



I Nordland skal vi bygge god psykisk helse med tre enkle grep

Eline Henriksen

Utenforskap



Kunnskapsgrunnlaget

Formålet er å flytte psykisk helse fra en behandlingsorientert helsesammenheng til et forebyggende tiltak som er tilgjengelig for hele befolkningen. -> *Altså vi må ikke vente til folk får symptomer på psykisk uhelse før man handler*, men heller øke kompetansen i befolkningen om hva som gir god psykisk helse.

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

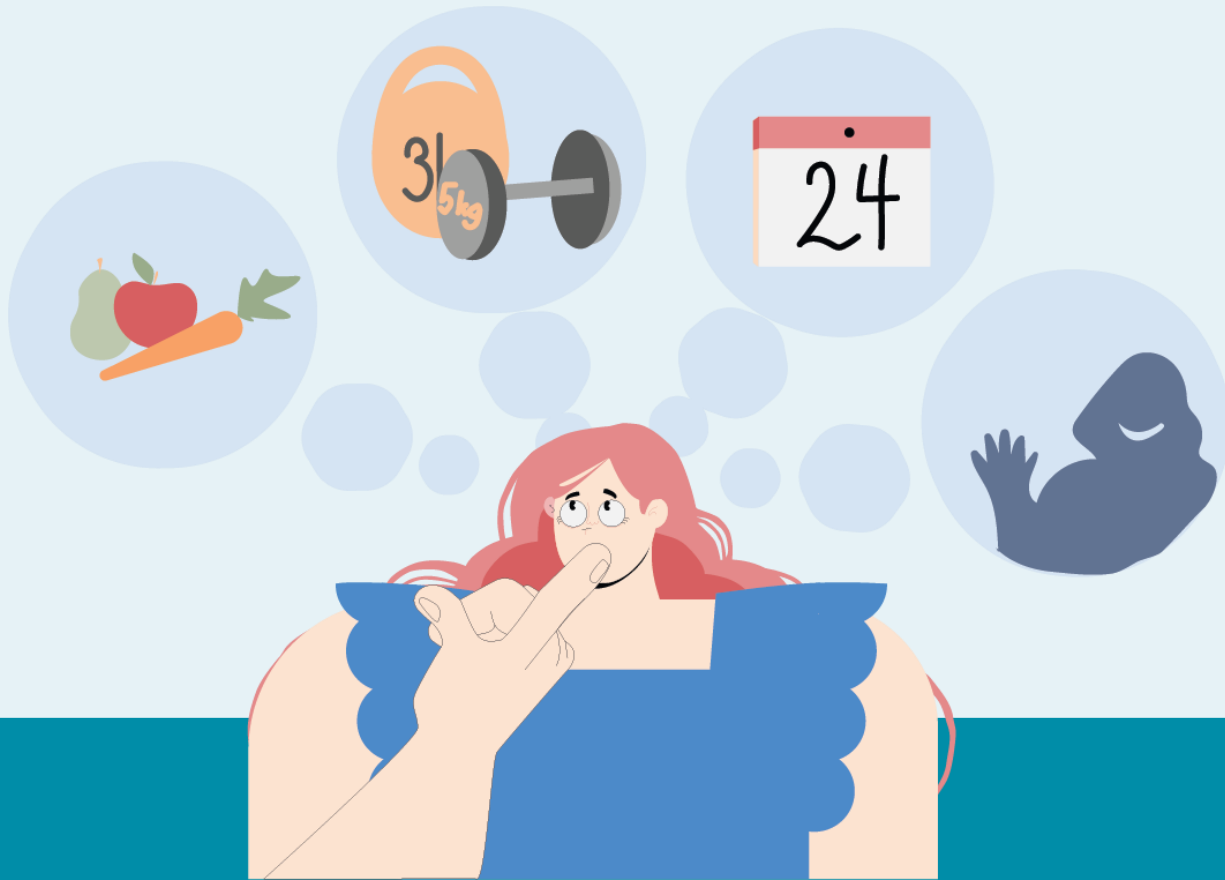
Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, gir dette en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



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!

Derfor trenger vi ABC



AKTIVT



SAMMEN



MENINGSFULLT

Kom i gang med ABC i kommunen

Fordi lokalsamfunn skal være gode steder å leve i for alle

Veileder

Tidslinje

Materiell



Gjør noe *aktivt*

I kommunen har vi høy grad av arbeidsinkludering, og det fins aktivitetstilbud for alle aldre og ulike interesser. Det er lett å finne informasjon om hvordan den enkelte kan aktivisere seg fysisk, sosialt, åndelig og mentalt.



Gjør noe *sammen*

Den enkelte føler på tilhørighet i lokalsamfunnet og kommunen sin ved å ha et nettverk og å være sosialt integrert. Vi har gode møtearenaer, og mange som inviterer andre inn i aktiviteter og fellesskap.



Gjør noe *meningsfylt*

Innbyggerne i vår kommune skal bli møtt og verdsatt i ulike faser av livet, men samtidig få mulighet til å bidra med noe verdifullt og nyttig for andre – både igjennom jobb og fritid.

ABC i skolen

Kom i gang med ABC i skolen

Med fellesskap på timeplanen

Prosessverktøy

Materiell



Gjør noe *aktivt*

Skolen er en positiv aktivitet i livet, som gjør at jeg er fysisk, sosial og mentalt aktiv.



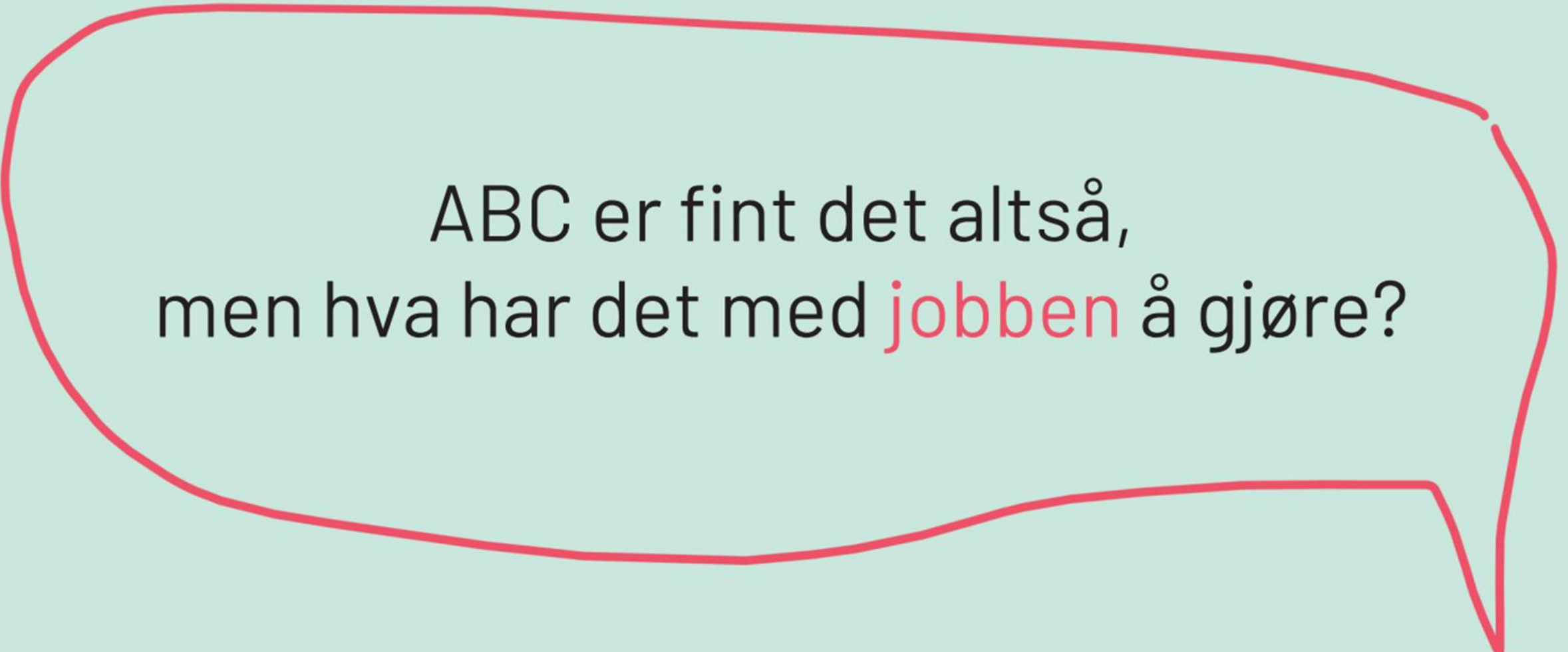
Gjør noe *sammen*

Jeg har tilhørighet til klassen og skolen min, og inviterer andre inn i fellesskapene.



Gjør noe *meningsfylt*

Jeg lærer noe nytt og bidrar med noe verdifullt på skolen. Det betyr noe for andre at jeg er på skolen!



ABC er fint det altså,
men hva har det med **jobben** å gjøre?

Kom i gang med ABC i arbeidslivet

For større trivsel og bedre arbeidsmiljø

HMS-veiviser

Prosessverktøy

ABC-samtalen

Materiell



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 *meningsfylt*

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

ABC i frivilligheten

Kom i gang med ABC i frivilligheten

Fordi alle har behov for et fellesskap

Prosessverktøy

Veiviser

Materiell



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 og andres psykiske helse!

[Ingen tittel]



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!

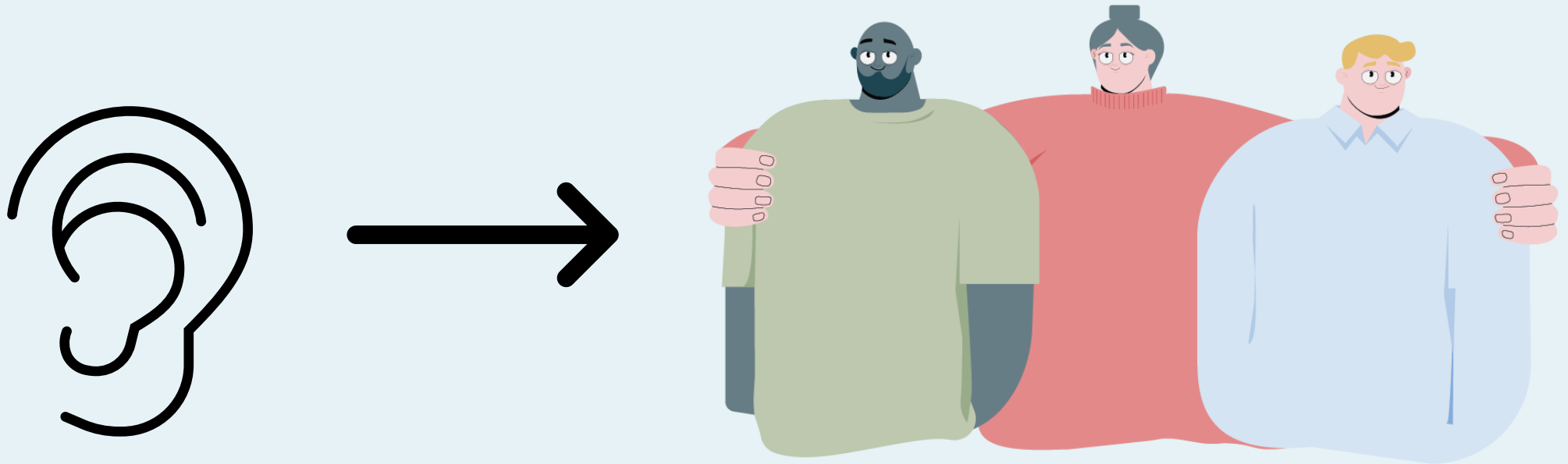
Mål for ABC innsatsen

Hele befolkningen skal forstå hvilke grep som skal til for å styrke egen og andres psykiske helse. (Øke helsekompetanse på psykisk helse)

Samtidig skal mulighetene for psykisk helsefremmende aktivitet styrkes og synliggjøres lokalt, dvs. at det legges til rette for deltakelse for aktivitet og meningsfulle fellesskap som er åpne for alle – i foreninger og nabolag, i skolehverdagen, i menigheten, på jobben og ellers. (ABC i praksis)

Det vil si, vi må både **HØRE** og **GJØRE** ABC

Toveis strategi, fra høre til å gjøre

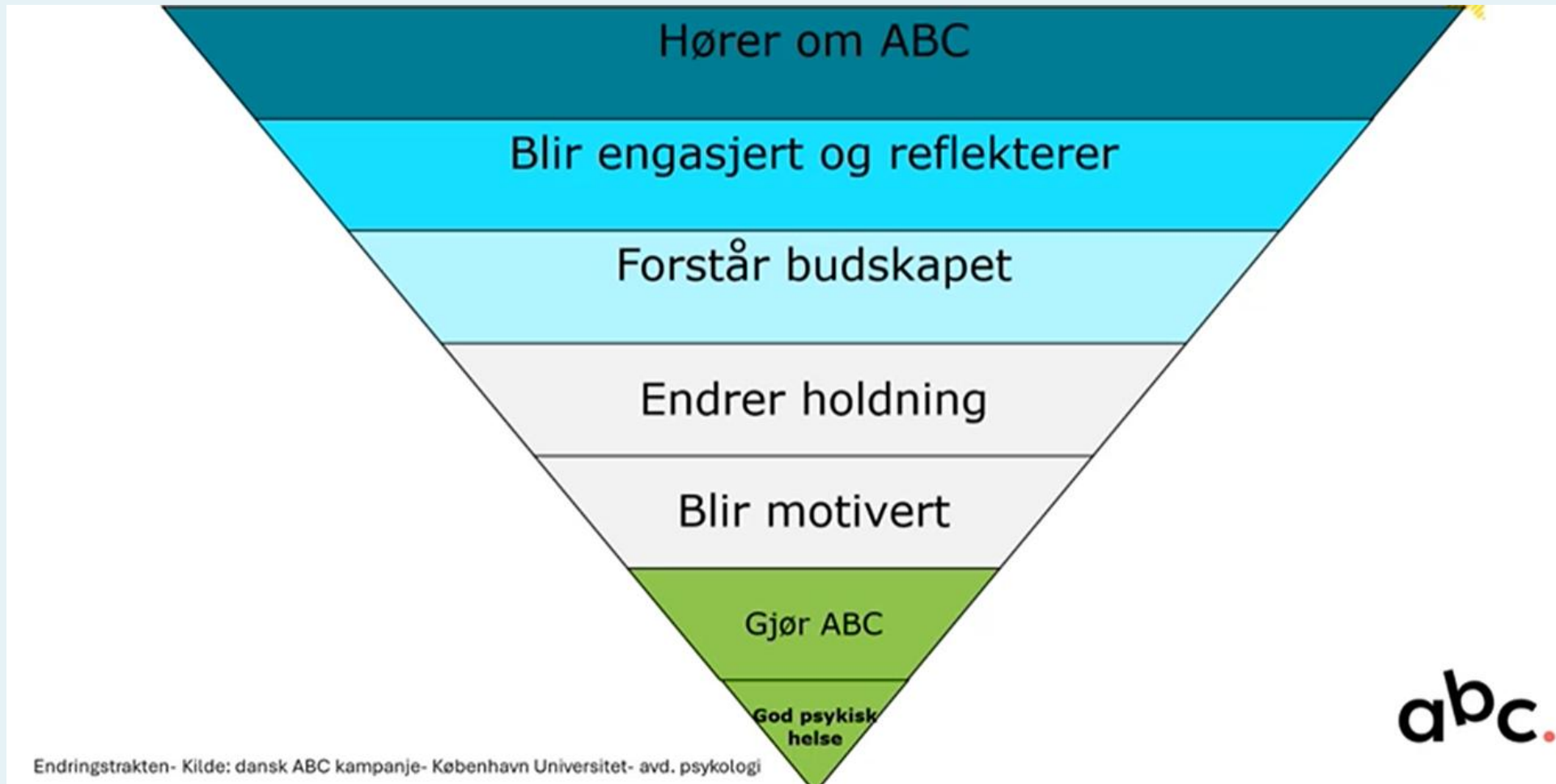


Hva kan Nordland fylkeskommune tilby i forbindelse med dette prosjektet?:

1. Nå ut og gi informasjon til våre nettverk:
Informasjonsseminar, kick-off, kurs, digitale og fysiske samlinger kommer til å bli avholdt
2. Opplæring: Gi opplæring/kurs til ansatte/ involverte i ABC-prinsippene og målgruppene
3. Støtte og veiledning: Tilby kontinuerlig støtte, veiledning og koordinering til de som mottar tilskuddsmidler
4. Evaluering: Gjennomføre regelmessig evalueringer for å måle effekten av programmet og identifisere forbedringsområder
5. Justering: Tilpass og forbedre programmet basert på tilbakemeldinger



Fra Høre til å gjøre



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](#)

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.

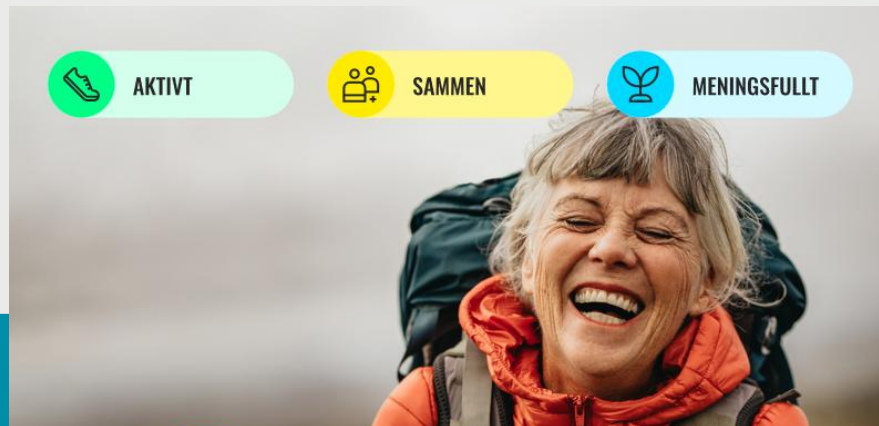
Innhold på denne siden

↓ 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.

TRE RÅD FOR STERKERE PSYKISK HELSE



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.

ABC for god psykisk helse

Helsa di varierer gjennom livet. Alle vil møte utfordringer og oppleve nedturer på et eller annet vis. Da er det en fordel å være litt robust. Du kan faktisk trene den psykiske helsa di, på samme måte som du trener kroppen. Her er tre enkle råd som kan hjelpe deg i hverdagen.



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 opppfattes 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.
Krokstad, S., Donovan, R. M. (2025) ABC for god psykisk helse. Fra teori til praksis. Embla akademisk.



God psykisk
helse bygger vi
sammen