

# ABC for god psykisk helse

## Hva er kunnskapsgrunnlaget?

**A5 Det sosiale limet – ABC som rammeverk for samfunnsdeltakelse**

**24. okt. 2024**

Tønsberg

Steinar Krokstad

Professor i sosialmedisin

HUNT forskningssenter

Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie

Fakultet for medisin og helsevitenskap

Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet – NTNU

Tlf. 95219227

<https://www.ntnu.no/ansatte/steinar.krokstad>

Psykiater

Sykehuset levanger

Helse Nord-Trøndelag HF

abc.

# ABC for god psykisk helse

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

Kom i gang



## 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!

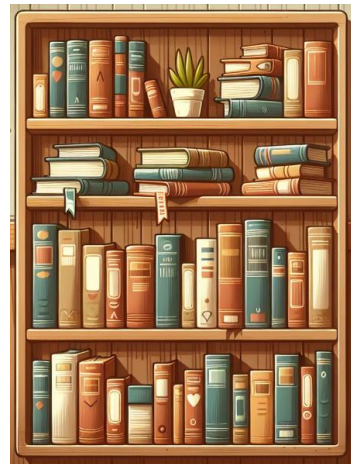


## Gjør noe meningsfylt

Når du jobber for en god sak, oppnår et mål eller gjør noe godt for andre, gjør du noe meningsfylt. Å hjelpe andre gir mening, glede og takknemlighet. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

# ABC – kunnskapsgrunnlaget

1. **ABC-anbefalingene** er basert på omfattende forskning
  - Forskning og litteraturstudier om **atferd** og psykisk helse
  - Kvalitative studier om folks **egen oppfatning** om psykiske helse
  - Teori og forskning om **sosial markedsføring** i befolkningen
2. **ABC-kampanjen** er basert på evaluering fra Australia og Danmark
3. Kunnskap om lav **helsekompetanse** for psykisk helse i befolkningen



abc.



Article

# Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit—‘ABCs of Mental Health’ Campaign

Robert J. Donovan <sup>1</sup>, Vibeke J. Koushede <sup>2</sup>, Catherine F. Drane <sup>3,\*</sup>, Carsten Hinrichsen <sup>4</sup>, Julia Anwar-McHenry <sup>5</sup>, Line Nielsen <sup>2,4</sup>, Amberlee Nicholas <sup>6</sup>, Charlotte Meilstrup <sup>2</sup> and Ziggi Ivan Santini <sup>4</sup>

<sup>1</sup> School of Human Sciences, University of Western Australia, Perth 6009, Australia; robert.donovan@uwa.edu.au

<sup>2</sup> Department of Psychology, University of Copenhagen, 1165 Copenhagen, Denmark; vjk@psy.ku.dk (V.J.K.); linn@si-folkesundhed.dk (L.N.); cbm@psy.ku.dk (C.M.)

<sup>3</sup> National Centre for Student Equity in Higher Education, Curtin University, Perth 6102, Australia

<sup>4</sup> National Institute of Public Health, University of Southern Denmark, 5230 Odense, Denmark; cahi@si-folkesundhed.dk (C.H.); zisa@sdu.dk (Z.I.S.)

<sup>5</sup> Western Australian Department of Education, Perth 6004, Australia; julia.anwar@gmail.com

<sup>6</sup> School of Public Health, Curtin University, Perth 6102, Australia; Amberlee.laws@hotmail.com

\* Correspondence: cathy.drane@curtin.edu.au; Tel.: +61-08-9266-7137

**Abstract:** While there has been increased attention worldwide on mental health promotion over the past two decades, what is lacking in many countries around the globe is practical knowledge of what constitutes a population-wide mental health promotion campaign, and how such a campaign can be implemented. This paper provides such knowledge based on the development, implementation and evaluation of the Act-Belong-Commit campaign, the world’s first comprehensive population-wide public mental health promotion campaign which was launched in 2008 in Western Australia. Given the learnings from the full-scale implementation and evaluation of the campaign in Western Australia and its expansion nationally and internationally, along with the continuing and expanding evidence base for the campaign constructs, we crystallise 21 reasons why jurisdictions who wish to achieve the goals of the WHO and adopt the recommendations of the European framework on mental health and wellbeing should consider adopting or adapting Act-Belong-Commit when considering implementing a public mental health promotion campaign.

**Keywords:** mental health promotion; Act-Belong-Commit; mental health and wellbeing

**Citation:** Donovan, R.J.; Koushede, V.J.; Drane, C.F.; Hinrichsen, C.; Anwar-McHenry, J.; Nielsen, L.; Nicholas, A.; Meilstrup, C.; Santini, Z.I. Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit—‘ABCs of Mental Health’ Campaign. *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2021**, *18*, 11095. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111095>

<https://www.mdpi.com/1660-4601/18/21/11095>

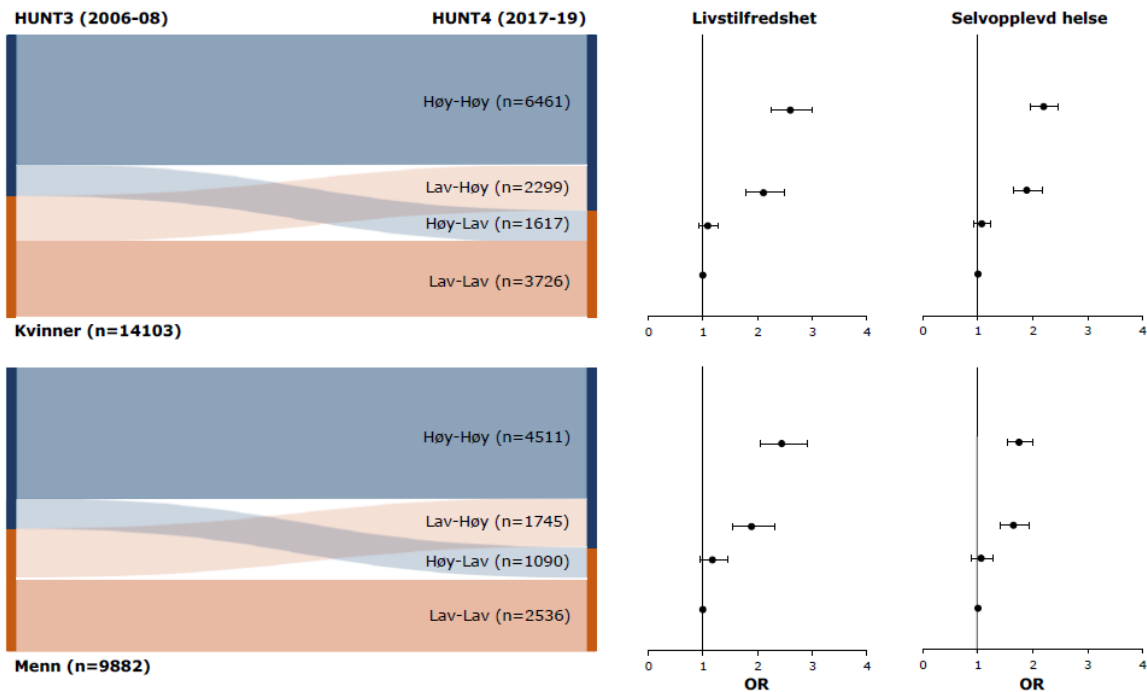
# 21 grunner til å ta i bruk ABC

1. ABC er forskningsbasert
2. ABC-budskapet er enkelt men viktig
3. ABC dekker andre liknende rammeverk
4. ABC-anbefalingene kan brukes i alle kulturer
5. ABC-anbefalingene gjelder for alle aldersgrupper og alle sosiale grupper
6. ABC er atferdsorientert (jfr WHO's definisjon)
7. ABC-anbefalingene er åpne, ikke-preskriptive
8. Atferds-alternativene er brede
9. ABC er noe alle organisasjoner kan ta i bruk, og er derfor kapasitetsbyggende
10. ABC kan brukes av lekpersoner og profesjonelle
11. ABC gjør «psykisk helse for alle» til en realitet
12. ABC kan brukes i hele samfunnet og i spesifikke settinger
13. ABC kan målrettes mot hele populasjoner og spesifikke underpopulasjoner
14. ABC-rådene oppfattes umiddelbart som troverdige
15. ABC kan brukes på tvers av politisk ståsted
16. ABC bidrar til primær, sekundær og tertiær forebygging av psykiske lidelser
17. ABC bidrar til selvmordsforebygging
18. ABC fremmer både psykisk og fysisk helse
19. ABC fremmer samfunnsengasjement
20. ABC bygger kapital: intellektuell, sosial og åndelig
21. I tillegg til å kunne redusere helsekostnadene, får ABC ganske enkelt folk til å føle seg lykkeligere

Donovan RJ, et al. Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit-'ABCs of Mental Health' Campaign. Int J Environ Res Public Health. 2021 Oct 21;18(21):11095. doi: 10.3390/ijerph182111095.

abc.

# ABC-atferd og endringer i helse og livstilfredshet



Figur 2: Endring i ABC-skår fra HUNT3 (2006-08) til HUNT4 (2017-19) blant kvinner og menn vist i et sanket-diagram og justert\* odds ratio med 95% konfidensintervall for å rapportere god livstilfredshet og selvpålevd helse i HUNT4 i de forskjellige gruppene, med gruppen «Lav-Lav» som referanse.

\*Estimatene tilsvarer modell 5 i tabell 4, hvor det er justert for alder, yrkesstatus, kronisk sykdom og utfallsvariabel (livstilfredshet og selvpålevd helse) i HUNT3.

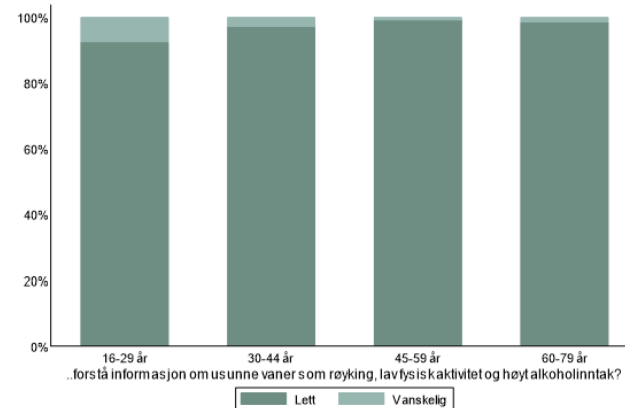
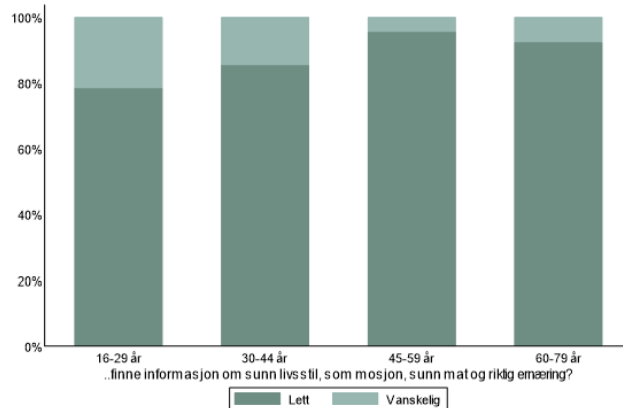
# Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå)

Trøndelag 2023

16-79 år

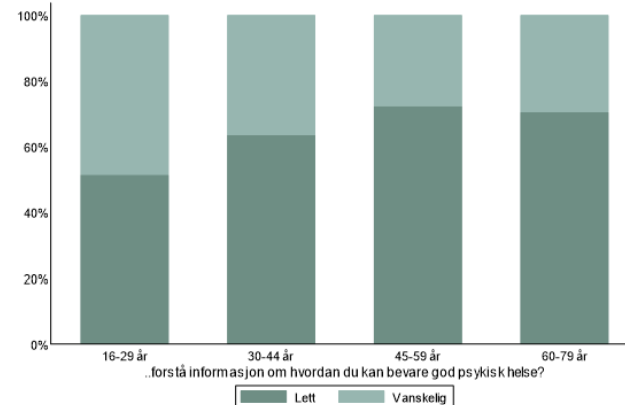
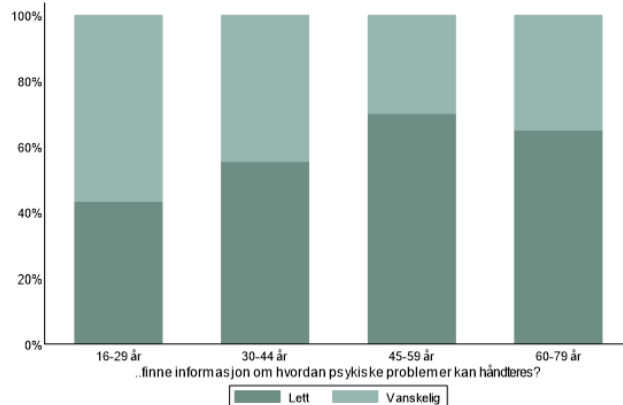
N=1500

## Fysisk helse



## Psykisk helse

Garli, Mia Leirtrø. *Lavt kunnskapsnivå om psykisk helse i befolkningen er assosiert med dårligere subjektiv helse og lavere subjektiv livskvalitet.* MS thesis. NTNU, 2023.



# Noe litteratur

- **ABC-rådene**
- Donovan, Robert J., et al. "Twenty-one reasons for implementing the act-belong-commit—'abcs of mental health' campaign." *International journal of environmental research and public Health* 18.21 (2021): 11095.
- Donovan, Robert J., et al. "People's beliefs about factors contributing to mental health: implications for mental health promotion." *Health Promotion Journal of Australia* 18.1 (2007): 50-56.
- Santini, Ziggi Ivan, et al. "The protective properties of Act-Belong-Commit indicators against incident depression, anxiety, and cognitive impairment among older Irish adults: Findings from a prospective community-based study." *Experimental Gerontology* 91 (2017): 79-87.
- Haug, Markus A., et al. "ABC (Act–Belong–Commit) for bedre psykisk helse hos voksne i Norge. En HUNT-studie." *Tidsskrift for psykisk helsearbeid* 18.2 (2021): 175-187.
- Frestad, Rakel Leirvik. *ABC for god livstilfredshet og helse blant kvinner og menn i Norge. En HUNT-studie*. MS thesis. NTNU, 2023.
- Donovan, Robert J., and Nadine Henley. *Social marketing: Principles and practice*. Melbourne: IP communications, 2003.
- **ABC-kampanje-evalueringer**
- Donovan, Robert J., et al. "Implementing mental health promotion: the act–belong–commit mentally healthy WA campaign in Western Australia." *International Journal of Mental Health Promotion* 8.1 (2006): 33-42.
- Hinrichsen, Carsten, et al. "Implementing mental health promotion initiatives—process evaluation of the ABCs of mental health in Denmark." *International journal of environmental research and public health* 17.16 (2020): 5819.
- Donovan, R., Jalleh, G., Robinson, K. and Lin, C. (2016), "Impact of a population-wide mental health promotion campaign on people with a diagnosed mental illness or recent mental health problem", *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, Vol. 40 No. 3, pp. 274-275.
- Drane, C.F., Lin, C., Jalleh, G. and Donovan, R.J. (2022), "Impact of the Act-Belong-Commit campaign on seeking information about and getting help for mental health problems", *Health Promotion Journal of Australia*, doi: 10.1002/hpja.605.
- Santini, Ziggi Ivan, et al. "Impact evaluation of the "ABCs of Mental Health" in Denmark and the role of mental health-promoting beliefs and actions." *Mental Health and Social Inclusion* 26.3 (2022): 271-291.
- **Helsekompetanse i befolkningen i Norge**
- Le, Christopher, et al. "Befolkningens helsekompetanse, del I. The International Health Literacy Population Survey 2019–2021 (HLS19)—et samarbeidsprosjekt med nettverket M-POHL tilknyttet WHO-EHIL. Rapport IS-2959." (2021).
- Garli, Mia Leirtrø. *Lavt kunnskapsnivå om psykisk helse i befolkningen er assosiert med dårligere subjektiv helse og lavere subjektiv livskvalitet*. MS thesis. NTNU, 2023.