

Til forældre:

Mental sundhed er noget, vi skaber sammen

At have det godt, trives og fungerer i hverdagen – kort sagt at være mentalt sund – er mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund, da det fremmer livskvaliteten og fx modvirker depression og angst. Psykiske vanskeligheder udgør en af de største folkesundhedsudfordringer på verdensplan, og flere undersøgelser viser, at det fortsat går den forkerte vej i forhold til mental sundhed.

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede indsats, som har til formål at fremme mental sundhed i hele befolkningen. Indsatsen tilbyder en fælles arbejds- og forståelsesramme for mental sundhedsfremme og bidrager med konkrete handleanvisninger til, hvordan mental sundhed kan styrkes og forbedres.

ABC for mental sundhed er organiseret som et partnerskab på tværs af forskere, kommuner, foreninger, virksomheder og NGO'er, som alle arbejder ud fra samme ramme og vision. I partnerskabet arbejder vi bl.a. med at finde de bedste modeller for samarbejde, indsatser og kommunikation, der skal skabe bedre mental sundhed og trivsel.



ABC bygger på tre enkle budskaber

De tre budskaber udspringer af omfattende forskning i mental sundhedsfremme og er inspireret af den australske indsats Act Belong Commit.

A GØR NOGET AKTIVT

Der er mange måder, vi kan være aktive på. Det kan være fysisk, mentalt, socialt og spirituelt ved fx at gå en tur, læse en bog, lave yoga, spille musik, prioritere søvn eller tale med en ven eller kollega.

B GØR NOGET SAMMEN

Fællesskaber er vigtige for vores mentale sundhed. Man kan fx holde kontakten med venner, familie og kollegaer, deltage i aktiviteter på arbejdspladsen eller i lokalsamfundet. Mental sundhed er noget, vi skaber sammen!

C GØR NOGET MENINGSFULDT

Oplevelsen af mening og formål er vigtig for mental sundhed. Det handler ikke om selve aktiviteten, men om at det skal føles meningsfuldt for den enkelte. Fx når man gør noget for andre, giver sig selv en udfordring eller hjælper en kollega.

Fokus på de små handlinger i hverdagen – mikrohandlinger

Som forældre er vi rollemodeller for vores børn, og vi kan gøre mange ting sammen med børnene, der styrker vores og deres mentale sundhed. Fx at tage barnet med i de daglige gøremål eller være aktive sammen i et fællesskab.

A

A: Gør noget aktivt med dit barn

- Gå på legepladsen, i skoven eller i svømmehallen
- Lad barnet selv gå ind og ud af daginstitutionen
- Lad barnet selv tage tøj på
- Spil et spil



B

B: Gå til noget sammen med dit barn

- Find et foreningshold/familiehold i den lokale idrætsforening
- At være aktiv sammen i foreningsfællesskaber giver:
 - Bevægelsesglæde
 - Nye venskaber
 - Nye oplevelser som familie



C

C: Gør noget meningsfuldt med dit barn:

- Lav mad sammen
- Lad barnet dække eller tage af bordet
- Giv dyr i hjemmet mad
- Læg vasketøj sammen

