

abc.

Kampanjen for
god psykisk helse

Ruth Marie Donovan
Voss 27.09.2025



Min livsreise er en fortelling om nysgjerrighet, kreativitet og mot, men også en fortelling om egen lidelse og kampen mot timeglasset. Livets traumer og rystelser hadde satt sine spor og jeg trodde lenge at jeg ikke var verdig kjærlighet, lykke eller et godt liv. Jeg søkte derfor mennesker som jeg kjente samhørighet med. Mange av disse menneskene levde sine liv i ytterkanten av det et menneske kan tåle. I liv preget av rus, avhengighet og med psykiske lidelser.

Og nettopp i disse betydningsfulle menneskemøtene fant jeg kjernen til min motivasjon og min kraft. En forståelse av at alle mennesker kan få en god psykisk helse. Uansett hva vårt utgangspunkt er. Utdannelse var, og er for meg, et møte mellom vitenskap og det levde liv. Mellom statistikk og estetikk. Mellom tradisjon og innovasjon. Det er en fin linje noen ganger mellom det å oppleve livet, og det og forstå livet.

For meg ble mitt møte med *ABC for god psykisk helse* både en åpenbaring og en lettelse. Tenk at noe så enkelt kan være så virksomt! Jeg har siden 2015 delt mine erfaringer med mange mennesker på min vei, både i mitt arbeid, i venneflokken og i min familie.



MANGE TENKER PÅ PSYKISK SYKDOM NÅR DET ER SNAKK OM PSYKISK HELSE

ABC HANDLER OM Å FREMME PSYKISK HELSE

Psykisk helse (WHO)

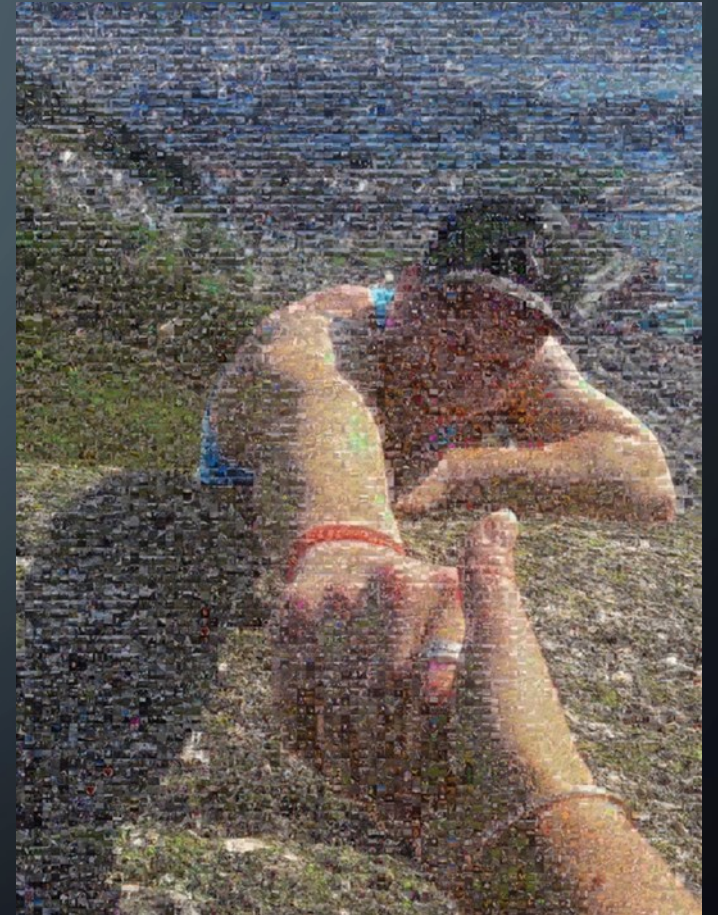
en tilstand av velvære der individet kan **realisere** sine muligheter, kan **håndtere** normale stress-situasjoner i livet, kan **arbeide** på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å **bidra** overfor andre og i samfunnet.

Psykisk sykdom

Diagnose, behandling med samtaler, medisin og sosialmedisinske tiltak

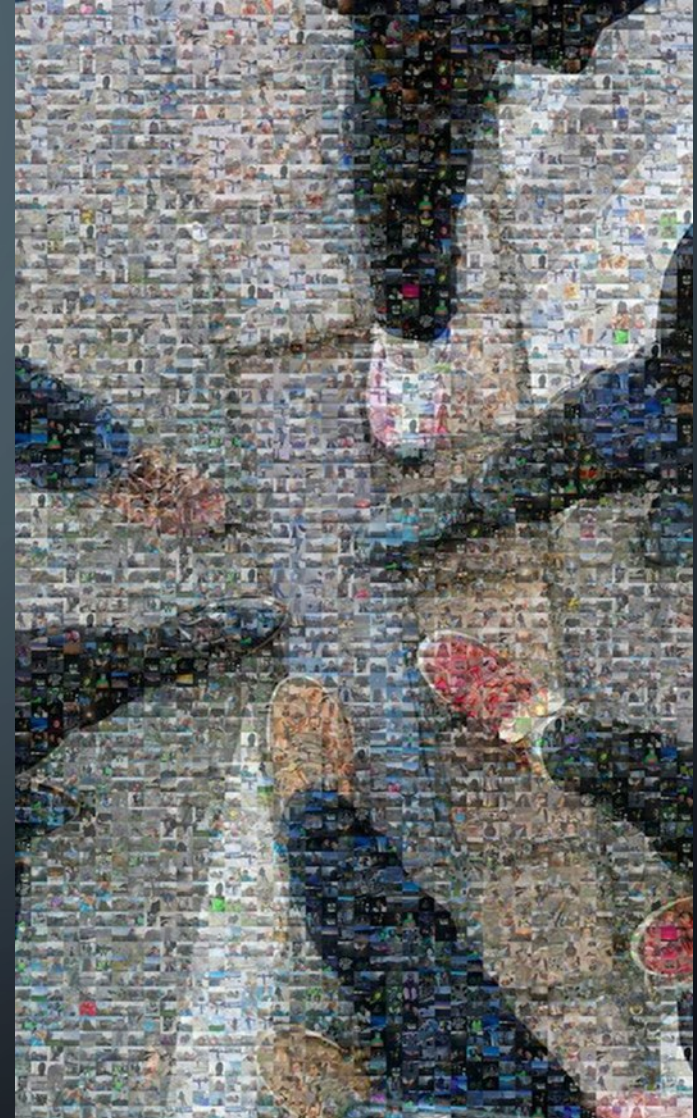
ACT – BELONG – COMMIT

- ✓ Act – Aktivitet. Alle mennesker trenger å være i aktivitet for å ha det bra. Aktivitetsbegrepet er bredt og rommer alle former for aktivitet inkludert mental-, kognitiv- og fysisk aktivitet.
- ✓ Belong – for å ha god mental helse trenger alle mennesker å oppleve tilhørighet. Være seg i familien, blant venner, på skolen og på arbeidsplassen eller idrettslaget.
- ✓ Commit – oppleve seg involvert og ha en hverdag med mening, mestring og innflytelse (Donovan & Anwar-Mchenry,)

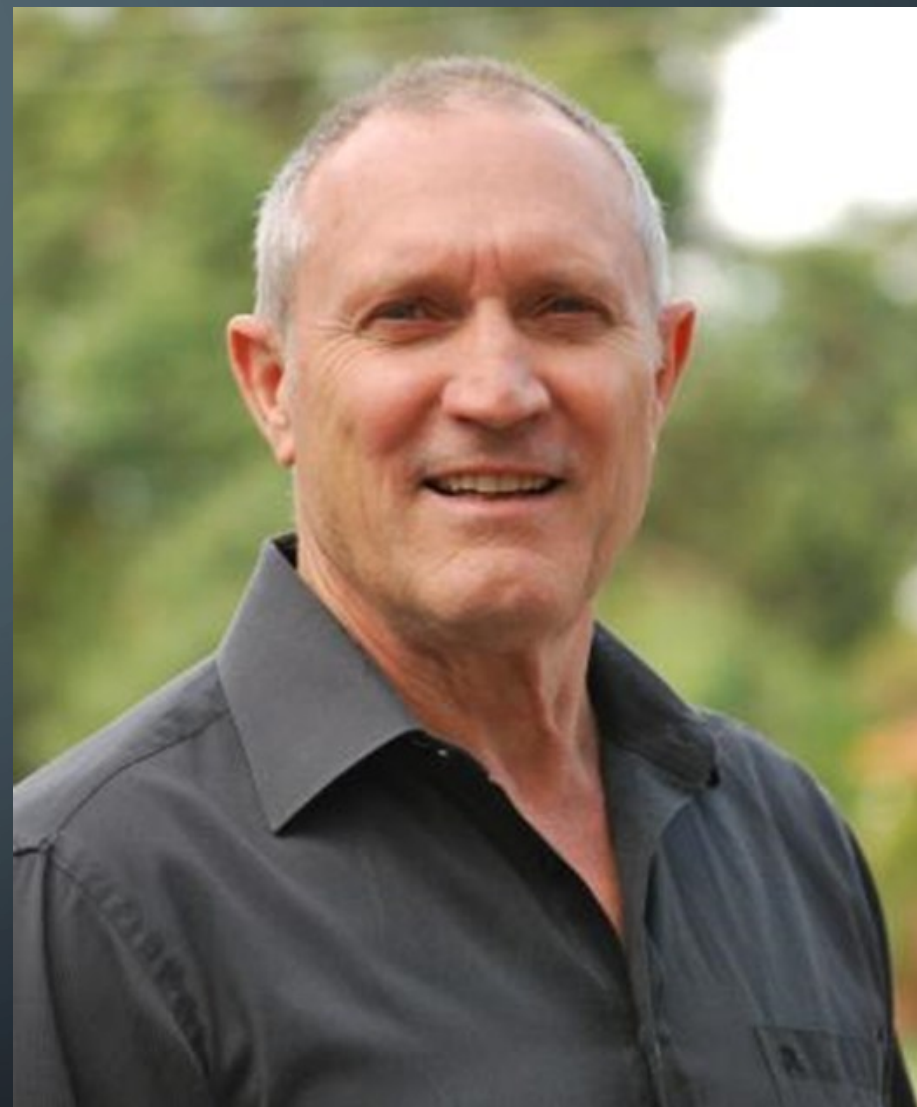


ACT – BELONG – COMMIT

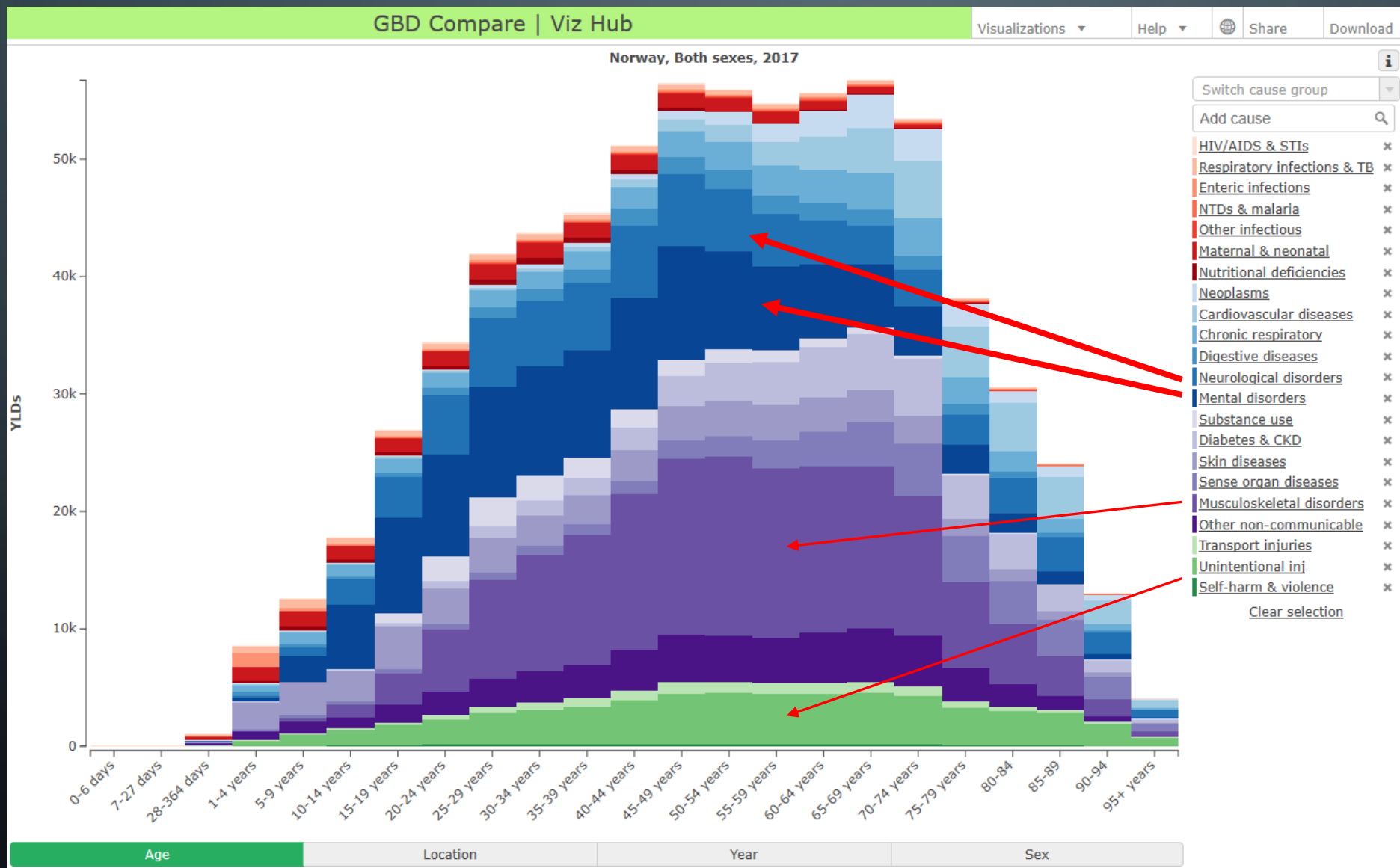
- ✓ Kampanjen ABC er utviklet av Robert Donovan ved Curtin University, Perth – Australia. Den bygger på franchisemodellen og tar utgangspunkt i de allerede eksisterende ressursene ethvert menneske, organisasjon og lokalsamfunn har. Det handler om å synliggjøre det som finnes og systematisere innsatsen
- ✓ Arbeidsplassen er en unik og viktig arena for å skape god psykisk helse. Det å jobbe er noe av det sunneste vi gjør!
- ✓ Evalueringer av Act-Belong-Commit kampanjen har vist at mennesker med psykiske lidelser responderte bedre til kampanjen enn andre grupper. Noe av forklaringen synes å være at kampanjen ikke henvender seg til mennesker som allerede er psykisk syke, men til oss alle.



- ✓ Reisen fra Bergen til Perth og fra Perth til Oslo
- ✓ 6 seminarer i Norge i 2015
- ✓ 2 seminarer i Norge i 2016
- ✓ Helsedirektoratet blir involvert
- ✓ Norge besøker Danmark - Danmark besøker Norge
- ✓ Norsk HPH blir HUB
- ✓ Norsk logo lages - Dokumenter oversettes
- ✓ PhD – ABC, Ås
- ✓ Prosjekt Diakonhjemmet 1,6 millioner
- ✓ ABC – programmet som en del av HOD sin strategi for bedre mental helse 2017-2022
- ✓ Lansering av nettsiden ABC for mental sunnhet 10.10.17
- ✓ Konferanse om ABC – Plaza 18-20 september 2018
- ✓ Nasjonal kampanje fra 2023 – med pilot i Trøndelag
- ✓ <https://abcmentalsunnhet.no/>
- ✓ Nasjonal kampanje fra 2025



Sykdomsbyrden i Norge er i hovedsak knyttet til psykiske plager



Demens
Psykiske plager
Kroniske smerter
Selvmord

ØKNING I ANGST OG DEPRESJON UNG-HUNT

Krokstad, Weiss, Krokstad, Rangul, Kvaløy, Ingul,
Bjerkeset, Twenge, Sund (2022).
BMJ open, 12(5), e057654.

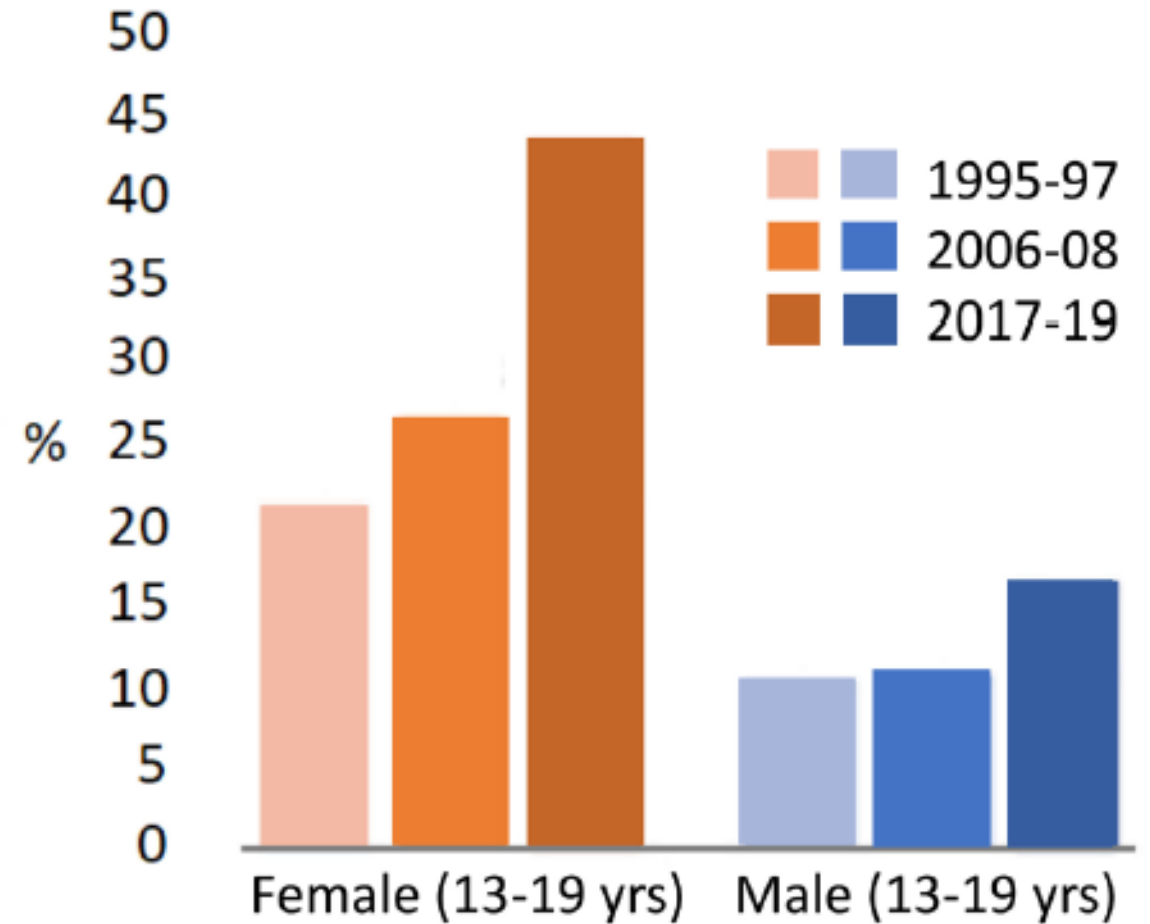


Figure 2 Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off ≥ 2), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

ABC KAN BIDRA TIL EN VIKTIG DREINING

- ✓ fra å være opptatt av psykisk sykdom til god psykisk helse
- ✓ fra å løse utfordringene i helsetjenesten til å løse dem i fellesskap
- ✓ fra å være overopptatt av følelser til å gi råd om atferd
- ✓ fra å snakke om det vonde til å gjøre det gode
- ✓ fra egoisme til altruisme
- ✓ Til å bli en viktig motvekt mot samfunnsforhold som påfører befolkningen plager
- ✓ Til å «vaksinere» befolkningen gjennom økt kunnskap om hva som gir god psykisk helse

Brinkmann, S. (2023). *Oplevelsessamfundet*. Samfundslitteratur.



Narkissos



Narciso («Narkissos», 1594-1596) av

Caravaggio

Galleria Nazionale d'Arte Antica i Roma

Økt selvopptatthet i samfunnet drevet av sosiale medier, kommersialisme, individualisme og vektlegging av konkurranse

Sokrates inviterte til å tenke på hvordan vi kan være til nytte for verden rundt oss, i stedet for å isolere oss i en selvfokusert tankegang.

Hva er budskapet?

Med tre enkle grep kan du styrke din egen og andres psykiske helse



Gjør noe aktivt

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad - oftere. Du kan være aktiv på mange måter - både fysisk, sosialt og mentalt. Du kan trene, eller finne ro og nærvær. Å være i aktivitet styrker din psykiske helse!



Gjør noe sammen

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, gir dette en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!

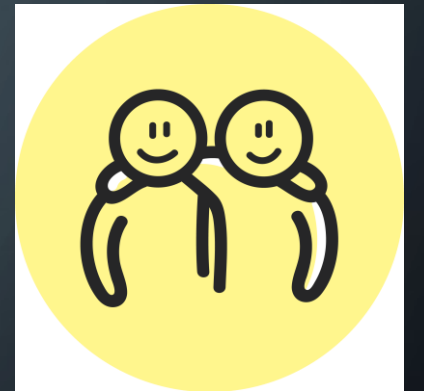


Gjør noe meningsfylt

Når du jobber for en god sak, oppnår et mål eller gjør noe godt for andre, gjør du noe meningsfylt. Å hjelpe andre gir mening, glede og takknemlighet. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

Hovedmål for abc-kampanjen

- Øke befolkningens helsekompetanse om psykisk helse
- Fremme psykisk helse, forebygge psykisk sykdom og bidra til sunne atferdsendringer i befolkningen
- **Resultatmål:**
Befolkningen får økt kjennskap til ABC for god psykisk helse
- **Effektmål:**
Økt kjennskap bidrar til bedre psykisk helse og økt livskvalitet i befolkningen gjennom endring i tenkning og atferd hos den enkelte og på organisasjonsnivå



ABC for god psykisk helse- folkehelsekampanje

- ✓ ABC-kampanjen i Trøndelag fra 2018
- ✓ Nasjonal pilot ledet av av Trøndelag fylkeskommune 2023-24.
- ✓ Nasjonal kampanje fra 2025
 - ✓ 11 fylker
 - ✓ 300 kommuner
 - ✓ 400 videregående skoler
 - ✓ 2700 grunnskoler
 - ✓ 70 000 frivillige organisasjoner
 - ✓ 600 000 bedrifter
 - ✓ som vet for lite om psykisk helse



Regjeringa.no Søk

Tema ▼ Dokument ▼ Aktuelt ▼ Departement ▼

Forsida • Aktuelt ▼ • Nyheiter

Revidert nasjonalbudsjett

Regjeringa set i gang ny folkehelsekampanje for psykisk helse

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 lidningar.

– 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

ABC står for Act, Commit, Belong, og på norsk A: Gjer noko aktivt. B: Gjer noko saman, C: Gjer noko meningsfylt. I første omgang vil Trøndelag fylkeskommune gjennomføre ein pilot som kan danne grunnlag for ein nasjonal folkehelsekampanje. Piloten er planlagt gjennomført i perioden 2022-2024.

*Learn from the people
Plan with the people
Begin with what they have
Build on what they know.
Of the best leaders
When the task is accomplished
The people all remark
We have done it ourselves*

Lao-Tzu's Tao Te Ching
(6th Century BCE)



TAKK FOR MEG!

www.ruthmariedonovan.com

steinar.krokstad@ntnu.no

ruth.marie.donovan@outlook.com

[ABC FOR GOD PSYKISK HELSE - FRA TEORI TIL PRAKSIS - EMBLA
AKADEMISK](#)

STEINAR KROKSTAD OG RUTH MARIE DONOVAN

ABC

FOR GOD PSYKISK HELSE

FRA TEORI TIL PRAKSIS

