



Trøndelag fylkeskommune  
Trööndelagen fylhkentjielte



# **ABC** for god psykisk helse

-en folkehelsekampanje i Tröndelag 2023-24

I regi av:

Tröndelag Fylkeskommune  
Folkehelsealliansen i Tröndelag  
Röde Kors Tröndelag  
Helsedirektoratet

# ØKE BEFOLKNINGENS HELSEKOMPETANSE OM PSYKISK HELSE



Regjeringa.no Søk

Tema ▼ Dokument ▼ Aktuelt ▼ Departement ▼

Du er her: Forsida • Aktuelt ▼ • Nyheter •  
Regjeringa set i gang ny folkehelsekampanje for psykisk helse

Revidert nasjonalbudsjett

## Regjeringa set i gang ny folkehelsekampanje for psykisk helse

Nyheit | Dato: 12.05.2022

Regjeringa vil styrke den psykiske folkehelsa. Derfor blir «ABC for god psykisk helse - ein folkehelsekampanje» sett i gang. Målet er å auke befolkninga si kompetanse om psykisk helse, fremme god psykisk helse og førebygge psykiske lidingar.

– Vi veit at det å gjere noko aktivt, gjere noko saman med andre og gjere noko meningsfylt har ei stor innverknad på menneske sin livskvalitet, også for dei som strever med psykiske plager. Samtidig kan desse aktivitetane verke beskyttande for å utvikle psykiske plager, og derfor ønsker vi no å bre ut folkehelsekampanjen ABC for god psykisk helse, seier helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol.

**Pilot i Trøndelag**

- **Hovedmål for den nasjonale piloten er:**
- Øke befolkningens helsekompetanse om psykisk helse.
- Fremme psykisk helse, forebygge psykisk sykdom og bidra til adekvate atferdsendringer i befolkningen.
  
- **Resultatmål:**  
Befolkningen får økt kjennskap til ABC for god psykisk helse
  
- **Effekt mål:**  
Økt kjennskap bidrar til bedre psykisk helse og økt livskvalitet i befolkningen gjennom endring i atferd hos den enkelte og på organisasjonsnivå

# Utfordringen:

- Psykiske plager er den største folkehelseutfordringen hos unge og folk i arbeidsfør alder
- Psykiske plager øker blant ungdom og unge voksne
- Vi har mangel på frisk arbeidskraft
- Kunnskap om psykisk helse er lav i befolkningen
- Psykiske problemer er vanskelig å snakke om
- Vi har manglet gode verktøy for å ta tak i utfordringen
- Nå har vi ABCen, men hvordan få tatt det i bruk?

# I Australia forsket de på, og prøvde ut det som fikk navnet ABC metoden (Act Belong Commit)



ABC, er det første forskningsbaserte rammeverket som er laget for å:

- Fremme helsekompetanse om psykisk helse i hele befolkningen.
- Inspirere til å gjøre aktive valg for en god psykiske helse.

**Hodebra er ABC for livskvalitet og god psykisk helse for alle**

**Djør noe aktivt ACT**  
Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad, oftere. Du kan være aktiv på mange måter og nivåer – både fysisk, sosialt, mentalt og spirituelt. Det kan være trening eller finne ro og nærvær. Å være i aktivitet er Hodebra!

**Djør noe sammen BELONG**  
Når du er med sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, gir dette en følelse av å høre til og ha vers. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen. Å engasjere seg er Hodebra!

**Djør noe meningsfylt COMMIT**  
Å jobbe for en god sak, eller realisere et mål du har, gir noe å trenge for og være stolt av. Følelse som å være frivillig. Det å hjelpe andre gir mening, glede og taknemshet både for deg selv og andre. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

**Ta våre tester, så har du allerede tatt første skritt til å forbedre din mentale sunnhet**

**A GØR NOGET AKTIVT**  
Man kan holde sig aktiv på mange forskjellige måter og nivåer – både fysisk, sosialt, mentalt og spirituelt. Det handler om alt fra å løbe en tur til ro og nærvær.

**B GØR NOGET SAMMEN**  
Vær sammen med venner og familie, involvér dig i grupper, som du allerede er medlem af, meld dig ind i en ny klub eller deltag i lokale arrangementer. Det handler om at gøre noget med nogen.

**C GØR NOGET MENINGSFULDT**  
Set dig selv et mål, stort som småt, engager dig i en hobby eller en god sag, bliv frivillig eller lær noget nyt. Det handler om at gøre noget, der giver mening for dig.

<https://www.actbelongcommit.org.au/>

<https://abcmentalsunnhet.no/>

<http://www.abcmentalsundhed.dk/>

Så til Danmark og til Norge (trøndelag)

Den manglende brikken i folkeopplysningen



# Budskapet er enkelt:



Gjør noe aktivt

ACT

Hvis du holder deg i aktivitet, vil du føle deg mer glad – oftere. Vi mennesker er skapt for å være aktive og trives mye bedre når vi får gjort noe, enn når vi ikke gjør noe som helst. Husk at aktivitet er mer enn fysisk aktivitet. Det gjør det lettere å håndtere hverdagens utfordringer.



Gjør noe sammen

BELONG

Vi mennesker er sosiale vesener. Vi trenger hverandre for å føle tilhørighet og mening. Alle trenger noen. Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, styrker du følelsen av å høre til.



Gjør noe meningsfylt

COMMIT

Gjør noe som gir deg gode følelser, og som føles meningsfylt å drive med for deg. Å sette seg mål å jobbe mot kan gi gode mestringsopplevelser. Målene trenger ikke å være ambisiøse, bare de er meningsfulle for deg. Det å hjelpe andre kan gi ekstra mening og glede. Dessuten er det sosialt.

**HVA ER DIN ABC ?**



## Meld. St. 15

(2022–2023)

Melding til Stortinget

### Folkehelsemeldinga

Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar



### ABC for bedre psykisk helse i hele befolkningen

Det australske programmet ABC (Act-Belong-Commit) for god psykisk helse er den første universelle innsatsen med formål å fremme befolkningens psykiske helse, som har vist seg effektiv og mulig å implementere.

Act-Belong-Commit har vist seg å være effektiv i å:

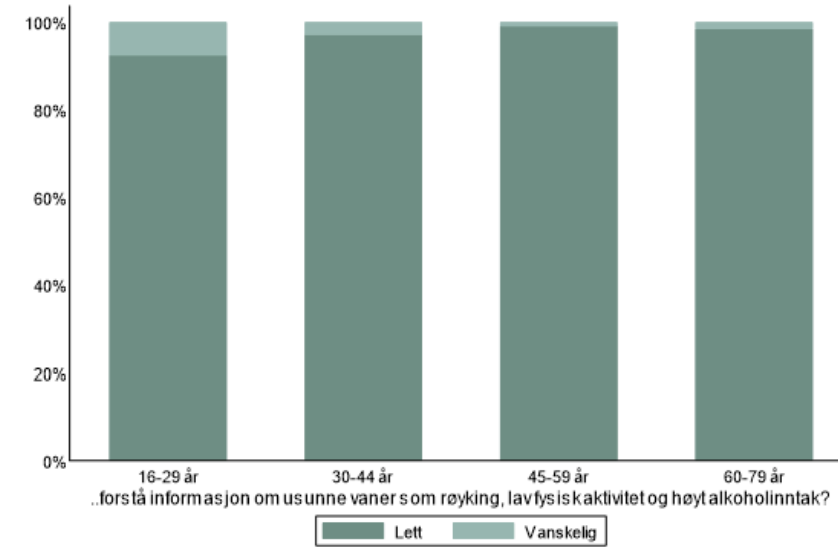
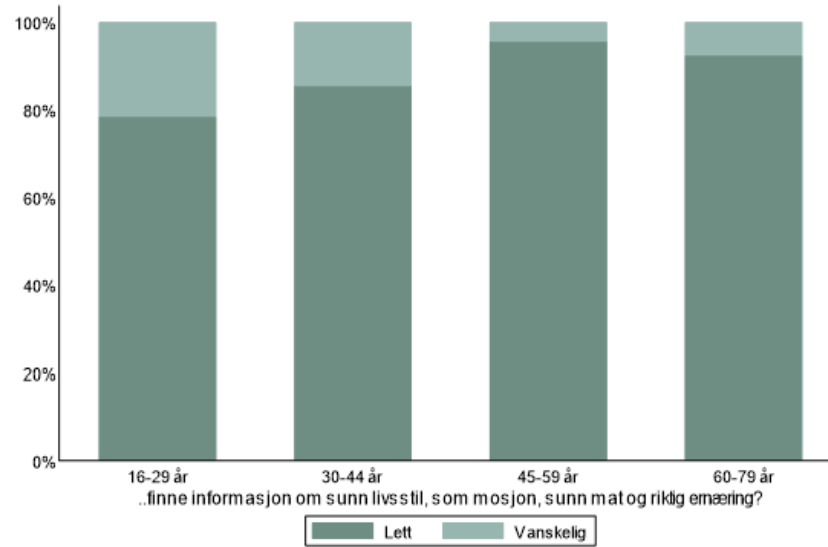
- Øke folks bevissthet om hva man kan gjøre for å ta vare på egen og andres psykiske helse
- Få folk til å engasjere seg i aktiviteter som fremmer deres psykiske helse
- Endre holdninger til psykisk helse og psykisk sykdom
- Redusere stigmatisering av psykisk sykdom
- Fremme utbredelsen av en lang rekke lokale psykisk helsefremmende initiativer

*Helsedirektoratet*

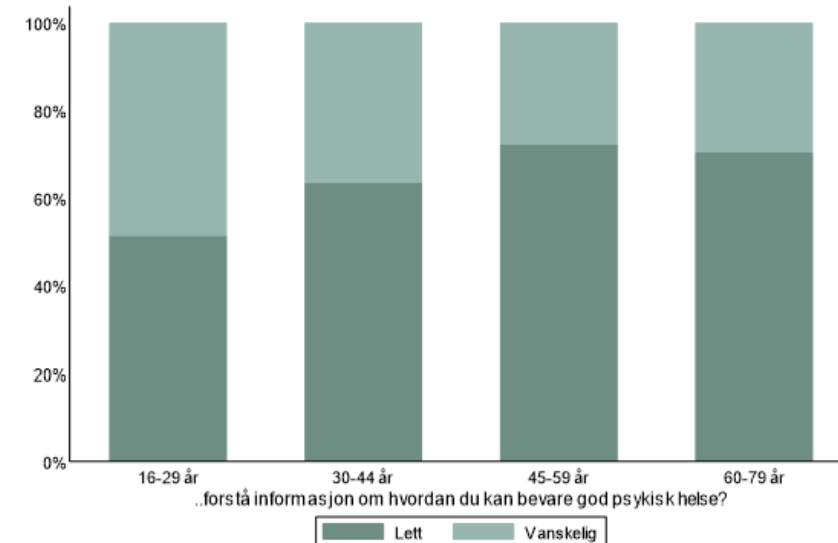
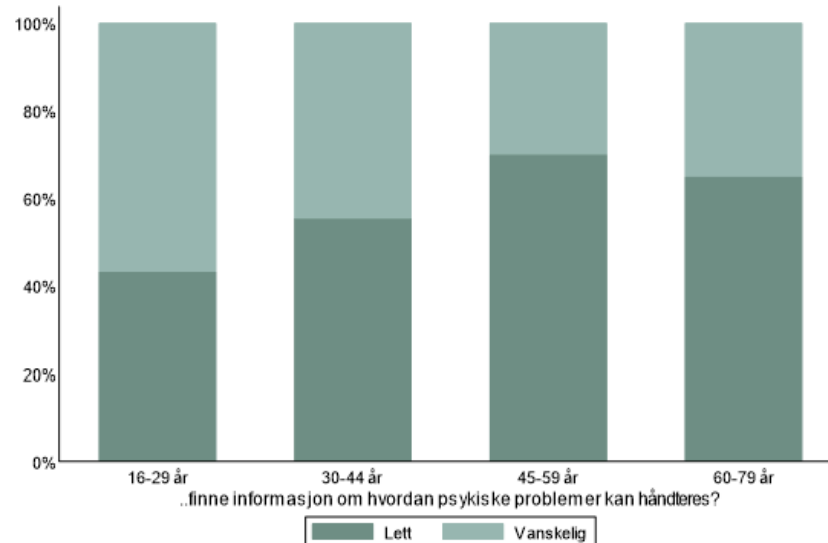
# Ny folkehelse melding

# Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå inform

## Fysisk helse



## Psykisk helse





## FRA HØRE TIL GJØRE

Opplysningskampanje for å gjøre budskapene kjent:

A- gjøre noe aktivt

B- gjøre noe sammen

C-gjøre noe meningsfylt



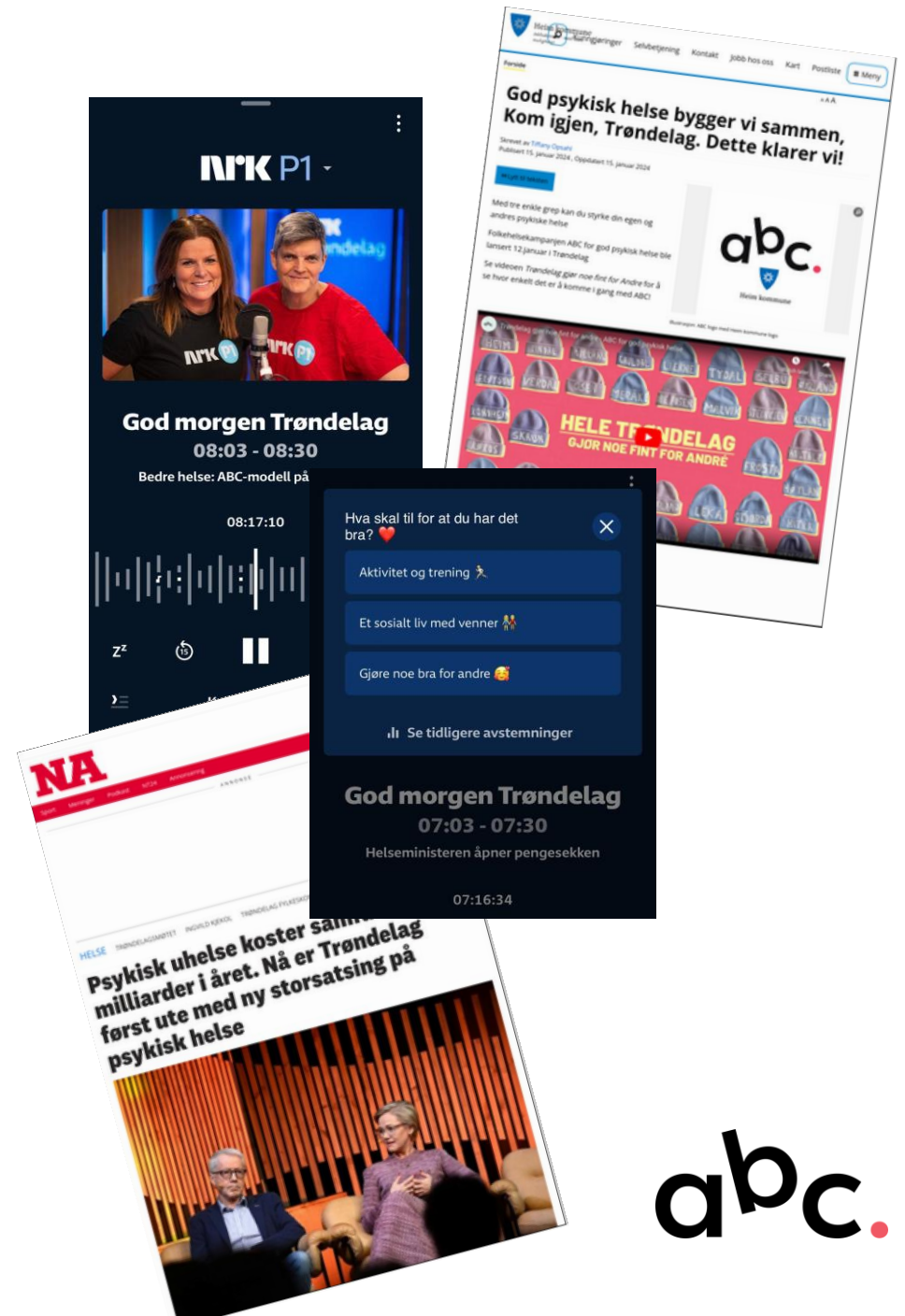
## ABC i praksis

Basert på et bredt partnerskap som gjør ABC aktiviteter, involverer målgruppene og tar initiativ til nye aktiviteter som styrker fellesskapene

# Kampanjen: **Trøndelag gjør noe fint for Andre`** - Status etter første puls: 12.jan-15.feb

## Sammendrag :

- 8 385 819 visninger totalt på alle plattformer
- 22 791 klikk til nettside
- 398 276 rekkevidde på Facebook
- 2 810 klikk på “kom i gang” på nettsiden
- 411 390 avspillinger på youtube



abc.



# Aktiviteter og produksjoner har fulgt tre hovedspor

**Kunnskapsproduksjon**, kunnskapsdeling og tilrettelegging for god tverrfaglig samhandling for å fremme mental sunnhet (**samfunn**).

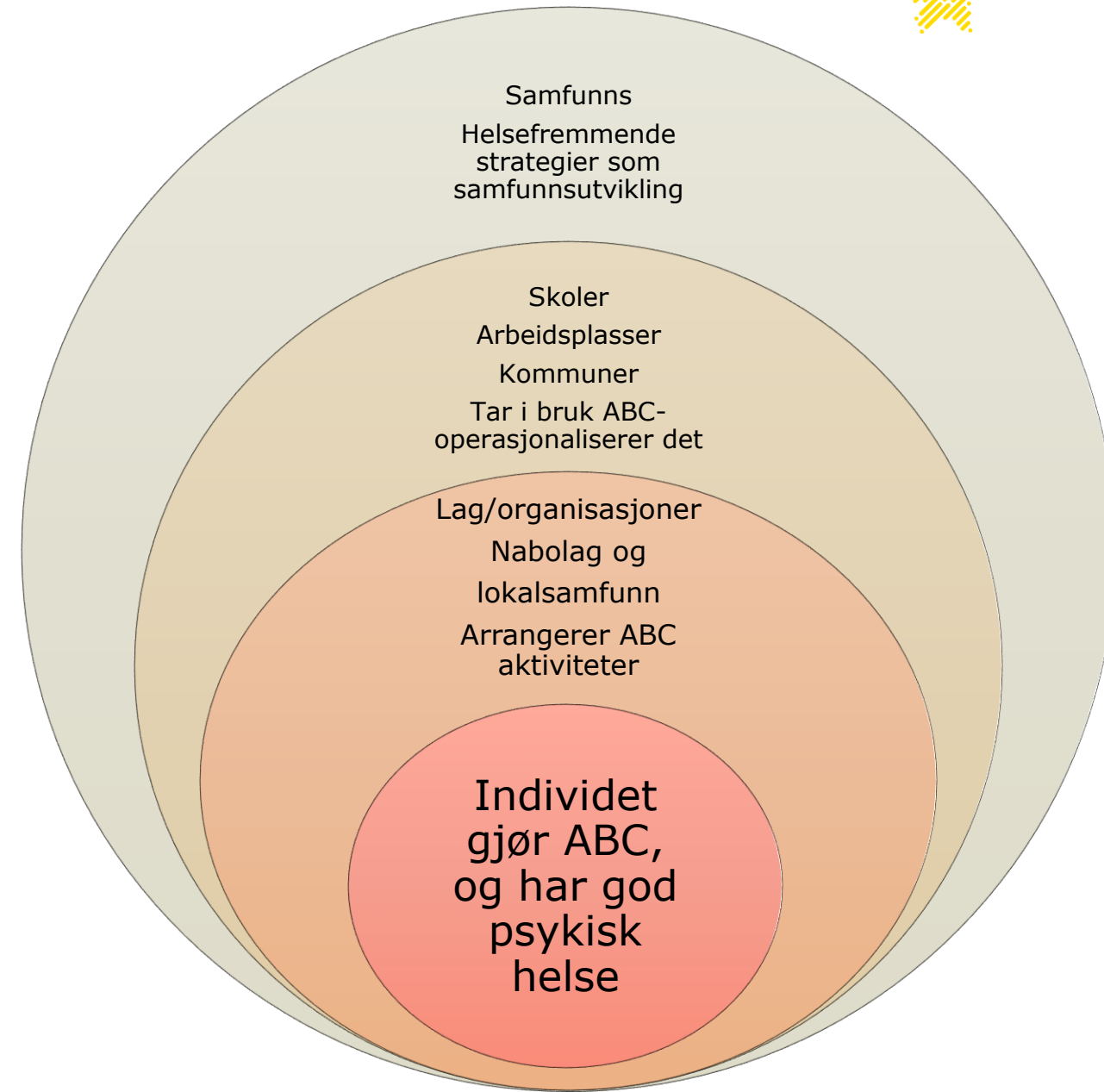
Bygge **kompetanse, struktur og** kapasitet i organisasjoner, bedrifter, institusjoner som tilrettelegger for økt inkluderende ABC- aktiviteter (**gruppe**)

**Informere og motivere** den enkelte til å gjøre enkle positive endringer i sin hverdag (**individ**) = Hodebra

Strategisk arbeid  
Forankring  
Innsikt og oversikt

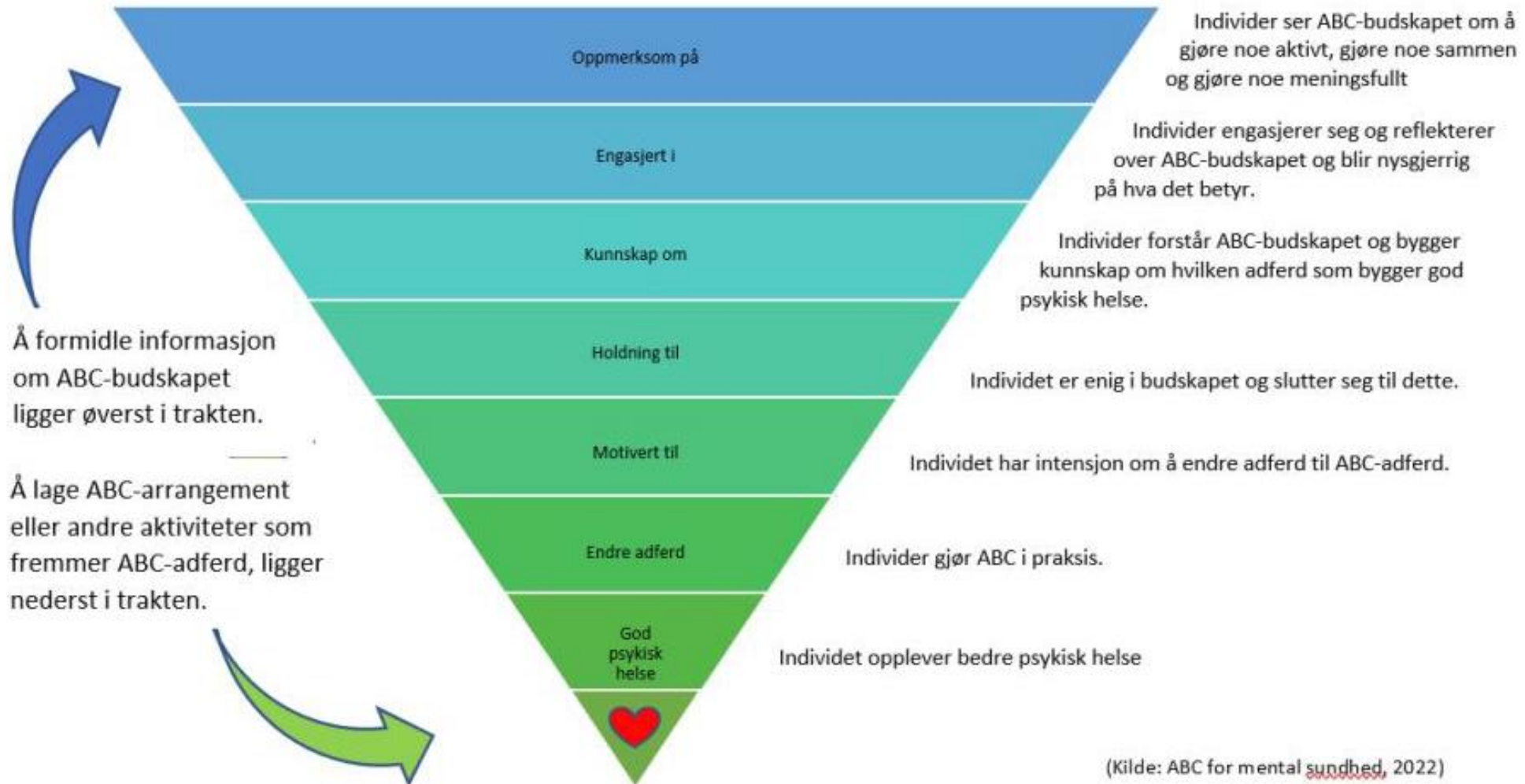
Prosessarbeid  
Medvirkning  
Opplæring  
Verktøy

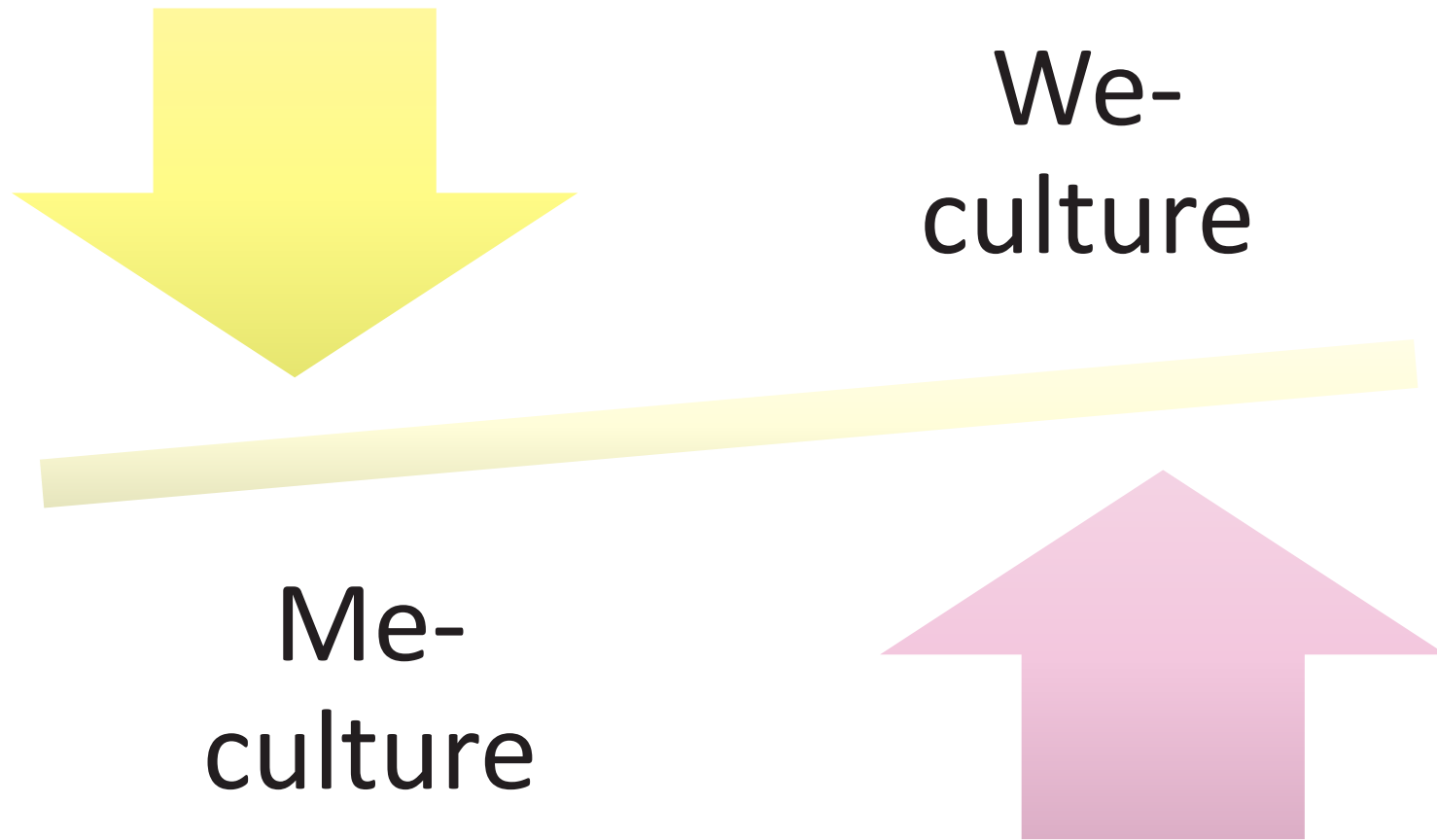
Aktiviteter  
Arrangement  
Verktøy





## Kommunikasjonstiltakene har primært bidrag til å fylle på øverst i forandringstakten:









Illustrasjon: KS

# Å lære av erfaring

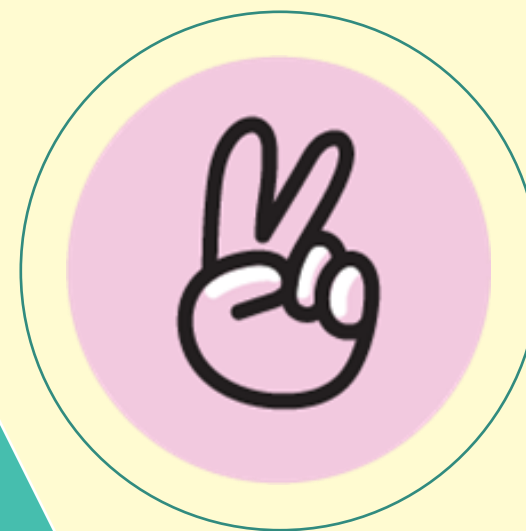
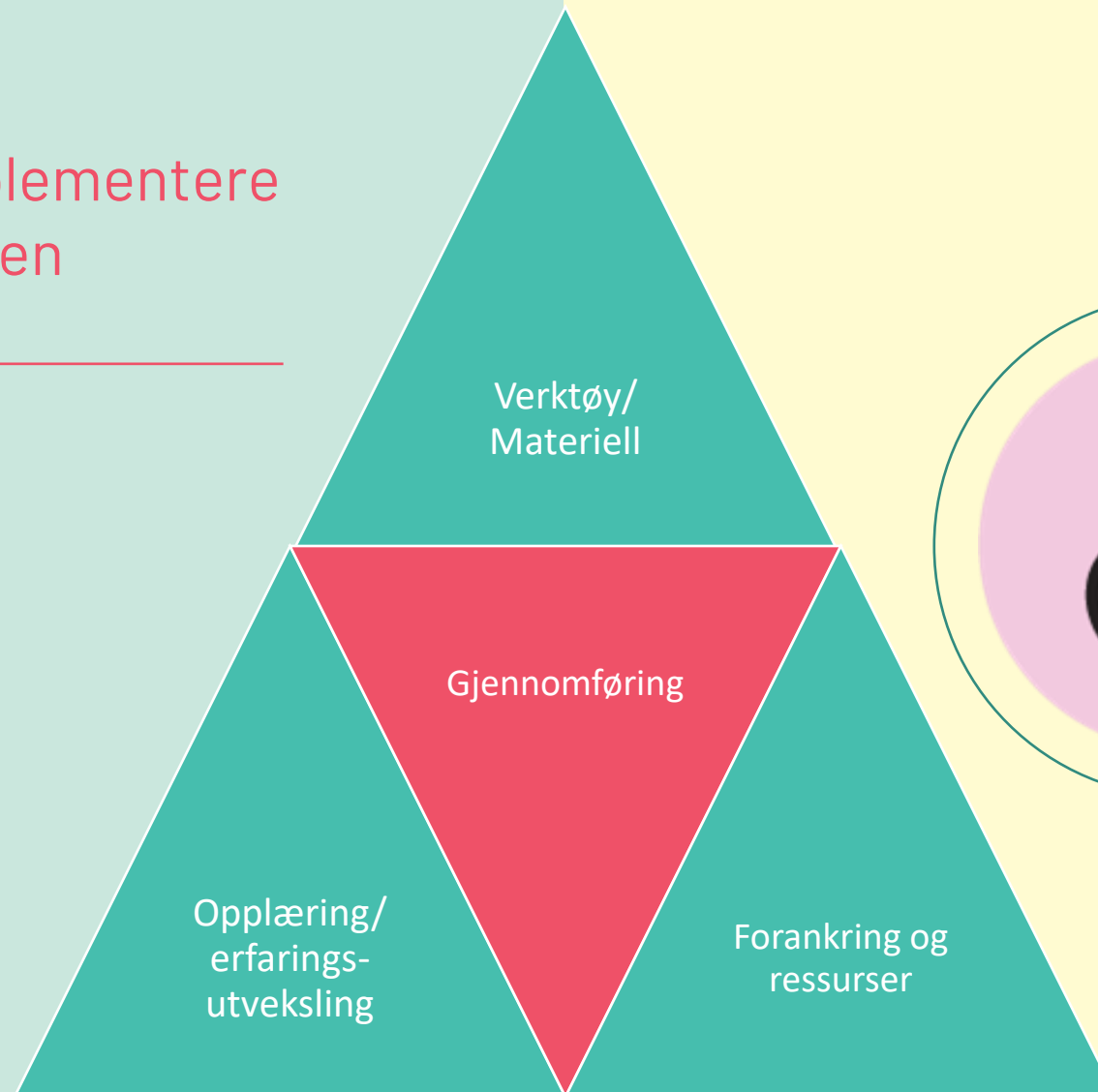
- identifisere behov
- etablere kunnskapsgrunnlag og skape rammer
- identifisere begrunnelser for hva vi vil oppnå
- sette mål og velge arbeidsmetoder
- teste ut løsninger og tiltak
- evaluere og justere



Hvordan lykkes vi sammen?

Hva skal til for å implementere  
ABC rammeverk i egen  
organisasjon?

---



# ABC i organisasjonen

---

Organisasjon

1.Psykisk helse er noe vi skaper sammen

---

Leder

2.Helsefremmende psykisk helse er et supplement til behandling

---

Gruppe

3.ABC er forskning kokt ned til 3 enkle budskap:  
Aktiv, sammen- og med mening

---

Individ

# Folkehelsekampanjen- hvordan?

## ABC i teori – høre om

- Kommunikasjon om ABC på nettsider/Some og møteplasser: Dele innhold og suksesshistorier
- Informasjon om ABC prosjektet til målgrupper og samarbeidspartnere
- Kunnskap om, og opplæring i egen org.

## ABC i praksis- gjøre

- Forankring og implementering i egen organisasjon
- Systematisere tiltak og utforme en handlingsplan
- Nettverk/tverrsektorell gruppe
- Implementering av målgrupper
- Delta på felles aksjoner/arrangement

# Handlingsplan 2024

## Kampanjen: Trøndelag gjør noe fint for andre

Puls 1: januar uke 2-7/ Puls 2: aug/sept uke 36-38

**GJØRE: ABC i Praksis**  
(behov for hjelp til prosesser og tiltak for å bryte ned budskapene)

Opplæring/Webinarer  
Metodikk/Veileder  
Erfaringsdeling/Caser  
Ambassadører/Pådrivere

Utvikle nettverkene:  
Kommuner  
Videregående skoler  
Arbeidsliv  
Frivillighet

### Utvikling:

Survey/forskning  
Før-evalueringsrapport: Questback  
semesteroppgaver  
Veiledere  
Metode/prosessverktøy: SiT Labs  
ABC-bok(nasjonal/Internasjonal)

**HØRE: ABC i teori**  
(Finne og forstå)

**Informasjon:**  
ABC-Hjemmeside  
Some  
Foredrag  
veiledere  
fagrapporter/Bøker  
helsenorge.no

**Arrangement:**  
\*Fellekapstafetten  
\*Vårmøte FIT  
\*Nasjonal Folkehelsekonferanse  
\*Verdensdagen for psykisk helse

SLUTTRAPPORT innen 1.april 2025

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



Omsorg Solidaritet Trivsel Kunnskap



## TRØNDELAG - vi gjør en forskjell i bygd og by

Nasjonalforeningen for folkehelsen sine kjerneområder:

Aktiviteter som fremmer fysisk aktivitet

Aktiviteter som stimulerer til et godt kosthold

Aktiviteter som skaper sosiale møteplasser og  
trivsel og bidrar til kunnskapsformidling og midler til  
forskning

Kjerneaktiviteter i våre lokallag:

### GÅ MED OSS

Gågrupper  
Aktivitetsvenn  
Hopp for hjerte  
Villmarkstur  
Hjertemars  
Turvenn

A

Gjør noe aktivt



### SPIS MED OSS

Måltidfelleskap  
Mainn og mat  
Matkarusell  
Spisevenn – få en bli en  
Skolefrokost  
Frukt og grønt til skolen

B

Gjør noe sammen



### STRIKK MED OSS

Karratreff  
Strikkekafe  
Demensaksjon  
Demensvennlig samfunn  
Pårørendekafe  
Temakvelder

C

Gjør noe meningsfylt



BLI MED OSS  
- vi er 

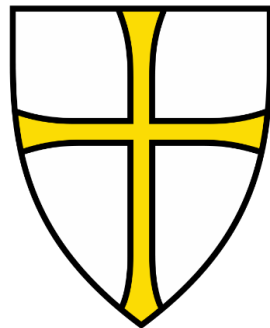
## Idèøkt 1: Et godt sted å starte (IGP)

- a) ut fra ditt ståsted, hvilket innsatsområde/setting/arena/aktivitet er et fint sted å starte et utviklingsarbeid for å fremme psykisk helse basert på ABC-rammeverket?
- b) ut fra ditt ståsted, hvilke målgrupper bør prioriteres i en slik satsing og hvorfor?



## Idèøkt 2: Første steg på veien (IGP)

- a) Hvilke hovedelementer er viktige å ta med i utviklingen av din lokale satsing? – forankring, medvirkning, samarbeidspartnere, ressurser,
- b) Hva kan skje? Skisser steg for steg i prosessen (målgruppe, tiltak, involvering, samarbeidspartnere, arena, informasjon)
- c) Hva må til for at dette skal skje? Hva blir første skritt?



# Trøndelag fylkeskommune

[trondelagfylke.no](http://trondelagfylke.no) | [fb.com/trondelagfylke](https://fb.com/trondelagfylke)

# ABC i praksis: Hva er frivillighetens ABC?

## Hvordan komme i gang med ABC

- Alle kan bruke ABC rammen- den er handlingsorientert
- Hva er organisasjonens mål?  
Finn en knagg og heng den på (trivsel, ensomhet, utenforskap, integrering)
- Forankring hos ledelsen
- Sett ned et ABC-team. Husk medvirkning fra målgruppen. Hvem har pådriverrollen?

## Noen tips og ideer:

- Arrangere workshop med målgrupper
- Dele informasjon: Plakater, brosjyrer og SoMe
- Dialogtreff: Samtalekort og spå - kan dere fasilitere en samtale?
- ABC-uker med fokus på kulturaktiviteter som fremmer felleskap: Nye målgrupper
- Vertskapsrollen
- Samarbeidspartnere?

# ABC og

1. Hvilken rolle bør arbeidet med psykisk helse i den videregående skole ha?
2. Treffer kampanjens mål noen av satsingene for skolebibliotekene og kan ABC for god psykisk helse bidra til å styrke oppdraget og formålet for skolebibliotekene?
3. Kampanjens strategi er HØRE/GJØRE?  
Hva kan bibliotekene gjøre/tilrettelegge for å realisere disse ?
4. Tema FOLKEHELSE OG LIVSMESTRING er tverrfaglig- kan skolebibliotekene være en del av dette tverrfaglige samarbeidet ?