

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

«Digitalt påfyll» 28 08 25

Mari Jørgensen Ryen
ABC-koordinator, Trøndelag fylkeskommune



Meld. St. 23

(2022–2023)

Melding til Stortinget

Opptappingsplan for psykisk helse
(2023–2033)

Abc for god psykisk helse er en folkehelsekampanje som handler om å bygge og styrke psykisk helse for hele befolkningen

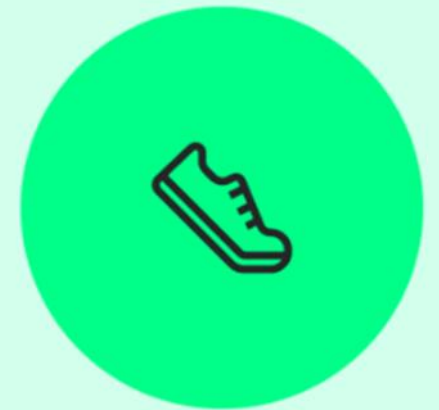
Pilot i Trøndelag 2022–2024

Nasjonal satsning 2025 →

Helsedirektoratet, sammen med fylkene (11 stk) i Norge.

Trøndelag med en nasjonal veileder-rolle

Konseptet er utviklet- og eid av Curtin university, Australia. ACT-BELONG-COMMIT
<https://www.actbelongcommit.org.au/>



Hva er budskapet?

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



Gjør noe aktivt

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad - oftere. Du kan være aktiv på mange måter - både fysisk, sosialt og mentalt. Du kan trene, eller finne ro og nærvær. Å være i aktivitet styrker din psykiske helse!



Gjør noe sammen

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, gir dette en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



Gjør noe meningsfylt

Hold deg aktiv med noe som oppleves meningsfylt for deg. Det kan være å lære seg noe nytt, jobbe mot et mål, gjøre noe for andre eller å bidra til en god sak. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

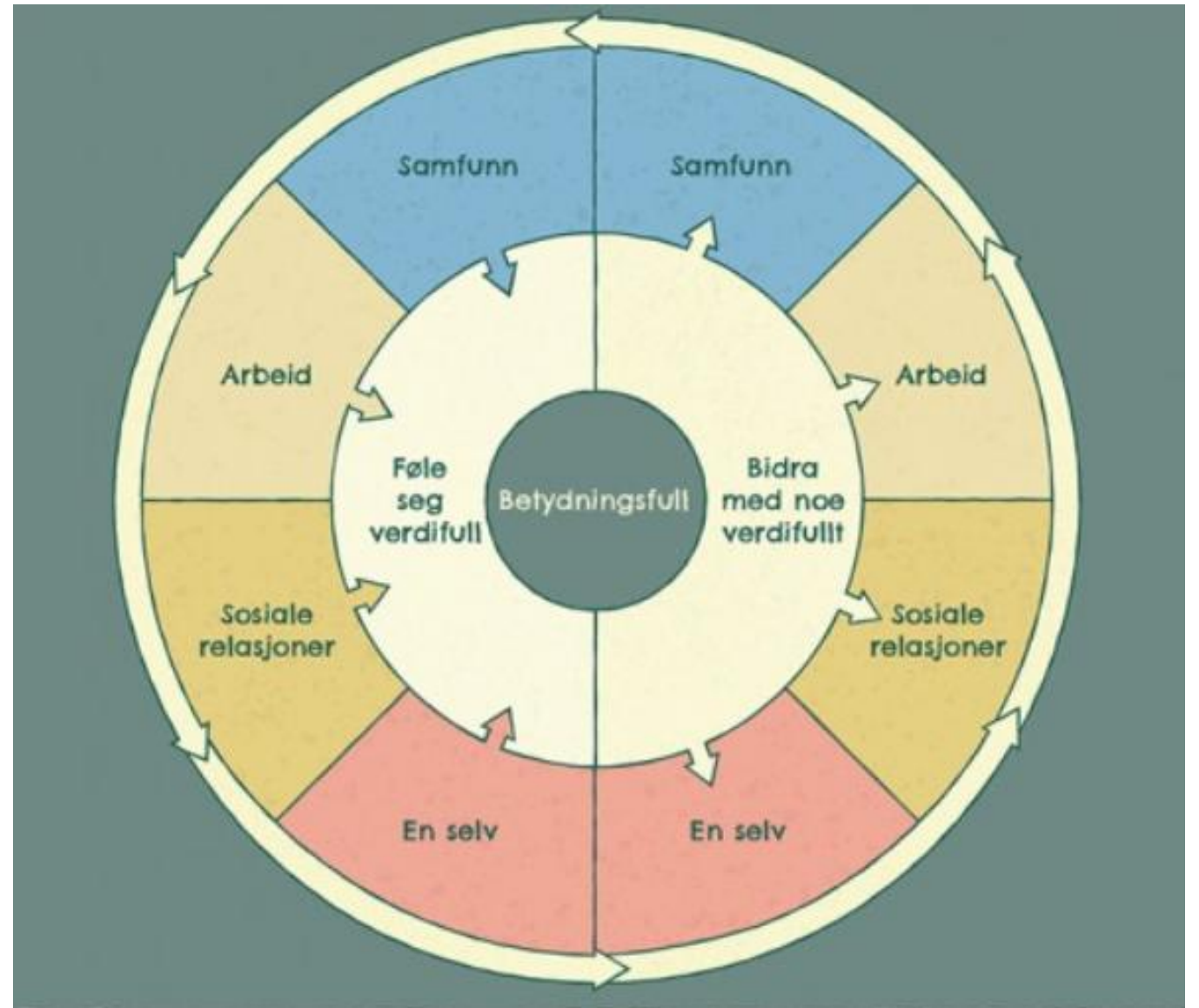
«Mattering»

En teori om alle menneskers grunnleggende behov for å være betydningsfull.

Vi ønsker alle å være i en god sirkel der vi føler oss verdifulle og bidrar med noe verdifullt.

To make sure that the need for mattering is fulfilled, we must balance feeling valued with adding value. Moreover, we must balance adding value to self with adding value to others.

-Prilleltensky



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31407358/>

<https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skal-til-fa-flere-i-arbeid>

Mål for ABC-innsatsen:

Det overordnede målet med abc for god psykisk helse er at hele befolkningen skal forstå hvilke grep som skal til for å styrke egen og andres psykiske helse, og at vi klarer å gjør mer av disse grepene i hverdagen vår og med det kan bli en enda mer robust befolkning.

Igjennom:

- Å øke kompetanse og bevissthet i befolkningen, det offentlige og organisasjonslivet om hvordan man kan ivareta og styrke egen og andres psykiske helse.
- Å spre kunnskap om aktivitet som styrker livskvalitet og psykisk helse
- Å styrke, legge til rette for- og synliggjøre lokale muligheter for slik helsefremmende aktivitet.

HØRE og GJØRE



Toveis-strategi HØRE og GJØRE

ABC i teori – høre om

- Informasjonsarbeid – «kampanje»
- Formidle kampanjemateriell
- Spre budskapene i mange kanaler og igjennom ulike organisasjoner
- Sosiale media/media.
- Hjemmesider
- Synlighet, annonsering
- Foredrag, Workshops, kurs
- Plakater og Roll-ups osv.
- Erfaringsdeling i nettverk og partnerskap



Foto: Kristian Thorsen/Manet film

ABC i praksis – gjøre

Partnere og nettverk av aktører som involverer sine målgrupper, gjør ABC aktiviteter og tar initiativ til nye aktiviteter som styrker fellesskapene

Eksempel på målgrupper/nettverk

- Videregående skoler, ungdomsråd
- Studenter, lærlinger
- Kommuner, bibliotek
- Arbeidslivet, Nav
- Frivilligheten, frivilligsentraler
- Minoritetsbefolkning
- Eldre

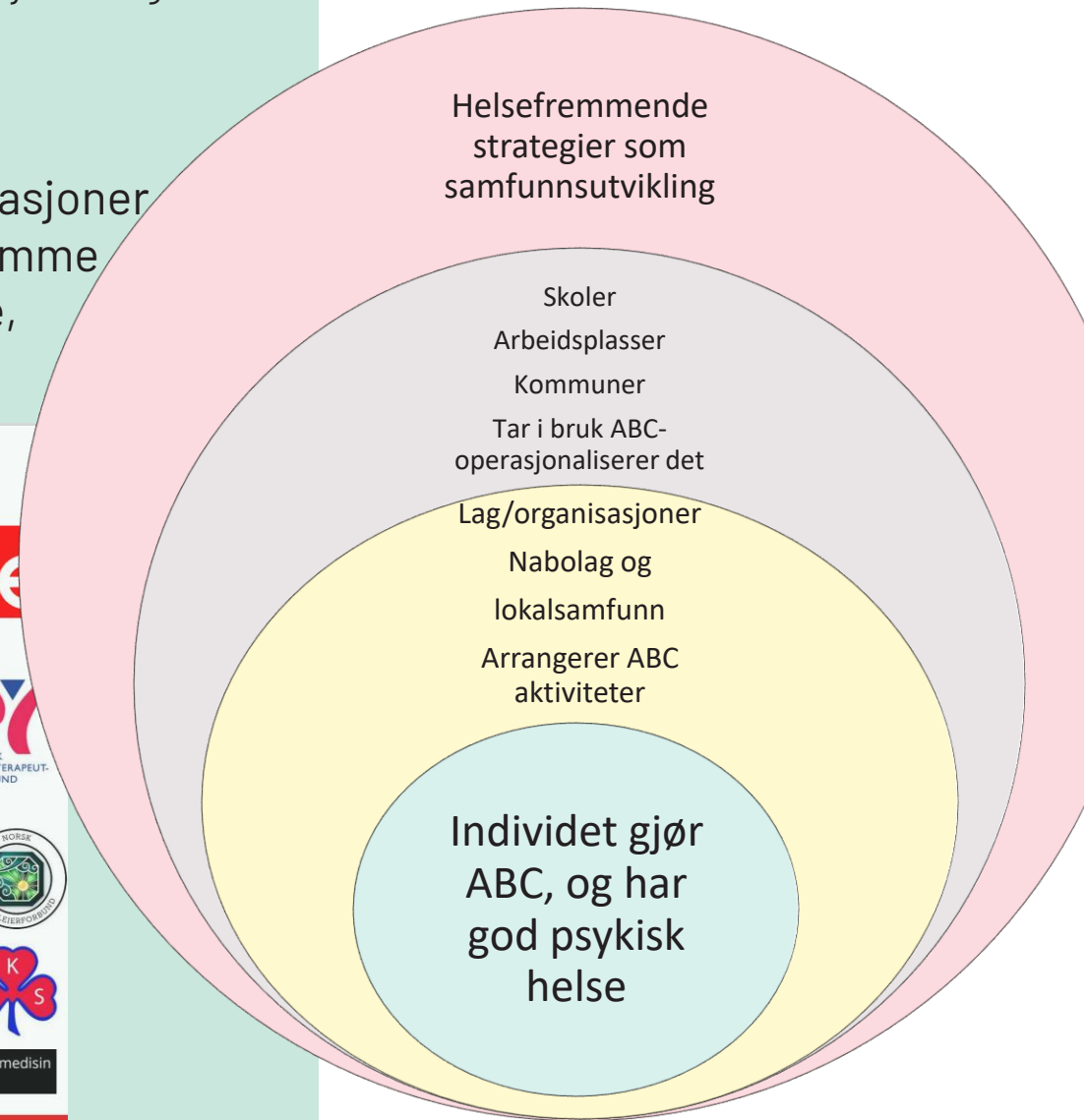
Behov for hjelp til å bryte ned budskapene igjennom

- Opplæring/webinarer
- Workshop/Idèverksted
- Erfaringsdeling/caser
- Ambassadører/Pådrivere
- Veiledere

God psykisk helse bygger vi sammen!

Folkehelsearbeid handler om å påvirke utviklingen i samfunnet slik at levekårene i økende grad skaper god helse for alle, og å påvirke helseatferd i befolkningsmassene. Dette krever et bredt engasjement og et samarbeid mellom mange samfunnsaktører.

ABC implementeres gjennom partnerskap med kommuner, skoler, arbeidsplasser, helsetjenester, statlige avdelinger, frivillige organisasjoner og ulike samfunnsorganisasjoner. Slike organisasjoner vil kunne fremme budskapene både internt til sine ansatte og eksternt til sine brukere, deltakere, klienter eller lokalsamfunn.



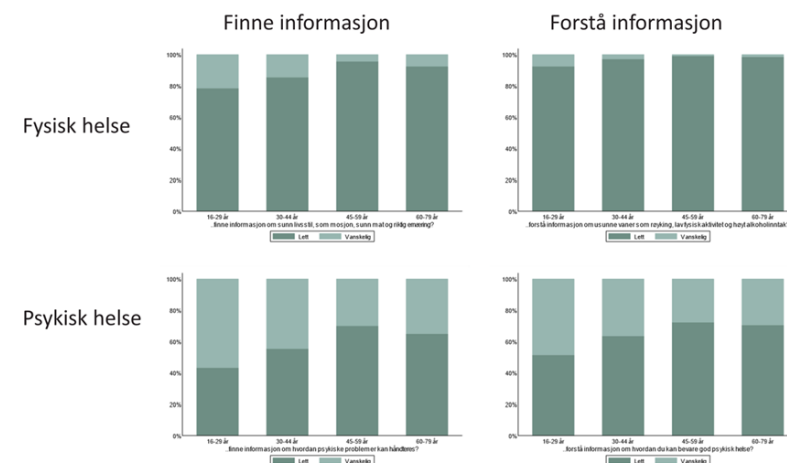
Utfordringer rundt psykisk helse?

- Psykiske plager er blitt en av de største folkehelseutfordringene hos unge, og folk i arbeidsfør alder. Sykefravær og skolefravær knyttet til psykisk uhelse øker
- Psykiske problemer er fortsatt vanskelig å snakke om - ABC har positiv inngang til psykisk helse (ikke plager og diagnoser) -> Hvordan holde deg frisk vs hva er dine problemer
- Vi har ikke greid å etablere et like godt helsefremmende og forebyggende folkehelsearbeid for psykisk helse som for den fysiske helsa
- Helsekompetansen for psykisk helse i befolkningen er relativt lav

Psykisk helse

en tilstand av velvære der individet kan **realisere** sine muligheter, kan **håndtere** normale stress-situasjoner i livet, kan **arbeide** på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å **bidra** overfor andre og i samfunnet. (WHO)

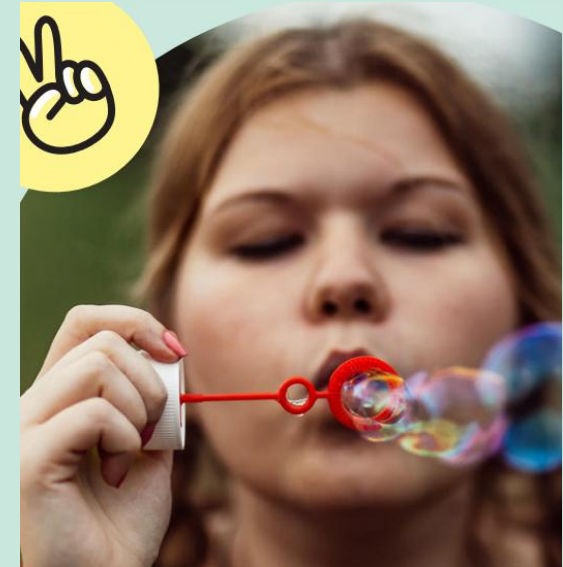
Survey i Trøndelag om helsekompetanse



ABC handler om å vri litt på hva vi gjør innen psykisk helse

fra å være opptatt av psykisk sykdom til god psykisk helse
fra å skulle løse utforingene i helsetjenesten til å løse dem i fellesskap
fra å være overopptatt av følelser til å gi råd om atferd
fra å snakke om det vonde til å gjøre det gode
fra egoisme til altruisme

(Steinar Krokstad)



ABC for god psykisk helse – kampanje og tiltak i kommuner og fylkeskommuner

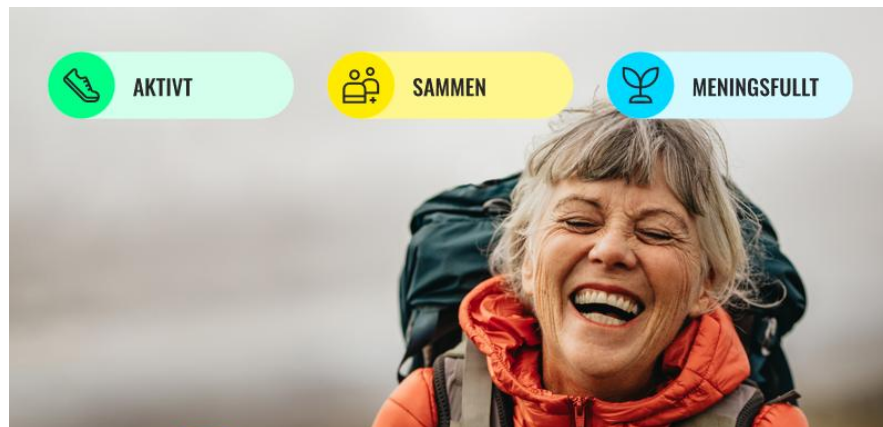
Det er laget filmer, annonser, radiospotter og annet materiell som fylkeskommunene og deres samarbeidspartnere kan bruke lokalt. Kampanjen fokuserer på aktivitet, fellesskap og meningsfulle aktiviteter.

Innhold på denne siden

↓ Målsetning for ABC for god psykisk helse

↓ Samarbeid og partnerskap

Abc for god psykisk helse er en folkehelsekampanje som handler om å bygge og styrke psykisk helse for hele befolkningen. Den skiller seg ut ved at innsatsen går i to parallelle løp: nasjonalt informasjonsarbeid ved Helsedirektoratet, parallelt med lokal informasjon og tilrettelegging ved fylkeskommunen i samarbeid med kommuner og organisasjoner.



Den nasjonale kampanjen ble lansert 12. mai 2025 og består av filmer, ulike digitale annonser og radiospotter i tillegg til materiell som fylkeskommune og deres samarbeidspartnere kan bruke lokalt.

Selv om opplegget rundt implementering av abc-modellen vil variere i de ulike fylkene, er det viktig at alle benytter det nasjonalt utviklede materialet i kommunikasjonsarbeid rundt kampanjen for å skape gjenkjenning og synergier.

I tillegg til de nasjonale kampanjeelementene er fylkeskommunene velkommen til å bruke av materialet som Trøndelag fylkeskommune utviklet i sin pilot.



Kom i gang med ABC for god psykisk helse

Dette er kampanjesiden til Trøndelag fylkeskommune - utviklet som en pilot til den nasjonale ABC-satsingen for god psykisk helse. Materialet fra piloten kan brukes av andre fylker og aktører i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger og [vilkår for bruk](#).

[Les mer om ABC her](#)

Så.. Hvordan kan bibliotekene bidra til at hele befolkningen både får høre og gjøre ABC?

Lesing som terapi

Lesing av skjønnlitteratur betyr noe for vår mentale helse. Når vi leser blir stressnivået senket og våre kognitive evner blir forbedret. Lesing gjør oss mer empatiske ved at vi får innblikk i andre menneskers liv og tanker. Helt siden antikken har det vært kjent at litteraturen imiterer eller speiler folks liv nå og da gir gjenklang i oss. Litteraturen ser oss og

Helseinformasjon til alle

Bibliotek er en arena for kunnskapsdeling og formidling også av helseinformasjon. Folkebibliotek egner seg godt for økt helsekompetanse i befolkningen, da bibliotekene finnes i alle kommuner og mange av de sentrale målgruppene for folkehelse tiltak er flittige bibliotekbrukere som barnefamilier,

Folkebibliotek, folkehelse og eldre

Folkebiblioteket er åpent for alle, og kan være en viktig møteplass for eldre. Bruk av folkebiblioteket kan fremme livskvalitet, forebygge ensomhet og føre til mindre sosial ulik helse. Folkebiblioteket kan være knutepunktet for innhentning formidling av helseinformasjon i kommunene.

Biblioteket er et gratis lavterskeltilbud der alle er velkommen og spiller derfor en viktig rolle i å fremme folkehelsen.

Biblioteket er en møteplass for alle, uavhengig av alder, kjønn eller bakgrunn.

Bibliotek er folkehelse

Bibliotekene er arenaer for sosial kontakt og fellesskap, noe som har en positiv effekt på den mentale helsen og bidrar til trivsel. Bibliotekene har mange ulike aktiviteter og skaper møter mellom mennesker. Dette bidrar til å redusere ensomhet og isolasjon, en av vår tids store «folkesykdommer». Biblioteket er et sted å finne ro og er et fristed fra stress og mas i hverdagen. Det er mye god helse i det å sitte i fred og ro med en bok eller avis på biblioteket.

Kultur er bra for oss

Det å oppsøke kulturtilbud er bra for oss. Kulturopplevelser gir mening og forståelse av oss selv og våre omgivelser. Biblioteket er gratis og er over hele landet, og har lesesirkler, foredrags- og kursarrangementer, treff, og er et viktig tilbud for å oppsøke.

[Norsk bibliotekforening](#)



.. biblioteket bidrar til en følelse av tilhørighet og fellesskap, og mindre ensomhet.
...for mange bidrar biblioteket til en økt livskvalitet.

Biblioteket gir mulighet for rekreasjon, sosialisering, tilhørighet og sosial støtte.
Biblioteket kan som en sosial møteplass bidra til økt sosial kontakt, og kan på denne måten medvirke til inkludering og motvirke utenforskap i samfunnet.

(Halonen, 2022)

Tjenester som løftes frem:

- Møteplass for barnefamilier
- Seniortreff / digital kompetanse
- Språkkaféer som sosial arena
- Voksnes læring - livslang læring - folkebibliotekenes rolle som studiearena
- Tilbud for barn og unge, spill og gaming
- Forfatterkvelder
- Bilbiotekarenes kompetanse:
informasjonsinnhenting, kildekritikk mm.

– Tone of voice på alle uttak: glede og tilhørighet

Alt sammen, på biblioteket

Vi har mange tilbud og aktiviteter, med noe som passer for alle, og ansatte som møter deg med god kompetanse. Hos oss kan du låne, leke, lære eller bare være.

Bibliotekene i Norge

Vi i Trøndelag spurte: Hvordan kan skolebibliotekene bidra til høre/gjøre – strategien:

- Beskriv noen aktiviteter som bidrar til å spre informasjon om de 3 rådene:
- Beskriv en aktivitet/tiltak som svarer ut budskapene: Gjør noe aktivt, gjør noe sammen og gjør noe meningsfylt.
- Tenk målgruppe og medvirkning, gjennomføring- ressurser-materiell, samarbeidspartnere

Innspill fra diskusjonene:

- Lokalene, et rom det går an å være uten å prestere, perling, puslespill, sjakk, lage valentineskort, bare VÆRE
- Ta seg tid hvis noen ønsker å prate. Formidle kontaktinformasjon hvis behov for å snakke med noen
- Formidling gjennom utstillinger, kampanjer, lapper "Gi et kompliment" Infoskjermer om formidling av kampanjen
- Formidling av bøker som handler om psykisk helse
- Utlån av Lego. Hvorfor låne lego: gjøre noe aktivt sammen (bra for psykisk helse)
- Elevlag der elevene gjør noe de liker sammen – dette gjøres mye allerede, leselag, sjakklag, badelag, bassegjeng, brettspillag
- Integrere de nye elevene, bl.a fra Ukraina Speedfriending – sitte å prate sammen, bli kjent, på tvers av studieprogram
- Plakater, spåer, infoskopjermer, samtalekort – bruke ABC-materialet
- Tilrettelegge i rommet. Ikke alltid man har tid. Men: ha spill liggende, tegnepapir, sudoku
- Strikkekafe, strikke lappeteppe sammen til biblioteket, skjerf til Kirkens bymisjon, Sjakkturnering
- Mye handler om bevisstgjøring - hvorfor er dette viktig?



Hvilke fellesskap er viktige for deg og hvorfor det?



Hvor og når utfordrer du deg selv?

Thora Storm videregående skole





ABC for god psykisk helse
gjør noe fint for andre
2. oktober



STEINAR KROKSTAD OG RUTH MARIE DONOVAN

ABC

FOR GOD PSYKISK HELSE
FRA TEORI TIL PRAKSIS



God psykisk helse bygger vi sammen!

Nasjonal kampanjefilm: <https://album.imageshop.no/1593847/Search>