

Arbeid og psykisk helse.

Et **Hodebra**. arbeidsliv for flere

Inkludering, arbeid og psykisk helse
Stjørdal 3.6.2022

Steinar Krokstad

Professor i sosialmedisin

Spesialist i psykiatri

HUNT forskningssenter

Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie

steinak@ntnu.no





Fylkesmannen i Trøndelag
Trööndelagen fylhkenålma

 **NTNU**
HUNT forskningscenter

 Senter for
helsefremmende forskning

 **Trøndelag Forskning og Utvikling**
Trøndelag R & D Institute



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte


Ruralis

 **NORD**
universitet

 Tannhelsetjenestens
kompetansesenter
Midt-Norge



Trøndelag fylkeskommune
Eldrerådet



 Nord-Trøndelag
legeforening
DEN NORSKE LEGEFORENING



Trøndelag fylkeskommune
Integreringsrådet



 **Trøndelag**
musikkråd



Trøndelag fylkeskommune
Rådet for likestilling av mennesker
med nedsatt funksjonsevne

6 kommuneregioner



 **Helse Nord Trøndelag HF**

Kompetansesenter rus - Midt-Norge
ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag Idrettskrets


 **BEDRIFTSIDRETTE**
NORD-TRØNDELAGE

 **TRYGG TRAFIKK**



 **Kultur, helse & omsorg**
NASJONALT KOMPETANSESENTER

TRØBUR
Trøndelag barne-
og ungdomsråd

Mål – behov i arbeidslivet

- Sunt arbeidsliv
- Ivaretagelse av ansattes helse
- Frisk arbeidsstokk
- Høy sysselsetting
- Verktøy for å hjelpe utsatte inn i varig helsebringende syssemsetting
- Etablere et **HODEBRA-arbeidslivs-samarbeid**

Endringer i psykisk helse i befolkningen

BMJ Open Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway

Steinar Krokstad,^{1,2} Daniel Albert Weiss,³ Morten Austheim Krokstad,^{4,5} Vegar Rangul,^{1,4} Kirsti Kvaløy,^{1,2} Jo Magne Ingul,² Ottar Bjerkeset,^{4,5} Jean Twenge,⁶ Erik R Sund^{1,4}

To cite: Krokstad S, Weiss DA, Krokstad MA, et al. Divergent decennial trends in mental health according to age reveal poorer mental health for young people: repeated cross-sectional population-based surveys from the HUNT Study, Norway. *BMJ Open* 2022;12:e057654. doi:10.1136/bmjopen-2021-057654

► Prepublication history and additional supplemental material for this paper are available online. To view these files, please visit the journal online (<http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-057654>).

Received 26 September 2021
Accepted 03 May 2022



© Author(s) for their employer(s) 2022. Re-use permitted under CC BY-NC. No commercial re-use. See rights and permissions. Published by BMJ.

For numbered affiliations see end of article.

Correspondence to Dr Steinar Krokstad; steinar.krokstad@ntnu.no

ABSTRACT

Objectives Public health trends are formed by political, economic, historical and cultural factors in society. The aim of this paper was to describe overall changes in mental health among adolescents and adults in a Norwegian population over the three last decades and discuss some potential explanations for these changes.

Design Repeated population-based health surveys to monitor decennial changes.

Setting Data from three cross-sectional surveys in 1995–1997, 2006–2008 and 2017–2019 in the population-based HUNT Study in Norway were used.

Participants The general population in a Norwegian county covering participants aged 13–79 years, ranging from 48 000 to 62 000 000 in each survey.

Main outcome measures Prevalence estimates of subjective anxiety and depression symptoms stratified by age and gender were assessed using the Hopkins Symptom Checklist-5 for adolescents and the Hospital Anxiety and Depression Scale for adults.

Results Adolescents' and young adults' mental distress increased sharply, especially between 2006–2008 and 2017–2019. However, depressive symptoms instead declined among adults aged 60 and over and anxiety symptoms remained largely unchanged in these groups.

Conclusions Our trend data from the HUNT Study in Norway indicate poorer mental health among adolescents and young adults that we suggest are related to relevant changes in young people's living conditions and behaviour, including the increased influence of screen-based media.

INTRODUCTION

Mental health problems are among the leading causes of disease burden worldwide.^{1,2} Further, mental health issues are primary drivers of disability worldwide, causing over 40 million years of disability in 20–29 year-olds.³ Depression alone accounts for more disability-adjusted life years than

STRENGTHS AND LIMITATIONS OF THIS STUDY

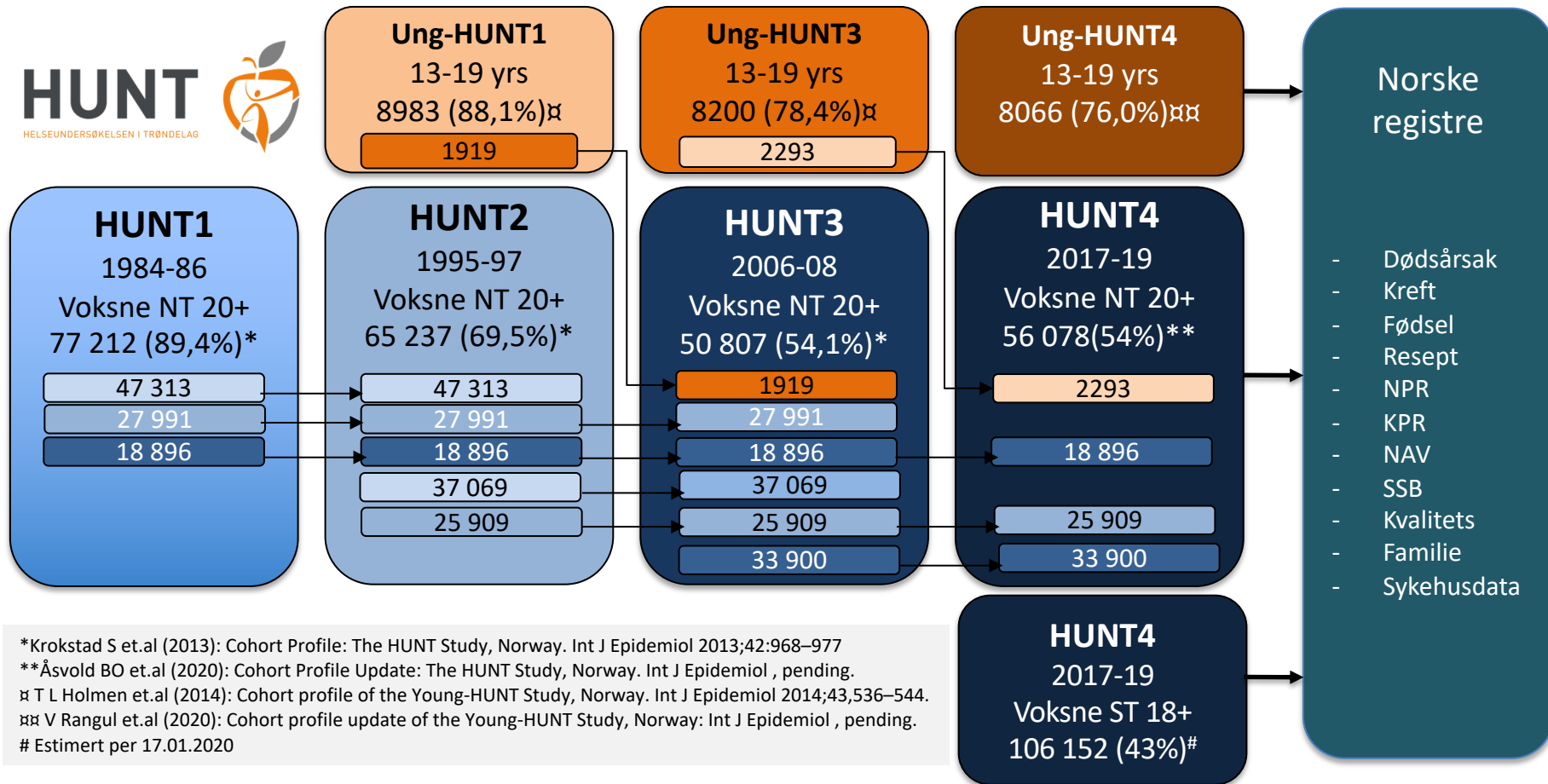
- The HUNT Study is a large general county population health survey repeated every decade since the 1980s in Norway, suitable for following trends in public health.
- The total population of 13+ years are invited to complete the survey.
- Identical screening tools for measuring anxiety and depression symptoms have been used in all three surveys covered by this article, Hopkins Symptoms Checklist-5 for adolescents and Hospital Anxiety and Depression Scale for adults.
- Data covered approximately 78% of the total adolescent population and 54%–70% of the total adult population with the risk of selection bias.
- Changes in sociocultural and behavioural attitudes towards depression, anxiety and mental health in general in recent years may have made it easier for participants to report mental health concerns in questionnaires that may have introduced some reporting bias.

all other mental disorders together⁴ and is projected to become the leading cause of disability in high-income countries by 2030.⁵ Thus, the public health burden of mood disorders is substantial, with negative effects including functional problems, reduced quality of life, disability, low-work productivity, increased mortality and increased healthcare utilisation.

In Norway, estimates of years lived with disability in 2016 display anxiety and depression ranked as number four and seven on the list of the most contributing diseases in the Global Burden of Disease statistics.⁶ Mental disorders are highly prevalent in disability

HUNT

HELSEUNDERSØKELSEN I TRØNDELAG



*Krokstad S et.al (2013): Cohort Profile: The HUNT Study, Norway. Int J Epidemiol 2013;42:968–977

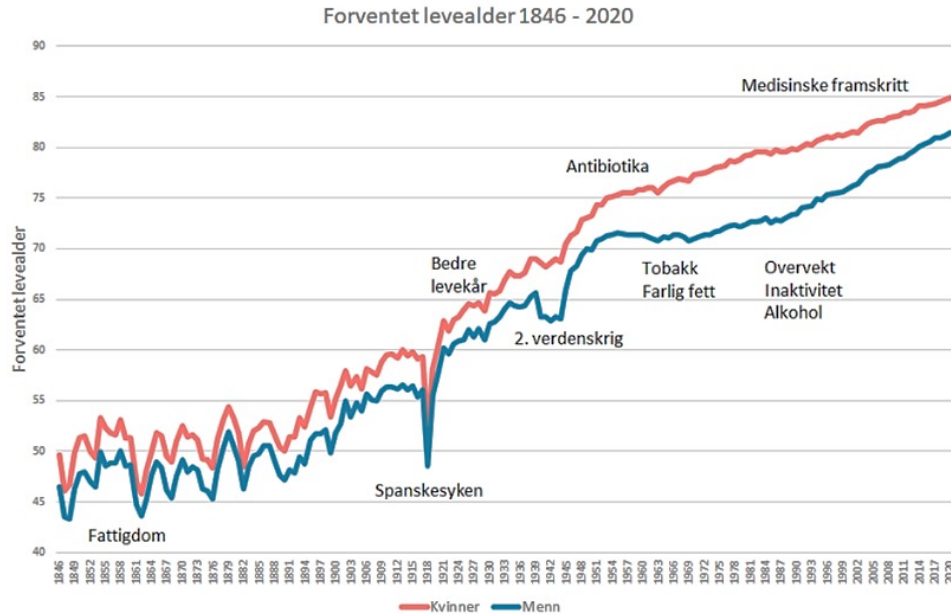
**Åsvold BO et.al (2020): Cohort Profile Update: The HUNT Study, Norway. Int J Epidemiol , pending.

‡ T L Holmen et.al (2014): Cohort profile of the Young-HUNT Study, Norway. Int J Epidemiol 2014;43,536–544.

‡‡ V Rangul et.al (2020): Cohort profile update of the Young-HUNT Study, Norway: Int J Epidemiol , pending.

Estimert per 17.01.2020

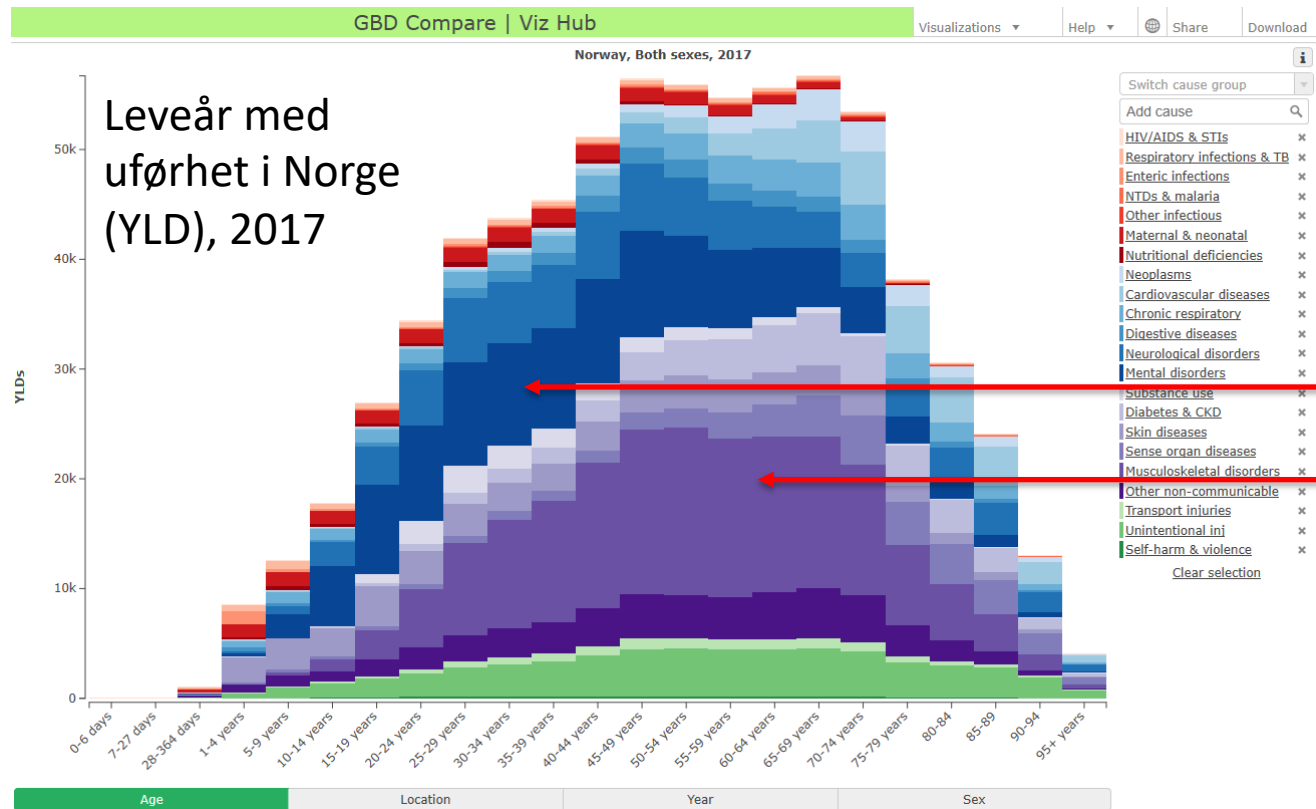
Overordnet helseutvikling i Norge



- Levealderen øker
- Eldres helse bedres

Figur 1. Forventet levealder i Norge 1846 – 2020. Kilde: Human Mortality Database.

De plagsomme sykdommene dominerer



Psykiske plager

Kroniske smerter



Economic losses and burden of disease by medical conditions in Norway

Jonas Minet Kinge^{a,b,*}, Kjartan Sælensminde^c, Joseph Dielema^d, Ole Frithjof Norheim^e

^a Norwegian Institute of Public Health, Oslo, Bergen, Norway

^b Department of Health Management and Health Economics, University of Oslo, Oslo, Norway

^c Norwegian Directorate of Health, Oslo, Norway

^d Institute for Health Metrics and Evaluation, Seattle, WA, USA

^e Department of Global Public Health and Primary Care, University of Bergen, Bergen, Norway

ARTICLE INFO

Article history:

Received 2 November 2016

Received in revised form 3 March 2017

Accepted 31 March 2017

Keywords:

Health care expenditures

Production loss

Years of life lost

Years of life lived with disability

Disability adjusted life years (DALYs)

ABSTRACT

We explore the correlation between disease and economic burden. This is based on data for Norway in 2014 from the Norwegian Directorate of Health. The data show that mental disorders topped the list of the conditions that caused the highest production loss. Neoplasms, circulatory diseases, mental and musculoskeletal diseases caused the highest health care expenditures. Non-fatal conditions with a high burden of production loss and mental disorders, caused the largest production losses. Circulatory disease did not, since they occurred in people who varied with the estimation method. The estimation of future consumption, by net-recipients, due to non-fatal conditions, is burdensome, relative to fatal diseases, that production losses may underestimate the epidemiological profile similar to Norway.

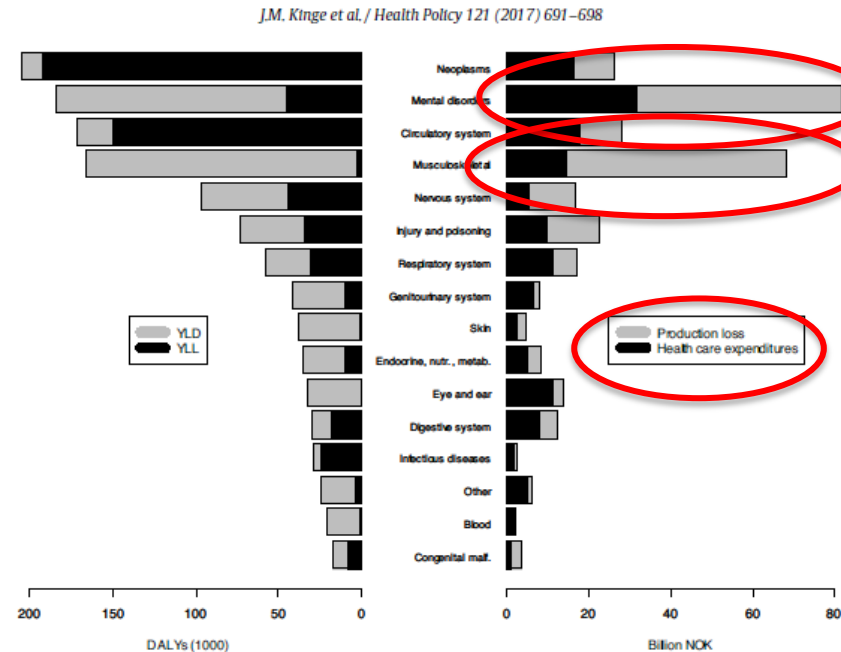
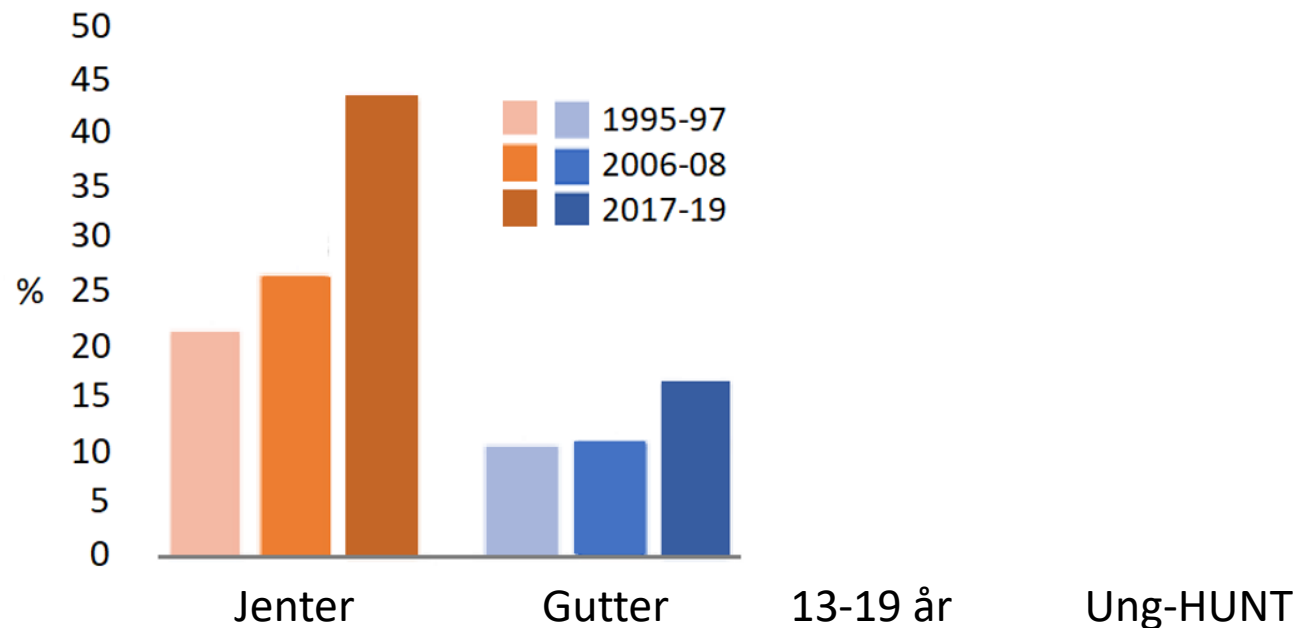


Fig. 1. YLL, YLD, health care expenditures and production loss by diagnostic categories.

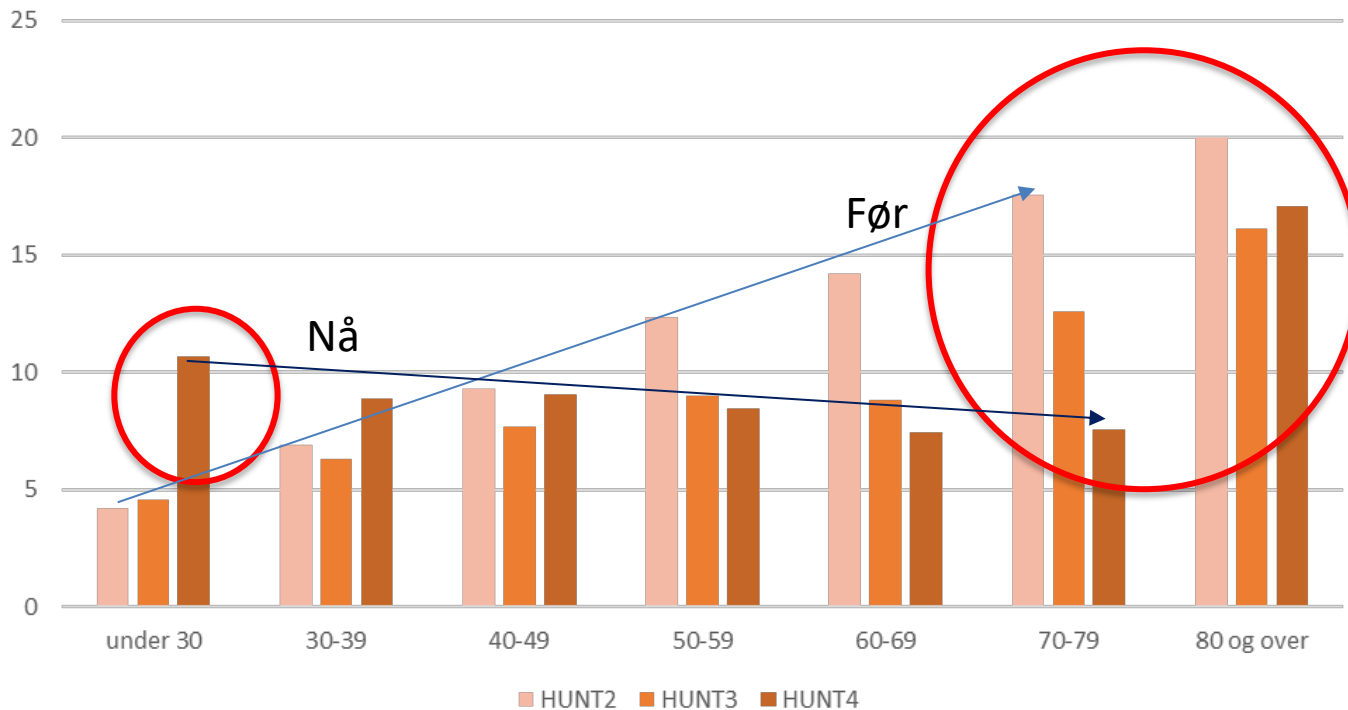
DALYs: disability adjusted life years, YLD: years lived with disability (non-fatal health loss), YLL: years of life lost. The production loss in the figure is based on forgone taxes

Økning i psykisk stress blant ungdom

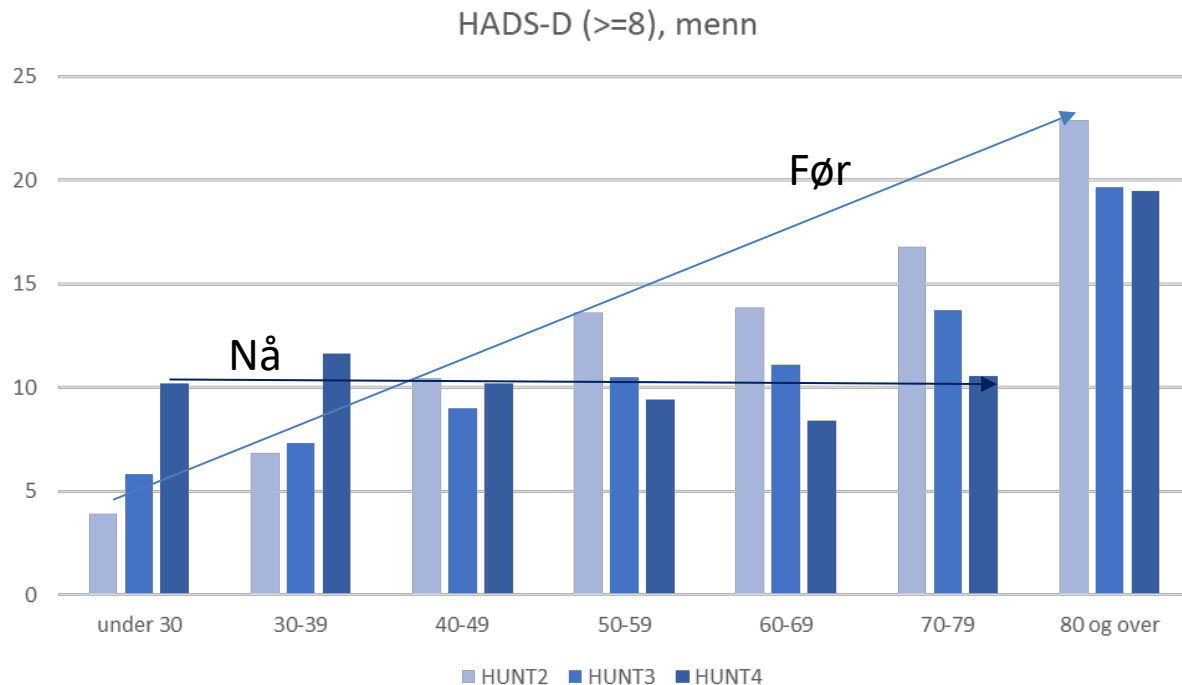


Økning i depresjonsplager blant unge

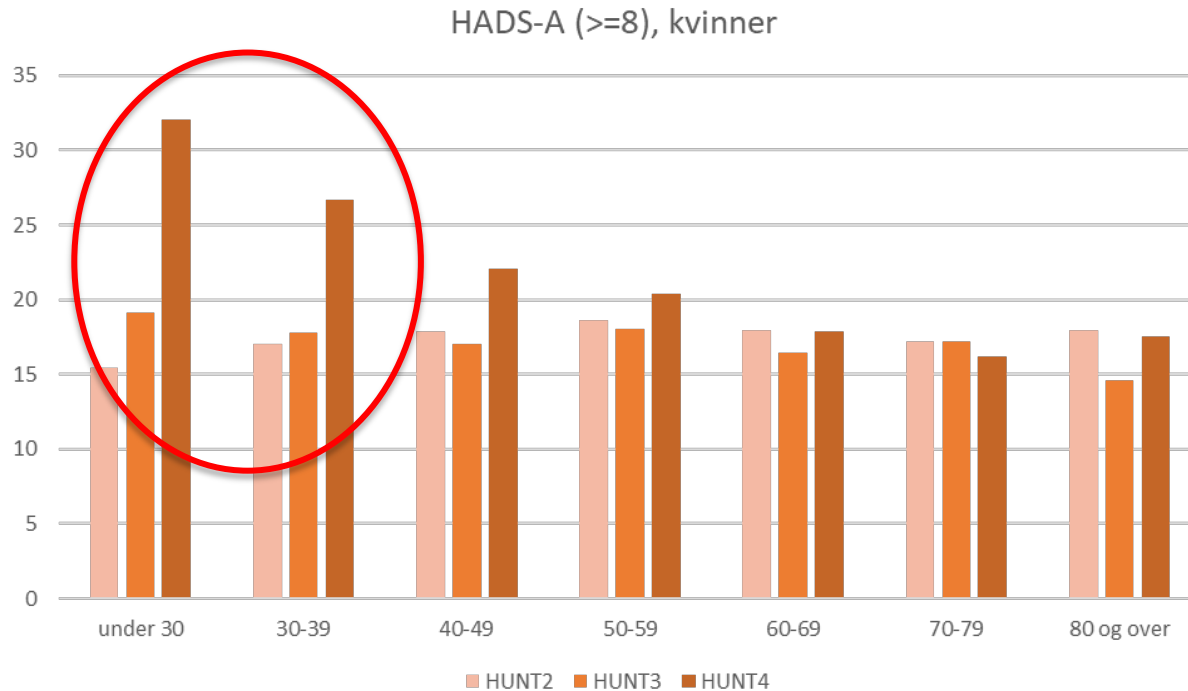
HADS-D (≥ 8), kvinner



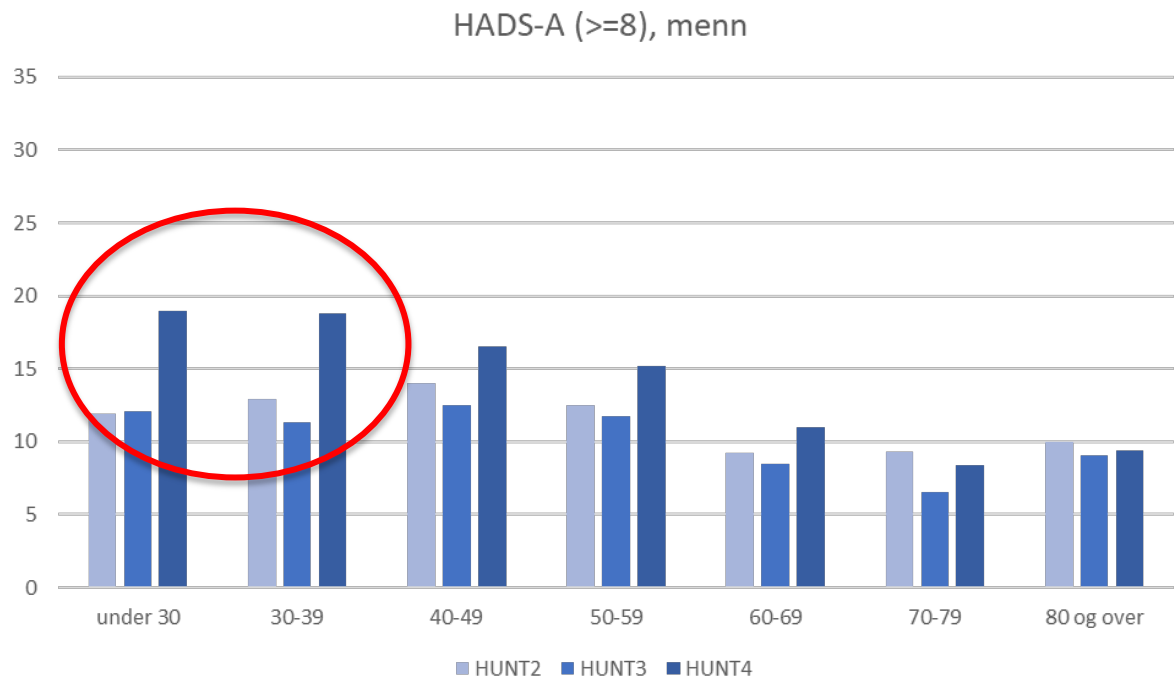
Økning i depresjonsplager blant unge



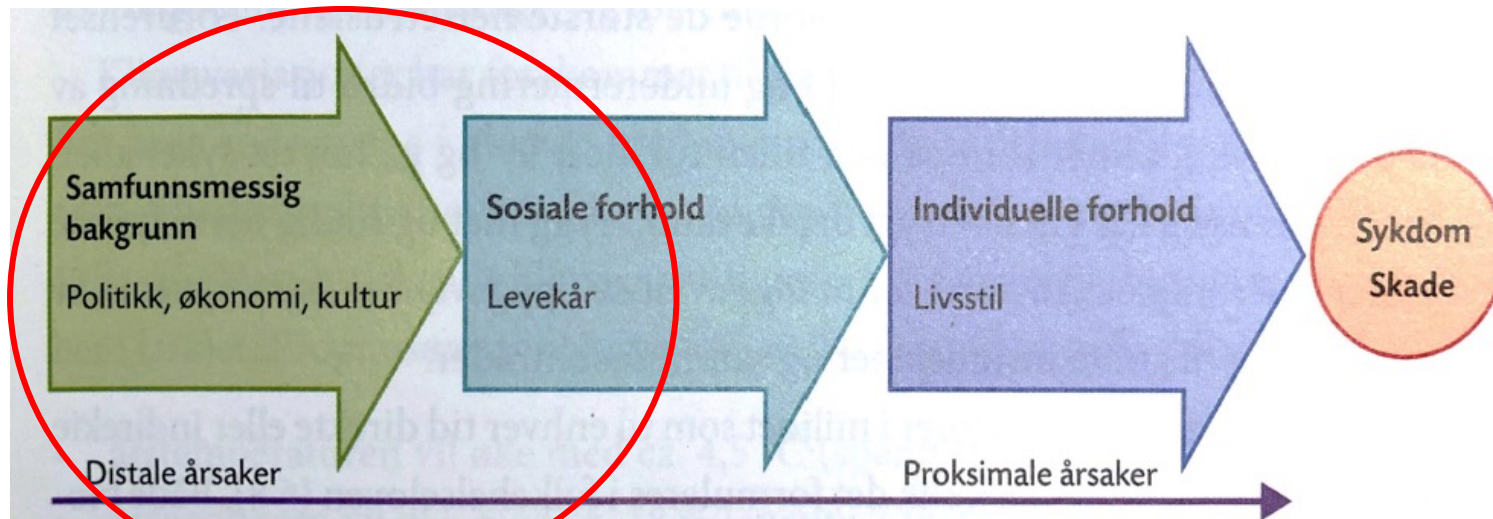
Økning i angstplager blant unge



Økning i angstplager blant unge



Stress-plager skyldes endringer i **distale (bakenforliggende) årsaker**



Figur 5 Bak de umiddelbare årsakene til sykdom og skade finnes ofte lag på lag av bakenforliggende årsaker, gjerne knyttet til sosiale forhold som igjen har sine røtter i samfunnsstrukturer (etter Krokstad 2006)



Magne Nylenna

**Samfunnsmedisin
på norsk**

GYLDENDAL

Tidsånden, holdninger og normer

Før

Nå



Samfunnsånden:

Citius, altius, fortius

Fra Wikipedia, den frie encyklopedi

Vi får et sorteringssamfunn med dyrking av styrke og forakt for svakhet.

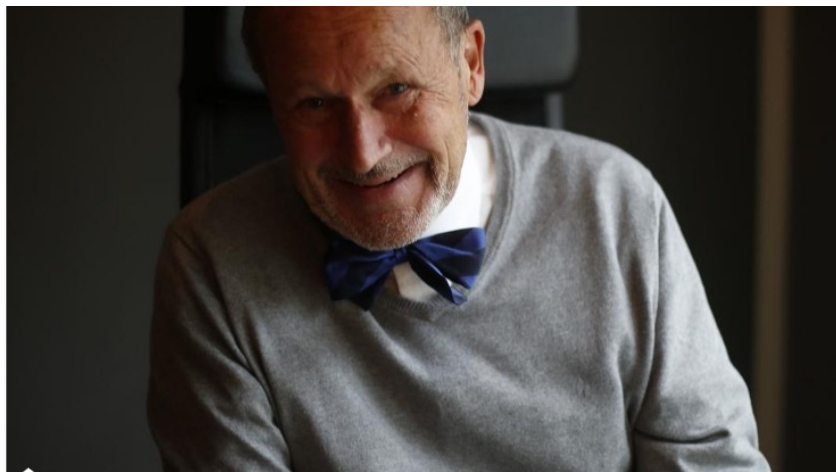
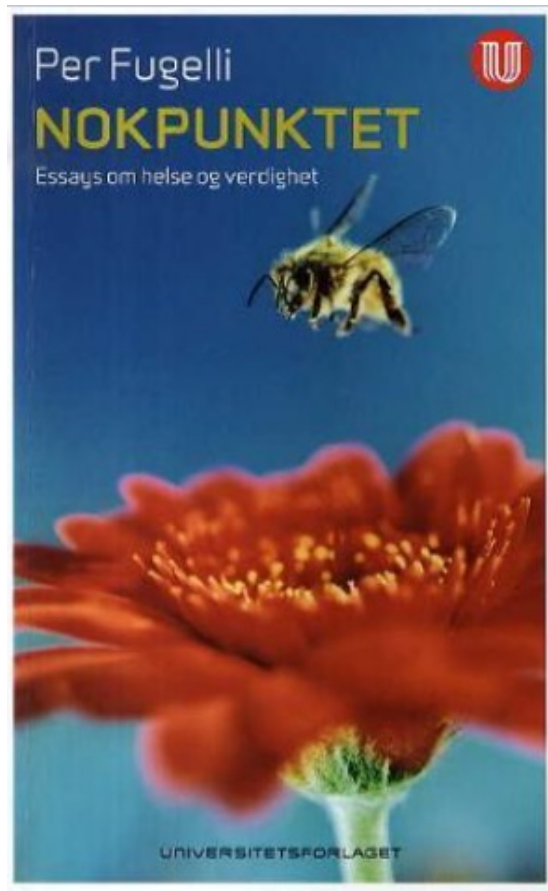
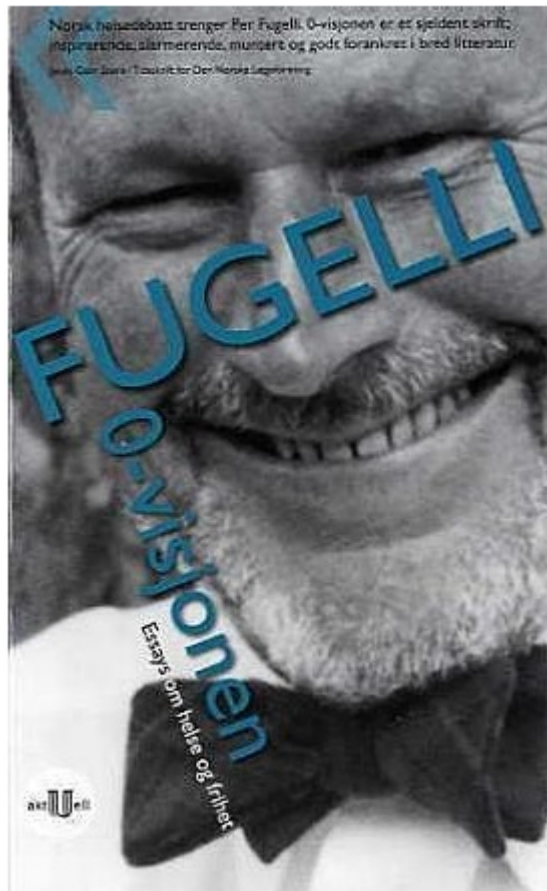


FOTO: Tor G. Stenersen

Det er onsdagslivet som fortjener begeistring og onsdagsmennesket som fortjener hyllest, skriver Per Fugelli.



**«VI MÅ LÆRE Å BLI GLAD
I DET SOM ER GODT NOK,
SI TIL OSS SELV OG ANDRE
AT VI ER GODE NOK,
I STEDET FOR Å STREVE
ETTER DET PERFEKTE.»**

Per Fugelli

Press og stress blant unge

- Skolestress
 - <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S027795362030109X>
 - <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953620308352>
- Utseendestress (diskrepans mellom realiteter og glansbilder)
- Stress knyttet til en usikker framtid (klima, arbeid, demokrati ...)
- Stress knyttet til bruk av sosiale medier, big-techs innflytelse på menneskers liv (spesielt unge)
- Mye forskning peker på økende helseplager blant unge etter 2010
 - <https://www.fhi.no/nettpub/hin/psykisk-helse/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>

Hva kan vi bidra med?

- **Påvirke den politiske dagsorden**
 - Vi vil ikke ha et samfunn der unge får økende helseproblemer!
 - Vi vil ikke ha et arbeidsliv som er helseskadelig!
- Være med på et samarbeid om bedre psykisk helse: HODEBRA arbeidsliv
 - **Gode råd, anbefalinger** til arbeidstakere/givere
 - **Tiltak**: Bidra til at det gjennomføres helsebringende tiltak på arbeidsplasser
 - **Ta i bruk effektive verktøy** og **kommunikasjonsformer**
 - **Mobilisere** fagorganiserte selv og frivillige krefter
 - **Øke helsekompetansen** blant folk



Fylkesmannen i Trøndelag
Trööndelagen fylhkenålma

 **NTNU**
HUNT forskningscenter

 Senter for
helsefremmende forskning

 **Trøndelag Forskning og Utvikling**
Trøndelag R & D Institute



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte


Ruralis

 **NORD**
universitet

 Tannhelsetjenestens
kompetansesenter
Midt-Norge



Trøndelag fylkeskommune
Eldrerådet



 Nord-Trøndelag
legeforening
DEN NORSKE LEGEFORENING



Trøndelag fylkeskommune
Integreringsrådet



 **Trøndelag**
musikkråd



Trøndelag fylkeskommune
Rådet for likestilling av mennesker
med nedsatt funksjonsevne

6 kommuneregioner



 **Helse Nord Trøndelag HF**

Kompetansesenter rus - Midt-Norge
ST. OLAVS HOSPITAL
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM

NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag Idrettskrets


 **BEDRIFTSIDRETTE**
NORD-TRØNDELAGE

 **TRYGG TRAFIKK**



Kultur, helse & omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER

TRØBUR
Trøndelag barne-
og ungdomsråd

De tre enkle rådene folk trenger er



GJØR NOE AKTIVT

ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer. Det er viktig å ha en plan for dagen og uka, med gjøremål du liker. Å være i aktivitet er Hodebra!



GJØR NOE SAMMEN

BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet gir støtte i hverdagen. Å engasjere seg sosialt er Hodebra!



GJØR NOE MENINGSFYLT

COMMIT

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for og være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemlighet og livsglede. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

Hodebra.

er

A

GJØR NOE AKTIVT

B

GJØR NOE SAMMEN

C

GJØR NOE MENINGSFYLT

<https://hodebra.no/>

<https://abcmentalsunnhet.no/test-deg-selv/>



Revidert nasjonalbudsjett

Regjeringa set i gang ny folkehelsekampanje for psykisk helse

Nyheit | Dato: 12.05.2022

Regjeringa vil styrke den psykiske folkehelsa. Derfor blir «ABC for god psykisk helse - ein folkehelsekampanje» sett i gang. Målet er å auke befolkninga si kompetanse om psykisk helse, fremme god psykisk helse og førebygge psykiske lidingar.

– Vi veit at det å gjere noko aktivt, gjere noko saman med andre og gjere noko meningsfylt har ei stor innverknad på menneske sin livskvalitet, også for dei som strever med psykiske plager. Samtidig kan desse aktivitetane verke beskyttande for å utvikle psykiske plager, og derfor ønsker vi no å bre ut folkehelsekampanjen ABC for god psykisk helse, seier helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol.

Pilot i Trøndelag

Hodebra.

+ abc

A

GJØR NOE AKTIVT

ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer. Det er viktig å ha en plan for dagen og uka, med gjøremål du liker. Å være i aktivitet er Hodebra!

B

GJØR NOE SAMMEN

BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet gir støtte i hverdagen. Å engasjere seg sosialt er Hodebra!

C

GJØR NOE MENINGSFYLT

COMMIT

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for og være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemlighet og livsglede. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

Hvorfor bruke ABCen og Hodebra.

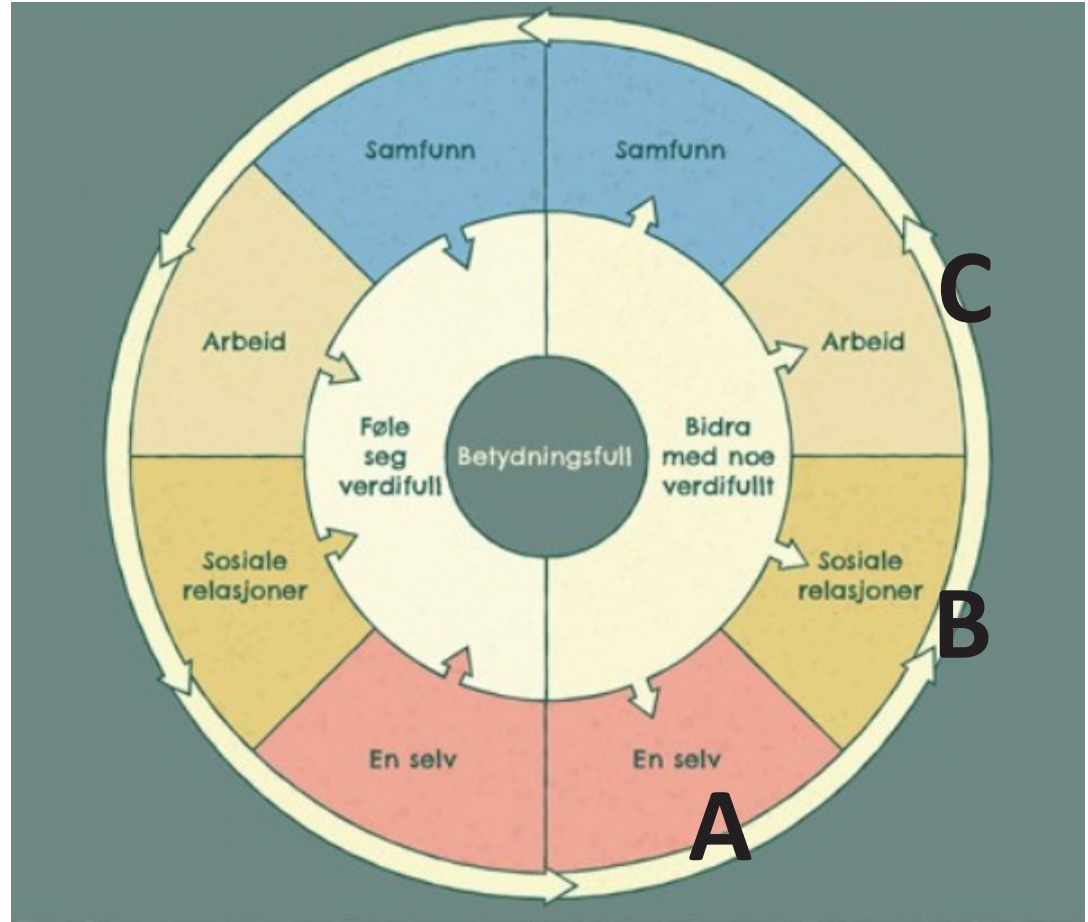
- **Hodebra** er en enkel **ABC** om hvordan vi kan ta bedre vare på vår psykiske helse og livskvalitet og forebygge psykisk sykdom i befolkningen og arbeidslivet. Å etablere en slik kampanje er svært viktig av fire årsaker,
 1. **helsekompetansen i befolkningen for mental sunnhet er lav**
 - Folk flest kjenner til gode råd for å forebygge de farlige kroppslige sykdommene, men i mye mindre grad til råd for å forebygge psykiske plager, smerter og utslitthet
 - <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/befolkningens-helsekompetanse>
 2. **psykiske plager er hovedårsaken til arbeidsuførhet og dårlig livskvalitet i Norge**
 3. **vi ser en bekymringsfull økning av psykiske plager blant unge**
 4. **utviklingen er ikke bærekraftig, hverken sosialt eller økonomisk, og det er stort behov for innovasjon og nye virkemidler**

ABC understøtter folk behov for å ha en betydning, menneskers helt grunnleggende behov for å bidra med noe verdifullt og føle seg verdifull

«To matter»

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31407358/>

<https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skal-til-fa-flere-i-arbeid>

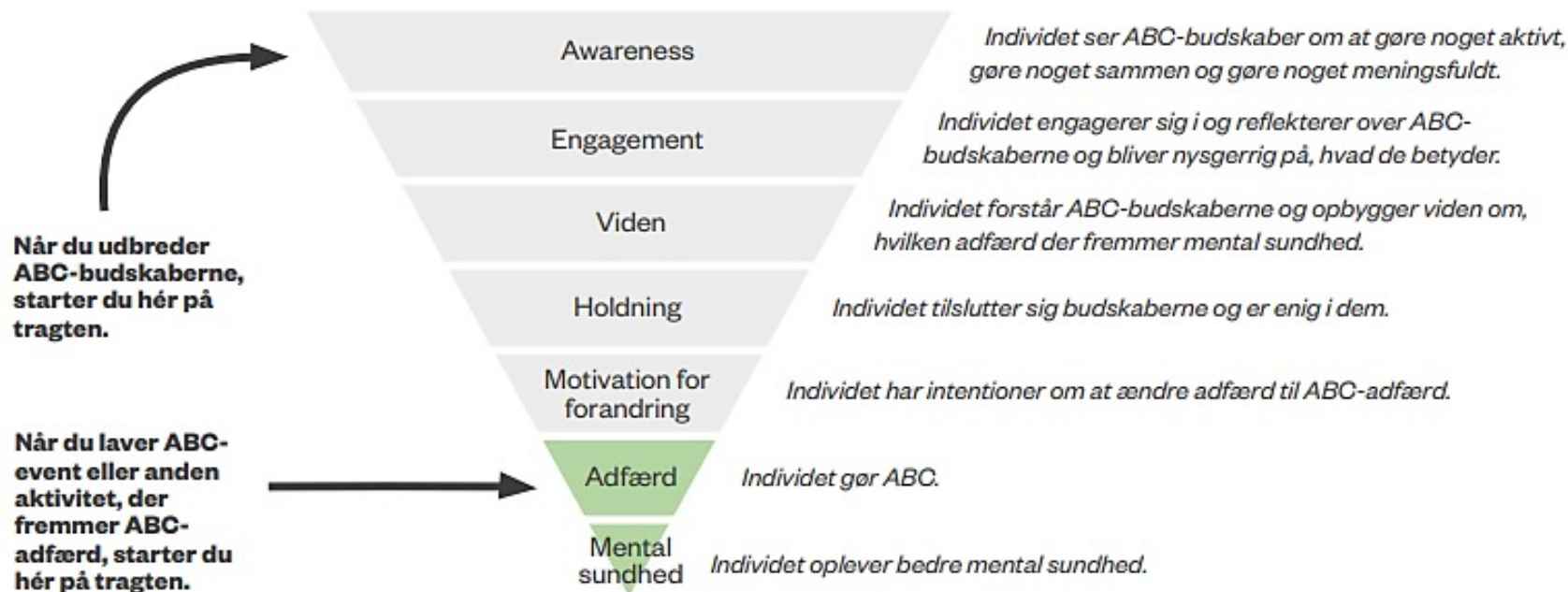


ABC virker positivt på alle uansett aktuell mental helse



Kontinuerlige bevegelser gjennom livet

Fra oplysning til bedre psykisk helse



Figur 4: ABC for mental sundheds forandringstragt

21 gode grunner til å ta i bruk ABC



1. ABC er evidensbasert
2. ABC-budskapet er enkelt men viktig
3. ABC inkorporerer andre konseptuelle rammeverk
4. ABC-anbefalingene kan tilpasses på tvers av kulturer
5. ABC-anbefalingene gjelder for alle aldersgrupper og alle sosiodemografiske grupper
6. ABC er atferdsorientert (jfr WHO's definisjon)
7. ABC-anbefalingene er åpne, ikke-preskriptive
8. Atferdsalternativene er brede
9. ABCs sosiale franchising-tilnærming er passende og kapasitetsbyggende
10. ABC-rammeverket kan brukes av enkeltpersoner og profesjonelle
11. ABC gjør psykisk helse for alle-mantraet til en realitet
12. ABC kan markedsføres i hele samfunnet og i spesifikke settinger
13. ABC kan målrettes mot hele populasjoner og spesifikke underpopulasjoner
14. ABC-anbefalingene aksepteres umiddelbart som troverdige og relevante av målgrupper
15. ABC kan brukes på tvers av politisk ståsted
16. ABC bidrar til primær, sekundær og tertiær forebygging av psykiske lidelser
17. ABC bidrar til selvmordsforebygging
18. ABC fremmer både psykisk og fysisk helse
19. ABC fremmer samfunnsengasjement
20. ABC bygger kapital: intellektuell, sosial og åndelig
21. I tillegg til å kunne redusere helsekostnadene, får ABC ganske enkelt folk til å føle seg lykkeligere

Resultater i Australia og Danmark

1. økt kjennskapet i befolkningen om hva folk bør gjøre for å ta vare på sin mentale helse
2. endret folks oppfatning om mental helse og mental sykdom
3. redusert stigma knyttet til mental sykdom
4. økt åpenheten for å snakke om mentale helseutfordringer
5. oppmuntret befolkningen til å delta i aktiviteter
6. bidratt til varierte lokale initiativ og aktiviteter
7. etablert effektive og bærekraftige partnerskap
8. introdusert systematisk endring innenfor helsesystemet

Impact evaluation of the “ABCs of Mental Health” in Denmark and the role of mental health-promoting beliefs and actions

Ziggi Ivan Santini, Malene Kubstrup Nølsen, Amalie Ozhom Kusier, Carsten Hinrichsen, Frederik Schou-Juhl, Katrine Rich Madsen, Charlotte Møllstrup, Robert J. Donovan, Vibeke Koushede and Line Nielsen

Abstract
Purpose – The purpose of this paper is to investigate the overall campaign reach and impact of the ABCs of Mental Health in Denmark, a secondary objective is to investigate how mental health-promoting beliefs and actions are associated with good mental health.
Design/methodology/approach – A questionnaire was administered to two representative organizational samples of the Danish population (1,000 respondents in 2016, 1,000 respondents in 2021) via an online survey. The data were subsequently pooled together into one sample consisting of 2,015 respondents. In addition to questions pertaining to campaign reach and impact, the questionnaire also included a validated scale for mental well-being and questions about beliefs and actions in regard to enhancing mental health.
Findings – About 76% had been reached by the campaign (Beliefs with ABC name or translated), or 11.3% when also counting similarity with campaign slogans. Among those respondents reported (proportion in parentheses) that the campaign had 1) made them reflect on their mental health (74.2%), led to friends and family about mental health (55.5%), given them new knowledge about what they can do to enhance mental health (78.1%), or take action to enhance their own mental health (81.2%). An internal well-being focus of control and proactive behaviours towards enhancing mental health are shown to be associated with higher scores on mental well-being, lower odds of low mental well-being and higher odds of higher mental well-being.
Originality/value – An internal well-being focus of control and proactive behaviours towards enhancing mental health are suggested to both prevent low levels of mental well-being and promoting high levels of mental well-being. The results indicate that the ABCs of Mental Health campaign may be implemented to promote such beliefs and actions universally throughout the population.
Keywords Mental health, mental health promotion, Well-being, Prevention, Impact evaluation
Paper type Research paper

(Information about the authors can be found at the end of this article.)

© Ziggi Ivan Santini, Malene Kubstrup Nølsen, Amalie Ozhom Kusier, Carsten Hinrichsen, Frederik Schou-Juhl, Katrine Rich Madsen, Charlotte Møllstrup, Robert J. Donovan, Vibeke Koushede and Line Nielsen. Published by Emerald, ISSN 1751-9862, DOI: 10.1108/JMH-07-2023-0014. This article is published in Emerald Insight, the leading global provider of business intelligence, research and consultancy. The full terms of this license may be found at www.emerald.com/insight/terms.

ABC er anbefalt for fastleger og kommunene

ALLMENNEMEDISINSKE UTFORDRINGER

Utposten publiserer artikkelen under denne fellesbetegnelse. Vi ønsker å sette søkelys på leter av allmennmedisiner som kan være viktige, aktuelle og nyttige, og som man kanskje ikke tenker så mye om så åkarakteristisk, men som vi stadig konfronteres med i vår arbeidshverdag. Redaksjonen ønsker også å innvilge fra leserne.

NYTT VERKTØY FOR ALLMENNPRAKSIS

ABC for bedre psykisk helse

■ STEINAR KROKSTAD • Professor i sosiale medisin, NAAF forskningscenter, institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, NTNU

Sjansen til psykisk helse i Norge, Helse Nord-Trendelag HF, Leder av Folkehelsearbeid i Trendelag

Mens levealdere fortsatt øker, er livene i ungdomsårene og i arbeidsfalden i økende grad preget av psykiske helseplager for mange nordmenn. Vi ser en sterk økning av psykiske plager blant ungdom, og en uferestatisisk som preges av psykiske problemer og assosierte smertelidelser. For fysisk helse er det mange gode anbefalinger for leger og spillere på, som fem om dagen for frukt og grønt og 30 minutter om dagen for fysisk aktivitet. For psykisk helse har vi imidlertid manglet enkle, intuitive anbefalinger. Konseptet ABC for psykisk helse som ble utviklet i Australia, har vært tatt i bruk med suksess flere steder i Norge. ABC-anbefalingene om å gjøre noe aktivt (A), å gjøre noe sammen (B) og å gjøre noe meningsfylt (C), kan være et enkelt og effektivt verktøy for fastleger og i folkehelsearbeid.

I allmennpraksis er det mange pasienter som kommer med psykiske plager og utslittethet. Faglig sett er problemstillingen utfordrende. Mange pasienter lever i stressende livssituasjoner. Blir det alvorlig nok, måler allmennleger gjerne symptomene med Montgomery and Åberg Depression Rating Scale (MADRS) eller liknende skalaer, stiller diagnoser og behandler deretter. Tilslutt er det vanskelig å prioritere nok tid til kognitiv atferdsterapi. Medisinerne har ofte ikke effekt, og man må i snitt behandle sju for å få effekt på én med depresjon eller angst (1). Henvisning til andre spesialiteter er ofte aktuelt, men kapasiteten er liten, og mange kommer tilbake til fastlegene for oppfølging. Det er behov for flere og bedre verktøy i allmennpraksis. Psykiske plager er komplekse, sammensatte problemer. Årsakene ligger gjerne i barndom og oppvekst, i livssituasjonen eller i genene. Flere datakilder tyder på økende forekomst av psykiske helseproblemer blant ungdom og voksne (2, 3). Helseundersøkelsen i Nord-Trendelag (HUNT) har ut-

gitt en rapport som bekrefter den negative utviklingen (4). Det er også et faktum at psykiske plager preger utrustetstikken (5). Det er med andre ord et akutt behov for nye verktøy og metoder i folkehelsearbeid og helsejenestene for å bote på problemene.

ABC for bedre psykisk helse

ABC (Act, Belong, Commit) (6, 7, 8, 9), er en enkel oppsummering av omfattende kunnskap om at det å gjøre noe aktivt (A), gjøre noe sammen (B) og å gjøre noe meningsfylt (C), har stor betydning for mental helse. ABC har blitt utviklet til et verk-

tøy som har vist seg å være meget nyttig i både folkehelsearbeid og i håndtering av mentale helseproblemer hos pasienter (6-12). ABC ble tatt til Norge av helsefremmende sykehus, og en nettside med nyttig informasjon er etablert (13). ABC er en god anbefaling for den enkelte og for dem som vil hjelpe andre.

En mengde pågående aktiviteter i samfunnet følger ABC-anbefalingene. Det å drive med aktiviteter som følger ABC-anbefalingene, er altså ikke noe nytt, men ABC tydeliggjør hvorfor aktivitetene oppleves positive, og hva de bidrar til for folks livskvalitet og mentale sunnhet. Vi ser at

FIGUR 1. Norsk ABC med slagord som dekker de engelske ordene Act, Belong og Commit.



prinsippene i ABC bygger tett opp under WHO's definisjon av god psykisk 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».

Det er mange grunner til å ta ABC i bruk. Disse er kort listet opp i tekstboks 1-13. (Robert Donovan, personlig meddelelse).

ABC i Australia

Act, Belong, Commit ble utviklet i 2002 på Curtin University i Perth, hvor forskere startet å se på befolkningens oppfatninger om mental helse, og handlinger de mente fremmet god mental helse. De fant at folk mente det var å være aktiv, være sammen med venner og å gjøre ting som gjør en glad. Konklusjonen var at de ikke trengte å endre folks oppfatninger og holdninger, men heller bruke ressurser på å få folk i aktivitet (10). Denne oppfatningen er støttet

helse

- A** Gjør noe aktivt
- B** Gjør noe sammen
- C** Gjør noe meningsfylt



ILLUSTRASJON: ULRIKHEIM

TEKSTBOKS 1
22 grunner til å ta i bruk ABC (act, belong, commit): gjør noe aktivt, gjør noe sammen, gjør noe meningsfylt, i folkehelsearbeid og i håndtering av psykiske plager i helsejenestene. ABC er

- 1 Kunnskapbasert forslagsbaseret effekt
- 2 Universelt, ikke i konkurranse med andre rammeverk
- 3 Enkelt, lett å huske og forstå
- 4 Minutt forslag
- 5 Fleksibelt med stor valgfrihet
- 6 Samarbeidsorientert og mobiliserende
- 7 Tverrpolitisk akseptert
- 8 Aktivitet som spiller på ressurser som finnes, trenger ikke ny finansiering
- 9 Virksomt i alle aldre, barn, ungdom, voksne, eldre
- 10 Virksomt for alle grupper, friske, syke, mennlige, stigmatiserte
- 11 Nyttig i alle settinger: offentlig, frivillig, arbeidslivet
- 12 Nye alle kan bidra til: lekfolk, fagfolk, profille, frivillige
- 13 Selvmordsforsbygging
- 14 Psykisk sykdomsforsbygging
- 15 Ikke psykisk sykdomsklassert
- 16 Ikke medikalisierende
- 17 Ikke stigmatiserende eller diagnosebasert
- 18 Autonomt ivaretagende, handler ikke om noe «du skal», men «du kan»
- 19 Tilaksret
- 20 Kapital- byggeride, for sosial, human, spirituell og intellektuell kapital
- 21 Fysisk aktivitet fremmende
- 22 Er trolig effektivt og kan redusere helsekostnader

Enkelt spørreskjema finnes på nettsidene og er en god start



<https://abcmentalsunnhet.no/test-deg-selv/>

The screenshot shows the website's header with the ABC logo (abc MENTAL SUNNHET) and a navigation menu: HVA ER ABC?, TEST DEG SELV, NYHETER, PARTNERSKAP, AKTIVITETER, ARTIKLER, FILM. Social media icons for Facebook and Instagram are also present. The main content area features a large green banner with the text "Test deg selv" and a vertical ellipsis menu icon on the right. Below the banner are three buttons: "GJØR NOE AKTIVT" (green), "GJØR NOE SAMMEN" (blue), and "GJØR NOE MENINGSFYLT" (red).

ABC (Act–Belong–Commit) for bedre psykisk helse hos voksne i Norge. En HUNT-studie

ABC (Act–Belong–Commit) to Promote Mental Health Among Norwegian Adults. A HUNT study

Markus A. Haug

NTNU
markushaug@outlook.com

Erik R. Sund

NTNU / HUNT forskningscenter
erik.r.sund@ntnu.no

Ziggi Ivan Santini

Statens Institut for Folkesundhed
zisa@si-folkesundhed.dk

Vibeke Koushede

Universitetet i København
vjk@psy.ku.dk

Steinar Krokstad

NTNU / HUNT forskningscenter
steinar.krokstad@ntnu.no

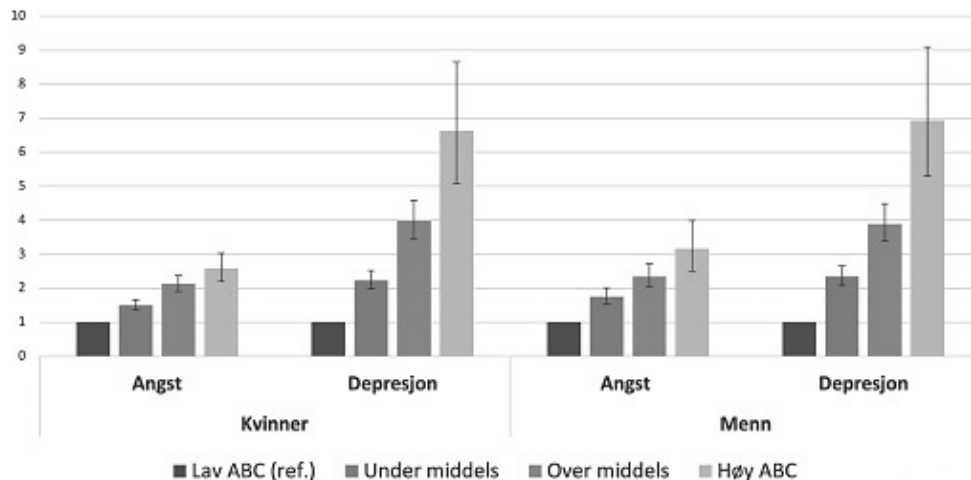
Sammendrag

Psykiske lidelser utgjør store helsetap. «Act–Belong–Commit» er et rammeverk som bygger på tre enkle prinsipper for bedre psykisk helse. Denne tverrsnittstudien undersøkte assosiasjoner mellom ABC-dimensjonene og fravær av angst- og depresjonssymptomer hos voksne. Data fra Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT3) ble analysert. Omfang og hyppighet av deltagelse i fritidsaktiviteter ble benyttet som mål for Act og Commit, sosialt nettverk og ensomhet for Belong. Høyere aktivitet, grad av tilhørighet og omfang av engasjement var assosiert med fravær av angst- og depresjonssymptomer. Bruk av ABC i en folkehelsesatsning kan bidra til å spre informasjon om tre enkle steg for bedre psykisk helse i befolkningen.

Nøkkelord: Act–Belong–Commit, ABC, folkehelsearbeid, psykisk helse, tverrsnittstudie

Folk som har høye ABC skår har mye bedre helse

Fravær av angst og depresjon



Figur 1. Assosiasjoner mellom ABC-samleindeks og fravær av angst- og depresjonssymptomer hos kvinner og menn i HUNT3, justert for alder, kronisk sykdom og yrkesstatus. Odds ratio med 95 % konfidensintervall.

Et Hodebra. arbeidsliv

- Ivaretar ansattes grunnleggende menneskelige behov
- Har god helsekompetansen på psykisk helse
- Tar i bruk ABC i HMS og medarbeiderivaretagelse
- Forebygger slik sykdom og sykefravær
- Integrere ABC teori i IA-metodene
- Hjelp slik flere inn i varig helsebringende arbeid

Hodebra.

ABC for bedre mental sunnhet

A

GJØR NOE AKTIVT

B

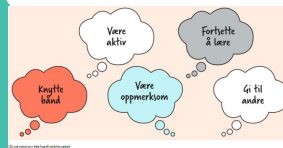
GJØR NOE SAMMEN

C

GJØR NOE MENINGSFYLT

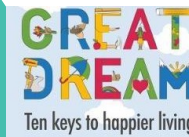
<https://www.utposten.no/i/2020/2/m-82>

Fem råd for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse



<https://www.fhi.no/publ/2020/livskvalitet-i-norge-2019/>

Ten Keys to Happier Living og andre rammeverk



Vitenskapelig grunnlag: Mattering osv.



<https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skal-til-fa-flere-i-arbeid>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=act+belong+commit>

Hodebra.



Hodebra.