Mental sundhed til alle!
Det er visionen bag ABC for mental sundhed.

ABC for mental sundhed gennemføres af en partnerskabskreds bestående af en række forskere, organisationer, foreninger og kommuner.

Find alle partnerne og læs mere på **abcmentalsundhed.dk**

Så gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt – sammen med ABC for mental sundhed.

Følg os på:
Facebook.com/abcformentalsundhed
Instagram.com/abcformentalsundhed

ABC FOR MENTAL SUNDHED

LOF
viden i bevægelse

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

VEJEN TIL MENTAL SUNDHED

Gør noget aktivt - Gør noget sammen - Gør noget meningsfuldt

ABC FOR MENTAL SUNDHED

LOF
viden i bevægelse

NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

HVAD ER MENTAL SUNDHED?

Mental sundhed handler om at trives og fungere godt – om at gøre de ting, der giver livet mening, glæde og værdi.

Mental sundhed er afgørende for vores livskvalitet. Forskning viser, at vi gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan forbedre og styrke vores mentale sundhed. Gennem tre råd: Gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt sætter ABC for mental sundhed fokus på forskellige aspekter af mental sundhed, som mange allerede kender til, men måske enten glemmer eller ikke får prioriteret eller har overskud til i hverdagen.

ABC for mental sundhed bidrager på alle niveauer med konkrete råd og guides til, hvad vi selv kan gøre for at styrke vores mentale sundhed. Derudover sætter projektet rammerne for en lang række meningsfulde fællesskaber, aktiviteter og arrangementer, som alle kan være en del af.

HAR DU TÆNKT OVER...

Hvad der gør dig glad helt ned i maven?
Hvornår du sidst har gjort noget, der gav dig energi?
Om du er i gang med noget, der udfordrer dig for tiden?
Om du er del af nogle fællesskaber, der betyder noget for dig?
At frivilligt arbejde eller det at hjælpe andre er godt for din trivsel?

Din mentale sundhed skal plejes og vedligeholdes. Fuldstændig på samme måde som din fysiske sundhed. Du kan gøre meget for at styrke din mentale sundhed ved at være opmærksom på og prøve at efterleve tre konkrete råd:

GØR NOGET AKTIVT:

Personer, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Når vi holder os aktive, føler vi os gladere, og vi får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer.
Du kan holde dig aktiv på utallige måder. Ved at gå en tur i skoven, spille fodbold, lave havearbejde, synge i kor, melde dig ind i en forening eller på et aftenskolehold, meditere, svømme en tur, danse til din yndlingssang eller rydde op i skuret.

GØR NOGET SAMMEN:

Vores sociale relationer i form af familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for vores mentale sundhed fordi, de er med til at give os en følelse af at høre til. Det bidrager til vores identitet og selvfølelse at høre til forskellige fællesskaber. Det kan være store og små grupper eller lokale, nationale og internationale netværk. Du kan starte en madklub, en bogklub, et band, en kollegagruppe, samle en gruppe gamle venner, starte til en aktivitet i den lokale idrætsforening eller deltage i et online-fællesskab.

GØR NOGET MENINGSFULDT:

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med en udfordrende opgave til at udføre frivilligt arbejde og gøre noget for andre.
Det opbygger din selvtillid og dit selvværd at gøre noget, du er stolt af.
Du kan bage en lækker kage, fikse et stykke legetøj, reparere en stol, gøre det godt på jobbet eller lære et nyt sprog.