

ABC er hodebra

ABCen til god psykisk helse

På arbeidsplassen

Statskonferansen

Et inkluderende arbeidliv

Parat, Gardermoen 4.6.2026

Steinar Krokstad

Professor i sosialmedisin

HUNT forskningscenter

NTNU

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

Psykiater

Sykehuset levanger

Helse Nord-Trøndelag HF







abc.
Hodebra.



H E L S E
n o r g e

-  **AKTIVT**
-  **SAMMEN**
-  **MENINGSFULLT**

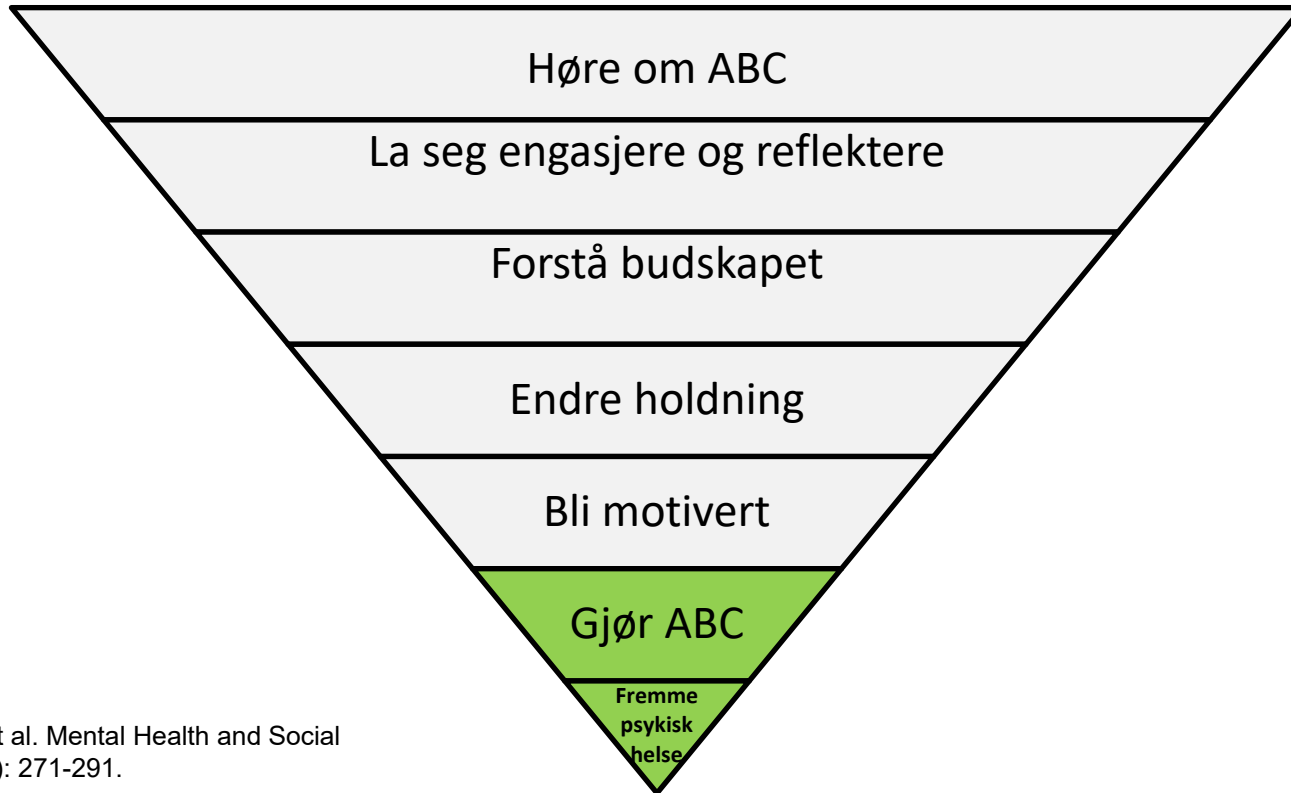
TRE RÅD FOR STERKERE PSYKISK HELSE

- 
- 
- 

Du kan enkelt fremme din egen og andres psykiske helse gjennom hva du GJØR i hverdagen.



Fra høre til gjøre



Hva er budskapet?

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

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/>



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!

ABC handler om å fremme **psykisk helse**

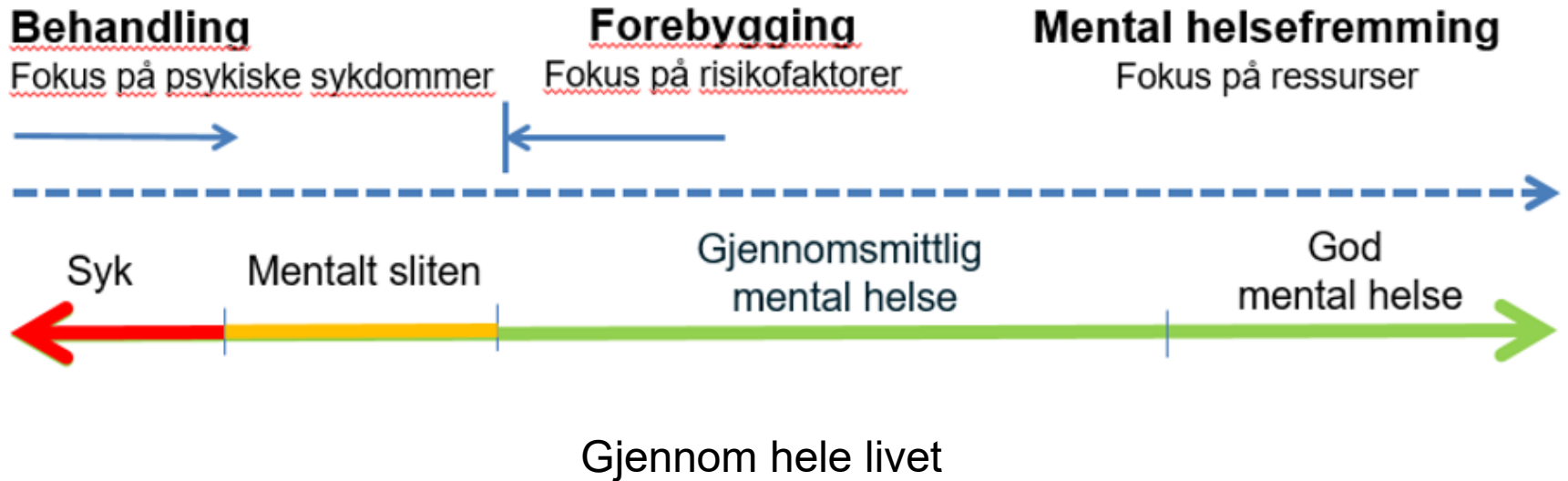
Psykisk helse (WHO)


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

Psykisk sykdom

Diagnose, behandling med samtaler, medisin og sosialmedisinske tiltak

ABC virker positivt på alle



A scene from a video showing two men in a library. The man on the left is bald and wearing a mustard-colored turtleneck sweater, smiling and looking towards the other man. The man on the right has dark hair and is wearing a blue and white striped sweater, seen from the back. They are standing between bookshelves filled with books. The background is a well-lit library with other bookshelves and a person in the distance.

så er det nettopp en type som Lars Kristian.



HVORFOR **DET**

Foto: NRK

Sykdomsbyrde: Psykiske plager er en stor utfordring i Norge

GBD Compare

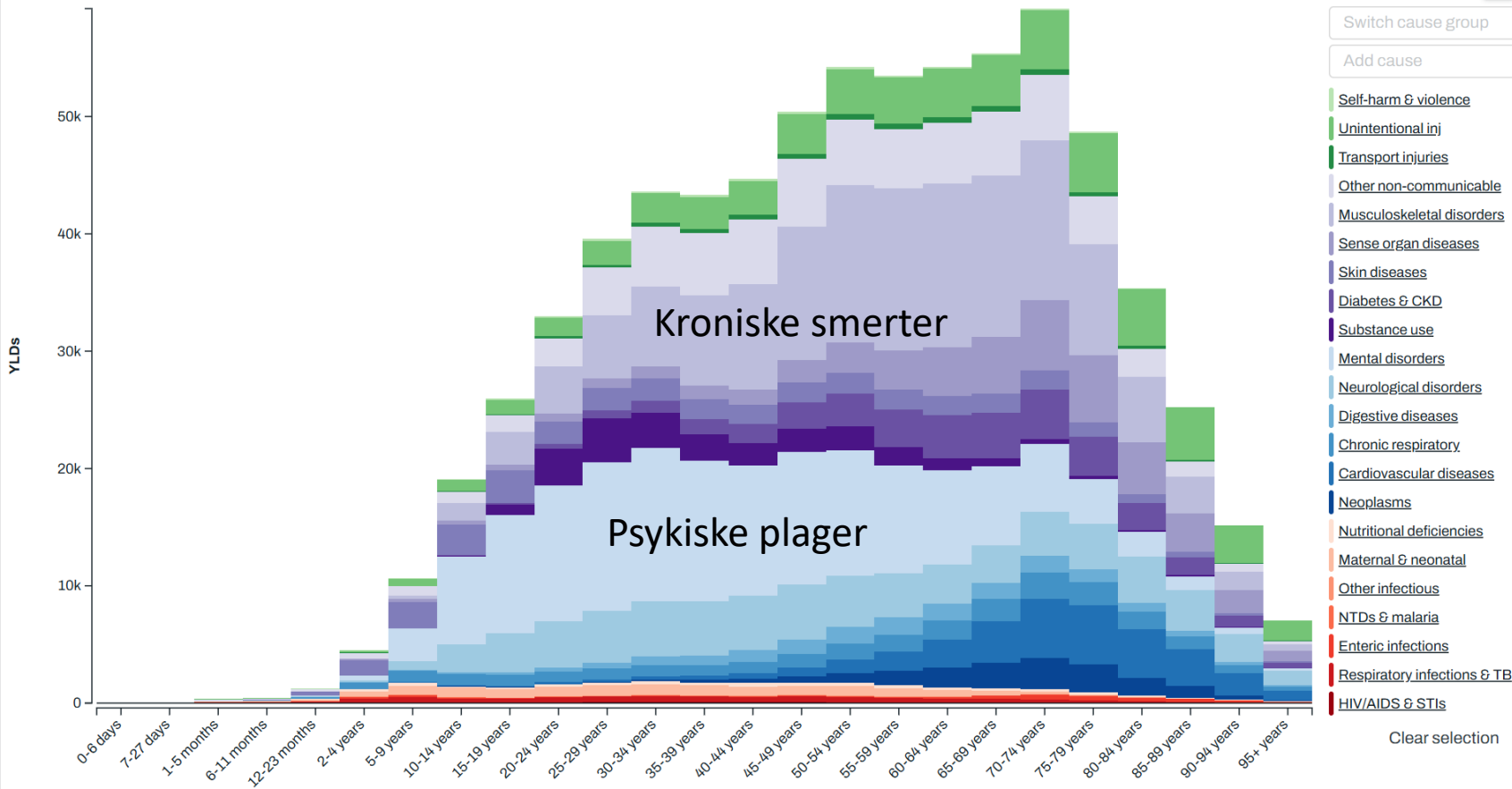
Help Language Share Download

Norway, Both sexes, 2021

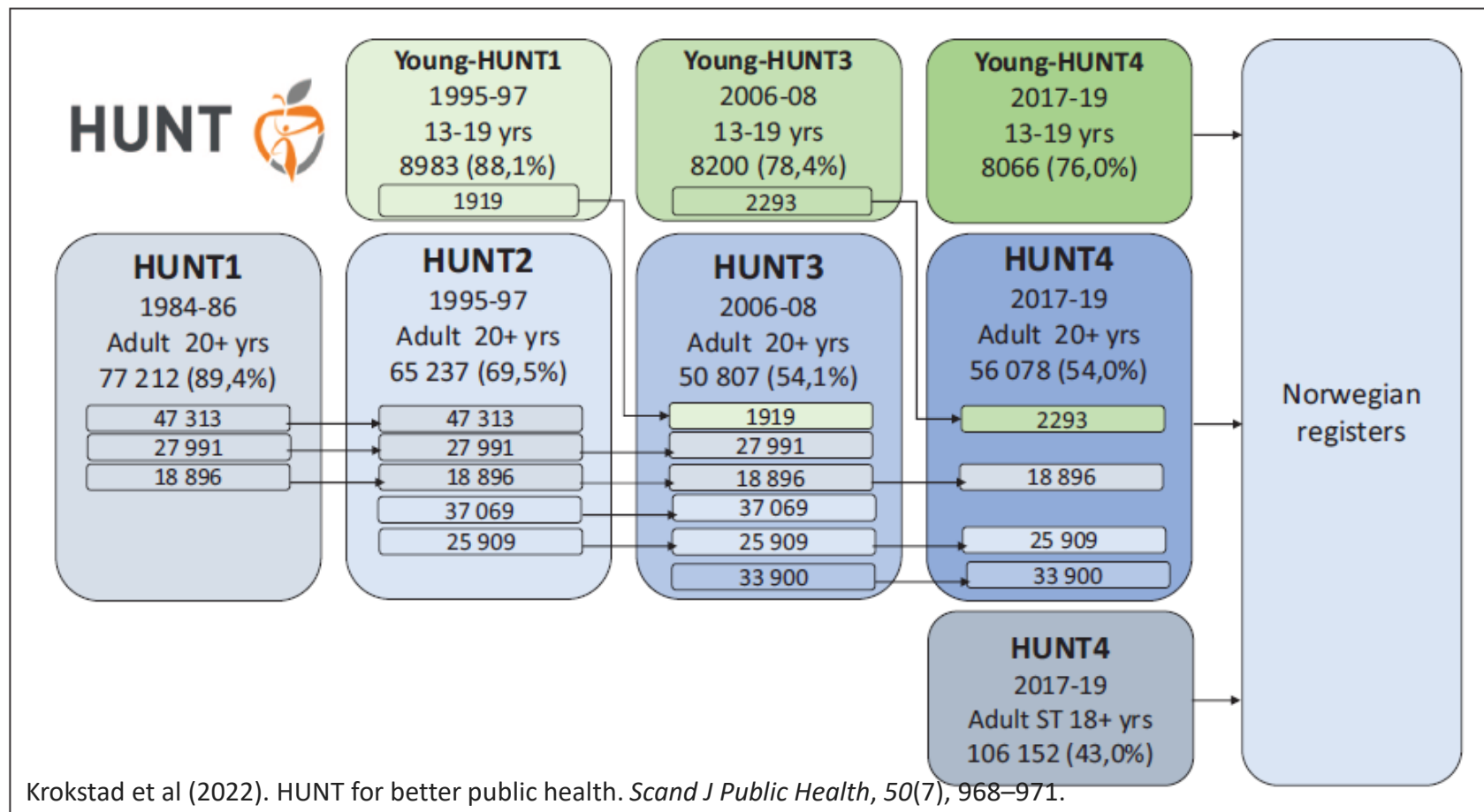
i

Switch cause group

Add cause



Clear selection



Krokstad et al (2022). HUNT for better public health. *Scand J Public Health*, 50(7), 968–971.

Økning i angst og depresjon Ung-HUNT

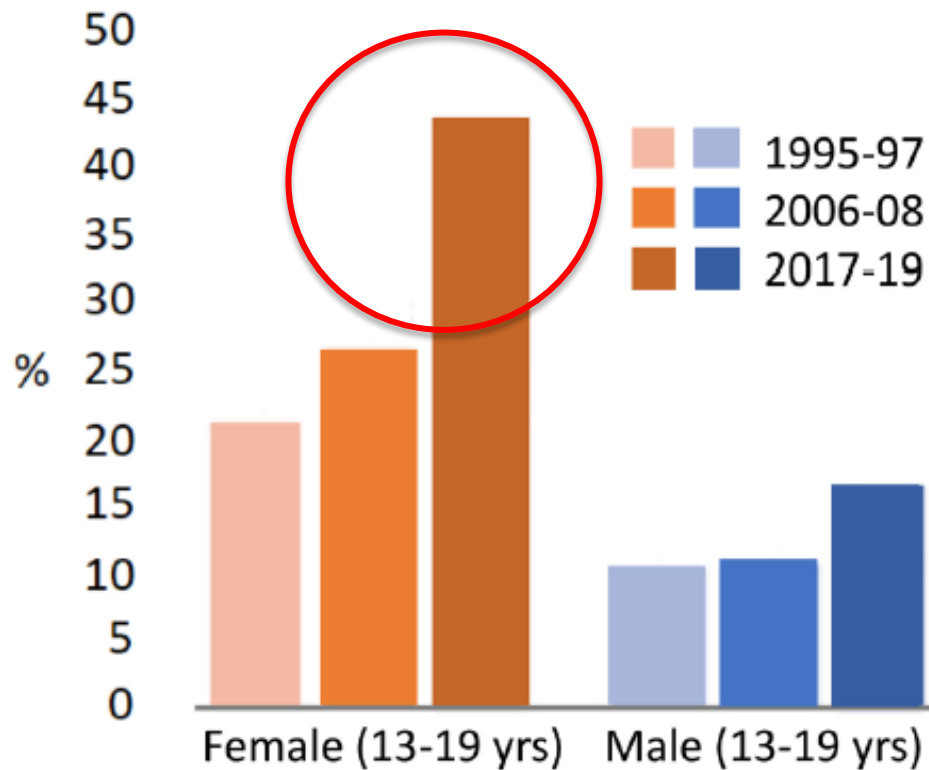
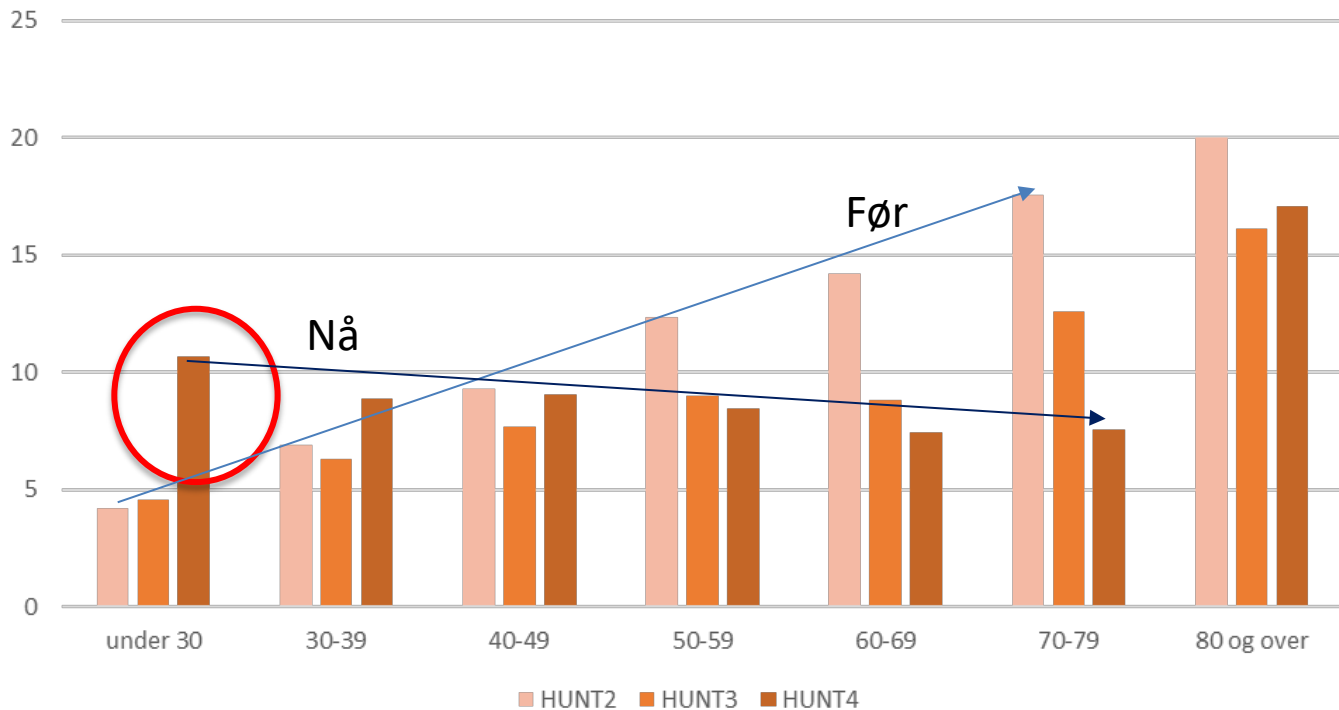


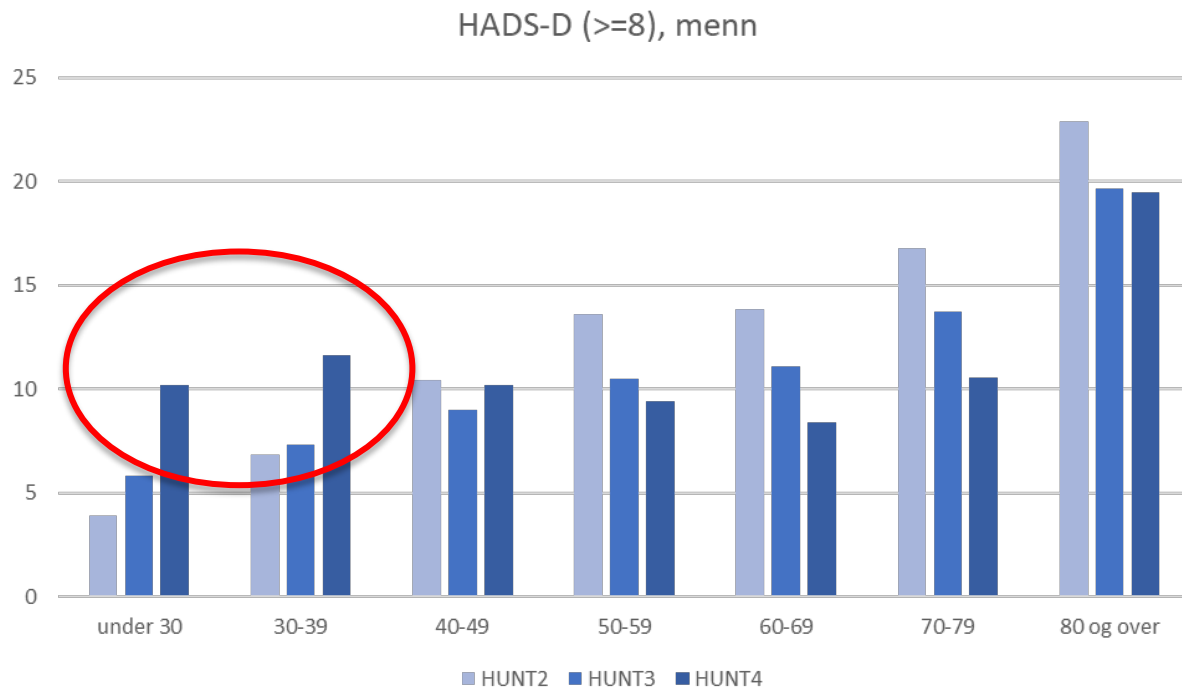
Figure 2 Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off ≥ 2), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

Depresjon - kvinner gjennom tre tiår

HADS-D (≥ 8), kvinner

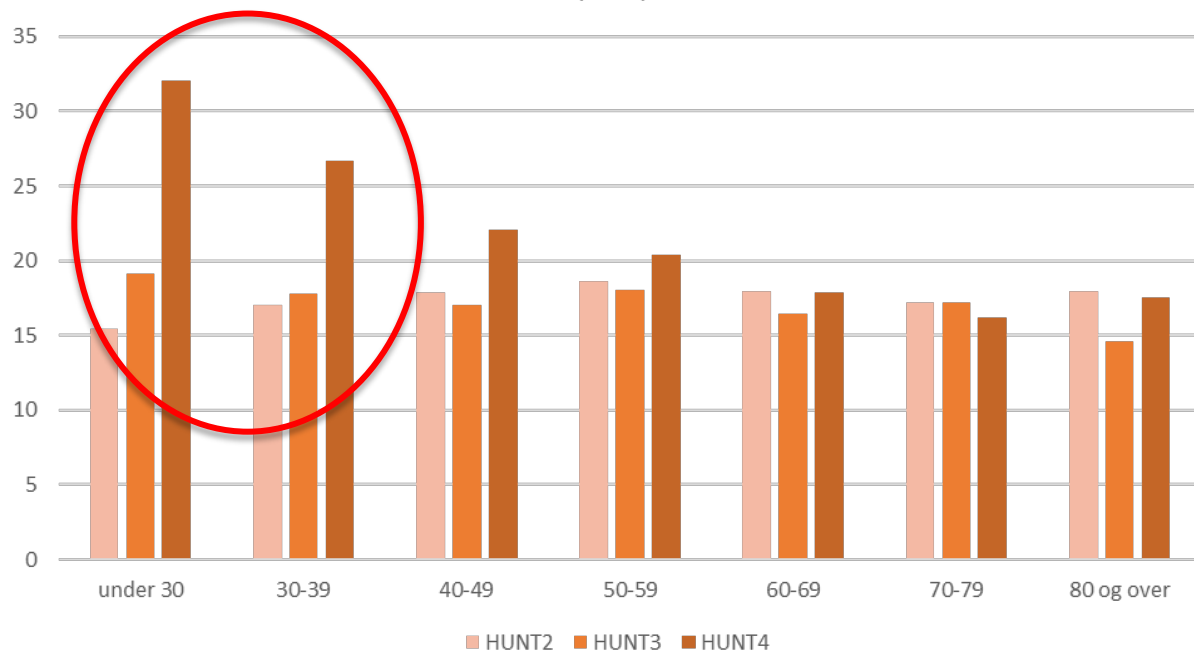


Depresjon - menn gjennom tre tiår

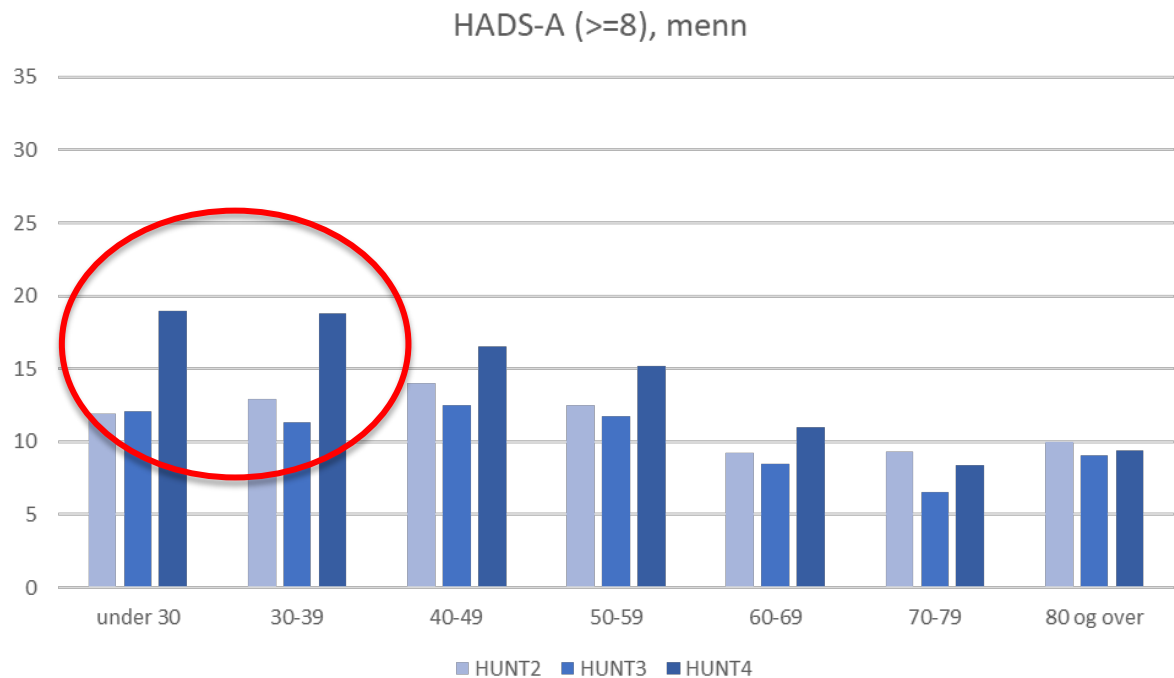


Angstplager – kvinner gjennom tre tiår

HADS-A (≥ 8), kvinner



Angstplager – menn gjennom tre tiår

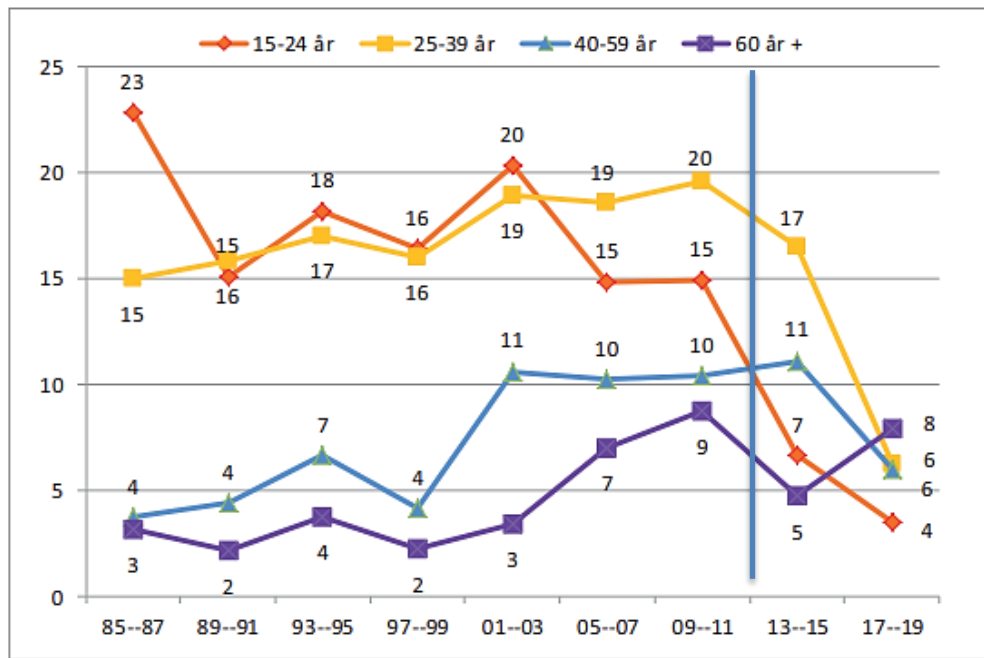


Endring i andre helseforhold, jenter

Ung-HUNT1 (1995) - Ung-HUNT4 (2019)

Tretthet	(50.6 – 64.8%)	↑
Mobbing	(1.9 – 6.7%)	↑
Ensomhet	(7.8 – 14.3%)	↑
Muskul-smerter og migrene	(32.2 – 58.5%)	↑
Fastlegebesøk	(57.9 – 73.9%)	↑
Fysisk inaktivitet	(77.7 – 67.6%)	↓
Høy alko-bruk	(27.2 – 17.1%)	↓

Færre unge ser lyst på livet



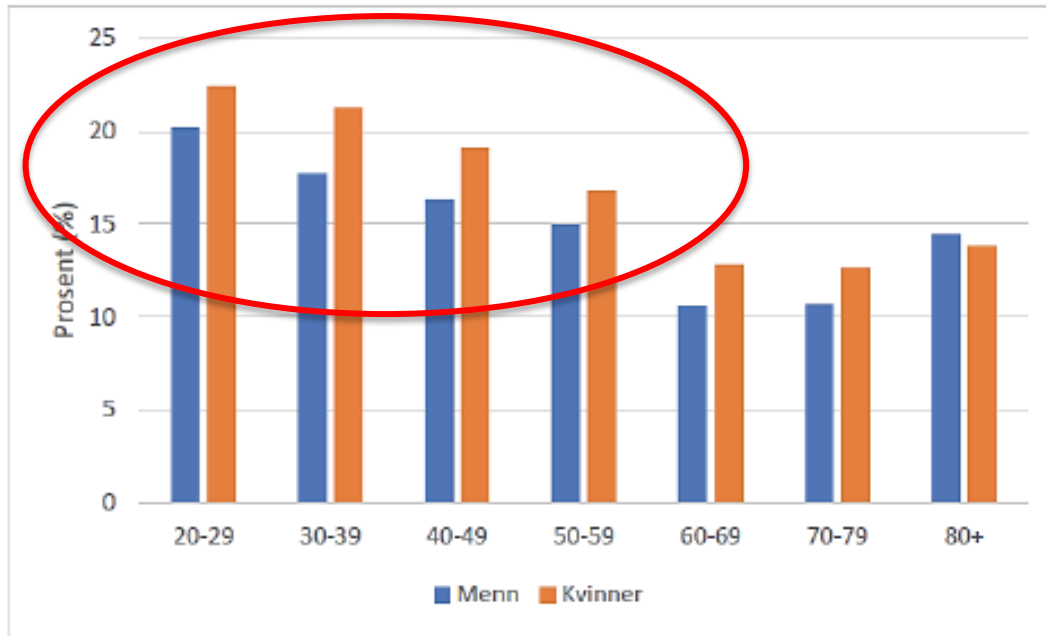
Figur 2. Utvikling for sammenhengen mellom alder og nivå for lykkefølelse. (Prosentovervekt av meget over ikke lykkelige. Norsk Monitor, to og to runder kombinert, 1985+1987 osv.)

file:///C:/Users/steinak/Downloads/Hvorfor_ser_faerre_unge_lyst_pa_livet_Utviklingen_.pdf

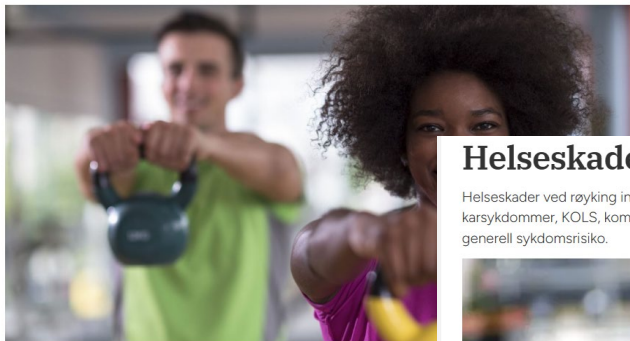
Dårlig livskvalitet i befolkningen

Mange unge og folk i arbeidsfør alder er satt under for høyt press og er frarøvet gode livsomstendigheter

Figur 7 Andel som oppgir dårlig livskvalitet (%) etter alder og kjønn i HUNT4



Halvparten av voksne følger råd om fysisk aktivitet



Illustrasjonsfoto (Mostphotos/Dotshock)

Helseskader ved røyking

Helseskader ved røyking inkluderer mange krefttyper, hjerte- og karsykdommer, KOLS, komplikasjoner knyttet til graviditet og fødsel og generell sykdomsrisiko.



Helseskader ved røyking: Hvert år forårsaker bruk av tobakk flere dødsfall enn hiv, narkotika, selvmord og mord tilsammen. Illustrasjonsfoto: Colourbox



Men hva med psykisk helse?

Helsekompetanse: Folk vet mye om fysisk helse

Nordiske råd sier null alkohol – vurderer endringer i Norge

Helsedirektoratet legger fram nye referanseverdier for energi og næringsstoffer.



INGEN GUNSTIG EFFEKT: Helsedirektoratet mener vi ikke trenger alkohol, fordi det ikke har noen kjente, gunstige effekter.
FOTO: HANNA JOHRE / NTB



Trond Odlin Myhre Johansen
Journalist

Kilde: NRK/NTB
Vi rapporterer fra Trondheim

Publisert 22. nov. 2023 kl. 10:31
Oppdatert 22. nov. 2023 kl. 15:26





Search the website

[Home](#)

[My Mental Health](#) ▾

[About](#) ▾

[Partnership](#)

[Home](#) > [My Mental Health](#) > [How do I keep mentally healthy?](#)

How do I keep mentally healthy?

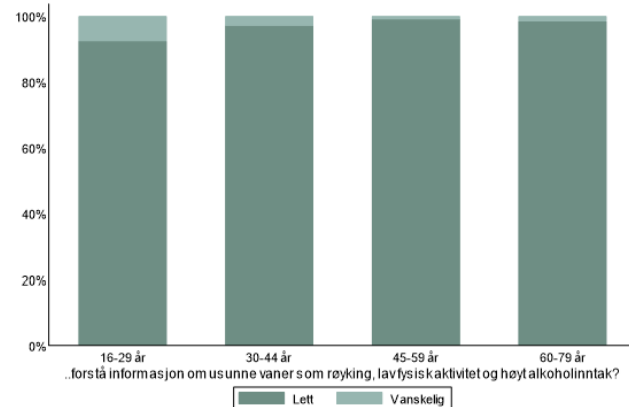
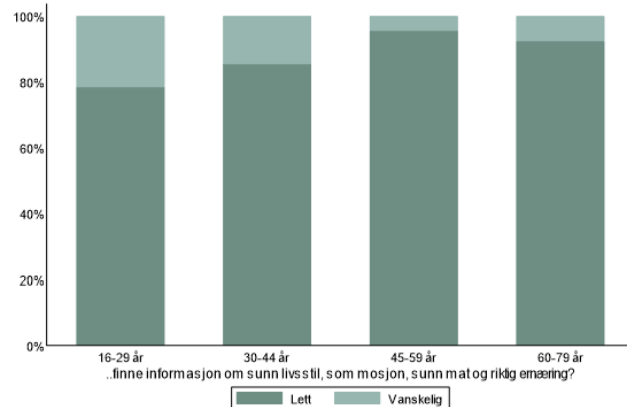
Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå)

Trøndelag 2023

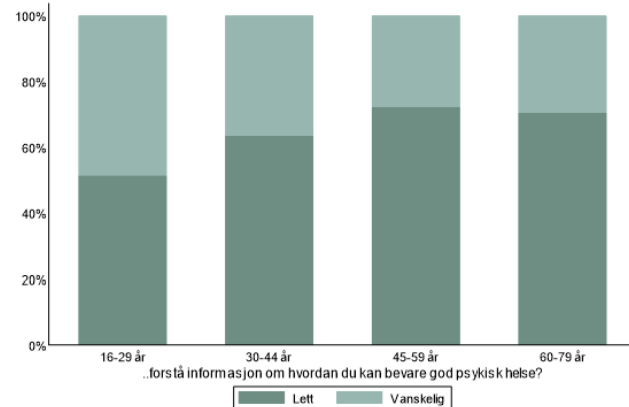
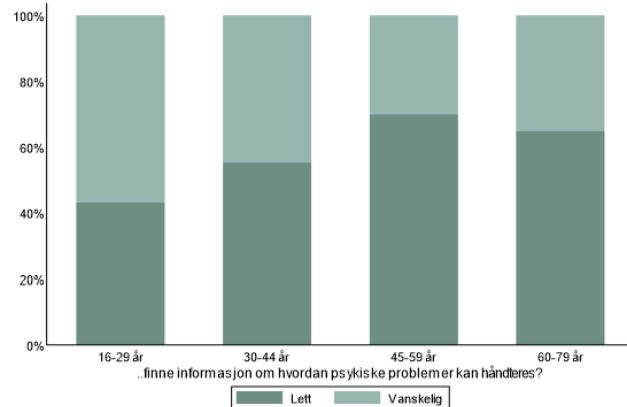
16-79 år

N=1500

Fysisk helse



Psykisk helse



Impact evaluation of the “ABCs of Mental Health” in Denmark and the role of mental health-promoting beliefs and actions

Ziggi Ivan Santini, Malene Kubstrup Nelausen, Amalie Oxholm Kusier, Carsten Hinrichsen, Frederik Schou-Juul, Katrine Rich Madsen, Charlotte Meilstrup, Robert J. Donovan, Vibeke Koushede and Line Nielsen

Abstract

Purpose – The purpose of this paper is to investigate the overall campaign reach and impact of the ABCs of Mental Health in Denmark; a secondary objective is to investigate how mental health-promoting beliefs and actions are associated with good mental health.

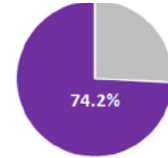
Design/methodology/approach – A questionnaire was administered to two representative cross-sectional samples of the Danish population (1,508 respondents in 2019; 1,507 respondents in 2021) via an online survey. The data were subsequently pooled together into one sample consisting of 3,015 respondents. In addition to questions pertaining to campaign reach and impact, the questionnaire also included a validated scale for mental well-being and questions about beliefs and actions in regard to enhancing mental health.

Findings – About 7.6% had been reached by the campaign (familiar with ABC name or messages), or 11.9% when also counting familiarity with campaign slogans. Among these, respondents reported (proportions in parentheses) that the campaign had 1) made them reflect on their mental health (74.2%), talk to friends and family about mental health (35.5%), given them new knowledge about what they can do to enhance mental health (78.4%), or take action to enhance their own mental health (16.2%). An internal well-being locus of control and proactive behaviours towards enhancing mental health are shown to be associated with higher mean scores on mental well-being, lower odds of low mental well-being and higher odds of higher mental well-being.

(Information about the authors can be found at the end of this article.)

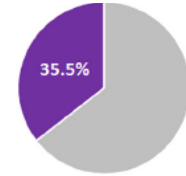
Figure 1 Campaign impact among respondents reporting any familiarity with the ABCs of Mental Health campaign

Reflektere over egen psykisk helse



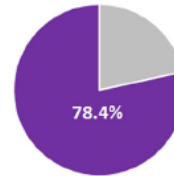
4 out of 6

Snakke med andre om psykisk helse



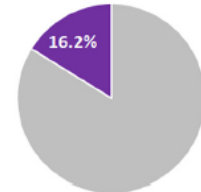
2 out of 6

Ny kunnskap om psykisk helse



5 out of 6

Endret atferd for å fremme psykisk helse



1 out of 6

Så hvorfor er ABC så viktig?

- ✓ Psykiske problemer har økt blant unge
- ✓ Problemene rammer også mange eldre
- ✓ **Psykiske problemer er hovedårsak til arbeidsuførhet**
- ✓ Psykiske plager og sykdommer er en stor folkehelseutfordring
- ✓ Befolkningen har lite kunnskap om hva som fremmer psykisk helse
- ✓ ABC er en motvekt mot samfunnsforhold som påfører folk plager
- ✓ Kapasiteten i helse- og sosialtjenestene vil ikke øke
- ✓ ABC for god psykisk helse er et godt verktøy

ABC

- for deg



4.1 Din egen ABC – helt enkelt.

Frem din egen og andres psykiske helse

Alle har en psykisk helse, og alle vil fra tid til annen plages med triste tanker eller uro. Mange kan føle seg hjelpeløse i slike perioder. Det kan være egne utfordringer, med triste og tunge tanker, eller bekymringer som setter kropp og sjel i spenning. Det kan være i møte med de nære i familien, en samboer, en forelder eller et barn. Det kan også være i møte med en venn eller kollega, når man ser på kroppsspråket at noe ikke er som det skal, at humøret er dårlig eller at uroen gnager. Så godt som alle vil miste noen eller noe de har kjært. De fleste kan lite om psykiske plager, men selv for folk med god kunnskap om psykiske plager og sykdommer kan egen og andres mentale tilstand bli en stor utfordring når de kommer nære nok. Vi blir ofte hjelpeløse i møte med egen og andres sårbarhet. Det å åpne opp om det som er vanskelig i livet blir fort vanskelig.

Det er da man trenger verktøy.



ABC

- for de du har rundt deg

Med kjennskap til ABC har du helt konkrete verktøy for å hjelpe andre, familie, venner, kolleger ...

Når du gjør noe fint for andre, gjør du noe fint for deg selv



ABC for god psykisk helse

- for arbeidsmiljøet



KOM I GANG MED ABC I ARBEIDSLIVET

For helsefremmende arbeidsplasser!

Innhold på siden

- ↳ Fra teori til praksis
- ↳ HMS-veiviser
- ↳ Prosessverktøy
- ↳ ABC-samtalen
- ↳ ABC Verktøykasse



GJØR NOE AKTIVT

Jobben er en positiv aktivitet i livet mitt.



GJØR NOE SAMMEN

Jeg føler tilhørighet til arbeidsplassen, er sosialt integrert og inviterer andre inn i fellesskapet.



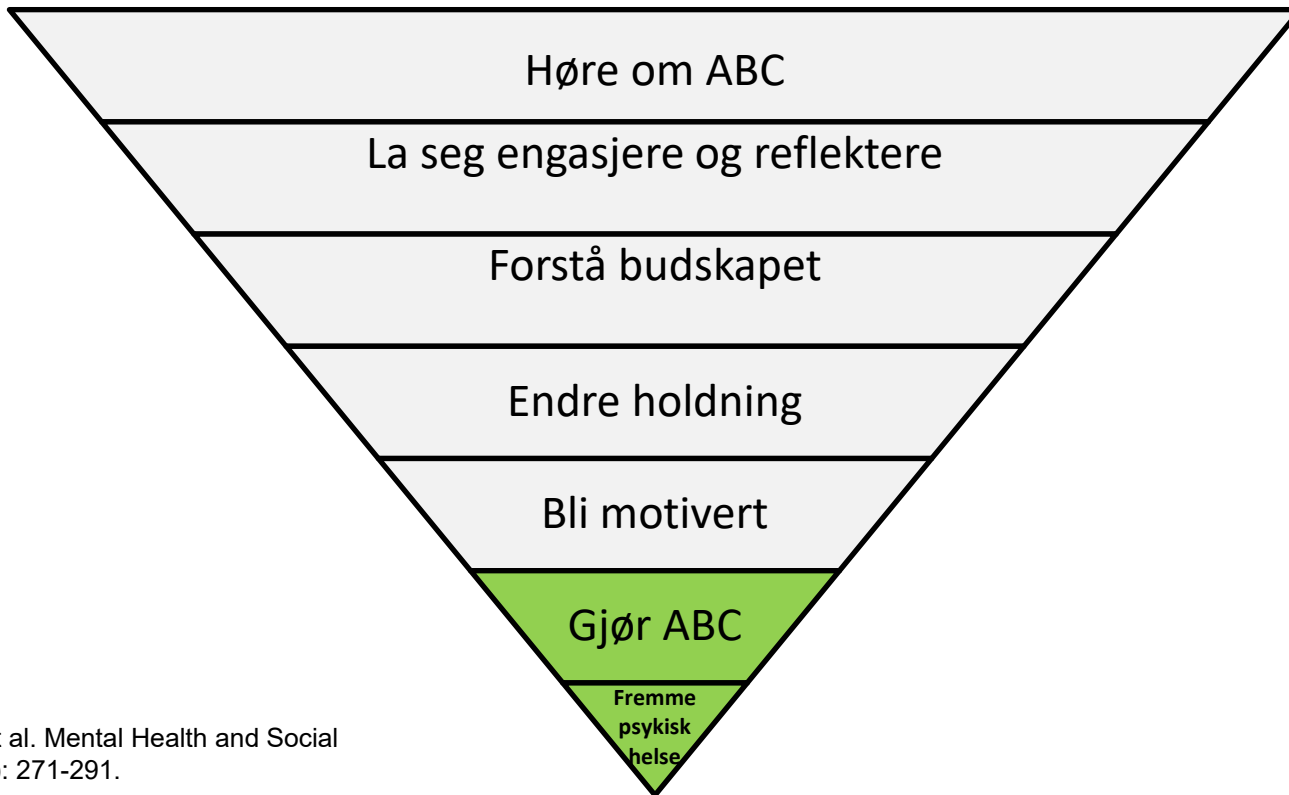
GJØR NOE MENINGSFULLT

Jeg føler at jeg bidrar med noe verdifullt på arbeidsplassen. Det betyr noe for andre at jeg er på jobb!

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/kom-i-gang/arbeidslivet>

Fra høre til gjøre på arbeidsplassen

Få i gang gode samtaler på arbeidsplassen



PROSESSVERKTØY

Ledelse og partigruppe

Mål og forankring

Når ABC skal implementeres i organisasjonen må det forankres bredt: hos ledelsen og partene.



ÅPNE KORT +

Personalsamling

Intro: Hva er ABC?

I denne økta får alle en kort innføring i hva ABC er og hvordan det virker.



ÅPNE KORT +

Personalsamling

Små handlinger

Målet med denne økta er å bli mer bevisst på hvordan vi kan gjøre en forskjell for forandre på jobb.



ÅPNE KORT +

Personalsamling

Vår egen ABC: Hvorfor?

Hva ønsker vi å oppnå ved å ta i bruk ABC på arbeidsplassen?



ÅPNE KORT +

Personalsamling

Vår egen ABC: Hvordan?

Hva betyr ABC for oss på vår arbeidsplass - og hvordan GJØR vi ABC hos oss?



ÅPNE KORT +

Personalsamling

Det skal så lite til

Denne økta fokuserer på «mikrohandlinger» - små ting vi kan gjøre for hverandre på jobb.



ÅPNE KORT +

Personalsamling

Samtalekort

I denne økta er målet å få i gang prat om ABC på arbeidsplassen.



Informasjon

Tips til møteleder

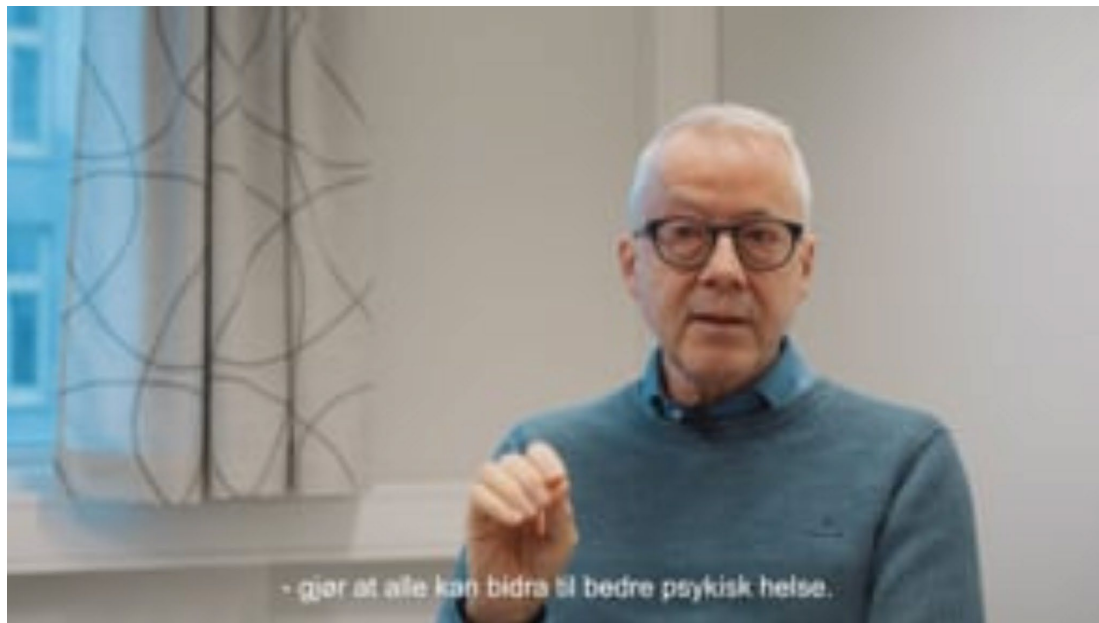
Du må ikke være «ekspert» på psykisk helse for å lede en ABC-økta. Det viktigste er å legge til rette for en god dialog.



Informasjon

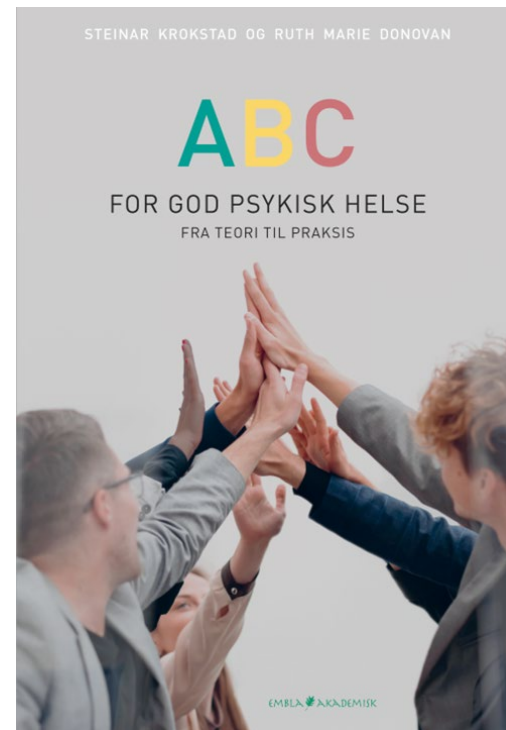
For alle typer arbeidsplasser

Verktøyet er utviklet av NAV Arbeidsvesenter i Trendelag i samarbeid med en rekke ulike aktører.



Hva er nytt med ABC?

- Å sørge for gode psykososiale forhold på jobb er med ABC er en **kjerneoppgave som ansatte og ledere løser sammen**.
- God psykisk helse er "hardcore", ikke noe man outsourcer til HMS eller bedriftshelsetjenester eller de ansatte selv.
- Ledere "designer"/utvikler arbeidsplassene slik at de er i samsvar med arbeidslivets ABC gjennom ABC-samtaler og tilpasninger.
- De ansatte "designer"/utvikler sitt eget arbeidsmiljø slik at det er i samsvar med arbeidslivets ABC. De eier det selv.



Vi gjør det selv! Vi gjør det sammen!

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/>

- Bli kjent med nettsiden for arbeidsliv
 - <https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/kom-i-gang/arbeidslivet>
- Ressurser på nettsiden
 - <https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/ressurser>
- Veiviser til ABC i systematisk HMS-arbeid
 - https://cdn.prod.website-files.com/6932d470e3c3f4dfcf183567/69409a04a6f0079c10e32c0c_ABC%20i%20systematisk%20HMS-arbeid-1.pdf
- Arbeidsmiljøverktøyene
- ABC-samtalen

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

DM KAMPANJEN FORSKNING RESSURSER

KOM I GANG MED ABC I ARBEIDSLIVET

Innhold på siden

- ↳ Fra teori til praksis
- ↳ HMS-verktøene
- ↳ Prosessverktøyet
- ↳ ABC-samtalen
- ↳ ABC Verktøykasse

For helsefremmende arbeidsplasser:

GJØR NOE AKTIVT

Jobben er en positiv aktivitet i livet mitt.

GJØR NOE SAMMEN

Jeg føler tilhørighet til arbeidsplassen, er sosialt integrert og inviterer andre inn i fellesskapet.

GJØR NOE MENINGSFULLT

Jeg føler at jeg bidrar med noe verdifullt på arbeidsplassen. Det betyr noe for andre at jeg er på jobb!

EN GUIDE TIL GOD PSYKISK HELSE PÅ ARBEIDSPlassen.

Her finner du skreddersydde ABC-opplegg for arbeidslivet. Disse verktøyene kan brukes til personalmøter, fagdager eller andre samlinger med de ansatte. Når du skal implementere ABC er det lurt å tenke stegvis. Først forankring i ledelsen og partene, og så prosessarbeid i ansattgruppen.

Opplegget er godt faglig forankret og utviklet av [Nær Arbeidsplasser](#) i Trondheim. Nåvel er tilgjengeligg med å øke helsekompetansen og sette i gang tiltak som fremmer psykisk helse på arbeidsplassen.

FRA TEORI TIL PRAKSIS

ABC samtalen mellom leder og ansatt

Mål

A

B

C



MÅLET MED ABC-SAMTALEN

Å bidra til at jobben er i tråd med Arbeidslivets ABC og sikre at du har det bra på jobb



JOBBen ER EN POSITIV
AKTIVITET I HVERDAGEN MIN

1 2 3 4 5



JEG FØLER TILHØRER TIL
ARBEIDSPLASSEN, OG
OPPLEVER AT JEG ER EN DEL
AV FELLESKAPET

1 2 3 4 5



JEG FØLER AT JEG BIDRAR MED
NOE VERDIFULLT PÅ
ARBEIDSPLASSEN. DET BETYR
NOE FOR ANDRE AT JEG ER PÅ
JOBBI!

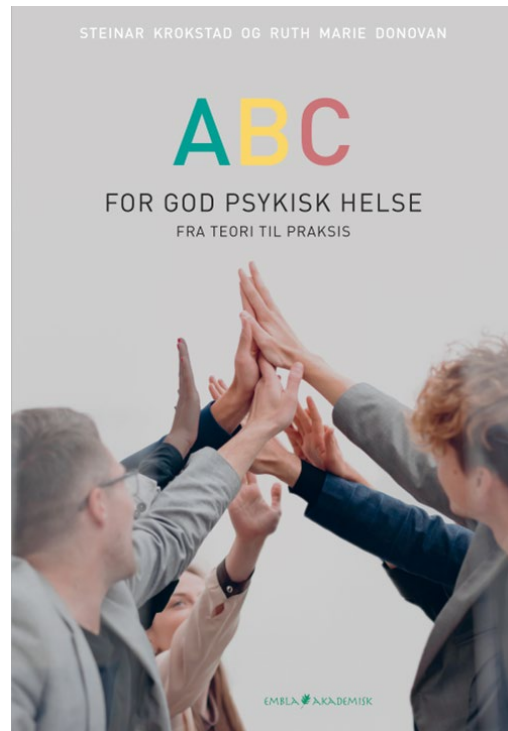
1 2 3 4 5

Bok om ABC kan bidra til en viktig dreining

- ✓ 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



ABC FOR GOD PSYKISK HELSE - FRA TEORI TIL PRAKSIS - EMBLA AKADEMISK





[Telefon som ringer]

ABC-anbefalingene

- 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.

- **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-EHII. 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.*

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.