskapet

Offentliga, ideella och privata aktörer i Östergötland kan bli ABC-partner. Partnerorganisationerna sprider information och genomför lokala aktiviteter och insatser som främjar aktivitet, gemenskap och meningsfullhet. Alla partner når olika målgrupper och verkar på olika arenor, men utgår med ABC-budskapet som grund för arbetet med att främja god psykisk hälsa. Processledare från Region Östergötland ansvarar för samordning av partnerskapet.

## Fördelar med partnerskap i ABC för god psykisk hälsa

Som partner i ABC för god psykisk hälsa får ni tillgång till:

- kommunikationsmaterial om hur man kan främja psykisk hälsa
- ett nätverk av partner som arbetar utifrån samma grund för att främja psykisk hälsa
- kunskap och inspiration i arbetet med att främja psykisk hälsa genom nätverksmöten och samarbete med övriga partner
- uppslag för hur planering, genomförande och utvärdering av lokala ABC-insatser kan gå till
- forskning och nyheter om psykisk hälsa
- kompetensutveckling för ABC-koordinatorer som ansvarar för arbetet inom respektive organisation
- synlighet som partner på ABC:s gemensamma webbplats ([vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa](http://vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa))



Region  
Östergötland

## Förväntningar på partner i ABC för god psykisk hälsa

Som partner i ABC för psykisk hälsa förväntas det att ni:

- delar den övergripande visionen om att alla invånare i Östergötland ska ha en god psykisk hälsa.
- använder ABC- budskapen i det lokala arbetet med att främja god psykisk hälsa (det vill säga bidrar till aktivitet, gemenskap och meningsfullhet och använder perspektiven i olika sakfrågor och verksamheter).
- använder och sprider ABC-budskapet där det är relevant, både internt i organisationen och externt - till exempel till medarbetare, kommuninvånare eller föreningsmedlemmar (gratis grundpaket eller samprofilerat material där partner står för egen tryckkostnad)
- planerar och genomför ABC-initiativ i den egna organisationen, i linje med partnerskapets vision och mål
- utser minst en kontaktperson (ABC-koordinator) för ABC för god psykisk hälsa. Beroende på storlek på organisation, kan det också vara bra med en lokal styr- och samverkansgrupp för arbetet
- deltar på två nätverksmöten per år och delar med sig av erfarenheter och exempel på ABC-initiativ till andra partner
- bidrar vid behov och efter förmåga till samarbete med andra organisationer och föreningar för att nå fler och skapa social sammanhållning
- medverkar i utvärdering av ABC-arbetet

Välkommen ombord!

### Emma Hjalte & Sofie Westerberg

Processledare för ABC för god psykisk hälsa



ABC för god psykisk hälsa har initierats av Region Östergötland. Läs mer på [vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa](https://vardgivare.regionostergotland.se/abcpsykiskhalsa)

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



Curtin University



Region  
Östergötland