

ABC för god psykisk hälsa

”Gör något aktivt, gör något tillsammans och gör något meningsfullt”

Med fokus på personer över 65 år i första etappen 2021-2022



En stor samhällsutmaning

- Psykisk ohälsa ökar- i Östergötland och resten av Sverige
- Ofrivillig ensamhet är en allvarlig riskfaktor för psykisk ohälsa
- Pandemin har försämrat äldres psykiska hälsa ytterligare till följd av ökad isolering och ensamhet och oro för smitta (FHM, 2020)



Psykisk hälsa



....ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga sina egna möjligheter, klara av vanliga påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hen lever i. (WHO, 2005)

Folkhälsomyndigheten använder begreppen **psykiskt välbefinnande** och **god psykisk hälsa**



Hälsosamt åldrande



- "Äldre" (65 +) är en mycket heterogen grupp med olika ålder, behov, intressen och hälsa.
- Forskning visar att de äldre blir friskare. Dagens pensionärer kan se fram emot fler friska levnadsår än tidigare generationer
- Social gemenskap och stöd, meningsfullhet, fysisk aktivitet och goda matvanor är hörnpelare i ett hälsosamt åldrande
- Existentiell hälsa blir allt viktigare när livet går mot sitt slut



ABC för god psykisk hälsa

gör något aktivt, gör något tillsammans och gör något meningsfullt

Forskningsbaserad metod från Australien (Act-belong-commit)

Se film [ABC Australien](#)

Fokus i Östergötland:

- Samverka med kommunerna och civilsamhället kring psykisk hälsa
- Synliggöra aktiviteter och stöd som civilsamhället erbjuder
- Informera befolkningen om hur de kan stärka sin psykiska hälsa



HÄLSOFRÄMJANDE

– fokus på att stärka resurser för god psykisk hälsa



God psykisk hälsa

Välmående, meningsfullhet och personlig utveckling

PSYKISK OHÄLSA

Psykisk sjukdom

Såsom depression och schizofreni

Psykiska besvär

Såsom nedstämdhet, oro och sömnbesvär

Konstant process livet igenom



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 och psykisk hälsa



- Människor som håller sig aktiva har bättre välmående och psykisk hälsa
- Aktivitet kan lindra psykiska störningar som ångest och depression och göra att man får lättare att hantera vardagliga utmaningar
- Äldre med en aktiv livsstil får fler sociala relationer som kan fungera som ett skydd 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 och psykisk hälsa



- Tillhörighet och social gemenskap är avgörande för vårt psykiska välbefinnande och minskar risken för fysisk sjukdom
- Regelbundet engagemang i sociala aktiviteter ger ett starkt personlig nätverk som kan ge praktiskt och emotionellt stöd
- Medverkan i lokalsamhällets aktiviteter och organisationer skapar social sammanhållning och ökar tilliten



Gör något meningsfullt



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



Meningsfullhet och psykisk hälsa



- Att klara utmaningar och mål ger en känsla av att ha uppnått något och stärker självkänslan
- Frivilligarbete och att hjälpa andra bidrar till samhället och ökar känslan av mening och syfte med livet
- Volontärbete och kulturella aktiviteter har visat sig kunna motverka ensamhet



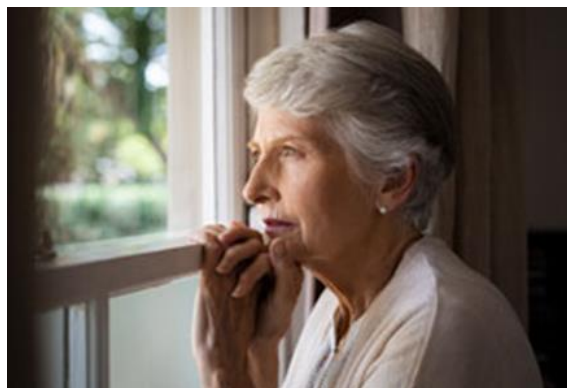
ABC för god psykisk hälsa

Information om ABC och psykisk hälsa på 1177

Självtest

Länkar till lokala aktörer/aktiviteter i kommunerna

Hälso- och
sjukvårdspersonal i
region och
kommuner



Hur kan jag få uppleva mer
aktivitet, gemenskap och
meningsfullhet?

Länets kommuner

Civilsamhället

Pensionärsföreningar, bibliotek,
frivilligorganisationer, studie-
förbund, kyrkor/religiösa samfund,
idrottsrörelsen, kulturaktörer m.fl.



Kontaktuppgifter

Emma Hjalte

Emma.hjalte@regionostergotland.se

010-1036306

Johanna Bodén

Johanna.boden@regionostergotland.se

010-1036313