

ABC

för god psykisk hälsa



Gör något **AKTIVT**



Gör något **TILLSAMMANS**



Gör något **MENINGSFULLT**



Tre spår

Arbetet med *ABC för god psykisk hälsa* i Östergötland har tre spår:

1) SPRIDA ABC-BUDSKAPET

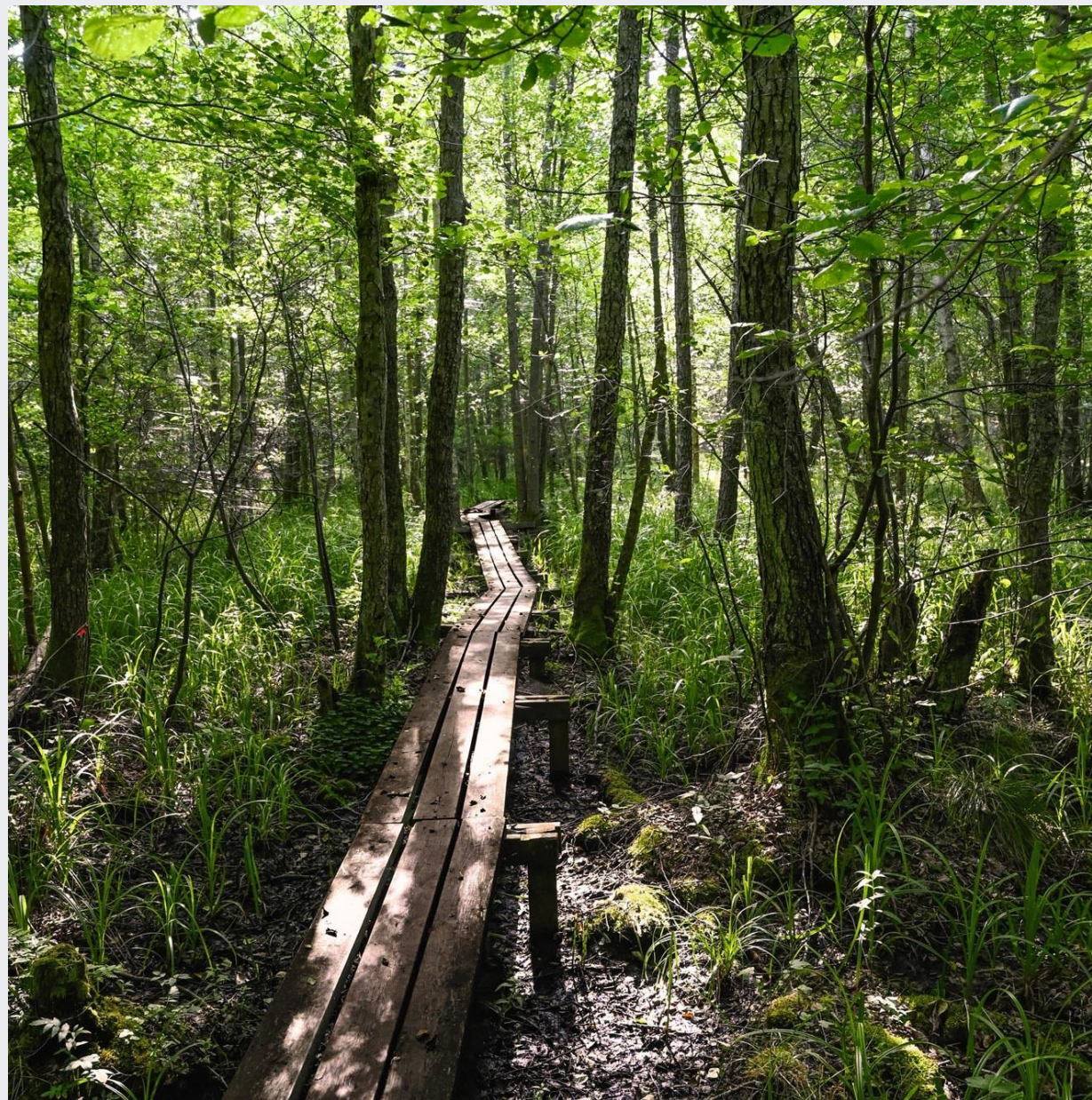
...om hur man kan främja sin egen och andras psykiska hälsa

2) SAMVERKAN I ABC-PARTNERSKAP

...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) ABC-SAMTAL

...i olika verksamheter 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



 Vad är ABC för dig?



Gå in på

menti.com

Uppge koden:

4384 6914

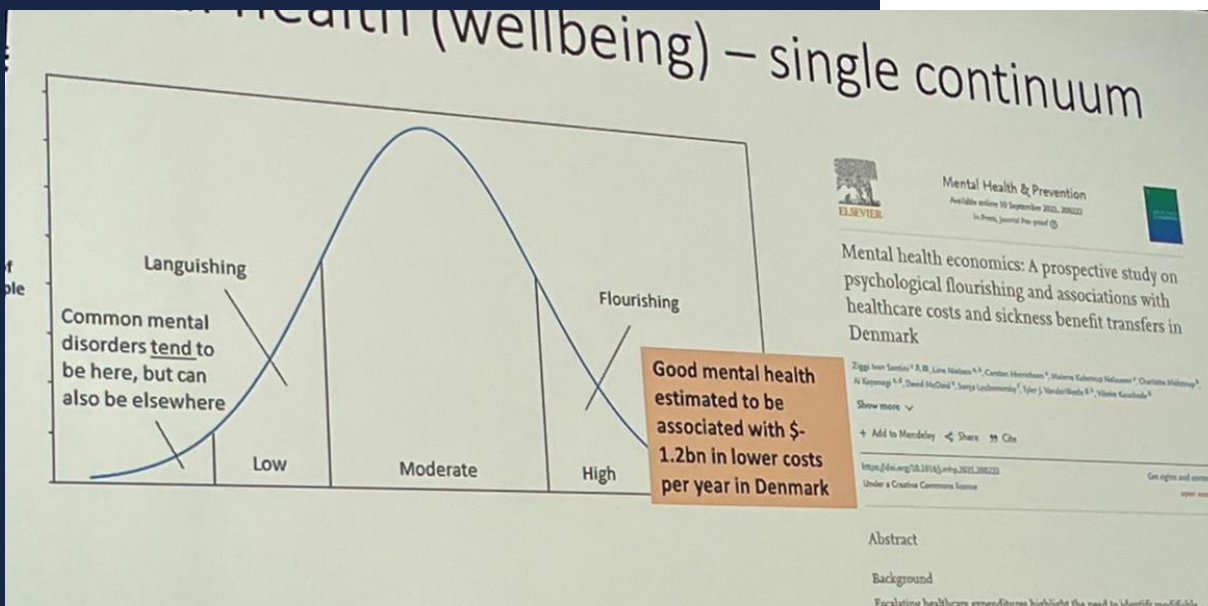




Psykisk ohälsa ökar

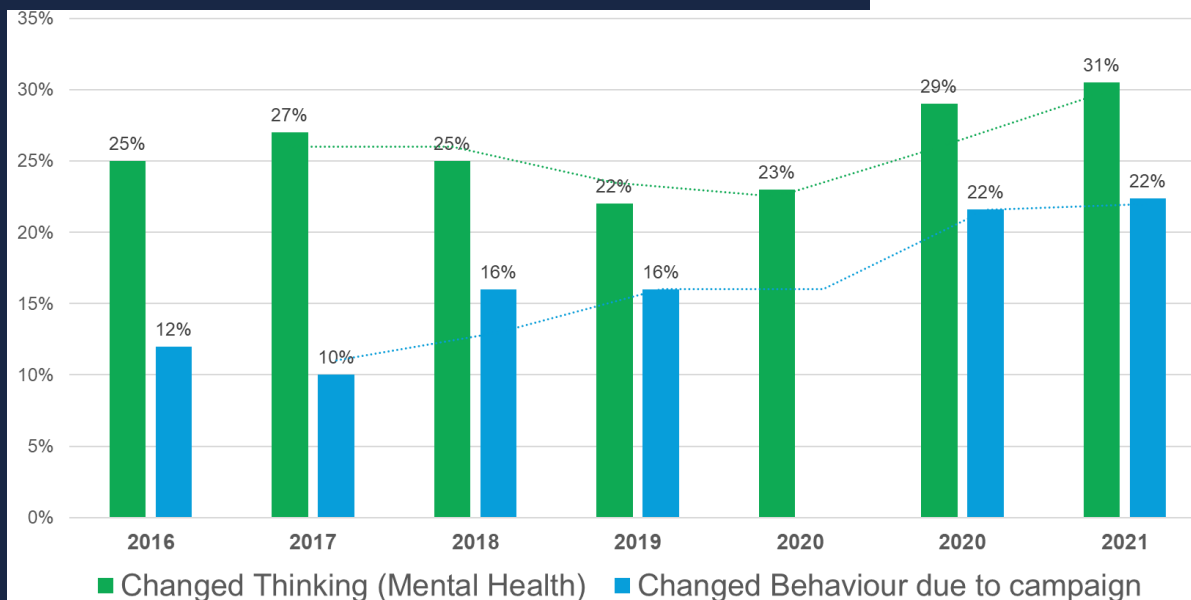
- Majoriteten av invånarna i Östergötland har ett gott psykiskt välbefinnande, men **andelen som besvärar av psykisk ohälsa ökar.**
- **Ökningen är störst bland unga, framförallt tjejer och unga kvinnor.** Ökningen gäller både självskattad psykisk ohälsa, psykiatriska diagnoser och läkemedelsförskrivning.
- Andelen sjukskrivna för psykiska besvär, i synnerhet stressrelaterade tillstånd, har ökat.
- **I de äldre åldersgrupperna, framförallt från 80 år och uppåt, finns en hög och ökande andel personer som diagnosticeras och behandlas med läkemedel för depression. Äldre män är kraftigt överrepresenterade bland dem som tar sitt liv.**
- Det finns stora skillnader i psykisk ohälsa relaterat till socioekonomisk situation.
- **Utrikesfödda har över lag sämre psykisk hälsa än inrikesfödda.**





Effekter vid storskaliga och långsiktiga ABC-satsningar

- Danmark - **Uppskattade besparingar på 7,8 miljarder danska kronor per år** om man lyckas förskjuta fler invånare mot psykiskt välmående (Santini et al. 2021).
- Australien - **75 % av den vuxna befolkningen är medvetna om ABC-kampanjen** och ca 20 % av dem har ändrat sitt beteende i linje med ABC-budskapen (*ABCs of mental health promotion in a world of turmoil*, 17th World Congress for Public Health, 4 maj 2023).
- England - **Health Connections Mendip har fått antalet akutbesök och akutinläggningar på stadens sjukhus att minska med 15 procent.** Man kunde också konstatera att hälsovinsterna gällde alla åldrar och typer av patienter (Abel et al., 2018).





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



Besök ABC på
webbsidan
1177.se/abc



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...



ABC partnerskap



Intresserad av att bli en ABC-partner?
Mejla abc@regionostergotland.se

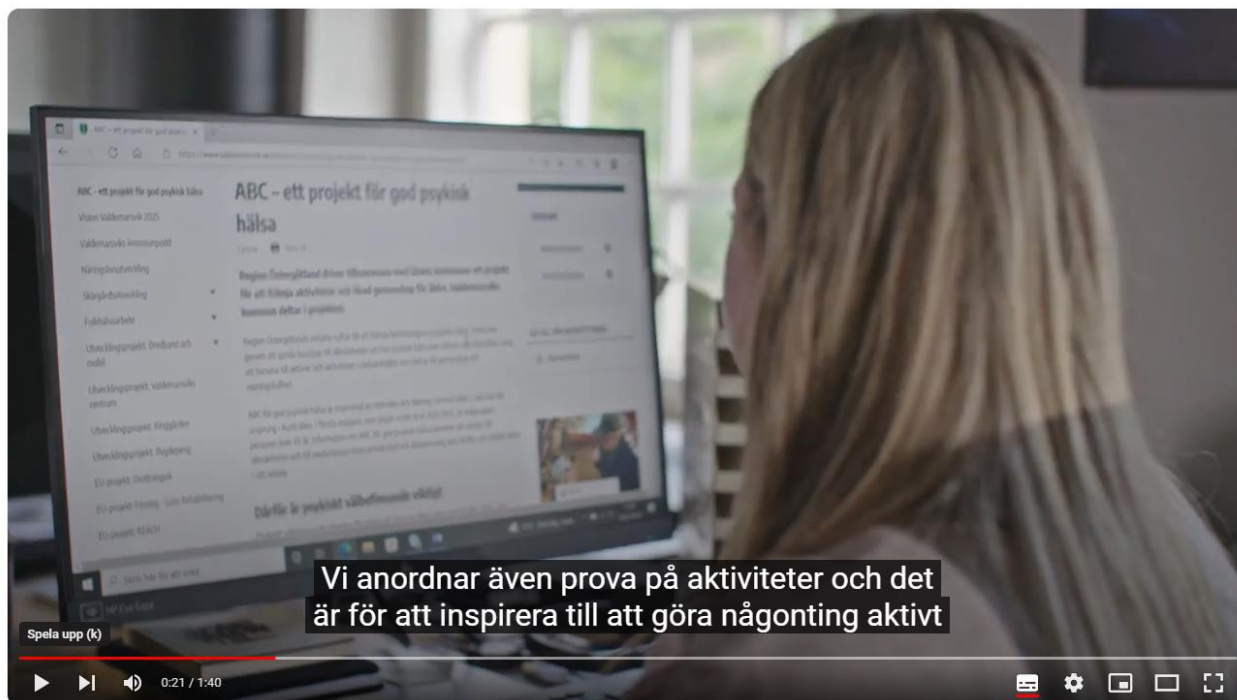
I ABC-partnerskapet arbetar vi utifrån en gemensam vision om att främja psykisk hälsa i Östergötland

- **Sprida ABC-budskapet**
- **Kartlägga och synliggöra** lokala aktiviteter och sociala sammanhang
- **Fortsätta utveckla befintliga hälsofrämjande aktiviteter**
- **Bidra till ökad förståelse för hur medarbetare och deltagare/brukare/kunder kan stärka egna och andras psykiska hälsa**
- Vid behov **samarbeta med andra aktörer** (i eller utanför partnerskapet) **kring särskilda evenemang** – tex prova på-tillfällen



ABC som konkret Nära vård-exempel

- ABC i Valdemarsviks kommun 2022-2023



ABC Roster inifrån SHORT

Olistad

Medverkande:

Malin Edström och Lina Isaksson,
aktivitetsledare och ABC-
koordinators i Valdemarsviks
kommun under 2022 och 2023.

Du kan läsa mer om ABC för god
psykisk hälsa som ett exempel på
Nära vård på Region Östergötlands
webbplats om [Nära vård](#)



[Film om Nära vård i Östergötland – ABC psykisk hälsa \(1:40 minuter\)](#)



Kartlagda behov på VC



Skarptorp VC

Projektet

Tillsammans start 2020

Fokus: Ofrivillig
ensamhet

Inspiration: Health
connections Mendip

- **patienter känner inte till kopplingen mellan sitt beteende och sitt psykiska mående** (jämfört med tex motion eller matvanor) vilket gör det svårare att motivera dem vid förändringsbehov
- **bristande kännedom hos personalen om aktiviteter, sociala sammanhang och stödresurser i närområdet**
- **mycket dubbeljobb** på den egna vårdcentralen (och mellan vårdcentraler) vad gäller att leta efter samma stödfunktioner och föreningsaktiviteter
- **varken tid eller verktyg** för att hjälpa patienter som riskerar att hamna i ensamhet/inaktivitet vilket vi vet påverkar hälsan negativt (→ sämre mående för patienter och etisk stress hos personalen)

→ Borensbergs VC, Valdemarsviks VC, Vikbolandets VC, Ödeshögs VC

”ofrivillig ensamhet [är] en lika stor riskfaktor för att dö i förtid som rökning och en större riskfaktor än fetma eller fysisk inaktivitet”

Citat från artikeln Ensamhet – ett hot mot vår hälsa ur tidningen Medicinsk Vetenskap (2015 - nr 1), vilken baseras på en metaanalys av Holt-Lunstad, Smith & Layton (2010)

Vårdcentralen



“Jag saknar ett sammanhang,
en vän eller någon att bara
prata med”



Civilsamhället



“Vi vill ha fler medlemmar,
deltagare och volontärer”

*“För att orka fortsätta fråga om ensamhet
behöver man ju ha något att erbjuda”*



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)

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)

3 MÅNGA

(så många som möjligt)

- **Sprid information om lokala aktiviteter och sociala sammanhang** till patienter (utifrån vad de säger sig vara intresserade av)

4 VISSA

- **Individuellt stöd** (t ex ABC-samtal) vid indikation (riskgrupper)

5 SOMLIGA?

- **Egna idéer** utifrån behov på er specifika vårdcentral?

Aktuella samverkansbehov

Här presenteras aktuella samverkansbehov där civilsamhällets delaktighet är av stort värde i utvecklingen av hälso- och sjukvården i Östergötland.

Sprida kunskap om psykisk hälsa bland män i Skarptorp, Norrköping



Främja hälsa, trygghet och social samvaro hos seniora invånare i Ljungsbro, Linköping



Fysisk aktivitet med föreläsning i Tannefors, Linköping



Hälsofrämjande fysisk aktivitet med sociala inslag i Borensberg



Anmäl nytt samverkansbehov

Du som arbetar inom hälso- och sjukvården i Region Östergötland och vill samverka med aktörer i civilsamhället ombeds fylla i ett behovsformulär inför publicering här på webbplatsen.

[Formulär för att anmäla nytt samverkansbehov](#) 



Stöd för samverkan mellan vården och civilsamhället

- Ny riktlinje för hur vårdenheter får samverka med civilsamhället
- Regional hemsida möjliggör för vårdcentraler att "utlysa" samverkansbehov



Översikt ABC-samtal

INGÅNG

→ Personal fångar upp behov under annat vårdbesök

→ Patienten tar själv kontakt

Inklusion:

- *alla åldrar*

Exklusion:

- *svårare psykisk ohälsa*
- *minnesproblematik*

FÖRBEREDELSE

KALLELSE & MATERIAL
skickas ut per post

- **försättsblad** om projektet
- **reflektionsmaterial** med kartläggning av intresseområden, socialt nätverk och vad personen finner meningsfullt

BESÖK 1

MOTTAGNINGSBESÖK (60 min)

- **kartläggning av vad personen längtar efter socialt** (fördjupa, återuppta eller initiera nya relationer)
- **kartläggning av intresseområden** (om möjligt matcha med närområdet)
- **detektera hinder för gemenskap**

MÅL: UPPRÄTTA INDIVIDUELL HANDLINGSPLAN

BESÖK 2

MOTTAGNINGSBESÖK (45 min)

- Hur har det gått?
- Problemlösning
- Ev. info om fler sammanhang patienten kan tänkas vara intresserad av

Ev. UPPFÖLJNING

TEL.BESÖK (30 min)

- Hur har det gått?
- Fortsatta mål framgent



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.

Möbelenovering

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

Pyspel: Korsord, sudoku, scrapbooking, pussel, lego

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

Utomhusspel: Boule, krocket, kubb

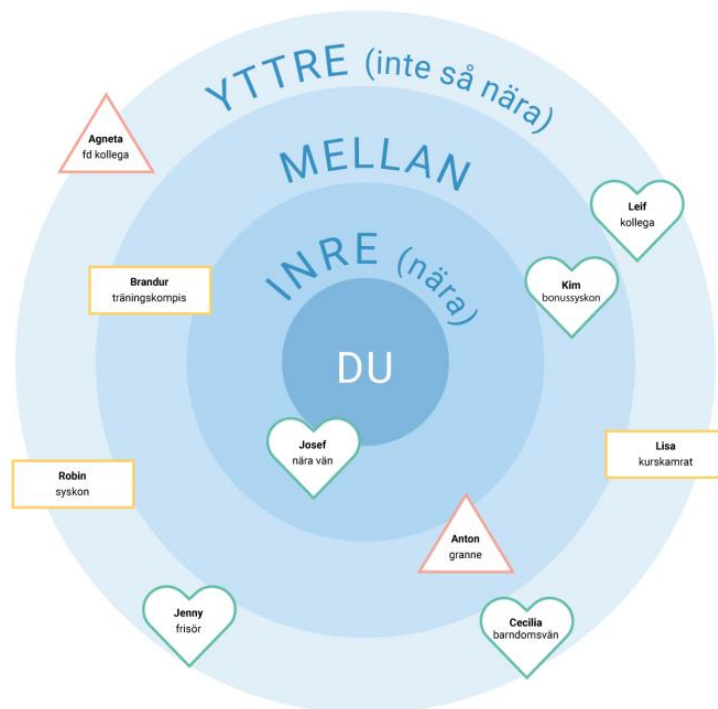
Trädgård: blommor, odling, binderier

Fordon: MC, bilar, veteranbilar, flygplan

Gör något **TILLSAMMANS**



MINA RELATIONER



Gör något **MENINGSFULLT**



MINA MÅL OCH VÄRDERINGAR

The form features a central black silhouette of a person's head with a white question mark inside. Surrounding this central icon are eight empty rounded rectangles for writing. The rectangles are arranged in two columns of four. The top row contains 'Utbildning / arbete' and 'Fritid'. The second row contains 'Nära / intima relationer' and 'Hälsa'. The third row contains 'Familj' and 'Egen utveckling'. The bottom row contains 'Vänner' and 'Ev annat område:'.



Vem kan utföra ABC-samtal?

- Ingen specifik profession i dagsläget
- Samtalsvana och kunskap inom MI (Motiverande Samtal) stor fördel
- God lokalkännedom och stort socialt nätverk ett plus



Kartlägg befintliga kartläggningar (1/2) av lokala aktiviteter, föreningar, stöd och sociala sammanhang

Skriv in ev tips, som ni fått från kollegor (blocket i fäkrummet eller på annat vis) i er föreningsinfo-sammanställning. Tacka och berätta vad som händer med deras tips!

För att ni ska kunna guida patienter på VC till ett mer aktivt liv behöver ni själva börja orientera er så att ni vet var ni kan leta efter information om aktiviteter av olika slag. Ha alla tre benen i ABC i åtanke (**aktivt, tillsammans, meningsfullt**) och kom ihåg att deltagande i större sociala samlingar inte är meningsfullt för alla. Det går sällan att samla och visa allt som händer i närområdet – men försök att bilda er en uppfattning om **var ni kan leta** efter olika typer av evenemang och verksamheter. Fokusera på att hitta aktiviteter till **låg eller ingen kostnad** och eftersträva att få till en **bredd avseende intressen och sätt att umgås**. Sök runt på internet, fotografera anslagstavlor på byn och spana loss i lokaltidningar!

☐ LÖPANDE: FÖLJ UPP UPPGIFTER SEDAN SIST

☐ SKAPA ETT GEMENSAMT DOKUMENT (word, excel eller något annat om ni föredrar det) i er ABC-mapp på G-mappen som ni döper till t ex FÖRENINGINFO. Gör ett eget dokument eller använd hela eller delar av **ABC-föreningsinformation** om ni vill. Håll ihop era anteckningar om föreningsinformation i detta dokument – annars blir det snabbt svårt att hitta igen informationen.

☐ Avsätt tid/skriv över att allt är upptaget om personen i kontaktperson be

33



Nätverka och samverka med civilsamhället (3/6)

NÄTVERKA – tänk på det här när ni tar kontakt:

- Var rättvisa när ni kontakter aktörer i civilsamhället för att be dem skicka information. Ge alla föreningar med liknande utbud samma möjlighet – det vill säga kontakta alla studieförbund och föreningar på orten som håller kurser i tex dans och inte bara en av dem. Ta gärna stöd av kommunernas föreningsregister som du hittar på **ABC:s 1177-sida**, men sök också runt på nätet då inte alla aktörer finns med i kommunens sammanställning.
- Försök förmå civilsamhället i närområdet att **löpande skicka information om sina aktiviteter och verksamheter till er utan att ni behöver jaga den**, så att ni sedan kan sprida informationen vidare till era kollegor och patienter. Om ni tycker det är klurigt att formulera er kring ABC-arbetet så kan ni utgå från en förlaga som ni hittar i dokumentet **ABC_textmallar** om ni vill.
- Kontakta enbart civilsamhällesaktörer – inga vinstdrivande företag. Definitionen av civilsamhälle hittar du på föregående sida.
- Skriv och svara från ABC-mejlen – inte från din personliga mejladress. Om någon av er i ABC-gruppen skulle sluta vill vi inte att alla relationer mellan vårdcentralen och civilsamhället avstannar, utan att kommunikationen istället enkelt kan tas över av en din efterföljare.
- Anmäl gärna er abc-mejladress till nyhetsbrev och kalendarier om aktuella föreningar har sådana.

38



Implementerings- guide för VC

Ger stöd och råd kring saker som kan vara bra att tänka på i arbetet med ABC – tex kring att kartlägga och åskådliggöra aktiviteter och att samverka med civilsamhället

→ månatliga
avstämningsmöten med
processledare för ABC ←



Bifogas implementeringsguiden

ACT BELONG COMMIT

Implementeringsguide för
vårdcentraler

ABC
för god psykisk hälsa

- Gör något **AKTIVT**
- Gör något **TILLSAMMANS**
- Gör något **MENINGSFULLT**

Implementeringsplan

HUVUDTEMA	TID	VILKA	DATUM
PERSONALFÖRANKRING (APT 1)	ca 1h	All VC-personal inkl. chef + ABC-stöd (ev. digi)	
UPPSTART	3 h	ABC-gruppen	
SYNLIGGÖR ABC – FÖRBEREDELSE	3 h	ABC-gruppen	
* FÖRBERED INFÖR ABC-SAMTAL	3h + 3h	ABC-grupp + chef, admin + ABC-stöd en del av tiden (digi)	
KARTLÄGG BEFINTLIGA KARTLÄGGNINGAR	3 h	ABC-gruppen	
NÄTVERKA & SAMVERKA MED CIVILSAMHÄLLET	3 h + 3h	ABC-gruppen	
* ABC-SAMTALSUTBILDNING	8 h	ABC-grupp (ind. arbete) inkl. 1,5 h m. kollega utanför ABC-gruppen + 1h ind. eller 2h i grupp m. ABC-stöd (digi)	
SYNLIGGÖR ABC	2 h		
ABC-LANSERING – FÖRBEREDELSE	1h		
ABC-LANSERING (APT 2)	1 h	All VC-personal inkl. chef + ABC-stöd (fysiskt om möjligt)	
TOTAL INTROITID:	34 h/person (20 timmar utan ABC-samtalsdelen)		
→ LÖPANDE UPPFÖLJNING M. ABC-STÖDET	→ 1 h / mån ←	ABC-gruppen + ABC-stöd (digi)	
→ LÖPANDE ARBETSGRUPPSTID (viktigt!)	→ 1,5 h varannan vecka ←	ABC-gruppen	

* Bara vid ABC-samtalsimplementering
ABC-STÖD – datum måste bokas vid uppstart

ABC-gruppen – arbetsgrupp/implementeringsgrupp
ABC-stöd – processledare för ABC för god psykisk hälsa inom RÖ
Admin – enhetens administratör för cosmetic och epost

Stöddokument och textmallar:

- ABC samtalsguide för ABC-samtal
- Redigerbar textmall för patientinformation om ABC-samtal
- Textmall för försättsblad till ABC-samtalskallelse
- Textmallar för olika slags korrespondens och medier
- Uppslag för sätt att inkludera hela personalgruppen
- Information om och förifyllt underlag till Anslutningsöversiktsbeställning för ABC-samtal
- Introduktion till motspelare (inklusive case) till ABC-samtalsutbildning
- Mall för ABC-gruppens löpande minnesanteckningar inklusive utvärderingsstruktur
- Informationsbrev till patienten kring utvärdering av ABC-samtal
- Mall för sammanställning av föreningsinformation
- Utkast på APT-innehåll för APT-träff 2
- + länk till ABC:s sida på vårdgivarwebben

Per post skickas även:

- Svarskuvert för samtycke till utvärdering (om VC erbjuder ABC-samtal)
- ABC-material (tex posters, vykort) efter överenskommelse med ABC-stödet



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 volontärarbeta



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

Gå in på webbplatsen 1177.se/ABC



ABC-material

- Posters (A3/A4)
- Roll up
- Vykort
- Reflektionsmaterial
- ABC – en del av *Din guide till hälsa*
- Reflektionsfrågor

→ Delar av materialet finns tillgängligt för utskrift på vår sida på [vardgivarwebben](https://vardgivarwebben.se)

→ Mejla abc@regionostergotland.se vid materialförfrågningar

Vykort

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?

På webbplatsen 1177.se/abc kan du testa dig själv och läsa om hur aktivitet, gemenskap och meningsfullhet kan stärka ditt målbete.

Du när mig lättast så här:

Denna bildning sponsas av initiativet ABC för god psykisk hälsa från Region Östergötland

Region Östergötland

Porto

ACT BELONG COMMIT ABC FÖR GOD PSYKISK HÄLSA

Vad vill du hitta på?

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

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

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

→ skickades ut i feb 2023 till alla östgötar i ensamhushåll som är 65-78 år gamla



Vykort – 4 olika motiv



ABC – del av *Din guide till hälsa*



- Din guide till hälsa (ursprungligen framtagen för primärvård, sjukhus, kliniker)
- Kan även beställas av externa vårdgivare (även kommunal vård och omsorg). Kommer även på engelska, arabiska, somaliska, tigrinska, persiska, finska och lätt svenska



ABC-frågor

ABC-promenad



När njuter du av att göra
något ihop med andra?

– Gör något AKTIVT



ABC för
för att b
något AK
Testa di

ABC-promenad



När utmanar du dig själv?

– Gör något AKTIVT, gör något TILLSAMMANS och gör något MENINGSFULLT –



ABC för god psykisk hälsa är en satsning av Region Östergötland och Vadstena kommun
för att belysa hur vi kan stärka vår egna och varandras psykiska hälsa genom att göra
något AKTIVT, göra något TILLSAMMANS och göra något MENINGSFULLT.

Testa din aktivitetsnivå, hitta sociala sammanhang och läs mer på www.1177.se/abc



Kan användas som
samtalsunderlag/samtalskort
vid sociala träffar eller som
reflektionsfrågor med jämna
mellanrum under en
promenadslinga.





Hinder: Infrastruktur för informationsspridning om aktiviteter saknas

- Tidskrävande att sammanställa information och löpande hålla den uppdaterad – vem ska göra det?
- Digital kalender för lokala och återkommande aktiviteter saknas
- Ny informationsriktlinje för vårdenheter går i otakt med Nära vård då den begränsar information om aktiviteter som inte är ett *direkt resultat av samverkan* mellan VC och föreningsliv i publika ytor (väntrum) → svårarbetad informationsspridning i klinisk verksamhet





Fokus framöver

- **Breda kommunikationsmålgrupp till alla åldrar, men i sekvenser.**
2024-2025: Vuxna personer med utländsk bakgrund och ungdomar/unga vuxna
- **Lansera möjlighet för civilsamhälle och näringsliv att bli ABC-partners.** Uppvakta *regionsövergripande* aktörer inom civilsamhälle och näringsliv för att:
 - få bredare kontaktyta med organisationer som kan skapa förutsättningar för och kännedom om ABC
 - få tillgång till värdefull kompetens som kan användas i arbetet för att främja psykisk hälsa
- **Hitta nya vägar att ge personcentrerat ABC-stöd i grupp och individuellt i olika slags verksamheter**
- **Fortsätta förbereda forskning & utvärdering (med kontinuerlig universitetshemvist)**



Värt att veta

- **Spridning av ABC-budskapet förutsätter avtal med *Act Belong Commit* i Australien**, vilket tillgång till ett hjälpsamt och glatt gäng av ABC-forskare i olika länder 😊
 - Vid intresse för **social förskrivning/social aktivitet på recept** kan det vara värt att känna till det relativt nystartade **forskarnätverket Social Prescribing Research and Innovation Network Group 2023 (SPRING23)**. Kontakta Hans Thulesius (hansthulesius@gmail.com) om du vill vara med i mejltrådarna.
- Har ni några frågor eller funderingar inför att själva starta upp arbete med ABC för god psykisk hälsa? **Tveka inte att höra av er!** 😊



Gör något aktivt
Gör något tillsammans
Gör något meningsfullt



Frågestund och diskussion

- Finns det några liknande utvecklingsprojekt i era verksamheter avseende att främja psykisk hälsa/öka gemenskap och aktivitetsnivå?
- Om så är fallet: vad är era erfarenheter gällande vad som fungerat bra/mindre bra i dessa arbeten?



Inspiration till helgen

Med ABC-budskapen som grund - finns det något som du skulle vilja göra innan veckans slut?

25 responses

A word cloud of 25 responses, each in a different color, arranged in a roughly circular shape. The words are: julkonsert med en vän, ringa mamma och pappa, hälsa, leka i snön, vara ute naturen, prata med en vän, en kväll med min man, dansträningspass, hänga upp adventsstjärnor, aktiviteter, träffa en vän, i mitt jobb hjälper jag, rida, spela dragspel, gemenskap, långpromenad, gå hundpromenad, dansa, vara ute, hälsa på min brorson, julpynta, aktivitet med barnen, videosamtal med en vän, promenad med partner.

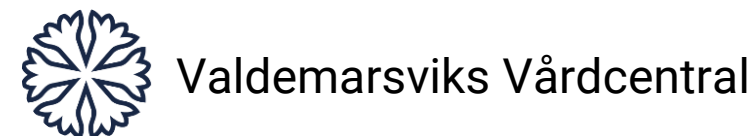
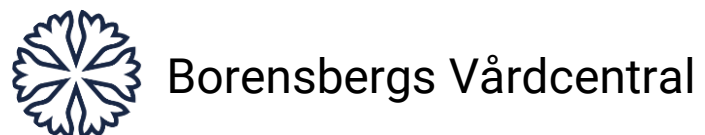
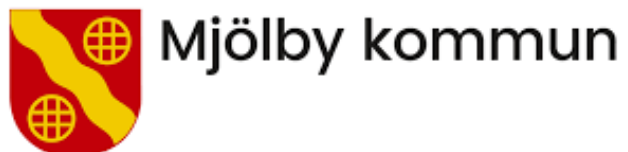
   Vad var ABC för dig?

→ [menti.com](https://www.menti.com)

-  Gör något **AKTIVT**
-  Gör något **TILLSAMMANS**
-  Gör något **MENINGSFULLT**



ABC-partners



Datum: 231128



ABC:s vetenskapliga grund

Forsknings-sammanställning från andra ABC-länder



Forsknings-sammanställning
Australien



Forsknings-sammanställning
Danmark



Forsknings-sammanställning
Norge



Forsknings-sammanställning
Färöarna



→ Kort summering av vetenskapen bakom ABC finns på [vårdgivarwebben](#) och i artikeln *Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit–‘ABCs of Mental Health’ Campaign* ([Donovan et al., 2021](#))

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 volontärarbeta



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 för god psykisk hälsa

→ Läs mer, testa din aktivitetsnivå eller hitta en aktivitet nära dig på 1177.se/abc

→ Mejla oss gärna på abc@regionostergotland.se

Närliggande uppdrag

Må bra med kultur och natur – kan erbjudas patienter med ohälsa i form av stressrelaterade besvär, oro eller smärta. Aktiviteterna kan fungera som komplement till övrig vård och behandling, som en del av patientens rehabiliteringskedja eller för att förebygga sjukskrivning.

MIND//SHIFT – Offentlig sektor, näringsliv och civilsamhälle möts i en och samma plattform för att främja välbefinnande och därmed stärka en hållbar samhällsutveckling.





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