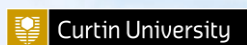


ABC för god psykisk hälsa

– ett reflektionsmaterial



Region Östergötland erkänner Curtin University som den immateriella ägaren av Act Belong Commit-programmet. Det här materialet får inte spridas utanför Östergötland.



ABC för god psykisk hälsa

– vad handlar det om?

Det är lika viktigt att ta hand om din psykiska hälsa som din fysiska hälsa, och det finns konkreta saker som du kan göra för att påverka den. Att vara aktiv, göra saker ihop med andra och att ägna dig åt något som du tycker är meningsfullt kan påverka ditt psykiska mående positivt.

Psykiskt välbefinnande

Psykiskt välbefinnande ökar din förmåga att klara av olika saker som händer dig i livet eftersom det gör det lättare att hantera både positiva och negativa känslor. Det möjliggör också för dig att känna njutning, lust och lycka och ökar sannolikheten för att du ska känna tillfredställelse med livet, skapa goda sociala relationer och utvecklas.

Det mesta vi gör för att hålla oss fysiskt friska är också bra för vår psykiska hälsa, som att vara fysiskt aktiva, äta hälsosam mat, undvika droger och dricka måttligt med alkohol. Men därtöver kan du även göra en hel del för att bibehålla eller stärka ditt eget eller andras psykiska välmående. Exempelvis mår de flesta av oss bra av att göra något aktivt, göra något tillsammans och att göra något meningsfullt.



Gör något AKTIVT

Det går att vara *fysiskt aktiv* på olika sätt och på olika nivåer. Du kan exempelvis ta en promenad, arbeta i trädgården, simma, dansa till din favoritlåt eller gå på gruppträning.

Du kan vara *socialt aktiv* genom att till exempel spendera tid med familj, vänner och kollegor, prata med grannar eller sjunga i en kör.

Att vara *mentalt aktiv* handlar om att ägna sig åt sådant som kräver koncentration; som att läsa en bok, lösa korsord, besöka ett museum eller spela spel.

Att vara *andligt aktiv* kan innebära att ta sig tid för lugn och eftertanke; som att yoga, delta i en gudstjänst, vistas i naturen eller prata med någon om de stora frågorna i livet.

När du håller dig fysiskt, mentalt, socialt och andligt aktiv leder det ofta till bättre psykisk hälsa; du kan känna dig gladare och får lättare att hantera vardagliga utmaningar. En aktiv livsstil kan också lindra psykiska problem som nedstämdhet och sömnlöshet och bidrar ofta till att motverka ensamhet.



Gör något TILLSAMMANS

Även om många av oss även kan uppskatta att vara ensamma i perioder så har vi människor ett grundläggande behov av att vara tillsammans med andra och att uppleva gemenskap och tillhörighet. Att göra något tillsammans med andra kan innebära att du umgås med vänner, släkt eller familj. Du skulle också kunna gå med i en bokcirkel, börja en kurs eller delta i någon fritidsaktivitet där du bor – eller engagera dig i en ny grupp eller gemenskap på internet. Om du vill pröva något nytt – försök ha tålamod och ge nya sociala sammanhang flera försök även om det kan kännas ovant. Det kan ta uppemot sju gånger innan man börjar känna sig som en naturlig del av en ny grupp.

Sociala relationer är inte bara viktigt för vårt psykiska välbefinnande utan kan också minska risken för sjukdom, såsom infektioner och hjärt- och kärlsjukdomar. Dina sociala nätverk kan ge dig både praktiskt och känslomässigt stöd, och om du deltar i lokala aktiviteter och organisationer kan du få en ökad känsla av sammanhållning och tillit till andra.



Gör något MENINGSFULLT

Att göra något meningsfullt handlar om att göra sådant som ger dig en känsla av att du har ett syfte eller mål i livet. Det kan vara att lyckas med en uppgift eller att arbeta frivilligt och hjälpa andra. Det kan vara att engagera dig i en aktivitet, organisation eller fråga. Exakt vad som upplevs som meningsfullt är väldigt individuellt. Det behöver inte handla om en stor prestation utan kan röra allt från att baka en tårta eller reparera något till att prestera bra på jobbet, lära sig något nytt eller göra någonting för en annan människa.

När du klarar utmaningar och mål och uppnår något som känns viktigt för dig ökar det ofta din självkänsla. Att arbeta ideellt kan göra både dig själv och andra lyckligare, och kan också bidra till att öka din känsla av meningsfullhet i livet.



Du kan läsa mer om ABC för god psykisk hälsa och vad det finns för aktiviteter och föreningar i ditt närområde på vår hemsida [1177.se/abc](https://www.1177.se/abc)

Om du mår psykiskt dåligt...

...kan du få vägledning och information om vart du kan vända dig genom att **ringa 1177**. På webbplatsen [1177.se/att-ma-daligt](https://www.1177.se/att-ma-daligt) kan du få råd om vad du själv kan göra för att må bättre och vart du kan vända dig om du vill prata med någon. Du kan också alltid kontakta din vårdcentral för att få en bedömning av ditt mående.

Om du behöver akut hjälp – kontakta din närmaste **Psykiatriska akutmottagning**.

Vid akut livsfara ska du alltid **ringa 112**.



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.

Möbelrenovering

Djur: Ridning, agility, fågelskådning m.m.

Fiske

Jakt

Religion, tro, andlighet

Existentiella frågor, filosofi

Psykologi och personlig utveckling

Förarbevis och skepparexamen

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

Pyssel: 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

Modellbyggen och elektronik: tåg, bilar, flygplan, drönare, robotar m.m.

Miljö och klimat

Starta eget företag

Småprat

Egna förslag:



MINA RELATIONER

En relationskarta är ett verktyg för att hjälpa dig reflektera över hur din sociala tillvaro ser ut och vilka du kan få stöd av om du skulle behöva det. Innan du börjar med din relationskarta kan det vara bra att fundera över frågorna här nedan för att nyansera din bild av vilka du har runtomkring dig. Kontaktlistan i din mobiltelefon, vänner på sociala medier eller en adress- eller telefonbok kan hjälpa dig minnas vilka du har i ditt nätverk. Om du ofta känner dig ensam kan något av boktipsen längst ner i avsnittet kanske vara hjälpsamt för dig.

Vem? – Sällskap och stöttning kan komma från många olika håll. Vilka finns runt dig inom de här olika grupperna till exempel?

Vänner	Kollegor	Grannar
Familjemedlemmar	Grupper/Föreningar	Servicepersonal
Vårdpersonal	Sociala medier	Husdjur

Vad? – Umgänge kan ha många olika former. Vad brukar de runtomkring dig kunna bidra med i ditt liv? Kanske någon av de här sakerna – eller något helt annat?

Sällskap/Umgänge	Matlagning	Personlig omvårdnad
Telefonkontakt	Trädgårdsarbete	Transport/Skjuts
Trevliga samtal	Städning	Fritidsaktiviteter
Träningssällskap	Promenadkompis	Katt/hundvakt
Goda råd	Empati och tröst	Shopping

Annat: _____

När? – Ibland kan omständigheter i livet göra att vi under en period inte orkar umgås på det sätt som vi gjort tidigare. Fundera över om det finns någon relation bakåt i tiden där du skulle tycka att det vore värdefullt att återknyta kontakten med personen och aktualisera er relation på nytt.

Med vem/vilka i så fall?

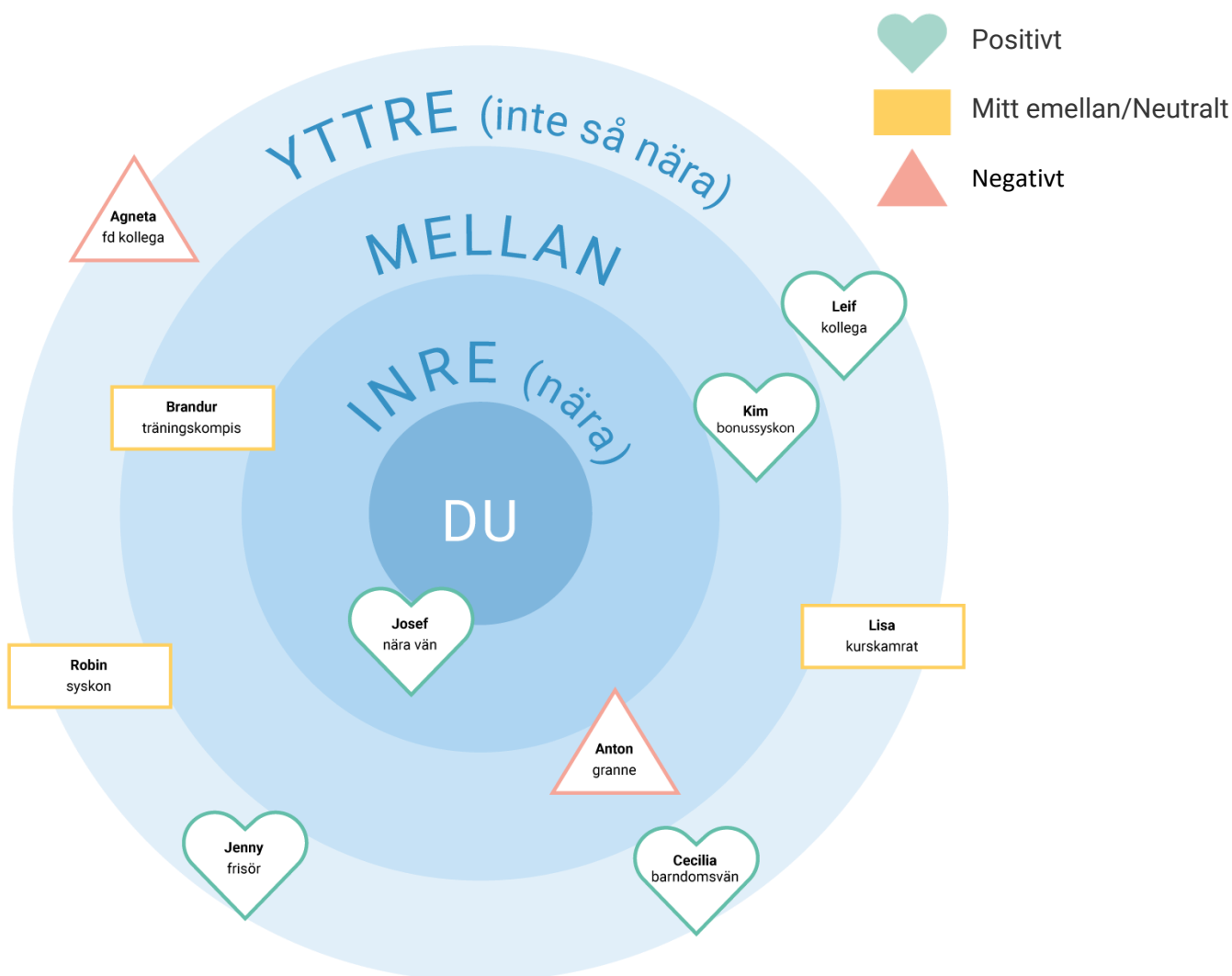
MIN RELATIONSKARTA

Här följer instruktioner och ett exempel på hur du kan skissa upp din egen relationskarta. På sidan efter den här kan du fylla i en egen relationskarta.

A) **Vilken cirkel du placerar en person i beror på hur nära du upplever dig vara den personen.**

Det kan indikera hur förtrolig er relation är eller hur ofta ni ses – eller bådadera. Om du har personer som står dig nära skriver du alltså dem i en cirkel närmare cirkelns centrum, medan mer ytligt bekanta eller personer du träffar mer sällan hamnar i cirkelns yttre fält.

B) **När du skrivit in en person kan du ringa in personens namn med olika former eller färger.** På så sätt kan det bli tydligare för dig hur du upplever att din kontakt med personen oftast påverkar dig och din sinnesstämning.



DAGENS DATUM: _____



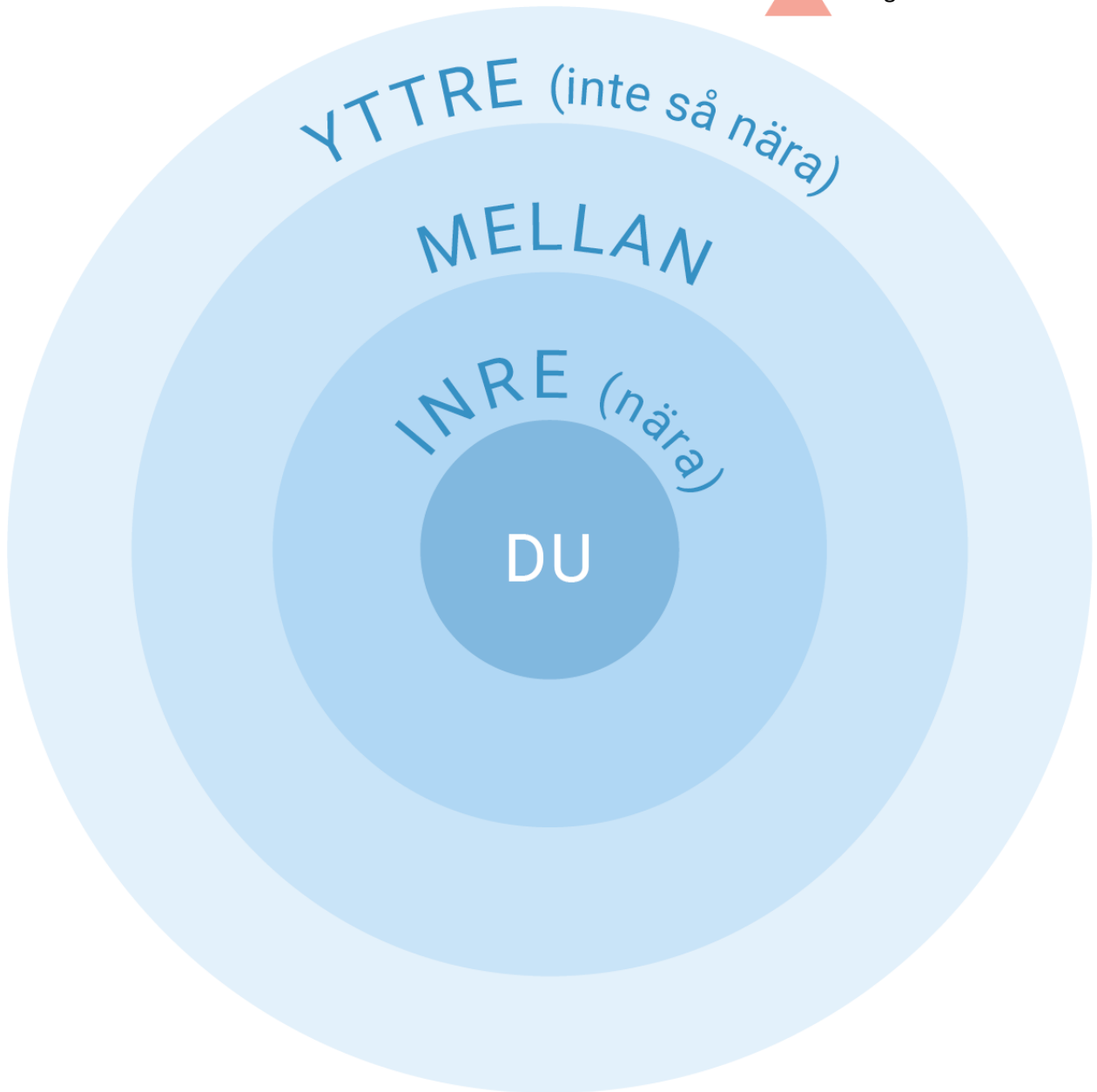
Positivt



Mitt emellan/Neutralt



Negativt



OLIKA TYPER AV STÖD

Skriv en lista över vilken typ av stöd som olika personer i din nätverkskarta brukar kunna ge dig. Du kan skriva den under nätverkskartan på förra sidan eller på ett separat papper. Kanske bidrar någon med något av det här:

Empati – Känslomässigt stöd genom empati, medkänsla och genuin omtanke. Den här personen lyssnar på dig och förstår när du berättar hur du känner.

Råd - Förslag eller information som du kan använda för att komma framåt när du har problem. Du litar på den här personens omdöme och vågar be personen om råd.

Socialt stöd - Socialt stöd utgörs av sällskap som får dig att känna dig trygg och tillfreds med dig själv. Det här är en person som du gillar att umgås med.

Praktiskt stöd - Praktiskt stöd får ditt liv att bli mer hanterbart. Du kan be den här personen om saker som pengar, skjuts eller hjälp med att ta hand om dina barn.

... eller något helt annat?

Reflektera också gärna över vad du själv brukar eller skulle kunna dela med dig av till andra – kanske din humor, din medkänsla eller att byta vinterdäck åt någon?

Ursprunglig källa: Övningen *Min relationskarta* baseras på *Social Support Network Map* (Columbia School of social work).
Digital, interaktiv version finns tillgänglig här: <https://ssnm.csl.columbia.edu/>
Textöversättning, textbearbetning och vissa grafiska förändringar har gjorts. Delas under licensen [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

BOKTIPS

En relationskarta kan göra en del av oss påmind om de personer som på olika sätt berikar vårt liv. Andra kan i stället bli smärtsamt medvetna om hur ensamma de känner sig, eller hur mycket de saknar tillfredställande relationer. Om du vill reflektera mer kring din sociala situation och hur du konkret kan göra för att fördjupa dina befintliga relationer, bryta ofrivillig ensamhet eller lära känna nya människor så kan till exempel någon av dessa böcker vara en bra utgångspunkt:

- **Länge leve vänner** – forskning och färdigheter för att stärka dina vänskapsrelationer. Frida Andersson, Daniel Ek, Pär Flodin.
- **Att vinna över ensamheten** – psykologens bästa råd. Anna Bennich.
- **Ut ur ensamheten: Strategier och förhållningssätt.** Martina Wolf-Arehult.



MINA MÅL OCH VÄRDERINGAR

Det är svårt att veta om man gör framsteg om man inte vet åt vilket håll man är på väg! Ett viktigt steg i att förbättra hur man mår kan därför vara att fundera över om man lever i riktning med sina värderingar – det vill säga om det man gör känns viktigt och meningsfullt för en själv. Risken med att inte följa sina värderingar är att andra saker börjar styra i livet i stället. Det kan handla om att man kämpar med att undvika obehagliga situationer, tankar och känslor eller att man endast lever sitt liv utifrån vad andra människor tycker att man ska göra.

Här hittar du två övningar som kan hjälpa dig att formulera dina värderingar och mål inom några områden som brukar vara viktiga i de flesta människors liv. **Fokusera på de områden som känns mest betydelsefulla för dig.** Kom ihåg att arbetet med värderingar egentligen aldrig blir klart – du kan när du vill gå tillbaka, ändra och lägga till saker. **Om du tycker det är svårt att förstå hur du ska göra kan du kika på exemplet efter övningarna.**

Övning 1: Mina värderingar

Skriv ned vad du vill ska finnas inom varje område i ditt liv. Försök att leta värderingar istället för mål. En *värdering* definieras som en riktning man aldrig kan komma fram till eller bli helt klar med. *Mål* är däremot *något man kan uppnå* när man går i riktning mot det man värderar. Jämför "att bli gift" (mål) med "att vara en älskande partner" (värdering) och "att bli lärare" (mål) med "att ha ett arbete där jag ständigt utvecklas" (värdering).

Övning 2: Mina mål på vägen

Skriv upp ett eller två konkreta mål- eller delmål för varje område som du tycker är eller skulle kunna vara meningsfullt och tillfredsställande att fylla ditt liv med.

Nära / Intima relationer	Fritid
1.	1.
2.	2.
Familj	Hälsa
1.	1.
2.	2.
Vänner	Egen utveckling
1.	1.
2.	2.
Utbildning / Arbete	Ev annat område:
1.	1.
2.	2.

Exempel: Område: Fritid

Värderingar: Vad är viktigt för dig vad gäller din fritid? Du kanske värderar att kunna "vara kreativ" eller att "ha tid för reflektion och att bara vara" eller kanske att "vara nyfiken och låta mig inspireras"? Vilka aktiviteter skulle du helst av allt vilja ägna dig åt på din fritid? Det kan handla om hobbies, sporter och alla möjliga fritidssysselsättningar. Finns det någon sysselsättning där du upplever en känsla av att vara här och nu eller där du känner dig riktigt levande?

Förslag på mål:

- Ta fram mina målarfärger.
- Anmäla mig till en danskurs.
- Gå ut och gå i skogen en stund varannan helg.
- Fråga en bekant om vi ska åka på loppisrunda ihop.



MINA HINDER

Det kan finnas många olika anledningar till att vi kan ha svårt att umgås eller göra saker på det sätt som vi önskar. Ett viktigt steg för att du ska kunna röra dig i riktning mot det som är viktigt för dig blir därför att fundera över om det är stor skillnad på det du värderar och det som du faktiskt har gjort den senaste tiden. Vilka hinder är det som i så fall har kommit i vägen för dig?

Försök vara konkret och skriva i punktform.

Exempel:

- Har inte råd att gå på kurser som intresserar mig.
- Blir så nervös för att jag ska känna mig bortkommen eller göra bort mig att jag stannar hemma i stället.
- Har svårt att ta mig till aktiviteter då jag saknar körkort.

MIN PROBLEMLÖSNING

Ibland ställs vi inför situationer i livet som inte går att lösa. I sådana situationer är det bästa vi kan göra ofta att försöka acceptera det vi inte kan förändra, att ta stöd av andra eller att försöka trösta oss själva i stunden. Rätt ofta ställs vi dock inför problem som vi faktisk *kan* göra något åt – även om det kan vara svårt att komma på hur. I dessa lägen kan det i stället vara bra att använda sig av en systematisk metod för att lösa problem. En sådan kan du prova på här nedan om du vill.

Gör så här:

1. Definiera ett problem som du skulle vilja lösa. Försök att vara så konkret och tydlig som du bara kan, och fokusera på något *du själv* gör (eller kanske undviker att göra).
2. Försök komma på så många lösningar på problemet som möjligt och skriv ner dem i kolumnen *Möjlig lösning* utan att bedöma dem – alla vilda idéer är välkomna i den här fasen!
3. Skriv sedan ned för- och nackdelar med de olika lösningarna.
4. Betygsätt lösningarna på en skala där 1 är sämst och 10 bäst.
5. Välj den bästa lösningen (eller en kombination av flera lösningar) och genomför den.
6. Utvärdera lösningen och välj en annan om det behövs.

Exempel:

Valt problem: "Tackar nej till sociala inviter jag egentligen vill tacka ja till eftersom det känns så genant att inte höra vad som sägs".

Möjlig lösning	Fördelar	Nackdelar	Betyg
<i>Exempelösning 1: Tacka ja ändå och låtsas som att jag visst hör</i>	+ Känner mig inte lika ensam +Slipper fundera över hur roligt de har det utan mig + Roligt att bara vara bland andra människor, även om jag inte hör precis allt som sägs	-Känner mig dum när jag inte hör – kanske svarar helt konstigt när jag inte hör frågan -Ledsamt att inte hänga med i samtalet som förut -Svårare att skämta	4
<i>Exempelösning 2: Höra av mig till XXX och börja med hörselutredning</i>	+ Kanske kan få hjälp med hörapparat?	-Omständligt och lite genant att be om hjälp -Dyrt?	7
<i>Exempelösning 3: Tacka ja och berätta att jag hör dåligt och be personer upprepa om jag inte hör.</i>	+ Känner mig inte lika ensam +Slipper fundera över hur roligt de har det utan mig + Roligare när jag kan hänga med i samtalet	-Känns pinsamt att berätta att jag hör dåligt -Rädd att de ska bli arga om jag frågar om -Vill inte vara till besvär	6
<i>Exempelösning 4: Fortsätta tacka nej.</i>	+ Slipper genans	-Känner mig ensam -Slutar göra roliga saker	2

1. Ditt valda problem: _____

2-4. Dina möjliga lösningar (och deras för-och nackdelar):

Möjlig lösning	Fördelar	Nackdelar	Betyg

5. Välj en lösning och planera hur du ska genomföra och utvärdera den

Så här ska jag göra:

6. Utvärdera lösningen

Så här gick det:

7. Ompröva lösningar

Om du prövat alla lösningar och fortfarande inte nått de resultat du önskar måste du kanske backa tillbaka och fundera över nya lösningar ytterligare en gång, eller så kanske du behöver omformulera problemet.



MIN PLANERING

Att göra saker som man inte är van vid att göra känns ofta utmanande. Det kan vara svårt att veta i vilken ände man ska börja, och det är lätt att skjuta upp saker som känns lite nervösa eller skrämmande tills de till slut inte blir av. *Att gå på lust i stunden* är därför sällan en vinnande taktik om man vill börja leva sitt liv annorlunda. Ett sätt att öka sannolikheten för att något faktiskt ska bli av är därför att dela upp större utmaningar i tydliga delmål. Det kan till exempel vara bra att göra saker i rätt ordning och bryta ner stora uppgifter i mindre delar för att de inte ska kännas så överväldigande. Om du till exempel vill *åka på en utflykt med mina gamla lumparpolare*, kanske ett första steg behöver vara att återuppta kontakten med dem och höra om de är intresserade. Om du istället vill *göra fint på balkongen* så kanske du kan bryta ned det till delmålen *"be Fixartjänst om hjälp att sopa bort löven och fälla upp stolarna"*, *"fråga om Camilla har några krukor över som jag kan få"*, *"köpa pelargoner"*. Inspireras gärna av det du skrivit ner i avsnittet *Mål och mening för mig*. När du väl brutit ned målen i delmål, är det sedan en god idé att skriva in dem i din kalender eller almanacka. Försök att genomföra det du bestämt dig för även om det kanske känns lite nervöst eller olustigt precis innan.

Just för att förändring kan ta tid och ibland kan kännas svårt, är det ofta värdefullt att stanna upp och utvärdera hur det går. **Skriv därför in en specifik tidpunkt i veckan som du regelbundet kan återkomma till dina mål och din planering, utvärdera hur det gått och sätta nya mål för dig själv framöver.**

När? _____ Inskrivet i kalendern?

**Här finns plats att skriva ner saker du skulle vilja göra den närmaste tiden.
Lycka till! ♥**

REFLEKTIONER

Är det något särskilt du funderar på efter att ha gjort det här reflektionsmaterialet? Är det kanske något du vill anteckna för att minnas eller något särskilt du skulle vilja fokusera på framöver? Det kan inkludera uppslag du fått, tankar kring vad som känns viktigast för dig, något du vill ta reda på mer om eller frågor du har till någon.

Skriv ner det här som stöd för minnet om du vill:

Vi på ABC för god psykisk hälsa i Region Östergötland hoppas att du tycker att det här reflektionsmaterialet varit givande att jobba med! Låt oss gärna veta om så har varit fallet. Om du tycker att något bör förtydligas, tas bort eller läggas till i reflektionsmaterialet eller om du har några andra förslag kring hur arbetet med *ABC för god psykisk hälsa* kan förbättras, så vill vi också gärna ta del av dina tankar.

Maila till oss på:

abc@regionostergotland.se

eller

skriv brev till:

Region Östergötland
Hälsa-och sjukvårdsstrategiska enheten
ABC för god psykisk hälsa
Sankt Larsgatan 49B
581 91 Linköping



På vår hemsida kan du testa din aktivitetsnivå och läsa mer om vad det finns för aktiviteter och föreningar i ditt närområde: www.1177.se/abc



Arbetet med *ABC för god psykisk hälsa* i Region Östergötland baseras på folkhälsokampanjen *Act Belong Commit*, vilken har sin grund i forskning utförd på Curtin University i Australien. Du kan läsa mer om vetenskapen bakom ABC-budskapet här: <https://www.actbelongcommit.org.au/about/research-evaluation/>

Vi tackar också [Health Connections Mendip](#), vars arbete inspirerat delar av det här materialet.