



Gør noget aktivt



Gør noget sammen



Gør noget meningsfuldt

Det er ABC for mental sundhed

Mental sundhed giver livet værdi

Mental sundhed er alt det, der gør livet værd at leve. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi trives og kan gøre de ting, der giver livet værdi.



Forskning viser, at vi styrker vores mentale sundhed, når vi holder os aktive, tager del i fællesskaber og gør ting, der føles meningsfulde.

Det er ABC for mental sundhed. Fra de små ting i hverdagen, der bidrager til din trivsel, til hvordan vi i fællesskab sikrer mental sundhed for alle. Om det så er at læse en bog, kigge på stjerner, eller tage del i den lokale forening, handler det om at finde ud af, hvad der giver livet mening, glæde og værdi.

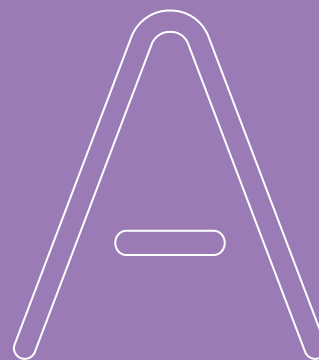
Hvad er mental sundhed for dig?

Tænk fx over:

Hvad giver dig energi?

Hvad giver dig ro?

Hvad gør dig glad helt ned i maven?



A: Gør noget aktivt

Når vi holder os aktive, føler vi os gladere og får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer.

Du kan holde dig aktiv på et utal af måder. Du kan holde dig fysisk aktiv, socialt aktiv, mentalt aktiv fx ved at løse krydsord eller spirituelt aktiv ved at finde ro og fordybelse.



B: Gør noget sammen

Sociale relationer er afgørende for vores mentale sundhed, fordi det bidrager til vores identitet og selvfølelse, når vi føler, vi hører til.

Sociale fællesskaber kan være mange ting. Du kan være en del af en gruppe eller netværk, melde dig ind i en madklub, idrætsforening eller finde interessefællesskaber online.



C: Gør noget meningsfuldt

Jo mere vi engagerer os i et projekt, en sag, en interesse eller i en gruppe, jo større følelse af selv værd og livsglæde får vi.

At gøre noget meningsfuldt er at gøre noget, som giver en følelse af mening eller formål. Det kan være alt fra at gøre noget for andre til at bage en lækker kage eller lære et nyt sprog.

FOR
MENTAL
SUNDHED

Sammen skaber vi mental sundhed

Læs mere om ABC for mental sundhed og hvordan du styrker din egen og andres trivsel her:

abcmentalsundhed.dk

Her kan du også finde din lokale ABC partner, lære mere om den landsdækkende indsats og finde digitale materialer, der kan inspirere til, hvordan vi sammen styrker vores mentale sundhed.

***Gør noget aktivt, gør noget sammen og
gør noget meningsfuldt***
– sammen med ABC for mental sundhed.