



Evidensen bag ABC budskaberne

Forskning viser, at mental sundhed styrkes og vedligeholdes ved, at vi gør noget aktivt, engagerer os i fællesskaber og føler, at livet er meningsfuldt.

Gør noget aktivt. Gør noget sammen. Gør noget meningsfuldt.

A

Gør noget aktivt

En lang række studier viser, at mennesker som er fysisk, socialt, mentalt og spirituelt aktive har bedre mental sundhed end mennesker, som ikke er aktive ([1-6](#)). Fx kan fysisk aktivitet forbedre vores livskvalitet og humør ([7](#)) og reducere depression og angst ([8-11](#)). Social aktivitet har betydning for vores kognitive evner og indlæring ([4](#), [12](#), [13](#)) og er forbundet med godt selvværd ([14](#)). At være mentalt aktiv, dvs. at gøre noget, der kræver koncentration, styrker hukommelsen, forebygger kognitiv og funktionel tilbagegang senere i livet ([15](#), [16](#)) og reducerer risikoen for demens ([17](#), [18](#)). At være spirituelt aktiv, fx ved at dyrke mindfulness eller opholde sig i naturen, kan reducere stress og fremme følelsen af ro ([19-23](#)). Studier peger på, at folk, der er troende, er sundere, klarer sig bedre gennem sygdomsforløb og har bedre chancer for overlevelse ([24](#), [25](#)) sammenlignet med ikke troende. Sammenhængen mellem tro og helbred skyldes sandsynligvis flere ting, bl.a. at visse trosretninger ikke tillader skadelig sundhedsadfærd som fx rygning eller alkohol ([24](#)). Derudover kan tro bidrage til sociale netværk og en følelse af meningsfuldhed ([25](#)).

B

Gør noget sammen

En følelse af at høre til og indgå i sociale fællesskaber er fundamentalt for mental sundhed (14). At gøre noget sammen handler om at være sammen med familie og venner, være en del af forskellige grupper eller deltage i sociale aktiviteter. Regelmæssig deltagelse i sociale aktiviteter øger chancerne for et stærkt socialt netværk, hvilket er en af de vigtigste faktorer for at vedligeholde mental og fysisk sundhed (26-30). Sociale netværk og fællesskaber er bl.a. vigtige for mental sundhed fordi, det ofte er her, at vi kan hente følelsesmæssig og praktisk støtte i hverdagen. Derudover har vi som mennesker et medfødt behov for at høre til. Ensomhed kan gøre os ængstelige, øge depressive symptomer og reducere optimisme og selvværd (31, 32). Engagement i sociale aktiviteter, foreninger og organisationer i lokalsamfundet fremmer fællesskaber og bidrager til social kapital. Social kapital og gode sociale relationer kan ses som centrale sundhedsressourcer, der kan hjælpe os til at klare de udfordringer, som livet rummer (30) og fremme følelsen af meningsfuldhed.

C

Gør noget meningsfuldt

At gøre noget meningsfuldt handler om at engagere sig i aktiviteter, der giver følelsen af mening og formål i livet. Det er ikke selve indholdet i, hvad der giver mening i vores liv, der er afgørende, men snarere, at livet føles meningsfuldt, der har betydning. Det kan være at engagere sig i en god sag, arbejde frivilligt, lære en ny færdighed eller give sig selv en udfordring. At give sig selv udfordringer og at opnå sine mål, selv de små mål, giver en følelse af at have udrettet noget, en følelse af effektivitet og en stærkere selvfølelse og tro på egen formåen – hvilket er afgørende for høj mental sundhed (33-37). Ligeledes har frivilligt arbejde og ting, man gør for at hjælpe andre eller bidrage til fællesskabet, en positiv effekt i forhold til at gøre både sig selv og andre glade, og det giver følelsen af mening og formål i livet (38-40). Frivillige er mere tilfredse med livet sammenlignet med andre mennesker, der ikke arbejder frivilligt (39). Uden en følelse af meningsfuldhed - en tro på at livet er værd at investere i, at ting i livet er interessante, og at det giver mening og formål at interessere sig for, hvad der sker rundt om én - er det svært at forestille sig, at man har nogen grund til at tage udfordringen op, når man møder modstand på sin vej.

Referenceliste

1. Kazdin AE, Blasé SL. Rebooting psychotherapy research and practice to reduce the burden of mental illness. *Perspectives on Psychological Science*. 2011;6(1):17.
2. Kwag KH, Martin P, Russell D, Franke W, Kohut M. The impact of perceived stress, social support, and home-based physical activity on mental health among older adults. *International journal of aging & human development*. 2011;72(2):137-54.
3. Hamer M, Stamatakis E, Steptoe A. Dose-response relationship between physical activity and mental health: the Scottish Health Survey. *British journal of sports medicine*. 2009;43(14):1111-4.
4. Buchman AS, Boyle PA, Wilson RS, Fleischman DA, Leurgans S, Bennett DA. Association between late-life social activity and motor decline in older adults. *Archives of internal medicine*. 2009;169(12):1139-46.
5. Rohwedder S, Willis R. Mental retirement. *The Journal of Economic Perspectives*. 2010;24(1).
6. Hsee CK, Yang AX, Wang L. Idleness aversion and the need for justifiable busyness. *Psychol Sci*. 2010;21(7):926-30.
7. Penedo FJ, Dahn JR. Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*. 2005;18(2):189-93.
8. Herring MP, Puetz TW, O'Connor PJ, Dishman RK. Effect of exercise training on depressive symptoms among patients with a chronic illness: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Archives of internal medicine*. 2012;172(2):101-11.
9. Conn VS. Depressive symptom outcomes of physical activity interventions: meta-analysis findings. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2010;39(2):128-38.
10. Saxena S, Ommeren MV, Tang KC, Armstrong TP. Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*. 2005;14(5):7.
11. Jonsdottir IH, Rodger L, Hadzibajramovic E, Borjesson M, Ahlborg G, Jr. A prospective study of leisure-time physical activity and mental health in Swedish health care workers and social insurance officers. *Preventive medicine*. 2010;51(5):373-7.
12. Ybarra O, Burnstein E, Winkelman P, Keller MC, Manis M, Chan E, et al. Mental exercising through simple socializing: social interaction promotes general cognitive functioning. *Personality & social psychology bulletin*. 2008;34(2):248-59.
13. Crooks VC, Lubben J, Petitti DB, Little D, Chiu V. Social network, cognitive function, and dementia incidence among elderly women. *Am J Public Health*. 2008;98(7):1221-7.
14. Gailliot MT, Baumeister RF. Self-esteem, belongingness, and worldview validation: Does belongingness exert a unique influence upon self-esteem? . *Journal of Research in Personality*. 2007;41(2):19.
15. Valenzuela MJ. Brain reserve and the prevention of dementia. *Current opinion in psychiatry*. 2008;21(3):296-302.
16. Drag LL, Bieliasuskas LA. Contemporary review 2009: cognitive aging. *Journal of geriatric psychiatry and neurology*. 2010;23(2):75-93.
17. Langa KM, Larson EB, Karlawish JH, Cutler DM, Kabeto MU, Kim SY, et al. Trends in the prevalence and mortality of cognitive impairment in the United States: is there evidence of a compression of cognitive morbidity? *Alzheimer's & dementia : the journal of the Alzheimer's Association*. 2008;4(2):134-44.
18. Verghese J, Lipton RB, Katz MJ, Hall CB, Derby CA, Kuslansky G, et al. Leisure activities and the risk of dementia in the elderly. *The New England journal of medicine*. 2003;348(25):2508-16.
19. Bratman GN, Hamilton JP, Daily GC. The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 2012;1249:118-36.
20. Berto R. The role of nature in coping with psycho-physiological stress: a literature review on restorativeness. *Behavioral sciences*. 2014;4(4):394-409.
21. Bratman GN, Hamilton JP, Hahn KS, Daily GC, Gross JJ. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2015;112(28):8567-72.
22. Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *J Psychosom Res*. 2015;78(6):519-28.
23. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*. 2015;37:1-12.
24. Christiansen NS, Schmidt AW, Johansen C, Ross L, Hvidt NC, Thygesen LC. Risk for cardiovascular disease among Seventh-day Adventists and Baptists in Denmark, 1977-2009. *Int J Cardiol*. 2015;185:133-5.
25. la Cour P, Avlund K, Schultz-Larsen K. Religion and survival in a secular region. A twenty year follow-up of 734 Danish adults born in 1914. *Soc Sci Med*. 2006;62(1):157-64.
26. Amieva H, Stoykova R, Matharan F, Helmer C, Antonucci TC, Dartigues JF. What aspects of social network are protective for dementia? Not the quantity but the quality of social interactions is protective up to 15 years later. *Psychosom Med*. 2010;72(9):905-11.
27. Hystad P, Carpiano RM. Sense of community-belonging and health-behaviour change in Canada. *J Epidemiol Community Health*. 2012;66(3):277-83.
28. Fisher J, Yarwood G. Connecting not competing with others: raising awareness of wellbeing. *The journal of the Royal Society for the Promotion of Health*. 2008;128(3):110-1.
29. Cohen S, Janicki-Deverts D. Can We Improve Our Physical Health by Altering Our Social Networks? *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*. 2009;4(4):375-8.
30. Iyer A, Jetten J, Tsvirikos D, Postmes T, Haslam SA. The more (and the more compatible) the merrier: multiple group memberships and identity compatibility as predictors of adjustment after life transitions. *The British journal of social psychology / the British Psychological Society*. 2009;48(Pt 4):707-33.
31. Hawkey LC, Cacioppo JT. Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine*. 2010;40(2):218-27.
32. Greenberg J. Understanding the Vital Human Quest for Self-Esteem. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*. 2008;3(1):48-55.
33. Csikszentmihalyi M. *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial; 1990.
34. Locke EA. Setting goals for life and happiness. In: Snyder CR, Lopez SJ, editors. *Handbook of Positive Psychology*. Oxford: Oxford University Press; 2002. p. 299-312.
35. Lyubomirsky S, Sheldon KM, Schkade D. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*. 2005;9(2):21.
36. Noels KA, Pelletier LG, Clément R, Vallerand RJ. Why are you learning a second language? Motivational orientations and self-determination theory. *Language Learning*. 2005;50(1):28.
37. Taylor A. Older amateur keyboard players learning for self-fulfilment. *Psychology of Music*. 2011;39(3):18.
38. Morrow-Howell NP, Hong SP, Tang FP. Who Benefits From Volunteering? Variations in Perceived Benefits. *The Gerontologist*. 2009;49(1).
39. Meier S, Stutzer A. Is volunteering rewarding in itself? *Economica*. 2008;75(297):20.
40. Piliavin JA, Siegl E. Health benefits of volunteering in the Wisconsin longitudinal study. *J Health Soc Behav*. 2007;48(4):450-64.