



 **NTNU** | Kunnskap for en bedre verden



# Helsekompetansens kraft i folkehelsearbeidet. Hvordan kan helsekompetanse innlemmes i folkehelsearbeid?



Hanne N. Bjørnsen, PhD NTNU og helsesykepleier Trondheim kommune  
Monica B. Prydz, PhD-stipendiat UiO og psykolog Bærum kommune

1



2

## Broren min er ikke alene

3

**3** GOD  
HELSE



Helsekompetanse –  
en påvirkbar  
helse-determinant!

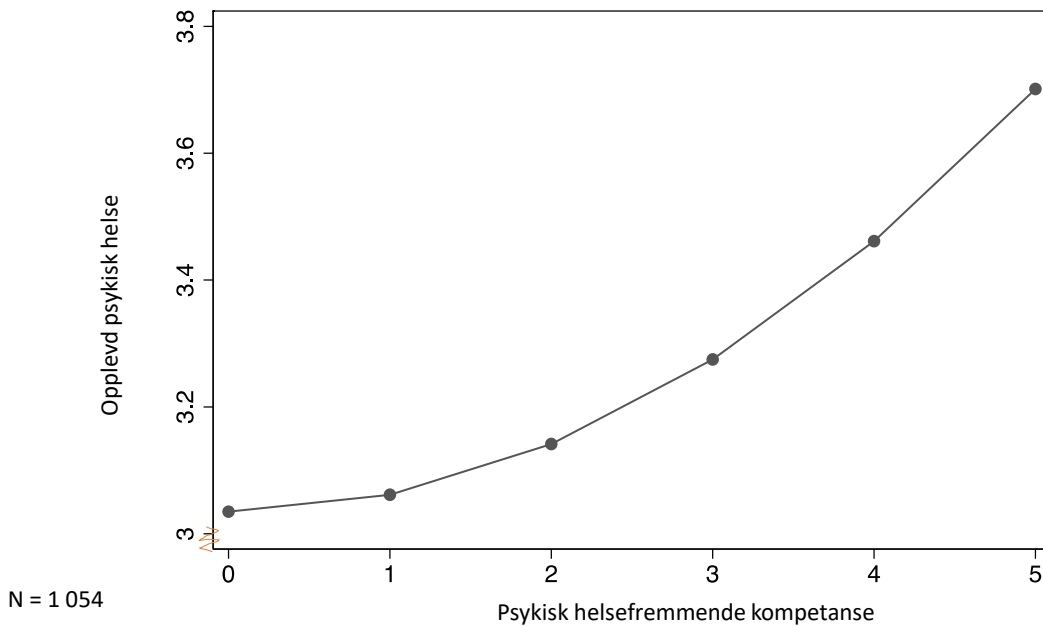
4



## Helsekompetansens kraft i folkehelsearbeid – Ungdom og psykisk helse



7

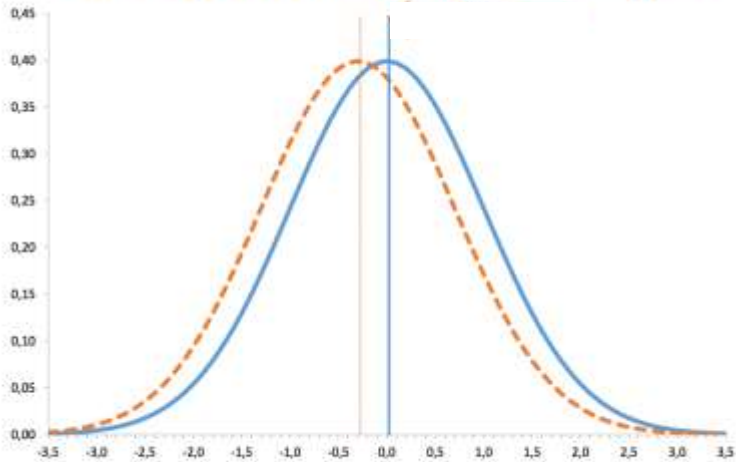


Bjørnsen et al. (2019). *The Relationship Between Positive Mental Health Literacy and Mental Well-Being Among Adolescents: Implications for School Health Services*. *The Journal of school nursing*, 35(2), 107–116

8

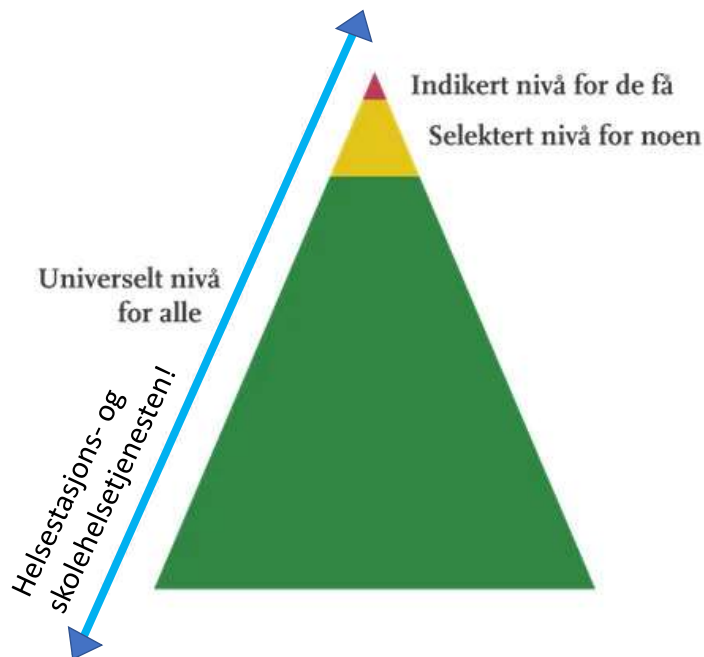
Økt helsekompetanse

## Tiltak: Gjennomsnittet endrer seg litt



Tiltak som tilsynelatende har beskjed effekt, men er rettet mot mange, kan ha langt større effekt enn tiltak som har stor og målbar effekt på individnivå, men som treffer få!

9



Forebyggende arbeid i skolen" av Anne Arnesen og Mari-Anne Sørli i boken Edvard Befring, Ivar Frønes og Mari-Anne Sørli (red): "Sårbare unge. Nye perspektiver og tilnæringer" s. 86-100. Oslo: Gyldendal Akademisk/Forebygging.no

10

# Kunnskapsbasert folkehelsearbeid – helsekompetanse i alt vi gjør!

**MEST i skolehelsetjenesten**

**Folkehelse og livsmestring**

**Delingskultur Samarbeid**

**DE FEM GREPENE FOR ØKT HVERDAGSGLEDE**

- 1. Vær oppmerksom
- 2. Vær aktiv
- 3. Kontakt å barn
- 4. Kjart barn
- 5. Ø

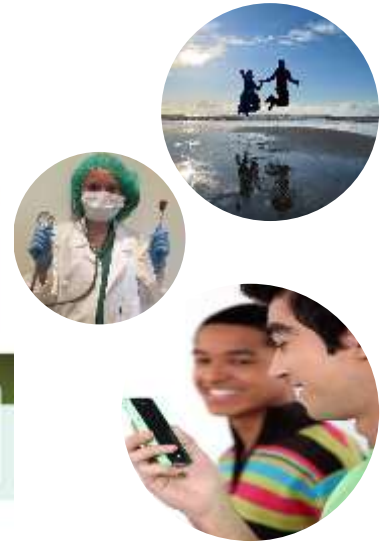


Foto: Privat/Colorbox

11

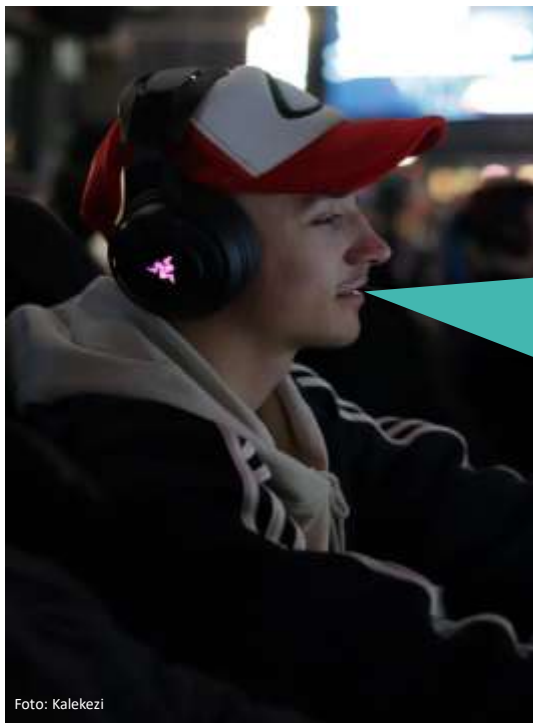


Foto: Kalekezi

Fortell mer om «Fem grep for økt hverdagsglede»!

12

# Fem grep for økt hverdagsglede- som helsekompetanse?

Forskerne kom frem til fem aktivitetsdomener som ser ut til å være mest effektive i å øke livskvaliteten



Aked et al, 2008



13

- **1: Vær oppmerksom:** Studier viser at oppmerksom tilstedeværelse fremmer livskvaliteten og reduserer stress (Fredrickson, 2003). Bevisst nærvær kan handle om å se ut så vel som inn
- **2: Vær aktiv:** Regelmessig fysisk aktivitet er en mirakelkur både for kroppen og humøret og er assosiert med økt trivsel, mestring og lavere forekomst av både depresjon og angst (Choi et al., 2019).
- **3: Fortsett å lære:** Som art er vi nysgjerrige og kunnskapstørste. Livslang læring fremmer flyt, livskvalitet og resiliens, bygger mestring og kompetanse (Hammond, 2004).
- **4. Knytt bånd:** Vi trenger hverandre Sosiale relasjoner er essensielle for psykisk helse og livskvalitet i alle(Helliwell & Aknin, 201)
- **5: Gi:** Mennesker trenger både å føle at man har, og at man tilfører, verdi (Prilleltensky, 2020). Å hjelpe, dele, og samarbeide aktiverer belønningssystemene i hjernen og skaper mening (Harbaugh et al., 2007).



14



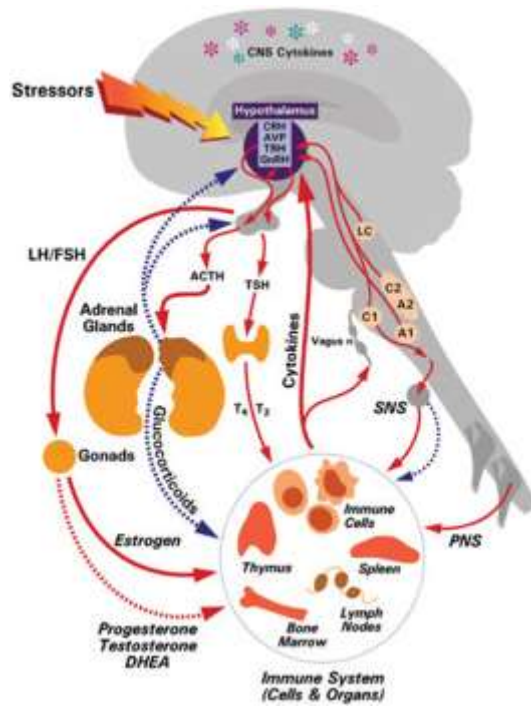
Foto: pixabay.com

15

Stress

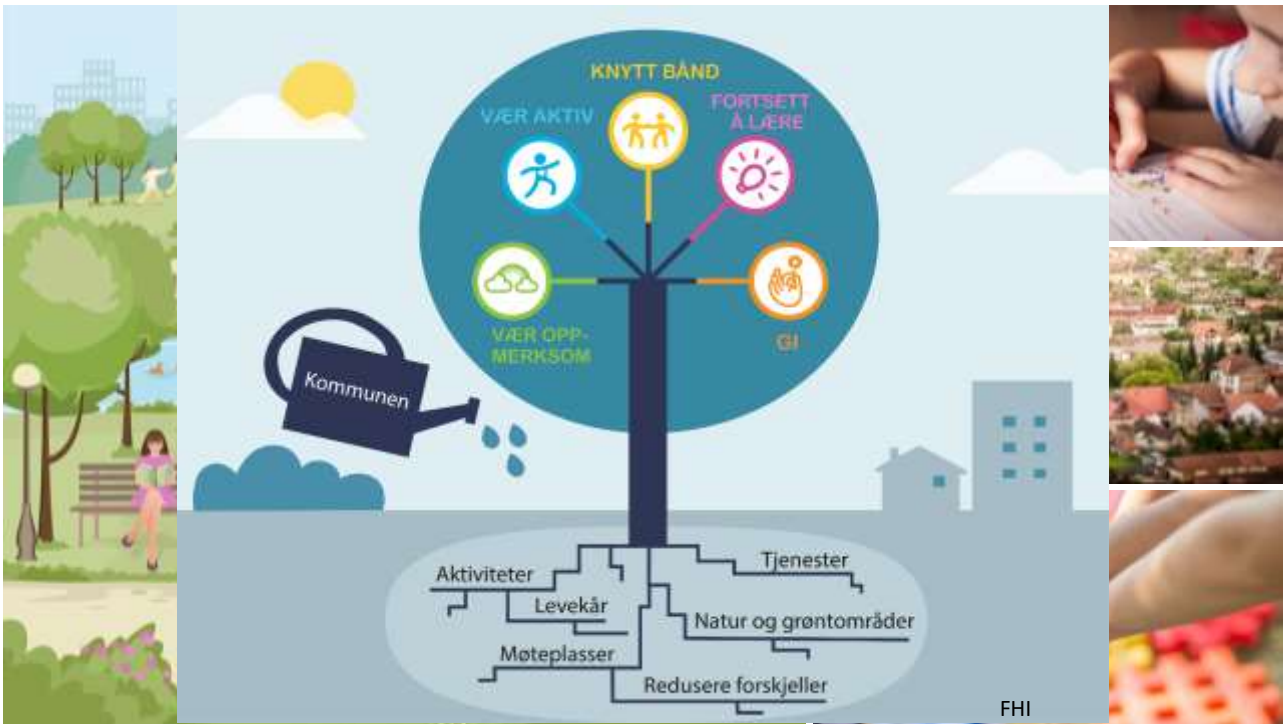


Positive følelser



16





17



## Folkehelsemelding, strategiarbeid og planarbeid

18

# Førstelinjen – som transdiagnostisk konsept?

Frisklivssentral  
På flere trinn i trappetrinnsmodell



19



## Aktivitetscenter og seniorsentre



20



Foto: pxhere.com

FORTSETT Å LÆRE

KNYT



# Workshop med ansatte

21



## I introduksjonskurs for flyktninger



22



## Helse- og aktivitetsapp for Bærum

23

## Kurs for kreftpasienter




 Rådet for psykisk helse

Foto: [www.pxhere.com](http://www.pxhere.com)

24

## Som helsefremmende konsept i fotballklubb



Foto: pxhere.com

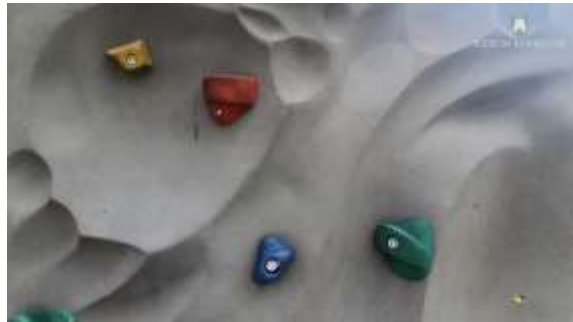
25



Foto: www.pxhere.com

## Som helsefremmende konsept i skoler

26



Skolerebus 10. oktober



27



SOME- kampanjer

28

## Nasjonale helsekampanjer



29



### Aktiv campus – studentkampanje



Sammen om en aktiv, helsefremmende og meningsfull studiehverdag!

**AKTIVUS** **AKTIVUS** **AKTIVUS**  
**CAMPUS** **CAMPUS** **CAMPUS**



Du kan gjøre mye i din egen hverdag for å oppleve glede og trivsel. Forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives. Her får du tips om fem

30



Foto: privat

VÆR AKTIV FORTSETT Å LÆRE



“Byfest”/festival/fotballfest

31



Hverdagsglede for alle



Hverdagsgledekurset



Hverdagsglede i skolen



AktivCampus, hverdagsglede for studenter

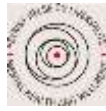


32



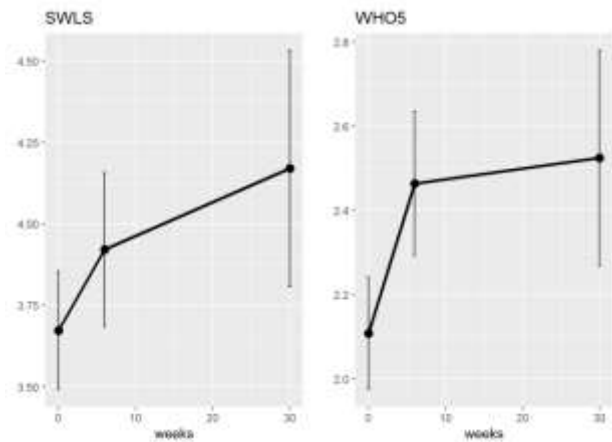
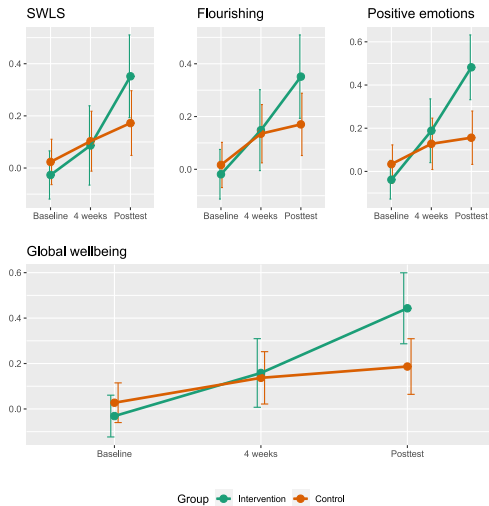
# Virker Hverdagsglede?

Promenta (UiO) forsker på det



**1. Digital intervensjon for «alle»** (Cohen's  $d=0.27-0.49$ )

**2. Kurs for sårbare grupper** (Cohen's  $d$  0.32-0.57)



33



## Take home message

- Helsekompetanse er en påvirkbar helse-determinant
- Økt helsekompetanse kan gi bedre helse og er derfor en viktig del av folkehelsearbeidet
- 5 grep for økt hverdagsglede kan gi økt helsekompetanse og kan brukes i folkehelsearbeid på tvers

[m.b.prydz@psykologi.uio.no](mailto:m.b.prydz@psykologi.uio.no)

[hanne.n.bjornsen@ntnu.no](mailto:hanne.n.bjornsen@ntnu.no)

34