

Kafé LEVE i Vestfold



Gjør noe aktivt ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer. Å være i aktivitet er Hodebra!

Hvorfor virker det?

Forskning viser, er at mennesker, som holder seg fysisk, mentalt, sosialt og åndelige aktive, har bedre mental sunnhet enn dem som ikke gjør det. Når vi holder oss aktive, føler vi oss gladere, og vi håndtere lettere de dagligdagse utfordringene. Dessuten kan det lindre psykiske lidelser såsom angst og depresjon.



Gjør noe sammen BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet gir støtte i hverdagen. Å engasjere seg er Hodebra!

Hvorfor virker det?

Det er avgjørende for vår psykiske helse at vi har en følelse av å høre til og er en del av et fellesskap. Når vi involverer oss i sosiale aktiviteter øker vi sjansene for å bli kjent med nye mennesker, og dermed bli en del av et fellesskap. Jo flere gode sosiale relasjoner en person har, jo bedre vil han eller hun være i stand til å klare de utfordringene, som livet rommer. I et fellesskap er det lettere å få støtte.



Gjør noe meningsfylt COMMIT

Å jobbe for en god sak (frivilligheten f.eks) gir noe å brenne for, å være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemlighet og livsglede. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

Hvorfor virker det?

Å gi seg selv utfordringer, og nå sine mål, selv de små målene, gir en følelse av å ha utretta noe og en sterkere selvfølelse. Alt dette er viktig for at vi skal ha god psykisk helse. På samme måte har frivillig arbeid og ting man gjør for å hjelpe andre, samt bidrag til fellesskapet en positiv effekt i forhold til å gjøre både seg selv og andre glade. Det øker følelsen av mening og formål i livet.

Ons 31. august

ABC-konseptet som ble presentert på LEVEs landsmøte i juni. ABC på norsk er; gjør noe aktivt, gjør noe sammen og gjør noe meningsfylt (for seg selv og andre).

Kort intro ved vår egne Linda Elstad Johansen og Ragnhild Løkke og så erfaringsutveksling i mindre grupper.

ABC for psykisk helse