



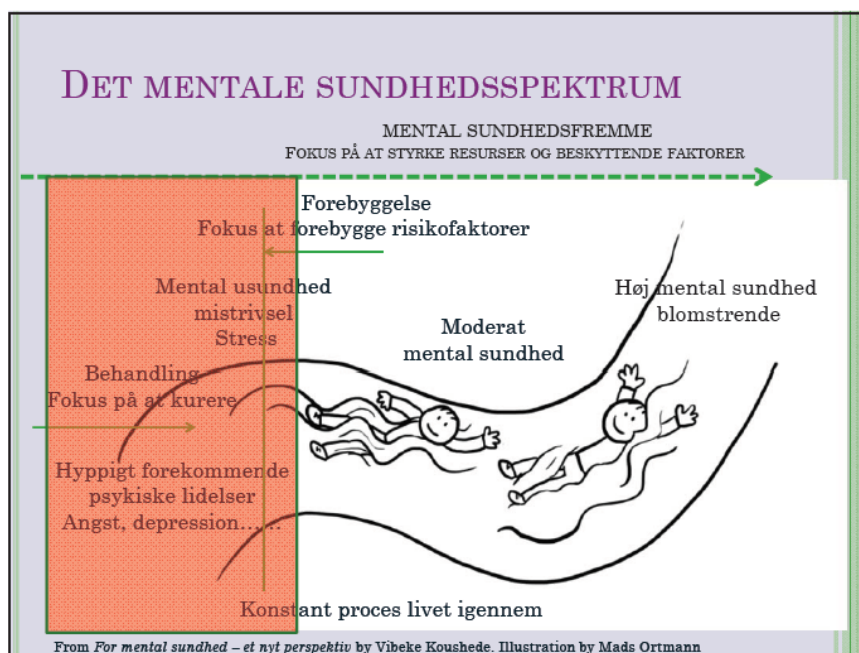
Mental sundheds ABC

– trivsel og sundhed via fællesskab og meningsfuldhed

"Mistrivsel smitter – men det gør trivsel heldigvis også. Vi vil alle gerne trives, men hvordan kan man arbejde med det i dagligdagen?", spurgte Vibeke Koushede, seniorforsker og jordemoder fra Statens Institut for Folkesundhed og Syddansk Universitet 800 deltagere på arbejdsmiljøkonferencen.

Arbejdsmiljøet er ikke altid en del af problemet men altid en del af løsningen!

Mental sundhed er ikke noget, vi bare har – mental sundhed er en konstant proces livet igennem og skal plejes og vedligeholdes på samme måde som fysisk sundhed. Hvis man forestiller sig livet som en flod – i den ene ende er det let at bunde, vandet er klart, og der er næsten ingen strøm. Vi har overblik og mentalt overskud (er blomstrende). Længere nede ad floden kan det være sværere at bunde, vandet er grumset, og strømmen kan være kraftig. Vi kan have svært ved at overskue vores situation og finde fodfæste. Endeligt er der, helt ude for enden, et vandfald, hvor vi risikerer at ryge ud over kanten. Vi bevæger os livet igennem op og ned ad denne flod. Man bevæger sig med andre ord frem og tilbage på spekteret mellem mental sundhed og psykisk sygdom og kan for eksempel både have perioder med høj mental sundhed og perioder med mistrivsel, alt afhængigt af hvilke udfordringer man møder, og hvilke ressourcer man har til rådighed.



Der kan altid ske noget i vores liv, der øger risikoen for, at vi ender på dybt vand. Det afgørende for, hvorvidt vi går til bunds eller forbliver mentalt sunde og raske, er vores evne til at svømme og håndtere den modstand, vi møder på vores vej, blandt andet ved at identificere og udnytte de ressourcer, vi har til rådighed.



En af de vigtigste ressourcer vi har, er hinanden. Vores orientering, læring og evne til at identificere og udnytte relevante ressourcer har stor betydning for mental sundhed og trivsel. Mental sundhedsfremme har fokus på at fremme ressourcer. Omgivelserne og de ressourcer omgivelserne tilbyder, spiller en væsentlig rolle for vores mentale sundhed og trivsel. Det samme gør den enkeltes personlige ressourcer. Ressourcer for mental sundhed kan både være på individ-, gruppe- eller samfundsniveau, og der vil altid være et samspil mellem disse niveauer.

Kommer man ned i den mentalt usunde fase, er der stor risiko for dårligt arbejdsmiljø, sygefravær og måske alvorligere problemer, hvilket kan have alvorlige konsekvenser for den enkelte og for virksomheden. Forebyggelse er derfor vigtig. ABC-modellen er enkel – fordi den viser vej til at tænke trivsel og forebyggelse ind i dagligdagen. Ser vi på den rejse, man kan tage på en dag, kan man se, hvor stor forskel det kan gøre både for egen og andres trivsel, hvordan man selv møder sine omgivelser, og hvordan man bliver mødt.

Vi kan gøre noget – både den enkelte, fællesskabet og det omgivende samfund, hvis vi hele tiden har fokus på at forebygge mistrivsel og fremme de ting, der giver trivsel. Det er vigtigt, at gøre det til et både fælles og individuelt anliggende, og at man som organisation og samfund er med til at skabe nogle rammer, hvor den mentale sundhed får mulighed for at blomstre. Det gavner os både på arbejdet og i privatlivet.

HVAD BETYDER ABC?

A - Gør noget aktivt

Hold dig fysisk, mentalt, kulturelt, spirituelt og socialt aktiv: Dans, løb, lær noget nyt, læs en bog, spil musik, gå en tur i naturen, stop op og få en snak med en kollega...

B - Gør noget sammen

Tag del i en frokostordning eller et kor, deltag i et kursus, deltag i aktiviteter på din arbejdsplads eller i dit lokalsamfund, engager dig yderligere i grupper, du allerede er medlem af, inviter andre ind i dine fællesskaber...

C - Gør noget meningsfuldt

Lær noget nyt, giv dig selv en udfordring, kæmp for en sag, hjælp en kollega, bliv mentor...

Se mere på www.abcmentalsundhed.dk – under materialer kan man bl.a. gratis downloade bogen *For mental sundhed – et nyt perspektiv* samt bogen *Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis*