

STYRK DIN MENTALE SUNDHED

Slagelse Kommune er en del af projekt ABC for mental sundhed, der skal styrke borgernes og din mentale sundhed.

Se her, hvordan DU kan forbedre DIN mentale sundhed.

ACT: GØR NOGET AKTIVT



Læs en bog



Lav havearbejde



Tag trappen



Tal med en kollega



Tag i svømmehallen

BELONG: GØR NOGET SAMMEN



Hold Walk&Talk-møder



Dyrk holdsport



Spis frokost sammen



Gå på café med en ven



Spil brætspil med familien

COMMIT: GØR NOGET MENINGSFULDT



Sæt et mål for, hvad du vil opnå den næste uge



Lav frivilligt arbejde



Hjælp en kollega



Tænk over, hvad giver mening for dig i hverdagen?

HVAD ER MENTAL SUNDHED?

Mental sundhed handler om at trives og fungere i hverdagen – kort sagt om at gøre de ting, der giver livet mening, glæde og værdi.

De fleste af os ved, hvordan vi styrker vores fysiske sundhed, fx ved at spise sundt og leve et aktivt liv. Men de færreste tænker på, at vores mentale sundhed også påvirker vores fysiske sundhed.

DIN MENTALE SUNDHED ER VIGTIG

Mental sundhed er vigtig for, at vi kan trives i hverdagen, og afgørende for vores livskvalitet – og den gode nyhed er, at din mentale sundhed kan trænes og styrkes akkurat som din fysiske sundhed.

Din mentale sundhed bør derfor plejes og vedligeholdes på samme måde som din fysiske sundhed. Det handler om at finde ud af, hvad der giver mening, glæde og værdi i dit liv.



SÅDAN STYRKER DU DIN MENTALE SUNDHED

Forskning viser, at du gennem aktivitet, fællesskab og meningsfuldhed kan forbedre og styrke din mentale sundhed. Tre gode råd, som er nemme at huske, er:

GØR NOGET AKTIVT

Personer, 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 får lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer.

Du kan for eksempel læse en bog, lave havearbejde, tage trappen, tale med en kollega, tage i svømmehallen, spille fodbold, svømme en tur, synge i kor eller meditere.

GØR NOGET SAMMEN

Vores sociale relationer i form af familie, venner, kolleger og naboer har stor betydning for vores mentale sundhed, fordi fællesskaber giver en følelse af sammenhold og af at høre til. Du kan for eksempel holde walk & talk-møder, dyrke holdsport, spise frokost sammen, gå på café med en ven, spille brætspil med familien, starte en madklub, en bogklub, et band eller samle en gruppe gamle venner.

GØR NOGET MENINGSFULDT

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver en følelse af mening og formål i livet. Du kan for eksempel lave frivilligt arbejde, bage en kage, sætte et mål for, hvad du vil opnå den næste uge, hjælpe en kollega, lære et nyt sprog eller tænke på, hvad der giver mening for dig i hverdagen.



Foto: Eya Schoppe



Foto: Søren Filtenborg

HVAD GØR VI I SLAGELSE KOMMUNE?

I Slagelse Kommune arbejder vi målrettet med trivsel og mental sundhedsfremme, og vi ønsker, at flere borgere trives og generelt oplever en bedre livskvalitet.

Derfor samarbejder vi med en lang række aktører om **ABC for mental sundhed**.

Du gør helt sikkert allerede mange af tingene, men måske enten glemmer eller får du ikke prioriteret aktiviteter i din hverdag, som kan forbedre din mentale sundhed.

ABC for mental sundhed giver konkrete råd til, hvad du selv kan gøre for at styrke din mentale sundhed. Derudover sætter **ABC** også rammerne for en lang række meningsfulde fællesskaber, aktiviteter og arrangementer.

I Slagelse Kommune har vi blandt andet:

- ABC workshops for borgere og medarbejdere
- ABC ambassadøruddannelse
- Stande med ABC-aktiviteter ved events, fx Slagelse Festuge.
- Udviklet værktøjer, som kan sætte gang i snakken om mental sundhed, fx nip-nappere til børn, ABC dialogkortspil til børn og voksne og plakater om ABC til børn og voksne.
- Aktiviteter, som fremmer fællesskaber, fx Fællesskabsstafet, fællesspisninger og Vores Folkekøkken.
- Generel markedsføring af ABC-indsatser og aktiviteter om mental sundhed, herunder produktion af video om ABC og ABC hjemmeside.

VIL DU VIDE MERE?

Læs mere på:

- <https://mentalsundhed.slagelse.dk>
- www.abcmentalsundhed.dk

Skriv til os på folkesundhed@slagelse.dk