



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



ABC for god psykisk helse

-en folkehelsekampanje i Trøndelag 2023-24

I regi av:

Trøndelag Fylkeskommune
Folkehelsealliansen i Trøndelag
Røde Kors Trøndelag
Helsedirektoratet

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.

Kom i gang

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 tinte 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!

abc MENTAL SUNNHET

Find Activities Interactive Tools Resources News and Events Partners About Us

act belong commit

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

MENTAL SUNNHET TIL ALLE

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.

I give something back to the community
Jason from Albany

Discover

AD ER ABC? ABC AKTIVITETER MATERIALER KAMPAGNER NYHEDER TEST DIG SELV KONTAKT

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

<https://abcmamentalsunnhet.no/>

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

Så til Danmark og til Norge (trøndelag)

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



Prosjekteier/-ansvarlig
Trøndelag fylkeskommune
Direktør for kultur og folkehelse

Styringsgruppe
Trøndelag fylkeskommune
Helsedirektoratet/
NTNU/KS/Røde Kors/



Prosjektleder



Internasjonal referansegruppe

Regional referansegruppe

Prosjektgruppe

Kommuner

Vgs./Et

Arbeidsliv

Frivillighet
/FiT

Budskapet er enkelt:



Gjør noe aktivt

ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer.



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.

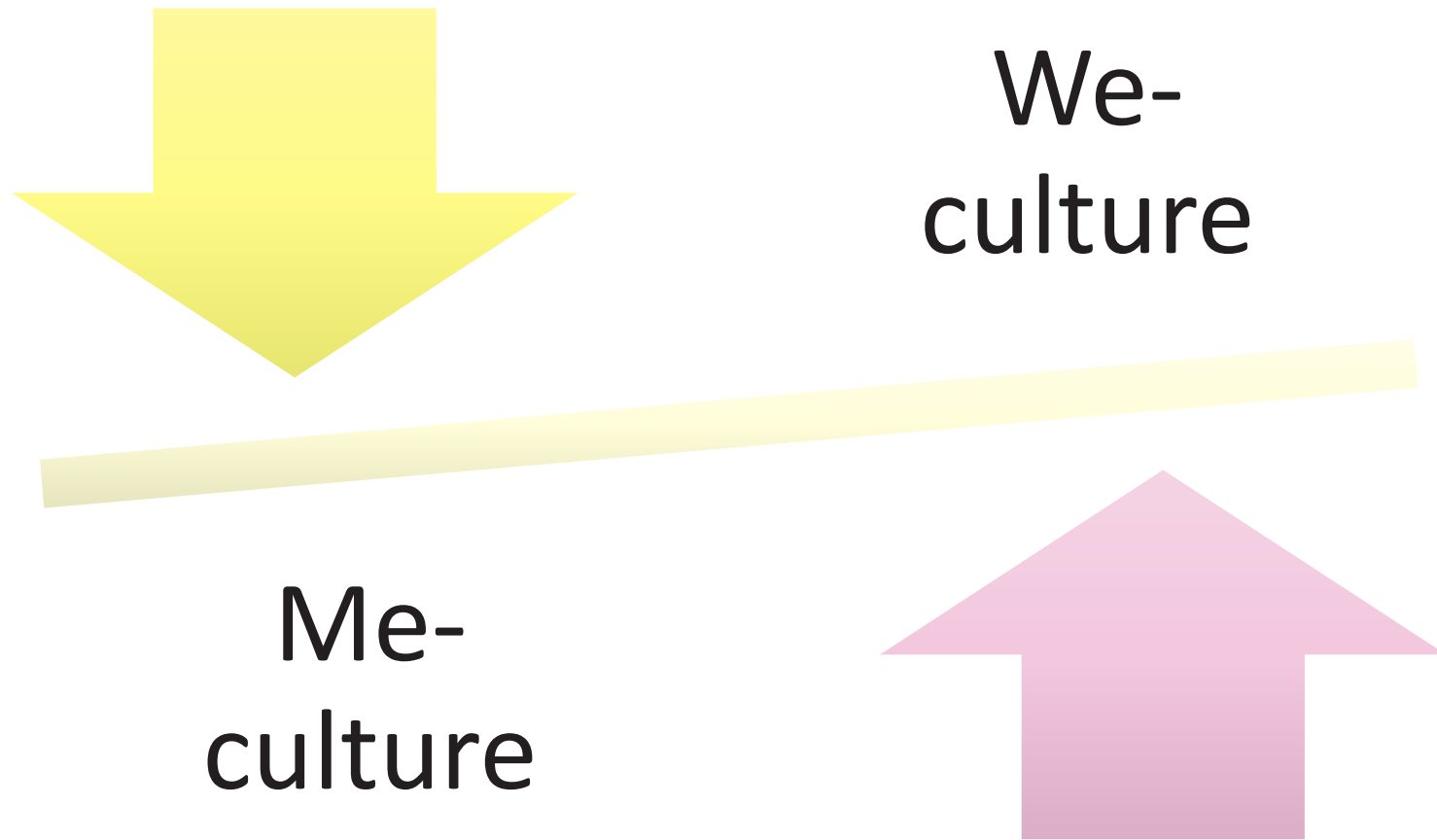


Gjør noe meningsfylt

COMMIT

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for og være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemlighet og livsglede.

HVA ER DIN ABC?



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

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?

Suvey i Trøndelag om helsekompetanse

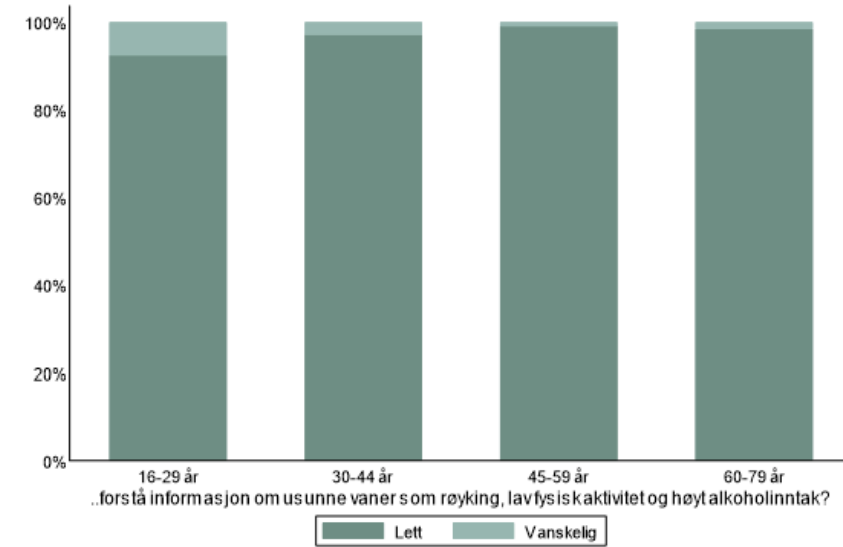
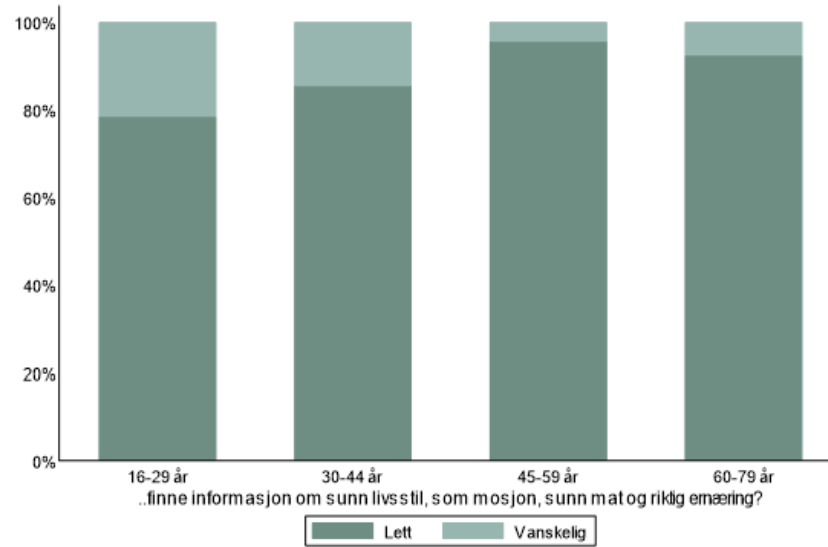
N=1513

Mars
2023

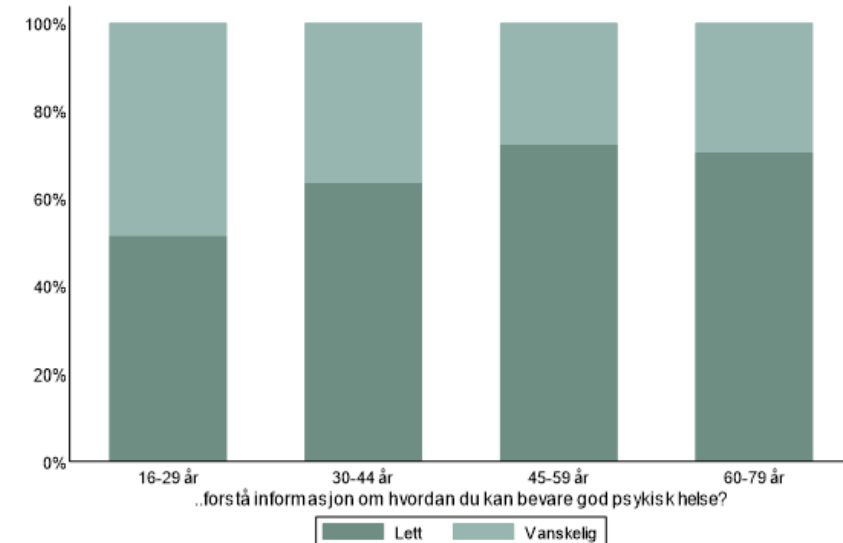
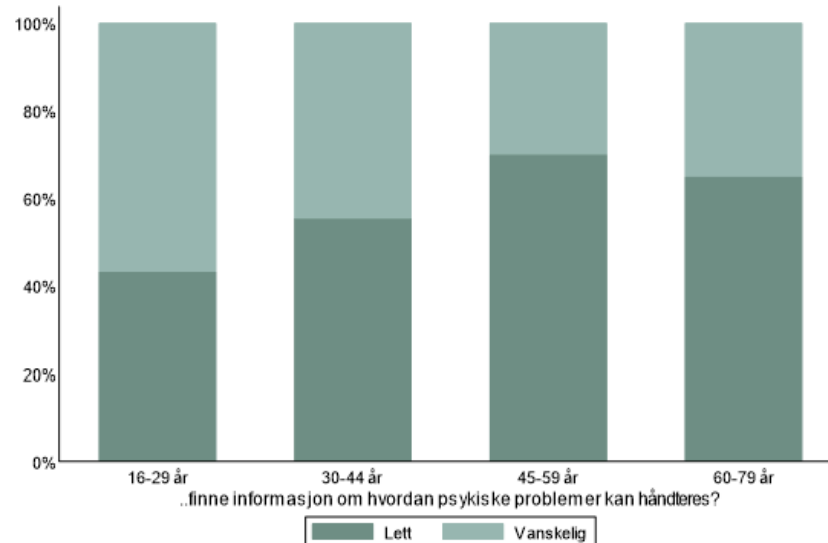
Alder 16
– 79 år

Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå informasjon)

Fysisk helse



Psykisk helse



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



Aktiviteter og produksjoner har fulgt tre hovedspor

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

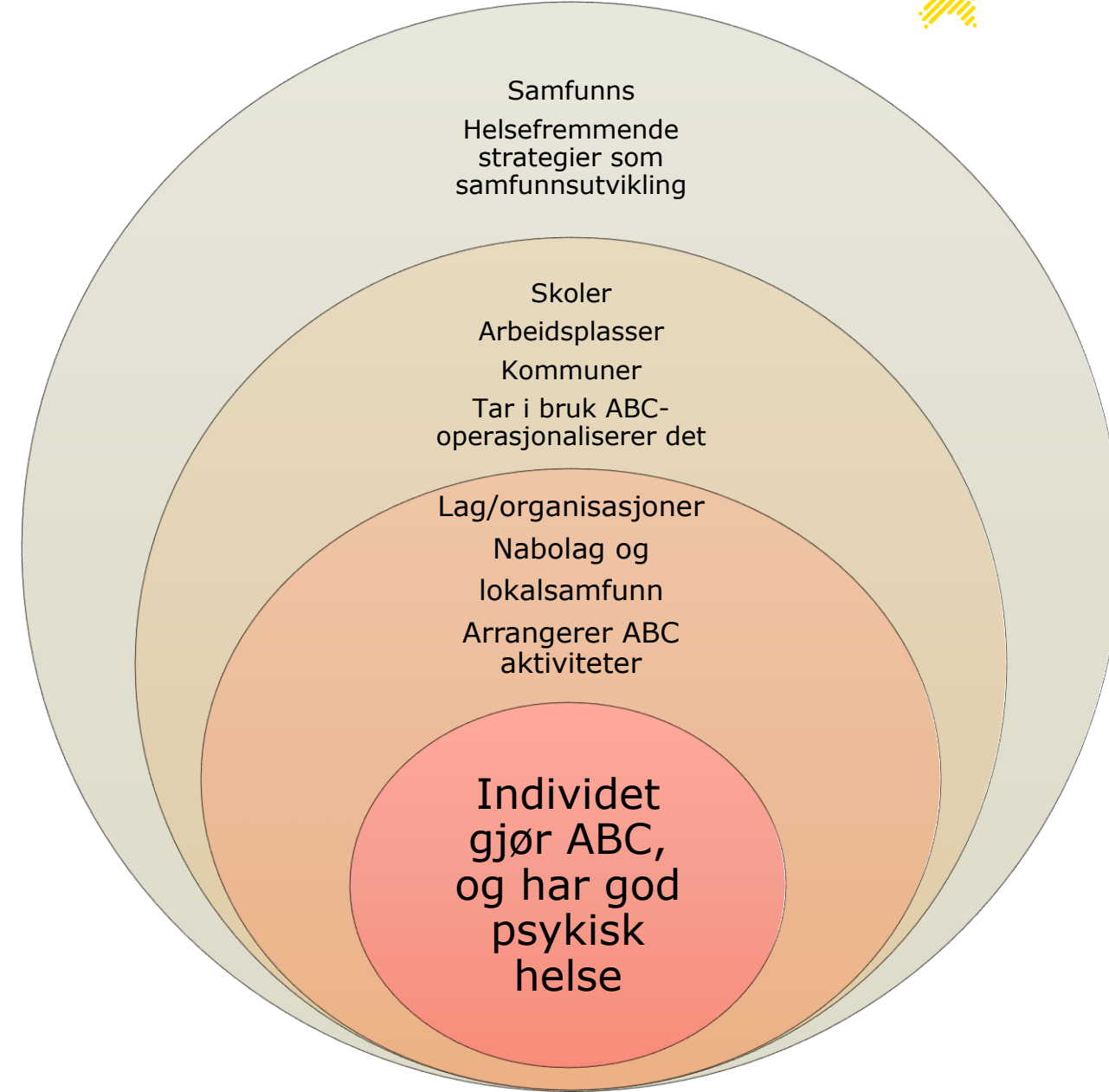
Bygge **kompetanse, struktur og** kapasitet i organisasjoner, bedrifter, institusjoner som tilrettelegger for økt inkluderende ABC- aktiviteter (**gruppe**)

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

Strategisk arbeid
Forankring
Innsikt og oversikt

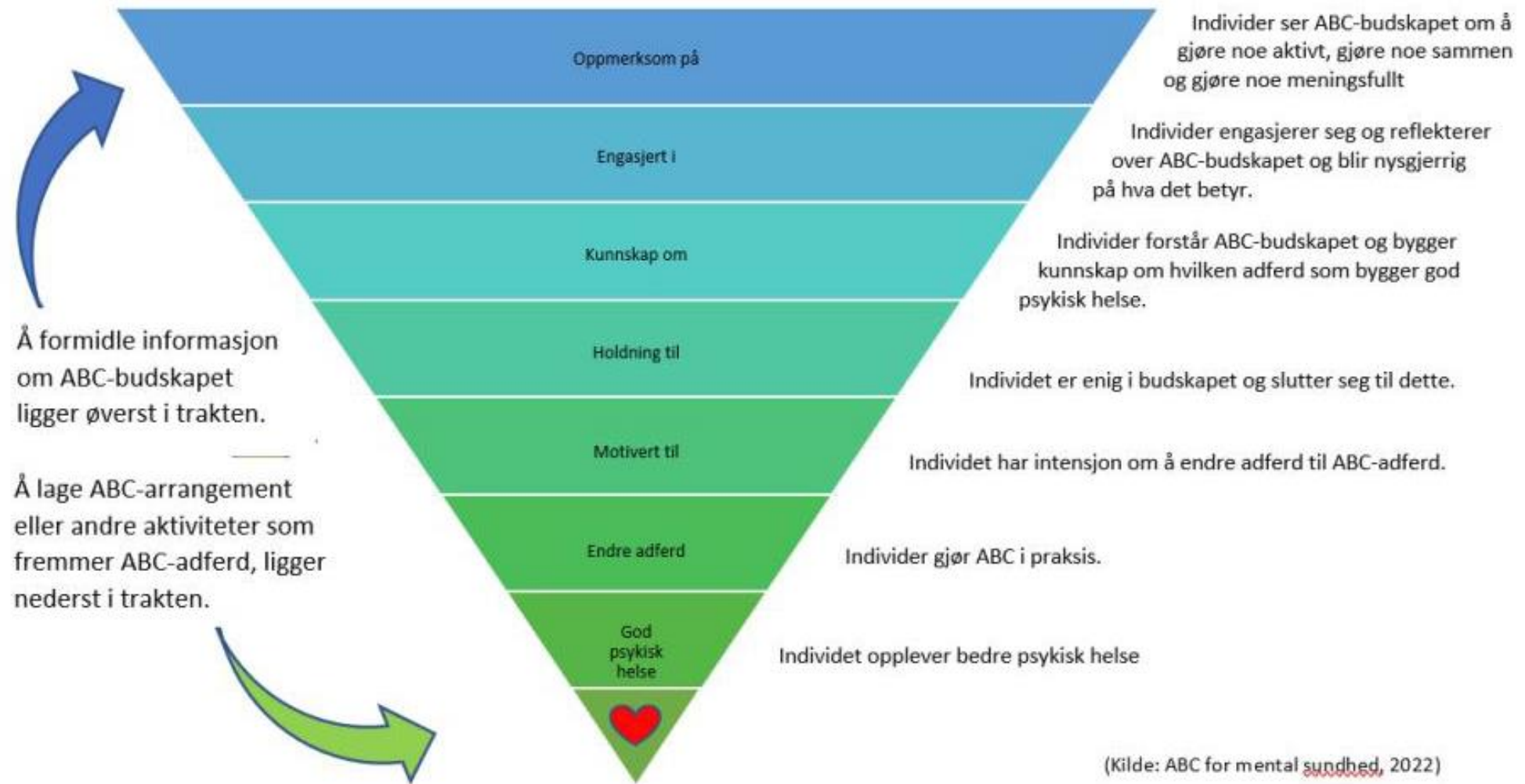
Prosessarbeid
Medvirkning
Opplæring
Verktøy

Aktiviteter
Arrangement
Verktøy



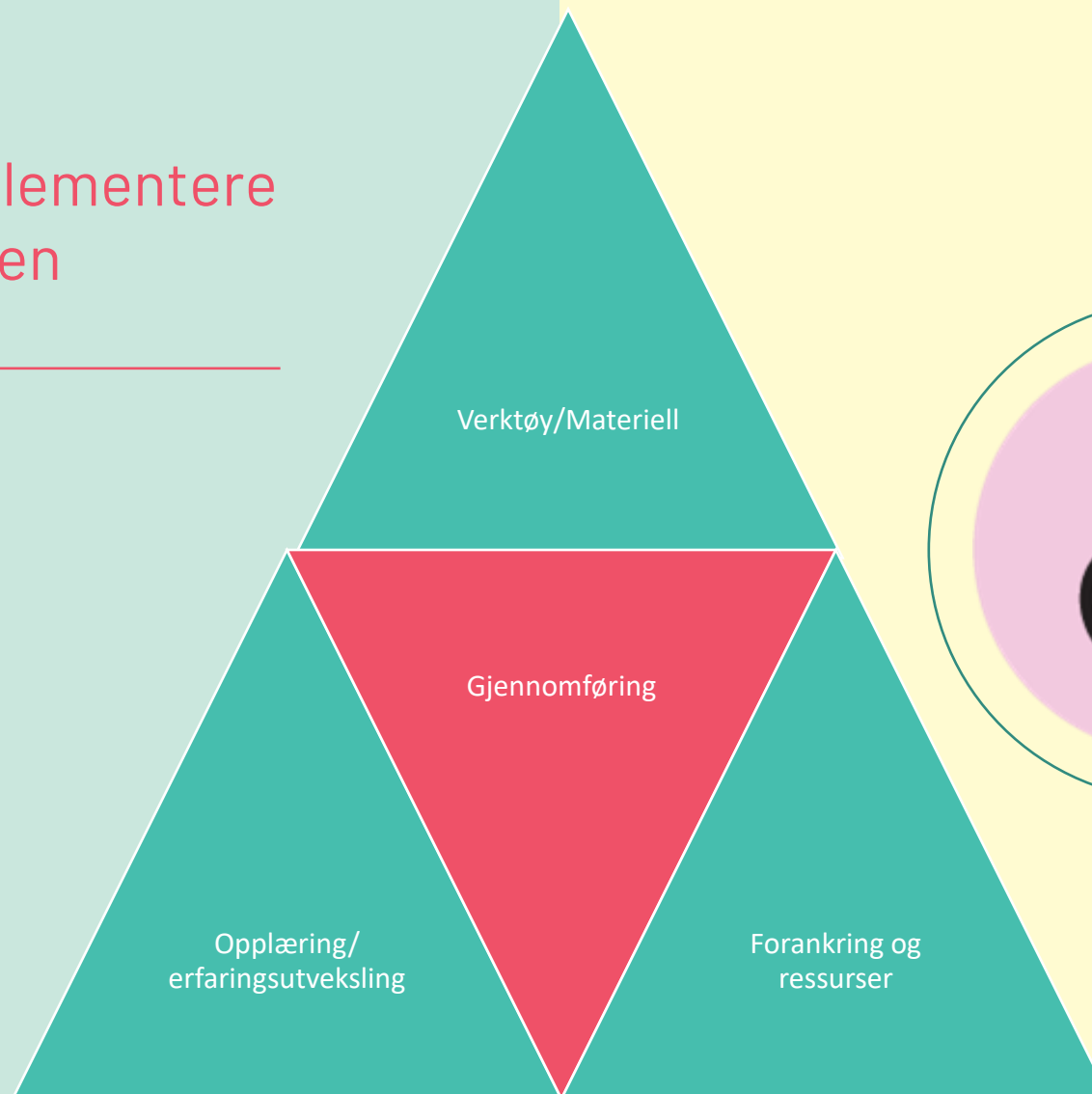


Kommunikasjonstiltakene har primært bidrag til å fylle på øverst i forandringstakten:



Hvordan lykkes vi sammen?

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





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

NETTVERK- ABC I PRAKSIS



- **Kommunenettverket:**
 - 4 møter
 - -12 deltakende kommuner+ Harstad
 - -deler praksis, ideer og erfaringer
 - -viktig for å forankre kampanjen
 - ABC internt/eksternt

- **Videregående skoler:**
 - Benytte eksisterende nettverk: Elevtjenesten er på alle skoler.
 - -Samling med alle Et-ledere og skolehelsetjenesten
 - -Workshop/samling: Abc i praksis
 - Ikke en egen ABC-app

NETTVERK- ABC I PRAKSIS



Arbeidslivet:

- NAV arbeidslivssenter i spissen: arbeidgruppe.
- Workshop med 30 stk- privat og off.sektor.
- 3 x filmer
- Utvikle en veileder for innføring av ABC i egen organisasjon: TRFK, Stjørdal kommune, Helse Nord-Trøndelag, Nærøysund kommune

Frivillighet:

- Folkehelsealliansen i Trøndelag(52) forankret i årsmøte 2023
- Røde Kors er ansvarlig for nettverket av frivillige org.
- Frivilligsentralene er påkoblet- har hatt 2 møter.
-

Folkehelsekampanjen- hvordan bidra?

ABC i teori – høre om

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

ABC i praksis- gjøre

- Forankring og implementering i egen org.
- Abc som verktøy i prosesser og tiltak rettet mot målgrupper
- Systematisere tiltak og utforme en handlingsplan
- Nettverk/samarbeid på tvers
- Delta på felles aksjoner/arrangement

Levende lokalsamfunn:

Hvordan skape levende og aldersvennlige lokalsamfunn som støtter opp under aktivitet, deltakelse og møte mellom generasjoner?

Partnerskap på tvers av sektorer

- Hvem bør med ?
- Forankring/ressurser
- Allerede etablerte nettverk
- Utfordre tenking, praksis og organisering

Samskaping

- Hvordan tilrettelegge for gode prosesser?
- Verdibasert:
- *En tilhørighet til lokalsamfunnet*
- *God oversikt over hva som bør gjøres, og hvordan*
- *Å føle seg nyttig for andre mennesker*

HOVEDBUDSKAPET TIL BÆREKRAFTSMÅLENE - VI MÅ FORENKLE OG OVERSETTE



Ikke utelat noen

Det er større enn oss selv- vi må bry oss

Alle skal med- vi må snakke om hvorfor vi skal bry oss om alt og alle hele tiden!

Alle målene henger sammen



VI MÅ FÅ MED FLERE I BÅTEN!



Ferdigheter i å inspirere og mobilisere andre til å engasjere seg i felles formål.



Mot

Evne til å stå opp for verdier, ta beslutninger, ta avgjørende handlinger og om nødvendig utfordre og forstyrre eksisterende strukturer og synspunkter.



Kreativitet

Evne til å generere og utvikle originale ideer, innovere og være villig til å forstyrre konvensjonelle mønstre.

Hodebra frivillighet

Røde Kors i Trøndelag arbeider for å implementerer **ABC-Hodebra** i egen organisasjon, men utgangspunkt i sine kjerneoppgaver.





Statsforvalteren i Trøndelag



HUNT forskningscenter



Senter for helsefremmende forskning



Trøndelag Forskning og Utvikling
Trøndelag R & D Institute



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



NORD universitet



Kompetansesenteret
Tannhelse Midt



Trøndelag fylkeskommune
Eldrerådet



Trøndelag fylkeskommune
Integreringsutvalget



Trøndelag fylkeskommune
Rådet for likestilling av mennesker
med nedsatt funksjonsevne



Nord-Trøndelag
legeforening

DEN NORSKE LEGEFORENING



DEN NORSKE KIRKE
Nidaros bispedømme -
Nidarosen bæspatjielte



Trøndelag
musikkråd



ROS
Rådgivning om
spiseforstyrrelser

Livsglede
for Eldre

6 kommuneregioner



Pensjonistenes Fellesorganisasjon
TRONDHEIM



Helse Nord Trøndelag HF



LEVE

UNGE
KOKKER

Nasjonalforeningen
for folkehelsen



Kompetansesenter rus - Midt-Norge
ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM



TRØBUR
Trøndelag barne-
og ungdomsråd

NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag Idrettskrets



BEDRIFTSIDRETTE
NORD-TRØNDELAG

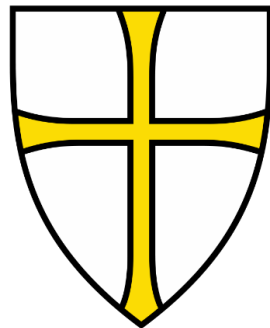
TRYGG TRAFIKK

MOT

NTNU | Institutt for samfunnsmedisin
og sykepleie

abc.

For god psykisk helse



Trøndelag fylkeskommune

trondelagfylke.no | fb.com/trondelagfylke