

# abc.

For god psykisk helse

Folkehelsekonferansen i Tønsberg  
24.10.24- Mari Jørgensen Ryen



Revidert nasjonalbudsjett

## Regjeringa set i gang ny folkehelsekampanje for psykisk helse

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 og bidra til å styrke helsekompetansen til befolkninga. Dette er ein viktig del av utforminga av den nye nasjonale strategien for utjamning av sosiale helseforskjellar.

Pilot i Trøndelag

ABC står for Aktivt, Bered, og Kommen. Dette er tre viktige delar av å gjere noko saman, og dei er sentrale i den nye nasjonale strategien for utjamning av sosiale helseforskjellar 2022-2024.

DET KONGELEGE  
HELSE- OG OMSORGSDEPARTEMENT

### Meld. St. 15

(2022–2023)

Melding til Stortinget

#### Folkehelsemeldinga

Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar



# ABC for god psykisk helse som folkehelsekampanje

## – pilot i Trøndelag 2022-2024

- ABC-kampanjen ledes av Trøndelag fylkeskommune i samarbeid med Folkehelsealliansen i Trøndelag, Røde Kors i Trøndelag og Helsedirektoratet.

### Hovedmål for kampanjen:

- Øke befolkningens helsekompetanse om psykisk helse.
- Fremme psykisk helse, forebygge psykisk sykdom og bidra til adekvate atferdsendringer i befolkningen.



Gjør noe aktivt  
ACT



Gjør noe sammen  
BELONG



Gjør noe meningsfylt  
COMMIT

## HØRE og GJØRE strategi

### ABC i teori – høre om

- Opplysningskampanje for å gjøre budskapene kjent i befolkningen
- Dele kunnskap om ABC-konseptet til ulike målgrupper og potensielle samarbeidspartnere
- Kommunikasjon om ABC på nettsider, i sosiale media og i media.
- Synlighet (kino, adshells, infoskjermer, skoler osv)
- Workshops, opplæring, kurs
- Dele innhold og suksesshistorier i nettverk og partnerskap



### 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

- Ungdom, videregående skoler
- Arbeidslivet, Nav
- Kommunenettverk
- Frivilligheten, folkehelsealliansen
- Minoritetsbefolkning

Tilbakemelding fra partnere:

- Positiv, frisk inngang til psykisk helse og budskap som er enkle å forstå.
- Det krever litt tid og involvering fra organisasjonen for å sette det inn i egen kontekst/gjøre dekodningen.
- Forankring og involvering viktig.



Statsforvalteren i Trøndelag



HUNT forskningscenter



Senter for helsefremmende forskning



Trøndelag Forskning og Utvikling  
Trøndelag R & D Institute



Trøndelag fylkeskommune  
Trööndelagen fylhkentjielte



Trøndelag fylkeskommune  
Eldrerådet



Trøndelag fylkeskommune  
Integreringsutvalget



Trøndelag fylkeskommune  
Rådet for likestilling av mennesker  
med nedsatt funksjonsevne



NORD  
universitet



Kompetansesenteret  
Tannhelse Midt



Nord-Trøndelag  
legeforening  
DEN NORSKE LEGEFORENING



DEN NORSKE KIRKE  
Nidaros bispedømme -  
Nidarosen bæspatjielte



Pensjonistenes Fellesorganisasjon  
TRONDHEIM



6 kommuneregioner



# Hjemmeside med mange verktøy og ressurser

The image shows the homepage of the ABC website, which is dedicated to mental health. The main header features the ABC logo on the left and navigation links: 'Hva er ABC?' (with a dropdown arrow), 'Kom i gang' (with an up arrow), and 'Ressurser' (with a dropdown arrow). A red button labeled 'Kom i gang' is highlighted. Below the navigation, there are three dropdown menus. The first menu, under 'Hva er ABC?', contains 'Om kampanjen', 'ABC i teorien', and 'Partnere'. The second menu, under 'Kom i gang', contains 'For deg og meg', 'For frivilligheten', 'For kommuner', 'For arbeidsliv', and 'For skole og utdanning'. The third menu, under 'Ressurser', contains 'Verktøy og materiell', 'Hva har andre gjort?', 'Aktuelt', 'Test deg selv', and 'Aktiviteter'. The main content area features a large background image of a group of people walking in a park. The text reads: 'Foto: [Unsplash.com](https://unsplash.com) - Getty images' and 'ABC for god psykisk helse'. Below this, it says 'Med tre enkle grep kan du styrke din egen og andres psykiske helse.' and a red button labeled 'Kom i gang'. At the bottom, there are three white cards with icons and text: 1. 'Gjør noe aktivt' with a teal icon of a person running, and the text 'Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg'. 2. 'Gjør noe sammen' with a yellow icon of two people, and the text 'Når du er med på sosiale aktiviteter og'. 3. 'Gjør noe meningsfylt' with a pink icon of hands holding a heart, and the text 'Når du jobber for en god sak, oppnår et'.

abc.

Hva er ABC? ▾ Kom i gang ▲ Ressurser ▾ Kom i gang

Foto: [Unsplash.com](https://unsplash.com) - Getty images

## ABC for god psykisk helse

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

Kom i gang

- Om kampanjen
- ABC i teorien
- Partnere

- For deg og meg
- For frivilligheten
- For kommuner
- For arbeidsliv
- For skole og utdanning

- Verktøy og materiell
- Hva har andre gjort?
- Aktuelt
- Test deg selv
- Aktiviteter

**Gjør noe aktivt**  
Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg

**Gjør noe sammen**  
Når du er med på sosiale aktiviteter og

**Gjør noe meningsfylt**  
Når du jobber for en god sak, oppnår et

Når vi gjør noe fint for andre, gjør vi også noe fint for oss selv.  
Det styrker vår psykiske helse.



Hele Trøndelag gjør noe fint  
for André

Foto: Lars Erik Berg



Foto: Trøndelag fylkeskommune

[Trøndelag gjør noe fint for andre - ABC for god psykisk helse](#)

Gjør noe fint  
for andre -  
2. oktober!

