

# Derfor er ABC så vigtig for vores mentale sundhed

A

Gør noget  
aktivt



Giver energi og  
reducerer stress



Styrker kognitive  
funktioner og  
hukommelse



Frigør  
endorfiner



Mindsker risikoen for  
depression og angst

B

Gør noget  
sammen



Mindsker ensomhed  
og isolation



Bidraget med  
følelsesmæssig  
støtte i svære tider



Styrker sociale  
netværk



Øger selvværd og  
følelsen af mening

C

Gør noget  
meningsfuldt



Øger livstilfredshed  
og glæde



Øger modstandskraft  
og fremmer personlig  
udvikling



Styrker identitet  
og selvværd



Fremmer velvære  
på lang sigt

Mange danskere trives ikke i deres hverdag. Derfor er der brug for mere fokus på mental sundhed og trivsel. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi har det godt.

ABC for mental sundhed er en indsats, der bygger på forskning og skal styrke trivsel og mental sundhed i hele befolkningen.

Man behøver ikke gøre noget stort. Små handlinger kan styrke både ens egen og andres mentale sundhed. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen!

**ABC står for tre enkle ting, der kan gøre en forskel i hverdagen:**

**A GØR NOGET  
AKTIVT**

*Fx at læse, svømme, tegne  
eller holde en pause*

**B GØR NOGET  
SAMMEN**

*Fx at gå en tur med en ven  
eller spise med familien*

**C GØR NOGET  
MENINGSFULDT**

*Fx at gøre noget for andre eller  
tænke over, hvad der gør dig glad*



**Fritid Sundhed  
Omsorg & Social**  
Esbjerg Kommune

**ABC** FOR  
MENTAL  
SUNDHED



# Derfor er ABC så vigtig for vores mentale sundhed

A

Gør noget  
aktivt



Giver energi og  
mindsker stress



Styrker hjernens  
funktioner og  
hukommelse



Frigør  
glædeshormoner



Mindsker risikoen for  
at få det dårligt

B

Gør noget  
sammen



Mindsker  
ensomhed



Giver støtte  
i svære tider



Styrker  
fællesskabet



Øger selvværd og  
følelsen af mening

C

Gør noget  
meningsfuldt



Øger  
livsglæde



Øger modstandskraft  
og fremmer udvikling



Styrker identitet  
og selvværd



Fremmer trivsel  
på lang sigt

Mange danskere trives ikke i deres hverdag. Derfor er der brug for mere fokus på mental sundhed og trivsel. Det er vigtigt, at vores krop fungerer, men det er mindst lige så vigtigt, at vi har det godt.

ABC for mental sundhed er en indsats, der bygger på forskning og skal styrke trivsel og mental sundhed i hele befolkningen.

Man behøver ikke gøre noget stort. Små handlinger kan styrke både ens egen og andres mentale sundhed. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen!

**ABC står for tre enkle ting, der kan gøre en forskel i hverdagen:**

**A GØR NOGET  
AKTIVT**

*Fx at læse, svømme, tegne  
eller holde en pause*

**B GØR NOGET  
SAMMEN**

*Fx at gå en tur med en ven  
eller spise med familien*

**C GØR NOGET  
MENINGSFULDT**

*Fx at gøre noget for andre eller  
tænke over, hvad der gør dig glad*



**Fritid Sundhed  
Omsorg & Social**  
Esbjerg Kommune

**ABC** FOR  
MENTAL  
SUNDHED