ABC FOR MENTAL SUNDHED

ABC for mental sunnhet:

En guide til hvordan du holder deg mentalt frisk

Denne guiden er basert på Act-Belong-Commit, en evidensbasert mental helsefremmede innsats, utviklet ved Curtin Universitet i Perth, Vest-Australia

Copyright © 2015
ABC for mental sundhed og
Statens Institut for Folkesundhed,
Syddansk Universitet
Gjengivelse av utdrag er tillatt med tydelig kildehenvisning.

Guiden siteres som følger: 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

Oversatt til norsk i 2017
Norsk nettverk for helsefremmende sykehus og helsetjenester
Oversetter: Marianne Brodtkorb
www.abcmentalsunnhet.no

Velkommen til guiden ABC for mental sunnhet

Det er like viktig å holde seg mentalt frisk, som det er å holde seg fysisk frisk.

Denne guiden gir deg forslag til hva du kan gjøre for å holde deg mentalt frisk.

Den er basert på prinsippene i ABC for mental sunnhet:

A. Gjør noe aktivt

B. Gjør noe sammen

C. Gjør noe meningsfullt

Å være aktiv og engasjere seg i verden rundt seg (A), å ha en følelse av å høre til og være en del av et fellesskap (B) og det å gjøre ting som gir mening (C), bidrar til en god mental helse.

I guiden finner du forslag til hvordan du kan involvere deg i ABC-aktiviteter som styrker den mentale helsen din, og som kan hjelpe deg til å nyte livet enda mer.

Hvem er guiden ment for?

Denne guiden henvender seg til alle. Den henvender seg til mentalt friske mennesker som ønsker inspirasjon til å leve et aktivt og meningsfullt liv. Den henvender seg også til personer som i perioder føler seg nedtrykte, og som ønsker å få mer ut av livet. Guiden kan også brukes av mennesker som har, eller har hatt en psykisk sykdom. I sistnevnte tilfelle kan den brukes som et supplement for å fremme mental helse samtidig med eventuell medisinsk behandling eller der det gis rådgivning.

Uansett hva motivasjonen din er, håper vi at denne guiden kan inspirere og hjelpe deg.

Vi håper at guiden er lett å følge, og at rådene er nyttige for deg. Forslag til forbedringer, tilføyelser eller dersom du føler behov for flere forklaringer er svært velkomne. Tilbakemeldinger kan sendes til abc@ahus.no

Innhold

1. Hva vil det si å være mentalt sunn? 9

1.1 ABC for mental sunnhet: Hva er det? 10

1.2 ABC for mental sunnhet: Hvorfor virker det? 11

2. Kom godt i gang 14

2.1 Hvordan brukes guiden 15

2.2 Mitt mål for guiden 16

A. Gjør noe aktivt 19

A.1 Hvor høy er din A. Gjør noe aktivt-skår? 21

A.2 Hva betyr din A. Gjør noe aktivt-skår? 23

A.3 Ideer for å bli mer fysisk aktiv 25

A.4 Ideer for å bli mer sosialt aktiv 27

A.5 Ideer for å bli mer mentalt aktiv 30

A.6 Ideer for å bli mer spirituelt aktiv 33

A.7 Andre muligheter til å være aktiv 35

B. Gjør noe sammen 37

B.1 Hvor høy er din B. Gjør noe sammen-skår? 38

B.2 Hva betyr din B. Gjør noe sammen-skår? 42

B.3 Gjør noe mer sammen med venner og familie 44

B.4 Gjør noe mer sammen med andre ved å delta i lokale arrangementer 46

B.5 Gjør noe mer sammen med andre ved å melde deg inn i en klubb, forening eller gruppe 47

B.6 Flere muligheter for å gjøre noe sammen 49

C. Gjør noe meningsfullt 51

C.1 Hvor høy er din C. Gjør noe meningsfullt-skår? 52

C.2 Hva betyr din C. Gjør noe meningsfullt-skår? 56
C.3 Ideer til å gjøre noe meningsfullt: Flere personlige utfordringer og målsetninger 58
C.4 Ideer til å gjøre noe meningsfullt ved å engasjere seg mer i forskjellige grupper 62
C.5 Ideer til å gjøre noe meningsfullt ved å engasjere seg i frivillig arbeid eller i en god sak 63
C.6 Ideer til å gjøre noe meningsfullt: Gode gjerninger 65
C.7 Flere muligheter til å gjøre noe meningsfylt 67

3. Hva nå? 69
3.1 Husk 70
3.2 Forskningen 70
3.3 Fortell hvordan du klarer deg 71

5. Livsstilsråd 73

6. Hvor kan man få hjelp? 76

1. MENTAL HELSE

1. Hva vil det si å være mentalt sunn?

Å være mentalt sunn betyr at man for det meste har det godt med seg selv og livet sitt, og at man fungerer godt i hverdagen i samspill med andre. Man nyter de enkle tingene i livet, føler seg optimistisk med hensyn til fremtiden og er interessert i det som skjer rundt en.

Å være mentalt sunn betyr også at man er i stand til å håndtere alminnelige problemer og begivenheter som oppstår i løpet av livet – med hjelp fra venner og familie, når det er nødvendig. Gode venner gjør gode perioder i livet bedre samt at man holder ut i dårlige tider.

Det vi gjør for å holde oss fysisk sunne, som for eksempel å være fysisk aktive, spise sunt og kun drikke alkohol i moderate mengder, er også bra for den mentale helsen.

Mental helse handler også om å kunne finne ro og å gi seg selv lov til å la være å delta på aktiviteter når man får følelsen av at det blir for mye for en. Det er svært individuelt hvor mye hver og en av oss orker av gangen. Det er en god idé å prioritere å legge vekt på de aktivitetene man føler gir en positiv energi.

Det er viktig å være åpen om hvordan vi har det. Å kunne snakke om følelser, gleder og frustrasjoner er en enorm hjelp i hverdagen. Forsøk å svare ærlig når noen spør hvordan du har det, og spør også om hvordan andre i din omgangskrets har det.

1.1 ABC for mental sunnhet: Hva er det?

ABC for mental sunnhet ønsker å fremme mulighetene for at alle kan holde seg mentalt sunn ved å være aktive, pleie vennskap og relasjoner til andre mennesker, og ved å engasjere seg i aktiviteter som føles meningsfulle.

På samme måte som vi kan, og bør gjøre noe for å holde oss fysisk sunne, er det også viktig å gjøre noe for å holde seg mentalt sunn. Dette har vi oppsummert i tre budskap:

A. Gjør noe aktivt

Hold deg aktiv på så mange måter du kan – fysisk, sosialt, mentalt og spirituelt. Kort sagt …

”Gjør noe”

B. Gjør noe sammen med noen

Plei relasjonene til venner og familie, involver deg i grupper som du allerede er medlem av, eller meld deg inn i en ny klubb og delta i lokale arrangementer. Det vil si …

”Gjør noe sammen med noen”

C. Gjør noe meningsfullt

Engasjer deg i en hobby eller en god sak, sett deg selv et mål, bli frivilligarbeider, lær noe nytt. Med andre ord …

”Gjør noe, som gir mening for deg”

1.2 ABC for mental sunnhet: Hvorfor virker det?

A. Gjør noe aktivt: Det gjelder å holde seg aktiv på så mange måter som mulig. Forskning viser at mennesker som holder seg fysisk, mentalt, sosialt og spirituelt aktive, har bedre mental helse enn dem som ikke gjør det. Når vi holder oss aktive føler vi oss gladere, og det blir samtidig lettere å håndtere dagliglivets utfordringer. I tillegg kan det lindre psykiske lidelser som angst og depresjon.

B. Gjør noe sammen med noen: Det er avgjørende for en god mental helse å ha følelsen av at man hører til og er en del av et felleskap. Når vi involverer oss i sosiale aktiviteter øker vi sjansen for å bli kjent med nye mennesker og for å bli en del av et fellesskap. Jo flere gode sosiale relasjoner en person har, jo bedre vil hen være i stand til å klare de utfordringene livet byr på, blant annet fordi denne typen relasjoner innebærer praktisk og følelsesmessig støtte. Engasjement i lokale aktiviteter, foreninger og organisasjoner fremmer fellesskap som bidrar til en god mental helse.

C. Gjør noe meningsfullt: Å gi seg selv utfordringer og å nå sine mål, selv de små, gir en følelse av å ha utrettet noe. Det gir en følelse av effektivitet og en sterkere selvfølelse – alt dette er viktig for en god mental helse. Likeledes har frivillig arbeid og ting man gjør for å hjelpe andre og det å bidra til fellesskapet, en positiv effekt i forhold til å gjøre både seg selv og andre glade. Det øker følelsen av mening og det å ha et mål med livet.

De tre ABC budskapene vi har omtalt på de foregående sidene overlapper hverandre. Det er viktig å se budskapene i tett kobling til hverandre fordi de aktivitetene du velger ikke behøver å være tre forskjellige aktiviteter, men derimot kunne inngå i én og samme aktivitet.

Hvis du tar utgangspunkt i en aktivitet du holder på med, handler det om å se på hva det er med denne aktiviteten som gjør deg glad. Å reflektere over de tingene du gjør bidrar til å gi deg et større utbytte av aktiviteten du holder på med.

Et eksempel på samspillet mellom budskapene kunne være en tur i svømmehallen. Bare det å gå i svømmehallen gir deg en aktivitet, og kanskje gir det deg til og med en indre ro. Av og til kan du prøve å ta barna dine med i svømmehallen og da vil du, i tillegg til å være aktiv, oppleve noe sosialt og en større mening med svømmingen. Du får glade barn og større nærhet til familien din. Da får du en sammensmeltning av de tre ABC budskapene i én aktivitet.

Hvis du vil vite mer, kan du gå inn på vår hjemmeside:
www.abcmentalsunnhet.no

2. KOM I GANG

2. Kom i gang

Denne guiden gir deg forslag til hva du kan gjøre for å beskytte og styrke den mentale helsen din.

Guiden inneholder:

- Spørreskjemaer, hvor du kan undersøke i hvor høy grad du allerede følger ABC-budskapene, og om du eventuelt kan gjøre mer. Du kan følge utviklingen din ved å svare på spørsmålene igjen etter for eksempel en måned eller et halvt år. Du kan også finne spørreskjemaene online på www.abcmentalsunnhet.no
- Gode råd og inspirasjon for å følge ABC-budskapene.
- Korte råd om sunt kosthold, søvn, alkohol, røyking og andre rusmidler.
- Informasjon om hvem du kan kontakte hvis du, eller en du kjenner, trenger profesjonell hjelp.

2.1 Hvordan bruker du guiden?

1. Vi anbefaler at du arbeider deg gjennom avsnittene i guiden i den rekkefølgen de kommer.

2. Du kan velge å gjennomgå hele guiden på én gang, eller du kan ta ett avsnitt av gangen.

3. Besvar spørsmålene i begynnelsen av hvert avsnitt. På den måten kan du se hvordan du skårer innenfor hver av de tre ABC-kategoriene.

4. Hvis du skårer lavt på noen områder og gjerne vil forbedre skåren din, kan du gjennomgå aktivitetene i det aktuelle avsnittet og velge ut og prøve de rådene som passer deg.

5. Hvis du setter deg et mål om å gjennomføre spesifikke ABC-aktiviteter, foreslår vi at du velger deg en bestemt dato til å få dem satt i gang, og at du skriver dem ned i kalenderen din. Det kan hjelpe deg både med å huske dem, og til å utføre aktivitetene.

6. Det kan kanskje være en hjelp for deg hvis du arbeider deg gjennom guiden sammen med en venn eller et familiemedlem.

7. Spørreskjemaene viser kanskje at du kunne gjort mer på noen områder. Når du har arbeidet deg gjennom guiden håper vi at du vil være motivert og inspirert til å foreta noen positive endringer i forhold til hvordan du lever livet ditt.

Lykke til med målene dine – uansett hvor små eller store de er.

2.2 Mitt mål for guiden

Før du begynner, kan du eventuelt sette deg et mål om å gjennomføre guiden innen en bestemt dato.

Guiden kan gjennomføres på én dag eller over flere dager. Kanskje vil du oppleve at det blir et bedre arbeidsredskap med mer plass til refleksjon hvis du arbeider deg gjennom guiden stykkevis over noen dager.

Skriv ned målet ditt. Velg en bestemt startdato og en realistisk sluttdato.

Eksempel:

”Jeg vil begynne på guiden i morgen (den 15.) og avslutte gjennomgangen innen slutten av neste uke (den 21.).”

Mitt mål:

_____

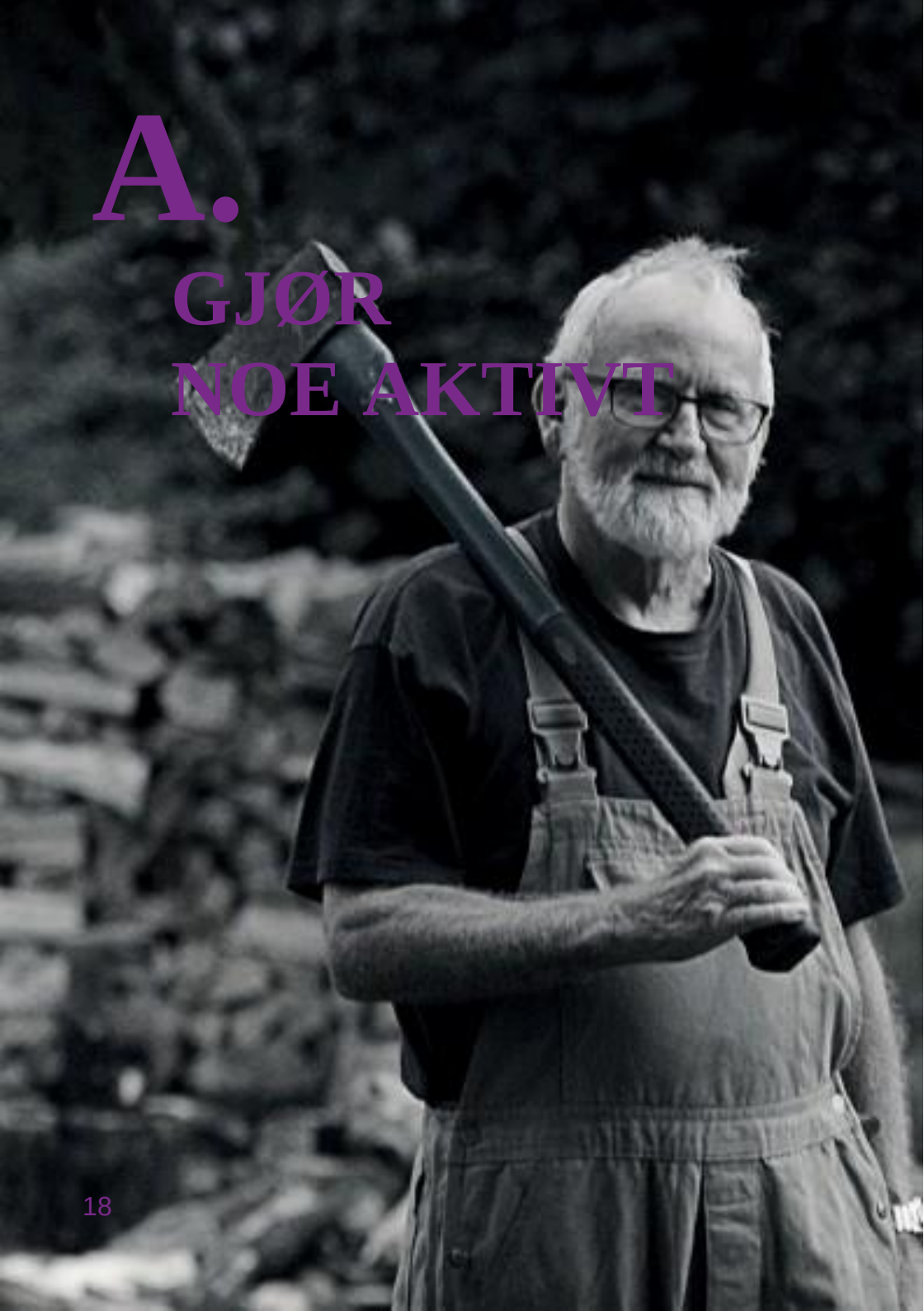
_____

_____

_____

A.

GJØR NOE AKTIVT



A. Gjør noe aktivt

Helt enkelt handler det om *å gjøre noe*.

Du kan holde deg *fysisk aktiv* på utallige måter – ved å gå en tur, drive med hagearbeid, spille fotball, svømme eller løpe en tur, danse eller rydde opp i boden, leke med barna dine på lekeplassen..

Du kan holde deg *sosialt aktiv* ved å bruke tid med familien din, barna dine, venner og kollegaer, du kan snakke med naboene dine eller folk, du møter på din vei, du kan synge i kor, eller være med i en klubb eller en forening...

Bestemor var helseekspert

”Man skal holde seg aktiv,” pleide hun å si.

Og i følge helseekspertene hadde hun rett. Hun pleide å si: ”Hold deg aktiv. Gå en tur, dans, grav litt i hagen. Hold hodet i gang. Legg et puslespill, les en bok eller strikk et skjerf. Vær sosial. Si hei til naboene og slå av en prat i butikken.”

Helseseksperter sier i dag at vi styrker vår mentale helse ved å holde oss fysisk, mentalt, sosialt og spirituelt aktive.

Gjør noe aktivt!

Du kan holde deg *mentalt aktiv* ved å lese en bok, løse en sudoku, spille et spill, gå på kino, besøke et museum, reparere sykkelen din, eller gjøre andre aktiviteter som krever konsentrasjon...

Du kan holde deg *spirituelt aktiv* ved å meditere, gå en stille tur i parken, i skogen eller langs vannet, delta i gudstjenester, drive med tai chi eller yoga. Du kan også snakke med en venn om de store spørsmålene i livet...

Mange aktiviteter, som å gå på museum sammen med venner eller familie, involverer fysiske, sosiale og mentale aspekter på én gang. Som du kan se på de neste sidene, gjør du sikkert allerede noe som er godt for den mentale helsen din.

A.1 Hvor høy er din A. Gjør noe aktivt-skår?

Besvar følgende spørsmål og finn ut av hvor aktiv du er.

1. Fysisk aktivitet: Hvor ofte er du fysisk aktiv (for eksempel går tur, driver med hagearbeid, danser, løper, svømmer eller liknende)?

Mindre enn én gang i uka	0
En gang i uka	1
2-3 ganger i uka	2
4-6 ganger i uka	4
Daglig	5

2. Mental aktivitet: Hvor ofte gjør du noe som krever at du tenker og konsentrerer deg, for eksempel leser, maler, spiller musikk, lærer noe nytt, løser et kryssord, spiller spill? (Se bort fra aktiviteter på jobben din)

Mindre enn én gang i uka	0
En gang i uka	1
2-3 ganger I uka	2
4-6 ganger i uka	4
Daglig	5

3. Sosial aktivitet: Hvor ofte har du kontakt med andre mennesker, for eksempel å møte noen, stoppe opp og snakke med forbipasserende, snakke i telefonen eller chatte online? (Se bort fra kontakt med arbeidskollegaer og familiemedlemmer som du bor sammen med)

Mindre enn én gang i uka	0
En gang i uka	1
2-3 ganger i uka	2
4-6 ganger i uka	4
Daglig	5

4. Spirituell aktivitet: Hvor ofte gjør du noe som kan betraktes som spirituelt, som å meditere, reflektere over meningen med livet, delta i en gudstjeneste eller tilbringe tid i naturen?

Mindre enn én gang i uka	0
En gang i uka	1
2-3 ganger i uka	2
4-6 ganger i uka	4
Daglig	5

Legg sammen din skår (alle de tallene du har satt ring rundt) og skriv din totale skår på linjen:

Skår:_____

Dato: _____

A.2 Hva betyr din A. Gjør noe aktivt-skår?

En skår mellom 0 – 7: Du kan gjøre noe godt for deg selv og din mentale helse ved å bli mere aktiv. Aktivitetsnivået ditt ligger i det nedre sjiktet, og du kan derfor overveie på hvilken måte du kan og har lyst til å ta det første skrittet for å bli mer aktiv. Vi håper testen har hjulpet deg til å reflektere over den mentale helsen din og at den har gitt deg lyst til å arbeide med å forbedre den, og kanskje til og med inspirere andre til å gjøre det samme. Det er mange muligheter å bli mer aktiv på.

En skår mellom 8 – 13: Du er godt på vei! Undersøk om det er noen områder der du har et lavt aktivitetsnivå, og tenk over hvordan du kan få flere aktiviteter inn i hverdagen. Gjerne aktiviteter du liker og som gjør deg glad. Husk at du ikke behøver å være like aktiv innenfor alle de nevnte områdene. Vi håper testen har hjulpet deg til å reflektere over den mentale helsen din og har gitt deg lyst til å jobbe med å forbedre den, og kanskje til og med inspirere andre til å gjøre det samme.

En skår på 14 eller mer: Veldig bra. Aktivitetsnivået ditt er virkelig bra for den mentale helsen din. Fortsett slik! Det er viktig å fortsette med aktivitetene selv når du føler deg trett eller har det travelt, blant annet fordi det gir deg mer overskudd og gjør det lettere å håndtere problemer og stress.

Besvar spørsmålene igjen etter for eksempel en, tre og seks måneder og se om ting har endret seg.

1 måned	3 måneder	6 måneder
_____	_____	_____
Dato: _____	Dato: _____	Dato: _____

A.3 Ideer for å bli mer fysisk aktiv

Enhver form for fysisk aktivitet er godt for den mentale helsen din (og for den fysiske helsen din). Du behøver ikke å gå på et treningssenter.
– du kan bli mer fysisk aktiv ved å gjøre helt alminnelige hverdags- og utendørsaktiviteter.

Tenk på forskjellige former for fysisk aktivitet som du trives med, har lyst til å prøve, eller gjerne vil gjøre mer av. Hvis du mangler ideer, se på listen på neste side.

Velg en aktivitet og velg tre dager hvor det vil være best å prøve den.

Fysisk aktivitet: _____

_____

Dager: **1)** _____

2) _____

3) _____

Gode råd

Vær aktiv utendørs. Det er spesielt godt for den mentale helsen vår å være ute i naturen.

Når du har økt det fysiske aktivitetsnivået ditt, bør du feire det og belønne deg selv for prestasjonen – ha som mål at det fysiske aktivitetsnivået ditt blir en del av hverdagen din.

Ideer du kan prøve

- Skru opp musikken, syng med og dans.
- Gå av bussen eller toget ett stopp før, og gå resten av veien.
- Gå, eller ta sykkelen når du handler.
- Hvis du jobber på kontor så ta en pause fra skrivebordet og gå over og å snakk med kollegaen din i stedet for å sende hen en e-post.
- Planlegg utendørsaktiviteter som jogging, svømming, sykling eller en skogstur med familien.
- Samle vennene dine og spill fotball i parken.
- Gå en tur med en venninne, barna dine eller hunden din.
- Ta trappen i stedet for heisen eller rulletrappen.
- Start på en skånsom trening slik som for eksempel tai chi.
- Jobb i hagen.

A.4 Ideer for å bli mer sosialt aktiv

Å tilbringe tid sammen med andre mennesker gjør oss glade og det gir oss gode opplevelser. Det kan også gi oss et godt sosialt nettverk som kan støtte oss når vi trenger det.

Vennskap handler om å dele gode og dårlige opplevelser. Det er vitenskapelig bevist at det å ha nære venner er viktig for den mentale helsen vår.

Undersøkelser viser at det å være sammen med andre mennesker, om det er med barna sine, på jobben, sammen med andre på sportsarrangementer, konserter, på handletur eller på kino, tilfredsstiller et basalt menneskelig behov.

Lag en liste over sosiale aktiviteter du liker. Det kan for eksempel være å gå på stranden om sommeren, lage mat sammen med gode venner eller ringe til besteforeldrene dine om søndagen. Du kan gå til et sportsarrangement, på kino eller på konsert - alene, eller med en venn.

Velg en aktivitet du vil gjøre neste uke. Planlegg den og skriv den ned i kalenderen din.

Aktivitet: _____

_____

_____

Hvem: _____

_____

_____

Hvor: _____

_____

Mulig dato: _____

Skrevet i kalenderen: _____

Ideer du kan prøve

- Smil eller si hei til folk du møter på din vei.
- Bruk tid sammen med eldre eller yngre personer – det kan være én over 70 år eller én under 6 år, hvis du selv er i 30-årene – det gir et annet syn på livet.
- Begynn med et lagspill, eller bli med barna dine på deres sportsaktiviteter der du kan snakke med de andre foreldrene.
- Delta i sosiale arrangementer på barna dine sin fritidsordning eller på skolen deres.
- Gjør en innsats for å opprettholde kontakten med andre ved for eksempel å svare på sms og e-poster. Hvis du har ubesvarte anrop så ring tilbake.
- Hvis du bruker sosiale medier som Facebook, Twitter og Instagram, gi folk noen positive kommentarer og gi ros når vennene dine opplever suksess.
- Be vennene dine om å introdusere deg for andre i deres vennekrets, eller delta når de inviterer deg.
- Hvis du allerede er fysisk aktiv, prøv å være aktiv på steder hvor du samtidig kan være sosialt aktiv, for eksempel i en forening eller i en park.

A.5 Ideer for å bli mer mentalt aktiv

På samme måte som kroppen din klarer seg bedre når du er i god fysisk form, så klarer kroppen og sinnet ditt seg også bedre når den mentale helsen din er god. Å være oppmerksom på det som skjer rundt deg er godt for den mentale helsen din.

En måte å øke vår mentale aktivitet på er ved å være nysgjerrig: Hvor går den veien? Hvorfor sover hunder så mye? Hva inneholder den oppskriften? Hvordan fungerer en bilmotor egentlig? Internett kan i dag være til stor hjelp, men du kan også oppsøke det lokale biblioteket ditt for å finne svar.

Å lære noe nytt, eller å løse et kryssord, gjør at vi føler oss mer selvsikre. Det styrker troen vår på egne evner, som igjen er gode byggesteiner til god mental helse.

Gode råd

Tenk på mentale aktiviteter som kan hjelpe deg på andre områder i livet ditt. Det kan være å finne sunne og velsmakende oppskrifter, eller å lære å sette opp et budsjett.

Prøv å gjøre noe som du tror du vil komme til å like. Motivasjonen din, og sjansen for at du fortsetter med aktiviteten øker hvis du tar bevisste valg.

Tenk over om du kan gjøre noe som krever konsentrasjon eller refleksjon.

Det kan være å lære seg noe nytt, eller gjøre noe du allerede interesserer deg for, som for eksempel å bake, løse sudoku, spille spill, lese en bok eller være kreativ.

Velg en dag og prøv det ut.

Aktivitet: _____

Hvor: _____

_____

Mulig dato: _____

Skrevet i kalenderen: _____

Ideer du kan prøve

- Les en bok eller en avis.
- Løs en sudoku, kryssord eller quiz.
- Lær noe nytt: et språk, å lage mat, lappe en sykkel, spille gitar eller stå på skateboard.
- Lær bort noe du behersker til en venn, en i familien din eller en nabo.
- Gå på museum.
- Vær kreativ: mal, tegn, dans, lag en utklippsbok.
- Start en blogg.
- Skriv ned viktige eller morsomme historier du kan dele med andre, for eksempel med et yngre eller et eldre familiemedlem.
- Lær deg, eller bli bedre til å bruke en datamaskin, smarttelefon eller internett.
- Se noe lærerikt på tv som for eksempel en dokumentar eller et historisk program eller gå inn på www.ted.com der du kan se korte foredrag om alt mellom himmel og jord.
- Når du ser et spørreprogram på tv, kan du prøve å svare på spørsmålene eller huske svarene og dele det du lærer med andre.

A.6 Ideer for å bli mer spirituelt aktiv

Det er bra for den mentale helsen vår å være engasjert i en eller annen form for spirituell aktivitet. Spiritualitet kan hjelpe oss med å sette ting i perspektiv. Det kan gi oss håp når livet er vanskelig og det kan redusere stress. Man kan være spirituell på mange ulike måter. Det kan være ved formelle religiøse aktiviteter, eller det kan være ved å bruke tid i naturen, drive med meditasjon, yoga eller en kreativ aktivitet.

Sett av tid i løpet av uka til å reflektere over hva spiritualitet betyr for deg. Skriv ned hvordan spiritualitet har eller kan få betydning for deg.

_____

_____

_____

_____

Hvilke spirituelle aktiviteter gjør du allerede, eller hva kunne du tenke deg å begynne med? (For eksempel gå turer i naturen, meditere, delta på gudstjenester, drive med yoga eller gjøre noe kreativt).

_____

_____

_____

Ideer du kan prøve

- Ta deg tid til ettertanke og fordypning.
- Prøv yoga, tai chi eller liknende.
- Nyt naturen.
- Lytt til musikk.
- Lær å meditere.
- Bruk tid på fordypende lesing (litteratur, poesi, filosofi osv.).
- Delta i gudstjenester hvis du har en trosretning, eller delta i andre religiøse aktiviteter.
- Oppdag nye og forskjellige kunstarter.
- Vær kreativ – som for eksempel maler, billedhugger, kokk, gartner.

A.7 Andre muligheter for å være aktiv

Frivilligsentraler

Frivilligsentralene er lokale møteplasser for enkeltmennesker, lag/foreninger og det offentlige. Sentralene finnes over hele landet og har som mål å nå ut til brede lag av befolkningen.
www.frivilligsentral.no

Norsk Friluftsliv

Inspirasjon til opplevelser og arrangementer i den norske naturen.

www.norskfriluftsliv.no

Du kan finne informasjon om begivenheter og grupper her:

- Lokalaviser
- Det lokale biblioteket
- Kommunens hjemmeside
- På internett

NIF

Informasjon om aktiviteter og idrettsforeninger for både barn, voksne og eldre.

www.idrettsforbundet.no

B.

GJØR NOE SAMMEN

B. Gjør noe sammen

De sosiale relasjonene våre i form av familie, venner, kollegaer, og naboer har stor betydning for den mentale helsen vår fordi de er med på å gi oss en følelse av tilhørighet. Det å tilhøre ulike fellesskap bidrar til identitetsbygging og økt selvfølelse. Det kan være store eller små grupper samt lokale, nasjonale eller internasjonale nettverk. Det kan være en matklubb, en bokklubb, en kollegagruppe, en gruppe venner fra nabolaget, den lokale idrettsforeningen eller et online fellesskap.

Innflyttere fra andre byer eller land mister ofte sitt tidligere nettverk og støtte fra familie og venner. Da kan nye fellesskap skapes på arbeidsplassen, på barnas skole, i foreningslivet eller ved å møte andre innflyttere.

Bestefar var helseekspert …
Han deltok på alt…

Han var medlem av mange grupper: fiskekameratene hans, en bokklubb og den lokale fotballklubben for å nevne noen. Jeg tror det var alle de ulike vennene hans som gjorde livet så underholdende for ham, og som gjorde ham så interessant for oss andre. Han visste alltid om en han kunne ringe til og var alltid så snill mot oss barnebarna og hjalp oss med alt mellom himmel og jord.

Bestefar sa at det å være en del av en gruppe ga ham følelsen av tilhørighet. Helseeksperter sier at tilhørighet tilfredsstiller det psykologiske behovet vårt for vennskap og gjør oss mentalt sunne. Bestefar var visst forut for sin tid.

Gjør noe sammen!

B.1 Hvor høy er din B. Gjør noe sammen-skår?

Besvar følgende spørsmål og finn ut av i hvor høy grad du gjør noe sammen med andre.

1. Venner og familie: Hvor ofte er du sammen med venner, familie eller kollegaer etter jobb? (Det kan være å gå ut sammen, gå på tur sammen eller andre anledninger).

En gang i året eller sjeldnere	0
Noen få ganger i året	1
Hver 2.-3. måned	2
Månedlig	3
Ukentlig	5

2. Lokalsamfunnet: Hvor ofte deltar du i begivenheter i lokalområdet ditt? (For eksempel musikkfestivaler, teater, markeder, gatefester, utstillinger, sameiermøter, lokale politiske arrangementer)?

En gang i året eller sjeldnere	0
Noen få ganger i året	1
Hver 2.-3. måned	2
Månedlig	3
Ukentlig	5

3a. Spesielle interessegrupper: Er du med i noen grupper, foreninger eller organisasjoner? (For eksempel en idrettsforening, kunstklubb, speidergruppe, bokklubb, danseskole, løpegruppe, teatergruppe, kortspillgruppe, hobbygruppe, kulturelle, politiske eller etniske grupper)?

Nei	Gå videre til **4**
Ja	Fortsett til **3b** og **3c**

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

_____

3c. Hvor ofte deltar du eller har du kontakt med medlemmer av noen av disse gruppene?

En gang i året eller sjeldnere	0
Noen få ganger i året	1
Hver 2-3. måned	2
Månedlig	2
Ukentlig	3
Mer enn én gang i uka	5

4. Store folkefester: Hvor ofte deltar du i store folkefester, som sportsarrangementer, konserter, kulturelle begivenheter der mange mennesker samles?

Aldri	0
Mindre enn hvert 3. år	1
Hvert 2-3. år	2
1-2 ganger i året	3
Hver 2.-3. måned	4
Månedlig eller mer	5

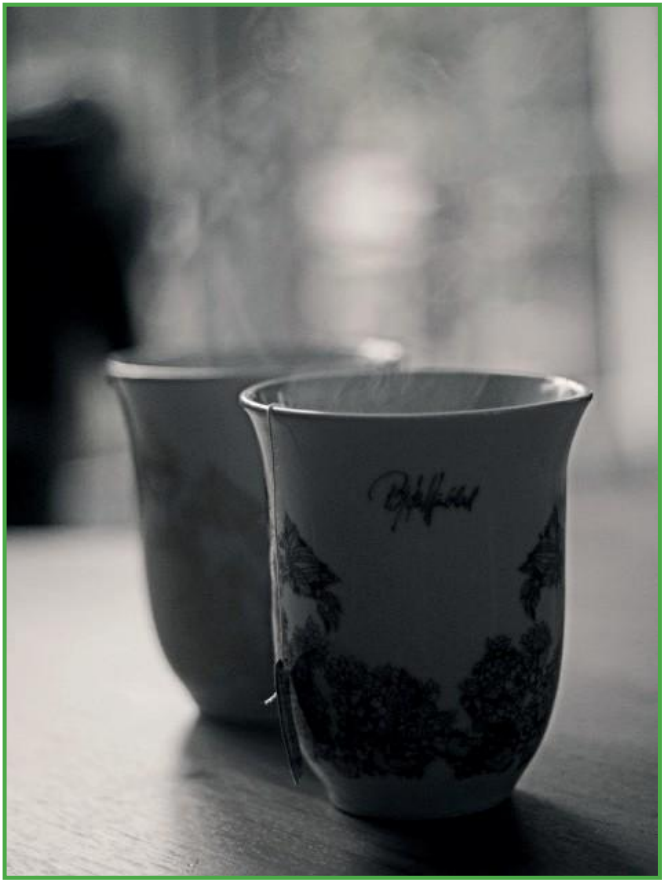
5. På jobb eller i studiene: I hvor høy grad føler du deg som en del av en tett kollegagruppe eller en studentgruppe?

Jeg hverken jobber eller studerer	0
Jeg føler meg overhodet ikke som en del av en gruppe	1
Jeg føler meg til en viss grad som en del av en gruppe	3
Jeg føler meg absolutt som en del av en gruppe	5

Legg sammen skåren din (de tallene du har satt ring rundt) og skriv din totale skår på linjen.

Skår:_____

Dato: _____



B.2 Hva betyr din B. Gjør noe sammen-skår?

En skår mellom 0 – 8: Å gjøre mer sammen med andre vil sannsynligvis være godt for den mentale helsen din. Se på de ulike spørsmålene og velg deg ut ett eller to der du tenker du kan gjøre mer. På hvilket område vil du gjøre dette? Du behøver ikke gjøre like mye på alle områder. Vi håper testen har hjulpet deg til å reflektere over den mentale helsen din og at den har gitt deg lyst til å jobbe med å forbedre den og kanskje til og med inspirere andre til å gjøre det samme.

En skår mellom 9 – 13: Du er godt på vei. Engasjementet ditt i grupper og foreninger gir deg sannsynligvis en følelse av tilhørighet. Hvis du har tid og overskudd, kan du styrke den mentale helsen din ved å velge én eller to av de aktivitetene du liker best og så gjøre dem litt oftere. Vi håper testen har hjulpet deg til å reflektere over den mentale helsen din og at den har gitt deg lyst til å jobbe med å forbedre den og kanskje til og med inspirere andre til å gjøre det samme.

En skår på 14 eller mer: Veldig bra. Du forsterker den mentale helsen din ved tilhørigheten din i foreninger og andre felleskap/grupper. Kanskje du kan oppmuntre familie og venner til å bli mer sosialt aktive ved å invitere dem til å bli med? Husk også å passe på deg selv så du ikke overdriver mengden av aktiviteter i hverdagen: alt med måte.

Vi håper testen har hjulpet deg til å reflektere over den mentale helsen din og at den har gitt deg lyst til å jobbe med å forbedre den og kanskje til og med inspirere andre til å gjøre det samme.

Besvar spørsmålene igjen etter eksempelvis en, tre og seks måneder og se om det har skjedd en forskjell.

1 måned	3 måneder	6 måneder
_____	_____	_____
Dato: _____	Dato: _____	Dato: _____

B.3 Gjør mer sammen med venner og familie

Hvem vil du gjerne se oftere? Kanskje kan du sette av tid til å gjøre noe sammen med mennesker fra "gamle dager" eller fra ditt nåværende liv på jobb, studier eller skole? Skriv ned disse personene på en liste, og tenk over hva du kunne tenke deg å gjøre sammen med dem.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Overvei å starte en aktivitetskveld (eller morgen), for eksempel gå på kino, lage mat sammen eller spille kort.

Aktivitet: _____

_____

Dag: _____

Hvem kunne du ha invitert? _____

_____

_____

Finn ut av hvem som er interessert _____

_____

_____

Gode råd

Prøv å delta i en gruppeaktivitet en gang i måneden og skriv det inn i kalenderen din.

Når du tenker på hvordan du kan gjøre mer sammen med andre, så prøv å ha i bakhodet hvordan du også kan være aktiv på andre områder.

Du kan øke tilhørighetsfølelsen din ved å være med i en bokklubb, samtidig som det holder deg mentalt aktiv fordi du må konsentrere deg. Det å være med i en sportsklubb øker også tilhørighetsfølelsen din samtidig som du er fysisk og mentalt aktiv.

B.4 Gjør noe mer sammen med andre ved å delta på lokale arrangementer

Hva skjer i nærmiljøet ditt? Finnes det noen bra konserter, utstillinger, teaterforestillinger eller markeder?

_____

_____

_____

Du kan finne et lokalt arrangement som du kanskje kunne tenke deg å delta på ved å besøke ditt lokale samfunnshus, lese lokalavisen eller se på oppslagstavlen på butikken, det lokale biblioteket eller på internett. Et godt råd er å be med seg en venn, et familiemedlem eller naboen din.

Skriv det ned i kalenderen din så du ikke glemmer det
Begivenhet: _____

Når: _____

Hvor: _____

Skrevet i kalenderen: _____

B.5 Gjør noe mer sammen med andre ved å melde deg inn i en klubb, forening eller gruppe

Hva er du interessert i og hva kunne du tenke deg å bli interessert i? Kan du bli mer aktiv i noen av de gruppene du allerede er en del av? Hvis du har røtter i et land utenfor Norge, kan du kanskje delta i en etnisk eller kulturell gruppe?

Skriv ned noen aktiviteter du har lyst til å delta på, som du kunne tenke deg å være en del av eller som du allerede er en del av

_____

_____

_____

Gode råd

Hvis det ikke er en gruppe i nærområdet ditt, hvorfor ikke starte din egen gruppe?

Forskning viser at det er viktig at du fortsetter å delta når du først har meldt deg inn i en gruppe. Etter omtrent syv ganger vil du føle deg som et fullverdig medlem.

Selv om du allerede er medlem av en klubb eller forening, er det alltid mulig å bli enda mer engasjert. Jo mer du engasjerer deg, jo sterkere tilhørighet vil du føle til gruppen.

Noen eksempler på klubber som du kanskje kunne tenke deg å være medlem av:

- Idrettsforeninger, for eksempel en fotball-, håndball- eller basketballklubb.
- Bokklubb, kor, matklubb, musikk- eller teatergruppe.
- Naturforening eller speidergruppe.
- Sykkel- eller svømmeklubb.
- Danse- eller turgruppe.
- Frivillige organisasjoner som for eksempel Røde Kors, Norsk Folkehjelp, Redd Barna, KFUK/KFUM, Den Norske Turistforeningen.
- Bridge-, sjakk- eller bingoklubb.
- Lions, Rotary, eller lignende klubber.
- Etniske eller kulturelle foreninger.

B.6 Flere muligheter for å gjøre noe sammen

Frivilligsentralen

De ulike frivilligsentralene har stort og variert tilbud i ulike deler av landet, ofte med fokus på eldre.

www.frivilligsentral.no

NIF

Finn inspirasjon i det varierte tilbudet av idrettsorganisasjoner vi har i Norge

www.idrettsforbundet.no

Du kan finne mer informasjon ved å søke på f.eks:

- Aktiv på dagtid
- Treningskontakt
- Norges Musikkorps forbund
- Livsgledeforeldre.no

Norges speiderforbund

Bli med i en speidergruppe, eller søk etter aktiviteter i ditt nærområde.

www.speiding.no

GJØR NOE MENINGSFULLT

C. Gjør noe meningsfullt

Å gjøre noe meningsfullt betyr å gjøre noe som gir en følelse av mening. Det kan være alt fra å lykkes med en utfordrende oppgave eller gjennomføre et mål du har satt deg, til å drive med frivillig arbeid eller gjøre noe godt for andre

Det bygger selvtillit og selvfølelse å gjøre noe du føler deg stolt over. Det behøver ikke nødvendigvis å være en stor sak. Det kan være å bake en god kake, gjøre en innsats på jobben eller i studiene, reparere en leke, en stol eller lære et nytt språk.

Jo mer vi engasjerer oss i en sak, i en interesse eller i en gruppe, jo større følelse av egenverdi og livsglede får vi.

Tante Maren visste også litt om mental helse …

”Det er bedre å gi enn å få,” pleide hun å si.

Som barn syntes vi det var mye bedre å få enn å gi. Men nå vet jeg hva hun mente. Jeg jobber som frivillig i en lokal forening som tar med barn som har det vanskelig på utflukter. Barna morer seg, og selv om det er krevende, har vi voksne det også gøy.

Helseeksperter sier at det å gjøre nye ting, eller å stille opp for andre gir oss en følelse av at livet har mening og at det øker selvfølelsen - det er ganske enkelt sunt for den mentale helsen vår.

Det visste tante Maren tydeligvis godt. Der er ikke rart hun oppfordret oss til å være engasjert.

Gjør noe meningsfullt!

C.1 Hvor høy er din C. Gjør noe meningsfullt-skår?

Svar på spørsmålene under for å finne ut i hvor høy grad du gjør noe meningsfullt..

1a.

Holder du på med noe utfordrende for tiden? For eksempel å pusse opp huset, delta på kurs, trene til et idrettsarrangement, lære en ny ferdighet som å spille gitar, male eller stå på skateboard.

Nei	Gå videre til **2**
Ja	Fortsett til **1b**

1b. Hvor ofte gjør du denne aktiviteten?

Få ganger i året	1
Hver måned	2
En gang i uka	3
Mere enn én gang i uka	5

2. Utfordringer på jobben/studiet: Hvis du jobber eller studerer, er jobben/studiet mest utfordrende eller er det forholdsvis lett?

Jeg er ikke ansatt eller studerer	0
Forholdsvis lett	2
Litt utfordrende	3
Veldig utfordrende	5

3a. Tilhører du noen grupper, klubber eller organisasjoner?

Nei	Gå videre til **4**
Ja	Fortsett til **3b**

3b: Er du en del av et utvalg i en av disse gruppene eller på jobben/studiet? For eksempel kasserer, styremedlem, formann, nestleder, sekretær.

Ja	5
Nei	0

4a: Er du politisk aktiv eller involvert i en gruppe med en uttalt merkesak? For eksempel utsatte grupper, elever, dyrevelferd, beskyttelse av miljøet.

Nei	Gå videre til **5a**
Ja	Fortsett til **4b**

4b: Hvor ofte gjør du noe aktivt i den gruppen?

En gang i året eller sjeldnere	1
Noen få ganger i året	2
En eller to ganger i måneden	3
En eller to ganger i uka	4
Mer enn to ganger i uka	5

5a. Frivillig arbeid: Er du frivillig i veldedighetsorganisasjoner, samfunnsgrupper helse- eller sosiale velferdsorganisasjoner eller i andre ikke-statlige grupperinger? For eksempel trener på et lag, mentor for en kollega, frivillig i Røde Kors, suppekjøkken.

Nei	Gå videre til **6**
Ja	Forsett til **5b**

5b. Hvor ofte driver du med denne formen for frivillig arbeid?

Noen få ganger i året	1
En gang i måneden	2
En gang i uka	3
Mer enn én gang i uka	5

6: Hjelp i sin alminnelighet: Hvor ofte gjør du noe for å hjelpe andre, for eksempel hjelper en nabo, lager mat, gjør rent for en venn eller foreldrene dine, hjelper en elev med lekser?

En gang i året eller sjeldnere	1
Noen få ganger i året	2
En eller to ganger i måneden	3
En eller to ganger i uka	4
Mer enn to ganger i uka	5

Legg sammen skåren din (de tallene du har satt ring rundt) og skriv din totale skår på linjen.

Skår:_____

Dato: _____

C.2 Hva betyr din C. Gjør noe meningsfullt-skår?

En skår på 0 – 8: Det vil sannsynligvis styrke den mentale helsen din hvis du kan få flere kan-og-vil ting inn i hverdagen - aktiviteter som gjør deg glad og som gir deg energi. Gå gjennom de ulike spørsmålene og overvei hva du kan gjøre annerledes, og hvor du tror det er enklest å starte. Vi håper testen har hjulpet deg til å reflektere over den mentale helsen din og at den har gitt deg lyst til å jobbe med å forbedre den og kanskje til og med inspirere andre til å gjøre det samme.

En skår på 9 – 13: Du er godt på vei. De aktivitetene du har nå er gode for den mentale helsen din så fortsett med dem. Du kan se på svarene dine og se om du kan gjøre mer. Det kan for eksempel være å begynne med frivillig arbeid eller å gi deg selv en personlig utfordring. Husk at du ikke behøver å gjøre like mye innenfor alle områdene. Vi håper testen har hjulpet deg til å reflektere over den mentale helsen din og at den har gitt deg lyst til å jobbe med å forbedre den og kanskje til og med inspirere andre til å gjøre det samme.

En skår på 14 eller mer: Gratulerer med engasjementet ditt, det har en god effekt på den mentale helsen din. Husk å sette av tid til å tenke over de gode tingene du gjør for deg selv og andre.

Besvar spørsmålene igjen etter eksempelvis en, tre og seks måneder og se om det har skjedd en forandring

1 måned	3 måneder	6 måneder
_____	_____	_____
Dato: _____	Dato: _____	Dato: _____

C.3 Ideer til å gjøre noe meningsfullt: Flere personlige utfordringer og målsetninger

Er det noe nytt du har lyst til å lære?

Har du noen gang ønsket du kunne spille et instrument, lage mat fra andre deler av verden, ha en grønnsakhage, lære et håndverk eller lære et annet språk?

Hvis du allerede er opptatt med en masse aktiviteter, kunne du kanskje sette ned noen målsetninger for å gjøre dem mer utfordrende.

Gode råd

Når du tenker på, hvordan du kan gjøre noe meningsfullt, overvei hvordan disse aktivitetene også kan hjelpe deg til å aktivt gjøre noe sammen med andre.

Du kan enkelt koble de ulike budskapene i ABC. Tenk over hvilke aktiviteter du kan gjøre sammen med andre som gir deg mye glede eller er utfordrende. Da oppfyller du alle de tre budskapene i én aktivitet. Hvis du bygger en hytte i et tre med familien din for eksempel, får du utfordret evnene dine mens du er kreativ og aktiv ute, samtidig som du er sammen med mennesker du er glad i..

Lag en liste over nye ting du gjerne vil lære – eller skriv ned noen av de aktivitetene du allerede driver med. Gi deg selv noen utfordringer og sett deg mål. Så velger du en startdato.

Aktivitet: _____

_____

_____

Utfordring: _____

_____

_____

Startdato: _____

Skrevet i kalenderen: _____

Ideer du kan prøve

- Gjør de tingene du allerede gjør mer utfordrende ved å sette deg høyere mål, delta i konkurranser eller ved å prøve nye sider ved aktiviteten.
- Ved veldedighetsinnsamlinger kan du delta med venner for å samle inn penger.
- Lær et språk, å spille et instrument eller lær å synge.
- Meld deg på et sportsarrangement som krever trening, for eksempel en maraton, svømmekonkurranse, sykkelritt eller triatlon.
- Tenk på et prosjekt du har lyst til å utføre. Det kan være å rydde opp i kjelleren eller ordne i hagen. Kanskje du har noen møbler eller en sykkel du kan reparere..
- Har du lyst til å lære å male eller lage mat? Spør en venn om hen vil hjelpe deg, eller meld deg på et kurs.
- Hvis du spiller et instrument, øv deg på et nytt musikkstykke. Du kan også sette deg som mål at du skal opptre som gatemusikant eller gi en gratiskonsert på et sykehjem.
- Lær å bli bedre på pc-en din.
- Begynn å male, sy, hekle, surfe, ri gå turer eller lignende.
- Prøv å tilbring en hyggelig og avslappende dag med familien. Gled deg over barna dine når de leker eller når de koser seg i sofaen.
- Gi deg selv frikvelder hvor du ikke behøver å ha noen planer.

Tips for å gi deg selv utfordringer

Å gi seg selv utfordringer for så å gjennomføre dem, kan være krevende. Selvdisiplin og iherdighet gir imidlertid en ekte følelse av prestasjon og øker selvfølelsen din. Når du lærer noe nytt er det viktig å fortsette å prøve. Når du setter deg konkrete mål har du noe å sikte mot, og det hjelper deg med å fortsette når det av og til føles tungt.

1. Bruk tid på å finne en utfordring du har lyst til å gjennomføre. Skriv ned hva du vil gjøre, hvor og når du vil gjøre det, hvor lang tid det tar og hva som kreves.
2. Hvis du føler at målet ditt er for stort, del det opp i mindre daglige, ukentlige eller månedlige delmål.
3. Heng opp målene dine på kjøleskapet eller på speilet, fortell om dem til en venn, eller post det på Facebook. Det øker sjansene for å nå målene..
4. Hold ut! Utfordringer skal ikke være lette og de tar tid. Skriv dagbok eller en logg for å ha oversikt over fremskrittene dine
5. Les gjennom målene dine fra tid til annen og juster dem hvis du synes de er for lette eller for vanskelige.
6. Det skal feires! Når du har nådd målet ditt er det viktig at du roser deg selv. Husk å reflektere over de følelsene du hadde mens du jobbet mot målet og hvordan du har det nå som målet er nådd. Det hjelper deg neste gang du setter deg et mål.

C.4 Ideer for å gjøre noe meningsfullt ved å engasjere seg mer i ulike grupper

Er du allerede medlem av en gruppe? Har du tid til å involvere deg mer i denne gruppen? Hvis ja, her er noen ideer til hvordan du kan involvere deg mer. Delta mer regelmessig.

- Bli styremedlem, formann eller nestleder.
- Vær referent ved det neste møtet.
- Organiser det neste gruppemøte.
- Bak en kake til neste møte.
- Hjelp til med administrative oppgaver.

C.5 Ideer til å gjøre noe meningsfullt ved å engasjere seg i frivillig arbeid eller for en god sak

Frivillig arbeid er en fantastisk måte å bidra i samfunnet på. Frivillighetsarbeid eller det å hjelpe andre mennesker gir en følelse av å bidra positivt til felleskapet og gir følelsen av å ha et mål og en mening med livet.

Når man engasjerer seg i frivillig arbeid er det flere overveielser man bør ta. Hva ønsker du å gjøre? Hvor mye tid kan du sette av per uke, måned eller helg? Hvilke evner eller ferdigheter kan du tilby? Hva vil du lære av dette selv? Mange organisasjoner tilbyr frivillige gratis utdannelse.

Gode råd

Ikke overbelast deg selv. Hvis du ser at du selv etter å ha gitt aktiviteten en sjanse, ikke har noen glede av den, eller den går ut over de andre forpliktelsene du har, så kan du droppe den og finne noe mindre krevende eller noe du liker bedre.

Hvis du har et relevant arbeid eller spesielle tekniske ferdigheter, kan du overveie å jobbe frivillig for en ideell organisasjon. Du kan også bli mentor for en elev på videregående eller for en elev i året under deg på universitetet.

Når vi gjør noe godt for andre føler vi oss ofte nærere den personen etterpå. Du kan gjøre noe for en fremmed, en nabo eller en venn bare ved å la vedkommende gå foran deg i køen, reise deg og gi setet ditt til en annen på bussen, eller du kan holde opp døren og gi et smil i forbifarten.

C.6 Ideer for å gjøre noe meningsfullt: Gode gjerninger

Tenk på de små tingene i hverdagen som kan utgjøre en stor forskjell for vennene dine, naboene, eller kollegaene dine. Kan du tilby hjelp på noen måte?

- Besøke en syk venn, slektning eller nabo.
- Lage middag for en nabo.
- Tilby å passe barn eller husdyr for en av vennene dine.
- Tilby å klippe naboens plen.
- Besøke en som kanskje er ensom.
- La andre komme foran deg i køen.
- Samle opp søppel når du er ute og går.
- Gi frokost på sengen til en du er glad i.
- Kjøpe frukt til kollegaene dine.
- Bake en kake til det neste speidermøtet barnet ditt skal på.
- Fortelle et menneske hva hen betyr for deg.

Prøv å gjøre en god gjerning denne uka. Den behøver ikke å være stor. Skriv ned hva du gjorde og hvordan det fikk deg til å føle deg etterpå.

Hvor var du:_____

_____

_____

Hva gjorde du: _____

_____

_____

_____

Hva følte du: _____

_____

_____

C.7 Flere muligheter til å gjøre noe meningsfullt

Røde Kors

Bli frivillig i et av de mange lokallagene på landsbasis.

www.rodekors.no

Frivillig.no

Gjør en innsats ved å engasjere deg i en organisasjon

www.frivillig.no

Besøksvenn

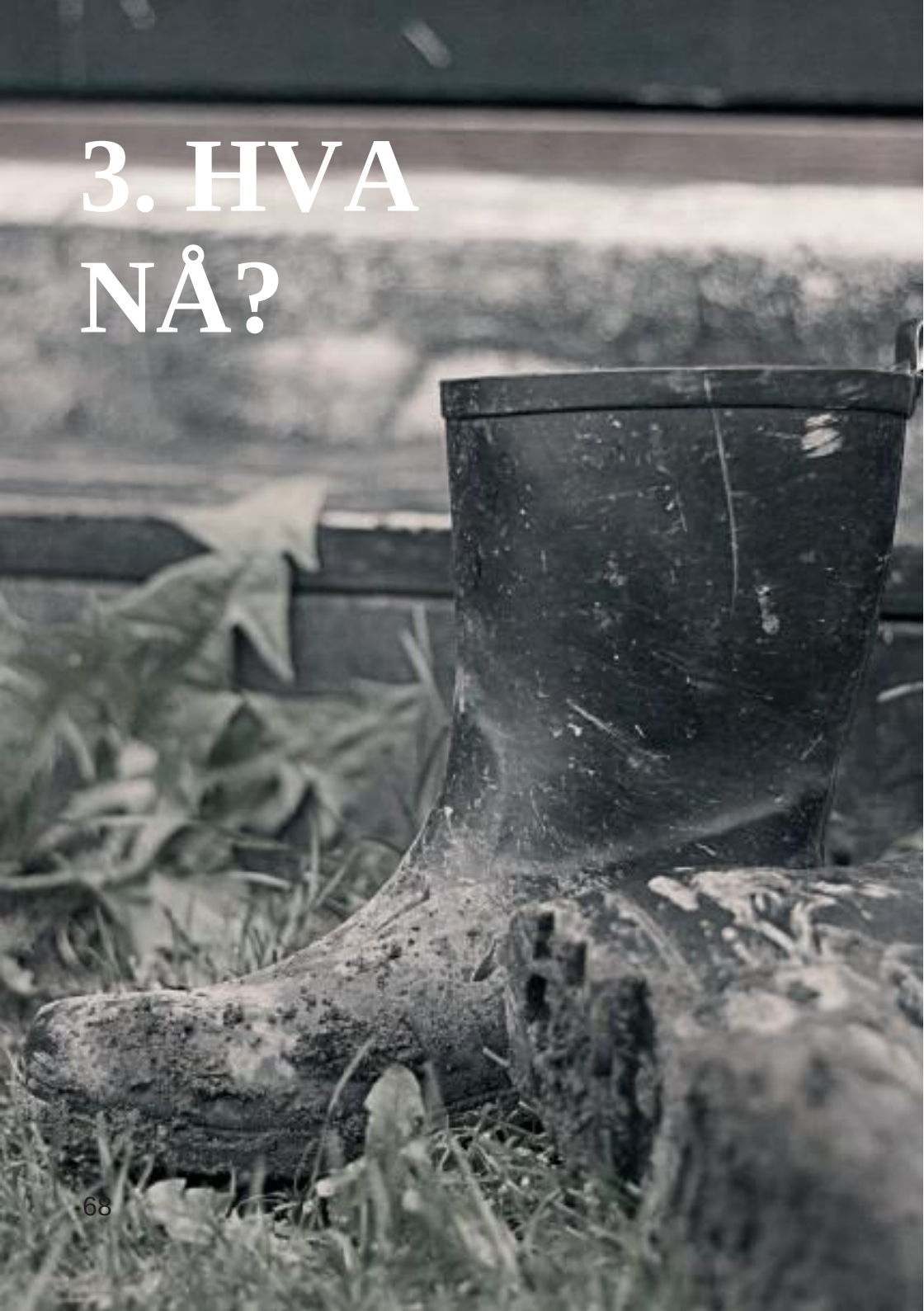
Bli besøksvenn for noen som ønsker å få besøk. Du kan engasjere deg som besøksvenn hos flere ulike organisasjoner.

www.frivillig.no
www.frivilligsentral.no
www.rodekors.no

Leksehjelper

Bli leksehjelper for en som trenger det. Her er det flere ulike organisasjoner som engasjerer seg i forskjellige deler av landet.
www.reddbarna.no
www.rodekors.no
www.folkehjelp.no
www.frivilligsentral.no

3. HVA NÅ?



3. Hva nå?

Gratulerer! Du har nå vært gjennom ABC for mental sunnhet

Forhåpentligvis har du nå fått et godt innblikk i hva mental helse er og hva du kan gjøre for å styrke og vedlikeholde den.

Du kan eventuelt ta et stykke papir hvor du skriver ned, hvilke ABC-aktiviteter du har planer om å fortsette med og hvilke nye aktiviteter du har lyst til å prøve.

Du kan henge lappen på kjøleskapet eller på en oppslagstavle, for da er sannsynligheten større for at du husker målene dine. Det kan også være til hjelp å fortelle andre om hvilke mål du har satt deg fordi det øker sjansen for å nå målene dine.

Husk at A, B og C henger tett sammen.

De aktivitetene du velger å gjøre skal ikke nødvendigvis være annerledes enn de du allerede gjør. Hvis du allerede driver med noen aktiviteter så kan du eventuelt prøve å tenke gjennom om du kan inkludere barna dine, venner eller familie slik at dere kan tilbringe meningsfull tid sammen. Kanskje har du en venn som trenger å bli invitert med på en aktivitet. Hvis du mangler inspirasjon er det bare å se gjennom guiden på nytt.

3.1 Husk

Etter en måneds tid kan du lese ABC-spørsmålene om mental sunnhet i guiden på nytt. Du kan også svare på spørsmålene for å se om skåren din har blitt høyere. Husk at du også kan ta testen online på **www.abcmentalsunnhet.no**

Stå på og hold ut! Forandringer tar tid og krever en innsats. Hvis aktivitetsnivået ditt faller er det en god idé å tenke på hvorfor. Det er viktig ikke å gape over for mye i starten. Når du føler deg klar igjen, kan du sette opp nye mål og prøve igjen. Jo flere ganger du prøver å gjennomføre bare en liten del, jo mer sannsynlig er det at du lykkes med å nå målene du har satt deg. Hvert skritt har en avgjørende betydning.

3.2 Forskning

Hvis du har lyst til å lære mer om mental helse og få et større innblikk i forskningen bak ABC for mental helse, kan du lese boken som er publisert i forbindelse med forskningsprosjektet.
Boken har to titler, henholdsvis "Mental helse - et nytt perspektiv" og "ABC for mental helse - fra retorikk til handling". Den ene delen tar opp forskningen innenfor mental helse, mens den andre ser på hvordan man kan tilpasse det australske prosjektet til en dansk kontekst.

Boken kan kjøpes eller lastes ned gratis fra de danske nettsidene www.abcmentalsundhed.dk hvor du også finner mer informasjon.

Finn boken på www.abcmentalsundhed.dk under materialer.

4. LIVSSTILSRÅD

4. Livsstilsråd

Livsstilen din påvirker den mentale helsen din. Her er litt informasjon om kost, søvn, alkohol, røyking og bruk av rusmidler.

Kost

En variert kost er viktig for å holde seg mentalt frisk. Maten vi spiser kan påvirke humør, energinivå og hjernefunksjonen vår. For mer informasjon om sunn og variert kost, gå inn på:

https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad

Søvn

Mengden og kvaliteten på søvnen vår påvirker den mentale helsen. En voksen person trenger i gjennomsnitt 7 til 8 timers søvn per natt, mens ungdom trenger litt mer. Hvis du føler deg konstant trøtt i løpet av dagen, bør du muligens ta kontakt med fastlegen din.

Alkohol

Alkohol kan påvirke den mentale helsen vår negativt. Et stort alkoholforbruk påvirker humøret vårt og har en direkte innvirkning på både det sosiale livet vårt og på arbeidet vårt. Å kutte ned på et høyt alkoholforbruk har en effekt både på kort og lang sikt.

Du kan lese mer på https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/alkohol

Hvis du, eller en du kjenner har alkoholproblemer kan du få gratis alkoholrådgivning her: http://www.rustelefonen.no/

Røyking

Røykere mister gjennomsnittlig ti år av livet sitt. Halvparten av alle røykere som ikke stopper med å røyke, dør av en sykdom relatert til røykingen. Det er dokumentert at røyking øker risikoen for en rekke sykdommer som kreft, hjerte- og karsykdommer og kols.

https://helsenorge.no/rus-og-avhengighet/snus-og-roykeslutt/

Stoff

Bruk av rusmidler kan forårsake depresjon, angst og psykoser

Hvis du, eller en du kjenner trenger hjelp til å slutte med stoff, kan du henvende deg her:

http://www.rustelefonen.no/

5. Hvor kan man få hjelp?

Her er noen organisasjoner som kan hjelpe deg hvis du, eller noen nær deg føler seg nedtrykt eller har problemer og utfordringer, eller hvis du føler at du eller de trenger noen å snakke med.

Rådet for Psykisk helse: telefon: 39 25 25 25 eller besøk hjemmesiden deres på: www.psykiskhelse.no

Mental helse hjelpetelefon: telefon: 116 123 eller besøk hjemmesiden deres på: www.mentalhelse.no

Kirkens SOS: telefon: 22 40 00 40 eller besøk hjemmesiden deres på: www.kirkens-sos.no

Sanitetskvinnene: Veiledningssenter for pårørende http://veiledningssenter.no/

Psykologer kan hjelpe folk til å bearbeide negative tanker og adferdsmønstre og adferdsmønstre som påvirker deres mentale helse og velvære. Du kan også snakke med fastlegen din eller for eksempel helsesøster.