

# 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?

## 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 volontärarbete

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](https://1177.se/att-ma-daligt)



Läs mer på webbplatsen  
[1177.se/abc](https://1177.se/abc)

Har du frågor om vykortet eller ABC kan du mejla till [abc@regionostergotland.se](mailto:abc@regionostergotland.se)



På webbplatsen [1177.se/abc](https://1177.se/abc) kan du testa dig själv och läsa om hur aktivitet, gemenskap och meningsfullhet kan stärka ditt mående.

Hör gärna av dig! Du når mig lättast så här:

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



Denna hälsning sponsras av initiativet ABC för god psykisk hälsa från



Region  
Östergötland

Porto