

Bilder fra Ungdom på laget
18.11.25.pptx

VELKOMMEN TIL SAMLING 2.Mars





UNGDOM

P Å L A G E T

Tema for samling:

«ABC For god psykisk helse og erfaringsdeling»

Agenda for kvelden:

- Innsjekk
- Informasjon og oppdatering
- Psykiskhelse ABC
- Erfaringsdeling fra NIF og Nøtterøy skolekorps



UNGDOM
PÅ LAGET

Innsjekk

Ungdom på laget!

– Medvirkning, fellesskap og varig deltakelse i Færder kommune

5 PILOTORGANISASJONER



Idrett



Friluftsliv



Ungdom er med
& bestemmer

Hovedmål:

**BEHOLDE UNGDOM LENGRE
i organisert aktivitet**

HVORDAN?



Kompetanse
& veiledning



Verktøy for
medvirkning



Inkluderende
aktiviteter



Unge påvirker –
voksne støtter

RESULTATER



Mestring



Tilhørighet



Demokrati



Flere blir
lenger!

« Min mening er viktig! »



**UNGDOM
PÅ LAGET**



ABC for god psykisk helse



TRE RÅD FOR STERKERE PSYKISK HELSE



Meld. St. 23

(2022–2023)

Melding til Stortinget

Opptappingsplan for psykisk helse (2023–2023)



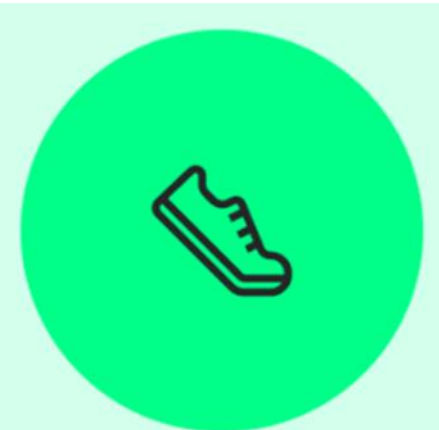
ABC for god psykisk helse er en folkehelsekampanje som handler om å bygge og styrke psykisk helse for hele befolkningen

Pilot i Trøndelag 2022-2024

Nasjonal satsning 2025 →
Helsedirektoratet, sammen med fylkene i Norge.

Innsatsen skal rettes mot hele befolkning, med særlig oppmerksomhet på minoritetsbefolkning og eldre

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



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

Hold deg aktiv med noe som oppleves meningsfylt for deg. Det kan være å lære seg noe nytt, jobbe mot et mål, gjøre noe for andre eller å bidra til en god sak. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

Mål for ABC-innsatsen er todelt:

Det overordnede målet med abc for god psykisk helse er at hele befolkningen skal forstå hvilke grep som skal til for å styrke egen og andres psykiske helse. (Øke helsekompetanse på psykisk helse)

Samtidig skal mulighetene for psykisk helsefremmende aktivitet styrkes og synliggjøres lokalt, dvs. at det 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. (ABC i praksis)

[\(ABC for god psykisk helse – kampanje og tiltak i kommuner og fylkeskommuner – Helsedirektoratet\)](#)

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

«Gjør noget aktivt, gjør noget sammen og gjør noget meningsfuldt. Det er hovedbudskaberne i ABC for mental sundhed. Der er både noget, den enkelte kan gøre for sin egen og andres mentale sundhed, men det handler også om at skabe gode rammer og betingelser for, at så mange som muligt kan trives – mental sundhed er noget, vi skaber sammen!»

Charlotte Meilstrup, Projektchef
for ABC for mental sundhed

abc. kunnskapsgrunnlaget

1. **ABC-anbefalingene** er basert på
 - Forskning og litteraturstudier om **atferd og psykisk helse**
 - Kvalitative studier om lekfolks **oppfatninger** om psykiske helse
 - Teori og forskning om **sosial markedsføring** i befolkningen
2. **ABC-kampanjen** er basert på evaluering fra Australia, Danmark, Norge
3. Kunnskap om lav **helsekompetanse** for psykisk helse i befolkningen

Hvorfor er ABC så viktig?

- ✓ Psykiske problemer har økt blant unge
- ✓ Psykiske problemer er hovedårsak til arbeidsuførhet
- ✓ Problemene rammer også mange eldre
- ✓ Befolkningen har lite kunnskap om hva som fremmer psykisk helse
- ✓ Kapasiteten i helse- og sosialtjenestene vil ikke øke
- ✓ ABC er en motvekt mot samfunnsforhold som påfører folk plager
- ✓ Psykiske plager og sykdommer er en stor folkehelseutfordring
- ✓ ABC for god psykisk helse er et godt verktøy

Økning i angst- og depresjons-symptomer blant ungdom, Ung-HUNT

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

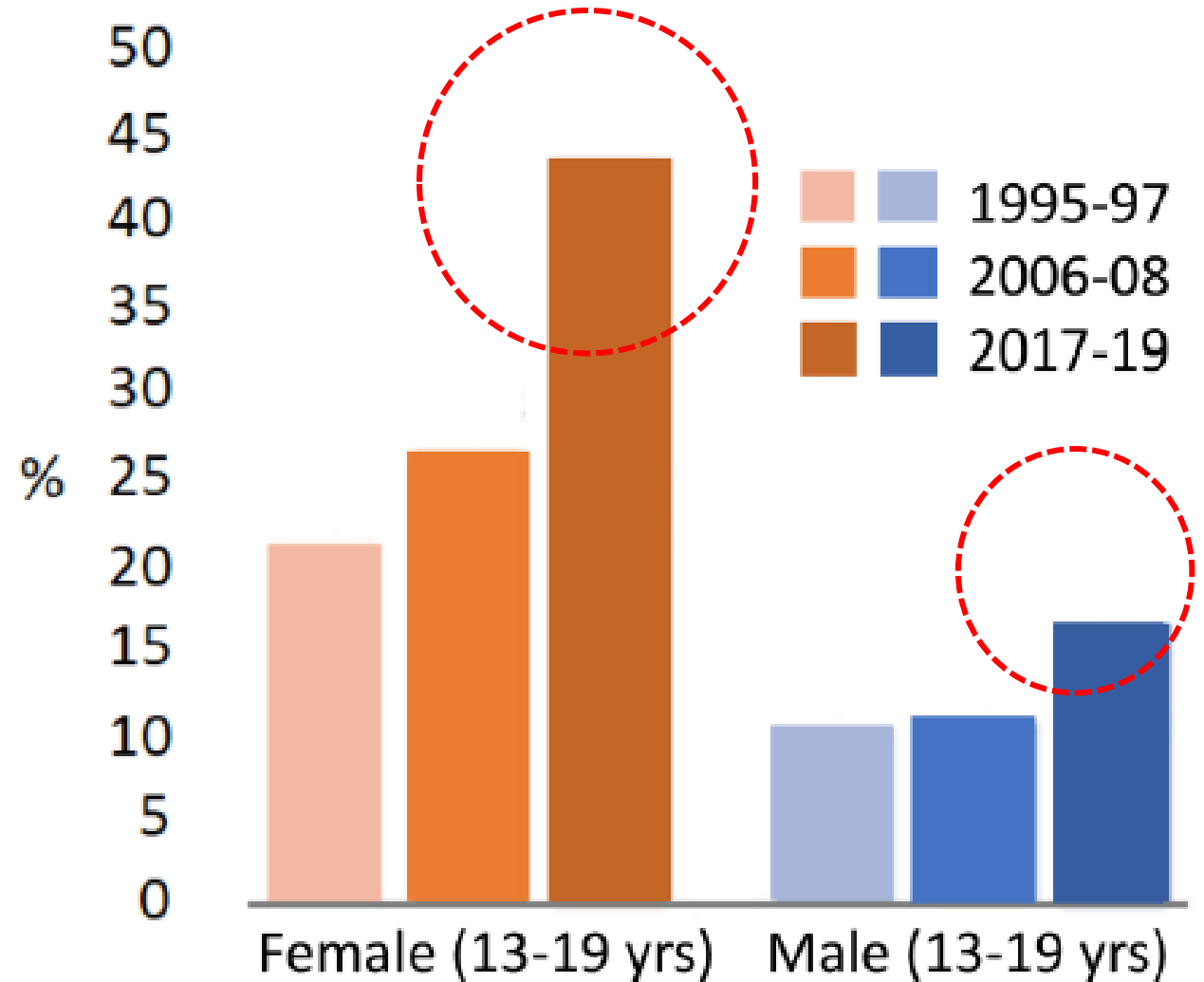
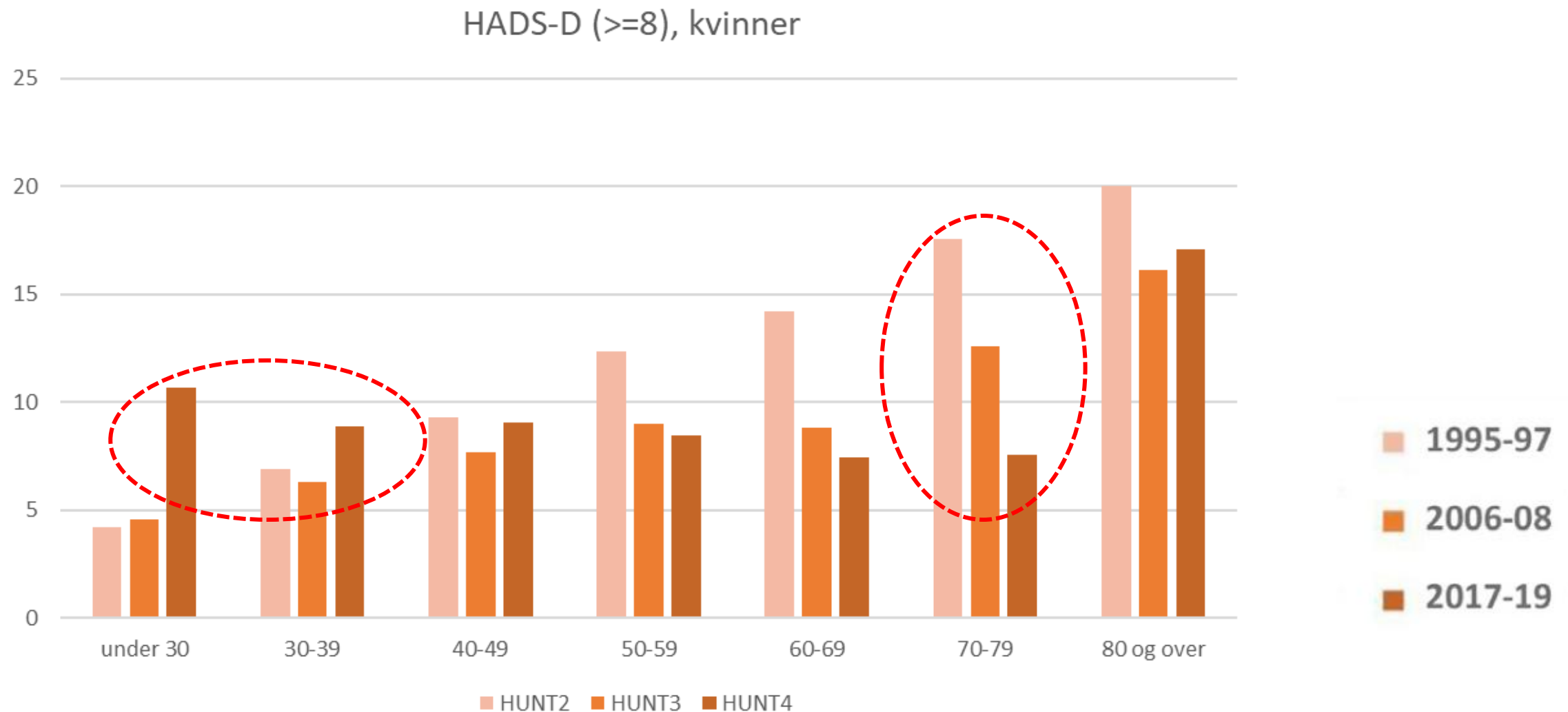
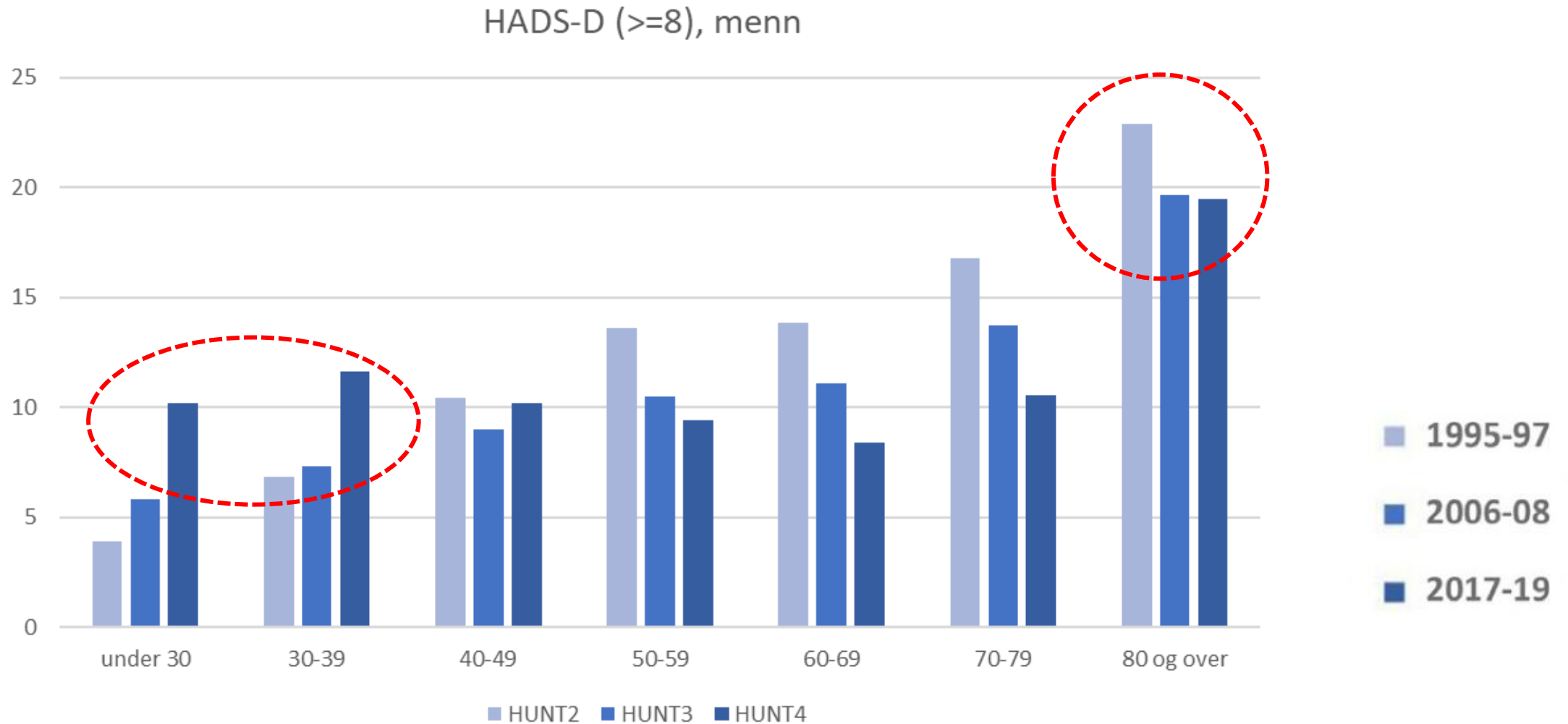


Figure 2 Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off ≥ 2), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

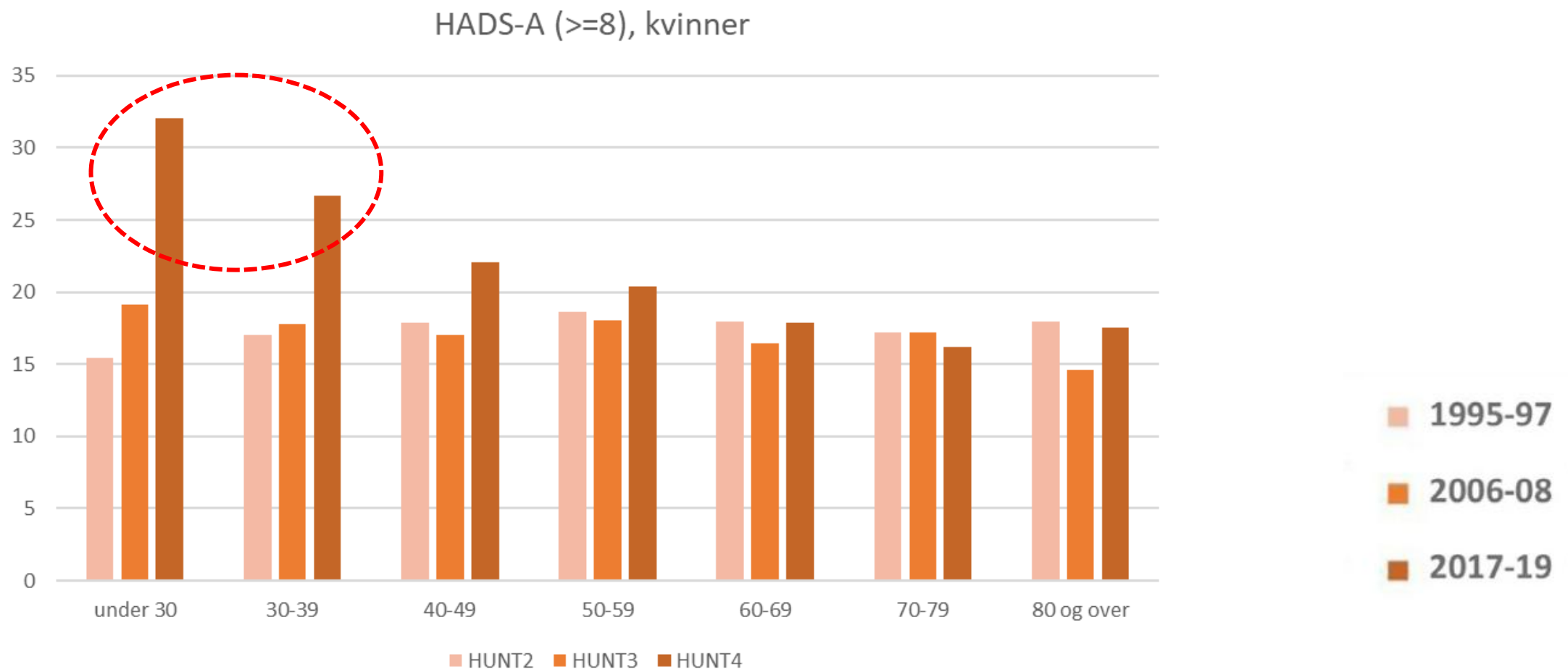
Økning i depresjonsplager blant unge kvinner



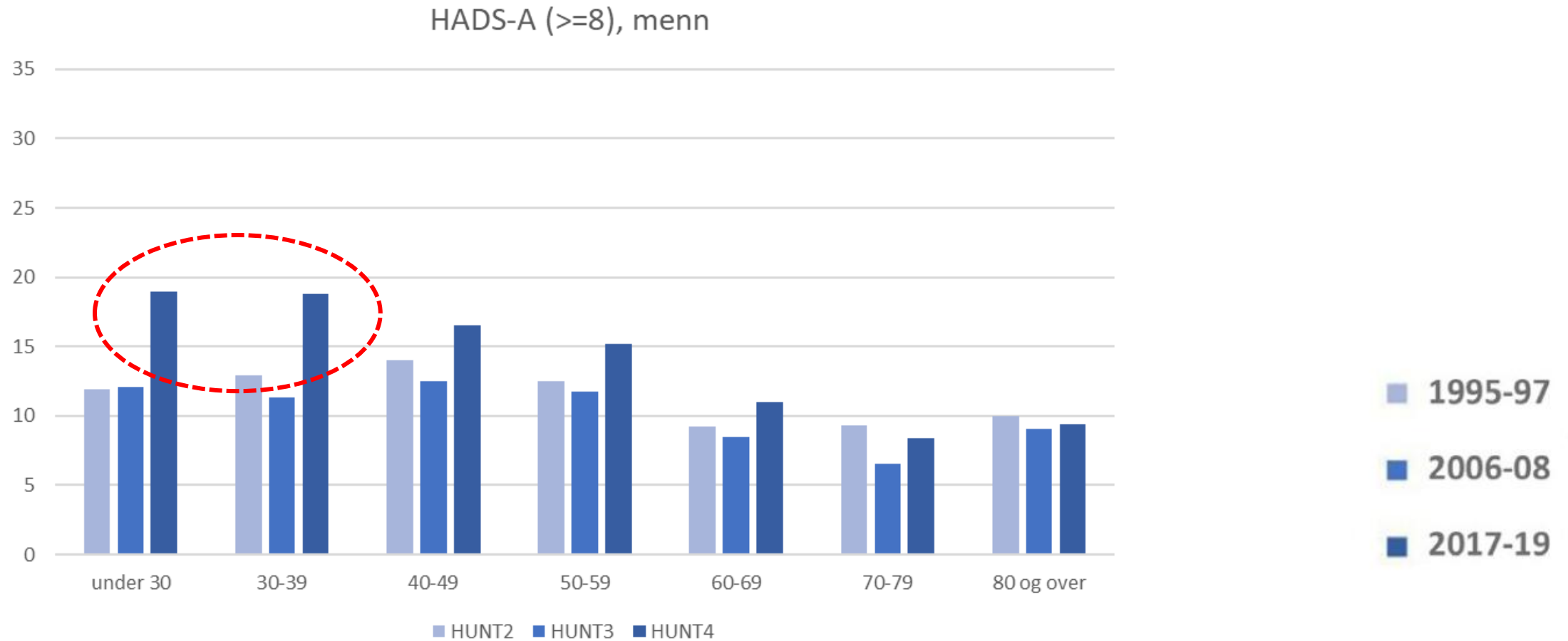
Økning i depresjonsplager blant unge menn, mest hos de eldste



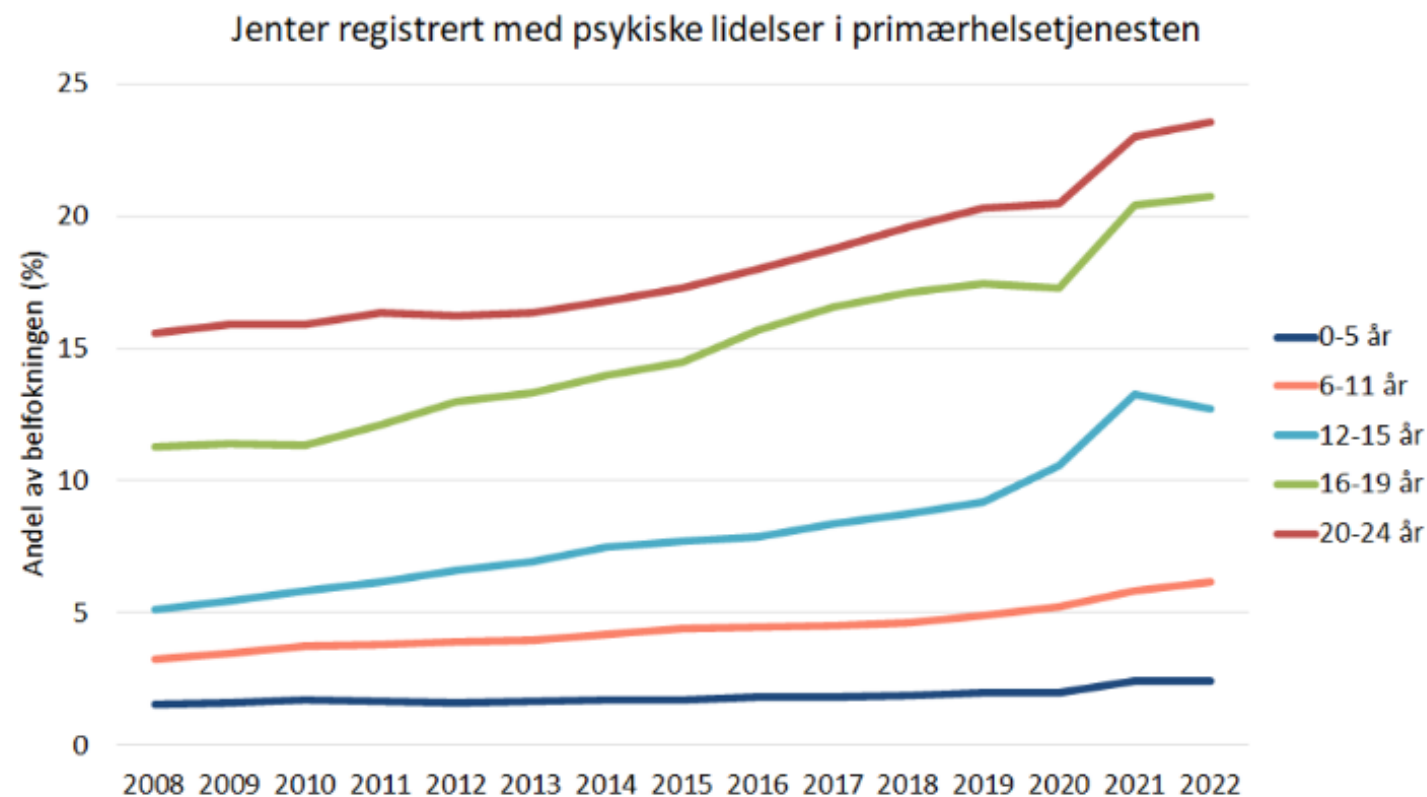
Økning i angstplager blant unge kvinner



Økning i angstplager blant unge menn



Flere unge oppsøker helsehjelp for psykiske plager



Figur 3a. Andelen jenter i befolkningen (i prosent) som var registrert med diagnosekode for psykiske lidelser i primærhelsetjenesten i perioden 2008–2022, etter alderskategori. Datagrunnlag: Kontroll og utbetaling av helserefusjoner.

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

Hovedmål for abc-kampanjen

Øke befolkningens helsekompetanse om psykisk helse.

- Fremme psykisk helse, forebygge psykisk sykdom og bidra til adekvate 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 atferd hos den enkelte og på organisasjonsnivå



ABC i teori – høre om

- Opplysningskampanje for å gjøre budskapene kjent i befolkningen
- Informasjon om ABC på nettsider, i sosiale media og i media.
- Synlighet (kino, plakater i byen, infoskjermer, skoler osv)
- Utsending av kommunikasjonspakker og materiell
- Dele kunnskap om ABC-konseptet til ulike målgrupper og potensielle samarbeidspartnere igjennom foredrag, workshops, opplæring, kurs
- Dele innhold og suksesshistorier i nettverk og partnerskap

Toveis-strategi **HØRE** og **GJØRE**

AKTIVT SAMMEN MENINGSFULLT

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

GJØR NOE AKTIVT OG MENINGSFULLT SAMMEN

Hverdagsvaner har mye å si for hvordan du har det. Ved å legge til rette for aktiviteter som gir deg en god følelse, blir hverdagen ofte bedre.

Hva er viktig og bra for deg? Hva vekker de gode følelsene? Når du gjør noe du synes er meningsfullt, får du bedre hverdager.

Velg å gjøre noe aktivt og meningsfullt sammen med andre så ofte du kan. Det styrker både din egen og andres psykiske helse.

Kjenn forskjellen!

ABC i praksis – gjøre

Partnere og nettverk av aktører som involverer sine målgrupper, gjør ABC aktiviteter og tar initiativ til nye aktiviteter som styrker fellesskapene.

Eksempel på målgrupper og arenaer

- Barn og ungdom
- Helsetjenester
- Arbeidslivet, Næringslivet
- Nav, arbeidsinkludering
- Frivilligheten, frivilligsentraler
- Fritid, lag og foreninger
- Minoritetsbefolkning
- Eldre
- Arrangement og folkefester

ABC kan bidra til en viktig dreining

- ✓ fra å være opptatt av psykisk sykdom til god psykisk helse
- ✓ 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



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

Hold deg aktiv med noe som oppleves meningsfylt for deg. Det kan være å lære seg noe nytt, jobbe mot et mål, gjøre noe for andre eller å bidra til en god sak. Å gjøre noe meningsfylt styrker din psykiske helse!

www.abcforgodpsyiskhelse.no

- Film: <https://www.abcforgodpsyiskhelse.no/ressurser#filmer>
- Ressursside frivillighet:
<https://www.abcforgodpsyiskhelse.no/kom-i-gang/frivilligheten>

Ungdom på laget

«Sammen med ungdom lager vi fritidsaktiviteter – så flere blir med, og flere blir værende.»

2024

Kultur & Frivillighet og Folkehelse sendte søknad og godkjent deltagelse i Vestfold på laget.

Første kvartal 2025

Ansettelse av Prosjektleder
Utlysning av prosjekt og pilotorganisasjoner
Pilotene er utvalgt

KICK-OFF

27.5. 2025
KICK-OFF vi starter arbeidet

Sommerferie og utprøving av metode

September 23.9.25
Tilhørighet

November 18.11.25
Forankring og medvirkning

2026

Felles samlinger:
2.mars
7.mai

2026

Møte med hver forening

UNGDOM
PÅ LAGET