



## Årsmelding for Folkehelsealliansen i Trøndelag Perioden 29.10.2020 - 22.10.2021



### I. Arbeidsutvalgets sammensetning

- Steinar Krokstad (leder), HUNT forskningscenter NTNU
- Dina von Heimburg (nestleder), Kommuneregion Verdal, Levanger og Frosta
- Line Thorsen Bratli (medlem av AU), Trøndelag Musikkråd
- 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

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

Kyrre Kvistad fra Trøndelag fylkeskommune har ivaretatt sekretariatsrollen i alliansen.

### II. Folkehelsealliansen

Folkehelsealliansen består i dag av *43 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 *26 møter*. Alle AU-møtene har vært digitale Teams-møter innenfor en fast tidsramme på 1 time. Arbeidet i AU har i hovedsak vært sentrert rundt planlegging av ABC-/HODEBRA-satsingen. (18.11., 2.12., 16.12., 7.1., 14.1., 21.1., 5.2., 11.2., 25.2., 11.3., 16.3., 19.3., 12.4., 26.4., 30.4., 7.5., 20.5., 4.6., 24.6., 26.8., 2.9., 7.9., 17.9., 23.9., 7.10., 21.10.).

## IV. Arrangementer

### a) 28. oktober 2020 – Hodebra webinar

Webinaret samlet i alt **50 deltakere**. Dette webinar ble en erstatning for den årlige regionale folkehelsekonferansen som alliansen arrangerer. Den opprinnelige planen var å arrangere en forkonferanse i forbindelse med at den Nasjonale folkehelsekonferansen skulle vært arrangert i Trondheim 29.-30. oktober 2020. På grunn av pandemien ble den nasjonale konferansen utsatt til høsten 2021.

**FOLKEHELSEALLIANSEN TRØNDELAG**

# Hodebra.

**Hodebra webinar 28. oktober - KI 12.00- 15.00**  
Folkehelsealliansen i Trøndelag  
**Det blir utdeling av Folkehelseprisen 2020**  
<https://hodebra.no/>

 **Chris Brown**  
Leder WHO's europeiske kontor  
Samfunnsdeltakelse som fremmer livskvalitet, rettferdighet og bærekraft  
Chris Brown leder WHO's europeiske kontor for investeringer for helse og utvikling i Venezia og er gjesteprofessor ved Glasgow Caledonian University, Storbritannia. Hun leder WHO European Health Equity Status Report Initiative som formidler til beslutningstakere og frivillige organisasjoner ny kunnskap og forslag for å fremme sunne og framgangsrike liv for alle.

 **Ragnhild Bang Ness**  
Seniorforsker ved Folkehelseinstituttet, Førsteamanuensis ved Livskvalitet i Norge krever en hodebra samfunnsutvikling  
Psykologisk institutt, UiO.  
Ragnhilds Bang Ness sin forskning inkluderer studier av stabilitet og endring i livskvalitet, trivsel og psykiske plager, genetiske og miljømessige påvirkningsfaktorer, personlighet, arbeidsdeltagelse og sykefravær.

 **Carsten Hinrichsen**  
Stipendiat ved Syddansk Universitet  
Realisering av ABC i Danmark  
Carsten Hinrichsen har vært sentral i ABC-satsingen ledet av Statens Institut for Folkesundhed i Danmark. Han forsker nå på hvordan ABC kan tas i bruk i folkehelsearbeidet.

 **Lisbeth Lein**  
Leder av ABC-prosjektet i Folkehelsealliansen i Trøndelag  
Hodebra i Trøndelag  
Lisbeth Lein har bakgrunn fra allmennkulturfeltet i den kommunale kultursektoren, og har bl.a. arbeidet med kultur- og helsefeltet. Hun er nå prosjektleder for ABC-prosjektet i Trøndelag hos Nord- og Sør-Trøndelag Røde Kors.



12.00-12.15	Åpning Steinar Krokstad, Leder Folkehelsealliansen i Trøndelag
12.15-12.45	Chris Brown Leder WHO's europeiske kontor Samfunnsdeltakelse som fremmer livskvalitet, rettferdighet og bærekraft
12.45-13.15	Ragnhild Bang Ness Seniorforsker ved Folkehelseinstituttet, Førsteamanuensis ved Livskvalitet i Norge krever en hodebra samfunnsutvikling
13.15-13.45	Carsten Hinrichsen Stipendiat ved Syddansk Universitet Realisering av ABC i Danmark
13.45-14.15	Lisbeth Lein Leder av ABC-prosjektet i Folkehelsealliansen i Trøndelag Hodebra i Trøndelag
14.15-14.40	Korte innlegg (5 minutter) eksempler på ABC Knut Ove Børseth, Grunnlegger Drive for life Gita Aspen Kolltveit, daglig leder og folkehelsekoordinator i Unge kokker Ingvild Rønning Radwan, frivilligkoordinator i Levanger kommune Lisa Marie Jacobsen, prosjektleder, Frisklivssentralen i Verdal kommune.
14.40-14.50	Mentimeter og veien videre
14.50-15.00	Folkehelseprisen 2020, utdeling

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

## b) 15. februar 2021 – digitalt Hodebra-verksted

Hodebra-verkstedet samlet **69 deltakere**.

### Kjøreplan for prosess Hodebra-verksted i FOLKEHELSEALLIANSEN 15. februar 2021

- Kl. 12.00 Velkommen v/ Steinar Krokstad**
- o Gjennomgang av samarbeidsavtale om Hodebra (10 min.)
- Kl. 12.10 Statusoppdatering av arbeidet med Hodebra og mål med dagens workshop v/ Lisbeth (10 min.)**
- o NB! Opplyse om at vi tar opptak for intern bruk – skal ikke publiseres offentlig, men presis dokumentasjon i utvikling av en slik kampanje er veldig viktig.
  - Mål med dagens arbeidsøkt:
    - o Etablere og starte opp arbeidet i Hodebra-team innen ulike sektorer. Målet er at teamene i etterkant skal kunne jobbe selvstendig i et langsiktig utviklingsarbeid i regi av alliansen. I løpet av dagens møte er derfor målet å lage en beskrivelse av hvordan arbeidet skal organiseres og hva og hvordan en ønsker å arbeide for å fremme psykisk helse gjennom å benytte Hodebra innenfor denne sektoren. (Fokus på ungdom der dette er naturlig)
    - o Få informasjon og gi innspill til hvordan alliansen kan samarbeide om å bygge en Hodebra-kampanje opp mot en aksjonsuke høsten 2021, med ungdom som målgruppe (2 min.)
    - o Gi ordet til Astrid
- Kl. 12.20 OPPGAVE A: Hodebra-teamene og arbeidsøkt 1**
- Hodebra-teamene de skal bli kjent med hverandre, dette kan være starten på faste Hodebra-team. Målet er å etablere pådriver-grupper for å fremme psykisk helse av partnere i Folkehelsealliansen (Hodebra) (30 min.)
- Hver gruppe har en vert som noterer og leder arbeidet*
- Presentere dere for hverandre for å bygge et sterkt team:
    1. **Individuelt: beskriv på et ark (tegn)** hvorfor det er viktig for deg å jobbe forebyggende med psykisk helse/Hodebra, fordi det er viktig for de andre på teamet ditt å bli kjent med ditt engasjement, kompetanse og erfaring (5 min.)
    2. **fortell til de andre i teamet** hva du har beskrevet (1 min. per person), og diskuter og reflekter over fellesnevnerne, forskjeller og hva som er viktig for en Hodebra satsing/å fremme psykisk helse (ca. 20 min.)
    3. **Bli enig om de to viktigste momentene** fra diskusjonen som skal deles i plenum (5 min)
- Kl. 12.50 Møtes i plenum, deling** - ledes av Astrid (15 min.)
- Lisbeth noterer*
- 5 min pause**
- Kl. 13.10 OPPGAVE B: Hodebra teamene og arbeidsøkt 2**
- finne ett fokusområde og plan for mulig organisering av arbeidet (30 min.)

*Hver gruppe har en vert som noterer og leder arbeidet*

1. **Diskuter og velg ett viktig fokusområde**, der dere ser en stor mulighet for å få til en Hodebra-satsing som fremmer psykisk helse (Hodebra) i denne sektoren? Hva kan dette være (tiltaket, aktiviteten)?
2. **Diskuter og foreslå en organisering av tiltaket**. Diskuter hvem som må være med og hva som må skje for å lykkes? Kan du tenke deg å ha en rolle i dette i prosjektperioden?
3. **I plenum skal dere kort presentere fokusområde dere har valgt. Bli enig om hva dere trenger fra Hodebra-prosjektet for å realisere**

**Kl. 13.40 Møtes i plenum – Astrid leder refleksjonen og delingen** (20 min.)

*Lisbeth noterer*

**10 min pause**

**Kl. 14.10 Innledning om å bygge Hodebra-kampanje** (15 min.)

- Tor Martin presenterer tankene bak Hodebra, hva som er gjort i prosessen og muligheter for å bygge en målrettet kampanje. Hva kan skje og hvordan kan alliansepartnerne være med å bygge og spre denne?

**Kl. 14.25 OPPGAVE C:**

**Grupper og arbeidsøkt 3:** (20 min)

Hver gruppe har en vert som noterer og leder arbeidet

1. **Noter ned så mange gode tiltak** og aktiviteter dere kommer på som finnes i dag, og også er gode Hodebra-tiltak (Hva heter de og hvem er ansvarlig?)
2. **Kom opp med en vill idé til Hodebradagen!** Alle kjenner jo til kanelbøllensdag, Valentines og Morsdag. Men hva med Hodebra-dagen? Hva kan vi fylle denne dagen med? Kanskje er det også grunnlag for en hel Hodebra-uke?

**Kl. 14.45 Møtes i plenum – ledes av Astrid** (10 min)

*Lisbeth noterer*

- Alle gruppene deler sin beste ville idé.
- Kort avrundning fra denne sekvensen v/ Astrid

**Kl. 14.55 Oppsummering og takk for i dag v/Steinar og Lisbeth** (5 min.)

**Kl. 15.00 Ettermiddagen er din!**

## c) 5. mars 2021 – livestream om ABC fra Rockheim

### HVA SKJER 05.03?

Freitag 05.03 er det duket for en livestream fra Rockheim initiert av Steinar Krokstad i Act-Belong-Commit. Sammen skal vi ta et slag for folkehelsen og diskutere hvordan design, kunst og teknologi kan bidra til økt folkehelse.

Streamen starter kl 14.00 og deles inn i tre ulike bolker på 15 minutter.

### Tema som skal belyses:

- **Smart cities:** bærekraft, teknologi og design  
- **Pandemien, utenforskap, angst, depresjon, selvmord:** utgangspunktet for denne bolken er "mattering" - altså betydningsfullhet i ditt eget indre. For mange snakker om anerkjennelse som er impulser utenfra, og for få snakker om betydningsfullhet som stammer innenfra. Hvordan være ensom, men ikke alene. Hvordan snakke om selvmord og depresjon som et åpent problem som ikke kan løses i lukkede prosesser og etter prosedyrer.  
- **The dark side of innovation and opportunities that follow:** Dette tema går på hvordan du skal føle tilknytning i det nye samfunnet som i stor grad baserer seg på det store internettet. For eksempel sex. Hvordan dater folk nå? Virtuell sex? Fungerer det?

#### Bolk 1: Smart Cities

**Bærekraftige byer i samspill mellom innbyggerne, kunsten, arkitekturen og teknologien?**

**14.05–14.20**

Panel for bolk 1:  
Professor Annemie Wyckmans (NTNU)  
Øyvind Tanum (Leder smartbyen Trondheim)  
Rodrigo Cortez (Gatekunstner)

*“Be brave. Be seen. Stand out. Use art”*

**Bolk 2: Pandemi, utenforskap, angst, depresjon, selvmord**

**Behovet for å fremme mental sunnhet.**

**14.20–14.35**

Panel for bolk 2:  
Professor Robert Donovan (UWA, Perth, Australia)  
Professor Isaac Prilleltensky (Miami, USA)  
Professor Steinar Krokstad (NTNU)  
Odd Håpnes (Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg)

*“We all need to matter”*

**Bolk 3: Teknologikåtskap på ville veier?**

**Empati og teknoetikk**

**14.35–14.50**

**En samtale om livet på Appenes planet**

Panel for bolk 3:  
Professor Thomas Hylland Eriksen (UiO)  
Kamilla Østerberg (Filosof, stipendiat, NTNU)  
Jannike Økland (Jævla flink, NTNU)  
Eveline Stokkeland (Jævla flink, NTNU)

*“Technology is a useful servant, but a dangerous master” - Christian Lous Lange*

d) 25. mars 2021 - digitalt Vår møte

Folkehelsealliansens «Vår møte» samlet denne gangen **40 deltakere** som deltok på Teams.

### Program for vårmøtet i Folkehelsealliansen 25. mars 2021

- Kl. 13.00 **Velkommen**  
v/ Steinar Krokstad, leder i Folkehelsealliansen i Trøndelag
- Kl. 13.10 **Et Hodebra Røde Kors i Trøndelag**  
v/ Kjell Erik Ronæss, nestleder i distriktsstyret for Sør-Trøndelag Røde Kors
- Kl. 13.30 **Hodebra frivillighet**  
Erfaringer fra pilotprosjektet «Voksenrollen i Oppdalsfotballen». Hvordan arbeide systematisk og helhetlig med forebyggende psykisk helse i frivillig sektor?  
v/ Sjur Vammervold, kulturkonsulent i Oppdal kommune
- Kl. 14.00 Pause 10 min
- Kl. 14.10 **Status i Hodebra-prosjektet**  
v/Lisbeth Lein, prosjektleder for Hodebra.
- Kl. 14.20 **Kommunikasjon i Hodebra-prosjektet**  
v/ Anne Lise Aakervik, kommunikasjonsrådgiver/journalist
- Kl. 14.40 **Etablering av Hodebra-Team**  
v/ Steinar Krokstad
- Kl. 15.00 **Nasjonal folkehelsekonferanse i Trondheim 27. oktober 2021**  
v/ John Tore Vik, rådgiver folkehelse i Trøndelag fylkeskommune
- Kl. 15.10 **Hodebra student**  
v/ Amanda Tunsberg, regional studentleder i Studentorganisasjonen i Trøndelag og Kirsti Grøtan Studentrådgiver i Student i Nord v/Nord Universitetet
- Kl. 15.25 **Oppsummering og takk for i dag**



Lisbeth Lein orienterte om status i prosjektet ABC for mental sunnhet i Trøndelag.

Hodebra-satsingen, som er en del av ABC-prosjektet, skaper engasjement og presseoppslag!

e) 9. september 2021 - digitalt medlemsmøte i Folkehelsealliansen

Medlemmer av Folkehelsealliansen i Trøndelag, ABC-ambassadører og folkehelsekoordinatorer i kommunene ble 9. september invitert til Teams-møte om alliansens arbeid. Møtet samlet **35 deltakere**.

## Program

- Kl. 15.00 Velkommen**  
v/ Steinar Krokstad, Leder i Folkehelsealliansen i Trøndelag
- Kl. 15.05 Orientering om årsmøte**  
v/ Kyrre Kvistad, rådgiver folkehelse i Trøndelag fylkeskommune
- Kl. 15.10 Nasjonal folkehelsekonferanse i Trondheim 27. oktober 2021**  
v/ John Tore Vik, rådgiver folkehelse i Trøndelag fylkeskommune
- kl. 15.15 Hodebra-aksjon i september**  
v/ Lisbeth Lein, prosjektleder for Hodebra
- Kl. 15.30 Hodebra prosess i Røde Kors**  
v/ Kjell Erik Ronæss, nestleder i distriktsstyret for Sør-Trøndelag Røde Kors
- Kl. 15.40 Hodebra-team**  
Kort status fra arbeidet i teamene  
Veier videre. Alle med.
- Kl. 15.55 Oppsummering og takk for i dag**  
v/ Steinar Krokstad



## V. Folkehelseprisen 2020

Under «Hodebra-webinaret» 28. oktober 2020 ble *Folkehelseprisen 2020* tildelt Trondheim Røde Kors. På grunn av pandemien ble den fysiske overrekkelsen utsatt til våren 2021.

Trondheim Røde Kors fikk folkehelseprisen for sitt engasjement for å motvirke de økende sosiale forskjellene i samfunnet. Trondheim Røde Kors driver ungdomshuset Fellesverket med aktivitetstilbud for ungdom mellom 15 og 25 år. Ungdom som møtes på Fellesverket opplever et felleskap der de føler seg hjemme, møtes og henger, lærer og mestrer. All aktivitet er gratis og ungdommene deltar på egne premisser, styrer aktivitetene selv uten press eller krav om prestasjon. Trondheim Røde Kors tilbyr også årlig gratis sykkelkurs for innvandrere. Her lærer deltakerne å sykle (gir mestring), de lærer norsk i en sosial setting og de lærer en ferdighet som kan bidra til bedre fysisk helse og gjør deltakerne mobile på en rimelig måte.



*Folkehelseprisen 2020 ble overrekt til Trondheim Røde Kors i en markering på aktivitetshuset Fellesverket i Trondheim sentrum og mottatt av representant fra brukerne av tilbudet.*

*Diplom og glasskunst laget av kunstneren Heidi Mitsel Bullen. Prisutdeler Steinar Krokstad.*

Foto: Lisbeth Lein

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



Gjensidigestiftelsen innvilget et tilskudd på tre millioner kroner til satsingen, som har som mål om å spre kunnskap om hva som gir sunn psykisk helse og forebygger psykiske utfordringer i befolkningen i Trøndelag. Prosjektet ble startet opp i august 2019 og varer fram til høsten 2022. Folkehelsealliansen har ABC for bedre mental sunnhet som sin hovedsatsing og har en målsetting om at ABC-konseptet kan brukes av alle for å styrke egen og andres psykiske helse. For å lette befolkningens forståelse av prinsippene i ABC-konseptet er den omarbeidet til en kampanje som har fått navnet **Hodebra**.

Intensjonen for 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 tiltak for å styrke sin egen psykiske helse, og konkretiserer hva folk selv kan gjøre for å forbedre sin og andres psykiske helse. En sentral del av denne satsingen skal skje gjennom kunnskapsbygging, informasjon og aktivitetsopplegg som setter i gang gode prosesser på individ- og organisasjonsnivå som fremmer psykisk helse i ulike settinger og på ulike arenaer. Prioritert målgruppe for prosjektet er avgrenset til ungdom og det er initiert flere utviklingsprosesser i samarbeid med aktører som studentvelferden og utdanningsinstitusjoner, frivilligheten, arbeidsliv, kommuner og flere. Dette har resultert i produksjoner på ulike nivå, med alt fra avgrenset informasjon om psykisk helse til utvikling av opplæring og aktivitetsopplegg i egen regi.

Koronapandemien har innvirket på utviklingen av prosjektet i den forstand at medvirkningsprosessen fra målgruppe og samarbeidspartnere har vært mer avgrenset enn planlagt og primært vært digital. Også alliansepartnerne har naturlig nok i denne perioden vært fokusert omkring sine egne behov og primær oppgaver. Mobiliseringen for en dugnad for en Hodebra-aksjon har derfor vært litt tyngre enn antatt, noe som har innvirket på etablering og framdrift av planlagt arbeid i alliansen tuftet på ulike Hodebra-team. Det er behov for å restarte dette arbeidet.

Som en følge av dette har informasjons- og nettverksbyggingen vært prioritert i perioden, og det er lagt vekt på produksjon av informasjon og aktivitetsopplegg, informasjonsmøter og oppbygging av basis kommunikasjonsmateriell som nettsted, filmer etc. Prosjekteier drifter nå [hodebra.no](http://hodebra.no), facebook-siden [Hodebra for mæ og dæ](https://www.facebook.com/Hodebraformaegdae). I tillegg har prosjektet overtatt ansvaret for den nasjonale informasjonssiden [abcmentalsunnhet.no](http://abcmentalsunnhet.no) og det er signert en samarbeidsavtale med de australske rettighetshaverne om å være norsk hub for ABC-konseptet. Prosjektet har i perioden vært styrket med en deltidsressurs til kommunikasjonsarbeid. Målet er å utvikle godt kommunikasjonsmateriell og aktivitetsopplegg som partnere og andre aktører lett kan ta i bruk for å innarbeide ABC-konseptet i egen organisasjon, gjerne knyttet til eksisterende basisaktivitet.

For øvrig er det i perioden lagt vekt på å initiere og tilrettelegge for prosesser for forankring og utvikling av Hodebra-satsinger hos enkeltpartnere og andre som har ønsket dette.

Det er ellers oppnevnt ABC-ambassadører for 20 av partnerne i alliansen og 14 partnere har signert for et samarbeid om å realisere ABC-prosjektet. Erfaringen er at det krever et tettere opplegg for prosessledelse for å få god framdrift i dette arbeidet. Dette bør vektlegges sterkere i det videre arbeidet og i en eventuell videreføring av satsingen.

Prosjektet er utført innenfor satte rammer og det er arbeidet noe med å finne andre finansieringsordninger som kan øke aktivitetsnivået i prosjektet. Dette har gitt noe økte rammer som primært er benyttet til produksjon av kommunikasjonsarbeidet. Det vil også være nødvendig å prioritere dette framover.

Det har vært en jevn høy aktivitet i perioden der en har tilpasset innsatsen til muligheter innen den situasjonen vi har stått i gjennom pandemien. Kommunikasjons- og nettverksarbeid har vært prioritert og innsats for mulige utviklingsprosjekt innen bl.a. skole, studentliv, frivillighet og arbeidsliv.

Styringsgruppen for prosjektet har hatt fire styremøter i perioden. Leder i styringsgruppen har vært svært aktiv med foredrag om psykisk helse og ABC-konseptet og Hodebra gjennom hele perioden. Det har vært en klar økning med forespørsler om dette gjennom perioden som er forsøkt svart ut på beste vis. Det er gjennomført flere Hodebra-verksteder, informasjonsmøter og foredrag. Ett spennende arbeid har vært utvikling av emneoppgaver basert på ABC-konseptet for masterstudenter i folkehelse ved NTNU. Ett annet godt utviklingstiltak har vært fotoprojektet *Kintsugi*, der pårørende har reflektert omkring rollen som pårørende og laget en utendørs fotoutstilling plassert på torget i Trondheim.

Dette er noe av de øvrige prioriterte oppgaver for prosjektledelsen i perioden:

#### 2020:

- 17.8. *Hodebra-verksted med MA-studenter Folkehelse NTNU*
- 30.9. *Digital Ungdomsrådssamling (TRØBUR/UFU)*
- 5.10. *Digital lærlingesamling, TFK*
- 28.10. *Hodebra Webinar for alliansepartnere og andre*
- 30.10. *Innlegg til Nasjonalforeningen for folkehelsen*
- 12.11. *Presentasjon av Hodebra for i Samarbeidsorganet for folkehelse i Trøndelag*
- 3.12. *Presentasjon for Senter for helsefremmende forskning*
- 9.12. *Verksted med ungdom om mediebruk*

#### 2021:

- 4.2. *Hodebra-verksted med Student i Nord*
- 15.2. *Hodebra tema på digital nettverkssamling for Folkehelsealliansen i Trøndelag*
- 16.2. - 19.2. *Psykt vanlig uke, samarbeid med aksjonsuke for studenter ved NTNU*
- 5.3. *To-kaffe, Webinar om ABC*
- 9.3. *Presentasjon av Hodebra for forum psykisk helse*
- 15.3. *Hodebra verksted med studenter ved Nord universitet, Levanger*
- 25.3. *Vårmøte i Folkehelsealliansen*
- 27.4. *Nettverksmøte Hodebra-kontakter*
- 3.6. *Kurslederkurs for Tankevirus*
- 26.6. - 17.7. *Fotoprojektet Kintsugi med utendørs utstilling på torget i Trondheim*
- 1.9. og 2.9. *Kurslederkurs for Hverdagsglede*
- 21.10. og 22.10. *Hodebra-verksted Røde Kors i Nord- og Sør-Trøndelag*



## VII. Foredragsvirksomhet om ABC for bedre mental sunnhet i Trøndelag

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

- 19.10. *Nasjonalforeningen for folkehelsen, Trondheim*
- 12.10. *Grunnkurs i allmenntmedisin, Dnlf, Oppdal*
- 7.10. *Fagmøte for alle ansatte. Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, NTNU, Trondheim*
- 6.10. *FFO Midtnorge. Trondheim*
- 5.10. *Etterutdanningsdagene for prestene i bispedømmet, Stjørdal*
- 4.10. *Enhetsledere i Steinkjer kommune. Steinkjer*
- 30.9. *Håndverkerforeningen, Trondheim*
- 29.9. *Landskonferanse for Eldrerådene. Trondheim*
- 29.9. *Trøndelag høyere yrkesfagskole. Orkdal*
- 23.9. *Helselederforum Trøndelag. Stjørdal*
- 21.9. *Frivillighetssentralene i Trøndelag. Namsos*
- 21.9. *Kultur, helse og folkehelse. MUB1002 Musikkbasert miljøbehandling. 15 studiepoeng. Nord Universitet. Levanger*
- 20.9. *Master i Psykisk helsearbeid, NTNU, Trondheim*
- 17.9. *Fakultetsadministrasjonen MH NTNU, Trondheim*
- 16.9. *HelsA, arkitektur og helse seminar. Rockheim, Trondheim*
- 14.9. *DMS, Fagdag. Steinkjer*
- 2.9. *Kultur, helse og folkehelse. FH3107 Musikkbasert miljøbehandling. 15 studiepoeng emne. NTNU. Gjøvik*
- 27.8. *Enhetsledere i Steinkjer kommune. Steinkjer*
- 17.6. *Nasjonalforeningen for folkehelsen, Ytterøy*
- 9.6. *NAV arbeidslivssenter. Steinkjer*
- 8.6. *Administrativt samarbeidsutvalg, HNT. Levanger*
- 27.5. *Politisk samarbeidsutvalg. HNT. Levanger*
- 20.5. *Seminar og eldres helse. Steinkjer kommune*
- 3.5. *Møte med Statssekretær i HOD. Oslo*
- 25.4. *SIT Råd, Trondheim*
- 9.4. *SIT Råd, Trondheim*
- 25.3. *Vårsmøte i Folkehelsealliansen i Trøndelag*
- 5.3. *Folkehelsealliansens seminar på Rockheim. Trondheim*
- 21.1. *Fagskolen, psykiatri*
- 5.1. *Hodebra arbeidsplass. Steinkjer kommune. Steinkjer*



Steinar Krokstad om pandemi og psykisk helse:

- Det gjelder å være like sunn i toppen som i kroppen

## VIII. Publikasjoner

- **Markus A. Haug, Erik R. Sund, Ziggi Ivan Santini, Vibeke Koushede, Steinar Krokstad.** ABC (Act–Belong–Commit) for bedre psykisk helse hos voksne i Norge. En HUNT-studie. 2021.
- **Ziggi Ivan Santini, Line Nielsen, Carsten Hinrichsen, Malene Kubstrup Nelausen, Charlotte Meilstrup, Ai Koyanagi, David McDaid, Sonja Lyubomirsky, Tyler J. VanderWeele, Vibeke Koushede.** Mental health economics: A prospective study on psychological flourishing and associations with healthcare costs and sickness benefit transfers in Denmark. 2021.
- **Line Nielsen, Carsten Hinrichsen, Katrine Rich Madsen, Malene Kubstrup Nelausen, Charlotte Meilstrup, Ai Koyanagi, Vibeke Koushede and Ziggi Ivan Santini.** Participation in social leisure activities may benefit mental health particularly among individuals that lack social connectedness at work or school. 2021.
- **Ziggi Ivan Santini, Vibeke Koushede, Carsten Hinrichsen, Malene Kubstrup Nelausen, Katrine Rich Madsen, Charlotte Meilstrup, Ai Koyanagi and Line Nielsen.** Challenging leisure activities and mental health: are they more beneficial for some people than for others? 2021.
- **Ziggi Ivan Santini, Veronica S. C. Pisinger, Line Nielsen, Katrine Rich Madsen, Malene Kubstrup Nelausen, Ai Koyanagi, Vibeke Koushede, Sue Roffey, Lau C. Thygesen and Charlotte Meilstrup.** [Social Disconnectedness, Loneliness, and Mental Health Among Adolescents in Danish High Schools: A Nationwide Cross-Sectional Study.](#) 2021.
- **Ziggi Ivan Santini, Ai Koyanagi.** [Feeling lonely during the pandemic? You're up to ten times more likely to have worse mental health.](#) 2021.
- **Ziggi Ivan Santini, Paul E. Jose, Robin Dunbar, Vibeke Jenny Koushede.** [Social activity can be good for mental health, but whether you benefit depends on how many friends you have.](#) 2021.
- **Robert J. Donovan, Vibeke J. Koushede, Catherine F. Drane, Carsten Hinrichsen, Julia Anwar-McHenry, Line Nielsen, Amberlee Nicholas, Charlotte Meilstrup and Ziggi Ivan Santini.** [Twenty-One Reasons for Implementing the Act-Belong-Commit—'ABCs of Mental Health' Campaign.](#) 2021.
- **Peder Kjøs, psykolog, Oslo (leder) Inger Klippen, fastlege, Sandnes Hektor Hovgaard, kommunepsykolog, Averøy Steinar Krokstad, professor ved NTNU/HUNT forskningscenter, Levanger Mira Aaboen Sletten, forskningsleder, seksjon for ungdomsforskning NOVA, OsloMet, Oslo Børre Lekang, psykiatrisk sykepleier VGS og HFU, Bodø Maryam Konar, helsesykepleier ungdomsskole, Drammen Randi-Luise Møgster, psykiater, viseadm. direktør, Helse Bergen, Bergen Martine Antonsen, landsleder, Mental Helse Ungdom, Bjerkvik Monica Modalen, styremedlem og pårørende representant i Alarm, Kristiansand Håvard Stamsø-Ellingsen, senterleder Fellesverket sentrum, Røde Kors, Oslo Camilla Lynne Bakkeng, fagleder, Akan kompetansesenter, Follo.** [Livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk under Covid-19-pandemi - Utdragsbilde og anbefalte tiltak.](#) Rapport 30.04.2021.

- **Signe Opdahl, Vegar Rangul, Dina von Heimburg, Bente Christine Gravaas, Sveinung Eiksund, Jon Olav Sliper, Kyrre Kvistad, Pål Fosslund Moa, Steinar Krokstad, Erik R. Sund.** *Samfunnsdeltakelse i Trøndelag* (Helsestatistikk-rapport nummer 4 fra HUNT4, 21.10.2020)
- **Vegar Rangul og Kirsti Kvaløy.** *Fritidsaktiviteter og kontakt med venner blant ungdommer i Nord-Trøndelag 2017-19* (Helsestatistikk-rapport nummer 2 fra Ung-HUNT4, 12.11.2020)
- **Dina von Heimburg, Vegar Rangul, Bente Christine Gravaas, Sveinung Eiksund, Jon Olav Sliper, Signe Opdahl, Kyrre Kvistad, Pål Fosslund Moa, Steinar Krokstad, Erik R. Sund.** *Nærmiljø i Trøndelag 2019: trivsel, opplevd trygghet, tilgjengelighet til tjenester og nærmiljøressurser, og støy* (Helsestatistikk-rapport nummer 5 fra HUNT4, 05.01.2021)
- **Steinar Krokstad, Dina von Heimburg, Vegar Rangul, Bente Christine Gravaas, Sveinung Eiksund, Jon Olav Sliper, Signe Opdahl, Kyrre Kvistad, Pål Fosslund Moa, Erik R. Sund.** *Psykisk helse i Trøndelag 2019* (Helsestatistikk-rapport nummer 6 fra HUNT4, 24.03.2021)
- **Vegar Rangul, Steinar Krokstad, Dina von Heimburg, Bente Christine Gravaas, Sveinung Eiksund, Jon Olav Sliper, Signe Opdahl, Kyrre Kvistad, Pål Fosslund Moa, Erik R. Sund.** *Sosiale relasjoner i Trøndelag 2019* (Helsestatistikk-rapport nummer 7 fra HUNT4, 11.06.2021)

Steinkjer 25. oktober 2021

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