

Årsmelding for Folkehelsealliansen i Trøndelag

Perioden 28.10.2021 - 04.10.2022



Innhold

I. Folkehelsealliansen	2
II. Arbeidsutvalgets sammensetning	2
III. Arbeidsutvalgets arbeid.....	2
1. Møter	2
2. Intervju	2
3. Innspill til ny folkehelsemelding	3
IV. Arrangementer	4
1. ABC-konferansen - 27. oktober 2021 (prekonferanse under den nasjonale Folkehelsekonferansen i Trondheim 27.-29. oktober 2021)	4
2. Vår møte - 24. mars 2022	5
V. Folkehelseprisen 2021.....	6
VI. Utvikling av pilot i Trøndelag for en nasjonal folkehelsekampanje	7
VII. Status i prosjektet ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag/Hodebra.....	8
VIII. ABC-seminar under The 13th Nordic Public Health Conference, June 28 – 30 th	10
IX. Foredragsvirksomhet om ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag	11
X. Publikasjoner	13
Vedlegg til årsmeldinga:	14
Vedlegg 1: Oppsummering av AUs strukturerte intervju av partnerne om ABC og Hodebra.....	15
Vedlegg 2: Oppsummering fra gruppearbeidet under vårmøtet 24.3.2022: «Hodebra veier videre - en økt for gode idéer og gode hjelpere»	23
Vedlegg 3: Innspill til ny folkehelsemelding fra partnere i Folkehelsealliansen i Trøndelag	27



I. Folkehelsealliansen

Folkehelsealliansen består i dag av *44 unike medlemmer*. Det er fortsatt en ambisjon om å øke antallet medlemmer i alliansen. Kommunene deltar gjennom sine kommuneregioner.

Folkehelsealliansen har møter to ganger i året, i tillegg arrangerer alliansen en årlig regional folkehelsekonferanse.

Trøndelag fylkeskommune ivaretar sekretariatsfunksjonen i alliansen. Dette i kraft av sin rolle om å samordne folkehelsearbeidet i fylket (hjemlet i Folkehelseloven).

II. Arbeidsutvalgets sammensetning

- Steinar Krokstad (leder), HUNT forskningscenter NTNU
- Dina von Heimburg (nestleder), Kommuneregion Verdal, Levanger og Frosta
- Emilie Ryen Løkken (medlem av AU), Lærlingerådet TRFK
- Frode Tiller Skjervø (medlem AU), Trygg Trafikk
- Frode Mo (medlem AU), Nasjonalforeningen for folkehelsen
- Johan Hægstad (vara til AU med møterett), Leve

I tillegg har Lisbeth Lein (Røde Kors), Anne-Lise Aakervik (Røde Kors), Rune Sandø (Nasjonalforeningen) og John Tore Vik (Trøndelag fylkeskommune) deltatt mer eller mindre fast i arbeidsutvalgets møter som en naturlig følge av alliansens satsing på ABC-konseptet og Hodebra-kampanjen.

Kyrre Kvistad fra Trøndelag fylkeskommune har ivaretatt sekretariatsrollen i alliansen.

III. Arbeidsutvalgets arbeid

1. Møter

AU har i perioden hatt til sammen *16 møter*. Av disse har 15 vært digitale Teams-møter innenfor en fast tidsramme på 1 time. I tillegg har det vært arrangert en workshop for AU (kl. 9-14) ved HUNT forskningscenter i Levanger. (4.11., 18.11., 2.12., 14.12., 6.1., 21.1., 8.2., 1.3., 11.3., 21.3., 8.4. [workshop], 23.5., 9.6., 16.9., 27.9., 4.10.).

2. Intervju

Høsten 2021 besluttet AU å gjennomføre strukturerte intervju av partnerne i alliansen for å skaffe oversikt over arbeidet med ABC/Hodebra i alliansen. Målet med intervjuene var å:

- kartlegge behov, ønsker og forventninger hos partnerne
- undersøke hva partnere gjør med ABC-prosjektet i egen organisasjon og sammen med andre partnere
- undersøke om og hvilket Hodebra-team partnere kan inngå i
- få tips og innspill til alliansens arbeid

En oppsummering av AUs strukturerte intervju av partnerne om ABC og Hodebra finnes bak i årsmeldinga som [vedlegg 1](#).

3. Innspill til ny folkehelsemelding

Folkehelsealliansen i Trøndelag ønsker med sin samlede kompetanse og kapasitet å være en premissleverandør for utforming av politikk, kunnskapsutvikling, programmer og tiltak som fremmer helsen til alle. Denne sjansen benyttet alliansen seg av når Helse- og omsorgsdepartementet startet arbeidet med ny stortingsmelding om folkehelsepolitikken.

Statsråden sendte ut et sett med konkrete spørsmål de ønsket innspill på. AU oppfordret da alliansemedlemmene til å komme med innspill ved å svare på spørsmålene. Sekretariatet sørget deretter for samlet å sende inn innspillene fra Folkehelsealliansen i Trøndelag. Ny folkehelsemelding blir fremmet våren 2023. En oversikt over de innspillene som kom inn og som ble oversendt departementet finnes bak i årsmeldinga som [vedlegg 3](#).



IV. Arrangementer

1. ABC-konferansen - 27. oktober 2021 (prekonferanse under den nasjonale Folkehelsekonferansen i Trondheim 27.-29. oktober 2021)

Folkehelsealliansen i Trøndelag inviterte til prekonferanse om Hodebra/ABC for mental sunnhet. Konferansen satte fokus på kunnskapsgrunnlag, utfordringer og erfaringer.

Prekonferansen samlet ca. **35 deltakere**.

Tid	Tema
09.00 - 10.00	Registrering
10.00 - 10.15	Velkommen
10.15 - 10.45	Økende psykisk stress blant unge, lav helsekompetanse og betydningen av ABC Steinar Krokstad. Professor i sosialmedisin, HUNT forskningscenter, NTNU <ul style="list-style-type: none">- De underliggende årsakene- Lav helsekompetanse på psykisk helse (health literacy)
10.45 - 11.00	Pause
11.00 - 11.40	Mental sundhedsfremme og betydningen af ABC i fremme og vedligeholdelse af god mental sundhed Ziggi Ivan Santini, PhD. Forsker, Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet, DK
11.40 - 11.55	Pause
11.55 - 12.30	Faktorer og forhold som kan styrke og fremme psykisk helse og ungdomsmedvirkning. Heidi Øvereng Bjøntegaard. PhD-kandidat ved Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU)
12.30 - 13.00	<i>Fire Hodebra-prosjekt:</i> <ul style="list-style-type: none">- Prosjekt Hodebra v/Lisbeth Lein, prosjektleder for Hodebra - ABC for mental sunnhet Anne-Lise Aakervik, kommunikasjonsrådgiver- Hodebra Røde Kors i Trøndelag v/Kjell Erik Ronæss, nestleder for Distriktsstyret i Sør-Trøndelag Røde Kors og Ida Westerhus, koordinator for migrasjon og gatemegling i Nord- og Sør-Trøndelag Røde Kors- Hodebra studentliv i Levanger v/Maja Husby studentleder i Studentorganisasjonen NORD- Hodebra erfaringer fra Tiller vgs v/Aina Veronika Nesmoen, faglærer ved Tiller videregående skole
13.00 - 14.00	Lunsj
14.00 - 14.20	Sit Labs – rom for meningsfulle studentliv v/Gunn Ingeborg Stø, prosjektleder for Sit Labs
14.20 - 15.40	Hodebra utdanning: Presentasjon av studentoppgaver - fra teori til praksis Hvordan kan utdanningen (inkl. fagmiljøet) bidra best mulig inn mot praksisfeltet innen folkehelse? Hvordan få til samarbeid som gir felles (kunnskaps)løft? 5 grupper masterstudenter i folkehelse ved NTNU presenterer sine oppgaver i emne «Systematisk folkehelsearbeid fra teori til praksis» fra våren 2021 med påfølgende diskusjon/dialog: <ul style="list-style-type: none">- Hodebra/Røde Kors: ABC - Ungdom og medvirkning i videregående skole. v/Stine Varnes, Kari Førlandsås og Trine Vådal- Frøya: Gjestebud. Samskaping med barn og unge. v/Una Ersdal og Marit Kolsvik Kvaran.- Levanger: SAMMEN i oppvekstfellesskapet. Fasilitering av samskapende foreldremøter. v/Tone Høiås, Tone Harstad Iversen og Elin Terese Øfstedal- Oppdal: Det skal ei hel fjellbøgd til for å forebygge alkoholbruk blant ungdom. v/Cecilie Mariko Hara, Ole-Martin Momyr og Gard Myhre- Oppdal: Implementering av folkehelseiltak – fra prosjekt til praksis. v/Trine Remen Smolan, Vigdis Lauritzen Thun og Berit Konstad Prosessledelse: Kristine Pape og Signe Opdal, Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie. NTNU
15.40 - 16.00	Oppsummering og avslutning

2. Vår møte - 24. mars 2022

Folkehelsealliansens «Vår møte» samlet denne gangen **47 deltakere** ved Campus Røstad.



En flott gjeng som deltok på Folkehelsealliansen sitt «Vår møte» den 24. mars 2022!

Foto: Marthe Haugdal

Hvordan står det til med den psykiske helsen vår etter pandemien? Årets vår møte tok status på folkehelsen i fylket og nettverkssamarbeidet i Folkehelsealliansen. Første del av programmet var viet kunst og helse. Verdens Helseorganisasjon (WHO) slår fast at kunst spiller en betydelig rolle for fysisk og psykisk helse, som tilskuer og deltaker.



Hvordan Har Du Det? Var en teatral debrief av koronakrisen som involverte publikum. Laget av scenekunstkompaniet Sir Grand Lear og fremført av skuespiller Jon Lockert Rohde.

Foto: Marthe Haugdal



Kan medvirkning i kunstproduksjoner gi oss tilgang til andre stemmer og fortellinger som utvider vår forståelse av hverandre og de fellesskap vi inngår i?

Her Ingvild Rømo Grande, Marit Stranden, Wenche Torrissen og Brynhild Bye-Tiller i samtale om kunst og helse.

Foto: Marthe Haugdal

Siste del av Vår møtet ble viet gruppearbeidet *Hodebra veier videre – økt for gode idéer og gode hjelpere*. Et sammendrag av innspill fra gruppearbeidet finnes bak i årsmeldinga som [vedlegg 2](#).

TID	PROGRAM
09.30	Formiddagskaffe og registrering
10.00	Velkommen v/ Steinar Krokstad, leder i Folkehelsealliansen i Trøndelag
10.15	Hvordan Har Du Det? En teatral debrief av koronakrisen, laget av scenekunstkompaniet Sir Grand Lear . Framført av skuespiller Jon Lockert Rohde.
11.40	Kintsugi-prosjektet, deltakelse og fotografi i Brynhild Bye-Tillers kunstnerskap v/ kunstner Brynhild Bye-Tiller Hun har lang erfaring med deltakende fotografi og bruk av ulike metoder for medvirkning i sitt arbeid.
12.00	Fra tilskuer til deltaker - en samtale om kunst og helse v/ Wenche Torrissen, professor i teatervitenskap ved Høgskulen i Volda og Nasjonalt senter for kultur, helse og omsorg Ingvild Rømo Grande, scenekunstkompaniet Sir Grand Lear Brynhild Bye-Tiller, kunstner og fotograf Marit Stranden, daglig leder i Nasjonalt senter for kultur, helse og omsorg
12.30	Mat og prat i kantina
13.10	Den psykiske helsen på tur ut av en pandemi v/ Steinar Krokstad, leder i Folkehelsealliansen i Trøndelag
13.30	Frivillighetens år – dugnad for økt deltakelse Frivilligheten har kraft til å forebygge ensomhet, hvordan kan vi inkludere flere i fellesskapet? v/ Line Nordkvelle, rådgiver ungdom og frivillighet i Trøndelag fylkeskommune.
13.45	Hvordan ta i bruk ABC-rammeverket og Hodebra-kampanjen på ulike arenaer? Erfaringer fra alliansepartnere: Berit Vordal, Prosjektleder i Nasjonalforeningen for folkehelsen i Trøndelag Leif Eggen, seniorrådgiver/arbeidsgiverlos ved NAV arbeidslivssenter Ida Westerhus, Koordinator migrasjon og gatemegling i Røde Kors i Trøndelag
14.30	Kort strekk og påfyll av frukt og drikke
14.40	Hodebra veier videre. Gode idéer fra gode hjelpere Økt for innspill og gode ideer til det videre samarbeidet i Folkehelsealliansen.
15.15	Oppsummering av dagen v/ Steinar Krokstad, leder for Folkehelsealliansen i Trøndelag

Vel hjem!

V. Folkehelseprisen 2021

Under «ABC-konferansen» 27. oktober 2021 ved Scandic Lerkendal i Trondheim ble *Folkehelseprisen 2021* tildelt Frøya kommune for sin satsing «*Det trengs ei hel øy for å oppdra et barn*». Prosjektlederne Ingrid Kristiansen og Pia Katrine Espnes Ohren mottok prisen på vegne av Frøya kommune.

Program for folkehelsearbeid i kommunene 2017-2027 er en 10-årig nasjonal satsing som skal bidra til en langsiktig styrking av kommunenes arbeid med å fremme befolkningens helse og livskvalitet. Barn og unge, psykisk helse og rusforebygging er sentrale tema.

Kommunene utvikler selv kunnskapsbaserte tiltak og gjennom dette arbeidet blir psykisk helse og rusforebyggende arbeid integrert i det systematiske og kunnskapsbaserte folkehelsearbeidet. Utjevning av sosiale ulikheter i helse, livskvalitet og deltakelse står sentralt i tiltakene. Viktige kjennetegn ved Frøya kommune sin innsats:

- Hele kommunen arbeider mot samme mål: Å skape trygge arenaer for barn og unge både hjemme, på skolen, hos naboen, hos tante, på fritiden og hvor som helst ellers
- Kommunen evner å se alle tiltak og satsinger i sammenheng
- Det konkrete tiltaket er retta mot alle – universell tilnærming
- Kommunen er flink til å dele med andre og til å formidle erfaringer
- Kommunen setter evaluering av ulike tiltak på kartet
- Engasjerte medarbeidere på tvers av fag og sektor
- Merkevarerbygging gjennom ØYA-hånda: som inneholder viktige emner som Frøya kommune mener skal skape bedre oppvekstmiljø for barn og unge. I løpet av prosjektperioden skal hele hånden «gjennomføres».



Folkehelseprisen 2021 ble overrekket Frøya kommune ved prosjektlederne Pia Katrine Espnes Ohren (til venstre) og Ingrid Kristiansen (til høyre) under ABC-konferansen i Trondheim 27. oktober 2021. Prisen består av diplom og glasskunst laget av kunstneren Heidi Mitsel Bullen. Prisutdeler var alliansens leder Steinar Krokstad. Foto: Arvid Storli

VI. Utvikling av pilot i Trøndelag for en nasjonal folkehelsekampanje

Folkehelsealliansen i Trøndelag sin satsing på ABC-konseptet og Hodebra har resultert i interesse fra nasjonale myndigheter. I mars 2021 fikk en regjeringsoppnevnt ekspertgruppe i oppdrag å sammenstille tilgjengelig kunnskap om de konsekvenser koronapandemien har hatt for folks livskvalitet, psykiske helse og bruk av rusmidler. Gruppen skulle også vurdere konsekvenser av pandemien for tjenestetilbudet i helse- og omsorgstjenestene til befolkningen, og foreslå tiltak for å møte de aktuelle utfordringene. Den endelige rapporten, benevnt som «[Kjøs-rapporten](#)» ble lagt fram 30. april 2021. Folkehelsealliansens leder

Steinar Krokstad var ett av medlemmene i ekspertgruppen, noe som blant annet resulterte i at utvalget foreslo for regjeringen å iverksette en nasjonal kampanje for å styrke befolkningens helsekompetanse innen psykisk helse. Utvalget foreslo at en slik kampanje kan ta utgangspunkt i ABC-modellen og bygge på regionale erfaringer fra arbeidet som Folkehelsealliansen i Trøndelag har gjort gjennom sitt ABC/Hodebra-prosjekt.

Dette er bakgrunnen for at Helse- og omsorgsdepartementet i vinter kontaktet Steinar Krokstad og Folkehelsealliansen med en oppfordring til Trøndelag fylkeskommune om å søke Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) om prosjektmidler til å utvikle en pilot i Trøndelag som i etterkant kan rulles ut som en nasjonal folkehelsekampanje bygget rundt ABC-prinsippene og hodebra-begrepet. På vegne av partnerskapet i folkehelsealliansen sendte Trøndelag fylkeskommune i februar inn en prosjektsøknad. Søknaden om utviklingen av en pilot har en total kostnadsramme på 7,6 millioner kroner hvorav HOD er omsøkt å dekke 5,0 millioner kroner av dette. Fylkeskommunens andel er satt til 1,3 millioner kroner. Resten finansieres gjennom egeninnsats fra fylkeskommunen og partnerne. Trøndelag fylkeskommune fikk innvilget 1,0 millioner kroner i støtte til piloten i forbindelse med revidert Nasjonalbudsjett i vår. Det forventes av HOD følger opp ved å bevilge ytterligere midler når Statsbudsjettet for 2023 legges fram i oktober.

VII. Status i prosjektet ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag/Hodebra

Folkehelsealliansen i Trøndelag, i samarbeid med Nord- og Sør-Trøndelag Røde Kors, initierte høsten 2019 en treårig satsing i Trøndelag for å fremme psykisk helse i befolkningen i fylket. Røde Kors er vertskap for prosjektet *ABC for bedre mental sunnhet*, som formell prosjekteier med økonomisk ansvar og arbeidsgiveransvar.



Gjensidigestiftelsen innvilget et tilskudd på tre millioner kroner til satsingen, som har som mål om å formidle og bygge kunnskap om ABC-konseptet og det som fremmer og bygger god psykisk helse i befolkningen i Trøndelag. Prosjektet ble startet opp i august 2019, med en varighet på tre år og har vært Folkehelsealliansen sin hovedsatsing i perioden. Prosjektet har fått kampanjenavnet Hodebra, som i dag benyttes med undertittelen ABC for livskvalitet og god psykisk helse. Prosjektet er tilført nye ressurser i prosjektperioden fra både Gjensidigestiftelsen, Stiftelsen DAM, Nordenfjeldske Bykreditts Stiftelse, Trøndelag fylkeskommune m.fl. Prosjektperioden er slik forlenget til utgangen av 2022.

Intensjonen for satsingen er å lage en folkeaksjon som primært skal realiseres gjennom partnerne i Folkehelsealliansen i Trøndelag og andre aktuelle aktører. En sentral del av denne satsingen skal skje gjennom kunnskapsbygging, informasjon og aktivitetsopplegg som setter i gang gode prosesser på individ- og organisasjonsnivå som fremmer psykisk helse i ulike settinger og på ulike arenaer. Prioritert målgruppe for prosjektet er avgrenset til ungdom og det er initiert flere utviklingsprosesser i samarbeid med aktører som studentvelferden og utdanningsinstitusjoner, frivilligheten, arbeidsliv, kommuner og flere. Et av disse er samarbeid med Sit og Student i Nord for målgruppen studenter. Et annet er samarbeid med fylkeskommunen i forbindelse med implementering av ny veileder for psykisk helse og læring i videregående opplæring og kompetanseutvikling om psykisk helse.

Koronapandemien har innvirket noe på utviklingen av prosjektet i den forstand at medvirkningsprosessen fra målgruppe og samarbeidspartnere i en lang periode har vært mer

avgrenset enn planlagt og primært vært digital. Det har vært en gradvis gjenåpning av samfunnet der det også har vært en markant økning av henvendelser til prosjektet om bidrag inn i satsinger på forebyggende psykisk helse for ulike grupper.

Også denne perioden har informasjons- og nettverksbyggingen vært prioritert, med mange informasjonsmøter for aktører i flere sektorer, samt videreutvikling av nettstedet hodebra.no. Flere partnere har tatt i bruk ABC-konseptet i egen virksomhet, men denne prosessen har tatt lenger tid enn forutsatt, og det er behov for å styrke både kompetanse og kapasitet omkring dette i partnerskapet.

Styringsgruppen for prosjektet har hatt to styremøter i perioden. Leder i styringsgruppen har vært svært aktiv med foredrag om psykisk helse, ABC-konseptet og Hodebra for flere sektorer og grupperinger lokalt, regionalt og nasjonalt, gjennom hele perioden. Det er gjennomført flere Hodebra-verksteder, informasjonsmøter og foredrag i regionen, men også utenfor Trøndelag. Dette være seg Hodebra-verksted for frivilligheten som Røde Kors i andre distrikt i landet, informasjons-stand og innlegg på nasjonal Folkehelsekonferanse, Gjensidigestiftelsen sin årskonferanse, NAPHA-konferanse (Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid), markering av forskernatt m.m. Videre har styreleder deltatt ved Nordisk folkehelsekonferanse og ABC-konferanse om den danske nasjonale satsingen. Også dette året har masterstudenter i folkehelse ved NTNU utviklet emneoppgaver knyttet til det systematiske folkehelsearbeidet lokalt, basert på ABC-konseptet. ABC-satsingen har inspirert flere aktører til å utvikle egne produksjoner, som Lier kommune med animasjon til befolkningen og UNICEF med skoleprogrammet SAM.

Det ble våren 2022 gitt tilsagn på statlig støtte til å realisere en pilot for nasjonal informasjonskampanje i Trøndelag, dette med Trøndelag fylkeskommune som søker og prosjekteier og med Røde Kors i Trøndelag som samarbeidspartner. Dette realiserer hovedmålet i eksisterende ABC-prosjekt om å utvikle en større folkehelsekampanje i prosjektperioden. Denne er nå valgt realisert utenfor nåværende prosjektet. Det vil derfor være viktig å sikre en god erfaringsoverføring fra ABC-prosjektet i Trøndelag inn mot arbeidet med den nye piloten.

Dette er noen av de prioriterte oppgavene i denne prosjektperioden:

2021

- 4.2. Hodebra-verksted med Student i Nord
- 15.2. Nettverkssamling om Hodebra i Folkehelsealliansen i Trøndelag
- 16.2. - 19.2. Psykt vanlig uke, samarbeid med aksjonsuke for studenter ved NTNU
- 5.3. To-kaffe, Webinar om ABC
- 9.3. Presentasjon av Hodebra for forum psykisk helse
- 15.3. Hodebra verksted med studenter ved Nord universitet, Levanger
- 25.3. Vårmøte i Folkehelsealliansen
- 27.4. Nettverksmøte Hodebra-kontakter
- 3.6. Kurslederopplæring for Tankevirus
- 26.6. - 17.7. Fotoprosjektet Kintsugi med utendørs utstilling på torget i Trondheim
- 1.9. og 2.9. Kurslederopplæring for Hverdagsglede
- 21. - 22.10. Hodebra-verksted Røde Kors i Nord- og Sør-Trøndelag
- 27.10. Forkonferanse Hodebra
- 28. - 29.10. Nasjonal folkehelsekonferanse, Trondheim
- 10.12. Hodebra i IA-rådet i Trøndelag

2022

Vår 2022 - samarbeid med/om:

- Hilmarfestivalen om fortellerprosjekt for barn
- Verdensdagen for psykisk helse om årets markering
- Trondhjem håndverkerforening, NAV arbeidslivssenter om unge i arbeidslivet/lærlinger
- Trøndelag fylkeskommune om Hodebra for elever i VGS
- Tverrfaglig kunst- og helsesamarbeids i forbindelse med turneen for teaterproduksjonen «Hvordan har du det?» av Sir Grand Lear
- Sit og Student i Nord om studenter og psykisk helse
- Hodebra-verksted i Vrimmel-festivalen
- Hodebra lokal møteplass i distriktene i regi av Røde Kors
- Hodebra under åpen himmel
- Videreutvikle nettstedet hodebra.no
- Kurslederopplæring om naturen som ressurs/NAPHA

- 28.03. Vår møte i Folkehelsealliansen i Trøndelag, med teaterproduksjon
- 29.03. Hodebra-verksted for Røde Kors i Alta, omsorg
- 25.04. Hodebra-verksted for unge i arbeidslivet
- 13.06. Med naturen som verktøy, temadag
- 14.06. Hodebra-verksted Fellesverket i Trondheim Røde Kors
- 15.06. Ungdomsrådssamling i Trøndelag, informasjon
- 17.06. Hodebra under åpen himmel, oppstart prosess for studenter i Namsos, samarbeid med Nord Unit, kommunen, Røde Kors
- 14.09. Utviklingsverksted Student i Nord og Sit
- 14.09. Digital lærlingesamling i Trøndelag
- 23.09. Hodebra-verksted ungdommer i Ålesund Røde Kors
- 28.09. HUNT, åpen dag, stand

VIII. ABC-seminar under The 13th Nordic Public Health Conference, June 28 – 30th

Som en del av programmet under den Nordiske Folkehelsekonferansen i Reykjavik, ble det arrangert en parallellsesjon under tittelen «*Mental health promotion across the Nordic countries: the ABCs of mental health*». Her bidro Steinar Krokstad med et foredrag om ABC/Hodebra-satsingen i regi av Folkehelsealliansen i Trøndelag.

	resilient and sustainable societies Chris Brown - WHO	
14.00-15.00	Mental health promotion across the Nordic countries: the ABCs of mental health Chair: Vibeke Koushede Line Nielsen Steinar Krokstad Carsten Hinrichsen Charlotte Meilstrup	Alta CF
	Break	

IX. Foredragsvirksomhet om ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag

Folkehelsealliansens leder Steinar Krokstad har også dette året vært svært aktiv med å spre informasjon og kunnskap om ABC og Hodebra gjennom møter og foredragsvirksomhet:

<i>Dato</i>	<i>Arrangør</i>	<i>Tema</i>
27.10.2021	Folkehelsekonferansen	Økende psykisk stress blant unge, lav helsekompetanse og betydningen av ABC
28.10.2021	Folkehelsekonferansen	Hodebra og ABC, en bærekraftig modell for bedre psykisk helse
1.11.2021	Nidaros DPS	ABCen til en HODEBRA start på voksenlivet
10.11.2021	Steinkjer kommune	Rus og psykiatri. Hodebra ABC
18.11.2021	Namdal seniorforum	Hva gjorde pandemien med folkehelse?
23.11.2021	Livforsk 2021 konferanse	Hva har HUNT lært oss om livskvalitet og helse?
30.11.2021	Fagskolen Christiania	Livsmestring og folkehelse
9.12.2021	Steinkjer videregående skole	Hodebra skoleliv
10.12.2021	IA-råd Trøndelag	Hodebra arbeidsliv
14.12.2021	HUNT forskningssenter	Folkehelsearbeid i kjølvannet av HUNT Etablering av Folkehelsealliansen i Trøndelag. Satsingen på ABC for mental sunnhet og HODEBRA.
6.1.2022	Trøndelag Fylkeskommune	Regionalt folkehelsearbeid ABC Hodebra Rasjonale. Vitenskapelig grunnlag. Kampanje
19.1.2022	Steinkjer kommune, arbeidsmiljøutvalget	Hodebra HMS og arbeidsliv
3.2.2022	Fagskolen, Trøndelag	Livsmestring og folkehelse. Hodebra ABC
3.2.2022	Innherred seniorforum	Hva gjorde koronaen med folkehelse
7.2.2022	LO	Hodebra arbeidsliv
2.3.2022	Arena Trøndelag	Psykisk helse. Barn og unge. Hodebra arbeidsliv
10.3.2022	NTNU bachelor i sykepleie	Psykisk helsearbeid
15.3.2022	Den norske legeforening, Grunnkurs i allmennmedisin	Du får en pasient på kontoret som virker engstelig og deprimeret. «ABCen til mental sunnhet»
24.3.2022	Folkehelsealliansen i Trøndelag	Vårmøte 2022
28.3.2022	Frivillig Norge, Oslo	Forskning på merverdien av frivillighet
29.3.2022	Frivilligforum på Namdalseid	Frivillighetens betydning for folkehelse
31.3.2022	Husbanken, Trondheim	Forebygging og helsefremmende arbeid på dagsorden
3.4.2022	NAV Trøndelag	Utenforskap
5.4.2022	Nord universitet	Hvordan kan HUNT bidra/være en samarbeidspartner inn mot en fordypning i folkehelsearbeid? (Data-drevet folkehelsearbeid)
22.4.2022	Nasjonalforeningen	Den psykiske helsen på tur ut av en pandemi
25.4.2022	Barn- og ungekongressen, Bergen 2022	Utvikling av barn og unges psykiske helse og livskvalitet de siste 20 årene. Hvilken betydning kan bruk av sosiale medier og smarttelefoner ha hatt?
26.4.2022	HMS-konferansen Trondheim	Hodebra arbeidsplass. Hvordan jobbe på arbeidsplassen slik at alle får det bedre med seg selv?
28.4.2022	NAV arbeidslivssenter	Hodebra arbeidsplass
28.4.2022	Trondheim kommune	Folk i form til VM
10.5.2022	Gjensidigekonferansen, Oslo	Hodebra og ABC. For god psykisk helse og livskvalitet i Norge
10.5.2022	Nordic Arts and Health Conference, Stockholm	Arts and health and public health strategies

<i>Dato</i>	<i>Arrangør</i>	<i>Tema</i>
12.5.2022	Statens Institut for Folkesundhed, København	Utvikling av en folkehelsekampanje i Norge
13.5.2022	Røros Kommune	Endringer i psykisk stress og livskvalitet hos ungdom og unge voksne
19.5.2022	SiT Trondheim	Sliter unge mer i dag enn de gjorde før?
19.5.2022	Folkehelseforeningen	Ingen helse uten psykisk helse
31.5.2022	Statsforvalteren, Trondheim	Hodebra, ulikhet og siste nytt fra HUNT
31.5.2022	Steinkjer kommune, møte med fastlegene	Hodebra ABC i den kommunale helsetjenesten
3.6.2022	HUNT forskningssenter	Hodebra arbeidsliv
13.6.2022	Leve. Stiklestad	Livskvalitet og helse gjennom fire tiår
16.6.2022	Steinkjer kommune, Malm	Hodebra ABC i den kommunale helsetjenesten
16.8.2022	VM på ski 2025	Hodebra VM på ski
19.8.2022	HUNT forskningssenter, HUNT rådgivningsgruppe	Hodebra ABC på Statsbudsjettet HUNT
24.8.2022	Steinkjer kommune	Inkluderende barnehage- og skolemiljø. Helsetrender, anerkjennelse og hodebra
26.8.2022	NTNU Master i psykisk helse	Sosiale relasjoner, sosial støtte og psykisk helse
5.9.2022	NAV Stjørdal	Arbeid og psykisk helse
5.9.2022	Den norske legeforening, Grunnkurs allmenmedisin	Forebyggende og helsefremmende arbeid
8.9.2022	Trøndelag Eldreråd	Folkehelse og eldre
8.9.2022	Kulturnett Trøndelag, KS	HUNT-undersøkelsen, hva sier den om kultur, frivillighet, psykisk helse og pandemi?
15.9.2022	Trøndelag fylkeskommune. Karriereveilederkonferanse	Ungdommers helse før og nå. Hva sier data fra HUNT
20.9.2022	NAV Hamar, kurs	Psyke, smerte og utslitthet. Folkehelse i dag, folks behov og nyttige verktøy i praksis
22.9.2022	NAV økonomirådgiverforum	Hvordan møte sårbare personer med økonomiske problemer
22.9.2022	FAU Mære barneskole	Psykisk helse og grunnleggende behov for ungdom. Eksemplet Island.
27.9.2022	The Finnish Museums Association	Arts and health and the role of museums
28.9.2022	HUNT forskningssenter, Forskningsdagene	Psykisk helse i Trøndelag
28.9.2022	HUNT forskningssenter, Forskningsdagene	Hvordan har ungdommene det egentlig i dag
29.9.2022	Helselederforum Trøndelag	Hodebra helse og omsorgstjenester
29.9.2022	KS, Absoluttprogrammet, Trondheim	HUNT og unges psykiske helse
3.-4.10.2022	NAV Trøndelag, ansattekonferanse	Folkehelseutfordringene og hva kan vi ta tak i
4.10.2022	Barnehagene Granstubben og Kringla ansatte og foreldremøte	Utvikling i psykisk helse i befolkningen, årsaker og tiltak

ABC og Hodebra inngår som tema i ulike studieemner + at andre også har bidratt med å spre informasjon og kunnskap om ABC og Hodebra i ulike sammenhenger (listen nedenfor er ikke uttømmende):

Dato	Arrangør	Tema	Hvem har informert?
25.3.2021	Nærøysund kommune	Intensjonsavtale om Hodebra i Nærøysund	Anne-Lene F. Gregersen
2021	Nærøysund kommune - kommunale ungdomsråd	Informasjon om Hodebra	Anne-Lene F. Gregersen
2021	Nærøysund kommune	Informasjon om Hodebra i tverrfaglige møter	Anne-Lene F. Gregersen
19.10.2021	Statsforvalteren - samling for kommunalsjefer	Folkehelsearbeid, helsefremmende og forebyggende tiltak	John Tore Vik
22.1.2022	Trøndelag fylkeskommune - frivillighets- og inkluderingskonferanse	Hvordan står det til med folkehelse i Trøndelag – hva sier forskningen oss?	Kyrre Kvistad
11.2.2022	Dagsamling avdeling kultur og folkehelse	Hva vet vi om hvordan barn og unge har det i Trøndelag?	Kyrre Kvistad
6.9.2022	NTNU Gjøvik i samarbeid med Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg	Tema: Kunst, kultur og folkehelse. FH3107 Musikkbasert miljøbehandling. 15 studiepoeng emne	Vegar Rangul
7.9.2022	Snåsa kommune	Hva vet vi om folkehelse i Snåsa? Hodebra – en enkel ABC om hvordan ta bedre vare på vår psykiske helse og livskvalitet	Kyrre Kvistad
21.9.2022	Nord universitet i samarbeid med Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg	Tema: Kunnskapsgrunnlaget - Kunst, kultur og folkehelse. HEL6000 Kunst og kultur i helse og omsorg, 15 studiepoeng, og MUB1002 Musikkbasert miljøbehandling, 15 studiepoeng.	Vegar Rangul

X. Publikasjoner

- **Krokstad, S., Weiss, D. A., Krokstad, M. A., Rangul, V., Kvaløy, K., Ingul, J. M., Bjerkeset, O., Twenge, J., & Sund, E. R. (2022).** Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway. *BMJ open*, 12(5), e057654. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057654>
- **Donovan, R. J., Koushede, V. J., Drane, C. F., Hinrichsen, C., Anwar-McHenry, J., Nielsen, L., Nicholas, A., Meilstrup, C., & Santini, Z. I. (2021).** Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit-'ABCs of Mental Health' Campaign. *International journal of environmental research and public health*, 18(21), 11095. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111095>
- **Fusar-Poli, P., & Santini, Z. I. (2022).** Promoting good mental health in the whole population: The new frontier. *European neuropsychopharmacology : the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 55, 8–10. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2021.09.010>

- **Krokstad S.** (2021). Mattering as a Political, Scientific, and Professional Basis for Welfare Services. *Frontiers in psychology*, 12, 734630.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.734630>
- **Krokstad S, Hara, KW** (2022). Sosialmedisin, velferd og trygd. Oslo: Gyldendal.
- **Bente Christine Gravaas, Sveinung Eiksund, Jon Olav Sliper, Signe Opdahl, Kyrre Kvistad, Pål Fosslund Moa, Vegar Rangul, Steinar Krokstad, Dina von Heimburg, Erik R. Sund.** *Flersykelighet og egenrapporterte sykdommer i Trøndelag 2019* (Helsestatistikk-rapport nummer 8 fra HUNT4, utgitt 18. november 2021)
- **Sveinung Eiksund, Jon Olav Sliper, Signe Opdahl, Kyrre Kvistad, Pål Fosslund Moa, Vegar Rangul, Steinar Krokstad, Dina von Heimburg, Bente Christine Gravaas, Erik R. Sund.** *Deltakelse, helse, og helsedeterminanter i HUNT4 blant trøndere med og uten innvandrerbakgrunn i 2019* (Helsestatistikk-rapport nummer 9 fra HUNT4, utgitt 24. juni 2022)

Steinkjer 6. oktober 2022

Steinar Krokstad (leder)	Dina von Heimburg (nestleder)	Emilie Ryen Løkken (AU-medl.)
Frode Tiller Skjervø (AU-medl.)	Frode Mo (AU-medl.)	Johan Hægstad (vara AU-medl.)
Kyrre Kvistad (sekretær)		

Vedlegg til årsmeldinga:

[Vedlegg 1:](#) Oppsummering av AUs strukturerte intervju av partnerne om ABC og Hodebra

[Vedlegg 2:](#) Oppsummering fra gruppearbeidet under vårmøtet 24.3.2022:
«Hodebra veier videre – en økt for gode idéer og gode hjelpere»

[Vedlegg 3:](#) Innspill til ny folkehelsemelding fra partnere i Folkehelsealliansen i Trøndelag

Intervju-guide

Strukturert intervju av partnere i alliansen om ABC og HODEBRA høsten 2021.

Avtal med den du skal intervjuer på forhånd, telefon eller Teams-møte er greit.

Skriv inn svar i dette skjema på PC i løpet av intervjuet.

Intervjuobjekt:	Organisasjon:
-----------------	---------------

Intervju

Hei. Vi vil gjennom et kort intervju skaffe en oversikt over arbeidet med ABC-Hodebra blant alliansepartnerne i Folkehelsealliansen, det tar omtrent 10 minutter. Takk for at du vil svare på vegne av din organisasjon.

Målet med dette intervjuet er å

- Kartlegge behov, ønsker og forventninger hos partnerne
- Undersøke hva partnere gjør med ABC-prosjektet i egen org. og sammen med andre partnere
- Undersøke om og hvilket Hodebra-team partnere kan inngå i
- Få tips og innspill til alliansens arbeid

Spørsmål	Svar ja eller nei
Er du den som vanligvis representerer partneren i Alliansen?	

Grader svarene under på en skala fra 1 – 5:

1) I svært liten grad 2) I liten grad 3) I noen grad 4) I stor grad 5) I svært stor grad

Spørsmål	Svar (1-5)
I hvilken grad har møter, informasjon, nettsider og samarbeid i Alliansen bidratt til at du har forståelse for hva HODEBRA ABC dreier seg om?	
I hvilken grad tror du HODEBRA ABC satsingen er kjent i din(e) organisasjon(er) ?	
I hvilken grad er partnerskapet i Alliansen forankret i din organisasjons ledelse ?	
I hvilken grad mener du din(e) organisasjon(er) er villig til å forplikte seg til å bidra til alliansens formål? <i>(Hvis objektet er usikker på forpliktelsene kan dette leses opp: Alliansen ønsker å utvikle sterke partnerskap og samarbeid for å løse felles utfordringer og forløse felles muligheter. I tillegg forplikter de enkelte aktører seg til å arbeide gjennom egne nettverk og mot egne målgrupper for å nå felles mål.)</i>	
I hvilken grad har du som representant for din(e) organisasjon(er) engasjert deg i HODEBRA ABC?	
I hvilken grad har din(e) organisasjon(er) gjennomført tiltak for å informere om HODEBRA ABC overfor ansatte/medlemmer ?	
I hvilken grad har din(e) organisasjon(er) gjennomført tiltak for å informere om HODEBRA ABC overfor målgrupper, nettverk eller i befolkningen ?	

Spørsmål	Svar (1-5)
I hvilken grad har din(e) organisasjon(er) gjort endringer i praksis/tiltak/aktiviteter basert på HODEBRA ABC?	
I hvilken grad driver din(e) organisasjon(er) med praksis/tiltak/aktiviteter som er typisk HODEBRA ABC?	
Hvis din(e) organisasjon(er) har gjennomført praksis/tiltak/aktiviteter som er typisk HODEBRA ABC de siste 12 mnd: I hvilken grad har din(e) organisasjon(er) tydeliggjort overfor involverte at aktiviteten(e) er i tråd med HODEBRA ABC?	

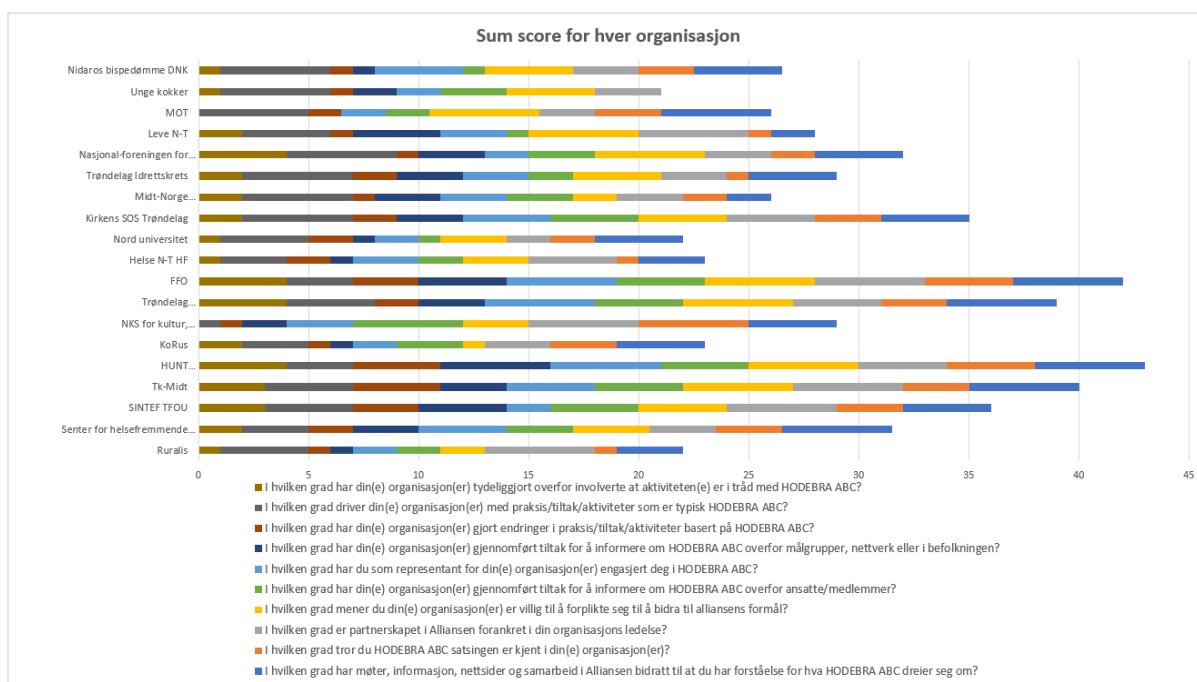
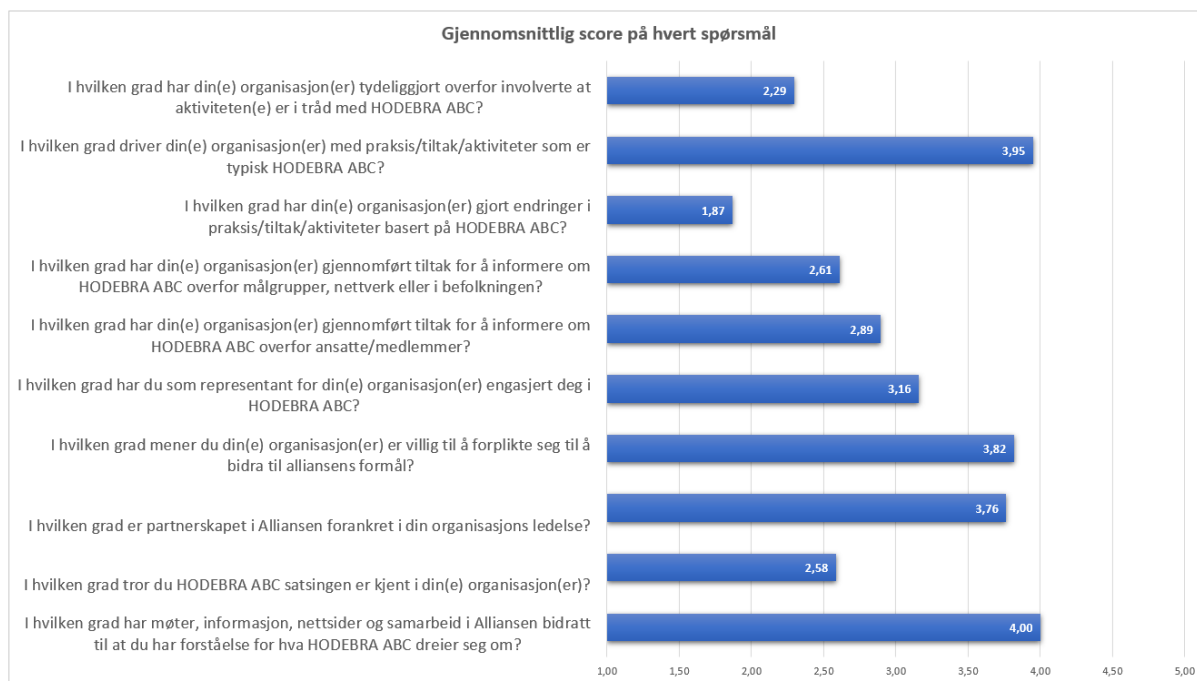
Nevn opp inntil 3 HODEBRA ABC konkrete tiltak/aktiviteter som din(e) organisasjon(er) har gjennomført i 2021:
1
2
3

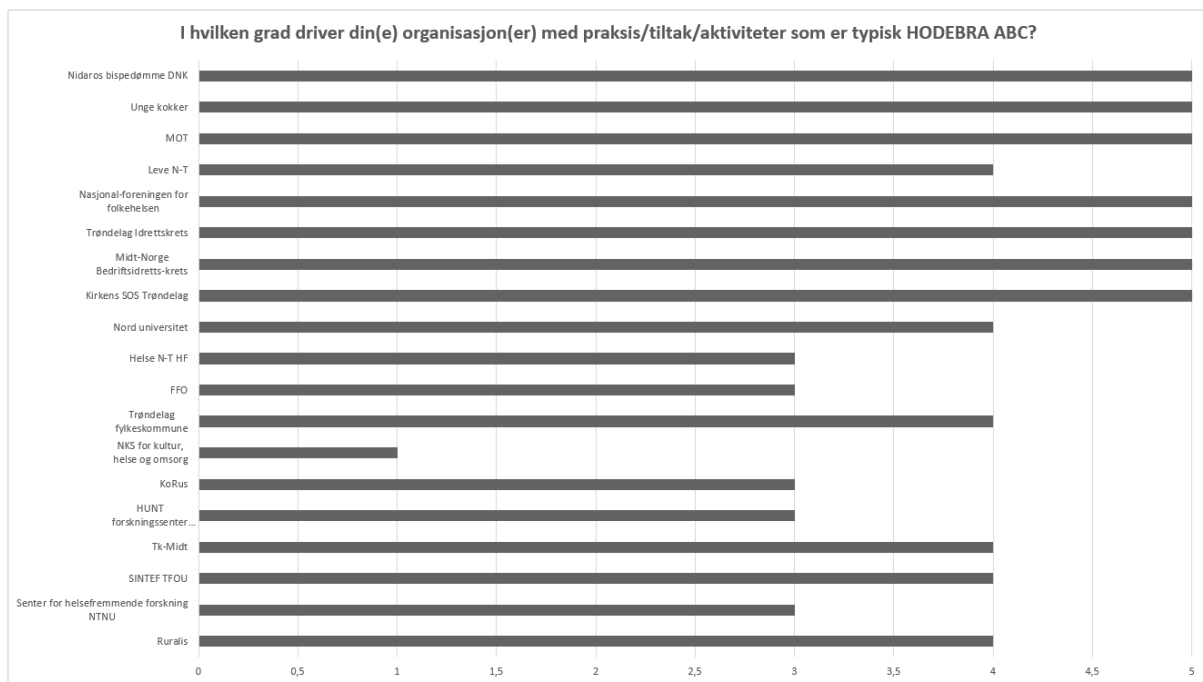
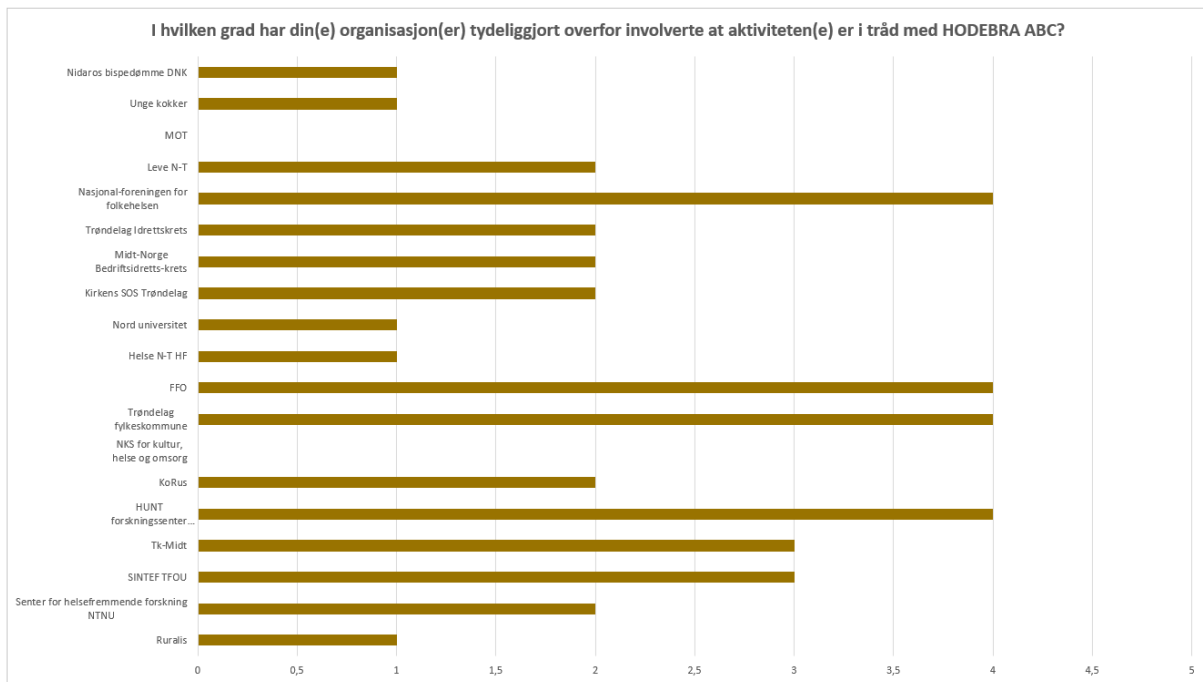
Omtrent hvor mange slike tiltak tror du din(e) organisasjon(er) har gjennomført til sammen i 2021?	Antall:
---	---------

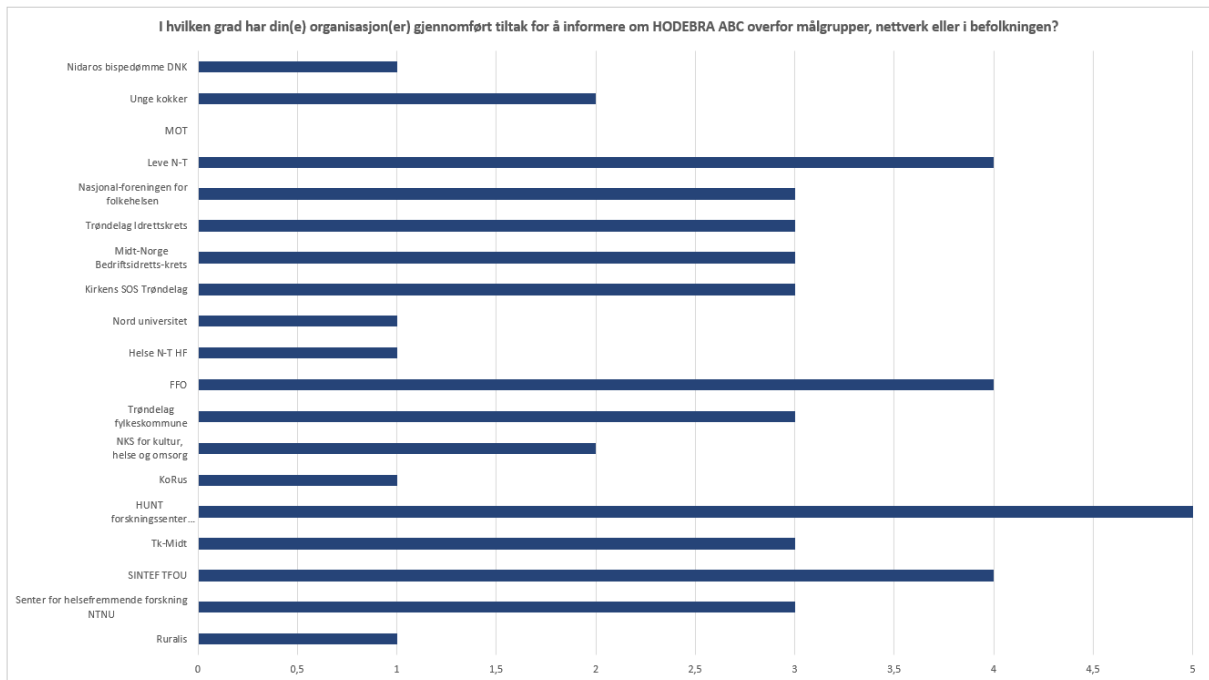
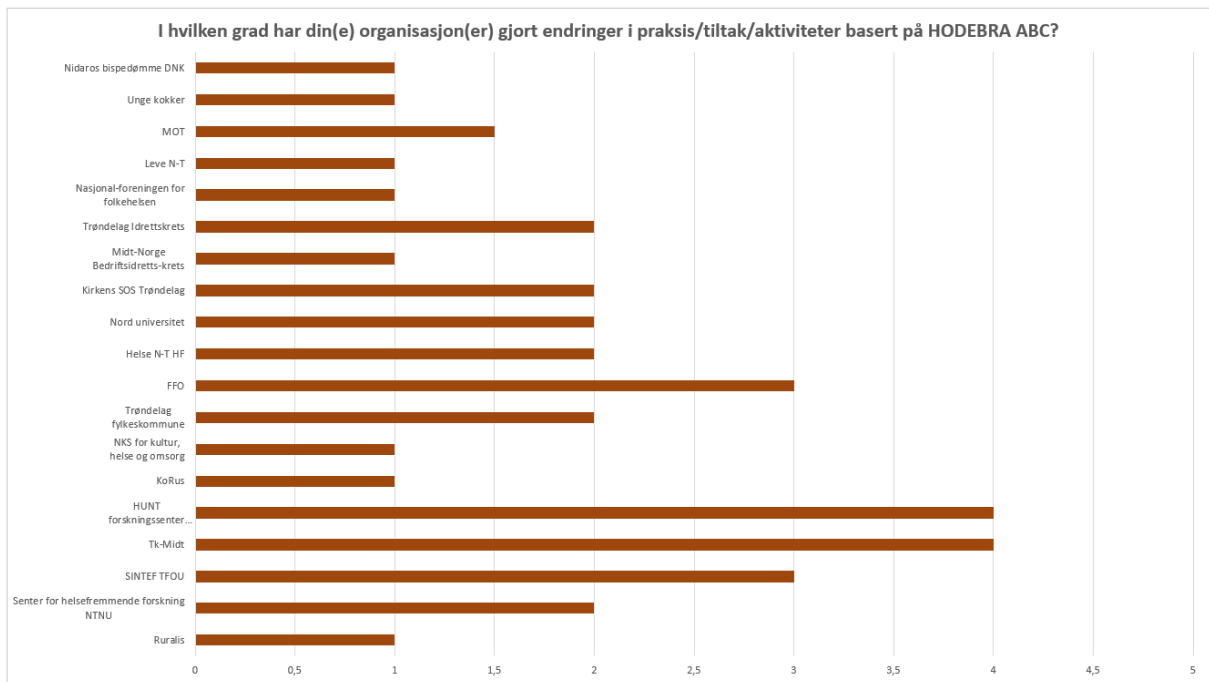
Spørsmål	Svar ja eller nei
Alliansen har etablert HODEBRA TEAM for å spre engasjement og bygge kapasitet i alliansens arbeid. Er noen fra din(e) organisasjon(er) med i et hodebra team? (Team: Barn, ungdom, kunst/kultur, fys. akt./friluft, eldre, arbeidsliv, frivillighet, student ...)	
Hvis nei: Er noen fra din(e) organisasjon(er) motivert for å bli med i et hodebra team?	
Hvis ja: Hvem? Navn:	Kontakt info:
	Aktuelt team:
Hvilke team (en eller flere) kan/kunne være relevant for din organisasjon å delta i?	Aktuelt team/område:
Kjenner du noen som vil kunne være en god koordinator for disse teamene?	Hvis ja: Hvem/team:

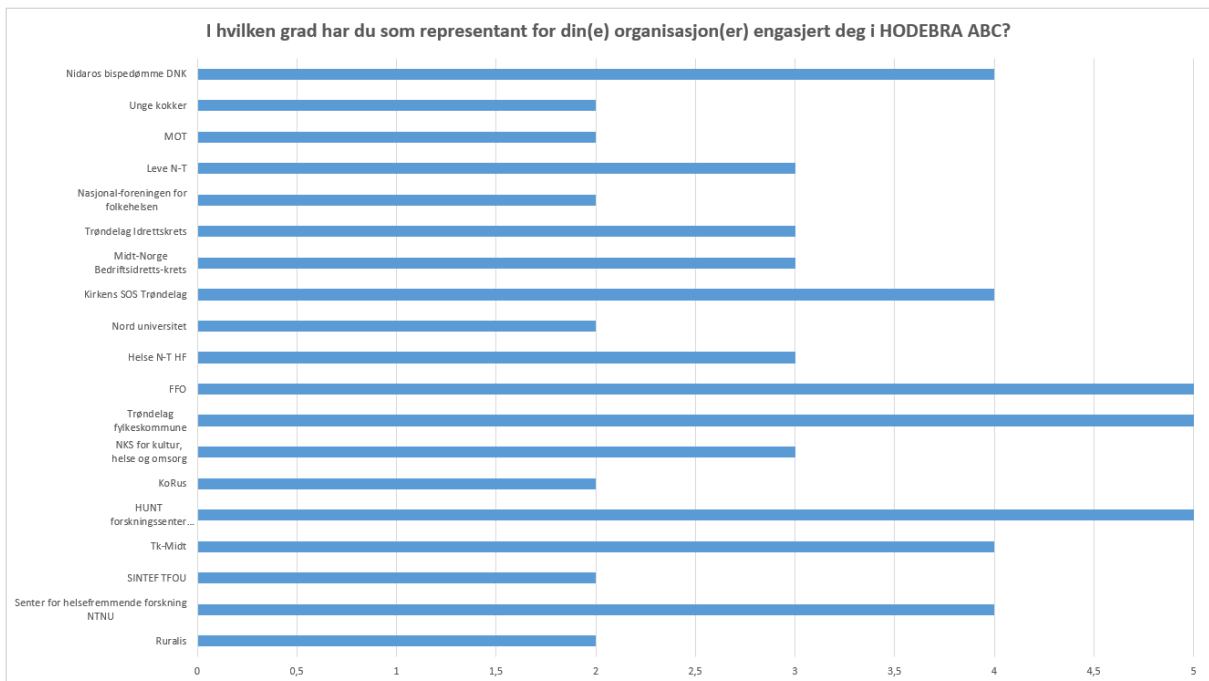
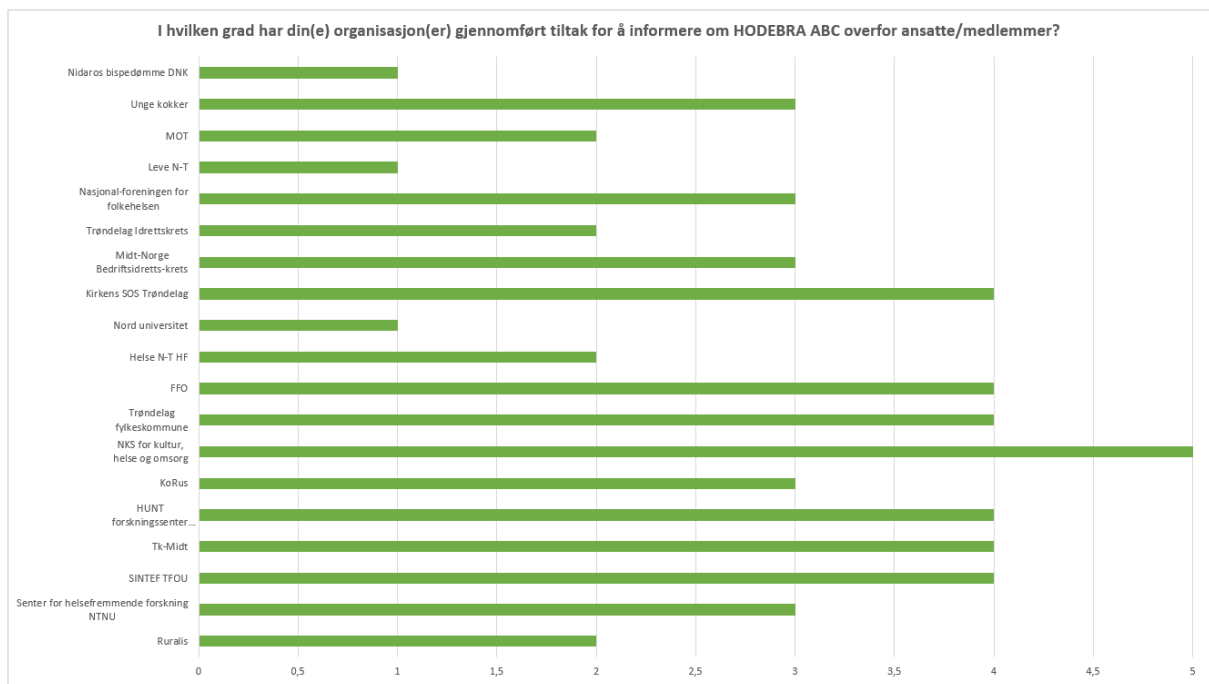
Har du innspill eller ideer som kan føre til Alliansen i større grad kan nå sine mål om å lykkes med en folkehelsekampanje for bedre mental sunnhet med HODEBRA ABC?
Svar:

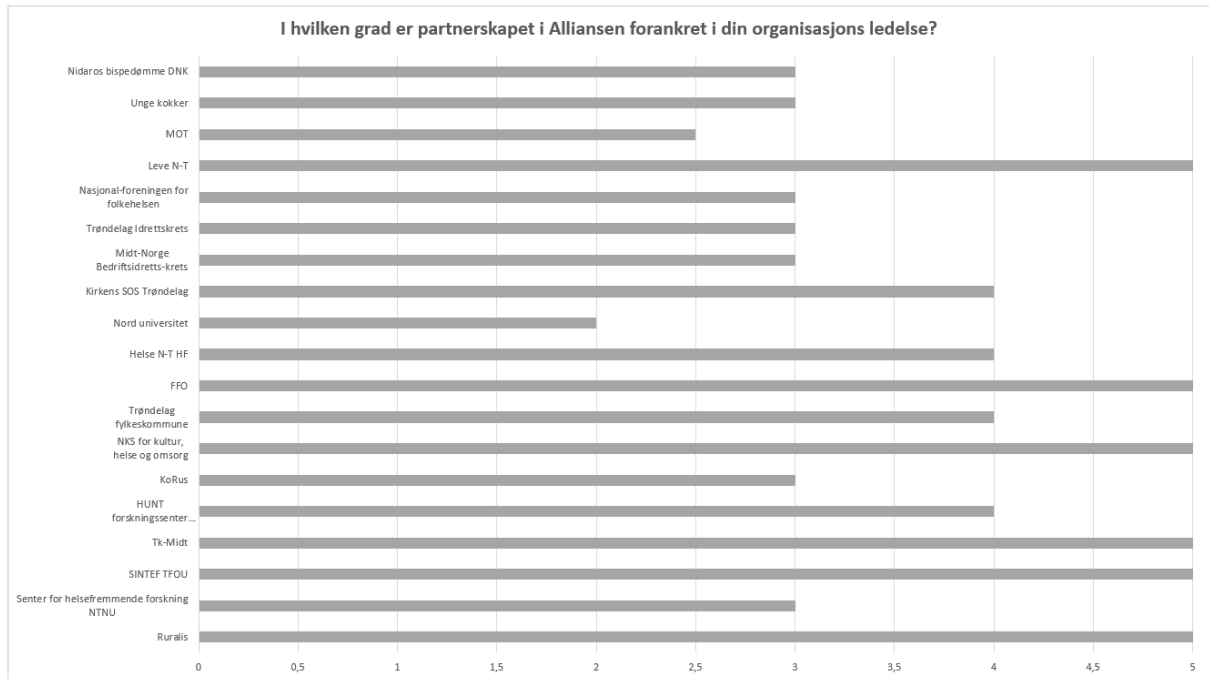
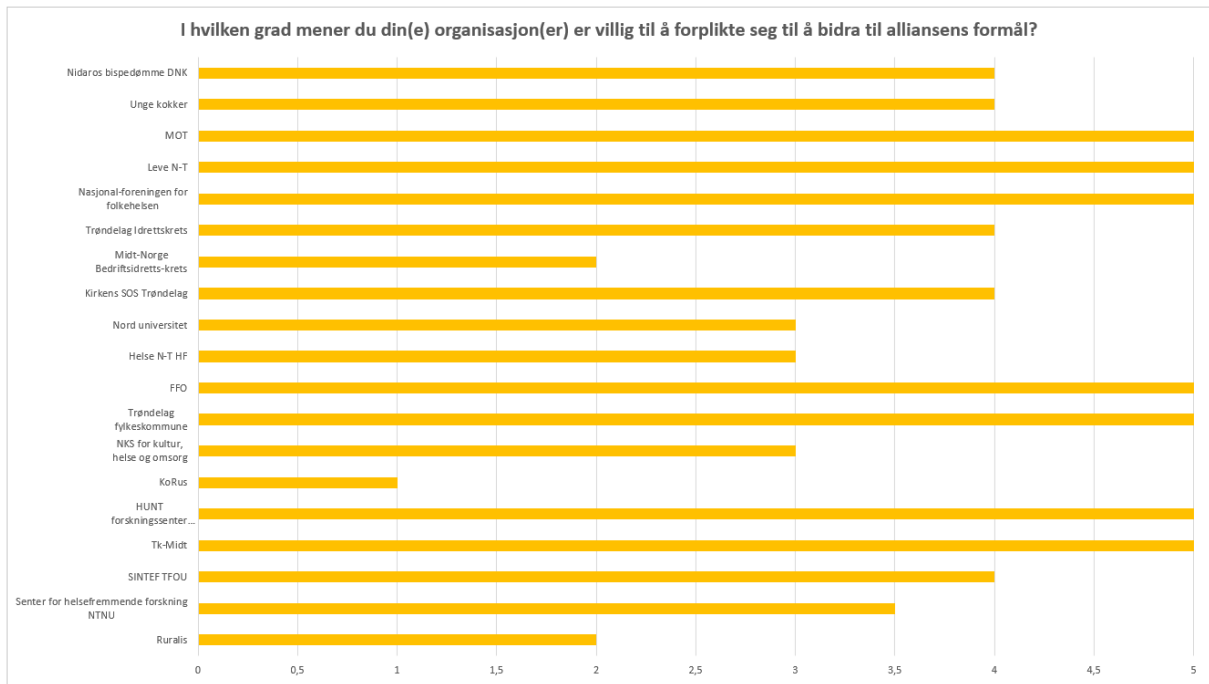
Resultater

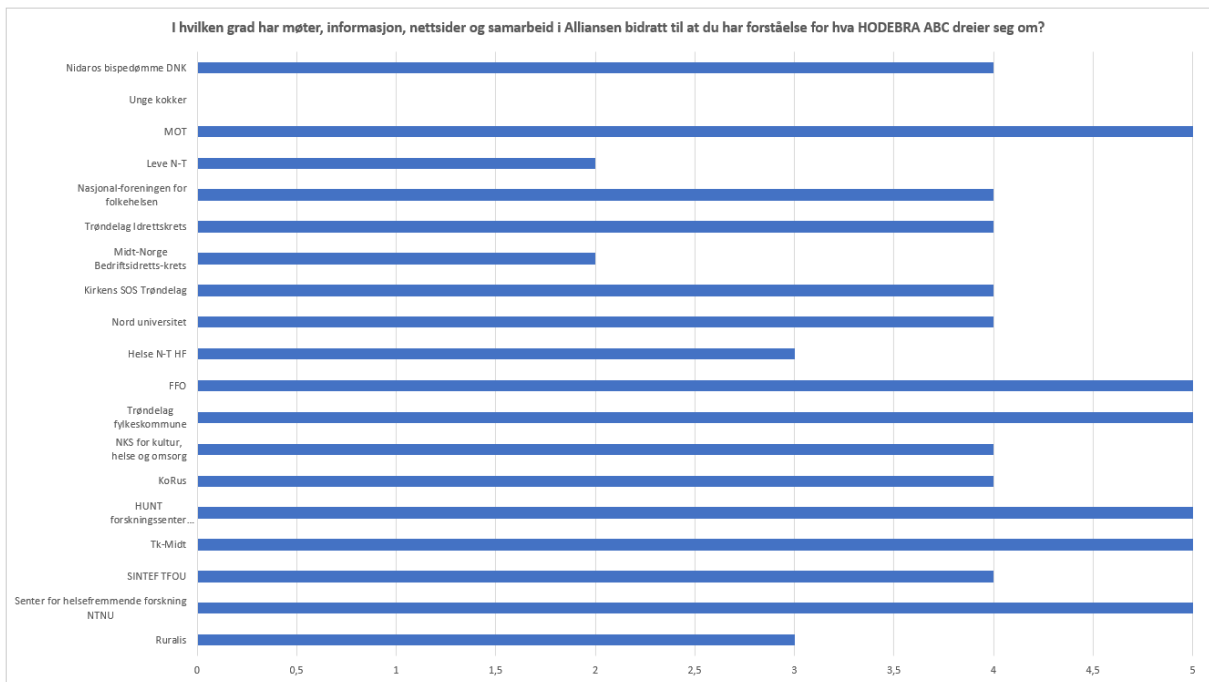
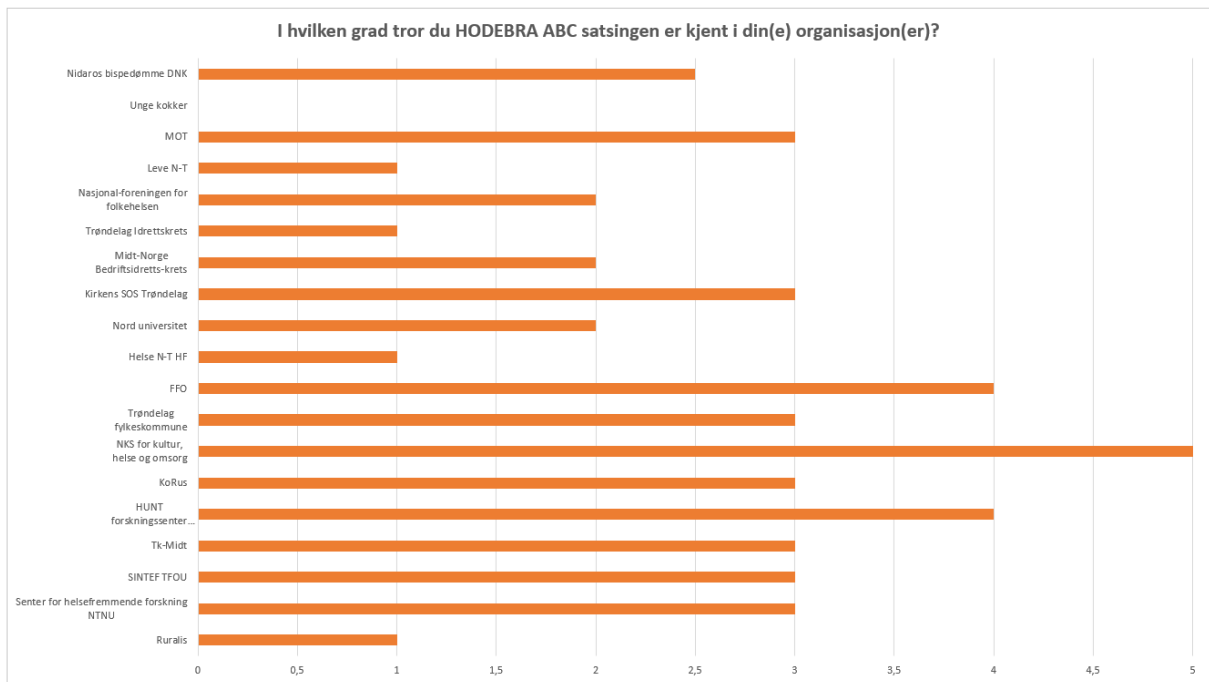












1: Samarbeid mellom frivillige aktører innen sosialt arbeid

Kommunene blir bedt om å bosette 35000 flykninger i 2022, og IMDi sendte 18. mars ut anmodning om bosetting til alle landets kommuner.

- Hvordan kan **frivillige aktører innen sosialt arbeid** samhandle for å legge til rette for omsorg, møteplasser og god inkludering lokalt?

Vert: Ingvild Radwan

1) - Innvandrersupper - & gjengruppe bestemt
dag + kaffe/te
(kan organiseres på tross av org.)

- samle språkaktive / tolker

- org. trossamling på tross

- bygge ut aktivitet / aktiviteter som allerede eksisterer. Eks: Tusentryd kafe
Kafe Verden

↓ både som deltaker
kafe vert

- god organisering = viktig

- Flere org. går sammen om å ~~gjøre~~
rekinnføre "vennefamilier"
"besteforldre"
"besøvrer"

- Samarbeide om materiale ting
trenger lager
transport

- Kommunene må legge til rette for dialog.
møter for org. → under gruppe

- Bibliotekene som møteplass

GRUPPE 2: HVORDAN KAN VI MARKERE FRIVILLIGHETENS ÅR?

- Hvordan synliggjøre frivillighetens betydning for folkehelsen?
- Hvordan kan vi lage en dugnad for økt deltakelse i frivilligheten i Frivillighetens år?

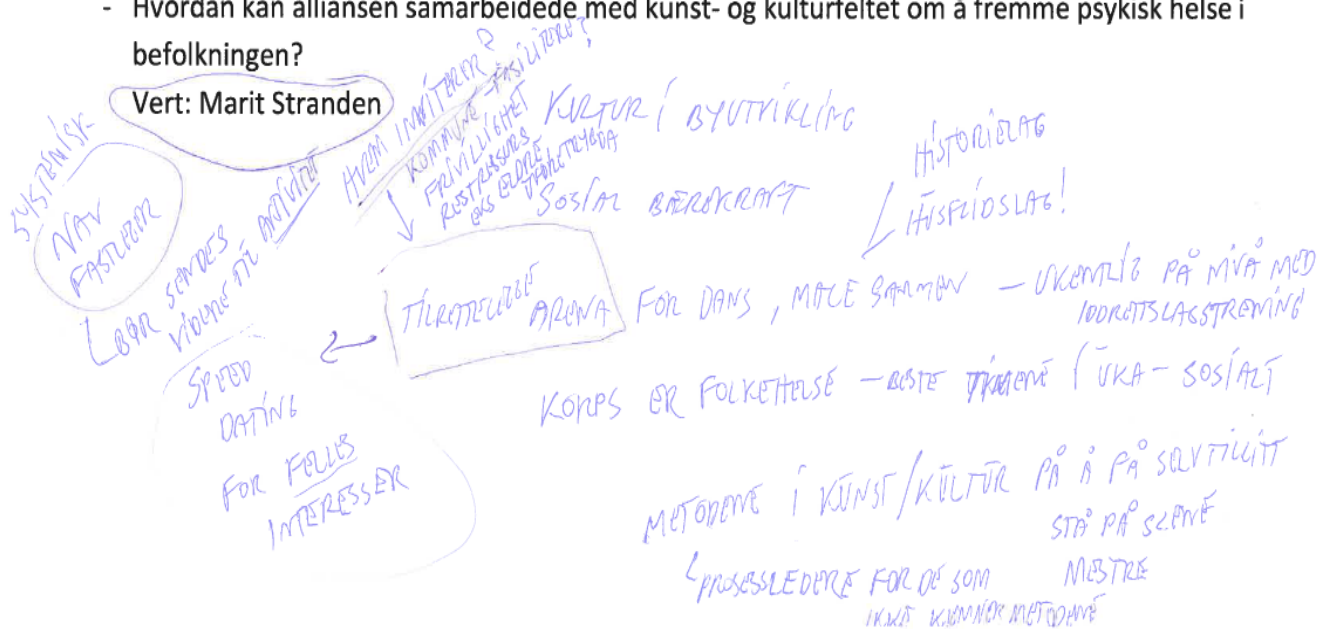
Rapport fra gruppearbeidet / Tilbakemeldinger:

Stikkord:

- Fokusområde: Løfte fram ABC-teorien og betydningen av den.
- Bevisstgjøring er viktig, og kan gjøres via plass i media over flere dager.
- Det må legges til rette for møteplasser
- Lage lavterskeltilbud som f.eks. strikkekafe på Frivilligsentralen
- Vi må synliggjøre allsidigheten i frivilligheten
- Generasjonsmøter er viktig; få bort generasjonskløften. F.eks. tenke lekeplasser vs. benker
- Frivilligheten må framsnakkes av oss «alle»
- Det store utfordringen: Hvordan forebygge utenforskap og nå disse?
- Det må fokuseres på helseeffekten av å delta med frivillig arbeid

3: Livet er en kunst.

- Hvordan kan alliansen samarbeide med kunst- og kulturfeltet om å fremme psykisk helse i befolkningen?



4: Nettverkssamarbeid i Folkehelsealliansen- Hvordan bli best sammen?

- Hvordan ta i bruk den brede kompetansen som finnes i alliansen for å tilrettelegge for god tverrfaglig utvikling og samarbeid?
(team, entreprenører, kompetansebygging, aksjoner)

Et premiss for bedre samarbeid er at partnerne i alliansen får bedre kjennskap til hverandre. Informere hverandre. Ulike innspill for hvordan dette kan løses.

- Kjerneoppgaver. Lage en oversikt over alle partneren. Partnerne skriver kort om seg selv
- Partnerne plukker selv ut oppgaver som de mener egner seg for samarbeid og deling. Det kan f.eks være kurs/kompetanse. Ha felles arrangement.
- Deler opp i ulike temaer/ settinger/ arenaer. Partnerne velger den «settingen» de har mest å bidra i (barn/unge, arbeidsliv, Videregående, Kunst og kultur.....)

Ha en egen arbeidsdag/arbeidsøkt/ bli kjent dag, jobbe med dette temaet. Det kan være i forbindelse med den 7. oktober

Andre stikkord: Hospitering, speed dating, småpresentasjoner

5. Hodebra aksjonsuke 2022

- Hvordan kan en Hodebra aksjonsuke for Folkehelsealliansen være? Kan denne med fordel knyttes til andre satsinger, hendelser og arrangement i 2022?
Hva, hvem, hvordan, hvor?
Vert: Berit Vordal

Svar:

Vi ble enige om at en aksjonsuke var en god ide. Den må knyttes til allerede eksisterende aktiviteter.

Aksjonsuka må arrangeres høsten 2022 – september – da har alle startet opp etter ferien.

Mål: Alt som finnes av aktiviteter i bygd og by skal synliggjøres

Vi mener kommuner må være med

- Feks. Steinkjer med Sterkere og sprekere kommune.

Frivillige lag og organisasjoner. Ikke bare de som driver med fysisk aktivitet, men kor, korps, sjakk, teatergrupper, dataspill- alt som kan defineres som fritidsaktivitet.

FFO

Frisklivssentralene

Vi vil og ha med de bedriftene som definerer seg som en Hodebra bedrift/arbeidsplass.

Dette kan være et samarbeid mellom frivillige organisasjoner og kommuner i Trøndelag.

Hver kommune skal i samarbeid med frivillige lag og organisasjoner synliggjøre hva som finnes i kommunen av Hodebra aktiviteter.

Her skal vi ikke finne opp noe nytt, men synliggjøre det vi har i Trøndelag.

Pressen må involveres for å synliggjøre og dokumentere. De kan bruke unge mennesker til å hjelpe seg med dette arbeidet.]

Ungdom

Vi snakket også om hvordan inkludere unge mennesker inn i frivilligheten. Undersøkelsen som ble vist på Vår møtet og kommentert i Adressa på lørdag, viser at ungdom ikke har det så bra. Andre undersøkelser viser at unge deltar i liten grad i frivillige organisasjoner.

De unge må eie utviklingen av å bedre sin mentale helse

- Voksne eier fakta på hvordan de har det og hvordan de vil ha det.

Kanskje burde vi i større grad spørre de unge om hva det er de savner i hverdagen og samtidig utfordre frivillige organisasjoner til å inkludere unge i utviklingen av organisasjonen og aktivitetene.

Hva med de som er 30 -39 år?

Kan eldre være en ressurs som besteforeldre for de som ikke har. Det er ikke bare små barn som trenger besteforeldre.

Utfordring

Vi trenger en kort og god forklaring på hva Hodebra er og en kort forklaring på ABC.

Vi ønsker oss stempel med Hodebra og klistermerker og en emodji.

Innspill til ny folkehelsemelding fra Folkehelsealliansen i Trøndelag

Tematikk: God psykisk helse og livskvalitet

[Hodebra](#) er en enkel [ABC](#) om hvordan vi kan ta bedre vare på vår psykiske helse og livskvalitet og forebygge psykisk sykdom i befolkningen. Å etablere en slik kampanje er svært viktig av fire årsaker;

- 1) helsekompetansen i befolkningen om psykisk helse er lav
- 2) psykiske plager er hovedårsaken til arbeidsuførhet og dårlig livskvalitet i Norge
- 3) vi ser en bekymringsfull økning av psykiske plager blant unge
- 4) utviklingen er ikke bærekraftig, hverken sosialt eller økonomisk, og det er stort behov for innovasjon og nye virkemidler

Folkehelsearbeidet for å forebygge dødelige sykdommer som hjerte-karlidelser og kreft har vært en stor suksess. På grunn av denne innsatsen øker levealderen, og eldre har fått flere friske leveår (Storeng et al., 2018). En hjørnestein i denne strategien har vært å heve helsekompetansen i befolkningen; folk flest vet i dag at det er skadelig å røyke, sunt å mosjonere og helsebringende å spise 5 frukt og grønt om dagen. Det er i dag utenkelig å drive et folkehelsearbeid for å forebygge fysiske sykdommer uten tydelige opplysningskampanjer med gode anbefalinger som en del av strategien.

Men det er fortsatt der vi står når det gjelder psykiske lidelser.

Det satses mye på å avhjelpe allerede oppståtte problemer, men det er ikke etablert noen tydelig og synlig folkehelseopplysningskampanje for å fremme psykisk helse og livskvalitet og forebygge psykisk lidelse gjennom økt helsekompetanse.

Årsakene bak psykiske plager er sammensatte og vanskelige å forstå. Mye tyder på at oppvekstforhold og levekår har stor betydning. Men aktivitet, atferd, relasjoner og prioriteringer i hverdagen gjennom hele livet er også viktige for god psykisk helse. Det å gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfylt har en stor innvirkning på menneskers livskvalitet, også for mennesker som strever med psykiske plager og andre lidelser. Samtidig virker de overnevnte faktorene beskyttende for å utvikle psykiske plager, og er dermed sentrale fokusområder i forebyggende innsats og i det brede, befolkningsrettede folkehelsearbeidet.

Psykiske sykdommer er vanskeligere å forstå og håndtere enn de fleste fysiske sykdommene, som er mer konkrete og håndgripelige. Dette er kanskje grunnene til at vi ikke tidligere har lyktes med å formidle enkle gode råd for god psykisk helse og at helsekompetansen i befolkningen fortsatt er lav ifølge en rapport fra [Helsedirektoratet i 2021](#). Vi har ikke greid å formidle essensen av vår kunnskap om hva som er bra for den psykiske helsen på en så enkel måte at de aller fleste kan forstå budskapet umiddelbart.

Internasjonalt sett er det imidlertid ett rammeverk som peker seg ut med sin geniale enkelhet. ABCen til mental sunnhet ([Act-Belong-Commit](#)) ble utviklet ved Curtin University i Perth i Australia, med professor Robert Donovan i en sentral rolle. På norsk er de tre rådene: Gjør noe aktivt – Gjør noe sammen – Gjør noe meningsfullt. Følgeevaluering i Australia viser at Act-Belong-Commit-kampanjen har vært suksessfull ved at den har 1) økt kjennskapet i befolkningen om hva folk bør gjøre for å fremme livskvalitet og ta bedre vare på sin psykiske helse, 2) endret folks oppfatning om psykisk helse og psykisk sykdom, 3) redusert stigma knyttet til psykisk sykdom, 4) økt åpenheten for å snakke om psykiske helseutfordringer, 5) oppmuntret befolkningen til å delta i aktiviteter for å ta vare på sin psykiske helse, 6) bidratt til varierte lokale initiativ og aktiviteter, 7) etablert effektive og bærekraftige partnerskap og 8) introdusert systematisk endring innenfor helsesystemet i Australia

(Donovan et al., 2016; Donovan et al., 2021; Jalleh et al., 2007). Dette bør også være målene for en norsk kampanje. Folkehelseinstituttet i Danmark har tatt i bruk ABCen i en omfattende [satsing](#).

Med bakgrunn i kunnskapsgrunnlaget beskrevet ovenfor, har [Folkehelsealliansen i Trøndelag](#) startet opptrapping av en folkehelsekampanje basert på ABC. Begynnelsen er som nevnt over, at

- 1) helsekompetansen i befolkningen for psykisk helse er lav
- 2) psykiske plager er hovedårsaken til arbeidsuførhet og dårlig livskvalitet i Norge
- 3) vi ser en bekymringsfull økning i slike plager blant unge (Krokstad et al., 2022; Myhr et al., 2020, Sund et al., 2019, Hellevik & Hellevik 2021) og
- 4) utviklingen er ikke bærekraftig, hverken sosialt eller økonomisk, og det er stort behov for innovasjon og nye virkemidler (Heimburg & Ness, 2021).

Alliansen har 43 ulike partnere, offentlige og frivillige som alle har vært med på å starte kampanjen og tatt i bruk ABC-budskapet i sine virksomheter. Det er startet en bevegelse nedenfra, men det som har manglet er en tydelig nasjonal forankring hos sentrale myndigheter og toppfinansiering til en bred kommunikasjonsstrategi ovenfor befolkningen. I tillegg er det behov for å øke helsekompetanse om livskvalitet og psykisk helse blant organisasjoner og aktører som har sentrale virkemidler for å understøtte ABC gjennom sine virkemidler på tvers av sektorområder og samfunnsarenaer. I samarbeid med ungdommer, alliansepartnere i Folkehelsealliansen, forskere og kommunikasjonsekspert er nyordet HODEBRA etablert som et kampanjeord.

Det som er HODEBRA er altså ABC, og rådene er ganske enkelt:

A: Gjør noe aktivt. Prøv å ha en liten plan for dagen, uken eller måneden og gjør noe aktivt. Fysisk, mentalt, spirituelt, sosialt eller kulturelt. Hva det er, er helt opp til den enkelte. Øv på et instrument, les en bok, gå en skogstur, lytt til stillheten, gå på en kunstutstilling eller på biblioteket, rydd på loftet, puss opp et rom eller gå i kirka. Vi mennesker er skapt for aktivitet og trives mye bedre når vi får gjort noe, enn når vi ikke gjør noe som helst.

B: Gjør noe sammen. Oppsøk sosiale fellesskap, vær sammen med familien, delta på sosiale arrangement, bli med i et lag eller en forening, inviter folk hjem og få med andre som har behov for det inn i sosiale fellesskap. Uten sosialt fellesskap er vi mennesker fortapte. Å være sammen med andre mennesker er et grunnleggende behov for oss. Ensomhet er helseskadelig.

C: Gjør noe meningsfylt. Vi trenger alle å føle at vi har en verdi og bidra med noe verdifullt (Prilleltensky 2020). Gjør noe som gir deg den gode følelsen, og som føles meningsfylt. Bli med i frivillige organisasjoner, vær med å drive et lag eller en forening, hjelp en som trenger det eller bli med på dugnaden i nabolaget. Du kan også sette noen mål for deg selv, som å melde deg på et kurs, ta en eksamen, lære deg et nytt språk eller starte med en ny hobby. Men husk; det føles som regel bedre å bidra, enn å få. Her ligger et viktig budskap om å ikke individualisere folkehelseutfordringene, men en oppfordring til de som sitter med virkemidlene om å legge til rette for at alle kan kjenne at vi har en verdi og ha mulighet til å bidra med noe verdifullt i samfunnet (politikere), i arbeidslivet (arbeidsgivere), i utdanningsinstitusjoner (ledere), og i frivilligheten gjennom å være inkluderende og tilby muligheter for at befolkningen kan oppleve ABC.

Det er meget godt dokumentert at aktivitet, sosial tilhørighet og engasjement i meningsfulle aktiviteter er «hodebra» for å fremme livskvalitet og psykisk helse (Krokstad, 2020; Prilleltensky, 2020). Dette er også undersøkt i Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT). For ungdom er sosial tilhørighet spesielt viktig, og voksne som skårer høyt på ABC har seks til sju ganger så stor sannsynlighet for å være fri for depresjonsplager som de som skårer lavt (Haug et al., 2021). En annen viktig studie fra HUNT viser at folk som deltar i kulturaktiviteter har lavere dødelighet (Løkken et al., 2020). Psykisk sykdom, stress og mestringsvansker rammer alltid mulighetene til å gjøre hodebra aktiviteter. Men veien tilbake til et bedre liv går gjennom å gjenoppta sosiale, meningsfulle aktiviteter. Hvis man ikke greier det på egenhånd, er det dette man trenger hjelp til. Hodebra aktiviteter har derfor lenge vært en naturlig del av behandling for psykisk sykdom. ABC er også et utmerket verktøy for allmenntilmedisin (Krokstad, 2020). Men *alle* kan bidra til hodebra aktiviteter for

andre, man trenger ingen utdanning for å ta rammeverket i bruk. Hodebra er like viktig for de som er friske, da ABC virker generelt *helsefremmende*, men også *forebyggende* mot psykisk sykdom for de som sliter litt i en periode av livet og altså som *behandling*. I en folkehelsekampanje er det imidlertid de helsefremmende og forebyggende egenskapene med ABC som må være i fokus.

Et viktig aspekt ved ABCen til bedre psykisk helse og god livskvalitet, er at den er egnet til å tas i bruk i mange settinger. Forskning har vist at hvis folk støter på det samme budskapet i flere sammenhenger, øker forståelsen for hva det handler om (Bloch et al., 2014). En nasjonal opplysningskampanje vil gjøre implementering av ABC-tenkningen i mange settinger enklere.

Her er noen eksempler på hvordan ABCen kan anvendes:

Barnehagene

En hodebra *barnehage* benytter ABCen som prinsipp for hvordan de mobiliserer både barn, foreldre og ansatte til å fremme livskvalitet og psykisk helse.

Skolene

Det samme gjelder for *skolene*, der ABC også kan bidra til å understøtte målsettinger i fagfornyelsen (inkl. søkelys på folkehelse og livsmestring, toleranse, demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling). Som en oppfølging til FAFO (2018) sin rapport om psykisk helsefremmende arbeid i skolen skal Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet lage en oversikt over tilgjengelige ressurser som skolene kan bruke i sitt arbeid med psykisk helse. I den forbindelse har Folkehelsealliansen spilt inn relevante ressurser som kan kobles til «Hodebra» til det pågående kartleggingsarbeidet. En pilot i Trøndelag, som kan ta et utviklingsarbeid knyttet til psykisk helsefremmende arbeid i skolen enda et steg videre, kan være et kjærkomment bidrag til realisering av fagfornyelsen og satsingen på folkehelse og livsmestring i skolen.

Universitetene

På samme måte kan ABCen være til stor nytte på *universitetene* for studenter og ansatte. Sit Studentsamskipnaden ved NTNU og Student i Nord har tatt teorien og verktøyet i bruk.

Arbeidsgivere

Arbeidsgivere kan bruke ABCen som prinsipp for å ivareta sine ansatte, øke trivsel på arbeidsplassen, redusere sykefravær og hjelpe flere inn i varig sysselsetting. Det pågår et utviklings samarbeid mellom arbeidsgivere, arbeidsgiver-arbeidstaker-organisasjoner, NAV og Folkehelsealliansen i Trøndelag på dette området nå.

Kommunene

Kommunene kan bruke ABCen som gjennomgående rammeverk i flere sammenhenger. ABCen kan fungere som en enkel guide for å ivareta hensyn til psykisk helse i samfunnsplanlegging og tjenesteutvikling.

Frivilligheten

Frivilligheten er jo hodebra aktivitet i seg selv, fordi frivillig engasjement nettopp handler om ABC. Røde Kors regionalt leder Hodebra-prosjektet i Trøndelag. Frivilligheten kan være med å spre kunnskap om ABC og hodebra, løfte fram betydningen av inkluderende deltakelse, og formidle hvorfor frivillig engasjement er bra for psykisk helse og livskvalitet. «Tjukkasgjengen» er et flott eksempel på spontan organisering av gå-grupper for overvektige i nabolaget. Så enkelt kan det gjøres.

En folkehelsekampanje bygget på ABC vil dra nytte av et solid kunnskapsgrunnlag fra omfattende forskning på psykisk helse, erfaringer fra Australia, Danmark, tiltak i Norge og Folkehelsealliansen i Trøndelag. Vi har også direkte og løpende samarbeid med helt sentrale fagpersoner for kampanjen, Robert Donovan, Ziggi Ivan Santini, Vibeke Koushede, Ruth Maria Donovan, Else Karin Kogstad.

På vegne av Folkehelsealliansen i Trøndelag

Steinar Krokstad

Leder Folkehelsealliansen i Trøndelag
Professor dr. med. ved HUNT forskningscenter
Institutt for samfunnsmedisin
Det medisinske fakultet NTNU
www.ntnu.no/ansatte/steinar.krokstad
Telefon (+47) 952 19 227



Kyrre Kvistad

Sekretariatet Folkehelsealliansen i Trøndelag
Fagkoordinator folkehelse
Trøndelag fylkeskommune
www.trondelagfylke.no
Telefon: (+47) 74 17 50 82
Mobil: (+47) 926 88 606



Andre innspill til ny folkehelsemelding fra partnere i Folkehelsealliansen i Trøndelag

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
Sosial ulikhet i helse	<i>Hva bør statlige myndigheter gjøre for å redusere sosiale ulikheter i helse?</i>		Utligne sosioøkonomiske forskjeller ved politiske og økonomiske insentiver. Særlige tiltak for grupper som faller utenfor (utenforskap). Bedre befolkningens helsekompetanse/health literacy. Informasjonskampanjer, tematisk og overordnet.	Helhetlig og likt helsetilbud på tvers av fylkesgrenser og kommuner. Utjevning i flere ledd og forebygge belastninger i enkeltgrupper/risikogrupper ved å gi likt tilbud til alle. Eks lunsj på alle barneskoler for å gi alle likt tilbud, fremfor gi barn med foreldre med dårlig økonomisk kapasitet lunsj, da dette øker ulikheter. Hvis vi tenker på samme måte i flere helseaspekt; likhet på flere nivå og ekstra tilrettelegging basert på individuelle behov.	Statlige myndigheter bør arbeide for å senke terskelen for å delta i musikk- og kulturaktiviteter. Vi vet at deltagelse i slike aktiviteter bidrar til god helse. Det er økonomiske, sosiale og geografiske forskjeller som hindrer deltagelse i kulturaktiviteter. Statlige myndigheter bør styrke de enkelte frivillige organisasjoners muligheter til å jobbe for mangfoldig og inkludering gjennom målrettede stimuleringsmidler. Dette vil være en fin gulrot for organisasjonene til å akselerere dette arbeidet slik at alle uavhengig av alder, etnisitet, sosial tilhørighet eller geografisk tilholdssted kan få være med i aktiviteten.
	<i>Hvordan kan kommuner, frivillige, ideelle og private aktører bidra for å redusere sosiale ulikheter i helse?</i>		Lavterskel tilbud, gratistjenester, oppsøkende virksomhet mot sårbare grupper. Flere kontaktpunkter.	Helhetlig helsetilbud. Tannhelse er en viktig del av generell helse. Utjevning av store økonomiske forskjeller. Implementere tidsbruk og intervensjon som viktig del av all helsehjelp (angående etterlevelse av helseråd og medisinske behandlinger).	Mange har et tradisjonelt syn på hvordan musikk- og kulturutfoldelse kan være. Ved å sørge for at ens egen organisasjon er åpen for nye impulser, nye mennesker, annerledes tenkende, ulike aldre kan man gjøre seg enda bedre i stand til å invitere inn alle typer mennesker.

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
Livet etter pandemien	<i>Hvordan kan erfaringer fra pandemien bidra til et bedre folkehelsearbeid?</i>		Restriksjoner under pandemien tydeliggjorde behovet for sosial delaktighet og nærhet til medmennesker for at vi skal ha det bra. Tilsvarende for fysisk aktivitet. Dugnadsånd og viktighet av alles individuelle ansvar. Spille videre på dette. Kommunikasjon fra det offentlige må være tydelig og lett forståelig for alle grupper i samfunnet.	Fokusere på forebyggende psykisk helsearbeid, lavterskeltilbud blir prioritert, viktighet av tilhørighet er viktig å kompensere og er mer utbredt enn vi tror (eks ensomhet). Endret livssituasjon påvirker helse/helsevaner.	I kultursektoren så man at man ganske kjapt klarte å koordinere seg selv over hele landet og på tvers av vante skillelinjer og kulturelle uttrykk. Slik ble man bedre rustet til å iverksette tiltak, men man ble også bedre i stand til å kommuniser samlet opp mot offentlig forvaltning. Vi må bruke disse erfaringene til å stå samlet og se muligheter i vårt felles mål: Å gjøre livet bra og bedre for alle.
Ikke-smittsomme sykdommer og levevaner	<i>Hva kan samfunnet gjøre mer av for å fremme gode levevaner og forebygge ikke-smittsomme sykdommer?</i>		Kampanjer med enkle budskap, enkle tiltak - stor effekt. Positiv psykologi - uten verstefallscenarier, svartmaling og skyldfølelse.	Kampanjer, tilrettelegging for anbefalinger, tilgang på informasjon og kunnskap, gratis produkter til befolkningen eller målgrupper. Tidlig intervensjon med risikogrupper.	
God psykisk helse og livskvalitet	<i>Hvordan kan samfunnsrettede tiltak innrettes for å fremme god psykisk helse og livskvalitet?</i>		Som i punkt over.	Økt kunnskap om at tannhelsestatus påvirker livskvalitet i stor grad og at ulik ressurs for tannbehandling (økonomi, psykisk helsebegrensninger) hos den enkelte påvirker samfunnsøkonomiske aspekt.	Det bør lages en reseptordning (uten stigmatiserende merkelapper) som kan gi muligheter for deltagelse i kulturaktiviteter. Enten som tilhørende publikum eller aktiv deltager.

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
	<i>Hvordan kan kommunene innrette innsatsen sin for å styrke det psykiske folkehelsearbeidet i sin befolkning?</i>		Som i punkt over, med lavterskel tilbud/oppfølging for de som trenger en ekstra dytt eller konkret hjelp	Ha dialog og samarbeid med andre kommuner for et samsvarende og styrket innsats. Øke tilgang på tilbud og unngå lange ventelister. Eks tilgang til psykolog på legekontor, rask psykisk helsehjelp etc., økonomisk dekning til tilbud slik som Fontenehus og liknende.	Musikalsk aktivitet gir sosial tilhørighet, mestringsfølelse, identitet og mellomkulturell forståelse for alle mennesker. Å jobbe for at alle har mulighet til å utøve musikk er viktig for samfunnet som helhet. Det er viktig å styrke de enkelte organisasjoners mulighet til å bedrive god rekruttering og inkludering. Det må også legges til rette for at korene, korpsene, bandene, trekkspillklubbene etc har gode akustiske forhold å øve under. I motsatt fall kan det være direkte helsefarlig.
Folkehelsearbeid i kommunene	<i>Hvordan kan myndigheter og frivillige aktører stimulere til økt deltakelse og hindre diskriminering?</i>		Åpenhet, inkludering, lavterskel tilbud, tilrettelegging	Flere tilbud som har som mål å møte ulike behov og befolkningsgrupper.	De enkelte aktører har et stort potensiale for å lage en organisasjonskultur som er enda mer åpen og inkluderende. Men for at de skal få til dette til er de avhengige av det legges til rette for at man kan "kompenseres" for dette arbeidet. I form av støtteordninger som stimulerer til dette. Og en ordning hvor det offentlige tar regningen for medlemskap til personer som har behov for dette.

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
	<i>Hvordan kan ulike aktører bidra til å forsterke folkehelsearbeidet i kommuner og fylkeskommuner?</i>		Tverrfaglighet og samarbeid på tvers av sektorer - sektorer og ulik organisering er et hinder. Et eksempel er munnhelse og generell eller psykisk helse. Tannpleiere er ambassadører for å fremme andre helseaspekt, andre helsearbeidere kan være ambassadører for tannhelse, være bevisst sammenhengene (alt henger sammen med alt - tørre å spørre - motivere). Dette gjelder nok i mange andre områder også.	Tydelig prioritering og økt samarbeid på tvers av instanser. God økonomisk dekning.	Regionale paraplyorganisasjoner kan være et talerør for en stor mengde medlemmer. Disse bør inviteres inn i tverrfaglige samarbeidsforum mellom ansatte og politikere i kommune og fylkeskommune. Ofte opplever private- og frivillige organisasjoner at det er langt i mellom det administrasjonen sier og hva det sies på politisk nivå. Alle vil få mer gjennomslagskraft om man i felleskap skaper gode arenaer for vanlig samsnakk mellom alle nivåer.
	<i>Bør folkehelseloven gjennomgås og hva er forbedringsområder?</i>				
	<i>Bør oversiktsarbeidet styrkes i kommuner med samisk befolkning?</i>				
Ny kunnskap og innovasjon	<i>Innen hvilke områder er det et særlig behov for mer kunnskap?</i>		Fra TkMidt's ståsted: munnhelse og underernæring, munnhelse hos eldre, munnhelse og psykiatri/rus, munnhelse og invandrere, få ungdom til å opprettholde god munnhelse.	Tannhelse som integrert del av generell helse.	Det er behov for mer kunnskap om hva kulturdeltagelse i ung alder gjør med oss mennesker. I våre såkalte formative år er det mye på spill som får konsekvenser for resten av livet. Hva skjer med våre unge om man blir "frarøvet" disse mulighetene på bakgrunn av hvor man bor, eller hvordan man ser ut? Dette er tydelig nå etter pandemien hvor man ser at det er barn- og unge som sliter mest. Kultursektoren i samspill med det

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
					offentlige er spesielt godt rigget til å gjøre gode tiltak her.
	<i>Hva bør gjøres for å styrke kunnskapen om folkehelse og effekten av tiltak?</i>		Mer langsiktig følgeforskning; sammenlikne data før og etter tiltak. Kvalitative og kvantitative data, hva fungerer og ikke, hvordan blir det mottatt, brukervennlighet, prediktorer og suksessfaktorer for etterlevelse...		Kvalitative undersøkelser hvor målgrupper blir fulgt over en lang tid.
	<i>Hvordan kan det offentlige stimulere til innovative løsninger som kan bidra til å løse utfordringene innenfor folkehelseområdet og samtidig gi verdiskaping i norsk økonomi?</i>		Styrke støtteordninger for helseinnovasjon, både små og store prosjekt (kunnskapsopsummeringer, forprosjekt for hovedprosjekt med intervensjon og følgeforskning)	Forskning og innovasjon i samarbeid med utdanningsinstitusjoner, kompetansesentre eller liknende. Satse på nye teknologiske løsninger.	
	<i>Hvilke tiltak kan bidra til implementering og spredning av ny kunnskap?</i>		Involvere stakeholders og sluttbrukere i alle faser av prosjekt. Brukermedvirkning på mange plan.		
Strukturelle virkemidler i folkehelsearbeidet	<i>Bør regelverket innen folkehelseområdet styrkes og i så fall innen hvilke områder og hvordan?</i>				
	<i>Hvordan bør avgifter brukes innen folkehelsefeltet?</i>		Tilbud/tiltak - bør i minst mulig grad koste noe for bruker, alternativt subsidiere de som har minst. Redusert avgiftsnivå for å stimulere til gode, sunne og bærekraftige valg.		