

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

Senast uppdaterad: 231016





Vad är ABC för god psykisk hälsa?



Act Belong Commit

ABC är en vetenskapligt grundad kampanj från Australien, där ABC står för *Act Belong Commit*. ABC-budskapet bygger på forskning kring vad som får människor att må bra psykiskt, och syftar till att uppmuntra människor att ta steg för att förbättra eller bibehålla sin egen och andras psykiska hälsa.



Become a Partner

Act Belong Commit drivs av *Curtin University's School of Population Health* sedan 2002, i tät **samverkan med en rad olika aktörer och ABC-partners**.



Activity Finder

Utöver spredandet av ABC-budskapet till allmänheten och de ABC-evenemang som arrangeras ihop med ABC-partners, spelar också Australiens **Activity Finder** en central roll i arbetet – där invånare själva kan hitta aktiviteter som intresserar dem.

- Läs mer om Act Belong Commit på deras sida: <https://www.actbelongcommit.org.au/about/>
- Du hittar mer information om vetenskapen bakom ABC-budskapet här: [Research and evaluation](#)
- Kort summering av vetenskapen bakom ABC på svenska finns på [vårdgivarwebben](#)



Introduktionsvideo från Danmark



Filmen præsenterer ABC-budskaberne. Filmen er produceret at MadeClear.

 **Act Belong Commit**

ABC-kampanjer pågår även i nordiska grannländer:



Danmark



Norge



Norge (ungdomssatsning)



Färöarna



→ Klicka på landsnamnen för att komma till deras ABC-webbsidor



Tre spår

ABC för god psykisk hälsa i Östergötland i tre huvudspår:

1) SPRIDA KUNSKAP...

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

2) ABC-SAMVERKAN för att SKAPA FÖRUTSÄTTNINGAR...

...för god psykisk hälsa bland alla östgötar oavsett livsvillkor och omständigheter – med utgångspunkt i den gemensamma förståelseramen ABC och i nära samverkan med olika organisationer.

3) STÖTTA VERKSAMHETER SOM VILL ERBJUDA PERSONCENTRERAT STÖD...

...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





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
- Volontärbete och kulturella aktiviteter har visat sig kunna motverka ensamhet







ABC för god psykisk hälsa

– ett svar på flera aktörers frågor



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?

Hur får vi våra
invånare att må
bättre?

Civilsamhället

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



ABC på 1177

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

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 volontärarbete



Testa dig själv och ta reda på vad du kan göra för att må bra!

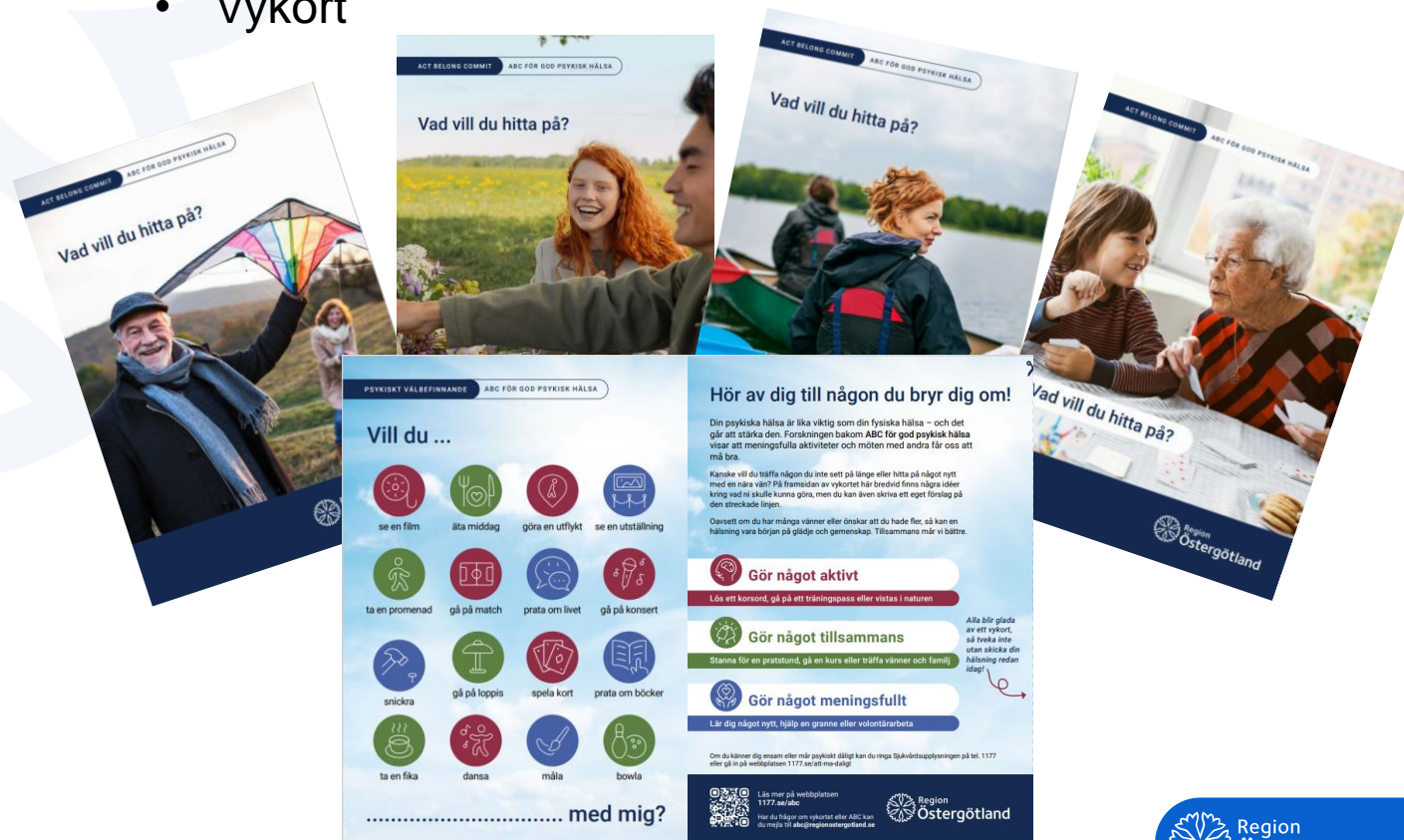
Gå in på webbplatsen 1177.se/ABC

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



ABC-material

- Posters (A3/A4)
- Vykort





Intresserad av att bli en ABC-partner?

Läs mer på [vårdgivarwebben](#) eller mejla abc@regionostergotland.se



ABC-partnerskap

I ABC-partnerskapet arbetar vi utifrån en gemensam vision om att främja psykisk hälsa i Östergötland.

Vi vill:

- **Sprida ABC-budskapet** till invånare och den egna organisationen
- **Kartlägga och synliggöra** lokala aktiviteter och sociala sammanhang
- **Utveckla hälsofrämjande aktiviteter**, nya och befintliga
- **Samarbeta med andra aktörer kring ABC-evenemang** – tex prova på-aktiviteter, informationstillfällen och andra regionala/lokala initiativ
- **Stödja individer** att leva mer i linje med ABC-budskapen



ABC:s preventionspyramid

Samverkan med
civilsamhället &
Nära vård
(möjligt på alla olika nivåer
kring olika behov)

1 VÅRDCENTRALENS
NÄROMRÅDE
(alla invånare i området – se områdesprofiler och utvecklingspotten)

(KOMMUNEN)

(ÖSTERGÖTLAND)

5 SOMLIGA?
• Egna idéer utifrån behov på er specifika vårdcentral?

4 VISSA
• Individuellt stöd (t ex ABC-samtal) vid indikation (riskgrupper)

3 MÅNGA
(så många som möjligt)
• **Sprid information om lokala aktiviteter och sociala sammanhang** till patienter (utifrån vad de säger sig vara intresserade av)

2 HELA VC
(personal, patienter, anhöriga)
• **Sprid ABC-budskapet:** Psykisk hälsa går att påverka – gör något **AKTIVT / TILLSAMMANS / MENINGSFULLT** (Poster, vykort, Din guide till hälsa)
• **Hjälp till självhjälp** (tex reflektionsmaterial, hänvisning till ABC på 1177)



Reflektionsmaterial – utdrag

→ Läs materialet i sin helhet [här](#)

Gör något **AKTIVT**



MINA AKTIVITETER

Många längtar efter att få umgås med andra samtidigt som man ägnar sig åt något som man tycker känns roligt eller meningsfullt. Ibland kan vi över tid ha tappat kontakt med aktiviteter och sammanhang som tidigare känts lustfyllda för oss. Andra gånger kanske vi drömt om att göra något länge men utan att riktigt ha kommit oss för att börja. Ett första steg i rätt riktning är att reflektera över vad just du är intresserad av.

Här nedan är en lista med förslag på olika intresseområden. Ringa in dina intressen och skriv gärna dit andra om du tycker att något av dina saknas.

Sång och musik: Spela instrument, sjunga i kör, konserter

Bio och film

Teater: Rollspel, improvisationsteater, lajv, rollspel m.m.

Konst

Teckning och Målning

Språk

Litteratur, poesi, kreativt skrivande

Släktforskning

Dans

Fotografering

IT/Datorkunskap/Mobil/Surfplatta

Dataspel och e-sport

Facebook/Instagram och övriga sociala medier

Hantverk och slöjd: Sy, sticka, virka, snickeri, knyppla, dreja, smide, träsnideri m.m.

Möbelreovering

Natur och friluftsliv: Promenader, vandring, klättring, långfärdsskridskor, längdskidåkning, paddling, segling, scouting, svamplockning m.m.

Sport: Fotboll, cykling, innebandy, simning, ishockey, innebandy, tennis, padel, golf, surfing, skytte, bowling m.m.

Träning & idrott: löpning, styrketräning, gruppträning, lagsport, yoga, promenader m.m.

Matlagning & bakning

Resor

Ekonomi och aktiesparande

Historia

Arkitektur

Pysssel: Korsord, sudoku, scrapbooking, pussel, lego

Sällskapsspel: Bridge, brädspel, kortspel, schack m.m.

Utomhusspel: Boule, krocket, kubb

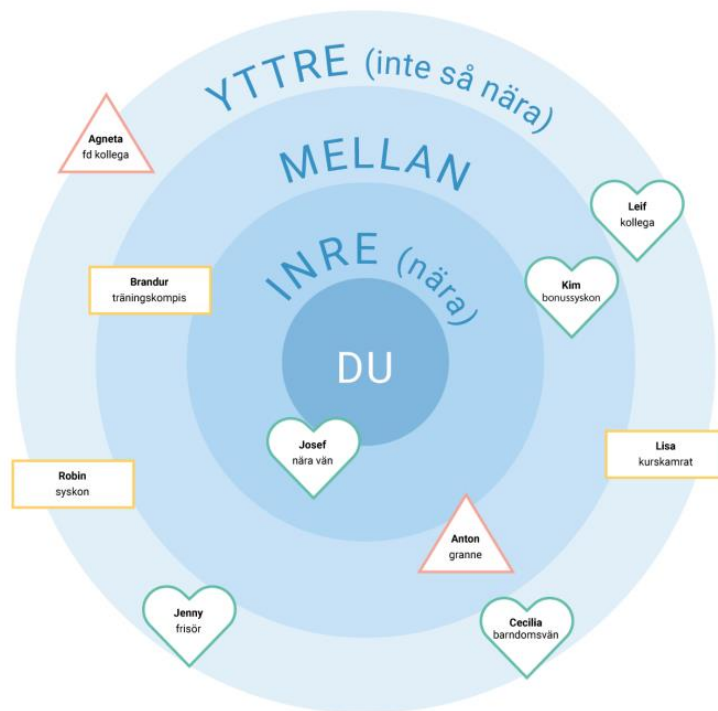
Trädgård: blommor, odling, binderier

Fordon: MC, bilar, veteranbilar, flygplan

Gör något **TILLSAMMANS**



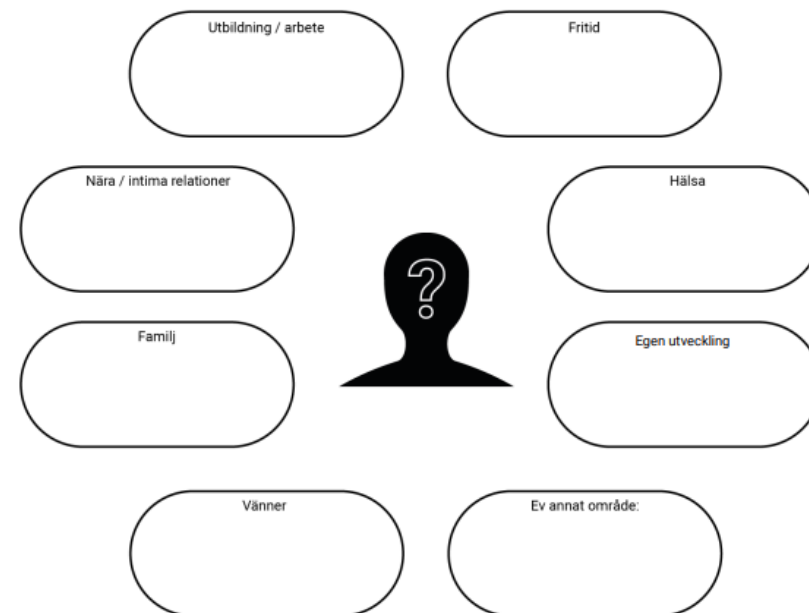
MINA RELATIONER



Gör något **MENINGSFULLT**



MINA MÅL OCH VÄRDERINGAR





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



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

Sociala sammankomster

Seniormottagningen har sociala sammankomster för dig som är 65 år och äldre och känner dig ensam.

Program för mars 2024

Fredag 1 mars 2024 kl 13.30
psykisk hälsa

Region Östergötland har tagit fram materialet för att ge era upplevelser kring. Vi kommer därför att ge er synpunkter på det. Hoppas ni vill ge era synpunkter på det. Hoppas ni vill ge era synpunkter på det.

Vad är då ABC för god psykisk hälsa? ABC för god psykisk hälsa som sin fysiska, och det finns flera sätt att göra det. Materialet är framtaget av Region Östergötland (ABC) från Australien. Det bygger på att göra något meningsfullt, vilket kan bidra till ett bättre liv.

Anmälan senast måndagen den 26 februari 2024. Anmälan senast måndagen den 26 februari 2024. Anmälan senast måndagen den 26 februari 2024. Anmälan senast måndagen den 26 februari 2024.

Plats: Seniormottagningen, Hertig Karls

ABC för god psykisk hälsa

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 exemplet, 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, passala, fika med grannen, läsa, ta en promenad, dansa, trädgårdsarbete, meditera, skriva dagbok...

Gör något tillsammans
gå på en promenad, gå på en match

Gör något meningsfullt

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		Lekas på barabam				
TILLSAMMANS		Promenad m. vän			Planera utflykt		
MENINGSFULLT						Träff m. bokklubb	

ABC för god psykisk hälsa är en satsning på att belysa hur du kan stärka och bibehålla din psykiska hälsa. Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala stöd och kontakta oss på 1177.se/abc

Tid ca 90-120 min

- Kort dragning (utifrån färdig presentation)
- Prova på att göra ABC light
- Fika & skriftlig utvärdering
- Avslutande diskussion

Utvärdering ABC light – 240202 – V.1

- Berätta gärna om det var något som du upplevde som positivt med att jobba med materialet, till exempel om något var intressant eller inspirerade dig.

- Berätta gärna om det var något som du upplevde som negativt med att jobba med materialet, till exempel om något var svårt att förstå eller gjorde dig illa berörd.

- Har du bestämt dig för att göra något annorlunda eller satt några nya mål för dig själv efter att ha jobbat med materialet? Beskriv gärna.



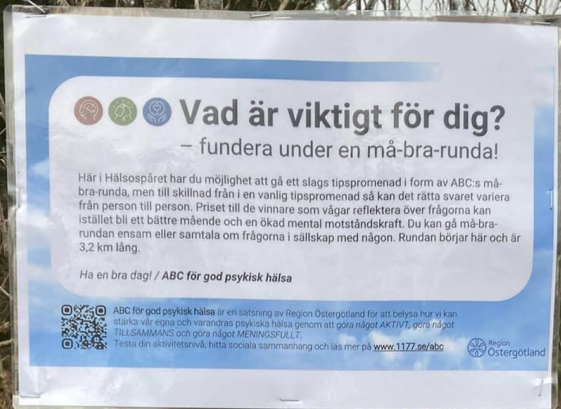
ABC för invånare

- t ex som grund för samtal på Träffpunkter

Seniormottagningen i Linköpings kommun "testkörde" ABC light-materialet med en grupp seniorer som fick ge feedback på materialet.

De planerar att fortsätta använda materialet på Träffpunkter framöver.

Kontakta oss för att få ut samprofilerad presentation med talmanus och enkelt formulär för utvärdering.



ABC i samverkan med andra aktörer

→ ABC-budskapet som grund för samtal i samband med andra, befintliga aktiviteter



Hälsoguide Boxholm

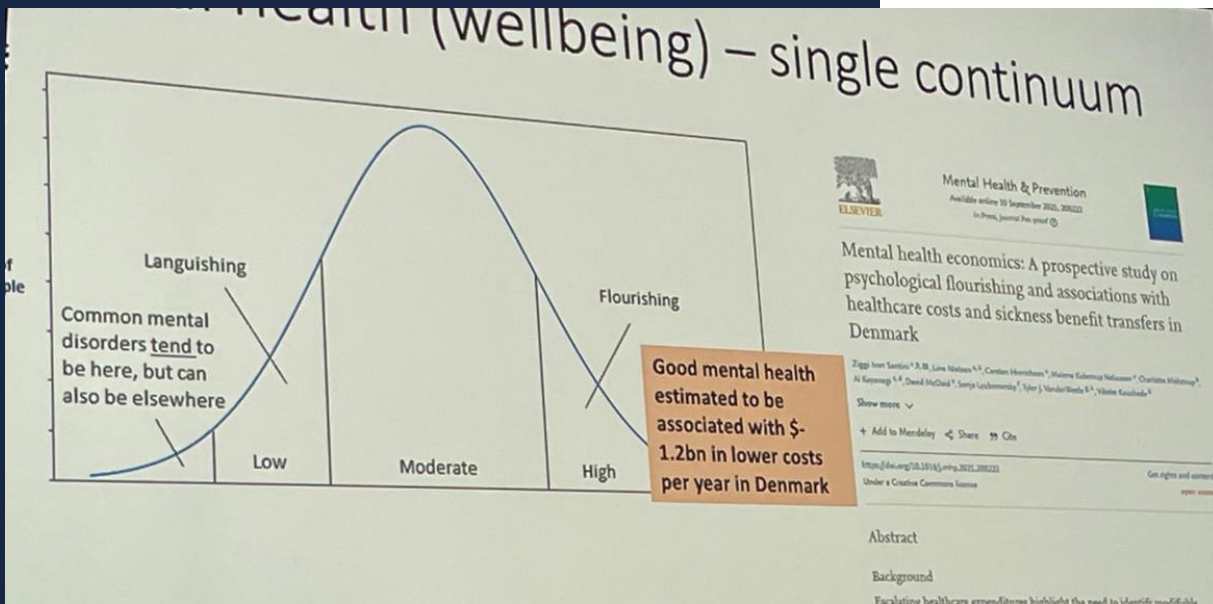
23 februari kl. 20:29 · 🌐

Nu finns det nya texter uppsatta i hälsospåret längs med elljusspåret i Österskogen, i samarbetet med Region Östergötland och ABC för god Psykisk hälsa.

Gå spåret och reflektera över frågorna själv eller med en vän för god psykisk hälsa.

Från Hälsoguide Boxholms [Facebook-sida](#)

Hälsoguiden i Boxholms kommun har satt upp ABC för god psykisk hälsas reflektionsfrågor längs hälsospåret (elljusspåret i Österskogen) i Boxholms kommun.



Vad kan arbetet med ABC för god psykisk hälsa ge för effekt?

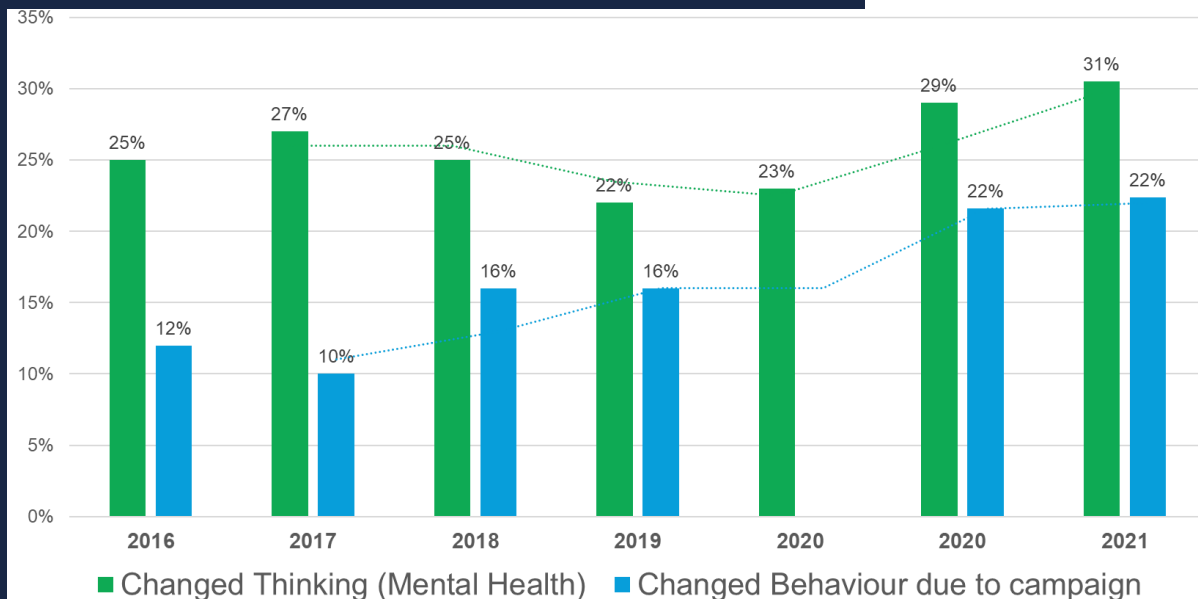
- Danmark- **Uppskattade besparingar på 7,8 md DKK per år** om man lyckas förskjuta fler invånare mot psykiskt välmående.
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S221265702100026X>

- Australien- **75 % av den vuxna befolkningen är medvetna om hälsokampanjen** och ca **20 % av dem har ändrat sitt beteende i linje med ABC-budskapen.**

➤ Bild från Australiens projektledning till vår gemensamma presentation om ABC på World congress on public health 2023

- Frome, England - **antalet akutbesök och akutinläggningar på stadens sjukhus minskade med 15 %**. Hälsovinster gällde alla åldrar och typer av patienter.

➤ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30297434/>





Act Belong Commit

Forsknings-sammanställning från andra ABC-länder



Forsknings-sammanställning
Australien



Forsknings-sammanställning
Danmark



Forsknings-sammanställning
Norge



Forsknings-sammanställning
Färöarna





Kontakt



Elin Färnstrand

Leg. psykolog & processledare för
ABC för god psykisk hälsa
elin.farnstrand@regionostergotland.se
072-463 89 77



Emma Hjalte

Folkhälsovetare & processledare för
ABC för god psykisk hälsa
emma.hjalte@regionostergotland.se
070-576 70 75