

# Årsmelding for Folkehelsealliansen i Trøndelag

Perioden 07.10.2022 - 04.10.2023



## Innhold

I. Folkehelsealliansen .....	2
II. Arbeidsutvalgets sammensetning .....	2
III. Arbeidsutvalgets arbeid.....	2
1. Møter .....	2
2. Utvidet AU-møte 14. september 2023 ved Fylkets hus i Steinkjer .....	2
IV. Arrangementer .....	4
1. Folkehelsekonferansen - 7. oktober 2022.....	4
2. Vårmøte - 30. mars 2023.....	5
V. Folkehelseprisen 2022.....	6
VI. Sluttrapport ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag 2019-2022.....	7
VII. Folkehelsekampanjen ABC for god psykisk helse – en nasjonal pilot i Trøndelag .....	8
Aktivitetsoversikt ABC for god psykisk helse.....	9
VIII. ABC Hodebra i praksis 2023-2024 – for frivilligheten .....	10
Aktivitetsoversikt Hodebra.....	10
IX. Deltakelse på Verdenskongressen for folkehelse (World Congress on Public Health) .....	11
IX. Övrig foredragsvirksomhet om ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag .....	12
1. Foredragsvirksomhet i regi av leder i Folkehelsealliansen.....	12
2. Andre sin foredragsvirksomhet .....	14
X. Publikasjoner .....	15
Vedlegg til årsmeldinga:.....	15
Vedlegg 1: Sluttrapport ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag, 2019-2022.....	16



## I. Folkehelsealliansen

Folkehelsealliansen består i dag av *49 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
- Frode Mo (nestleder), Nasjonalforeningen for folkehelsen
- Dina von Heimburg (medlem av AU), Kommuneregion Verdal, Levanger og Frosta
- Vilde Antonie Sundfær (medlem av AU), LO
- Kjell Erik Ronæss (medlem AU), Røde Kors
- Johan Hægstad (vara til AU med møterett), Leve

I tillegg har John Tore Vik og Hanne Vilja Sagmo (begge Trøndelag fylkeskommune) deltatt mer eller mindre fast i arbeidsutvalgets møter som en naturlig følge av alliansens satsing på ABC for god psykisk helse.

Kyrre Grue Kvistad fra Trøndelag fylkeskommune har ivaretatt sekretariatsrollen i alliansen.

## III. Arbeidsutvalgets arbeid

### 1. Møter

AU har i perioden hatt til sammen *18 møter*. Av disse har 17 vært digitale Teams-møter innenfor en fast tidsramme på 1 time, mens ett møte var et utvidet AU-møte som ble arrangert fysisk ved Fylkets hus i Steinkjer. (31.10., 07.12., 12.12., 05.01., 20.01., 21.02., 10.03., 21.03., 13.04., 24.04., 11.05., 30.05., 12.06., 26.06., 21.08., 14.09. [utvidet fysisk AU-møte], 26.09., 03.10.).

### 2. Utvidet AU-møte 14. september 2023 ved Fylkets hus i Steinkjer

Dette møtet tok utgangspunkt i årsmøtesak 4/2022 *Om å styrke og videreutvikle nettverkssamarbeidet i folkehelsealliansen*. I kjølvannet av dette ble det oppnevnt en ressursgruppe som skulle se på og komme med forslag til hvordan samarbeidet mellom partnerne kan styrkes.

Ressursgruppa har hatt følgende sammensetning:

- Janikke Bostad, Røde Kors i Trøndelag
- Berit Vordal, Nasjonalforeningen for folkehelsen
- Marit Stranden, Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg
- Sigrid Moum, Statsforvalteren i Trøndelag

- Berit Antonie Holmlimo, Trondheim kommune
- Anne-Lene Fadnes Gregersen, Nærøysund kommune
- Siri Bjerkan, Stiftelsen Livsglede for eldre
- John Tore Vik, Trøndelag fylkeskommune (sekretær)

Ressursgruppa sitt arbeid og anbefalinger ble presentert i møtet:

### Ressursgruppa sine anbefalinger



#### Flere møter og felles arena

- Bli bedre kjent og lære av hverandre
- Både digitale og fysiske møter
- Forutsigbarhet, datoer bør sendes ut i god tid, årshjul

#### Felles mål/ visjon

- Jobbe med en felles forståelse om hva som ligger i samarbeidsrklæringen
- Avklare hvordan en kan jobbe med ABC innenfor denne rammen
- Utfordring: bytte av kontaktpersoner og forankring i egen organisasjon

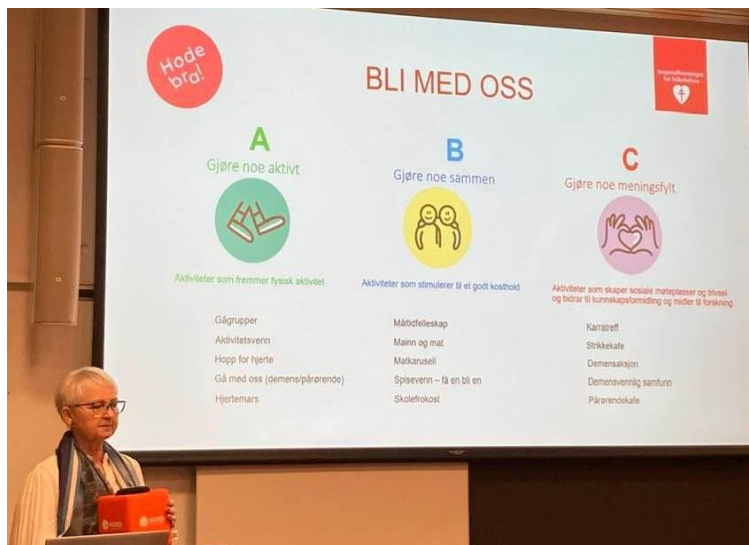
#### Tilrettelegging og fasilitering

- Vurdere ressurs for å fasilitere nettverket
- Det er ikke først og fremst en person eller en organisasjon
- Det handler om mer enn å finne et ledig rom, sende ut møteinnkallinger og koke kaffe
- Å drive nettverks- og prosessfasilitering handler om å skape rammer for selvstyrende systemer. Slik ledelse må legge vekt på motivering og mobilisering av ressurser på tvers av organisasjonene

#### Kommunikasjon

- Internt: utarbeide gode rutiner for hvordan en informerer alliansemedlemmene (nettside)
- Eksternt: fortelle om arbeidet til andre

Nasjonalforeningen for folkehelsen v/Frode Mo presenterte deretter tanker og idéer for hvordan man på en mer effektiv måte kan få utløst alliansens potensiale og slagkraft. Blant annet er det viktig å huske at mange (alle) aktiviteter i regi av frivillige organisasjoner er «hodebra». Det gjøres noe aktivt, det gjøres noe sammen, og det gjøres noe meningsfylt!



*Nasjonalforeningen for folkehelsen, her representert ved Berit Vordal, har i møter med sine over 40 lokallag i Trøndelag synliggjort at tilbud og aktiviteter frivillige organisasjoner lokalt kan sorteres under overskriftene i ABC. Foto: Frode Mo*

Felles for begge framleggene er at det pekes på et behov for å få en stillingsressurs i tillegg til dagens ordning med fylkeskommunens noe begrensede sekretariatsressurs/-funksjon. Dette ble bakteppet for en god plenumsdiskusjon om alliansens utvikling framover, og som vil ha betydning for i hvor stor grad Folkehelsealliansen i Trøndelag kan bidra i å svare ut oppdraget som Trøndelag fylkeskommune har fått med utviklingen av folkehelsekampanjen *ABC for god psykisk helse*.

Ressursgruppa sin rapport samt Nasjonalforeningens innspill vil bli videre behandlet i alliansens årsmøte 5. oktober 2023.

## IV. Arrangementer

### 1. Folkehelsekonferansen - 7. oktober 2022

Folkehelsealliansen i Trøndelag arrangerte sin årlige folkehelsekonferanse ved Campus Røstad i Levanger. Konferansen sitt hovedtema var *Hvordan kan vi styrke de unges helse og tro på framtida?* Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol holdt åpningsinnlegget om ny folkehelsemelding våren 2023 – hva blir viktigst i framtidens folkehelsepolitikk? Konferansen samlet **109 deltakere**.

## Folkehelsekonferansen 2022 – 7. oktober

Konferanselokale: [Oransjesalen Auditorium](#) i Nylåna ved Campus Røstad



Tid	Program	
08.30 – 09.15	Formiddagskaffe og registrering	
09.15 – 09.20	Kunstnerisk innslag ved studenter fra Nord universitet	
09.20 – 09.25	Velkommen v/ Steinar Krokstad, professor dr. med. HUNT forskningscenter NTNU og leder i Folkehelsealliansen i Trøndelag Wenche Torrissen, professor i teatervitenskap at Volda University College, Norwegian Resource Center for Arts and Health	
09.25 – 09.40	Ny folkehelsemelding våren 2023 – hva blir viktigst i framtidens folkehelsepolitikk? v/ Ingvild Kjerkol, Helse- og omsorgsminister	
09.40 – 10.05	Keynote: Conceiving «creative health»: how arts and culture can help to create healthier and happier communities v/ Richard Ings, Relationship Manager, Arts Council England, Creative Health & Wellbeing	
10.05 – 10.30	Økologisk økonomi for bærekraftig lokal-samfunnsutvikling v/ Ove Jakobsen, professor i økologisk økonomi, Nord universitet	
10.30 – 11.00	Kan naturen hjelpe mennesker til bedre psykisk helse og økt livskvalitet? v/ Sigrid Rohde, «Årets villmarking» og rådgiver, Kompetansesenter rus Midt-Norge, og Are Lerstein, daglig leder, Stiftelsen Medvandrerne	
11.00 – 11.10	Forflytningspause	
11.10 – 12.00	<b>Workshops</b> 1) «Bålsamtalen – med naturen som metode» v/ Sigrid Rohde og Are Lerstein	<b>Sted (følg mazemap-lenke)</b> Gamma ved Røkterboligen
	2) Sustainable and Healthy Working Life with the Arts: The HeArTS - Health & Arts & Sustainability Program v/ Eva Bojner Horwitz, prof. i musikk og helse, Kungliga Musikkhögskolan, Stockholm	Rom Ho354 i Hovedbygget
	3) ABC Hodebra i skolen, arbeidslivet og kommunene v/ Lisbeth Lein, John Tore Vik og Steinar Krokstad	Daniel Mortenson-salen (Raudsalen) i Nylåna
12.00 – 12.45	Lunsj i kantina	
12.45 – 13.05	Frivillighet, livskvalitet og sosial bærekraft v/ Tone P. Torgersen, fagsjef i Nasjonalforeningen for folkehelsen	
13.05 – 13.20	Folkehelse og ABC i VM på ski 2025 v/ Kristin Mürer Stemland, leder Strategi og forretningsutvikling Ski-VM Trondheim 2025	
13.20 – 13.40	Status for ABC-prosjektet i Trøndelag v/ Lisbeth Lein, prosjektleder ABC-prosjektet Røde Kors og Steinar Krokstad, styreleder for ABC-prosjektet	
13.40 – 13.50	Utdeling av Folkehelseprisen 2022	
13.50 – 14.00	Kort strekk og påfyll av frukt og drikke	
14.00 – 14.55	<b>Folkehelsesettinget i Trøndelag 2022 – frem din hjertesak!</b> v/ «Folkehelsepresidentskapet»	
14.55 – 15.00	Oppsummering og avslutning av dagen v/ Steinar Krokstad, leder for Folkehelsealliansen i Trøndelag	
	Vel hjem!	

Folkehelsekonferanse ble arrangert i et samarbeid med *Nordic Arts & Health Research Network* som samtidig hadde lagt sitt nettverksmøte til Campus Røstad. Nettverket bidro i programmet med en keynote: *Conceiving «creative health»: how arts and culture can help to create healthier and happier communities v/ Richard Ings, Relationship Manager, Arts Council England, Creative Health & Wellbeing*. I tillegg arrangerte nettverket den ene av tre workshops: *Sustainable and Healthy Working Life with the Arts: The HeArtS - Health & Arts & Sustainability Program v/ Eva Bojner Horwitz, prof. i musikk og helse, Kungliga Musikhögskolan, Stockholm*.

Avslutningsvis under folkehelsekonferansen ble det arrangert et *Folkehelseting*. Formålet var at så mange som mulig kunne komme til orde på folkehelsekonferansen, slik at alle fikk høre hva folk er opptatt av for tiden. Som i Stortinget, var det en talerstol der deltakerne i løpet av 3 minutter fikk fremme en sak de brenner for. Det ble i alt fremmet 8 saker under tinget og tilhørerne i salen fikk via Menti stemme på viktigheten av hvert forslag/sak som ble fremmet.

*Denne saken er viktig (ranger fra 1 – 5)*



## 2. Vår møte - 30. mars 2023

Folkehelsealliansens «Vår møte» samlet denne gangen **41 deltakere** ved HUNT forskningscenter i Levanger. Alliansens satsing på ABC var naturlig nok hovedtema også denne gangen. Folkehelsealliansens leder Steinar Krokstad innledet med en gjennomgang av hva som finnes av relevant forskning om ABC for god psykisk helse. Møtet markerte også overgangen fra ett prosjekt til et annet: Røde Kors la fram sluttrapporten fra prosjektet *ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag 2019-2022* med sine erfaringer og anbefalinger for veien videre, mens Trøndelag fylkeskommune ved nytilsatt prosjektleder Hanne Vilja Sagmo presenterte folkehelsekampanjen *ABC for god psykisk helse* som blant annet skal bygge videre på erfaringer og kunnskap fra Røde Kors-prosjektet.



*Hanne Vilja Sagmo, prosjektleder for folkehelsekampanjen ABC for god psykisk helse*

I tråd med årsmøtevedtak 6. oktober 2022 ble det i møtet framlagt en statusrapport fra oppnevnt ressursgruppe som hadde som oppdrag å se på hvordan vi kan styrke samhandlingen mellom partnerne i folkehelsealliansen i Trøndelag. Det ble også gjennomført et gruppearbeid og plenumsdiskusjon i tilknytning til saken. Endelig rapport og anbefalinger vil bli lagt fram ved neste årsmøte i alliansen.

Tid	Program
09.30–10.00	Oppmøte/registrering/kaffe
10.00-10.05	Åpning – velkommen
10.05–10.30	Hva har vi av relevant forskning om ABCen til god psykisk helse? v/Steinar Krokstad, leder i Folkehelsealliansen i Trøndelag
10.30–10.55	Sluttrapporten - ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag 2019-2022: hva ble erfaringene, hva lærte vi og hvor går veien videre? v/Lisbeth Lein, seniorrådgiver Røde Kors i Trøndelag
10.55–11.20	«ABCen for god psykisk helse - en folkeopplysningskampanje» v/Hanne Vilja Sagmo, prosjektleder Trøndelag fylkeskommune
11.20–11.30	Pause
11.30–11.45	Om innspill til fylkeskommunens Kulturplan for barn og unge v/Frida Hansson, rådgiver Trøndelag fylkeskommune
11.45-12.00	Åpen post - gode eksempler på ABC
12.00–12.45	Lunsj
12.45–14.15	Statusrapport fra oppnevnt ressursgruppe - hvordan kan vi styrke samhandlingen i Folkehelsealliansen i Trøndelag? Innspill og diskusjon etterpå v/Ressursgruppa
14.15–14.30	Fruktpause
14.30–14.50	AktiVM - et folkehelseprosjekt som skal engasjere og inkludere hele befolkningen gjennom fysisk og sosial aktivitet v/Kristin Mürer Stemland, prosjektleder AktiVM
14.50-15.00	Oppsummering og avslutning

## V. Folkehelseprisen 2022

Under folkehelsekonferansen 7. oktober 2022 ved Campus Røstad i Levanger ble *Folkehelseprisen 2022* tildelt **Odd Sigfast Håpnnes**. Håpnnes var daglig leder for Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg fra senteret ble etablert i 2014 til han gikk av med pensjon i 2021. Senteret hadde gjennom denne perioden en svært positiv utvikling, og Håpnnes satte fagfeltet kultur og helse på dagsorden nasjonalt samtidig som han utviklet et stort internasjonalt forskernettverk innen kultur og helse.

Prisvinneren stod også i spissen for det viktige politiske og strategisk arbeidet for å sikre etablering og finansiering av det nasjonale kompetansesenteret som i dag har fem partnere: Levanger kommune, Trøndelag fylkeskommune, HUNT forskningscenter NTNU, Helse Nord-Trøndelag HF og Nord universitet.

Håpnnes var også pådriver for å legge til rette for forskning på fagfeltet, og deriblant få kultur og helse inn som en del av Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT) i HUNT3 i 2006-08 og HUNT4 i 2017-19. Data fra HUNT har vist at folk som deltar i kulturlivet har bedre helse,

bedre livskvalitet, mindre angst og depresjon, og data tyder også på at kultur deltakelse påvirker levealderen positivt. Håpnas sin innsats har hatt stor betydning for folkehelsearbeidet i Trøndelag ved å sette kultur og helse på dagsordenen.



Folkehelseprisen 2022 ble overrekket Odd Sigfast Håpnas (til venstre) under folkehelsekonferansen i Levanger 7. oktober 2022. Prisen består av diplom og glasskunst laget av kunstneren Heidi Mitsel Bullen. Prisutdeler var alliansens leder Steinar Krokstad (til høyre). Foto: Jorunn Lilleslett

## VI. Sluttrapport ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag 2019-2022

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. På vegne av alliansen ble Røde Kors vertskap for prosjektet *ABC for bedre mental sunnhet*, som formell prosjekteier og med økonomisk ansvar og arbeidsgiveransvar. Lisbeth Lein har vært prosjektleder for satsingen.

Målgruppen i prosjektperioden har vært ungdom og satsingen har hatt aksjonsnavnet; Hodebra – abc for livskvalitet og god psykisk helse.

Høsten 2022 hadde til hensikt å tilrettelegge for en god avslutning av prosjektet med formål å sammenfatte refleksjoner og trekke lærdom ut av de erfaringer og resultater som ble produsert i prosjektperioden. Det ble gjennomført en evaluering med sentrale parter i prosjektet som dannet grunnlaget for en sluttrapport. Denne dokumenterer de viktigste hendelser og erfaringer i



prosjektet og videreføringsideer samt ønsker om å tilrettelegge for erfaringsoverføring opp mot en videre satsing, herunder utvikling av en pilot for nasjonal folkehelsekampanje i 2023-2024. Rapport med regnskap ble godkjent og vedtatt av prosjektgruppen og oversendt sentrale parter i prosjektet, herunder Folkehelsealliansen i Trøndelag, Trøndelag fylkeskommune og Gjensidigestiftelsen. Sluttrapporten ble forelagt og vedtatt i distriktsstyrene i Nord- og Sør-Trøndelag Røde Kors og prosjektet formelt avsluttet ved utgangen av 2022. Sluttrapporten finnes bak i årsmeldinga som [vedlegg 1](#).

## VII. Folkehelsekampanjen *ABC for god psykisk helse* – en nasjonal pilot i Trøndelag

Piloten ABC for god psykisk helse er kommet i stand etter bevilgninger fra Helse- og omsorgsdepartementet til en folkehelsekampanje, etter Folkehelsealliansen i Trøndelag sin Hodebratsatsing fra 2019-2021. Prosjektet er igangsatt med tilskudd over statsbudsjettet for 2022.

Prosjekteier er Trøndelag fylkeskommune og prosjektperioden er 01.01.23- 31.12.24.

Prosjektet ABC for god psykisk helse er først og fremst en folkehelseopplysningskampanje rettet mot hele befolkningen i Trøndelag. Målet er at befolkningen i Trøndelag skal få kunnskap om tre råd for god psykisk helse. Budskapet er enkelt og intuitivt: *«Gjør noe aktivt, gjør noe sammen og gjør noe meningsfullt»*.

Formålet med prosjektet er å bidra til bedre psykisk helse i befolkningen i Trøndelag gjennom en bred opplysningskampanje, og gjennom et bredt partnerskap av ulike samfunnsaktører som tar i bruk ABC i sine virksomheter. I løpet av prosjektperioden har vi en mulighet til å løfte befolkningens kunnskap om råd for psykisk helse til samme nivå som for fysisk helse.

Det skal utarbeides en egen kommunikasjonsstrategi i samarbeid med et kommunikasjonsbyrå. I tillegg er det viktig at budskapet både blir gjentatt på ulike arenaer av ulike aktører, og at ABC praktiseres som metode på skoler, arbeidsplasser, organisasjonsliv og i kommuner. Derfor er også kommunikasjon og møteplasser overfor disse aktørene viktig.

Prosjektet er også omtalt i den nye [Folkehelsemeldingen Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjeller](#), der ABC for god psykisk helse nevnes som ett av regjeringens fremtidige tiltak for bedre psykisk helse.

Erfaringer fra Danmark og Australia viser at ABC (Act, Belong, Commit) er enkle budskap og en metode som fungerer for hele befolkningen, og som krever lite veiledning. *«ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserte indsats, der retter sig mod hele befolkningen, og den giver et nyt, positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed, så det også omfatter alt det, der fremmer trivsel og styrker os som mennesker»*.

Kampanjen skal jobbe ut fra en toveis strategi: *høre/gjøre*

1) *Høre* om ABC i teorien: en bred og samordnet kommunikasjonsstrategi overfor hele befolkningen, der målet er at befolkningen skal ha kunnskap om 3 gode råd for god psykisk helse. Ønsket er at befolkningen skal kjenne like godt til disse rådene, som for eksempel «5 om dagen». Denne kunnskapen måles både før og etter prosjektet gjennom en survey, for å se om kampanjen har hatt effekt.

2) *Gjøre* ABC i praksis: tilrettelegge for at ABC-rammeverket og metoden tas i bruk og implementeres i Trøndelag. Dette skal realiseres gjennom et bredt samarbeid med partnere i Folkehelsealliansen i Trøndelag, og gjennom nettverk bestående av kommuner, videregående skoler og arbeidsliv. Røde Kors i Trøndelag er partner i pilotprosjektet og har et særskilt ansvar for et avgrenset prosjektarbeid opp mot frivillig sektor og opp mot målgruppen ungdom. Effektmålet er å endre helseatferd i befolkningen på bakgrunn av økt kunnskap om hva man kan gjøre for å styrke egen og andres psykiske helse.



### ABC for god psykisk helse er:

- *kampanje* for et nytt tankemønster som informerer hva folk kan gjøre selv
- *arbeidsmodell* til helsefremmende teori og praksis på psykisk helse
- *partnerskap* - der vi gjennom et felles språk finner løsninger for hvordan vi gjør helsefremmende aktiviteter for ulike målgrupper.

### Aktivitetsoversikt ABC for god psykisk helse

#	Dato	Arrangør	Tema	Hvem har informert?	Ca. antall tilhørere
1	27.03.2023	Trønder-Avisa	Om prosjektet og ABC	Steinar Krokstad/ Hanne Vilja Sagmo	Medie- oppslag
2	30.03.2023	FIT	Vårmøte i FIT: Om prosjektet ABC for god psykisk helse	Hanne Vilja Sagmo	40
3	05.05.2023	KS/HR nettverket i Trøndelag	ABC og arbeidsliv	Hanne Vilja Sagmo	40
4	06.06.2023	TRFK/Røde kors	Workshop for FIT medlemmer: Hvordan komme i gang med ABC i egen organisasjon	Hanne Vilja Sagmo	17
5	08.06.2023	TRFK/Røde kors	Workshop for FIT medlemmer: Hvordan komme i gang med ABC i egen organisasjon	Hanne Vilja Sagmo	20
6	15.06.2023	Intro Trainee i Trøndelag	ABC i møte med arbeidslivet - for unge voksne ledere	Hanne Vilja Sagmo	25
7	23.06.2023	Framtidsfredag - Steinkjerfestivalen	Hadde fem sesjoner basert på ABC for god psykisk helse Se <a href="https://framtidfredag.no/">https://framtidfredag.no/</a>	Steinar Krokstad/ Hanne Vilja Sagmo	600
8	16.08.2023	Arendalsuka	<i>ABC for god psykisk helse- regjeringens nye satsing?</i> I samarbeid med hjernerådet/Hjerneteltet.	Steinar Krokstad/ Hanne Vilja Sagmo	90
9	04.09.2023	NAV arbeidslivssenter	ABC for et godt arbeidsliv, offentlig og privat sektor	Hanne Vilja Sagmo	30
10	13.09.2023	TRFK skolebibliotekene	ABC og bibliotekenes rolle	Hanne Vilja Sagmo	14
11	14.09.2023	TRFK- HMS Kurs for verneombud i fylket	Hvordan ta i bruk ABC i HMS-arbeidet	Hanne Vilja Sagmo	77
12	19.09.2023	Frivilligsentralene i Trøndelag	Hvordan bruke ABC metoden for å styrke felleskap og møteplasser	Hanne Vilja Sagmo	60
13	21.09.2023	Trøndelag helse og omsorgslederforum	Hvordan ta i bruk ABC som metode på ulike nivå i kommunene?	Hanne Vilja Sagmo	130
14	24.09.2023	Ungdommens fylkesutvalg	Om prosjektet og om ABC	Hanne Vilja Sagmo	14

## VIII. ABC Hodebra i praksis 2023-2024 – for frivilligheten

Røde Kors viderefører deler av utviklingsarbeidet fra Hodebra-prosjektet med tiltak opp mot frivilligheten, samt for målgruppen ungdom på ulike arena. Dette foregår innenfor rammene av prosjektet ABC Hodebra i praksis 2023-2024, som ble behandlet i Fylkesutvalgsak 53/23, 7. mars 2023. Det ble brukt noe tid gjennom våren og høsten 2023 for å avklare ønsker for



Røde Kors sin rolle og bidrag i arbeidet med å realisere ny folkehelsekampanje. Dette ble regulert i en samarbeidsavtale mellom Røde Kors i Trøndelag og Trøndelag fylkeskommune fra 20. 09.2023. Denne legger vekt på å bidra med erfaringsoverføring fra Hodebra-prosjektet og bruk av nettstedet [hodebra.no](https://hodebra.no) som landingsside for den nye kampanjen under kampanjenavnet *ABC for god psykisk helse*. Videre etablere nettverk av partnere fra frivilligheten i

Folkehelsealliansen i Trøndelag, med mål om å ta i bruk ABC-rammeverket i praksis i egen organisasjon og aktivitet.

Øvrig aktivitet i 2023 har vært videreføring av eksisterende utviklingsarbeid opp mot målgruppa ungdom og opp mot frivilligheten, herunder tiltak i egen organisasjon, informasjonstiltak og holde Hodebra-verksteder for ulike grupper.

### Aktivitetsoversikt Hodebra

#	Dato	Arrangør	Tema
1	7.10.2022	Folkehelsealliansen i Trøndelag og Trøndelag fylkeskommune	Folkehelsekonferansen 2022. Status for ABC-prosjektet i Trøndelag
2	10.10.2022	Trøndelag fylkeskommune	Hvordan kan Hodebra bli nyttig for VGS, og hvordan arbeide med dette på en god måte? Drøfting i ressursgruppe.
3	11.10.2022	KORUS	Naturen som ressurs, opplæring og nettverk. Hodebra ute.
4	20.10.2022	Nettverk for god psykisk helse	Markering av verdensdagen. Foredrag om Hodebra/ABC på Litteraturhuset i Trondheim
5	27.10.2022	Vintervoll	Hodebra arbeidsliv m/NAV. Temadag og øvelse for lærlinger
6	25.11.2022	Fylkesbiblioteket i Trøndelag	Hodebra-verksted for bibliotekarer i Trøndelag/VGS
7	6.12.2023	Stjørdal Røde Kors	Hodebra-verksted for frivillige
8	13.1.2023	Heimdal VGS	Hodebra-verksted for ansatte i elevtjeneste og lærere for norskopplæring for minoritetsspråklige i VGS
9	27.1.2023	Steinkjer kommune	Hodebra/ABC i samfunnsplanlegging. Framtidssafari, foreldre/barn-samarbeid. Innlegg om Hodebra i praksis.
10	5.2.2023	Røde Kors i Trøndelag	Hodebra-verksted for frivillige fra lokalforeninger nord i fylket, Plusshelga Nord
11	27.3.2023	Frosta Ungdomsråd	Hodebra-verksted for Ungdomsråd med vara og elevråd
12	18.4.2023	Nasjonalkontoret Røde Kors	Hodebra/ABC i frivillig arbeid med barn og unge. Nasjonal oppvekstsamling ansatte i ved distriktskontor i landet.

#	Dato	Arrangør	Tema
13	20.4.2023	Hogst/Røde Kors	Hodebra arbeidsliv, idèutvikling av verksted for ansatt i omstart for straffedømte
14	26.4.2023	Røde Kors i Trøndelag	Hodebra-verksted frivillige ERASMUS +, internasjonalt samarbeid
15	1.6.2023	Røde Kors i Trøndelag	Hodebra frivillighet, orientering for lokalforeningsledere og lokalrådsledere i Trøndelag
16	6.6.2023	Trøndelag fylkeskommune og Røde Kors i Trøndelag	ABC-workshop i Trondheim for partnere i Folkehelsealliansen. Hvordan starte opp med ABC
17	8.6.2023	Trøndelag fylkeskommune og Røde Kors i Trøndelag	ABC-workshop i Steinkjer, for partnere i Folkehelsealliansen. Hvordan starte opp med ABC
18	9.6.2023	Røde Kors i Kristiansand	Hodebra-verksted for frivillige i aktiviteten ferie for alle
19	4.6.2023	NAV arbeidslivssenter	Innovasjonsverksted arbeidsliv og ABC/Hodebra
20	23.6.2023	Framtidsfredag	Paneldebatt, Hodebra frivillighet/ABC
21	23.9.2023	Røde Kors i Trøndelag	Hodebra frivillighet, workshop om ABC i praksis for frivillige fra lokalforeninger sør i Trøndelag
22	3.10.2023	SiT v/ velferdstinget	Paneldebatt, betydning av fellesskap i frivilligheten
23	Høst 2023	Oppdal kommune og Oppdal VGS	Orientering om Hodebra/ABC for en tverrfaglig gruppe i kommunen og Hodebra-verksted for ungdom, U-klubb, VGS
24	Høst 2023	Røde Kors i Trøndelag	Delprosjekt for inkludering, partnersamarbeid med 3 frivillige organisasjoner (Hodebra-bedre-best)

## IX. Deltakelse på Verdenskongressen for folkehelse (World Congress on Public Health)

Verdenskongressen for folkehelse ble arrangert i Roma 4. mai 2023. Samarbeidspartnerne som arbeider med ABC i Australia, Danmark, Færøyene, Sverige og Norge deltok på Verdenskongressen. De som deltok var:

<b>Australia</b>	Prof Rosa Alati (Chair), Assoc Prof Christina Pollard
<b>Danmark</b>	Dr Charlotte Meilstrup, Dr Line Nielsen
<b>Færøyene</b>	Prof Magni Mohr, Monika Mohr
<b>Norge</b>	Prof Steinar Krokstad
<b>Sverige</b>	Elin Färnstrand, Emma Hjälte

Der ble ABC kampanjene slik de drives i de forskjellige landene presentert i en egen sesjon.

Det var stor interesse for arbeidet, også i World Federation of Public Health Alliances som arrangerer konferansen, som er en global allianse der den norske *Folkehelseforeningen* der Steinar Krokstad er styremedlem.



## IX. Øvrig foredragsvirksomhet om ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag

### 1. Foredragsvirksomhet i regi av leder i Folkehelsealliansen

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.

#	Dato	Arrangør	Tema	Hvem har informert?	Ca. antall tilhørere
1	07.10.2022	Folkehelsealliansen i Trøndelag	Hodebra VM på ski Trondheim 2025?	Steinar Krokstad	100
2	04.11.2022	Sykehuset Levanger	Psykisk helse. ABC	Steinar Krokstad	30
3	15.11.2022	Folkehelsenettverket i Vestfold	HODEBRA – ABC for livskvalitet og god psykisk helse for alle	Steinar Krokstad	50
4	16.11.2022	Kulturkonferansen Bergen kommune	Frivillig arbeid, inkludering og folkehelse. Korleis kan frivillig sektor, kultur- og fritidstilbod bidra til inkludering og betre helse? Får vi alle med?	Steinar Krokstad	400
5	17.11.2022	Bruker-konferansen Trøndelag	ABC	Steinar Krokstad	200
6	22.11.2022	SHOT og studenthelse-konferansen Oslo	Studenthelse. ABC	Steinar Krokstad	200
7	02.01.2023	Steinkjer kommune	Psykisk helse. ABC	Steinar Krokstad	40
8	03.01.2023	Nord Universitet	Psykisk helse. ABC	Steinar Krokstad	100
9	24.01.2023	Scenesnakk Trondheim	Kultur og helse, ABC	Steinar Krokstad	100
10	06.02.2023	Ogndal skole og barnehage, Steinkjer	Hodebra ABC	Steinar Krokstad	40
11	06.02.2023	Selbu Kommune	Bærekraft i folkehelsearbeidet og helsetjenestene. ABC	Steinar Krokstad	50
12	10.03.2023	Avyo Trondheim	ABC	Steinar Krokstad	40
13	14.03.2023	ABAKUS NTNU	Oppsiktsvekkende trender i psykisk helse i befolkningen. Økt behov for helsekompetanse. ABC	Steinar Krokstad	100
14	23.03.2023	Helse N-T	ABC	Steinar Krokstad	30
15	28.03.2023	Steinkjer VG skole	Ungdom og psykisk helse. ABC	Steinar Krokstad	50
16	29.03.2023	Livsglede for eldre	ABC-konseptet Hodebra; Hva er det og hvorfor virker det?	Steinar Krokstad	60
17	30.03.2023	Folkehelsealliansen i Trøndelag	ABC	Steinar Krokstad	30
18	11.04.2023	Ap Trondheim	Folkehelsepolitikk. ABC	Steinar Krokstad	60
19	11.04.2023	NAV Steinkjer	ABC	Steinar Krokstad	20
20	13.04.2023	OT-tjenesten	Ung i dag. ABC	Steinar Krokstad	30
21	20.04.2023	NAV – kurs for leger	Folkehelseutvikling og tiltak. ABC	Steinar Krokstad	20
22	27.04.2023	Folkehelseinstituttet	Psykiske plager over tid i HUNT studien	Steinar Krokstad	30
23	04.05.2023	World Congress og Public Health	ABC	Steinar Krokstad	100

#	Dato	Arrangør	Tema	Hvem har informert?	Ca. antall tilhørere
24	10.05.2023	Key note Nordic Arts & Health conference, Stockholm	Arts and health and public health strategies, the Nordic arts & health policies	Steinar Krokstad	120
25	11.05.2023	Levanger Ap sentior.	Eldre og folkehelse. ABC	Steinar Krokstad	20
26	22.05.2023	Folkehelseforeningen	Psykisk helse og ABC	Steinar Krokstad	60
27	25.05.2023	Sykehuset Levanger	ABC og kapasitet i psykisk helsearbeid	Steinar Krokstad	40
28	30.05.2023	NAV Trøndelag	Tall og fakta for ungdom. ABC	Steinar Krokstad	30
29	02.06.2023	Frisklivssentralene	ABC	Steinar Krokstad	30
30	13.06.2023	HUNT NTNU	ABC	Steinar Krokstad	30
31	16.06.2023	Steinkjer Kommune	Folkehelseutfordringer. ABC	Steinar Krokstad	20
32	23.06.2023	Framtidsfredag	ABC kampanjen	Steinar Krokstad	400
33	16.08.2023	Arendalsuka	ABC nasjonal kampanje.	Steinar Krokstad	100
34	21.08.2023	Malvik Ap	Folkehelseutfordringer. ABC	Steinar Krokstad	40
35	24.08.2023	Kulturkonferanse Bergen	Frivillighet, kultur. ABC	Steinar Krokstad	200
36	25.08.2023	Equinor	Psykisk helse i arbeidslivet. ABC	Steinar Krokstad	6
37	28.08.2023	Overhalla IL	Folkehelseutfordringer. ABC	Steinar Krokstad	40
38	29.08.2023	NAV, arbeidsgiverlosene	Psykisk helse i arbeidslivet. ABC	Steinar Krokstad	10
39	30.08.2023	Den norske kirke, Trondheim	Psykisk helse. ABC	Steinar Krokstad	50
40	06.09.2023	ByggOPP	Psykisk helse. ABC i arbeidslivet.	Steinar Krokstad	70
41	06.09.2023	Planer for helse og velferd. Trondheim kommune	Folkehelseutvikling. ABC	Steinar Krokstad	60
42	08.09.2023	Nordisk møte, bedriftsidretten	ABC for mental health	Steinar Krokstad	30
43	12.09.2023	Ugla skole	Psykisk helsetrender. ABC i skolen.	Steinar Krokstad	8
44	12.09.2023	NTNU pensjonistene	God psykiske helse. ABC.	Steinar Krokstad	50
45	14.09.2023	Søndre Egge pensjonsitforening, Steinkjer	Hvordan ivareta vår helse og trivsel i alderdommen. ABC	Steinar Krokstad	60
46	19.09.2023	Seniorsykepleierne i Trøndelag	Helsetrender, psykisk helse. ABC	Steinar Krokstad	80
47	19.09.2023	FFO	Livskvalitet og helse. ABC.	Steinar Krokstad	50
48	19.09.2023	Utdanningsforbundet	Psykisk helsetrender. ABC i skolen.	Steinar Krokstad	15
49	22.09.2023	Bedriftidretten	Psykisk helsetrender. ABC for bedriftsidretten	Steinar Krokstad	20
50	27.09.2023	HUNT NTNU, Helse N-T	Forskningspub. Helsetrender. ABC	Steinar Krokstad	40
51	28.09.2023	Henning skole Steinkjer	Psykisk helse hos unge. ABC for foreldre	Steinar Krokstad	30
52	03.10.2023	NAV	Psykisk helse. Mattering og ABC for ansatte i NAV IPS	Steinar Krokstad	20

## 2. Andre sin foredragsvirksomhet

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?	Ca. antall tilhørere
1	13.10.2022	Granåsen Helselag	ABC i helselaget	John Tore Vik	5
2	18.-19.10.2022	Nasjonal folkehelsekonferanse, Hamar	Samfunnsdeltagelse, kulturliv og helse. Kulturell deltagelse og tilhørighet	Vegar Rangul, Steinar Krokstad, Erik R. Sund, Bente Irene Løkken	
3	13.11.2022	LEVE Nord-Trøndelag – aktivitetshelg Nordmeland Gårdshotell	Slik har vi det i Trøndelag fysisk og psykisk! - og hva sier forskningen oss?	Kyrre Grue Kvistad	15
4	30.11.2022	Fagnettverket restaurant og matfag	Psykisk helse og ABC i Lærlingebedrift	John Tore Vik	50
5	5.12.2022	Folkehelsekonferanse Bergen	Kulturdeltagelses betydning for helse, med fokus på kulturdeltagelse i bred forstand	Vegar Rangul	
6	15.12.2022	Malvik kommune	HMS og ABC	John Tore Vik	80
7	21.3.2023	Loge 115 Ankerfestet Odd Fellow	Folkehelsealliansen i Trøndelag og ABC for god psykisk helse	Kyrre Grue Kvistad	30
8	11.5.2023	Nordic Arts and Health Research Network, Competence Center for Primary Healthcare, Region Skåne, Malmö	Do the new Norwegian Public Health Strategy give new possibilities for the field of arts and health?	Marit Stranden	
9	23.5.2023	Nord universitet	Rehabilitering og helsefremming i SYK2001, 2. studieår Bachelorprogram i Sykepleie	Vegar Rangul	
10	19.9.2023	Nord universitet	Kunnskapsgrunnlaget: Kunst, kultur og folkehelse, felles forelesning for MUB1002 Musikkbasert miljøbehandling og HEL6000 Kunst og kultur i helse og omsorg, begge 15 studiepoeng	Vegar Rangul	26
11	26.9.2023	Videregående opplæring TFK	ABC for god psykisk helse	John Tore Vik	400

## X. Publikasjoner

- **Mia Leirtrø Garli** (2023). Lavt kunnskapsnivå om psykisk helse i befolkningen er assosiert med dårligere subjektiv helse og lavere subjektiv livskvalitet. Masteroppgave i Folkehelse. Veileder: Steinar Krokstad, medveileder: Hanne Nissen Bjørnsen og Erik Reidar Sund
- **Rakel Leirvik Frestad** (2023). ABC for god livstilfredshet og helse blant kvinner og menn i Norge. En HUNT-studie. Masteroppgave i Folkehelse. Veileder: Steinar Krokstad, medveileder: Erik R. Sund

Steinkjer 4. oktober 2023

Steinar Krokstad (leder)

Frode Mo (nestleder)

Vilde Antonie Sundfær (AU-medl.)

Kjell Erik Ronæss (AU-medl.)

Dina von Heimburg (AU-medl.)

Johan Hægstad (vara AU-medl.)

Kyrre Grue Kvistad (sekretær)

Vedlegg til årsmeldinga:

[Vedlegg 1](#): Sluttrapport ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag, 2019-2022

## Sluttrapport

# ABC FOR BEDRE MENTAL SUNNHET

I TRØNDELAG, 2019-2022



Hodebra.no





## INNLEDNING

---

Folkehelseprosjektet ABC for mental sunnhet har bidratt til å sette fokus på forebyggende psykisk helse i befolkningen i Trøndelag. Denne satsingen bygger på forskningsbasert kunnskap om sentrale faktorer som fremmer psykisk helse i befolkningen, med utgangspunkt i rammeverket ABC (Act-Belong-Commit). Denne er sammenfattet og rettet mot tre fokusområder, med enkle budskap som er viktige for å styrke og vedlikeholde en god psykisk helse: A) gjør noe aktivt, B) gjør noe sammen, C) gjør noe meningsfylt.

Disse oppfordringene bygger kunnskap om hva den enkelte selv kan gjøre for å ta vare på sin egen og andres psykiske helse, og har til hensikt å inspirere flere til å ta sunne valg i sin egen hverdag. Målgruppen i denne første prosjektperioden har vært ungdom, og satsingen har fått aksjonsnavnet [Hodebra](#) – abc for livskvalitet og god psykisk helse.

Ambisjonene har vært å bygge kunnskap og kapasitet til å anvende ABC-rammeverket i praksis i Folkehelsealliansen i Trøndelag (FIT) med sine 49 partnerorganisasjoner. Herunder også Røde Kors i Trøndelag, som har vært partner og prosjekteier for satsingen. Prosjektet er utviklet i samarbeid med FIT og Trøndelag fylkeskommune. Satsingen i Trøndelag har inngått i et nettverkssamarbeid med rettighetshavere i Australia og den brede ABC-satsingen i Danmark, som har vært til stor inspirasjon i arbeidet.

Den treårige prosjektperioden har foregått fra høsten 2019 til utgangen av 2022. To av prosjektårene har slik foregått under Covid-19-pandemien, med lengre perioder med nedstengninger i samfunnet og strenge smitteverntiltak, der hovedfokus for de fleste samfunnsområdet har vært å opprettholde sine basisaktiviteter. Prosjekteier er for øvrig også en beredskapsorganisasjon som har hatt ekstraordinære samfunnstøttende oppgaver gjennom pandemien. Året 2022 har vært preget av usikkerhet i verdenssituasjonen bl.a. knyttet til krigen i Ukraina. Samlet har dette også vært faktorer som har hatt betydning for prosesser og produksjoner i prosjektet.

Denne rapporten dokumenterer de viktigste hendelser og erfaringer i prosjektet og ønsker å tilrettelegge for erfaringsoverføring opp mot en videre satsing i alliansen, herunder utvikling av en pilot for nasjonal folkehelsekampanje i 2023-2024. Folkehelsealliansen og Røde Kors takker Gjensidigestiftelsen og Trøndelag fylkeskommune for samarbeidet og finanseringen av prosjektet, som har bidratt til utvikling, læring og inspirasjon til videre arbeid for å fremme godt psykisk helse i befolkningen i Trøndelag.

Utarbeidet av prosjekteier Røde Kors i Trøndelag, 03.03.2023

## INNHOOLD

---

Innledning .....	2
Oppsummering av prosjektet .....	4
1. Bakgrunn og begrunnelse for prosjektet .....	5
2. Organisering og arbeidsmetoder .....	6
3. Mål i prosjektet og oppnåelse av disse .....	10
4. Aktiviteter og produksjoner .....	13
5. Økonomi .....	16
6. Evaluering .....	17
7. Veier videre .....	23

Vedlegg: Prosjektrekskap, intensjonsavtale partnere

Forside: Benjamin Balazs/Pixabay

Foto i rapport: Lisbeth Lein



*Hodebra-verksted for ungdom, Ålesund høsten 2022.*

## 1. OPPSUMMERING AV PROSJEKTET

---

Folkehelsealliansen i Trøndelag (FIT), i samarbeid med Nord- og Sør-Trøndelag Røde Kors, initierte i august 2019 et treårig prosjekt i Trøndelag for å fremme psykisk helse i befolkningen i fylket. Prosjektet ABC for bedre mental sunnhet, bygger på det helsefremmende rammeverket ABC (Act-Belong-Commit). Dette sammenfatter kunnskap om viktige faktorer som styrker og vedlikeholder god psykisk helse i befolkningen og er en helsefremmende innsats rettet mot hele befolkningen. Denne er sammenfattet i tre enkle fokusområder: å være aktivt, å gjøre noe sammen med andre, og gjøre noe meningsfylt. Mange vil oppleve å ha betydelige psykiske plager i kortere eller lengre perioder i livet. Psykiske plager er i dag vanlig blant ungdom. For jenter i alderen 13-24 år har andelen som rapporterer om psykiske plager som bekymringer og stress økt de siste tiårene (FHI). På bakgrunn av denne negative helseutviklingen ble målgruppen for prosjektet avgrenset til ungdom 15-25 år. Hovedaktiviteten i prosjektet har vært å sette i gang utviklingsprosesser på ulike sektorer og kommunikasjons tiltak, for å bygge kunnskap og kapasitet til å ta i bruk ABC-rammeverket i praksis i partnerorganisasjonene (FIT) og hos andre samarbeidspartnere. Røde Kors i Trøndelag har vært prosjekteier på vegne av partnerskapet, med økonomisk ansvar og arbeidsgiveransvar.

De viktigste prosesser og produksjoner i prosjektet har vært:

- Informasjonsformidling om ABC-rammeverket og kunnskapsgrunnlaget dette bygger på, for aktører på ulike sektorer og forvaltningsnivå. Dette gjennom foredrag og innlegg ved fagsamlinger, nettverk, konferanser - regionalt og nasjonalt, samt veiledning.
- Nettverksbygging på tvers av sektorer og satsinger, med utgangspunkt i partnerskapet i Folkehelsealliansen i Trøndelag og andre samarbeidspartnere.
- Initiere utviklingsprosesser på ulike sektorer som utdanning, arbeidsliv, frivillighet, med god medvirkning fra målgruppen ungdom, knyttet til kjerneaktiviteter.
- Utvikling av Hodebra-profil med lansering i vårkampanje, utvikling av nettstedet hodebra.no med basisinformasjon, materiell og verktøy samt stand-materiale.
- Hodebra-verksted, som introduksjon til ABC-rammeverket og fremme psykisk helse.

De viktigste erfaringene er:

- Prosjektet har bidratt til å sette fokus på forebyggende psykisk helse, og bygge kunnskap og kapasitet for å ta i bruk ABC-rammeverket på tvers av sektorer og arena i fylket.
- Prosjektet har gitt erfaringer om muligheter og utfordringer i tverrfaglig samhandling om et bredt folkehelsearbeid, med utgangspunkt i Folkehelsealliansen i Trøndelag.
- Prosjektet har gitt erfaringer med en større tverrfaglig regional satsing, med prosjektledelse fra partner i frivillig sektor, og et utviklingsarbeid berørt av en pandemi.
- Prosjektet har gitt et godt grunnlag for å videreutvikle satsingen, som bør bygge på et styrket nettverkssamarbeid, også en ressurs for samskaping om en ny stor kampanje.

## 2. BAKGRUNN OG BEGRUNNELSE FOR PROSJEKTET

---

Et bærekraftig samfunn bygger på en god folkehelse der befolkningen gis forutsetninger for å kunne leve gode liv, som fremmer både fysisk og psykisk helse. Flere helseundersøkelser viser imidlertid at psykiske plager og lidelser er noen av våre største folkehelseutfordringer, og der gruppen ungdom og unge voksne har hatt et økende omfang av psykiske helseplager (HUNT, SHoT og Ungdata). Dette gir mange mennesker utfordringer med å takle hverdagen sin på viktige områder i livet som på skolen, på jobben eller sosialt, noe som kan gi utfordringer som følger med videre i livsløpet. En slik utvikling er ikke bærekraftig, hverken sosialt eller økonomisk, og det er et stort behov for å tenke nytt omkring hvor hvordan man kan samarbeide om å snu en slik utvikling.

[Folkehelsealliansen i Trøndelag](#) (FiT) er et partnerskap av 49 ikke-kommersielle aktører i fylket som samarbeider om å bedre folkehelsen gjennom helsefremmende arbeid. I samarbeid med Røde Kors i Trøndelag initierte alliansen i 2019 denne treårige satsingen ABC for bedre mental sunnhet. Prosjektet tar utgangspunkt i rammeverket ABC (Act-Belong-Commit) som bygger på forskningsbasert kunnskap om viktige faktorer som styrker og vedlikeholder psykisk helse i befolkningen. Dette er en innsats som gir et positivt og handlingsrettet søkelys på psykisk helse, som rommer både forebygging for sykdom, men også helsefremming gjennom alt det som øker trivselen i hverdagen og bidrar til å styrke oss som mennesker. Rammeverket er sammenfattet i tre fokusområder, med enkle budskap som er viktige for å styrke og vedlikeholde en god psykisk helse gjennom å:

A) gjøre noe aktivt B) gjøre noe sammen og C) gjøre noe meningsfylt.

ABC-rammeverket er utviklet ved [Curtin University](#) i Perth i Australia, og videreutviklet i den danske satsingen [ABC for mental sundhed](#), som også har vært en stor inspirasjon i prosjektet.

Prosjektplanen er utviklet på bakgrunn av et forprosjekt våren 2019, i regi av kompetansenettverket Prospera. Strategien har vært å bygge kunnskap og kapasitet til å starte med å utvikle og implementere rammeverket blant partnerne i Folkehelsealliansen i Trøndelag, og gjennom dette påvirke helseadferden og bidra til å styrke folkehelsen. Dette forutsatte en stor medvirkning og egeninnsats fra partnerne i Folkehelsealliansen. Det ble gitt tilsagn på tilskudd på tre millioner til prosjektet fra Gjensidigestiftelsen den 6. desember 2018. Satsingen ble forankret gjennom årsmøtevedtak i Folkehelsealliansen i 2017 og 2018, og vedtatt i distriktsstyrene i Røde Kors i Trøndelag (02.10.2019 og 16.10.2019) i oktober 2019. Røde Kors har vært prosjekteier for satsingen med økonomisk ansvar og arbeidsgiveransvar.

### 3. ORGANISERING OG ARBEIDSMETODER

---

#### Organisering og roller

Prosjekteier:	Nord- og Sør-Trøndelag Røde kors
Prosjektansvarlig:	Jannike Bostad, Nord- og Sør-Trøndelag Røde kors.
Prosjektleder:	Lisbeth Lein, Nord- og Sør-Trøndelag Røde kors.

#### Styringsgruppe:

Steinar Krokstad, Folkehelsealliansen i Trøndelag (leder)  
Stine Marie Nilsen, Trøndelag Barne – og Ungdomsråd (TRØBUR)  
Siri Marie Bleke, Ungdommens fylkesutvalg, Trøndelag Fylkeskommune  
Karin Knutsen, Distriktsstyret i Nord- Trøndelag Røde Kors  
Ingvill Dalseg, Trøndelag fylkeskommune, politisk representant  
Edhija Mahic, mangfold/frivillighet, Trondheim  
Erika von Gegerfelt, Distriktsstyret i Sør-Trøndelag Røde Kors, ble avløst i september 2020 av  
Kjell Erik Ronæss, Distriktsstyret i Sør-Trøndelag

Det er avholdt ni møter i styringsgruppen i prosjektperioden.  
Ansatterressurser i prosjektet har vært prosjektleder i 100% stilling og engasjement av kommunikasjonsmedarbeider i delstilling i avgrensede perioder.  
Arbeidsutvalget i Folkehelsealliansen i Trøndelag har vært referansegruppe i prosjektet.  
Det er videre opprettet arbeidsgrupper knyttet til ulike satsinger i prosjektperioden som studentliv, elever/lærlinger, arbeidsliv og frivillighet.

#### Arbeidsmetoder

Arbeidsmetodene i prosjektet er inspirert av samskapende sosial innovasjon, på tvers av sektorer og organisasjoner, gjennom å involvere ulike berørte parter, brukere, tilretteleggere og profesjonelle som likeverdige bidragsyttere. Intensjonen har vært å utløse engasjement og finne nyttige løsninger som fremmer psykisk helse i praksis med utgangspunkt i ABC-rammeverket, knyttet til eksisterende kjerneaktiviteter hos de ulike aktørene. Samlet har dette vært et bidrag til å utforske komplekse samfunnsflokke, som det å fremme psykisk helse i befolkningen er – på tvers av sektorer. Stegene i Trøndelagsmodellen for folkehelsearbeid har vært en veileder i arbeidet.

Intensjonen for prosjektet har vært å være prosessorientert og undersøkende gjennom utviklings- og planleggingsfasen, til gjennomføringen av prosesser og produksjoner i perioden. Det har vært viktig å gi aktuelle involverte aktører reell innflytelse og rom i medvirkningsprosessene for å løfte fram tema og områder som opplevdes som både

aktuelle og relevante. Det ble definert et fast utgangspunkt gjennom en god planlegging av prosjektet innenfor den tidsramme og økonomiske ramme som ble satt. Samtidig åpnet det for å en mer dynamisk utviklings- og gjennomføringsfase, for å sikre å kunne ta inn ideer, ressurser og muligheter som oppsto i møter mellom medspillere underveis i prosessen.

For å bygge et godt grunnlag for å utvikle en ABC-satsing Trøndelag, ble det våren 2019 gjennomført et større forprosjekt med bistand fra kompetansenettverket Prospera. Dette er et nettverk av pro bono-konsulenter som stiller sin kompetanse til rådighet for sosiale entreprenører og veldedige organisasjoner, for å tilrettelegge for utvikling av gode samfunnsnyttige satsinger og prosjekter. Formålet med forprosjektet har vært å samle kunnskap om viktige erfaringer fra bruk av ABC-konseptet i Australia og Danmark, og med utgangspunkt i dette foreslå strategier for hvordan man kunne lykkes med å ta dette i bruk i Trøndelag. Dette omfattet å utvikle kunnskapsgrunnlaget gjennom relevant litteratur, intervju med ressurspersoner, gjennomføre workshop, delta på seminar om temaet samt gjennomføre samtaler med ulike fagpersoner. Her ble det også benyttet metodikk som Kotters 8-trinn for endring, SWOT-analyse, Design sprint og Lightning decision jam. Dette gav et grunnlag for å definere ambisjonene for ABC-satsingen i Trøndelag, og de sentrale anbefalingene fra forprosjektet ble utgangspunkt for utviklingen av prosjektplanen med overordna mål, strategier og tiltak.

Prospera har også bidratt med en rapport i første prosjektår. Denne hadde fokus på erfaringer fra partnersamarbeidet ved satsingene i Australia og Danmark, og så nærmere på betydningen av avgrensningen av ABC-satsingen til målgruppen ungdom i prosjektet. Denne rapporten anbefaler at partnersamarbeidet reguleres i samarbeidsavtaler og at partnerne tar aktivt eierskap i satsingen for å kunne ha kraft til å nå ut i befolkningen, da det var få ressurser til dette i eksisterende prosjekt. Anbefalingene ellers var å styrke involvering av ungdom i utviklingsarbeidet hos allianse-partnere og i prosjektet, der ungdom burde være jevnbyrdige samarbeidspartnere. Andre anbefalinger var å styrke kommunikasjonen i prosjektet, og at forskningsformidling ikke skulle prege kommunikasjonen i prosjektet, men heller foregå i egne spor. De påpekte også at følgene av Covid-19-pandemien både endret rammebetingelsene for ABC-arbeidet og hva samfunnet ellers ville måtte ta hensyn til i tiden fremover.

### **Verksted som verktøy**

Det er benyttet ulike varianter av verkstedsmetodikk til flere medvirkningsprosesser gjennom prosjektperioden. Formålet har vært å lage arenaer for kommunikasjon og interaktiv samhandling, i form av arbeidsmøte, seminar e.l. der det faglige innholdet ble samskapt av deltakerne, innenfor en organisert prosess. Verkstedene har hatt ulik form og innhold, avhengig av mål og målgrupper, men det har vært vektlagt å sette sammen

mangfoldige deltakergrupper. Gjennom gode prosessledere er det tilrettelagt for en strukturert arbeidsform, ofte bygget på en innledning og «et oppdrag» og videre vekslet mellom å arbeide i plenum, gruppe og individuelt. Det er lagt vekt på å skape rammer for aktiv deltakelse gjennom åpenhet og trygghet.

Prosessledere fra Trøndelag Barne- og Ungdomsråd og Ungdommens Fylkesutvalg ledet friskt an i oppstartsfasen av prosjektet med et verksted under Folkehelsekonferansen 2. oktober 2019. Dette verkstedet tok utgangspunkt i budskapet om at mental sunnhet er noe vi skaper sammen, der ønsket var å få innspill på tema som tverrfaglig samarbeid, hvordan skape inspirasjon og engasjement, hvordan gi gode rammer for medvirkning for ungdom, hvordan ivareta mangfold og inkludering i prosessen samt foreslå tusen gode aktiviteter som gir glede i hverdagen. Gjennom prosjektperioden ble det avholdt flere fysiske og digitale verksteder med partnere i folkehelsealliansen og ulike arbeidsgrupper knyttet til utvalgte tiltak. Gjennom dette har formålet har vært å finne felles startpunkt for prosesser og velge retning på arbeidet i samsvar med ønsker, behov og muligheter.

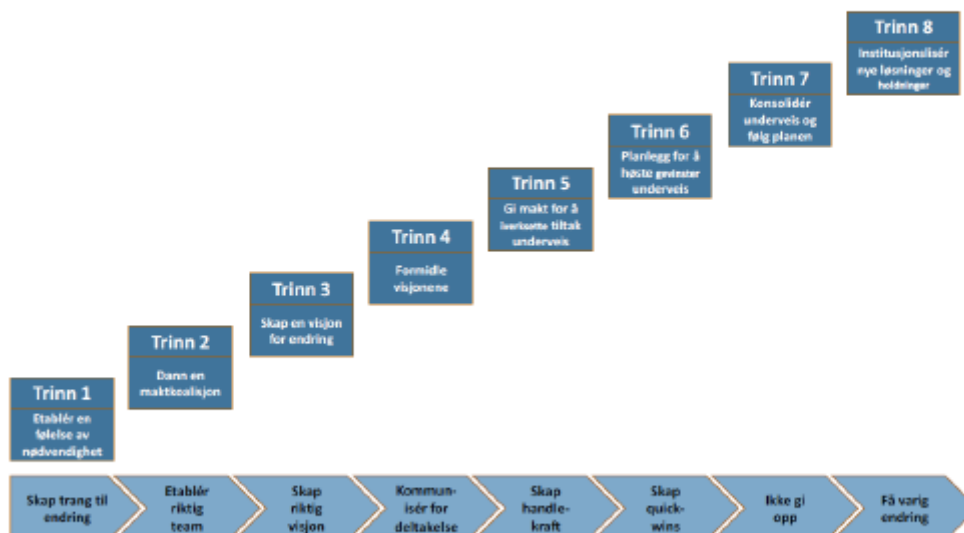
### Utviklingsprosesser

En annen arbeidsmetode har vært å initiere utviklingsprosesser innen ulike sektorer, for å gjøre erfaringer og bygge et grunnlag for senere å kunne utvikle en satsing i større omfang. Disse er også rigget som åpne prosesser der en referansegruppe og deltakere sammen har definert fokusområder og ønsket retning på arbeidet. Disse satsingene er på ulike stadier ved prosjektslutt, men har sammen bidratt med å bygge kunnskap, erfaringer og nettverk som kan være nyttige å bygge videre på i en videreføring av arbeidet. Dette gjelder spesielt prosesser opp mot studentliv, arbeidsliv og frivillighet. Disse er initiert ut fra miljøer som har vist stort engasjement for å ta ABC-rammeverket i bruk i egen organisasjon og har ønsket å gjøre et utviklingsarbeid på dette.



## Ledelse av endringsprosesser

Prosjektplanen har lagt rammeverket Kotters 8 trinn for endringsledelse til grunn for utviklingen av prosjektet. Dette rammeverk tilbyr noen knagger å henge de ulike trinnene i en endringsprosess på, som vist her:



Det ligger noen forutsetninger bak å lykkes med hvert utviklingstrinn, som danner et grunnlag for å kunne gå til neste trinn i endringsprosessen. I samsvar med prosjektets forløp er det spesielt relevant å følge fasene gjennom i de tidligste trinnene i trappa.

### Kommunikasjon

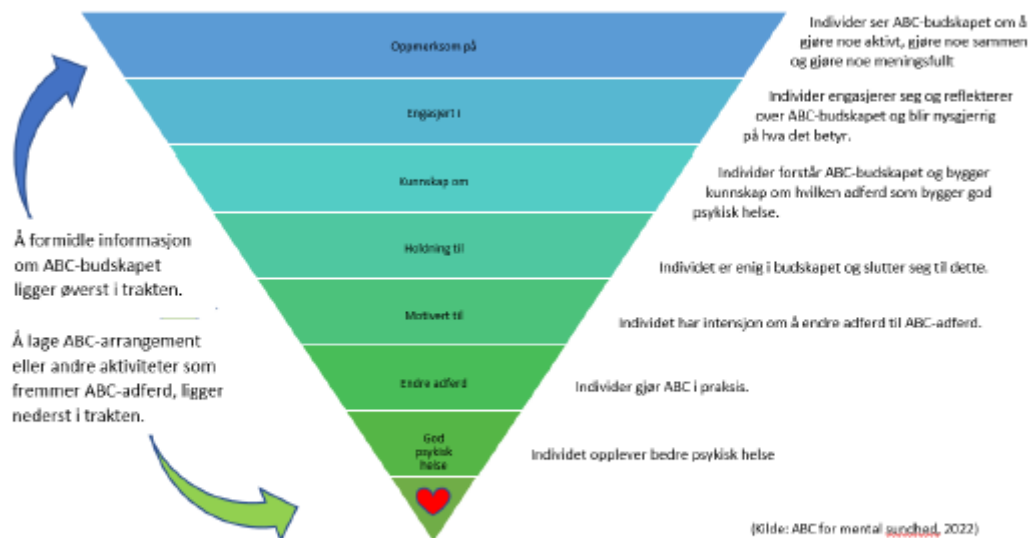
Kommunikasjonstiltak har vært bærende i prosjektet. Tatt i betraktning at prosjektperioden har foregått i en pandemiperiode, har dette vært ett område det har vært rom til å jobbe med i motsetning til planlagte brede medvirkningsprosesser.

Det har vært prioritert å gjøre ABC-konseptet kjent hos alliansepartnerne og andre, og har vært et sentralt tema i ulike former ved alle fagsamlinger, møter, verksted og konferanser i regi av folkehelsealliansen og andre i perioden. Dette har vært i form av forskningsformidling, foredrag og informasjonsmøter. Utviklingen av profil med kampanjenavn, nettsted og ulike medieproduksjoner har bidratt til å understøtte kommunikasjonsarbeidet (hodebra.no).

I tillegg har styreleder og leder i alliansen hatt stor aktivitet som foredragsholder, formidler og veileder på fagsamlinger, i nettverk på i ulike sektorer, samt ved regionale og nasjonale konferanser gjennom prosjektperioden. Disse tiltakene har i stor grad bidratt til å informere bredt om ABC-rammeverket og satsingen i Trøndelag.



Kommunikasjonstiltakene har primært bidratt til å fylle på øverst i denne forandringstakten:



## 4. MÅL I PROSJEKTET OG OPPNÅELEN AV DISSE

Formålet med prosjektet har vært å bygge kunnskap og kapasitet til å fremme psykisk helse i befolkningen i Trøndelag gjennom å anvende ABC-rammeverket. Prosjektet forutsatte en aktiv deltakelse fra partnerorganisasjonene i Folkehelsealliansen i utviklingen og gjennomføringen av prosjektet. Å bygge kapasitet til å fremme psykisk helse kan i denne sammenheng forstås som organisasjonenes evne og potensiale til å arbeide med helsefremming med utgangspunkt i ABC-rammeverket. Prosjektmålene er nedfelt i prosjektplanen og vedtatt i styringsgruppen 12.03.2020.

### Effekt mål

- 1) Alliansepartnerne har god kunnskap om ABC-konseptet og bruker dette aktivt i sin egen *virksomhet* for å fremme økt mental sunnhet i sin kjerneaktivitet.
- 2) ABC-konseptet er godt kjent og aktivt i bruk blant tilretteleggere på tvers av sektorer og i ulike settinger - som fremmer økt *mental sunnhet* for hele befolkningen.
- 3) En livsglad ABC-kampanje har gitt økt kunnskap og inspirasjon i befolkningen til å ivareta egen og andres mentale sunnhet.

## Resultatmål

	Prosjektets resultatmål	Mål-oppnåelse	Forklaring
1	Folkehelsealliansen skal i løpet av prosjekt-perioden ha tilpasset ABC-konseptet til norske forhold.	Høy	<p>Det har vært et mål å finne et nytt begrep for ABC, som intuitivt kunne knyttes til helsefremming, positivitet og livsglede. Gjennom medvirkning fra målgruppen ungdom ble kommunikasjonskonseptet Hodebra utviklet i samarbeid med et kommunikasjonsbyrå. Dette la grunnlag for kommunikasjonsplanen og tiltak som senere ble realisert som påskeaksjonen Hodebra, utvikling av kampanjemateriell, nettstedet hodebra.no og sosiale medier. Dette arbeidet ble i kortere perioder understøttet av en kommunikasjonsressurs i deltidsstilling tilknyttet prosjektledelsen. Intensjonen har vært å etablere et kommunikasjonsteam bestående av partnere i FiT med egne kommunikasjonsressurser, for å være pådrivere i kommunikasjonsarbeidet i prosjektet. Dette var i praksis ikke realistisk for disse å prioritere i en hektisk arbeidshverdag. De samla kommunikasjons tiltakene og produksjonene er likevel å betrakte som en god basis for kommunikasjonsarbeidet, med et behov for å komplettere og videreutvikle framover. Ett tiltak som ble satt på vent, i påvente av avklaringer omkring nasjonal pilot, var videreutvikling av nettstedet abcmamentalsunnhet.no. Organisering og valg av kampanjenavn henger også sammen med dette.</p> <p>Målgruppen ungdom har hatt god medvirkning i prosjektet gjennom representanter i styringsgruppen fra TRØBUR og UFU, og god deltakelse i alle utviklingsprosesser for målgruppen på flere sektorer, også gjennom digitale møter og verksteder. Intensjonen fra prosjektstarts har vært å sikre en bred medvirkning gjennom arbeidende referansegruppe, fysiske utviklingsverksteder, opplæring- og aktivitetsopplegg av, for og med ungdom, aksjoner og arrangement. Deler av disse prosessene ble satt på vent under pandemien, og bør derfor løftes høyt i videreføringen av arbeidet.</p>
2	Folkehelsealliansen skal i løpet av prosjektperioden ha utviklet kunnskap og kompetanse hos alliansepartnerne i bruk av ABC-konseptet.	Middels	<p>Det er gjort en rekke tiltak i prosjektet for å bygge kunnskap om ABC-rammeverket og kunnskapsgrunnlaget dette bygger på, gjennom møter, verksteder og kommunikasjons tiltak (side 13-16). Intensjonen har vært å starte en bred mobiliseringsprosess med utgangspunkt i partnerskapet, gjennom fysiske utviklingsverksteder for å gi god medvirkning, engasjement og eierskap til satsingen, herunder også etablering av Hodebra-team innen ulike sektorer, opplæring av ambassadører og utvikle større arrangement/aksjoner. Før pandemien ble det avholdt ei økt med fysisk verksted under Folkehelsekonferansen 2021, deretter ble neste toårsperiode preget av digital aktivitet i en vedvarende uforutsigbar hverdag med nedstenginger av samfunnet. Hverdagen ble preget av å opprettholde basisaktiviteter og det var lite rom i nettverket for å binde seg til utviklingsoppgaver, av ukjent omfang i en slik satsing. Dette gav et annet grunnlag for utvikling av prosjektet enn planlagt, og flere tiltak kunne ikke gjennomføres og innvirket på utviklingen av prosjektet gjennom perioden. Selv etter gjenåpning av samfunnet fra vinteren 2022,</p>

			<p>har det tatt tid å etablere eierskap for prosjektet i partnerskapet. Det kan være flere årsaker til dette, som samarbeid i nettverket om satsingen, kommunikasjon og innsatsen for å omsette ABC-rammeverket til praksis. På grunn av ressursmangel ble det ikke rom til å utvikle ønskelige medieproduksjoner for å løftet fram suksesshistorier, bygge en idébank eller utvikle brede formidlingsopplegg og verktøy for flere sektorer. En intern kartlegging i partnerskapet vinteren 2022 viser at det er god kjennskap til ABC/Hodebra og kunnskapen denne bygger på, men at relativt få har tatt det i bruk i sin egen virksomhet.</p>
3	Folkehelsealliansen skal i løpet av prosjektperioden ha tatt i bruk ABC-konseptet hos utvalgte målgrupper og gjennomført en evaluering for å måle effektene av bruken.	Middels	<p>Det ble initiert flere utviklingsprosesser på ulike sektorer for målgruppen ungdom, i samarbeid med partnere som arbeider med forebyggende psykisk helse opp mot gruppene studenter, elever og lærlinger i VGO, arbeidsliv og frivillighet. Dette var utviklingstiltak bygget på prinsipper om samskaping med målgruppen, for å bygge eierskap til en satsing, sikre ungdommenes perspektiv som utgangspunkt for arbeidet og finne fram til strategier og tiltak som opplevdes som relevante. Disse prosessene står ved prosjektslutt på ulike stadier og måloppnåelsen vurderes derfor som middels. Prosjektet har samlet gitt et godt grunnlag for videre utviklingsarbeid, gjennom å bygge nettverk og etablere miljø som ønsker å ta i bruk ABC-rammeverket i egen praksis. Dette vurderes som en stor ressurs også i utviklingen av en ny folkehelsekampanje.</p>
4	Folkehelsealliansen skal i løpet av prosjektperioden ha skaffet finansiering for gjennomføring av strategien for å utvikle en større kampanje rettet mot prioriterte målgruppe i befolkningen.	Lav/ Høy	<p>En SWOT-analyse i forprosjektet påpekte at prosjektet var ambisiøst og ville kreve tilførsel av nye ressurser for å kunne realisere målene i prosjektet, som kommunikasjonstiltak, herunder utvikling av større kampanje i befolkningen. Styringsgruppen har hatt ansvar for å angi hovedretning i prosjektet og sikre nødvendige ressurser til prosjektet, og en arbeidsgruppe fra styret undersøkte tidlig i perioden muligheter for statlig finansiering for å realisere en større kampanje, uten å lykkes med dette da. Det har vært et viktig mål i prosjektet å realisere en slik kampanje.</p> <p>Ved årsskiftet 2021/22 initierte Trøndelag fylkeskommunen og Folkehelsealliansen i Trøndelag prosjektet «ABC for god psykisk helse – en folkehelse-kampanje», som ble finansiert over revidert nasjonalbudsjett våren 2022. Dette har gitt grunnlag for å realisere en planlagt større kampanje i Trøndelag bygget på pågående arbeidet med ABC/Hodebra, men utenfor det eksisterende prosjektet. Trøndelag fylkeskommune vil være prosjekteier for den nye piloten, der FiT og Røde Kors er tilknyttet satsingen som samarbeidspartnere.</p> <p>Måloppnåelsen for dette målet vurderes som lavt, da det ikke ble realisert en større kampanje i prosjektet som planlagt. Imidlertid er arbeid i prosjektperioden lagt til grunn for å prosjektere og realisere en ny folkehelsekampanje i Trøndelag i perioden 2023-24, og målet blir realisert på sikt, og i et annet prosjekt.</p> <p>Gjennom prosjektperioden er det forøvrig tilført mindre ressurser til å realisere avgrensede produksjoner i prosjektet knyttet til kommunikasjon, primært for utvikling av nettstedet hodebra.no.</p>

## Målgruppe

Målgruppen for prosjektet var opprinnelig hele befolkningen i Trøndelag, men ble avgrenset til gruppen ungdom. Dette av hensyn til de begrensede ressurser i prosjektet og en avgrenset prosjektperiode. Erfaringer fra tiltak for målgruppen ungdom skulle legge grunnlaget for videreføring av satsingen for nye målgrupper og befolkningen forøvrig.

Målgruppen ble avgrenset til gruppen ungdom 15-25 år, med utviklingstiltak på flere sektorer som utdanning, arbeidsliv og frivillighet, nærmiljø. I samarbeid med ungdom ble aksjonsnavnet Hodebra og tilhørende profil og kommunikasjonstiltak utviklet og tatt i bruk, med undertittelen ABC for livskvalitet og god psykisk helse.

## 5. AKTIVITETER OG PRODUKSJONER

---

Innsatsene i prosjektet har fulgt disse tre hovedspor, på ulike nivå.

**Kunnskapsproduksjon, kunnskapsdeling og tilrettelegging for god tverrfaglig samhandling for å fremme mental sunnhet (samfunn).**

Strategisk arbeid  
Forankring  
Innsikt og oversikt

**Bygge kompetanse, struktur og kapasitet i organisasjoner, bedrifter, institusjoner som tilrettelegger for økt inkluderende ABC- aktiviteter (gruppe)**

Prosessarbeid  
Medvirkning  
Opplæring  
Verktøy

**Informere og motivere den enkelte til å gjøre enkle positive endringer i sin hverdag (individ) = Hodebra**

Aktiviteter  
Arrangement  
Verktøy

Hovedaktivitetene i prosjektet er knyttet opp til de fire resultatmålene med strategier og prioriterte tiltak (side 11-12), nedfelt i tiltaksplanen for perioden. Her er det viktig å presisere at pandemien endret premissene for prosjektet som opprinnelig planlagt, da en stor del av prosjektperioden ble preget av en vedvarende uforutsigbarhet omkring nedstigningen av samfunnet. Dette innvirket spesielt på rammene for medvirkning, utvikling og framdrift i prosjektet. Dette har vært de viktigste prosessene i prosjektet:

## 1) Prosess i Folkehelsealliansen i Trøndelag

Tiltak for å bygge kompetanse og kapasitet til å ta i bruk ABC-rammeverket i egen virksomhet i partnerorganisasjonene. Intensjon har vært å tilrettelegge for medvirkning, utvikling og implementering, og styrke samarbeid i nettverket gjennom:

- Bygge kompetanse om ABC/Hodebra ved faste møtepunkter for alliansen i perioden, som årlige vårmøter og folkehelsekonferanser, digitale og fysiske.
- Konkretisere satsingen i en samarbeidsavtale med den enkelte partner.
- Oppnevne ABC/Hodebra-kontakter i den enkelte partnerorganisasjon (20 stk.), nettverksmøter.
- Invitere til deltakelse i Hodebra-team for ulike sektorer og arena.
- Avholde verksteder for medvirkning og utvikling av satsingen, fysisk og digitalt.
- Hodebra webinar for alliansepartnere og andre.
- For-konferanse om ABC Hodebra tilknyttet Nasjonal folkehelsekonferanse 2021.
- AU i FiT har vært fungerende referansegruppe til Hodebra-prosjektet, som gav tilgang på informasjon og knyttet satsingen tettere til folkehelsearbeidet i fylket.
- Informasjonsformidling på ulike arena, settinger og sektorer.
- Formalisert partnersamarbeid med de australske rettighetshavere i perioden v/RK.
- Internasjonalt samarbeid i ABC-nettverk v/ Folkehelsealliansen.
- Informasjonsvirksomhet og forskning v/ Folkehelsealliansen, HUNT, NTNU.

## 2) Utviklingsprosesser/tiltak på utvalgte sektorer:

A) Studentliv, - et samarbeid med Student i Nord, Studentsamskipnaden i Gjøvik, Ålesund og Trondheim (Sit), Nord Universitetet og NTNU om:

- Hodebra-verksted for studenter.
- Informasjonskampanje nye studenter.
- Samarbeid opp mot Psykt Vanlig Uke, aksjonsuke studenter.
- Hodebra møteplass studenter Namsos, initiere samarbeid med Nord Universitetet, Namsos kommune og Namsos Frivilligsentral v/ Røde Kors i Trøndelag.
- Semesteroppgaver i emnet Systematisk Folkehelsearbeid, MA Folkehelse – NTNU.
- Formidling på vårmøter og folkehelsekonferanser.

B) Arbeidsliv, - et samarbeid med NAV arbeidslivssenter, næringslivet v/ Håndverkerforeningen i Trondheim, Vintervoll AS, bedriftshelsetjenesten, lærlinger SiT, LO Trøndelag og Lærlingerådet, om:

- Temamøter, ung i arbeidslivet.
- Utviklingstiltak for implementering av ABC-rammeverket i arbeid for unge i arbeidslivet og lærlinger.
- Prosess i bedrift, kompetansebygging.

- C) Videregående opplæring: - et samarbeid med fylkeskommunen v/avdeling folkehelse og avd. utdanning om implementering av ny veileder for psykisk helse i VGO, herunder utvikle et delprosjekt i satsingen basert på ABC/Hodebra gjennom skisserte utviklingsprosesser ved 2-4 videregående skoler i fylket.
- Informasjon om ABC/Hodebra i digitale lærlingsamlinger i fylket.
  - Stand på aksjonsuker.
  - Hodebra-verksted lærere, elevtjeneste.
- D) Frivillighet, - med utgangspunkt i prosess for implementering av Hodebra/ABC i Røde Kors i Trøndelag og andre organisasjoner.
- Prosess for implementering av ABC-rammeverket i organisasjonen med mål om å lage en mal for frivilligheten. Fra formell forankring, via produksjon og formidling av informasjon, opplæring av ansatte og frivillige.
  - Hodebra-verksted som bygger kunnskap om å fremme psykisk helse på individnivå. Er godt egnet for oppstart av prosesser for å innarbeide ABC-rammeverket på organisasjonsnivå.
- E) Kultur og helse, - utviklingstiltak med utgangspunkt i kunst og kultur:
- Tverrfaglig samarbeid med flere kompetansemiljø omkring visning av forestillingen: Hvordan har du det? Dette var en teatral debrief av koronakrisen som involverte publikum, laget av scenekunstkompaniet Sir Grand Lear og fremført av skuespiller Jon Lockert Rohde. Vist ved vårmøtet i FIT i 2022. Kunst og helse var et tema ved vårmøtet gjennom flere innlegg.
  - Kintsugi, var et fotoprojekt om pårønderollen, i et samarbeid med kunstner Brynhild Bye-Tiller og flere ideelle organisasjoner. Aktualiserte temaet gjennom pandemien. Kintsugi ble vist som en utendørs fotoutstilling plassert på torget i Trondheim sommeren 2021.
  - Fortellerkurs for barn, i regi av Hilmarfestivalen
- 3) Annet:
- Ungdomsrådssamling, fysisk og digital, informasjon og medvirkning til satsing.
  - Verksted med ungdom om mediebruk, finne gode plattformer for formidling.
  - Kompetansebygging prosjektledelse: Kursleder i Hverdagsglede, Tankevirus og Naturen som ressurs/naturterapi.
  - Samarbeid med Verdensdagen for psykisk helse.
- 4) Dette har vært de viktigste produksjoner:
- Kommunikasjonstiltak:
- Utvikling av et kommunikasjonskonsept og profil for Hodebra v/ byrået Uredd.
  - Hodebra aksjonsuke påska 2020, med FB-sider.

- Utvikling av nettstedet hodebra.no med basisinformasjon, materiell og verktøy.
- Animasjon.
- ABC-foredrag, videoregistrering.
- Kortfilmer laget av studenter.
- NRK produksjon om ABC/Hodebra vist på tv og i YouTube-kanalen Unormal.
- Overtakelse av eierskapet for den nasjonale informasjonssiden. abcmentalsunnhet.no (utvikling i påvente av avklaringer om nasjonal satsing).
- Psykt vanlig uke, materiell til aksjonsuke for studenter NTNU.
- Utforming av stand med materiell, plakater, merker, brosjyre.
- Aktivitetsmateriell, samtalekort.
- ABC på 123, kort informasjonsfilm for digital lærlingesamling.
- Kjøp av rettigheter til komposisjon for aksjon/kampanje fra norsk artist.
- Hodebra-verksted, med prosessledelse og materiell.
- Ideer og innspill fra verksteder gjennom perioden.
- Høy foredragsvirksomhet om ABC/Hodebra gjennom prosjektperioden, på mange sektorer, arena og forvaltningsnivå ved Steinar Krokstad, leder i FIT og leder i styringsgruppen for ABC/Hodebra-prosjektet.

Flere planlagte tiltak har pga mangel på ressurser ikke blitt realisert i prosjektet, men aktiviteten gjennom perioden vurderes likevel som høy.

## 6. ØKONOMI

---

Dette prosjektet har vært ambisiøst med mål om å fremme psykisk helse i hele befolkningen i Trøndelag. Videre har det vært en forutsetning å tilføre nye ressurser i prosjektet for å kunne realisere målene i prosjektet. Dette omfatter spesielt tiltak som en fast kommunikasjonsmedarbeider i prosjektet og utvikling av større kommunikasjonstiltak, herunder kampanje for befolkningen i Trøndelag.

Det treårige prosjektet er finansiert med tilskuddsmidler på kr. 3. mill. fra Gjensidigestiftelsen. Dette har primært finansiert administrative kostnader i perioden, herunder prosjektledelse, møtekostnader og kortere engasjement av deltids kommunikasjonsressurs. Andre større kostnader i prosjektet har vært knyttet til kjøp av kommunikasjons tjenester fra byrå og trykkeri samt til gjennomføring av verksteder og arrangementer. Det er tilført nye ressurser i prosjektperioden tilsvarende 529.000,- fra Trøndelag fylkeskommune m.fl., herunder også folkehelsemidler. Disse er primært benyttet til å finansiere kommunikasjonstiltak. Fylkeskommunen har i tillegg direkte finansiert større tiltak i satsingen som Hodebra-kampanje påsken 2020 inkl. annonsering samt

utviklingsarbeid for en Hodebra-app, tilsvarende kr. 429.000,-. Det er også søkt midler til satsingen for tiltak i Røde Kors. Dette har gitt rom for en forlengelse av prosjektperioden med 6 mnd. og økt innsats for implementering av ABC-rammeverket i egen organisasjon, som utgangspunkt for en mal for frivillig sektor. Disse tiltakene videreføres i 2023 og er ikke tatt med i dette sluttregnskap.

Regnskapet er revidert av Røde Kors sin revisor BDO 24.02.2023. Regnskapet følger som vedlegg til rapporten.

Det er stipulert med en egeninnsats i prosjektet fra partnerskapet, men dette er ikke tatt inn i regnskapsoppsettet.

## 7. EVALUERING

---

Prosess for evaluering av prosjektet ble vedtatt på møte i styringsgruppen i sak 06/2022. Ut fra de økonomiske rammene i prosjektet ble det vedtatt å gjøre en intern evaluering, med formål å beskrive prosjektets forløp, sentrale erfaringer, vurdere måloppnåelse og gi anbefalinger for videreføring av satsingen. Grunnlaget for evalueringen er gjort gjennom gruppesamtaler og samtaler i styringsgruppen, med prosjekteier Røde Kors, Folkehelsealliansen i Trøndelag ved AU, TRØBUR, alliansepartner ved kommunikasjonsansvarlig samt prosjektleder. Ut fra dette er de mest sentrale punktene for læring og betydning for det videre arbeidet tatt med her. Som en del av dette materialet inngår også en spørreundersøkelse blant partnerorganisasjonene fra vinteren 2022 om deres kunnskap om ABC-rammeverket og i hvilken grad de har tatt dette i bruk i egen virksomhet. Evalueringen har forsøkt å ta utgangspunkt i erfaringer fra ulike ståsted og roller i prosjektet, som samlet forsøker å gi et sammensatt bilde av hvordan prosjektet har forløpt og læringen av dette. Evalueringen har tatt utgangspunkt i disse spørsmålsstillingene:

Hva har vi lyktes godt med og hva er spesielt nyttig å ta med seg fra prosjektet?

Har vi oppnådd hovedmålene i prosjektet?

Har usikkerhetsfaktorene i prosjektet vært håndtert på en god måte?

Har organiseringen vært hensiktsmessig?

Hvordan har rollene og samarbeidet i prosjektet fungert?

Hva kan være nyttig å vektlegge i en videreføring av en ABC-satsing i partnerskapet?

**Dette har vi lyktes med**

- Å sette søkelys på psykisk helse og bidratt til økt bevissthet og kunnskap om helsefremming og forebygging i Trøndelag.



- Å informere om ABC-rammeverket og kunnskapsgrunnlaget dette bygger for en rekke grupper på ulike sektorer i samfunnet. Dette har bidratt til å spre ABC-budskapet til mange ulike grupper i befolkningen i Trøndelag.
- Å initiere utviklingsprosesser og tiltak basert på ABC-rammeverket for og med målgruppen ungdom. Dette har etablert flere miljøer og nettverk for utvikling, og gitt et grunnlag for implementering av ABC-rammeverket på flere sektorer og arena.
- Å utvikle kommunikasjonskonseptet Hodebra i samarbeid med ungdom, og funnet et nytt og handlingsorientert navn for en livsglad og fargerik kampanje, om slik bidratt til å fremme god psykisk helse for ungdom og befolkningen for øvrig.
- Å etablere nettstedet hodebra.no som plattform for basisinformasjon om ABC-rammeverket, med verktøy og gode eksempler, tilgjengelig for alle i Trøndelag og i landet for øvrig.
- Å gjennomføre et større utviklingsprosjekt i regi av Folkehelsealliansen, som har gitt nyttige erfaringer for videre nettverksutvikling og samarbeid om felles satsinger.
- Å prøve ut en prosjektorganisering i partnerskapet der prosjektledelse utføres av en av partnerne (fra frivillig sektor) på vegne av hele partnerskapet. Dette har gitt nyttige erfaringer om å samarbeide i partnerskap mot felles mål.

#### **Måloppnåelse i prosjektet:**

Mål og måloppnåelse er tidligere omtalt på side 11-12. Dette viser oppsummert at måloppnåelsen kan vurderes fra middels til høy i prosjektet. Primært kan dette knyttes til ambisiøse mål i prosjektet med tiltak som forutsatte tilførsel av nye ressurser. Vi lyktes i noen grad å tilføre ressurser, med ikke nok til å realisere de største tiltakene i prosjektet, herunder større kampanje. Den viktigste faktoren som har innvirket på måloppnåelsen i prosjektet var pandemien, som berørte hele to av de tre prosjektår. Dette endret også forutsetningene for å utvikle prosjektet basert på en bred medvirkning og mobilisering for satsingen i partnerskapet. Dette har innvirket på prosjektet på flere vis.

Intensjonen var å bygge, utvikle og drifte prosjektet gjennom bred medvirkning og stor egeninnsats fra partner-organisasjonene. Strategien var å følge Kotters åtte faser for gjennomføring av endring (s.9) for å understøtte en god forankring, eierskap, engasjement og utviklingsprosess gjennom et bredt samarbeid. Ønsket var å kunne ta utgangspunkt i gode ideer og behov i partnerorganisasjonene for å sikre at satsingen ble relevant og nyttig. Med pandemi, ble hovedfokus å opprettholde egne basisfunksjoner, både for partnerorganisasjonene og for alle andre aktører i samfunnet. Dette gav et utfordrende utgangspunkt for å løfte mobiliserings- og utviklingsprosesser i prosjektet, som også fordret en høy engasjement og egeninnsats fra partnerorganisasjonene.

Det ble imidlertid gjennomført flere tiltak for medvirkning i perioden, fysiske og digitale, som gav gode innspill til utviklingen av prosjektet. Likevel kan det se ut til at partnerskapet bare i begrenset grad har tatt eierskap til denne satsingen. Dette kommer også fram i en intern kartlegging i partnerskapet vinteren 2022, der mange oppgir å ha god kjennskap til ABC-rammeverket, men har bare i liten grad tatt dette i bruk i egen organisasjon. Tiltak som samarbeidsavtaler om satsingen, deltakelse i hodebra-team for ulike sektorer og valg av hodebra-kontakter i partnerorganisasjonene, fikk også en begrenset oppslutning og deltakelse. Spesielt har pandemien medført en vedvarende stor usikkerhet over tid gjennom lengre perioder med nedstigning av samfunnet. Dette har gitt stor uforutsigbarhet for planleggingen i prosjektet og kunne holde kontinuitet i arbeidet. I stedet for å bygge «stein på sten», ble perioden preget av å restarte flere prosesser, som gav en opplevelse lav framdrift og frustrasjon, men som også var et resultat av endrede rammebetingelser for å kunne realisere prosjektet som opprinnelig planlagt. I ettertid kan en se at prosjektledelsen i denne situasjon, midtveis i prosjektet, burde ha justert prosjektet noe, og ikke minst valgt å ha et større fokus på å arbeide tett og koordinert mot en langsiktig satsing. Dette hadde gitt bedre rammer for å kunne realisere flere gode tiltak også gjennom siste prosjektår, da samfunnet ble gjenåpnet og det ble en mer normal hverdag. Dette ville også kunne bidratt til å styrke måloppnåelse i prosjektet, som på tross av disse utfordringene vurderes å ha hatt en høy aktivitet og en god produksjon i perioden.

#### **Kommunikasjon:**

Kommunikasjonstiltakene har vært viktige i prosjektet, med mål om å gi god intern og ekstern informasjon til berørte parter i prosjektet. Videre også for å understøtte prosesser og bidra til å skape engasjement og eierskap til satsingen hos partnerorganisasjonene, og derigjennom legge et grunnlag for å implementere ABC-rammeverket og bane vei for en større kampanje for befolkningen. En viktig strategi har vært å bygge på eksisterende ressurser i partnerskapet, som å initiere hodebra-team for ulike sektorer. Ett av disse var et team for kommunikasjon, som skulle bestå av partnere som hadde kommunikasjonsressurser i egen organisasjon. Dette ble forsøkt etablert, men det ble raskt avklart at dette ansvaret var for stort for partnerne å kunne prioritere i en ellers hektisk arbeidshverdag, og det ble konkludert med at dette burde ivaretas av en egen kommunikasjonsansvarlig og gjerne i hel stilling knyttet til prosjektledelsen. I mangel på ressurser til dette ble det i avgrensede perioder mulighet til kortere engasjement av en kommunikasjonsressurs i prosjektet.

Til tross for begrensede ressurser har det vært en relativt høy produksjon i prosjektet som omfatter utvikling av kommunikasjonskonseptet Hodebra, nettstedet hodebra.no, temasider på Facebook, kampanjemateriell og verktøy, animasjon samt kortfilmer med bidrag fra studentproduksjoner og temaprogram i satsingen Unormal på NRK. Flere av

tiltakene er utviklet med god faglig bistand fra kommunikasjonsbyrået Uredd. I tillegg har det vært en svært høy foredragsvirksomhet i perioden på mange sektorer, arena og forvaltningsnivå, herunder regionale og nasjonale konferanser i regi av leder i FIT og leder i styringsgruppen for ABC/Hodebra-prosjektet, Steinar Krokstad. Gjennom samarbeidet med NAV Arbeidslivssenter er ABC-budskapet også formidlet til mange grupper i arbeidslivet rundt i fylket. Røde Kors som prosjekteier har også vært en aktivt formidler til en rekke organisasjoner, nettverk og arrangement, også gjennom produksjonen hodebra-verksted. Dette har samlet bidratt til god spredning av informasjon om Hodebra/ABC-satsingen i Trøndelag.

Behovet framover vil være å videreutvikle kommunikasjonstiltakene, herunder også realisere planene om opplæring av ambassadører for å understøtte implementeringsprosesser for å ta i bruk ABC-rammeverket i praksis i og utenfor partnerskapet.

Hva skal barnet hete?

Det har vært et mål å utvikle et nytt begrep for ABC, som lett kunne forstås uten nærmere forklaring. Nyordet Hodebra er utviklet i samarbeid med ungdom og lett forståelig, handlingsorientert og kan intuitivt knyttes til livsglede, mestring og mening. Dette fanger også essensen i ABC-budskapet. I sammenheng med avgrensning til målgruppen ungdom, ble Hodebra valgt som navn for satsingen, og lansert i en aksjon på sosiale medier og på nettstedet hodebra.no påskea 2020. Dette som en reaksjon på nedstengingen av samfunnet i første fase av pandemien, med oppfordringer om å gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfylt. Senere er Hodebra benyttet sammen med undertittelen ABC for livskvalitet og god psykisk helse, for å sikre referansen til ABC-rammeverket og nettverkssamarbeid og ABC-satsinger i flere land.

Navnet Hodebra har hatt en blandet mottakelse, der navnet ser ut til å appellere bedre til de yngste gruppene i befolkningen, som intuitivt tar imot hovedbudskapet og temaet for satsingen. Flere godt voksne har vært mere kritisk til navnet og oppfatter gjerne dette som noe fremmedartet. Likevel ser det ut til at navnet over tid er etablert og tatt i bruk av mange aktører, og møter nå lite motstand og mer nysgjerrighet. Men det er ikke foretatt en systematisk kartlegging av hvordan ulike grupper i befolkningen oppfatter navnet Hodebra. I en større sammenheng kan en vel si at begge begrepene, ABC og Hodebra, er lite etablerte i befolkningen i dag. Hvilket navn man velger i det videre arbeidet, i partnerskapet og for en nye piloten, er trolig mindre viktig enn at man benytter et felles kampanjenavn for veien videre.

Det brede partnerskapet vil være en stor ressurs og viktig å ta i bruk i videreføringen av satsingen, også i utviklingsarbeid for å en folkehelsekampanje.

### Usikkerhetsfaktorer:

De store usikkerhetsfaktorene i prosjektet har vært pandemi og økonomi som omtalt tidligere. Disse er forsøkt håndtert gjennom å gjøre valg i prosjektet vedr. organisering og prioritere de tilta det har vært grunnlag for å realisere innenfor de rammene som har vært satt. Et grep har vært å bygge på de strukturene som allerede var etablert, og knyttet initiativ og aktivitet opp mot dette. I stedet for å f.eks. etablere flere referansegrupper gjennom å mobilisere på ulike sektorer, ble prosjektet knyttet tettere til AU i partnerskapet, som har fungert som en referansegruppe i perioden. I en situasjon med nedstenging av samfunnet gav dette tilgang til et sterkt fagnettverk med tilgang til aktuell informasjon i folkehelsearbeidet på tvers av sektorer i fylket. Dette har tilført verdifull kunnskap til prosjektet, pekt på gode utviklingsmuligheter og nye finansieringsmuligheter. Prosjektet har gjennom dette «lagt seg ved siden av» eksisterende aktiviteter i regi av partnerskapet, som å inngå i program på fagsamlinger som vårmøter og folkehelse-konferanser. Dette har først og fremst gitt positive effekter for prosjektet i denne situasjonen. I tillegg har det gitt noen utfordringer i forhold til å avgrense aktivitet i prosjektet opp mot andre initiativ i regi av AU i partnerskapet. Dette skapte noen uklarheter om enkelte initiativ lå innenfor eller utenfor selve prosjektet, og hvor ansvaret for oppfølging av enkelte initiativ lå. Dette har vært en usikkerhet i prosjektet som kunne ha vært forbygget gjennom et noe større fokus på roller og avgrensninger i prosjektet.

Fylkeskommunen har i dag sekretariatsfunksjon for AU i Folkehelsealliansen, men partnerskapet har ikke egen ressurs knyttet til utvikling og drift av et bredere og kontinuerlig nettverksamarbeid i partnerskapet. Primært har partnerskapet to større samlinger pr. år. I prosjektet kom det tydelig fram et behov for å ha en større ressurs til å kunne legge til rette for en god nettverksutvikling i partnerskapet. Gjennom å understøtte gode prosesser for samarbeid og utvikling vil en kunne forløse større styrke og innsats fra nettverket for folkehelsearbeidet i fylket, som å løfte og realisere satsingen ABC/Hodebra med stor slagkraft. Denne muligheten bør tas i bruk.

Mulige utfordringer omkring nettverksarbeidet ble også beskrevet i en SWOT-analyse i forkant av prosjektet. En så for seg at det potensielt kunne være utfordrende å arbeide med et partnerskap med en løs organisering, der interessen for prosjektet kunne være svak, og der ledelsen i partnerskapet i liten grad hadde myndighet til å pålegge medlemmene handlinger, arbeidsinnsats eller økonomiske bidrag. En tilretteleggerressurs for medvirkning i partnerskapet i prosjektperioden vurderes å kunne ha vært en god pådriverkraft, som kunne bidratt til å skape et vesentlig større eierskap og engasjement til denne satsingen.

Prosjektet har, gjennom de etablerte treffpunkt i partnerskapet likevel hatt god tilgang på å nå ut til mange partnerorganisasjonene. Imidlertid har dette gitt lite rom for å utforske måter å samhandle omkring utviklingsarbeid på, noe som gjerne bør utforskes i en videreføring av arbeidet. De invitasjoner til samhandling som er gjort i perioden dessverre utløst mindre kraft, engasjement og eierskap enn en hadde ønsket for prosjektet. Dette har også innvirket på resultatene og måloppnåelsen i prosjektet, som for øvrig også kan skyldes flere forhold i prosjektet som prosjektledelse, organisering, samarbeid, formidling og andre forhold. Disse erfaringene lå også til grunn for at Røde Kors i Trøndelag, som prosjekteier, fremmet en sak til årsmøtet i FIT i 2022 om å se nærmere på utviklingen av selve nettverket, med formål å forløse de store ressurser og engasjement som dette brede partnerskapet representerer.

Økonomien har vært en usikkerhetsfaktor i prosjektet, da det var et behov for å tilføre nye ressurser i prosjektet for å kunne realisere de tiltakene som var planlagt. Det er derfor jobbet kontinuerlig gjennom prosjektperioden med å utvikle nye søknader og delprosjekter til satsingen. Uforutsigbarhet omkring dette har også påvirket planleggingen i prosjektet, og videre kontinuiteten i arbeidet. Dette har også berørt prosesser omkring videreføringen av satsingen ABC/Hodebra i Trøndelag, herunder også prosjektering av en kampanje, og hvordan dette arbeidet best burde innrettes.

### **Organisering og samarbeid**

Hodebra-prosjektet har vært organisert som et selvstendig prosjekt, med Røde Kors i Trøndelag som prosjekteier. Det er valgt et bredt sammensatt prosjektstyre og opprettet flere referansegrupper tilknyttet satsinger i prosjektet. Prosjektorganiseringen har hatt definerte roller og ansvar, og er bygget opp som beskrevet i prosjektplanen. Som prosjekteier har Røde Kors samlet hatt positive erfaringer fra å lede en spennende folkehelsesatsing på vegne av partnerskapet, og mener å ha forvaltet arbeidsgiveransvaret, økonomisk ansvar og prosjektlederskap på en god måte, som også understøttes gjennom evalueringen. Dette har gitt muligheter til å lede et utviklingsarbeid om et tema som oppleves som meningsfylt og viktig, selv om oppgaven ble mer omfattende og utfordrende enn forutsatt, med de usikkerhetsfaktorene som preget prosjektet.

Det har vært spesielt verdifullt å ha mangfold i styringsgruppen for prosjektet, der ungdomsrepresentantene har hatt en tydelig stemme. Dette har dessuten lagt grunnlaget for et samarbeid med Trøndelag Barne- og Ungdomsråd og Ungdommen Fylkesutvalg gjennom en lang prosjektperiode. Dette har bidratt med god kunnskap, nettverk og medvirkning fra målgruppen ungdom gjennom prosjektperioden. Leder i Folkehelsealliansen har også vært styreleder for prosjektet, noe som har bidratt i prosjektet med et viktig kunnskapsgrunnlag om folkehelseutviklingen, ABC-rammeverket og knyttet satsingen til

aktuelle fagmiljøet, nettverk og annet utviklingsarbeid tilknyttet dette. Dette har lagt til rette for kunnskapsbasert utvikling, tverrfaglig samhandling og medvirkning fra partnerskapet. Samla har dette knyttet prosjektet tett til folkehelsearbeidet i fylket.

Dette har også vært en relativt lang prosjektperiode, berørt av en pandemi, med noe ressursmangel i prosjektet og et stort ønske fra mange om å skape resultater på ulike nivå. Prosjekteier erfarer at samarbeidet i slutten av prosjektperioden ble utfordret av ulike forventninger knyttet til et likeverdig partnersamarbeid i spørsmål om videreføringen av satsingen og en god medvirkning i prosesser omkring dette. Røde Kors opplever å ha påtatt seg et stort ansvar som prosjekteier fra frivillig sektor gjennom tre år, og har derigjennom høstet erfaringer som vurderes som svært relevante å legge til grunn for vurderinger omkring en videreføring av satsingen. Et likeverdig partnersamarbeid vurderes som det beste utgangspunktet for å sikre en god prosess for et tverrfaglig utviklingsarbeid som dette, og er et delt ansvar for alle involverte parter.

Røde Kors i Trøndelag takker for et spennende oppdrag som prosjekteier, og håper prosjektet har bidratt til inspirasjon, kunnskap og økt innsats for å fremme psykisk helse i Trøndelag, og en litt mer hodebra hverdag for flere.

## 8. VEIER VIDERE

---

På grunnlag av de samla erfaringene i prosjektet anbefales det å legge vekt på å styrke samarbeidet i partnerskapet i arbeidet framover. Dette vil bidra til å øke eierskapet og deltakelsen i en felles satsing om ABC/Hodebra og andre framtidige satsinger. En viktig forutsetning for dette vil være å forsterke en ressurs for å tilrettelegge for en systematisk nettverksutvikling og kunnskapsbygging, og slik bidra til å bygge eierskap, engasjement og samskaping omkring å løfte og utvikle en god ABC-satsing i Trøndelag på tvers av sektorer.

Folkehelsealliansen i Trøndelag består av mange sentrale aktører som er viktige for folkehelseutviklingen i Trøndelag. Dette alene gir et enestående godt grunnlag for å legge til rette for en koordinert, bred og god satsing på å fremme god psykisk helse i befolkningen gjennom å anvende ABC-rammeverket, og utløse de nødvendige ressurser en vil trenge til å realisere dette. Både for innsatser i den enkelte partnerorganisasjon, men også for samskaping omkring større felles satsinger, som å løfte fram en folkehelsekampanje. Disse tiltakene kan bidra til å fremme slike utviklingsprosesser:

- Styrke nettverksutvikling og kunnskapsledelse i partnerskapet med en ressurs som koordinator og tilrettelegger. Prosessen kan gjerne bygge på anbefalinger for endringsledelse i prosjektplanen.

- Videreføre/restarte initiativ fra prosjektet gjennom å formalisere innsats og organisere samarbeid i partnerskapet:
  - Tegne intensjonsavtaler med partnerorganisasjonene om deltakelse i ABC-satsingen
  - Velge ABC/Hodebra-kontakter for hver partnerorganisasjon
  - Velge ABC/Hodebra-team for utvalgte sektorer og satsinger
  - Velge eget team som ser på større utviklingstiltak og finansiering av disse
- Systematisk bygge kompetanse og kapasitet i partnerorganisasjonene til å anvende ABC-rammeverket i egen organisasjon (nettverksbygging og opplæringsprogram, gjerne inspirert av gode erfaringer fra den danske satsingen)
- Videreutvikle satsinger fra prosjektperioden for målgruppen ungdom, gjennom å bygge på etablerte ressursgrupper og stort engasjement på ulike sektorer (student, elev, arbeidsliv, frivillighet). Dette kan gi et godt grunnlag for god samskaping om å utvikle tiltak som omsetter ABC-satsingen til praksis. Erfaringene kan overføres til andre sektorer og satsninger.
- Raskt realisere et felles større tiltak i partnerskapet for å øke engasjement, eierskap og konkretisere satsingen, for derigjennom å restarte en felles satsing. Dette kan være:
  - Større felles aksjons-arrangement som viser eksempler på beste-praksis og gode aktiviteter som profilerer ABC-budskapene. Dette kan ta utgangspunkt i ideer fra møter og verksteder gjennom prosjektperioden.
  - Dette kan være en informasjons-aksjon, som restarter satsingen, og bygger opp mot en kommende kampanjepilot (eller er starten på denne gjennom lansering av navn, profil, planer).

En pilot for en folkehelsekampanje i Trøndelag skal utvikles de to første årene i regi av fylkeskommunen. Kommunenes Sentralforbund har i samme tid initiert en satsing om radikal innovasjon knyttet til utenforskap (psykisk helse) med mål om å endre hvordan vi endrer eller utvikler samfunnet på. Program for folkehelse i alle landets kommuner arbeider for en langsiktig styrking av befolkningens helse og livskvalitet, herunder barn og unge og psykisk helse som sentrale tema. I tillegg peker Trøndelagsplanen i retning av at kunst og kultur skal være en viktig drivkraft for samfunnsutvikling i Trøndelag. Kanskje er dette et enestående tidspunkt for å lage en nyskapende folkehelsekampanje, både i form, innhold og prosess?

Det brede partnerskapet i Folkehelsealliansen i Trøndelag med sine 49 partnerorganisasjoner vil være en naturlig ressurs for samskaping i dette utviklingsarbeidet. Dette vil gi en god mulighet til å lage en satsing som både er ny og nyttig, og som gjennom dette også vil bidra til å endre praksis på tvers av sektorer basert på ABC-rammeverket.

Vedlegg 1:

Prosjektregnskap:

Totalt D00372 Mental helse	Resultat
33 ProBono Adm.tjenester Norges RK	-307 993
34 Offentlige inntekter	-180 000
39 Andre driftsrelaterte inntekter 1)	-3 349 000
<b>SUM INNTEKTER</b>	<b>-3 836 993</b>
<b>TOTALE INNTEKTER</b>	<b>-3 836 993</b>
50 Lønn ansatte	2 222 781
59 Andre personalkostnader	24 134
<b>SUM PERSONALKOSTNADER</b>	<b>2 246 915</b>
63 Kostnader lokaler	340 656
64 Leie maskiner, inventar mv	3 664
65 Utstyr og inventar	9 220
67 Div. innleide tjenester	719 007
67 ProBono Adm.tjenester Norges RK	307 993
68 Kontorkostnader	421
69 Telefon og porto mv	16 506
70 Kostnader transportmidler	3 560
<b>SUM KONTORKOSTNADER</b>	<b>1 400 828</b>
71 Kostnader og godtgj. for reiser	61 941
73 Markedsføring	72 266
<b>SUM REISER OG MARKEDSFØRING</b>	<b>134 206</b>
74 Kontingenter og gaver	1 195
76 Utgifter v/aktiviteter	53 588
<b>SUM MØTER, KURS OG ANDRE ARR.</b>	<b>53 588</b>
<b>TOTALE DRIFTSKOSTNADER</b>	<b>3 836 732</b>
89 Overføringer og disponeringer	0
<b>SUM OVERFØRING TIL/FRA BUNDNE MIDLER</b>	<b>0</b>
<b>TOTALE OVERFØRINGER TIL/FRA BUNDNE MIDLER</b>	<b>0</b>
<b>DRIFTSRESULTAT</b>	<b>-261</b>

1) Herav Gjensidigestiftelsen kr 3 000 000,-





*Et friskere Trøndelag!*

## Intensjonsavtale

mellom

**Folkehelsealliansen i Trøndelag (FiT)** og **Xxxxx**

---

### Bakgrunn

Det er et behov for å koordinere innsatsen i ABC-prosjektet blant partnerne i alliansen. Dette for å systematisere arbeidet, bygge kunnskap, dele erfaringer og finne inspirasjon til felles innsats.

Denne intensjonsavtale vil regulere samarbeidet mellom partnere i FiT og satsingen i regi av prosjektet *ABC - for mental sunnhet i Trøndelag* og kampanjen *Hodebra* i perioden fram mot 2022.

Hensikten med intensjonsavtalen er å stadfeste et langsiktig samarbeid om å fremme psykisk helse i Trøndelag gjennom ABC-konseptet. Avtalen skal bidra til å definere roller og avklare forventningene til partene i et slikt samarbeid.

### Intensjon

**Xxxxx**

---

vil være en aktiv samarbeidspartner i ABC-prosjektet og kampanjen *Hodebra* gjennom (sett kryss):

- å oppnevne en ABC-ambassadør som er pådriver for en ABC-satsing i egen organisasjon og inngår i nettverkssamarbeid i regi av ABC-prosjektet
- å initiere opplæring om ABC-konseptet i egen organisasjon og/eller deltar på 1-2 kurs- og inspirasjonsdager i regi av ABC-prosjektet
- å utvikle tiltak og aktiviteter i egen organisasjon som bygger på ABC-rammeverket, og gjerne også i samarbeid med andre partnere eller eksterne aktører
- å fremme og realisere kampanjen *Hodebra* til befolkningen i Trøndelag gjennom å ta i bruk tilgjengelig kampanjemateriell for *Hodebra*, samt aktivt informere om sin aktivitet i egne informasjonskanaler og på [hodebra.no](http://hodebra.no) og facebook-siden [Hodebra for mæ og dæ](#)
- egen fagressurs til kommunikasjonsaktivitet inngå i et fagnettverk for å utvikle en større *Hodebra*-kampanje i prosjektperioden fram mot 2022.

«sted og dato»

---

Steinar Krokstad  
leder  
Folkehelsealliansen i Trøndelag

---

«navn»  
«tittel»  
«organisasjon»