



Godt at vide om ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed bygger på tre grundlæggende principper:
Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt.

Mental sundhed handler om at have det godt med sig selv og sit liv – og om at kunne fungere i hverdagen sammen med andre. Når vi er mentalt sunde, kan vi glæde os over de små ting, være optimistiske og have overskud til både os selv og vores omgivelser. Det betyder også, at vi kan håndtere hverdagens udfordringer og søger støtte hos familie og venner, når vi har brug for det. Sociale relationer gør gode perioder endnu bedre og hjælper os igennem de svære.

A – Gør noget aktivt

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

Fællesskaber er afgørende for vores mentale sundhed. Når vi deltager i sociale aktiviteter, møder vi andre, får nye relationer og føler os som en del af et fællesskab. Gode relationer giver både praktisk og følelsesmæssig støtte og gør det lettere at komme gennem svære perioder. At engagere sig i lokale foreninger og aktiviteter kan derfor være en vigtig vej til bedre trivsel.

C – Gør noget meningsfuldt

Det styrker vores selvtillid og trivsel, når vi sætter mål og når dem – store som små. Det giver en følelse af at kunne mestre hverdagen. Meningsfulde aktiviteter kan også være at hjælpe andre eller bidrage til fællesskabet gennem frivilligt arbejde. Det øger følelsen af formål og giver både dig selv og andre glæde.

Vil du vide mere?

Via linket kan du finde en "ABC-guide" med inspiration og spørgeskemaer, hvor du kan undersøge, i hvor høj grad du allerede følger ABC-budskaberne og om du eventuelt kan gøre mere.

<https://psy.ku.dk/abc/materialer/abc-guide-og-foldere/>



Ideer til at gøre noget aktivt

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. Lad dig inspirere af punkterne nedenfor. Vælg en aktivitet og vælg tre dage, hvor det vil være bedst at afprøve den.

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

Ideer til at blive mere socialt aktiv

Fællesskaber og nære relationer gør os gladere, giver gode oplevelser og kan støtte os, når vi har brug for det. Forskning viser at venner og sociale aktiviteter er vigtige for både trivsel og livsglæde. Tænk over hvilke sociale aktiviteter du selv holder af. Det kan være alt fra at lave mad med en ven, ringe til en i familien, gå en tur, tage til en kamp, i biografen eller på koncert. Vælg én aktivitet, du vil prioritere i den kommende uge og skriv den i kalenderen. Små sociale skridt kan gøre en stor forskel for din mentale sundhed. Du kan lade dig inspirere af punkterne nedenfor:

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 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.



Ideer til at gøre noget aktivt

Ideer til at blive mere mentalt aktiv

Når du er nysgerrig og bruger hjernen, styrker du både koncentration, selvtillid og troen på egne evner. Det kan være alt fra at lære noget nyt, løse en sudoku, læse en bog eller prøve en ny opskrift. Tænk på aktiviteter, der også kan gavne din hverdag fx at lære at lave et budget eller finde sunde opskrifter. Vælg noget du har lyst til og find et tidspunkt, hvor du kan fordybe dig. Små mentale aktiviteter kan gøre en stor forskel for din mentale sundhed.

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 Facebook side eller Instragram konto 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.

Ideer til at blive mere spirituelt aktiv

Spiritualitet kan give ro, perspektiv og håb, især i svære perioder. Det kan være alt fra religiøse aktiviteter til tid i naturen, meditation, yoga eller kreative udtryk. Prøv at sætte lidt tid af i løbet af ugen til at tænke over, hvad spiritualitet betyder for dig og hvordan det kan støtte din trivsel. 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.



Ideer til at gøre noget sammen

Ideer til at gøre mere sammen

Gør noget 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.

Gør noget sammen med andre, ved lokale arrangementer

Du kan også styrke dit netværk ved at deltage i lokale arrangementer som koncerter, markeder eller udstillinger. Inviter gerne en ven, et familiemedlem eller en nabo med, det gør det både sjovere og lettere at komme afsted. Se sidste side for inspiration til lokale arrangementer.

Gør noget sammen med andre i en klub, forening eller fællesskab

Overvej at melde dig ind i en klub, forening eller gruppe, der matcher dine interesser, eller noget du gerne vil prøve. Det kan være alt fra en sportsklub til en bogklub eller en kulturel gruppe. Der er der masser af i Nyborg Kommune. Find et par aktiviteter du har lyst til at være med i og skriv dem ned. Hvis der ikke findes en gruppe i dit område, kan du også starte din egen. Forskning viser, at jo oftere du deltager, jo mere vil du føle dig som en del af fællesskabet – ofte allerede efter få gange.

Prøv at deltage i en gruppeaktivitet én gang om måneden og skriv det i kalenderen. Det kan fx være en bogklub, en sportsklub eller en hobbygruppe. Noget der både giver fællesskab og holder dig aktiv på den måde, du foretrækker.

Ideer, du kan afprøve

- 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.



Ideer til at gøre noget meningsfuldt

Gør noget meningsfuldt ved at udfordre dig selv

Overvej om der er 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.

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.

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, cykel-løb 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.

Når du udfordrer dig selv og gennemfører det, du har sat dig for, styrker det både dit selvværd og din tro på egne evner. Vælg en udfordring, du har lyst til at arbejde med og skriv ned, hvad du vil gøre og hvornår du vil gøre det. Hvis målet virker stort, så del det op i mindre trin.

Fortæl gerne en ven om dit mål eller hæng det et synligt sted – det øger chancen for, at du holder fast. Følg med i dine fremskridt, og justér målet, hvis det bliver for svært eller for let. Når du når målet, så husk at fejre det og anerkende dig selv.



Ideer til at gøre noget meningsfuldt

Gør noget meningsfuldt gennem frivillighed eller en god sag

Frivilligt arbejde er en meningsfuld måde at bidrage til fællesskabet på og det kan samtidig give dig glæde og en følelse af formål. Overvej, hvad du har lyst til at lave, hvor meget tid du kan afsætte og hvilke evner du kan bidrage med. Vælg noget, der passer til dit overskud – det skal være rart, ikke en belastning. Du kan få råd og vejledning i Nyborg Frivilligcenter.

Du kan engagere dig i en organisation, blive mentor, bruge dine faglige kompetencer eller hjælpe i dit lokalområde. Små handlinger tæller også: at holde døren for nogen, give et smil eller lade en anden komme foran i køen. Når vi gør noget godt for andre, styrker det både relationer og vores egen trivsel.

Gør noget meningsfuldt gennem gode gerninger

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.



ABC for mental sundhed i Nyborg Kommune

Der er mange måder og steder man kan dyrke budskaberne i ABC for mental sundhed. Nedenfor er nogle ideer til hvor du kan finde aktiviteter, arrangementer og fællesskaber der kan bidrage til din ABC for mental sundhed.

Nyborg Frivilligcenter

Hvis du ønsker at finde nogle fællesskaber hvor du kan lave noget aktivt og/eller meningsfuldt, så tag et kig i Den sociale vejviser eller kontakt Nyborg Frivilligcenter. De kan hjælpe dig med at finde netop det fællesskab der passer dig. Hvis du ønsker at være frivillig kan de også hjælpe dig med at finde frem til det der giver mest mening for dig.

Nyborg Frivilligcenter: <https://frivilligcenter-nyborg.dk/>

Den Sociale vejviser: <https://frivilligcenter-nyborg.dk/den-sociale-vejviser/>

VisitNyborg

På VisitNyborgs hjemmeside kan du finde kulturelle arrangementer der foregår i løbet af året såsom Jul i den gamle Kongeby, kulturnat, NY(d)BORG Live, strikkefestival og mange flere. Du kan også finde guidede ture, vandreture, grønne oplevelser og meget mere inspiration til oplevelser, som du kan dele med en du holder af.

VisitNyborg: <https://www.visitnyborg.dk/nyborg/forside>

Fritidsportalen

Hvis du ønsker at deltage i et fritids- eller foreningstilbud kan du finde alt lige fra sport og spejderliv til kreative værksteder, musik og friluftliv, på fritidsportalen.

<https://nyborgfritid.halbooking.dk/>

Nyborg Volunteers

Hvis du ønsker at være frivillig og skabe spændende events i et fællesskab med andre, kan du oprette dig på nyborg volunteers. På den måde kan du både gøre noget aktivt og meningsfuldt sammen med andre.

Nyborg Volunteers: <https://www.nyborg.dk/da/kultur-fritid-og-faellesskab/frivillighed/nyborg-volunteers/>

Nyborg Bibliotek

Nyborg Bibliotek afholder hen over året arrangementer hvor du kan deltage med en du kender eller alene. Det kan være foredrag om tankevækkende eller inspirerende emner, udstillinger, fælleslæsning, styrk for børn og voksne, skak, litteratur og meget andet.

Nyborg Bibliotek: <https://www.nyborgbibliotek.dk/arrangementer>

