

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Fagskolesamling 230925

Høyere yrkesfaglig utdanning i Trøndelag

Rådgiver Åse Hestvik Larsen
Trøndelag fylkeskommune

ABC-metoden inn i fagskolene i Trøndelag

- Hva er ABC-metoden?
- Hvorfor og hvordan kan ABC styrke den psykiske helsa til fagskolestudentene?
- Hvordan kan fagskolene ta i bruk metoden/rammeverket?



MENTAL HELSE

Psykolog om studenters mentale helse: — Jeg tror det går til helvete og at det er for seint å snu

Psykolog Svein Øverland sammenligner den mentale helsen til dagens unge under 35 år med klimakrisen, og mener de er «helt ødelagte». Studentleder Sigve Næss Røtvold sier at studentene har advart mot dette lenge.

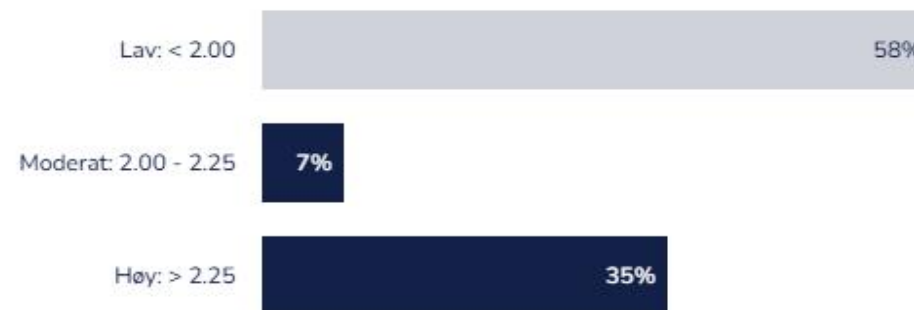
Studentenes psykiske plager

Totalt

Kjønn

Alder

42 % av studentene rapporterer om psykiske plager, hvorav 35 % har plager som kan betegnes som alvorlige.



Meld. St. 23

(2022–2023)

Melding til Stortinget

Opptappingsplan for psykisk helse (2023–2023)

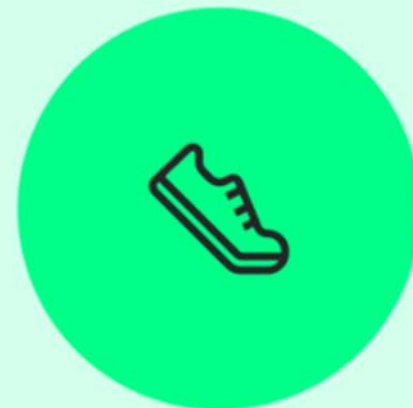


ABC for god psykisk helse er en folkehelsekampanje som handler om å bygge og styrke psykisk helse for hele befolkningen

Pilot i Trøndelag 2022-2024

Nasjonal satsning 2025 →
Helsedirektoratet, sammen med fylkene (11 stk) i Norge.

Konseptet er utviklet- og eid av Curtin university, Australia. ACT-BELONG-COMMIT
<https://www.actbelongcommit.org.au/>



Kunnskapsbasert rammeverk

ABC-anbefalingene er basert på:

- Forskning og litteraturstudier om adferd og psykisk helse
- Studier om folks oppfatninger om psykiske helse
- Forskning om sosial markedsføring

ABC bygger på tre teoretiske perspektiver:

Salutogenese, Mattering og Recovery.

ABC er brukt som folkehelsekampanje i Australia, Danmark og på Færøyene, og i andre land i mer begrenset omfang.

Kampanjen bygger på erfaringer fra særlig Australia og Danmark.

ABC for god psykisk helse – en litteraturanalyse av implementeringserfaringer

Samarbeidsprosjekt mellom Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA) og Studio Apertura

Tanja Plasil, Julie Marit Granlund, Gudveig Gjøsund og Martin Inge Standal



Helsefremmende tilnærming

«Fokus på hva som er bra for oss og gir oss livskvalitet og styrker den psykiske helsa vår»

«ABC-metoden styrker vår egen og andres psykiske ved at vi er aktive og gjør noe meningsfullt sammen med andre»

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

Psykiske helse:

"En tilstand av **velvære** der individet kan **realisere** sine muligheter, kan **håndtere** normale stress-situasjoner i livet, kan **arbeide** på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å **bidra overfor** andre og i samfunnet". ([WHO, 2024](#))

ABC i skole og utdanning

– trygt, godt og inkluderende læringsmiljø



Gjør noe *aktivt*

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



Gjør noe *sammen*

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



Gjør noe *meningsfylt*

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

ABC i arbeidslivet

– psykososialt arbeidsmiljø, arbeidsmiljølov og HMS-arbeid



Gjør noe aktivt

Jobben er en positiv aktivitet i livet mitt.



Gjør noe sammen

Jeg føler tilhørighet til arbeidsplassen, er sosialt integrert og inviterer andre inn i fellesskapet.



Gjør noe meningsfylt

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



Film som viser fellesskapets betydning
for psykisk helse og inkludering:

[Telefonsamtalen](#)

Tidsbruk: 30 minutter

Målet er å bli mer bevisst på hvordan vi kan gjøre en forskjell for andre på jobb.

Gjennomføring

1. Del inn i grupper på 3-5 personer.
- 2 Se film: [Telefonsamtalen](#)
3. Refleksjon i grupper
 - Hva har kollegene til Johannes gjort, som gjør at han har fått det bedre på jobb?
 - Hva har han bidratt med selv?
 - Hva gjør vi på arbeidsplassen for at alle skal bli inkludert i fellesskapet?
 - Hva mer kan dere gjøre?

Ta gjerne en oppsummering i plenum til slutt.



Mål for ABC-innsatsen er todelt:

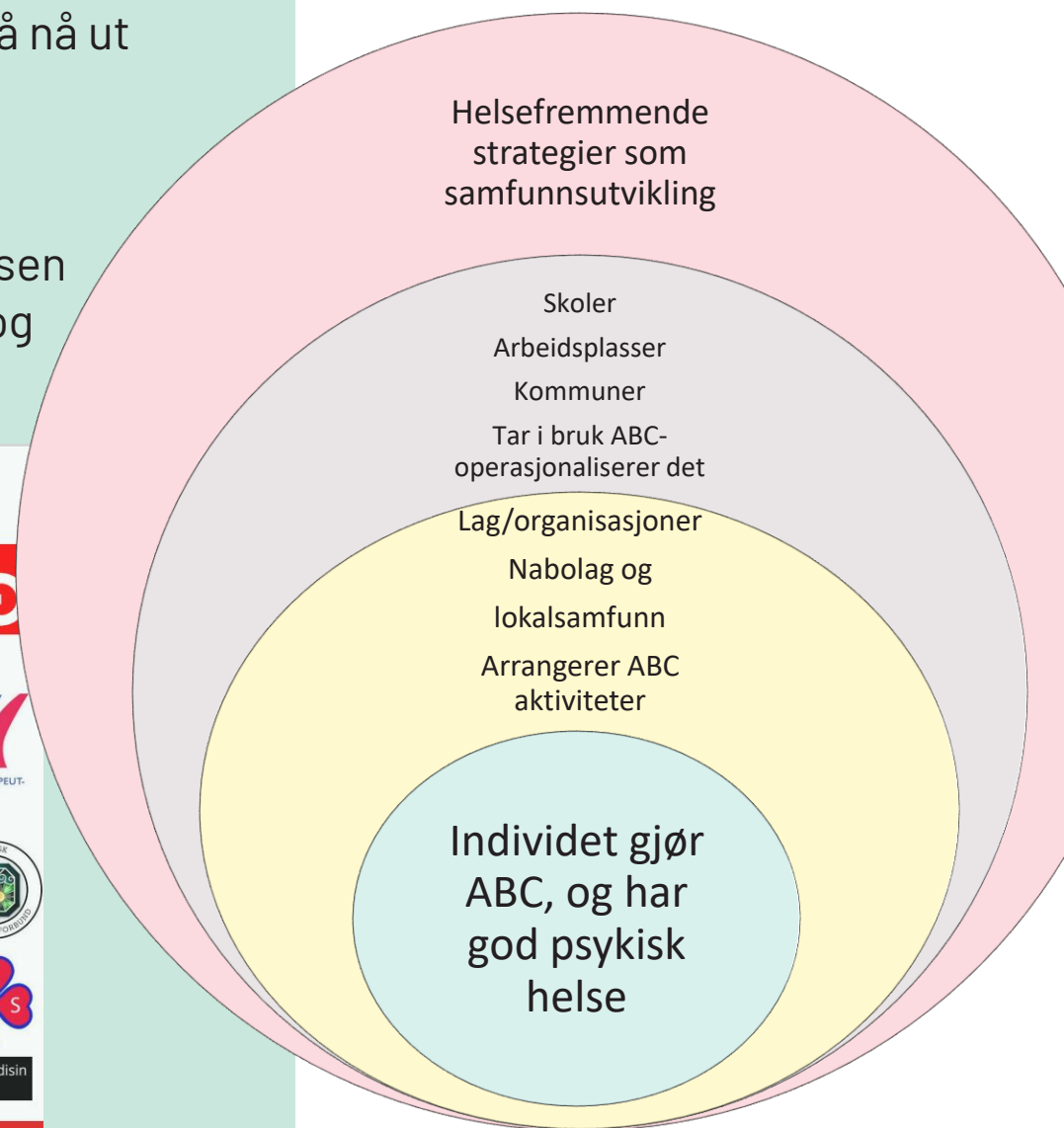
- Jobbe for at hele befolkningen skal forstå hvilke grep som skal til for å styrke egen og andres psykiske helse.
- Legges bedre til rette for deltakelse for aktivitet og meningsfulle fellesskap som er åpne for alle – i foreninger og nabolag, i skolehverdagen, i menigheten, på jobben og ellers.

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



God psykisk helse bygger vi sammen!

- Abc-modellen bygger på en partnerskapstankegang. Det trengs et fellesskap av ulike miljø og nedslagsfelt og ulik kompetanse for å nå ut så bredt som mulig.
- De ulike partnerne vil ha forskjellige mål, målgrupper og arbeidsmetoder, men abc-modellen binder partnerne og innsatsen sammen og utgjør et fellesskap for erfaringsutveksling, læring og videreutvikling.



Vegen videre for ABC-arbeid i fagskolene i Trøndelag

Studentråd, studenttillitsvalgte

Læringsmiljøutvalg

Studentskipnadene

Egne ansatte – ABC i arbeidslivet



Spørsmål til refleksjon i egen organisasjon

Hva kan ABC-rammeverket bidra til hos oss?
Hva er våre behov?
Hva ønsker vi å oppnå ved å ta i bruk ABC
Hva gjør vi allerede i dag som er i tråd med ABC?
Hva kan vi bruke denne kunnskapen til?
Hvordan organisere en slik satsning hos oss?
Hvordan forankre?
Hvordan få til bred medvirkning og involvering?
Hvilket planverk og strukturer kan dette forankres i?
Hvordan evaluere?
Hvem skal ha ansvaret?
Hvordan skal vi organisere dette hos oss?
Hvordan få til samarbeid på tvers?

Idè:

Webinar – forankre, motivere, inspirere
dele erfaringer, bygge nettverk og
komme i gang!



Kom i gang med ABC for god psykisk helse

Dette er kampanjesiden til Trøndelag fylkeskommune – utviklet som en pilot til den nasjonale ABC-satsingen for god psykisk helse. Materialet fra piloten kan brukes av andre fylker og aktører i tråd med Helsedirektoratets anbefalinger og [vilkår for bruk](#).

[Les mer om ABC her](#)