

# Så er det nye kampagnemateriale klar!

Nu er det nye ABC-kampagnemateriale her endelig, klar til at blive downloadet og til at understøtte både ABC-budskaber og alle jeres forskellige gode initiativer og dagsordener!

[\[Se materialet og download det her\]](#)

## Kampagnen består af:

- **4 x 3 digitale plakater m. fokus på mikrohandlinger**

I alt 9 plakater med piktogrammer af mikrohandlinger og 3 plakater med grafisk A, B, C.

I kan både bruge dem til at printe ud og hænge op, eller til upload på fx jeres hjemmeside og på sociale kanaler

- **3 x visuelle film m. fokus på mikrohandlinger**

Plakaterne er også lavet til tre korte film, der kan bruges som de digitale plakater og på infoskærme.

- **3 x kampagnofilm: Gør noget, når du ser et...**

3 korte, digitale film (30 sek.), der formidler ABC for mental sundheds kernebudskaber: Gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt.

Filmene kan bruges på fx infoskærme, hjemmesiden, sociale medier eller som inspiration til øvelser.

- **Supplerende website ✨ <https://www.abcsabc.dk/> ✨**

Til kampagnen hører også en ny simpel hjemmeside, hvor man hurtigt kan aflæse, hvad ABC for mental sundhed går ud på. Sitet erstatter ikke ABC's website ([www.abcmentalsundhed.dk/](http://www.abcmentalsundhed.dk/)), men er et lille udstillingsvindue med ABC for mental sundheds kernebudskaber.

Del den endelig med borgere eller interesserede, der ikke kender (meget) til ABC.

- **Doorhangers** (klar mandag d. 30/10)

Vi har designet doorhangers med ABC-øvelser på, som I kan hænge på døren til kontoret, klasselokalet osv. De ligger klar i print-selv versioner, som I også kan trykke lokalt.



## Om kampagnen

### ABC-Kampagnen formidler to hovedbudskaber:

👉 At mental sundhed er noget, vi skaber sammen vha. de tre pejlemærker: Gør noget aktivt, gør noget sammen, gør noget meningsfuldt.

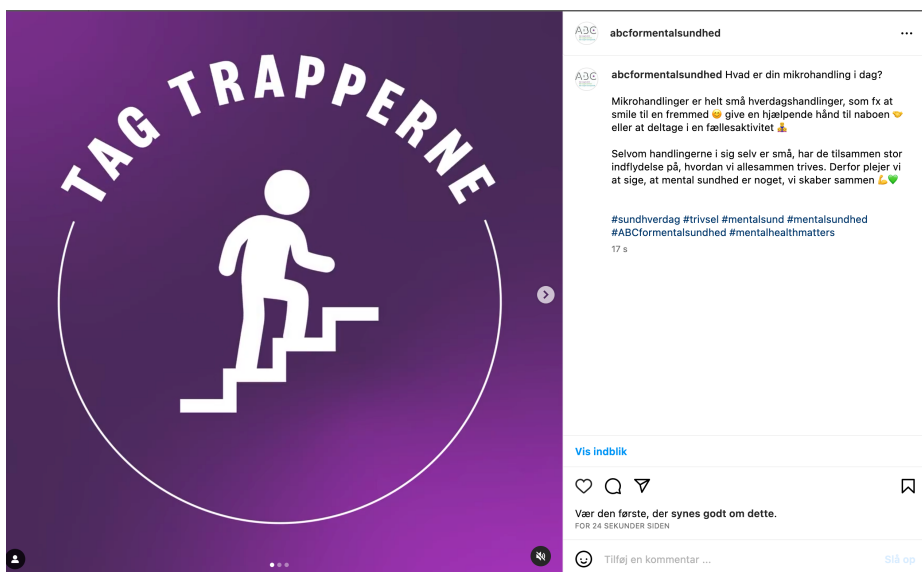
👉 At alle kan være med til at styrke den mentale sundhed fx ved at have fokus på mikrohandlinger i hverdagen.

Du kan også bruge materialet til at understøtte jeres egen dagsorden og budskaber. Kun fantasien sætter grænser!

Kampagnen er lavet med øje for at være delevnligt og nemt at bruge på forskellige hjemmesider og sociale medier. Det gør også kampagnen en smule mere 'basic', end nogle af jer vil have været vant til fra tidligere års kampagner, men forhåbentlig også mere brugbar ved at have lang levetid.

### Inspiration

Savner du inspiration til, hvordan du kan aktivere kampagnen? Her er nogle eksempler på, hvordan man kan præsentere contentvideoer på Instagram og digitale plakater på fx LinkedIn:



**ABC for mental sundhed**  
573 følgere  
21 · 🌐

🌱 Små handlinger, stor betydning 🌱

Mikrohandlinger er små hverdagshandlinger, som fx at smile til en fremmed 🙋 give en hjælpende hånd til naboen 🤝 eller at deltage i en fællesaktivitet 🧑🏻

Med \*mikrohandlinger\* gør vi noget godt for vores mentale helbred. Og selvom handlingerne måske nok er små, har de tilsammen stor indflydelse på, hvordan vi allesammen trives. Derfor plejer vi at sige, at mental sundhed er noget, vi skaber sammen 🥰🌱


Brug 'ABC for mental sundhed's tre huskeregler til at huske at prioritere din og andres mentale sundhed:

- 👉 Gør noget aktivt
- 👉 Gør noget sammen
- 👉 Gør noget meningsfuldt

🌱 Om ABC for mental sundhed:

ABC for mental sundhed er et nationalt partnerskab, der arbejder for at fremme den mentale sundhed i hele den danske befolkning med værktøjer, der er baseret på forskning. Målet er at oplyse og inspirere hele samfundet til at tage ansvar for deres egen og andres mentale sundhed. Det er lige så vigtigt, at vi holder os mentalt sunde, som at vi holder os fysisk sunde. Så lad os sammen skabe de bedste rammer for vores trivsel. Det starter med dig og mig 🥰

Se mere om ABC for mental sundhed her:  
<https://www.abcsabc.dk/>



Vedhæftet i denne mail finder du nogle eksempler på, hvordan du kan præsentere de forskellige kampagnevideoer på LinkedIn, Instagram og Facebook

🗣️ Vi glæder os til at dele ABC-budskaberne med jer 🗣️

Har du spørgsmål til kampagnen? Så skriv til Christina Le på [cs@psykiatrifonden.dk](mailto:cs@psykiatrifonden.dk)

Har du spørgsmål til filkassen? Så skriv til Laura på infomailen: [abcmentalsundhed@psy.ku.dk](mailto:abcmentalsundhed@psy.ku.dk)

Følg med os på LinkedIn her:

[ABC for mental sundhed på LinkedIn](#)

