

Det gode levede liv for alle

Sund By Netværkets 30-års jubilæumswebinar


Vibeke Jenny Koushede
Professor og institutleder
Institut for Psykologi

Twitter@Vkoushede
LinkedIn: Vibeke Koushede

KØBENHAVNS UNIVERSITET



Hvad er det gode liv?



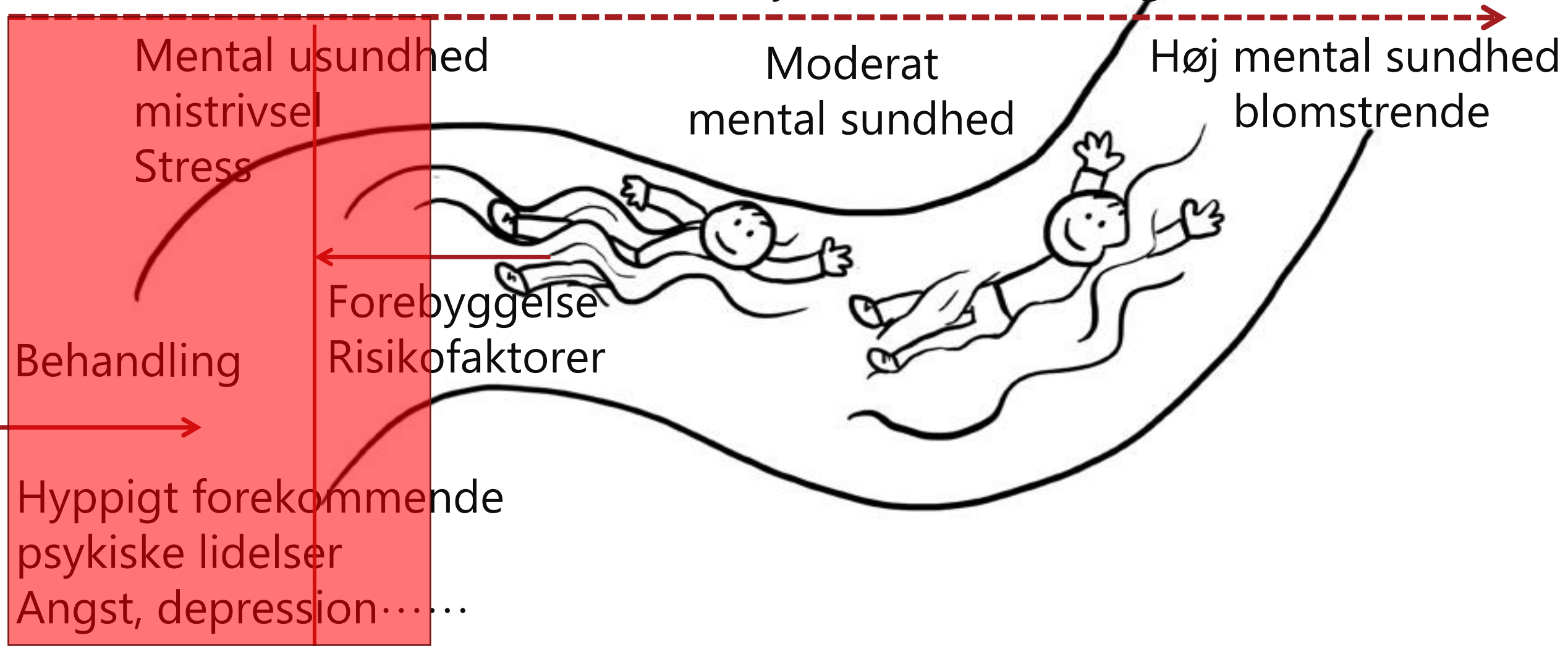
Jeg tror, du har
misforstået
spørgsmålet



Jeg tror, du har
misforstået livet

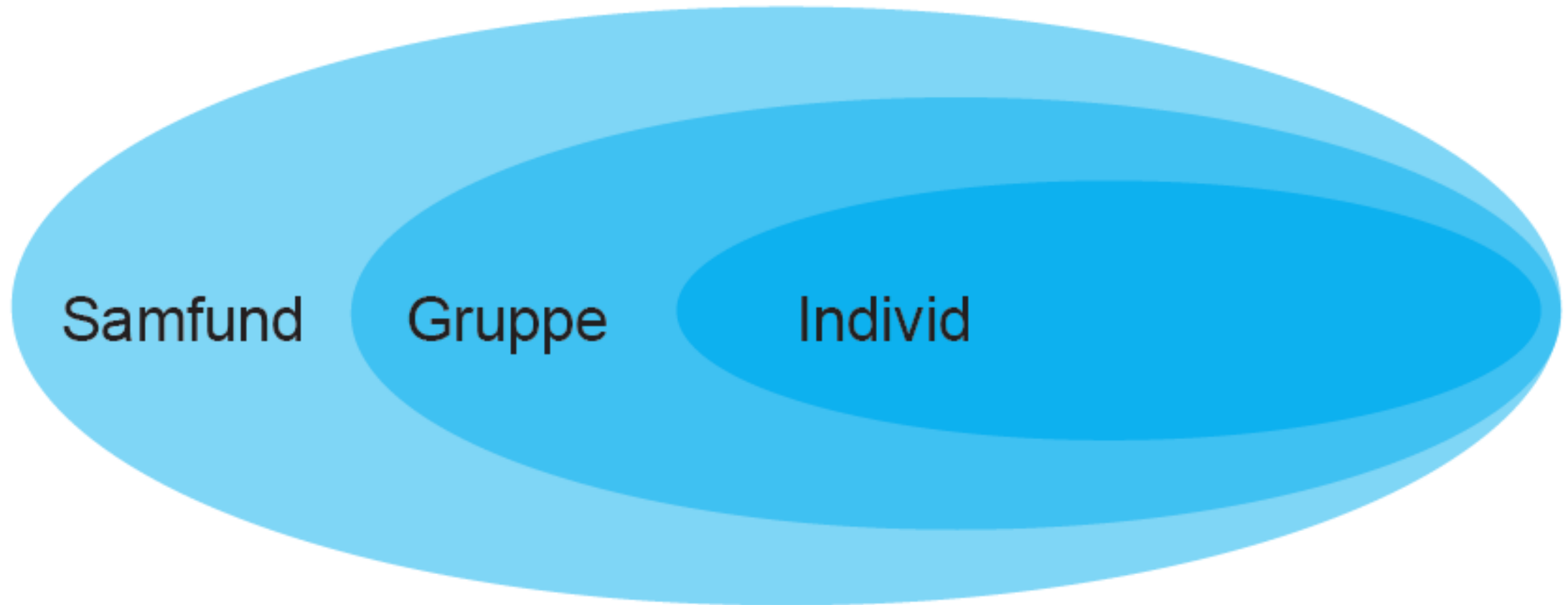
DET MENTALE SUNDHEDSSPEKTRUM: KONSTANT PROCES LIVET IGENNEM

Mental sundhedsfremme – Beskyttende faktorer og ressourcer



Mental sundhedsfremme

Beskyttende faktorer og ressourcer

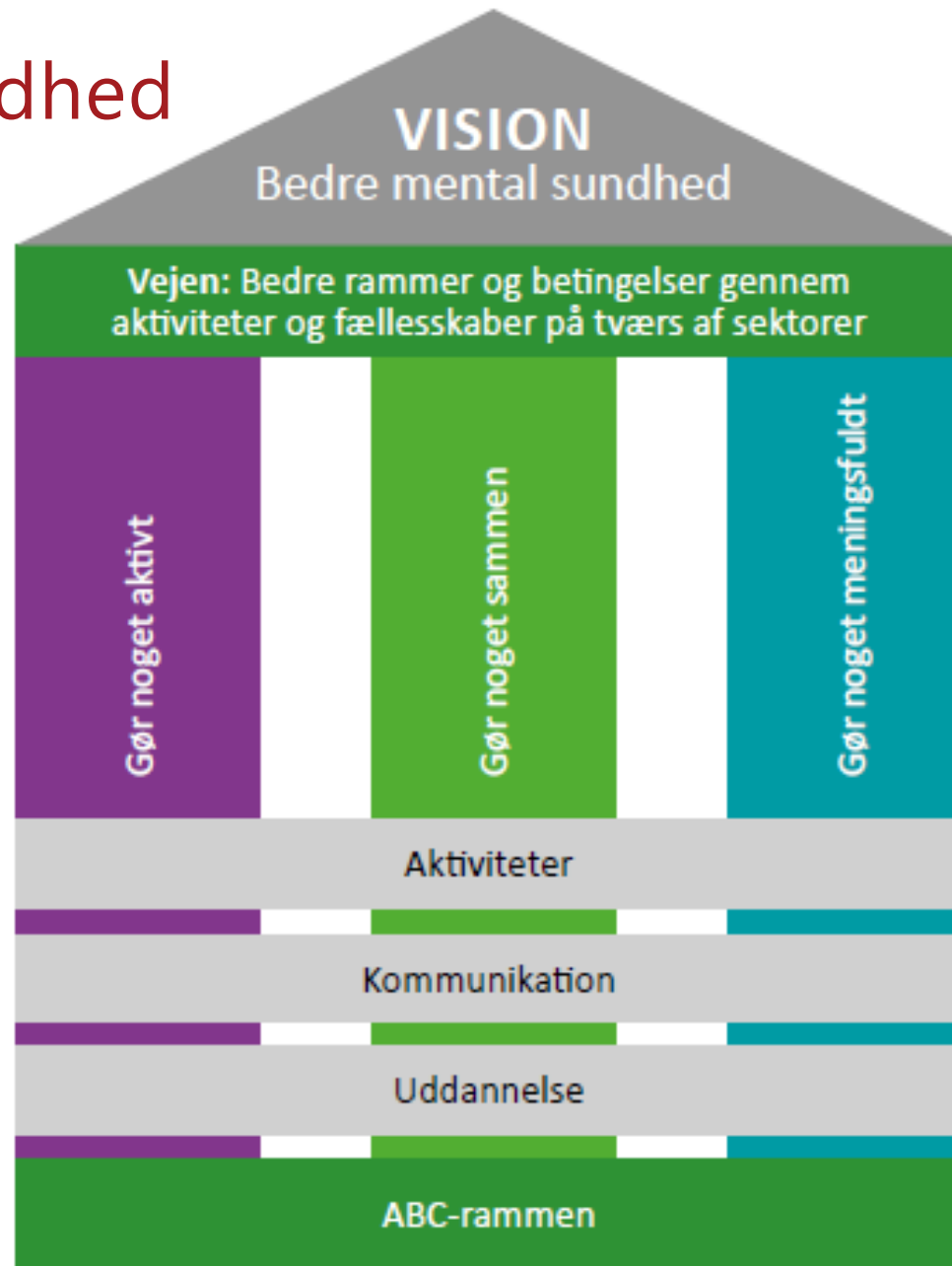


ABC for mental sundhed



Samarbejdspartnere

- 50+ partnere fra hele Danmark
- Kommuner, organisationer og vidensaktører (bl.a. KU)



Figur 1. ABC for mental sundheds forståelses- og arbejdsramme



UNIVERSITY OF
COPENHAGEN



VERDENSMÅL
for bæredygtig udvikling



Støttet af



Hvad betyder ABC?

A - Gør noget aktivt

Sørg for variation og balance. Hold dig aktiv på forskellig vis fysisk, mentalt...
Husk pauserne og søvn.

B - Gør noget sammen

Plej dine sociale relationer og åbn dine fællesskaber for andre...

C - Gør noget meningsfuldt

Det afgørende er ikke *hvad* der føles meningsfuldt, men *at* det føles meningsfuldt. Hvad giver dig energi, hvad føles meningsfuldt for dig?

Ingen kan alt, alle kan noget, sammen kan vi mest!

Tak for opmærksomheden

For mere information om ABC for mental sundhed:
www.ABCmentalsundhed.dk

HVAD ER DIT NÆSTE BEDSTE SKRIDT?
- Personligt og professionelt...

Twitter@Vkoushede LinkedIn: Vibeke Koushede

