

ABC for mental sundhed: En guide til hvordan du holder dig mental sund



Denne guide er baseret på Act-Belong-Commit, en evidensbaseret mental sundhedsfremmede indsats, der er udviklet ved Curtin Universitet i Perth, Vestaustralien (<http://www.actbelongcommit.org.au/>).

Copyright © 2015

ABC for mental sundhed og
Statens Institut for Folkesundhed,
Syddansk Universitet

Gengivelse af uddrag er tilladt mod tydelig kildeangivelse.

Guiden citeres således: ABC for mental sundhed, *ABC for mental sundhed – en guide til hvordan du holder dig mental sund*, København:

Statens Institut for Folkesundhed 2015

Grafisk design: Sofie K. Hammelsvang

Foto: Brian Koning

ABC for mental sundhed
Statens Institut for Folkesundhed
Øster Farimagsgade 5A, 2. sal
1353 København K
www.ABCmentalsundhed.dk



Velkommen til guiden ABC for mental sundhed

Det er lige så vigtigt at holde sig mental sund, som det er at holde sig fysisk sund.

Denne guide giver dig forslag til, hvad du kan gøre for at holde dig mental sund.

Den er baseret på principperne i ABC for mental sundhed:

A. Gør noget aktivt

B. Gør noget sammen

C. Gør noget meningsfuldt

At være aktiv og engagere sig i verden omkring sig (A), at have en følelse af at høre til og være en del af et fællesskab (B) og at gøre ting, der giver mening (C), bidrager alt sammen til mental sundhed.

I guiden kan du finde forslag til, hvordan du kan involvere dig i ABC-aktiviteter, som styrker din mentale sundhed, og som kan hjælpe dig til at nyde livet endnu mere.

Hvem er denne guide til?

Denne guide henvender sig til alle. Den henvender sig til mentalt sunde mennesker, der ønsker inspiration til at leve et aktivt og meningsfuldt liv. Den henvender sig også til personer, som i perioder føler sig nedtrykte, og som ønsker at få mere ud af livet. Endelig kan guiden bruges af mennesker, som har, eller har haft, en psykisk sygdom. I sidstnævnte tilfælde kan den bruges som et supplement til at fremme mental sundhed sideløbende med eventuel medicinsk behandling eller rådgivning.

Uanset hvad din motivation er, håber vi, at denne guide kan inspirere og hjælpe dig.

Vi håber, at guiden er nem at følge, og at rådene er nyttige for dig. Forslag til forbedringer, tilføjelser eller yderligere forklaringer er meget velkomne. Feedback kan sendes til info@abcmentalsundhed.dk.

Indhold

| | |
|---|----|
| 1. Hvad vil det sige at være mental sund? | 9 |
| 1.1 ABC for mental sundhed: Hvad er det? | 10 |
| 1.2 ABC for mental sundhed: Hvorfor virker det? | 11 |
| 2. Kom godt igang | 14 |
| 2.1 Hvordan anvendes guiden | 15 |
| 2.2 Mit mål for guiden | 16 |
| A. Gør noget aktivt | 19 |
| A.1 Hvor høj er din A. Gør noget aktivt-score? | 21 |
| A.2 Hvad betyder din A. Gør noget aktivt-score? | 23 |
| A.3 Ideer til at blive mere fysisk aktiv | 25 |
| A.4 Ideer til at blive mere socialt aktiv | 27 |
| A.5 Ideer til at blive mere mentalt aktiv | 30 |
| A.6 Ideer til at blive mere spirituelt aktiv | 33 |
| A.7 Yderligere muligheder for at være aktiv | 35 |
| B. Gør noget sammen | 37 |
| B.1 Hvor høj er din B. Gør noget sammen-score? | 38 |
| B.2 Hvad betyder din B. Gør noget sammen-score? | 42 |
| B.3 Gør noget mere sammen med venner og familie | 44 |
| B.4 Gør noget mere sammen med andre ved at deltage i lokale arrangementer | 46 |
| B.5 Gør noget mere sammen med andre ved at melde dig ind i en klub, forening eller gruppe | 47 |
| B.6 Yderligere muligheder for at gøre noget sammen | 49 |
| C. Gør noget meningsfuldt | 51 |
| C.1 Hvor høj er din C. Gør noget meningsfuldt-score? | 52 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| C.2 | Hvad betyder din C. Gør noget meningsfuldt-score? | 56 |
| C.3 | Ideer til at gøre noget meningsfuldt: Flere personlige udfordringer og målsætninger | 58 |
| C.4 | Ideer til at gøre noget meningsfuldt ved at engagere sig mere i forskellige grupper | 62 |
| C.5 | Ideer til at gøre noget meningsfuldt ved at engagere sig i frivilligt arbejde eller en god sag | 63 |
| C.6 | Ideer til at gøre noget meningsfuldt: Gode gerninger | 65 |
| C.7 | Yderligere muligheder for at gøre noget meningsfuldt | 67 |
| 3. | Hvad så nu? | 69 |
| 3.1 | Husk | 70 |
| 3.2 | Forskningen | 70 |
| 3.3 | Fortæl, hvordan du klarer dig | 71 |
| 5. | Livsstilelsråd | 73 |
| 6. | Hvor kan man få hjælp? | 76 |

1. MENTAL SUNDHED



1. Hvad vil det sige at være mental sund?

At være mental sund betyder, at man for det meste har det godt med sig selv og sit liv, og at man fungerer godt i sin hverdag i samspil med andre. Man nyder de enkle ting i livet, føler sig optimistisk med hensyn til fremtiden og er interesseret i, hvad der sker rundt omkring én.

At være mental sund betyder også, at man er i stand til at håndtere de almindelige problemer og begivenheder, der opstår i løbet af livet – med hjælp fra venner og familie, når det er nødvendigt. Gode venner gør de gode tider bedre og de dårlige tider til at holde ud.

Det vi gør, for at holde os fysisk sunde, som for eksempel at være fysisk aktive, spise sundt og kun drikke alkohol i moderate mængder, er ligeledes godt for vores mentale sundhed.

Mental sundhed handler også om, at kunne finde ro og give sig selv lov til at sige fra til aktiviteter, når det giver en følelse af at blive for meget. Det er meget individuelt, hvor meget vi hver især kan overskue ad gangen. Det er en god idé at prioritere og vægte de aktiviteter, som du føler, giver dig en positiv energi.

Det er vigtigt, at være åben omkring hvordan vi har det. At kunne tale om følelser, glæder og frustrationer er en enorm hjælp i vores hverdag. Forsøg at svare ærligt, når nogen spørger til, hvordan du har det og spørg ligeledes ind til hvordan andre i din omgangskreds har det.

1.1 ABC for mental sundhed: Hvad er det?

ABC for mental sundhed ønsker at fremme mulighederne for, at alle kan holde sig mental sunde ved at være aktive, pleje venskaber og relationer til andre mennesker og engagere sig i aktiviteter, som føles meningsfulde.

Ligesom vi kan og bør gøre noget for at holde os fysisk sunde, kan og bør vi også gøre noget for at holde os mental sunde. Det er opsummeret i de tre budskaber:

A. Gør noget aktivt

Hold dig aktiv på så mange måder, som du kan – fysisk, socialt, mentalt og spirituelt. Kort sagt ...

”Gør noget”

B. Gør noget sammen

Plejl relationerne til venner og familie, involvér dig i grupper, som du allerede er medlem af, eller meld dig ind i en ny klub, deltag i lokale arrangementer. Det vil sige ...

”Gør noget sammen med nogen”

C. Gør noget meningsfuldt

Engager dig i en hobby eller en god sag, sæt dig selv et mål, bliv frivillig, lær noget nyt. Med andre ord ...

”Gør noget, der giver mening for dig”

1.2 ABC for mental sundhed: Hvorfor virker det?

A. Gør noget aktivt: Det gælder om at holde sig aktiv på så mange måder som muligt. Forskning viser, at mennesker, 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. Derudover kan det lindre psykiske lidelser såsom angst og depression.

B. Gør noget sammen: Det er afgørende for mental sundhed at have følelsen af, at man hører til og er en del af et fællesskab. Når vi involverer os i sociale aktiviteter, øger vi chancerne for at lære nye mennesker at kende og for at blive en del af et fællesskab. Jo flere gode sociale relationer en person har, jo bedre vil han/hun være i stand til at klare de udfordringer, som livet rummer, blandt andet fordi sådanne relationer indebærer praktisk og følelsesmæssig støtte. Engagement i lokale aktiviteter, foreninger og organisationer fremmer fællesskaber, hvilket bidrager til mental sundhed.

C. Gør noget meningsfuldt: At give sig selv udfordringer og nå sine mål, selv de små mål, giver en følelse af at have udrettet noget. Det giver en følelse af effektivitet og et stærkere selvværd – hvilket alt sammen er vigtigt for mental sundhed. Ligeledes har frivilligt arbejde og ting, man gør for at hjælpe andre og bidrage til fællesskabet, en positiv effekt i forhold til at gøre både sig selv og andre glade. Det øger følelsen af mening og formål med livet.

De tre ABC budskaber, som er blevet forklaret på de to forrige sider, lapper ind over hinanden. Det er vigtigt, at se budskaberne i en tæt kobling til hinanden, da de aktiviteter, du vælger at foretage, ikke behøver at være tre forskellige aktiviteter, men derimod kan alle budskaberne indgå i én og samme aktivitet.

Hvis du tager udgangspunkt i en aktivitet, som du holder af at lave, handler det blot om at overveje, hvad der i denne aktivitet gør dig glad. At reflektere over de ting, du gør, er en stor del af at give dig et større udbytte.

Et eksempel på samspillet mellem budskaberne, kunne være en tur i svømmehallen. At tage i svømmehallen alene giver dig noget aktivt, måske giver det dig ligefrem en indre ro. Engang i mellem kan du prøve at tage dine børn med i svømmehallen, så vil du, foruden at være aktiv, opleve noget socialt og en større mening med svømningen gennem glade børn og den familiære nærhed. Det er sammensmeltning af de tre ABC budskaber i én aktivitet.

Hvis du vil vide mere, kan du gå ind på vores hjemmeside:
www.ABCmentalsundhed.dk

The background of the image is a blurred photograph. In the foreground, there is a stack of wooden blocks of various colors (dark brown, light brown, tan) arranged in a somewhat haphazard manner. The person in the background has extensive tattoos on their arms and torso. The overall lighting is soft and somewhat dim, creating a moody atmosphere.

2. KOM GODT I GANG

2. Kom godt i gang

Denne guide giver dig forslag til, hvad du kan gøre for at beskytte og styrke din mentale sundhed.

Guiden indeholder:

- Spørgeskemaer, hvor du kan undersøge, i hvor høj grad du allerede følger ABC-budskaberne, og om du eventuelt kan gøre mere. Du kan følge din udvikling ved at svare på spørgsmålene igen efter for eksempel en måned eller et halvt år. Du kan også finde spørgeskemaerne online på www.ABCmentalsundhed.dk.
- Gode råd og inspiration til at følge ABC-budskaberne.
- Korte råd om sund kost, søvn, alkohol, rygning og stoffer.
- Information om hvem du kan kontakte, hvis du eller en, du kender, har brug for professionel hjælp.

2.1 Hvordan anvendes guiden?

1. Vi anbefaler, at du arbejder dig igennem guidens afsnit i den rækkefølge, de kommer.
2. Du kan vælge at gennemgå hele guiden på én gang, eller du kan tage et afsnit ad gangen.
3. Besvar spørgsmålene i begyndelsen af hvert afsnit. På den måde kan du se, hvordan du scorer inden for hver af de tre ABC-kategorier.
4. Hvis du scorer lavt på nogle områder og gerne vil forbedre din score, kan du gennemgå aktiviteterne i det relevante afsnit og udvælge og afprøve de råd, der passer til dig.
5. Hvis du sætter dig et mål om at gennemføre specifikke ABC aktiviteter, foreslår vi, at du udvælger dig en bestemt dato til at få det sat i gang og skriver det i din kalender. Det kan hjælpe dig både med at huske det og med at få det gjort.
6. Det kan måske være en hjælp for dig, hvis du arbejder dig gennem guiden sammen med en ven eller et familiemedlem.
7. Spørgeskemaerne viser måske, at du kunne gøre mere på nogle områder. Når du har arbejdet dig gennem guiden, håber vi, at du vil være motiveret og inspireret til at foretage nogle positive ændringer i forhold til, hvordan du lever dit liv.

Held og lykke med dine mål – uanset hvor små eller store, de er.

2.2 Mit mål for guiden

Før du begynder, kan du eventuelt sætte dig et mål om at gennemføre guiden inden en bestemt dato.

Guiden kan gennemføres på én dag eller over flere dage. Måske vil du opleve, at det bliver et bedre arbejdsredskab med mere plads til refleksion, hvis du arbejder dig igennem guiden i bidder over nogle dage.



Skriv dit mål ned. Vælg en bestemt startdato og en realistisk slutdato.

Eksempel:

"Jeg vil begynde på guiden i morgen (den 15.) og afslutte gennemgangen inden udgangen af næste uge (den 21.)."

Mit mål:

A.

GØR

NOGET

AKTIVT



A. Gør noget aktivt

Helt enkelt handler det om *at gøre noget*.

Du kan holde dig *fysisk aktiv* på utallige måder – ved at gå en tur, lave havearbejde, spille fodbold, svømme eller løbe en tur, danse eller rydde op i skuret, lege med dine børn på legepladsen...

Du kan holde dig *socialt aktiv* ved at bruge tid med din familie, dine børn, venner og kollegaer, du kan tale med dine naboer eller folk, du møder på din vej, du kan synge i kor, eller være med i en klub eller forening...

Min bedstemor var sundhedsekspert

"Man skal holde sig igang," plejede hun at sige.

Og ifølge sundhedseksperterne havde hun ret. Hun plejede at sige: "Hold dig igang. Gå en tur, dans, grav lidt i haven. Hold hovedet i gang. Læg et puslespil, læs en bog eller strik et tørklæde. Vær social. Sig hej til naboerne og få en sludder nede i butikkerne."

Sundhedseksperter fortæller os nu, at vi styrker vores mentale sundhed ved at holde os fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive.

Gør noget aktivt!

Du kan holde dig *mentalt aktiv* ved at læse en bog, løse en sudoku, spille et spil, gå i biografen, besøge et museum, reparere cyklen eller andre aktiviteter, som kræver, at du skal koncentrere dig...

Du kan holde dig *spirituelt aktiv* ved at meditere, gå en stille tur i parken, i skoven eller langs vandet, deltage i gudstjenester, lave tai chi eller dyrke yoga. Du kan også tale med en ven om de store spørgsmål i livet...

Mange aktiviteter, såsom at gå på museum sammen med venner eller familie, involverer fysiske, sociale og mentale aspekter på én gang. Som du kan se på de næste sider, gør du formentlig allerede noget, som er godt for din mentale sundhed.

A.1 Hvor høj er din A. Gør noget aktivt-score?

Besvar følgende spørgsmål og find ud af, hvor aktiv du er.

1. Fysisk aktivitet: Hvor ofte er du fysisk aktiv (fx går ture, laver havearbejde, danser, løber, svømmer eller lignende)?

| | |
|----------------------------|---|
| Mindre end én gang om ugen | 0 |
| Én gang om ugen | 1 |
| 2-3 gange om ugen | 2 |
| 4-6 gange om ugen | 4 |
| Dagligt | 5 |

2. Mental aktivitet: Hvor ofte gør du noget, der kræver, at du tænker og koncentrerer dig, for eksempel læser, maler, spiller musik, lærer noget nyt, løser en kryds-og-tværs, spiller spil? (Se bort fra aktiviteter på dit arbejde)

| | |
|----------------------------|---|
| Mindre end én gang om ugen | 0 |
| Én gang om ugen | 1 |
| 2-3 gange om ugen | 2 |
| 4-6 gange om ugen | 4 |
| Dagligt | 5 |

3. Social aktivitet: Hvor ofte har du kontakt med andre mennesker, for eksempel ved at mødes med nogen, stoppe op og snakke med for-bipasserende, tale i telefon eller chatte online? (Se bort fra kontakt til arbejdskolleger og familiemedlemmer, som du bor sammen med)

| | |
|----------------------------|---|
| Mindre end én gang om ugen | 0 |
| Én gang om ugen | 1 |
| 2-3 gange om ugen | 2 |
| 4-6 gange om ugen | 4 |
| Dagligt | 5 |

4. Spirituel aktivitet: Hvor ofte gør du noget, der kan betragtes som spirituelt, såsom at meditere, reflektere over meningen med livet, deltage i en gudstjeneste eller tilbringe tid i naturen?

| | |
|----------------------------|---|
| Mindre end én gang om ugen | 0 |
| Én gang om ugen | 1 |
| 2-3 gange om ugen | 2 |
| 4-6 gange om ugen | 4 |
| Dagligt | 5 |

Læg nu din score sammen (alle de tal, de har sat ring om) og skriv din totale score på linjen:

Score: _____

Dato: _____

A.2 Hvad betyder din A. Gør noget aktivt-score?

En score mellem 0 – 7: Der er plads til forbedring. Hvor er din score lav? Indenfor din fysiske aktivitet? Eller på din sociale, mentale eller spirituelle aktivitet? På de kommende sider kan du få idéer til at blive mere aktiv på de områder, hvor du har en lav score.

En score mellem 8 – 13: Du klarer det godt, men du kan godt gøre mere – specielt hvis din score er under 10. Undersøg på hvilke områder dit aktivitetsniveau er lavest og tænk over, hvordan du kan få flere af den slags aktiviteter ind i din hverdag. Du kan lade dig inspirere af forslagene på de følgende sider.

En score på 14 eller mere: Rigtig godt. Dit aktivitetsniveau er virkelig godt for din mentale sundhed. Forsæt endelig! Det er vigtigt at fortsætte med disse aktiviteter, selv når du har travlt eller føler dig træt, blandt andet fordi det giver dig et større overskud og gør det lettere at håndtere problemer og stress.

Besvar spørgsmålene igen efter eksempelvis en, tre og seks måneder og se, om der er sket en forskel.

1 måned

Dato: _____

3 måneder

Dato: _____

6 måneder

Dato: _____



A.3 Ideer til at blive mere fysisk aktiv

Enhver form for fysisk aktivitet er godt for din mentale sundhed (og for din fysiske sundhed). Du behøver ikke at gå ned i et træningscenter – du kan blive mere fysisk aktiv ved at gøre helt almindelige hverdags- og udendørsaktiviteter.

Tænk på forskellige former for fysisk aktivitet, som du godt kan lide at lave, gerne vil prøve eller gerne vil gøre mere af. Hvis du mangler ideer, så se listen på næste side.

Vælg en aktivitet og vælg tre dage, hvor det vil være bedst at afprøve den.

Fysisk aktivitet: _____

Dage: **1)** _____
 2) _____
 3) _____

Gode råd

Vær aktiv udendørs. Det er særlig godt for vores mentale sundhed at være ude i naturen.

Når du på et tidspunkt har øget dit fysiske aktivitetsniveau, så bør du fejre det og belønne dig selv for denne præstation – sigt mod at gøre dit øgede fysiske aktivitetsniveau til en del af din dagligdag.

Ideer, du kan afprøve

- Skru op for musikken, syng med og dans.
- Stå af bussen eller toget et stop før og gå resten ad vejen.
- Gå eller tag cyklen ud for at handle.
- Hvis du arbejder på kontor, så hold en pause fra skrivebordet og gå over og tal med din kollega i stedet for at sende ham/hende en e-mail.
- Planlæg udendørsaktiviteter, såsom løb, svømning, cykling eller en skovtur med familien.
- Saml vennerne og spil fodbold i parken.
- Gå en tur med en veninde, din hund eller dine børn.
- Tag trapperne i stedet for elevatoren eller rulletrappen.
- Start på blid træning, såsom tai chi.
- Lav havearbejde.

A.4 Ideer til at blive mere socialt aktiv

At bruge tid sammen med andre mennesker gør os glade og vi får nogle gode oplevelser. Det kan også give os et godt socialt netværk, der kan støtte os, når vi har brug for det.

Venskab handler om at dele gode og dårlige oplevelser. Det er videnskabeligt bevist, at 'venner er god medicin' – at have nære venner er rigtig godt for din mentale sundhed.

Undersøgelser peger på, at det at være sammen med andre mennesker, om det er med sine børn, på arbejdet, blandt mange mennesker ved sportskampe eller koncerter, på shopping eller i biografen, tilfredsstillende et basalt menneskeligt behov.



Lav en liste over sociale aktiviteter, som du godt kan lide. Det kan for eksempel være at tage på stranden om sommeren, lave mad sammen med gode venner, ringe til dine bedsteforældre om søndagen. Du kan tage til en sportskamp, i biografen eller til en koncert – alene eller med en ven.

Vælg nu en aktivitet, som du vil lave i næste uge, planlæg det og skriv det ind i din kalender.

Aktivitet: _____

Hvem: _____

Hvor: _____

Mulig dato: _____

Skrevet i kalenderen: _____

Ideer, du kan afprøve

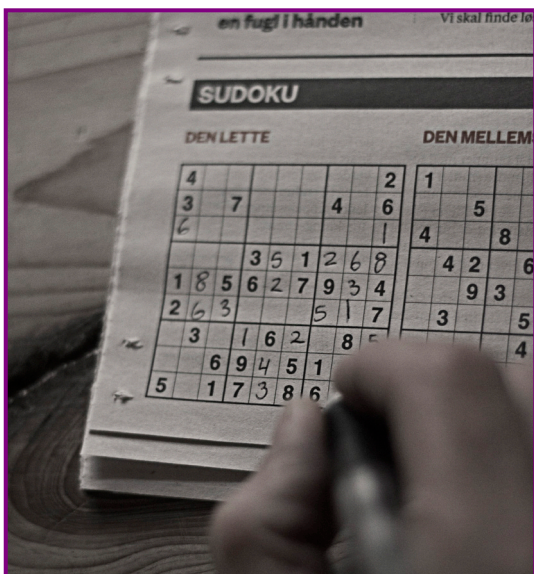
- Smil eller sig hej til folk, du møder på din vej.
- Brug tid sammen med ældre eller yngre personer – det kan være én over 70 år eller én under 6 år, hvis du selv er i 30'erne – det giver et andet syn på livet.
- Begynd til en holdsport eller tag med dine børn til deres sport, hvor du kan snakke med de andre forældre.
- Deltag i sociale arrangementer i dine børns fritidsordning eller på deres skole.
- Gør en indsats for at bevare kontakten til andre ved for eksempel at sende og besvare e-mails og sms'er, og hvis der er ubesvarede opkald, så ring tilbage.
- Hvis du bruger sociale medier, som Facebook, Twitter og Instagram, så giv folk nogle positive tilkendegivelser og ros dine venners succeser.
- Bed dine venner introducere dig til andre i deres vennekreds, eller deltag, når de inviterer dig med.
- Hvis du allerede er fysisk aktiv, så prøv at være aktiv på steder, hvor du samtidig kan være socialt aktiv, for eksempel i en forening eller i en park.

A.5 Ideer til at blive mere mentalt aktiv

Ligesom din krop klarer sig bedre, når du er i god fysisk form, så klarer din krop og dit sind sig også bedre, når du er i god mental form. At være opmærksom på, hvad der sker omkring dig, er godt for din mentale sundhed.

Én måde at øge vores mentale aktivitet på er ved at være nysgerrig: Hvor fører den vej hen? Hvorfor sover hunde så meget? Hvad er der i den opskrift? Hvordan fungerer en bilmotor egentlig? I dag kan internettet være en stor hjælp, men du kan også gå ud og søge på hylderne på dit lokale bibliotek.

At lære noget nyt eller løse en kryds-og-tværs gør, at vi føler os mere selvsikre. Det styrker vores tro på egne evner, hvilket er gode byggesten til mental sundhed.



Gode råd

Tænk på mentale aktiviteter, som også kan gavne andre dele af dit liv. Det kan være at finde sunde og velsmagende opskrifter eller at lære at lægge et budget.

Prøv at gøre noget, som du tror, du vil kunne lide. Din motivation og vedligeholdelse er større, hvis det ikke bare er noget tilfældigt.

Overvej, hvornår du kan gøre noget, der kræver, at du tænker og koncentrerer dig.

Det kunne være at lære noget nyt eller gøre noget, du allerede interesserer dig for. Det kan for eksempel være bading, sudoku, spille spil, læse en bog eller være kreativ.

Vælg en dag og prøv det af.

Aktivitet: _____

Hvor: _____

Mulig dato: _____

Skrevet i kalenderen: _____

Ideer, du kan afprøve

- Læs en bog eller en avis.
- Løs en sudoku, kryds-og-tværs eller quiz.
- Lær noget nyt: et sprog, at lave mad, lappe en cykel, spille guitar eller stå på skateboard.
- Lær en ven, én i din familie eller en nabo noget, du er god til.
- Tag på museum.
- Vær kreativ: mal, tegn, dans, lav en scrap-bog.
- Start en blog om en af dine interesser.
- Skriv vigtige eller sjove historier ned, som du kan dele med andre, for eksempel med et yngre eller ældre familiemedlem.
- Lær eller bliv bedre til at bruge en computer, smartphone eller internettet.
- Se noget lærerigt i fjernsynet, såsom en dokumentar eller en historisk udsendelse, eller gå ind på www.ted.com, hvor du kan se korte foredrag om alt mellem himmel og jord.
- Når du ser et quiz-program, så prøv at besvare spørgsmålene eller husk svarene og del din viden med en anden.

A.6 Ideer til at blive mere spirituelt aktiv

Det er godt for vores mentale sundhed at være engageret i en eller anden form for spirituel aktivitet. Spiritualitet kan hjælpe os med at sætte tingene i perspektiv, det kan give håb i svære tider og afhjælpe stress. Du kan være spirituel aktiv på mange forskellige måder. Det kan være ved formelle, religiøse aktiviteter, eller det kan være ved at bruge tid i naturen, på meditation, dyrke yoga eller du kan udfolde dig kreativt.

Sæt tid af i løbet af ugen til at reflektere over, hvad spiritualitet betyder for dig. Skriv ned, hvordan spiritualitet har eller kan have betydning for dig.

Hvilke spirituelle aktiviteter foretager du dig allerede, eller hvad kunne du tænke dig, at give dig i kast med (fx gå ture i naturen, meditere, deltage i gudstjenester, dyrke yoga eller lave noget kreativt)?

Ideer, du kan afprøve

- Giv dig tid til eftertanke og fordybelse.
- Prøv yoga, tai chi eller lignende.
- Nyd naturen.
- Lyt til musik.
- Lær at meditere.
- Brug tid på fordybende læsning (litteratur, poesi, filosofi osv.).
- Tag del i gudstjenester, hvis du tilhører en tro, eller deltag i andre religiøse aktiviteter.
- Gå på opdagelse i forskellige kunstarter.
- Vær kreativ – som fx maler, billedhugger, kok, gartner.



A.7 Yderligere muligheder for at være aktiv

KultuNaut

Information om kulturelle arrangementer i hele landet – alt fra lokale stavgangs-arrangementer til store koncerter.

kultunaut.dk

Friluftsrådet

Inspiration til oplevelser og arrangementer i den danske natur.

friluftsradet.dk

Du kan finde information om begivenheder og grupper her:

- Lokalaviser
- Det lokale bibliotek
- Kommunens hjemmeside
- På internettet

DGI og DIF

Information om aktiviteter og idrætsforeninger for både børn, voksne og ældre.

dgi.dk

dif.dk

B. GØR NOGET SAMMEN



B. Gør noget sammen

Vores sociale relationer i form af familie, venner, kolleger 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 selvværd at høre til forskellige fællesskaber. Det kan være store eller små grupper, lokale, nationale eller internationale netværk. Det kan være en madklub, en bogklub, en kollegagrube, en gruppe venner hjemme fra gården, din lokale idrætsforening eller et online-fællesskab.

Tilflyttere fra andre byer eller lande mangler ofte deres netværk og støtte fra familie og gamle venner. I disse tilfælde kan nye fællesskaber skabes på arbejdspladsen, i børnenes skole, i foreningslivet eller ved at mødes med andre tilflyttere.

Bedstefar var sundhedseksperter ...

Han deltog i alt...

Han var medlem af masser af grupper: hans fiskevenner, en bogklub og den lokale fodboldklub for bare at nævne nogle få. Jeg tror, det var hans mange forskellige venner, der gjorde livet så underholdende for ham, og som gjorde ham så interessant for os andre. Han kendte altid én, han kunne ringe til – og han var altid sød til at hjælpe os børnebørn med alt mellem himmel og jord.

Bedstefar sagde, at det at være en del af en gruppe gav ham en følelse af at høre til. Sundhedseksperter siger, at det at høre til hjælper os med at skabe identitet, tilfredsstiller vores psykologiske behov for venskaber og gør os mentalt sunde. Bedstefar var vist forud for sin tid.

Gør noget sammen!

B.1 Hvor høj er din B. Gør noget sammen-score?

Besvar følgende spørgsmål og find ud af, i hvor høj grad du gør noget sammen med andre.

1. Venner og familie: Hvor ofte er du sammen med venner, familie eller kollegaer uden for arbejde (Det kan være til middage, på skovture eller ved særlige lejligheder)?

| | |
|---------------------------------|---|
| Én gang om året eller sjældnere | 0 |
| Nogle få gange om året | 1 |
| Hver 2.-3. måned | 2 |
| Månedligt | 3 |
| Ugentligt | 5 |

2. Lokalsamfundet: Hvor ofte deltager du i begivenheder i dit lokalområde (for eksempel musikfestivaler, teater, markeder, gadefester, lokale sportsbegivenheder, udstillinger, borger- eller beboerforeningsmøder, lokale politiske arrangementer)?

| | |
|---------------------------------|---|
| Én gang om året eller sjældnere | 0 |
| Nogle få gange om året | 1 |
| Hver 2.-3. måned | 2 |
| Månedligt | 3 |
| Ugentligt | 5 |

3a. Særlige interessegrupper: Er du med i nogen grupper, foreninger eller organisationer (for eksempel en idrætsforening, kunstklub, spejdergruppe, bogklub, danseskole, løbegruppe, teatergruppe, kortspilsgruppe, hobbygruppe, kulturelle, politiske eller etniske grupper)?

Nej Gå videre til **4**

Ja Fortsæt til **3b** og **3c**

3b. Hvor mange grupper er du aktivt med i? (Skriv tallet på linjen)

3c. Hvor ofte deltager du eller har kontakt med medlemmer af nogle af disse grupper?

| | |
|---------------------------------|---|
| Én gang om året eller sjældnere | 0 |
| Nogle få gange om året | 1 |
| Hver 2.-3. måned | 2 |
| Månedligt | 2 |
| Ugentligt | 3 |
| Mere end én gang om ugen | 5 |

4. Store folkelige begivenheder: Hvor ofte deltager du i store folkelige begivenheder, såsom større sportsstævner, musikarrangementer, større kulturelle begivenheder eller andre begivenheder, hvor der er mange mennesker samlet?

| | |
|------------------------|---|
| Aldrig | 0 |
| Mindre end hvert 3. år | 1 |
| Hvert 2.-3. år | 2 |
| 1-2 gange om året | 2 |
| Hver 2.-3. måned | 3 |
| Månedligt eller mere | 5 |

5. På arbejdet eller studiet: I hvor høj en grad føler du dig som en del af en tæt kollegagrube eller gruppe af studerende?

| | |
|--|---|
| Jeg er ikke i arbejde eller studerende | 0 |
| Jeg føler mig slet ikke som en del af en gruppe | 1 |
| Jeg føler mig i nogen grad som en del af en gruppe | 3 |
| Jeg føler mig rigtig meget som en del af en gruppe | 5 |

Læg nu din score sammen (alle tallene som du har sat ring om)
og skriv din totale score på linjen.

Score: _____

Dato: _____



B.2 Hvad betyder din B. Gør noget sammen-score?

En score mellem 0 – 8: Der er plads til forbedring. Se på de forskellige spørgsmål og vælg et eller to, hvor du let kan forbedre din score. Hvor vil du gerne forbedre dig? Husk, du behøver ikke at score højt på alle områder. På de følgende sider kan du få ideer og forslag til at gøre noget mere sammen med andre.

En score mellem 9 – 13: Du klarer det godt, men du kan godt gøre mere – især hvis din score er under 10. Dit nuværende engagement i grupper og foreninger giver dig sandsynligvis en god følelse af at høre til. Hvis du har tid og overskud, kan du styrke din mentale sundhed yderligere ved at vælge en eller to af de aktiviteter du allerbedst kan lide, og gøre dem oftere. Du kan desuden få inspiration til andre og nye aktiviteter, hvor du kan gøre noget sammen med andre, i det næste afsnit.

En score på 14 eller mere: Rigtig godt. Du styrker virkelig din mentale sundhed gennem dit tilhørsforhold til foreninger og fællesskabsgrupper. Måske kan du opmuntre familie og venner til at blive mere socialt aktive ved at invitere dem med. Husk at passe på dig selv og ikke overdri-ve mængden af aktiviteter i din hverdag – alt med måde.

Besvar spørgsmålene igen efter eksempelvis en, tre og seks måneder og se, om der er sket en forskel.

1 måned

Dato: _____

3 måneder

Dato: _____

6 måneder

Dato: _____



B.3 Gør noget mere sammen med venner og familie

Hvem vil du gerne se oftere? Måske kunne du bruge tid og gøre noget sammen med nogle mennesker fra 'gamle dage' eller fra dit nuværende job, studie eller skole? Skriv disse mennesker ned på en liste og tænk så over, hvad du kunne tænke dig at gøre sammen med dem.

Overvej at starte en aktivitetsaften (eller morgen), fx en biografaften, madaften eller en kortaften.

Aktivitet: _____

Dag: _____

Hvem kunne du invitere? _____

Find ud af, hvem der er interesseret: _____

Gode råd

Prøv at deltage i en gruppeaktivitet en gang om måneden og skriv det i din kalender.

Når du tænker på, hvordan du kan gøre noget mere sammen med andre, så prøv at have i baghovedet, hvordan du også kan være aktiv på andre måder. Det kan for eksempel øge dit tilhørsforhold at være med i en bogklub, og det holder dig samtidig mentalt aktiv, fordi du skal koncentrere dig. Det at være med i en sportsklub øger dit tilhørsforhold og holder dig samtidig fysisk og socialt aktiv.

B.4 Gør noget mere sammen med andre ved at deltage i lokale arrangementer

Hvad sker der i dit lokalområde? Er der nogen gode koncerter, udstillinger, teaterforestillinger, markeder?

Du kan finde et lokalt arrangement, som du måske kunne tænke dig at deltage i, ved at besøge dit lokale medborgerhus, kigge i lokalavisen, på opslagstavlen i dit supermarked, dit lokale bibliotek eller på internettet. Et godt råd er at invitere en ven, et familiemedlem eller din nabo med.

Skriv det i din kalender, sådan at du ikke glemmer det.

Begivenhed: _____

Hvornår: _____

Hvor: _____

Skrevet i kalenderen: _____

B.5 Gør noget mere sammen med andre ved at melde dig ind i en klub, forening eller gruppe

Hvad er du interesseret i, eller hvad kunne du tænke dig at blive interesseret i? Kunne du blive mere aktiv i nogle af de grupper, du allerede er en del af? Hvis du har rødder i et land uden for Danmark, vil du måske også gerne deltage i en etnisk eller kulturel gruppe?

Skriv nogle aktiviteter ned, som du gerne vil foretage dig, har foretaget dig eller allerede gør:

Gode råd

Hvis der ikke er en gruppe i dit område, hvorfor så ikke starte din egen gruppe?

Forskning viser, at det er vigtigt, at du bliver ved med at deltage, når du melder dig ind i en gruppe. Efter cirka syv gange vil du føle dig som et fast medlem.

Selvom du allerede er medlem af klub eller en forening, vil du ofte kunne engagere dig endnu mere. Jo mere du engagerer dig, jo stærkere vil din følelse af at høre til i gruppen være.

Nogle eksempler på klubber, som du måske gerne vil være medlem af:

- Idrætsforeninger, fx fodboldklubber, håndboldklubber, basketklubber.
- Bogklub, kor, madklub, musik- eller teatergruppe.
- Naturforening og spejdergruppe.
- Cykel- eller svømmehold.
- Danse- eller vandregupper.
- Frivillige organisationer, fx Røde Kors, Red Barnet, Det Danske Spejderkorps.
- Bridge, skak eller bankoklubber.
- Lions-, Rotary- eller lignende klubber.
- Etniske eller kulturelle foreninger.

B.6 Yderligere muligheder for at gøre noget sammen

Folkebevægelsen mod Ensomhed

Find tilbud mod ensomhed i nærheden af dig fra Folkebevægelsens organisationer.

modensomhed.dk

DGI og DIF

Find inspiration til det brede sportsliv og de mange idrætsorganisationer vi har i Danmark.

dgi.dk
dif.dk

Ældresagen

Gode råd og muligheder for at komme med i fællesskaber.

aeldresagen.dk

Det Danske Spejderkorps

Kom med i en spejdergruppe eller søg efter aktiviteter i dit lokalområde.

dds.dk

S Boutik

Dansk Rode Kors

GØR
NOGET
MENINGSFULDT

Rode Kors Butik

Birkedal Bio



C. 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 eller gennemføre et opsat mål, til at udføre frivilligt arbejde og gøre noget godt for andre.

Det opbygger din selvtillid og dit selvværd at gøre noget, du er stolt af. Det behøver ikke nødvendigvis at være en stor bedrift. Det kan være at bage en lækker kage, gøre det godt på jobbet eller studiet, fikse et stykke legetøj, reparere en stol eller lære et nyt sprog.

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

Moster Maren vidste også lidt om mental sundhed ...

"Det er bedre at give end at få," plejede hun at sige.

Som børn syntes vi, at det var meget bedre at få end at give! Men nu ved jeg, hvad hun mente. Jeg arbejder frivilligt i en lokal forening, som tager dårligt stillede børn med på udflugter. Børnene har det sjovt, og selv om det er ret krævende, så har vi voksne det også sjovt.

Sundhedseksperter siger, at det giver en følelse af mening i livet og øger vores selvværd at lykkes med nye ting eller gøre noget godt for andre – det er ganske enkelt godt for vores mentale sundhed.

Det vidste moster Maren vist godt. Der er ikke noget at sige til, at hun opfordrede os til at engagere os.

Gør noget meningsfuldt!

C.1 Hvor høj er din C. Gør noget meningsfuldt-score?

Svar på nedenstående spørgsmål for at finde ud af i hvor høj grad du gør noget meningsfuldt.

1a. Personlige udfordringer og mål: Er du i gang med noget udfordrende i øjeblikket (fx at sætte huset i stand, deltage i et kursus, træne til et motionsløb eller en konkurrence, lære en ny færdighed såsom at spille guitar, male eller stå på skateboard)?

Nej Gå videre til **2**

Ja Fortsæt til **1b**

1b. Hvor ofte laver du denne aktivitet?

Få gange om året 1

Hver måned 2

Én gang om ugen 3

Mere end én gang om ugen 5

2. Udfordringer på arbejdet/studiet: Hvis du er i arbejde eller er studerende, er dit arbejde/studie så mest udfordrende, eller er det forholdsvis let?

| | |
|------------------------------------|---|
| Jeg er ikke ansat eller studerende | 0 |
| Forholdsvis let | 2 |
| Lidt udfordrende | 3 |
| Meget udfordrende | 5 |

3a. Tilhører du nogen grupper, klubber eller organisationer?

Nej Gå videre til **4**

Ja Fortsæt til **3b**

3b: Er du en del af et udvalg i en af disse grupper eller på arbejdet/studiet? (fx kasserer, udvalgsmedlem, formand, næstformand, sekretær)

Ja 5

Nej 0

4a: Er du politisk aktiv eller involveret i en gruppe med en særlig mærkesag? (fx udsatte grupper, studerende, dyrevelfærd, miljøbeskyttelse)

Nej Gå videre til **5a**

Ja Fortsæt til **4b**

4b: Hvor ofte foretager du dig noget som del af den gruppe?

Én gang om året eller sjældnere 1

Nogle få gange om året 1

Én eller to gange om måneden 2

Én eller to gange om ugen 4

Mere end to gange om ugen 5

5a. Frivilligt arbejde: Er du frivillig i velgørenhedsorganisationer, samfundsgrupper, sundheds- eller sociale velfærdsorganisationer eller i andre ikke-statslige organisationer (fx træner for et sportshold, mentor for en kollega, frivillig i Røde Kors, madkøkkener)?

Nej Gå videre til **6**

Ja Fortsæt til **5b**

5b. Hvor ofte laver du denne form for frivilligt arbejde?

| | |
|--------------------------|---|
| Nogle få gange om året | 1 |
| Én gang om måneden | 2 |
| Én gang om ugen | 3 |
| Mere end én gang om ugen | 5 |

6: Hjælp i al almindelighed: Hvor ofte gør du så noget for at hjælpe andre, fx hjælper en nabo, laver mad eller gør rent for en ven eller dine forældre, hjælper en studerende med udfordrende opgaver?

| | |
|---------------------------------|---|
| Én gang om året eller sjældnere | 1 |
| Nogle få gange om året | 1 |
| Én eller to gange om måneden | 2 |
| Én eller to gange om ugen | 4 |
| Mere end to gange om ugen | 5 |

Læg nu din score sammen (alle tallene, som du har sat ring om) og skriv din totale score på linjen.

Score: _____

Dato: _____

C.2 Hvad betyder din C. Gør noget meningsfuldt-score?

En score på 0 – 8: Der er plads til forbedring. Gennemgå spørgsmålene, hvor du scorede lavest og overvej, hvad du kan gøre anderledes på de områder. På de næste sider kan du hente inspiration til aktiviteter, der kan føles meningsfulde.

En score på 9 – 13: Dine nuværende aktiviteter er gode for din mentale sundhed, men du kan gøre det bedre, især hvis din score er under 10. Kig på dine svar og se, hvor du vil kunne gøre mere. Det kan for eksempel være at udføre frivilligt arbejde eller at give dig selv en personlig udfordring.

En score på 14 eller mere: Tillykke med dit engagement, det har en god effekt på din mentale sundhed. Brug af og til tid på at tænke over, det gode du gør for dig selv og for andre.

Besvar spørgsmålene igen efter eksempelvis en, tre og seks måneder og se, om der er sket en forskel.

1 måned

3 måneder

6 måneder

Dato: _____

Dato: _____

Dato: _____



C.3 Ideer til at gøre noget meningsfuldt: Flere personlige udfordringer og målsætninger

Er der noget nyt, du gerne vil lære?

Har du nogensinde ønsket dig at kunne spille et instrument, lave mad fra andre dele af verden, dyrke en køkkenhave, lære et håndværk eller lære at tale et andet sprog?

Hvis du allerede er optaget af en masse aktiviteter, kunne du måske lave nogle målsætninger for at gøre disse mere udfordrende.

Gode råd

Når du tænker på, hvordan du kan gøre noget meningsfuldt, så overvej, hvordan disse aktiviteter også kan hjælpe dig til at gøre noget aktivt og gøre noget sammen med andre.

Du kan nemt koble budskaberne i ABC. Hvis du tænker over aktiviteter, som du kan lave sammen med andre, der samtidig giver dig en stor glæde eller er udfordrende, vil du opfylde alle tre budskaber i én aktivitet. Det kan for eksempel være at bygge en hule oppe i et træ sammen med din familie. Du får sat dine evner i spil, mens du er kreativ og aktiv udenfor sammen med mennesker, som du holder af.

Lav en liste over nye ting, som du gerne vil lære – eller skriv nogle af de aktiviteter, du allerede gør, ned. Giv dig selv nogle udfordringer og sæt dig selv nogle mål. Vælg derefter en startdato.

Aktivitet: _____

Udfordring: _____

Startdato: _____

Skrevet i kalenderen: _____

Ideer, du kan afprøve

- Gør de ting, du allerede gør, mere udfordrende ved at sætte dig nogle højere mål, deltage i konkurrencer eller ved at afprøve nye sider af det.
- Ved velgørende indsamlinger, kan du samle en gruppe venner og sammen gå rundt og samle ind.
- Lær et sprog, lær at spille på et instrument eller lær at synge.
- Meld dig til en sportsbegivenhed, som kræver træning, fx maratonløb, motionsløb, svømning, cykelløb eller triatlon.
- Tænk på et projekt, du gerne vil udføre. Det kan være at rydde op i kælderen eller ordne haven. Det kan også være, at du vil sætte nogle gamle møbler eller en cykel i stand.
- Vil du gerne lære at male eller lave mad? Spørg en ven, om han/hun vil hjælpe dig eller meld dig til et kursus.
- Hvis du spiller et instrument, så øv dig på et nyt musikstykke. Du kan også sætte dig selv som mål, at du skal optræde som gademusikant eller give en gratis koncert på et plejehjem.
- Lær at blive bedre til at bruge din computer
- Begynd at male, sy, hækle eller strikke.
- Begynd at cykle, danse, svømme, ride, surfe, vandre eller lignende.
- Prøv at have en hyggelig og afslappende dag eller aften med familien. Nyd at kigge på dine børn, når de har gang i en god leg eller når I putter i sofaen.
- Giv dig selv fri-aftener, hvor du ikke behøver at have nogle planer overhovedet.

Tips til at give dig selv udfordringer

At udfordre sig selv og dernæst gennemføre det, kan være krævende. Selvdisciplin og vedholdenhed giver imidlertid en ægte følelse af præstation og øger dit selvværd. Så når du lærer noget nyt, er det vigtigt at holde ved. At sætte dig konkrete mål giver dig noget at sigte efter, og det hjælper dig med at fortsætte, når det indimellem bliver hårdt.

1. Brug tid på at finde en udfordring, som du har lyst til at gennemføre. Skriv ned, hvad du gerne vil, hvor og hvornår du vil lave det, hvor lang tid det vil tage, og hvad det kræver.
2. Hvis du føler, at dit mål er for stort, så bryd det ned til mindre daglige, ugentlige eller månedlige delmål.
3. Sæt målene op på dit køleskab eller på spejlet, fortæl det til en ven eller skriv det på Facebook. Det vil øge chancen for, at du når dine mål.
4. Hold ud! Udfordringer skal ikke være nemme, og de tager tid. Skriv dagbog eller logbog for at holde styr på dine fremskridt.
5. Gennemlæs dine mål fra tid til anden og tilpas dem, hvis du synes, de er for lette eller for svære.
6. Det skal fejres! Når du på et tidspunkt har nået dit mål, er det vigtigt, at du anerkender dig selv. Husk også at reflektere over de følelser, du havde, mens du arbejdede mod målet, og over hvordan du har det nu, hvor målet er nået. Disse overvejelser kan hjælpe dig næste gang, du sætter dig et mål.

C.4 Ideer til at gøre noget meningsfuldt ved at engagere sig mere i forskellige grupper

Er du allerede medlem af en gruppe? Har du tid til at involvere dig mere i denne gruppe? Hvis ja, så er her nogle ideer til, hvordan du kan engagere dig mere:

- Deltag mere regelmæssigt.
- Bliv udvalgsmedlem, formand eller næstformand.
- Tag referat ved det næste møde.
- Organiser det næste gruppemøde.
- Bag en kage til næste møde.
- Hjælp med administration.

C.5 Ideer til at gøre noget meningsfuldt ved at engagere sig i frivilligt arbejde eller en god sag

Frivilligt arbejde er en fantastisk måde at bidrage til samfundet på. At arbejde frivilligt eller at hjælpe andre mennesker giver en følelse af at bidrage positivt til fællesskabet og af mening og formål i livet.

Når man engagerer sig i frivilligt arbejde, er der flere overvejelser, man bør gøre sig. Hvad vil du gerne lave? Hvor meget tid har du mulighed for at bruge i løbet af en uge, en måned eller en weekend? Hvilke evner eller færdigheder kan du tilbyde? Hvad vil du selv gerne lære? Mange organisationer tilbyder frivillig uddannelse.



Gode råd

Du skal ikke overbelaste dig selv. Hvis du finder ud af, at du, selv efter at have givet det en chance, ikke finder glæde ved en aktivitet, eller hvis det går ud over dine andre forpligtelser, så drop det og find noget mindre krævende eller noget, som du bedre kan lide.

Hvis du har et relevant arbejde eller særlige tekniske færdigheder, så kunne du overveje at arbejde frivilligt for en non-profit organisation. Du kan også blive mentor for en elev i gymnasiet eller på en årgang under dig på universitetet.

Når vi gør noget godt for andre, så føler vi os ofte tættere på dem efterfølgende. Du kan gøre noget godt for en fremmed, en nabo eller en ven ved blot at lade vedkommende komme foran dig i køen, rejse dig og give dit sæde i bussen eller du kan holde døren og give et smil på vejen.

C.6 Ideer til at gøre noget meningsfuldt: Gode gerninger

Tænk på de små ting i hverdagen, som kan gøre en stor forskel for dine venner, folk i dit nabolag eller på arbejdet. Kunne du tilbyde din hjælp på nogle af følgende måder?

- Tilbyde hjælp med indkøb.
- Besøge en syg ven, slægtning eller nabo.
- Lave aftensmad til en nabo.
- Tilbyde børne- eller hundepasning for en af dine venner.
- Tilbyde at slå din nabos græsplæne.
- Besøge én, der måske er ensom.
- Lade andre komme foran dig i køen.
- Saml affald op, når du er ude og gå.
- Giv én, du holder af, morgenmad på sengen.
- Køb frugt til dine kolleger.
- Bag kage til dit barns næste spejdermøde.
- Fortæl et menneske, hvad han/hun betyder for dig.

Prøv at gøre en god gerning i denne uge. Den behøver ikke at være stor. Skriv ned, hvad du gjorde, og hvordan du havde det bagefter.

Hvor var du: _____

Hvad gjorde du: _____

Hvad følte du: _____

C.7 Yderligere muligheder for at gøre noget meningsfuldt

Røde Kors

Bliv frivillig i en af de mange lokalforeninger landet over.

rødekors.dk
urk.dk

Folkebevægelsen mod Ensomhed

Gør en indsats mod ensomhed ved at engagere dig i denne organisation.

modensomhed.dk

GAME

GAME arbejder med gadeidræt og gadekultur (street basket, street soccer, dans og parkour) for børn og unge i boligområder over hele Danmark. Du kan som frivillig blive uddannet til træner.

gamedenmark.org

Mentor

Bliv mentor for en ung i alderen 15-30 år. Her kan du hjælpe med jobansøgning, viden om uddannelser og afklare spørgsmål.

erhvervsmentor.dk

3. HVAD SÅ NU?



3. Hvad så nu?

Tillykke! Du er nu igennem guiden ABC for mental sundhed

Forhåbentlig har du nu en god idé om, hvad mental sundhed er, og hvad du kan gøre for at styrke eller vedligeholde din mentale sundhed.

Du kan eventuelt lave et stykke papir, hvor du skriver ned, hvilke ABC aktiviteter, som du har planer om at fortsætte med og hvilke nye aktiviteter, som du har lyst til at prøve af.

Du kan hænge sedlen op på køleskabet eller en opslagstavle – så er der større sandsynlighed for, at du holder dig selv oppe på det. Det kan også være en hjælp at fortælle om dine mål til andre, da det vil øge chancerne for, at de bliver til virkelighed.

Husk at A, B og C er tæt forbundet.

De aktiviteter, som du vælger at foretage dig, skal ikke nødvendigvis være anderledes end det, du laver nu. Hvis du allerede har nogle aktiviteter i spil, skal du måske prøve at medtænke om dine børn, familie eller venner kan inkluderes i aktiviteterne og hvilken glæde og meningsfuldhed I får, ved at foretage dem sammen. Det kan også være, at du har en ven, som har brug for at blive inviteret med til nogle aktiviteter. Mangler du inspiration, er det med at bladre guiden igennem igen.

3.1 Husk

Efter en måneds tid kan du læse ABC-spørgsmålene om mental sundhed i guiden igen. Du kan også besvare spørgsmålene for at se, om du har forbedret din score på disse områder. Husk at testen også kan tages online på www.ABCmentalsundhed.dk.

Hæng i og hold ud! Forandringer tager tid og kræver en indsats. Hvis dit aktivitetsniveau falder, er det en god idé at tænke over hvorfor. Det er vigtigt, at det ikke bliver for stor en mundfuld i starten. Når du igen føler dig klar, så sæt dig nye mål og prøv igen. Jo flere gange du prøver og gennemfører bare en lille smule, jo mere sandsynligt er det, at det til sidst vil lykkes dig at nå dine mål. Hvert et lille skridt har en afgørende betydning.

3.2 Forskningen

Har du lyst til at vide mere om mental sundhed og få et større indblik i forskningen bag ABC for mental sundhed, kan du læse bogen, som er udkommet i forbindelse med forskningsprojektet. Bogen har to titler, henholdsvis "For mental sundhed – et nyt perspektiv" og "ABC for mental sundhed – fra retorik til handling", da den ene halvdel omhandler forskningen indenfor mental sundhed, mens den anden vedrører tilpasningen af det australske projekt til en dansk kontekst.

Bogen kan købes eller downloades gratis fra vores hjemmeside (www.abcmmentalsundhed.dk), hvor du også kan finde meget mere information om indsatsen.

Direkte link til bogen: <http://www.abcmmentalsundhed.dk/materiale/>

3.3 Fortæl, hvordan du klarer dig

Vi vil rigtig gerne høre om dine succesoplevelser, om hvad der inspirerer dig, og eventuelt om dine fejltrin med mere. Vi vil også gerne høre om, hvordan du bruger rådene i denne guide, og hvordan vi kan forbedre dem. Du kan skrive til os via vores hjemmeside www.ABCmentalsundhed.dk.

Del på Facebook

Gå ind på vores Facebook-side (facebook.com/abcformentalsundhed) og del din historie. Det kan være, at lige netop din historie er den, der inspirerer andre til at gøre noget og holde sig mental sund!



4.

LIVSSTILSRÅD

4. Livsstilsråd

Din livsstil påvirker din mentale sundhed. Her kan du få lidt information om kost, søvn, alkohol, rygning og brug af euforiserende stoffer.

Kost

En varieret kost er vigtig for at holde sig mental sund. Den mad vi spiser, kan påvirke vores humør, energiniveau og hjernefunktion. For yderligere information om sund og varieret kost besøg:

altomkost.dk

Søvn

Mængden og kvaliteten af vores søvn påvirker vores mentale sundhed. I gennemsnit har en voksen person brug for mellem 7 og 8 timers søvn pr. nat, mens unge mennesker har brug for lidt mere. Hvis du i løbet af dagen konstant føler dig træt, bør du muligvis konsultere din læge.

Alkohol

Alkohol kan have en negativ påvirkning på vores mentale sundhed. Et stort alkoholforbrug påvirker vores humør og har indvirkning på vores sociale liv og vores arbejdsliv. At skære ned på et højt alkoholforbrug har både en effekt nu og på lang sigt.

Ifølge Sundhedsstyrelsen har du en lav risiko for at blive syg på grund af alkohol ved et forbrug på max 7 genstande om ugen for kvinder og 14 for mænd.

Du kan læse mere på www.sundhedsstyrelsen.dk/da/sundhed/alkohol

Hvis du, eller en du kender, har problemer med alkohol, kan du få gratis alkohol rådgivning her:

<http://www.hope.dk/>

Kommunerne har ansvaret for forebyggelse og behandling af alkoholproblemer. Så du kan også kontakte kommunen, hvis du har brug for råd og hjælp.

Din kommune kan oplyse dig om, hvorvidt de dækker de økonomiske udgifter til et givent behandlingstilbud.

Rygning

Rygere mister i gennemsnit otte til ti år af deres liv. Halvdelen af alle rygere, der ikke stopper med at ryge, dør af en sygdom, de har fået af rygning. Det er dokumenteret, at rygning øger risikoen for en række sygdomme såsom kræft, hjertekarsygdomme og KOL.

Du kan få gratis rådgivning til rygestop og finde rygestoptilbud i din kommune her:

<http://www.stoplinjen.dk/>

Telefon: 80 31 31 31

Stoffer

Brug af euforiserende stoffer kan forårsage depression, angst og psykoser og fordoble risikoen for alvorlige psykiske lidelser.

Hvis du, eller en du kender, har brug for hjælp til at stoppe brugen af stoffer, kan du henvende dig her:

<http://stofinfo.sst.dk/>

5. Hvor kan man få hjælp?

Her er nogle organisationer, som kan hjælpe dig, hvis du, eller én tæt på dig, føler sig nedtrykt eller har nogle problemer og udfordringer, eller hvis du føler, at du eller de har brug for nogen at tale med.

Psykiatrifonden: telefon: 39 25 25 25 eller besøg deres hjemmeside www.psykiatrifonden.dk

Livslinjen: telefon: 70 20 12 01 eller besøg deres hjemmeside www.livslinjen.dk

Landsforeningen Sind: telefon: 70 23 27 50 eller besøg deres hjemmeside www.sind.dk

Psykologer kan hjælpe folk til at klare negative tanker og adfærdsmønstre, som påvirker vores mentale sundhed og velvære.

Du kan tale med din praktiserende læge, som kan sætte dig i forbindelse med en psykolog.
Du kan også selv finde en psykolog her:

psykologeridanmark.dk

