



**ARBEIDSLIVETS ABC: Fra høre til gjøre**

Trøndelag Sørvest - 25. april 2024  
Kristin Oust Torske - seniorrådgiver / prosjektleder  
NAV Arbeidslivssenter Trøndelag

Psykisk helse

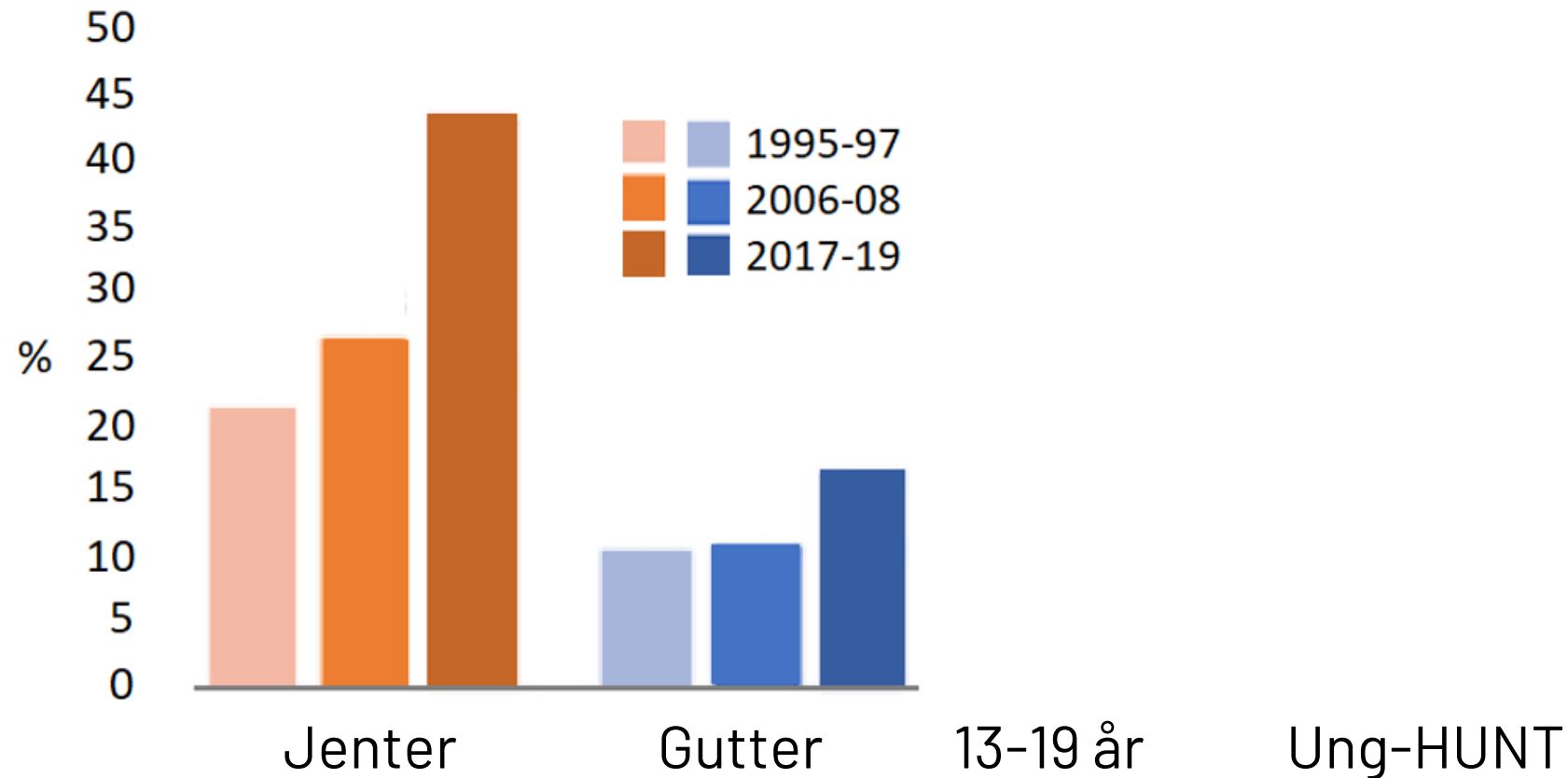
# Utfordringsbildet.

---

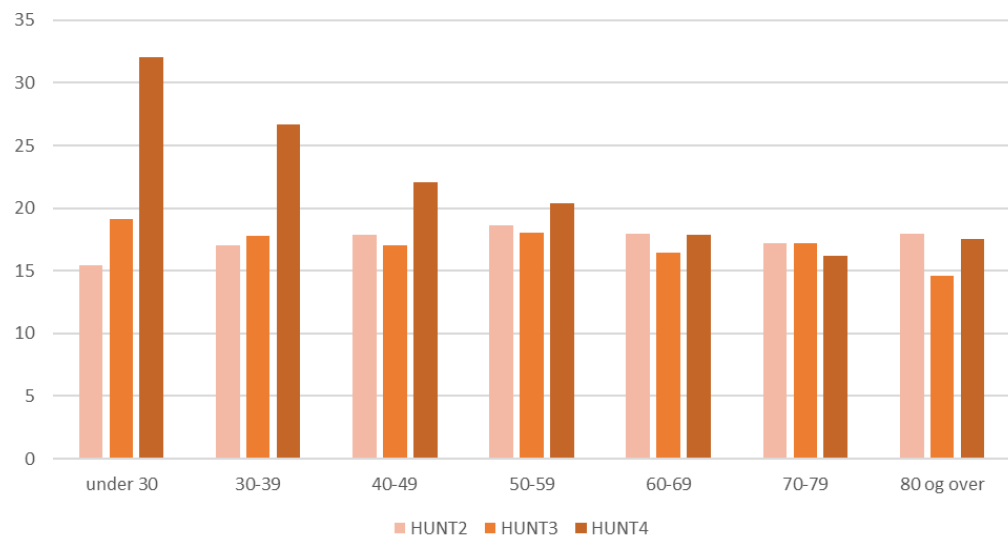
1. Økende psykisk uhelse, spesielt blant unge.
2. Psykiske helseplager forårsaker sykefravær og uførhet
3. Behov for arbeidskraft.
4. Lav helsekompetanse, spesielt på psykisk helse.



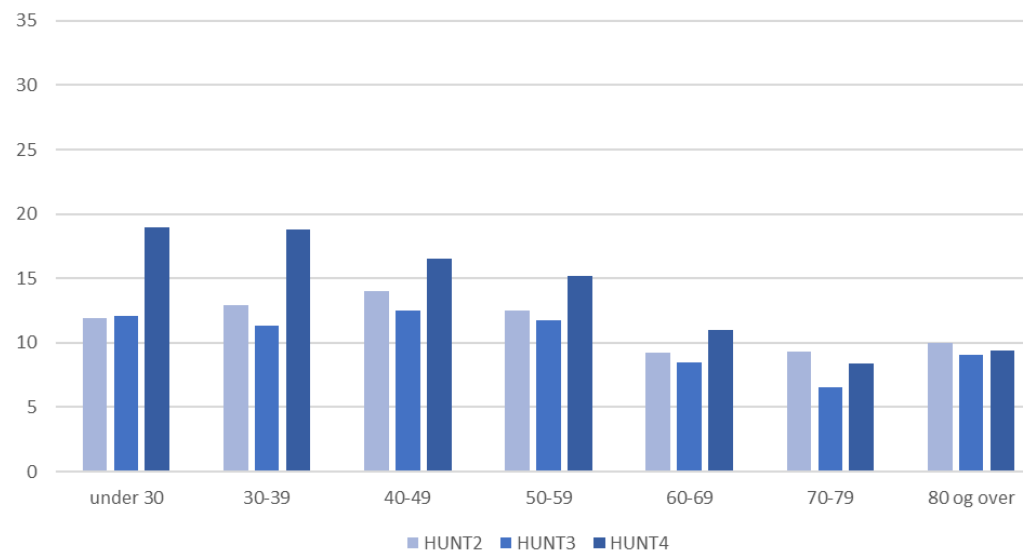
# Økning i psykisk stress blant ungdom



HADS-A (>=8), kvinner

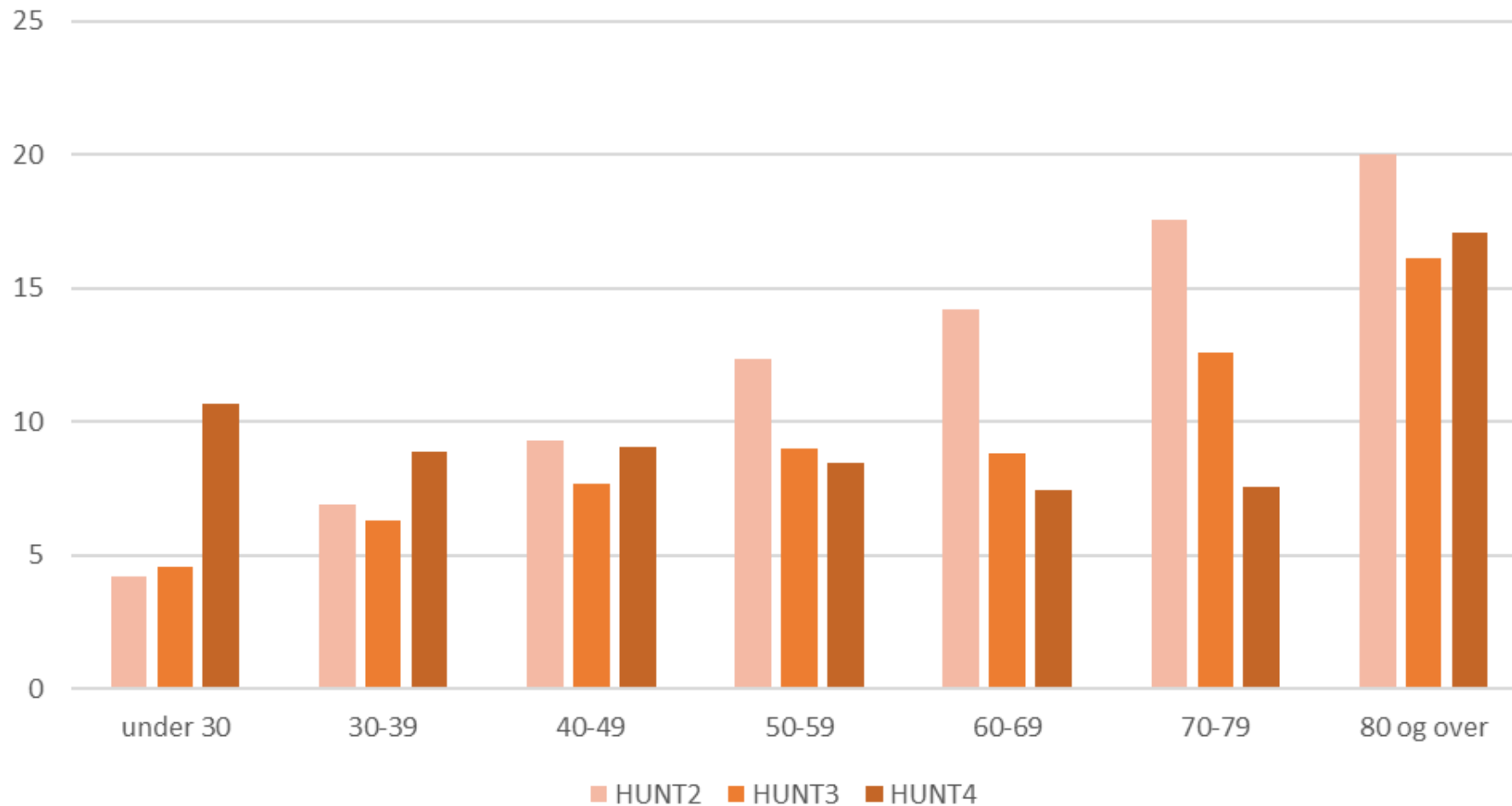


HADS-A (>=8), menn



# Depresjonssymptomer, kvinner

HADS-D ( $\geq 8$ ), kvinner



God psykisk helse

# abc.



Gjør noe aktivt

ACT



Gjør noe sammen

BELONG



Gjør noe meningsfylt

COMMIT



Hva er ABC?

# Gjør noe fint for André.

---

Når vi gjør noe fint for andre, gjør vi også noe fint for oss selv.

<https://www.youtube.com/watch?v=LEAUo1vJI9o>



# *Tenke nytt om sykefravær?*



– Under ligger det ofte en holdning om folks svake moral, latskap og unnasluntring. Dermed blir tiltakene utformet med tanke på at folk trenger pisk og ikke gulrot, krav og ikke støtte, plikt og ikke indre motivasjon, skriver professor Steinar Krokstad om hvordan sykefravær debatteres i offentligheten. Foto: Johan Arnt Nesgård



«**En ABC-arbeidsplass** er helsebringende.

En ABC-arbeidsplass er et sted folk ønsker å være når livet butter imot, fordi det fremmer deres psykiske helse.

Forskning viser at sykefraværet er betydelig lavere hvis folk har det bra på jobb.»

# Arbeidslivets abc.



## Gjør noe aktivt

ACT

Jobben er en positiv aktivitet i livet mitt.



## Gjør noe sammen

BELONG

Jeg føler tilhørighet til arbeidsplassen, er sosialt integrert og inviterer andre inn i fellesskapet.

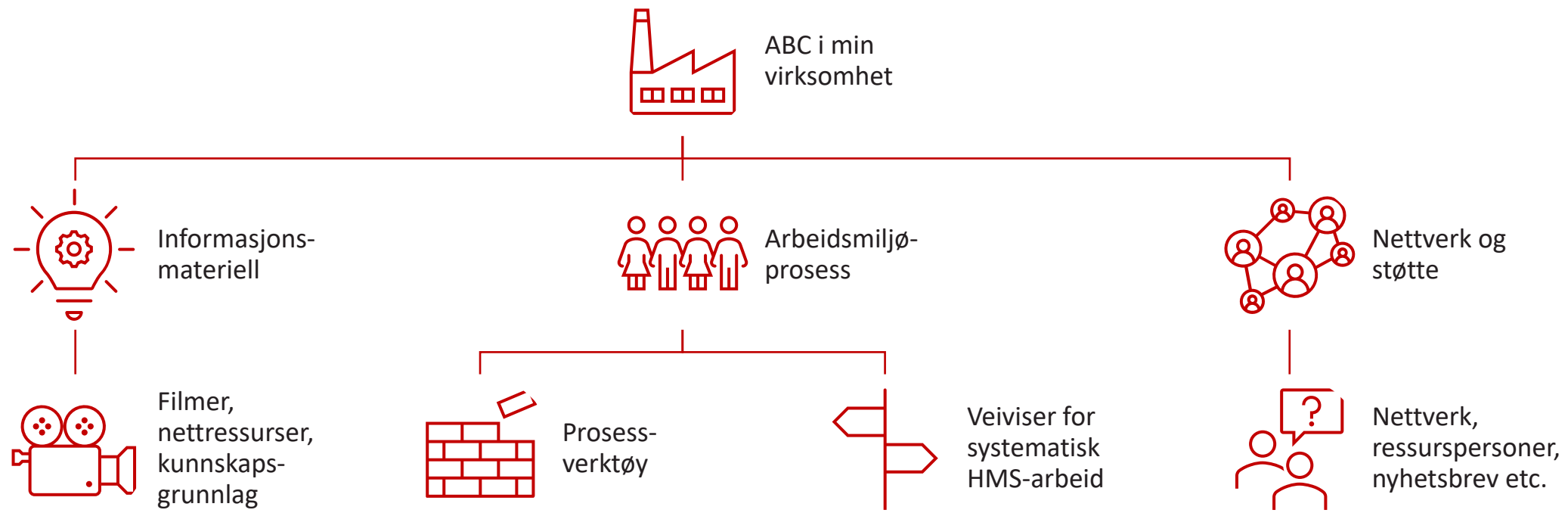


## Gjør noe meningsfylt

COMMIT

Jeg føler at jeg bidrar med noe verdifullt på arbeidsplassen. Det betyr noe for andre at jeg er på jobb!

**Dette fremmer psykisk helse og inkludering på arbeidsplassen!**



# ABC for god psykisk helse

Med tre enkle grep kan du styrke din egen og andres psykiske helse.

Kom i gang

For deg og meg

For frivilligheten

For kommuner

For arbeidsliv

For skole og utdanning



Gjør noe aktivt



Gjør noe sammen



Gjør noe meningsfylt

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/>

Ta kontakt:

[kristin.oust.torske@nav.no](mailto:kristin.oust.torske@nav.no)

abc.

For god psykisk helse