

## Hvad er ABC for mental sundhed?

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 A) gør noget aktivt, B) gør noget sammen og C) gør noget meningsfuldt. Dét 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. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen!

ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret mental sundhedsfremmende indsats, som både giver tre pejlemærker til, hvad vi kan gøre for vores egen og andres mentale sundhed, og som derudover arbejder aktivt med at sikre de bedste rammer og betingelser for, at så mange som muligt kan indgå i aktive og meningsfulde fællesskaber.

I Danmark har vi i forbindelse med mental sundhed i mange år primært fokuseret på behandling og målrettet forebyggelse. Imidlertid peger både nationale og internationale eksperter på, at hvis vi skal gøre os håb om at forbedre den mentale sundhed samt at knække kurven med det stigende antal psykiske lidelser, er vi på samfundsniveau nødt til at investere i og prioritere mental sundhedsfremme – ved siden af forebyggelse og behandling. Behandling såvel som forebyggelse har fokus på sygdom eller risikofaktorer herfor. Men mental sundhed er meget andet og mere end fravær af psykiske lidelser og stress. Mental sundhed handler også om at have følelsen af at høre til, af at have noget at stå op til om morgenen og af, at man bidrager med og til noget, der rækker ud over en selv.

Mental sundhed kan for mange være diffust og komplekst, og derfor har ABC for mental sundhed, på baggrund af forskning om, hvad der skaber god mental sundhed, kognit det ned til tre helt enkle pejlemærker: A – gør noget aktivt, B – gør noget sammen og C – gør noget meningsfuldt.



A

**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 og på mange forskellige niveauer. Du kan holde dig fysisk aktiv, socialt aktiv, mentalt aktiv eller spirituelt aktiv ved fx at finde ro og fordybelse.

B

**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. Det er derfor vigtigt, at vi prioriterer vores sociale relationer. Det kan du fx gøre ved at være en del af en gruppe eller netværk, melde dig ind i en madklub, idrætsforening eller finde interessefællesskaber online.

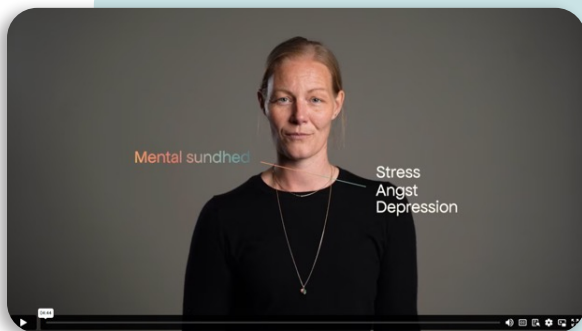
C

**C – Gør noget meningsfuldt**

Vi kan opnå en følelse af meningsfuldhed ved fx at engagere os i et projekt, en sag, dyrke en hobby eller lære noget nyt. Følelsen af meningsfuldhed kan bidrage til en større følelse af selvværd og livsglæde. At gøre noget meningsfuldt kan variere meget fra person til person, men det handler om at gøre noget, der giver en følelse af mening eller formål. Det kan være alt fra at gøre noget for andre til at bage en kage eller lære et nyt sprog. Det handler ikke så meget om selve aktiviteten, men om at det, du gør, føles meningsfuldt.

# Film om ABC og mental sundhedsfremme

ABC for mental sundhed giver et fælles sprog og forståelsesramme for arbejdet med mental sundhedsfremme, som hjælper til at gøre arbejdet mere fokuseret. Som et led i det har vi også produceret flere let forståelige formidlingsvideoer, som giver en overskuelig indføring i ABC, budskaberne og hvorfor det er så vigtigt at arbejde med mental sundhedsfremme. Nedenfor er et udvalg.



## ABC og sundhedsfremme

Projektchef for ABC for mental sundhed, Charlotte Meilstrup, fortæller om mental sundhedsfremme.



## ABC på ét minut

Kort film med forklaring af de tre ABC-budskaber.



## Hvad er ABC for mental sundhed

Film om ABC for mental sundhed, partnerskabet, budskaberne og arbejdet med indsatsen i praksis.

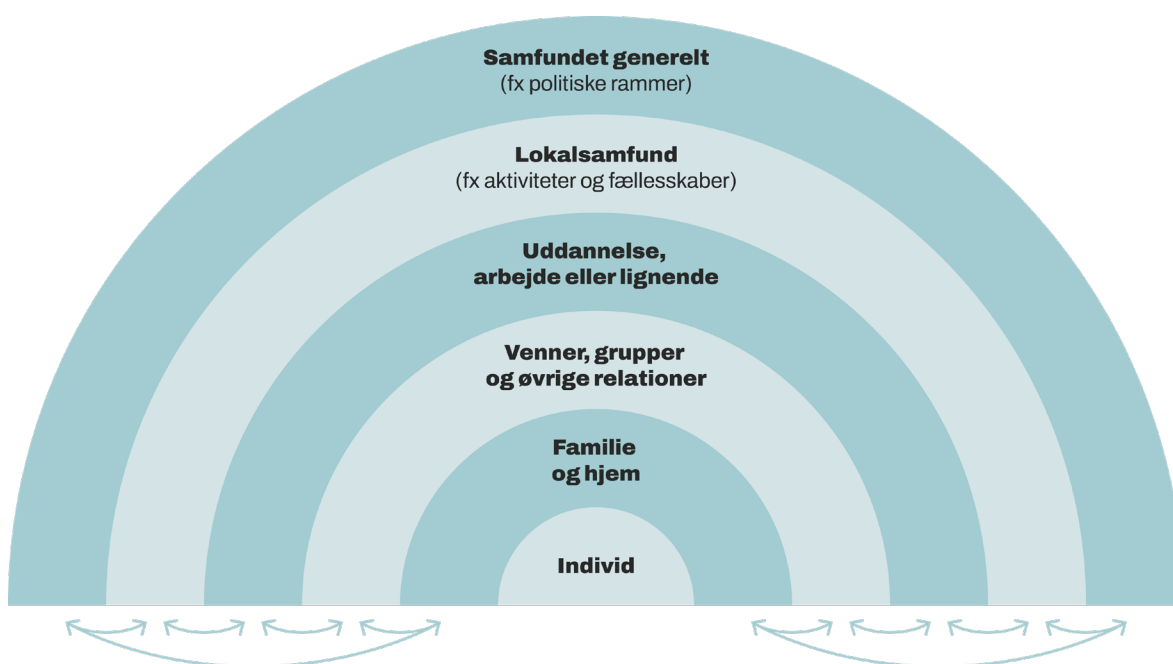


# Fra individ til samfund

Som tidligere nævnt fokuserer ABC for mental sundhed på, hvad vi kan gøre for vores egen og andres mentale sundhed – og oplysning derom. Men derudover fokuserer indsatsen i høj grad også på de rammer og betingelser, der skal sikre, at så mange som muligt kan indgå i aktive og meningsfulde fællesskaber.

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede mental sundhedsfremmende indsats, der retter sig mod hele befolkningen. Indsatsen tilbyder en arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme, og der arbejdes overordnet set således ud fra to ben:

1. Folkeoplysning, der handler om at gøre befolkningen opmærksom på, hvad man selv kan gøre for at fremme egen og andres mentale sundhed.
2. At skabe rammer og betingelser for, at alle kan få noget og nogen at stå op til om morgenen – uanset deres udgangspunkt.



Figur inspireret af: Pearce et al. (26) efter Bronfenbrenner og Dahlgren & Whitehead

Modellen her viser, hvordan vi alle er en del af forskellige arenaer og omgivelser, som selvfølgelig varierer fra individ til individ. Men det er vigtigt at have fokus på strukturerne og rammerne omkring os – mental sundhed er nemlig ikke alene individets ansvar, men handler i høj grad om vores omgivelser og samfundet omkring. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen!

Se mere om ABC for mental sundhed på [www.abcmentalsundhed.dk](http://www.abcmentalsundhed.dk)