



## Årsmelding for Folkehelsealliansen i Trøndelag Perioden 4.10.2019 - 22.10.2020



### I. Arbeidsutvalgets sammensetning

- Steinar Krokstad (leder), HUNT forskningscenter NTNU
- Kristine Svendsen (nestleder og medlem av AU), LO i Nord-Trøndelag
- Dina von Heimburg (medlem av AU), Kommuneregion Verdal, Levanger og Frosta
- Paul Georg Skogen (medlem av AU), Helse Nord-Trøndelag HF
- Frode Tiller Skjervø (medlem AU), Trygg Trafikk
- Frode Mo (vara til AU med møterett), Nasjonalforeningen for folkehelsen
  
- Kyrre Kvistad (sekretær), Trøndelag fylkeskommune har ivaretatt sekretariatsrollen i alliansen.

### II. Folkehelsealliansen

Folkehelsealliansen består i dag av 41 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).

### III. Arbeidsutvalgets møter

AU har i perioden hatt til sammen 16 møter. Alle AU-møtene har vært digitale via Skype eller Teams og hatt en varighet på 1 time. Arbeidet i AU har i hovedsak vært sentrert rundt planlegging av ABC-/HODEBRA-satsingen. (27.1., 10.2., 3.3., 13.3., 2.4., 16.4., 30.4., 13.5., 27.5., 10.6., 19.6., 18.8., 1.9., 15.9., 29.9., 13.10.).

#### IV. Arrangementer

a) 4. oktober 2019 – *Folkehelsekonferansen 2019* ved Scandic Hell Hotel i Stjørdal

Konferansen samlet i alt 127 deltakere.



## Folkehelsekonferansen i Trøndelag 2019

**Program 4. oktober 2019** – Scandic Hell Hotel, Stjørdal

Møteleder: Geir Arild Espnes

8.30 – 9.00	<i>Oppmøte/registrering/kaffe</i>	
9.00 – 9.15	<i>Åpning - kunstnerisk innslag</i>	
<b>Global, nasjonal, regional og lokal folkehelse</b>		
9.15 – 9.45	<i>Oppsiktsvekkende helsestatistikk</i> <i>- Ferske tall fra HUNT4 og global statistikk!</i>	
	v/ Steinar Krokstad, leder av Folkehelsealliansen i Trøndelag, HUNT forskningscenter NTNU	
9.45 – 10.15	<i>Måling av livskvalitet – er dette noe politikerne behøver?</i> <i>- Look to New Zealand!</i>	
	v/ Dina von Heimburg, folkehelsekoordinator og stipendiat Levanger kommune/NORD universitetet	
10.15 – 10.30	Pause	
<b>HUNT i hele Trøndelag – nå skjer det!</b>		
10.30 – 11.15	<i>Hvordan mobilisere 260.000 trege Trøndere?</i> <i>- Og hva kan vi hjelpe til med?</i>	
	v/ Bjørn Tore Hals, kommunikasjonsrådgiver i Trøndelag fylkeskommune	
11.15 – 11.30	<i>Folkehelseprisen 2019 – utdeling!</i>	
11.30 – 12.30	Lunsj	
<b>ABC-satsingen i Trøndelag</b>		
12.30 – 13.00	<i>ABC-satsingen i Trøndelag</i> <i>- Rapporten fra Prospera – konkrete planer</i>	
	v/ Lisbeth Lein, ABC-prosjektleder, Røde Kors og FIT	
13.00 – 13.40	<i>Kreativt verksted</i> <i>- Fokus på ungdomsmedvirkning i praksis</i>	
	v/ Trøndelag barne- og ungdomsråd med flere	
13.40 – 14.00	<i>Drømmedagene på Verdal – ABC i praksis</i>	
	v/ Silje Dahl Bjørgvik, prosjektleder/jobboach og VekstTorget AS	
14.00 – 14.15	Pause med kaffe/frukt	
<b>Forskning på ABC</b>		
14.15 – 15.30	<i>Hva bør dokumenteres med forskning - er det forskbart?</i> <i>- Diskuter din ide med en forsker!</i>	
	Speed-dating m/ KoRus, HUNT, NTNU, Nord, Ruralis, TFoU, Helse Midt-Norge	
15.30	Avslutning	

Foredragene fra konferansen finner du her: [www.trondelagfylke.no/fit](http://www.trondelagfylke.no/fit).

b) *Vår møte* ved HUNT forskningscenter i Levanger, planlagt 26. mars 2020

På grunn av korona-pandemien som førte til nedstenging av store deler av samfunnet fra og med 13. mars måtte vårmøtet som var planlagt til 26. mars avlyses.

c) *Digitalt Zoom-møte* i FiT 3. juni 2020

Som en «erstatning» ble det i stedet arrangert et Zoom-møte for FiT-medlemmer og andre den 3. juni. Programmet var som følger:

#### **Møte i Folkehelsealliansen i Trøndelag 3. juni 2020 (zoom)**

##### **Program**

12:00 **Velkommen** til online møte i Folkehelsealliansen i Trøndelag (Krokstad)

12:10 Samarbeid med **Masterutdanning i Folkehelse ved NTNU** (Pape, Opdahl)

12:20 **ABC-prosjektet har blitt HODEBRA** (Lein)

12:40 **Folkehelsekonferansen** og pre-konferanse i oktober (Vik)

12:50 **Innspill og spørsmål** via menti (<https://www.menti.com/>)(von Heimburg)

1. Ideer til oppgaver til master-studenter
2. Hva slags helsestatistikk trenger vi fra HUNT?
3. Innspill til hodebra og ABC-prosjektet

13:10 Slutt

##### **Hjemmelekse/møteforberedelse**

#### **Forbered innspillene dine til møtet: Innspillene vil bli registrert i menti**

##### **1. Samarbeid mellom Folkehelsealliansen og Masterutdanningen i folkehelse ved NTNU**

###### **Konkrete tema til semestere oppgaver ønskes!**

Folkehelsealliansen i Trøndelag og Masterutdanningen i folkehelse ved NTNU vil samarbeide tettere.

Hensikten er gjensidig:

- Studentene kan få bedre kompetanse innen praktisk folkehelsearbeid
- Alliansepartnere kan få bedre samarbeid med NTNUs studenter, forsknings- og fagmiljøer

**På møtet 3.6 ønsker vi innspill til oppgaver/tema** som studentene kan arbeide med i semesteroppgaver i masteren. Disse temaene kan med fordel være knyttet til satsningen Hodebra, og gjerne dreie seg om prosjekter eller tiltak som planlegges eller allerede er i gang.

I semesteroppgaven skal studentene arbeide i grupper under veiledning, og få innsikt i systematisk folkehelsearbeid. Oppgaven skal blant annet inneholde en beskrivelse/kartlegging av et avgrenset område innen folkehelse som bør styrkes i en valgt kommune, oppsummering av kunnskapsgrunnlag for ett eller noen få aktuelle tiltak, samt forslag til hvordan involvering, implementering og evaluering kan foregå. Vi tror det er mer inspirerende og forpliktende for studentene dersom arbeidet deres kan komme til nytte.

##### **2. Hva slags helsestatistikk trenger vi fra HUNT?**

##### **3. Innspill til hodebra og ABC prosjektet**

Alle partnere er oppfordret til å oppnevne **ABC-ambassadører**, som vil ha rollen som initiativtakere og pådrivere internt i egen organisasjon.

1. På hvilket område vil dere å kunne arbeide med å fremme psykisk helse i deres organisasjon?
2. Hva vil være en god prosess for dette?
3. Er det behov for å tilføre ressurser i dette arbeidet i form av kunnskap, informasjon eller aktivitetsopplegg?

ABC-prosjektet på Facebook heter «hodebra». Hvilke hodebra aktiviteter og tiltak har din organisasjon i dag som lett kan deles med andre på denne siden?

Resultatene fra Menti-undersøkelsen finner du her → [Vis resultatene](#)

## V. Folkehelseprisen 2019

Under folkehelsekonferansen 4. oktober ble *Folkehelseprisen 2019* tildelt DrømmeDagene i Verdal. Prosjektleder/jobboach Silje Dahl Bjørgvik fra VekstTorget AS mottok prisen på vegne av DrømmeDagene.

DrømmeDagene i Verdal har gjennom å møte ungdommene der de er vist at de er gode nok til å kunne finne sin plass i arbeidslivet. Ønsket er ikke å endre den unge, men å fylle på og inspirere til å ha lyst til å delta i samfunnet. Å ha tro på at de har noe å bidra med, er viktig for forståelsen av seg selv.

DrømmeDagene i Verdal har gjennom et annerledes kursopplegg bygget opp de unge til å se sine ressurser, og utvikle et godt selvbilde. De unge har fått oppleve at de fortjener å høre til på en arbeidsplass, og i samfunnet, og at ressursen de bringer inn i jobben er verdifull og viktig. Gjennom kursopplegget blir ungdommene forberedt for arbeidslivets krav og muligheter ved å fokusere på mye mer enn CV og jobbsøknad. Blant annet vektlegges like mye alle de andre primære og enkle tingene i hverdagen som påvirker ungdommene sin arbeidsevne.



*DrømmeDagene i Verdal representert ved Silje Dahl Bjørgvik (til venstre) ble tildelt Folkehelseprisen 2019 - diplom og glasskunst laget av kunstneren Heidi Mitsel Bullen. Prisutdeler var Geir Arild Espnes som var møteleder under Folkehelsekonferansen 2019.*

Foto: Nina Glærum, Trøndelag fylkeskommune

## VI. Om prosjektet ABC-for bedre mental sunnhet i Trøndelag



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFYLT

### Bakgrunn

I årsmøtet 4. oktober 2018 ble det vedtatt at *ABC for bedre mental helse* skal være Folkehelsealliansen i Trøndelag sitt hovedtema/satsingsområde i perioden 2019-2021.

### Statusoppdatering til årsmøtet

Folkehelsealliansen i Trøndelag, i samarbeid med Nord- og Sør-Trøndelag Røde Kors, initierte høsten 2019 en treårig satsing i Trøndelag for å fremme psykisk helse i befolkningen i fylket. Røde Kors er vertskap og formell prosjekteier for prosjektet *ABC-for bedre mental sunnhet* og innehar det økonomiske og administrative ansvaret for prosjektet. Gjensidigestiftelsen innvilget et tilskudd på tre millioner kroner til satsingen, som har som mål om å spre kunnskap om hva som gir sunn psykisk helse og forebygger psykiske utfordringer i befolkningen i Trøndelag. Prosjektet ble startet opp i august 2019, da prosjektleder Lisbeth Lein tiltrådte stillingen, og avsluttes i august/september 2022. Folkehelsealliansen har fremming av psykisk helse i befolkningen som et sentralt satsingsområde og har et langsiktig perspektiv for å ta i bruk ABC-konseptet i sitt folkehelsearbeid.

Intensjonen med satsingen er å lage en folkeaksjon som primært skal realiseres gjennom partnerne i Folkehelsealliansen i Trøndelag og andre aktuelle aktører. ABC-satsingen skal først og fremst oppmuntre mennesker til å gjøre helsefremmende/forebyggende tiltak som styrker egen psykiske helse, og konkretisere hva folk selv kan gjøre for å fremme egen og andres psykiske helse. En sentral del av satsingen er planlagt gjennom utvikling av en større kampanje og videre gjøre kunnskapsbygging og utvikle aktivitetsopplegg som setter i gang gode prosesser som fremmer psykisk helse i ulike settinger og arenaer.

Siden prosjektstart er organisasjonen satt og det er gjort avgrensninger i prosjektet. Ungdom er prioritert målgruppe i første fase av prosjektet. Det er benyttet bistand til prosjektutviklingen fra stiftelsen Prospera gjennom to rapporter. Det er videre arbeidet med grafisk profil og kommunikasjonskonsept. Her er også ABC-begrepet, som trenger utfyllende

forklaring for å forstås, erstattet av nyordet **Hodebra**, som en mener er lett forståelig og handlingsorientert og kan intuitivt knyttes til livsglede, mestring og mening.

**Hodebra** ble lansert i en aksjon på sosiale medier og nettstedet [hodebra.no](http://hodebra.no) påsكا 2020 – også som en reaksjon på nedstegningen av samfunnet som følge av Covid 19.

Det er i perioden vår og høst arbeidet med å finne fram til mulige og ønskelige satsinger opp mot målgruppen ut i fra behov og det kunnskapsgrunnlaget prosjektet bygger på. Det er lagt vekt på å initiere og tilrettelegge for prosesser som kan sikre forankring og utvikling hos enkeltpartnere og i samarbeid med eksterne samarbeidspartnere og produksjonsmiljø. Gledelig produserte NRK høsten 2020 et eget temaprogram om hodebra basert på ABC-konseptet, også vist på [NRK og deres youtube-kanal Unormal](#) fra oktober. Prosjektet ved prosjekteier drifter nå [hodebra.no](http://hodebra.no) og facebook-siden [Hodebra for mæ og dæ](#). I tillegg har

prosjektet overtatt ansvaret for den nasjonale informasjonssiden [abcmentalsunnhet.no](http://abcmentalsunnhet.no) og samarbeider med de Australske rettighetshaverne om å fylle denne rollen i Norge.

For øvrig er det oppnevnt *ABC-ambassadører* for 20 av partnerne i alliansen med formål om formalisering av nettverksarbeidet i regi av prosjektledelse i samarbeid med Folkehelsealliansen sitt arbeidsutvalg.

Prosjektet gjennomføres innenfor fastsatte rammer, men det arbeides kontinuerlig med å finne andre finansieringsordninger som kan øke aktivitetsnivået i prosjektet. Dette vil være en viktig prioritering framover.



## VII. Publikasjoner

- **Jystad KH, Santini ZI, Sund ER, von Heimburg D, Krokstad S.** ABC for bedre mental helse blant ungdom i Norge. Operasjonalisering av ABC (act-belong-commit) indikatorer og assosiasjon til psykisk helse i Ung-HUNT3 (2006-08). NTNU: Masteroppgave i medisin, 2019.
- **Haug MA, Santini ZI, Sund ER, Koushede V, Krokstad S.** ABC (Act, Belong, Commit) for bedre mental helse. Betydningen av aktivitet, sosial tilhørighet og meningsfullt engasjement for god mental helse hos voksne i en norsk befolkning. En HUNT-tverrsnittstudie. NTNU: Masteroppgave i medisin, 2020.
- **Krokstad S.** ABC for bedre psykisk helse. Utposten 2020;(2):6-11.  
[www.utposten.no/i/2020/2/m-82](http://www.utposten.no/i/2020/2/m-82)
- **Krokstad S, Lein L.** Ny kampanje i Trøndelag: Koronapandemien har satt befolkningen under press. Kronikk. Adresseavisen 2020, 21 april.
- **von Heimburg D, Krokstad S, Ness O, Sund E.** Debattinnlegg Trønderdebatt: Når psykisk helse settes på dagsorden.  
[www.tronderdebatt.no/nar-psykisk-helse-settes-pa-dagsorden/o/5-122-8657](http://www.tronderdebatt.no/nar-psykisk-helse-settes-pa-dagsorden/o/5-122-8657)

Steinkjer 20. oktober 2020

Steinar Krokstad (leder)	Kristine Svendsen (nestleder)	Paul Georg Skogen (AU-medl.)
Frode Tiller Skjervø (AU-medl.)	Dina von Heimburg (AU-medl.)	Frode Mo (vara AU-medl.)
Kyrre Kvistad (sekretær)		