

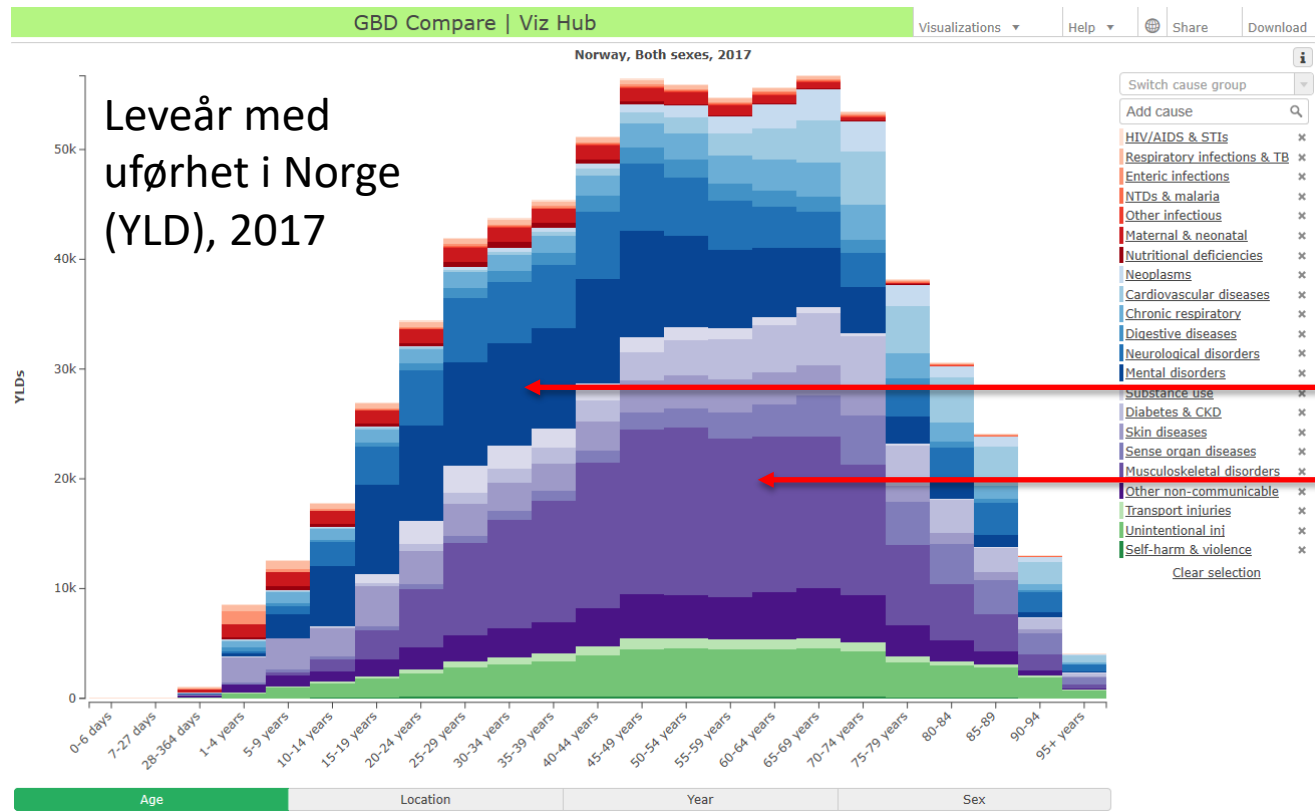
Psykisk helse til barn og unge - samfunnsutfordring - skoleutfordring?

Utdanningsforbundet
Trondheim
19.9.2023

Steinar Krokstad

Professor i sosialmedisin
Spesialist i allmennmedisin og psykiatri
HUNT forskningssenter
Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie
steinak@ntnu.no

De plagsomme sykdommene dominerer



Psykiske plager

Kroniske smerter



ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Health Policy

journal homepage: www.elsevier.com/locate/healthpol

Economic losses and burden of disease by medical conditions in Norway

Jonas Minet Kinge^{a,b,*}, Kjartan Sælensminde^c, Joseph Dieleman^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. The Norwegian Directorate of Health. The data show that mental disorders topped the list of the conditions causing the highest production loss. Neoplasms, circulatory diseases, mental and musculoskeletal disorders caused the highest health care expenditures. Non-fatal conditions with a high burden of production loss and mental disorders, caused the largest production loss. Circulatory disease did not, since they occurred with the estimation method. The estimated future consumption, by net-recipients, due to burdensome, relative to fatal diseases, that production losses may underestimate the epidemiological profile similar to Norway.

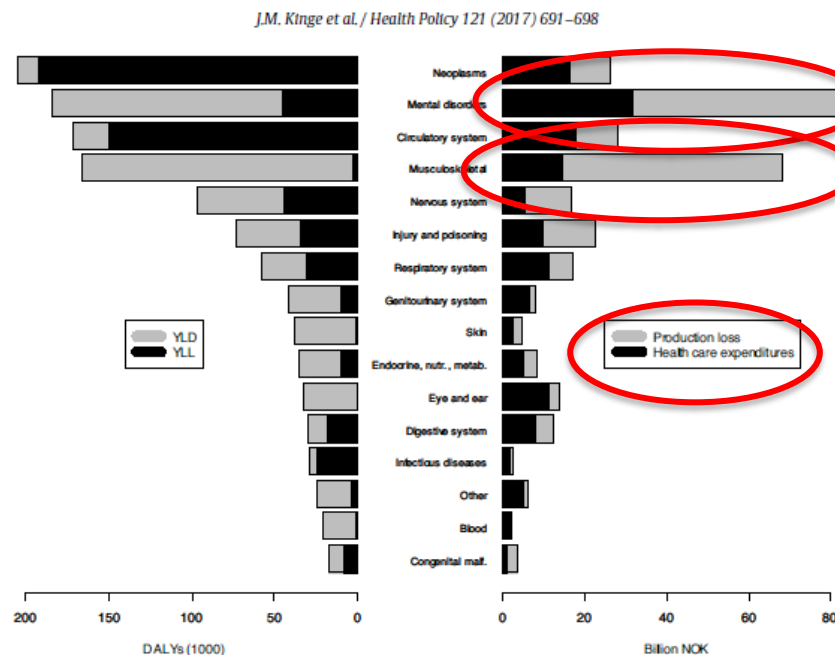



Fig. 1. YLL, YLD, health care expenditures and production loss by diagnostic categories.

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

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 Røngve,^{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) (or 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

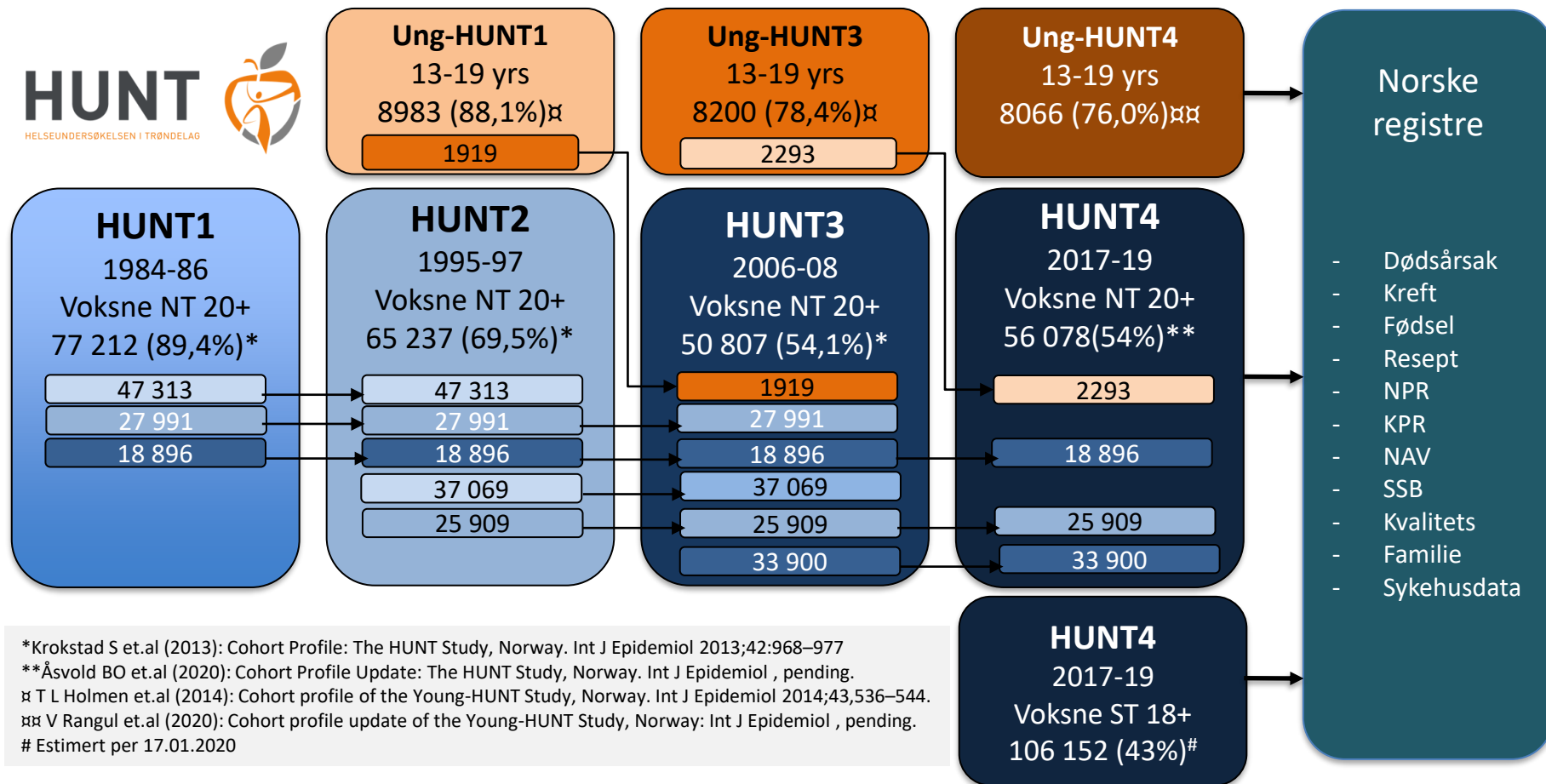
Mental health problems are among the leading causes of disease burden worldwide.^{1,2} Further, mental health issues are primary drivers of disability worldwide, causing over 40 million years of disability in 20–29 year-olds.³ Depression alone accounts for more disability-adjusted life years than

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



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

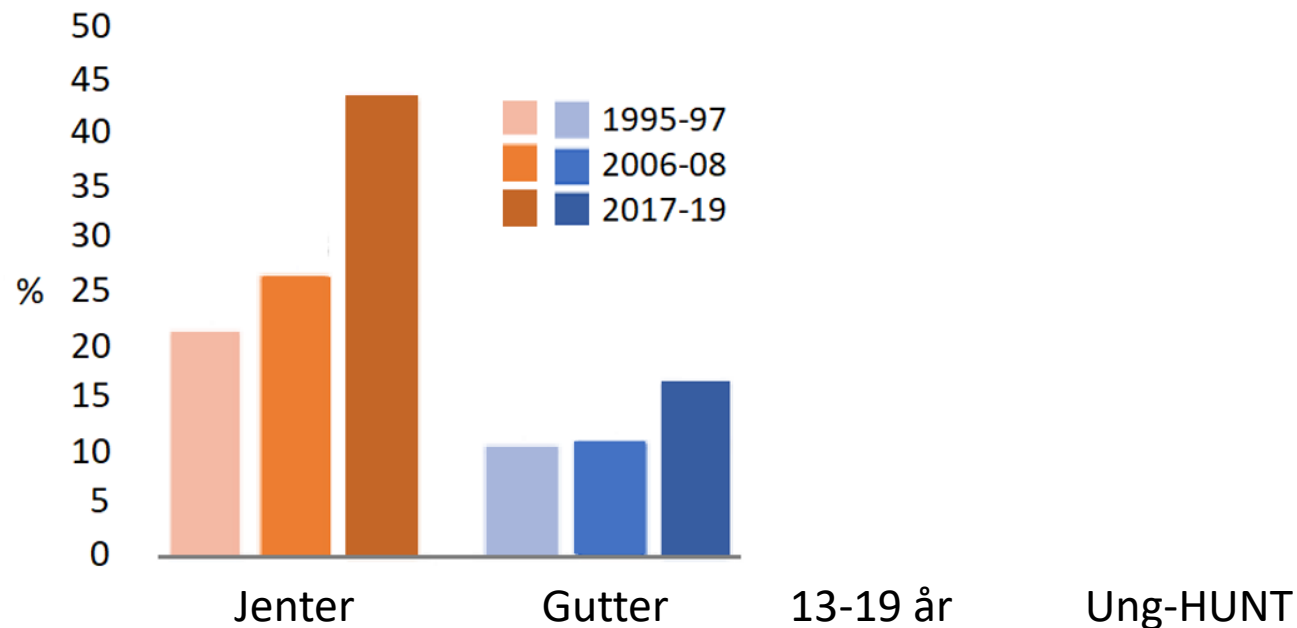
**Åsvold BO et.al (2020): Cohort Profile Update: The HUNT Study, Norway. Int J Epidemiol , pending.

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

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

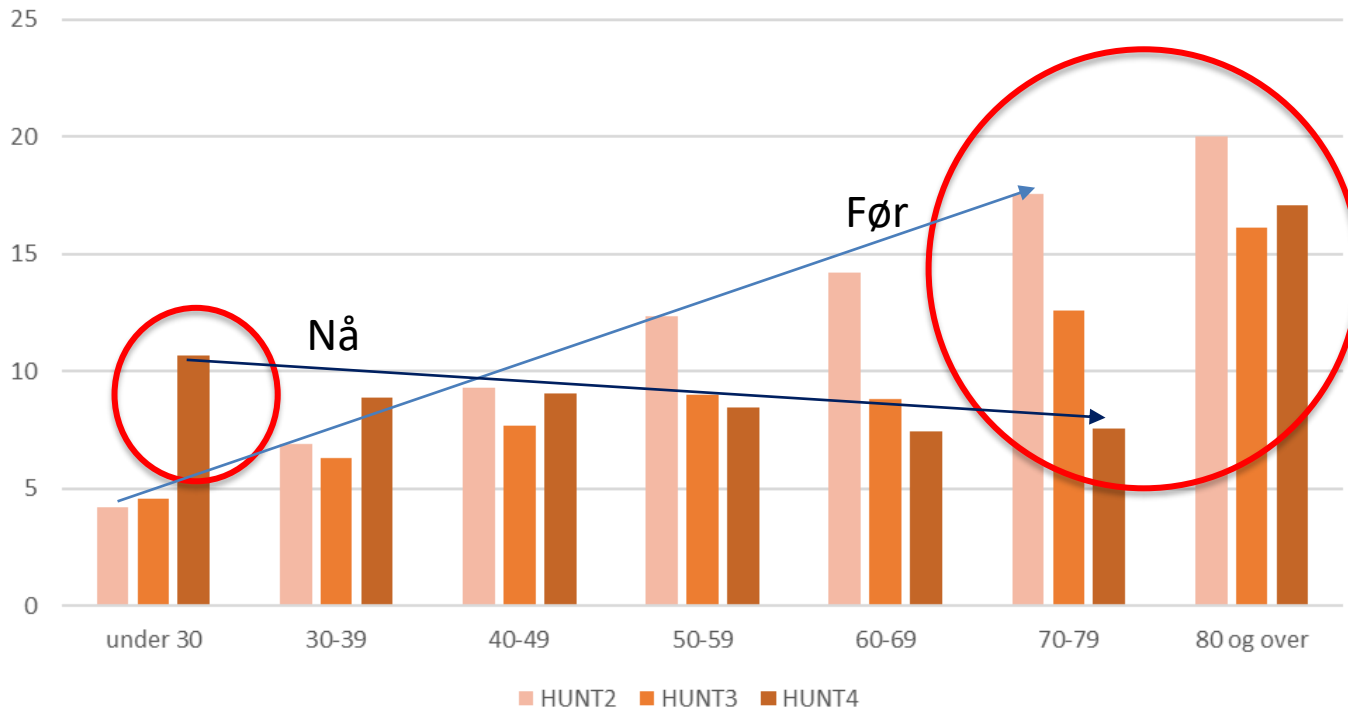
$\#$ Estimert per 17.01.2020

Økning i psykisk stress blant ungdom

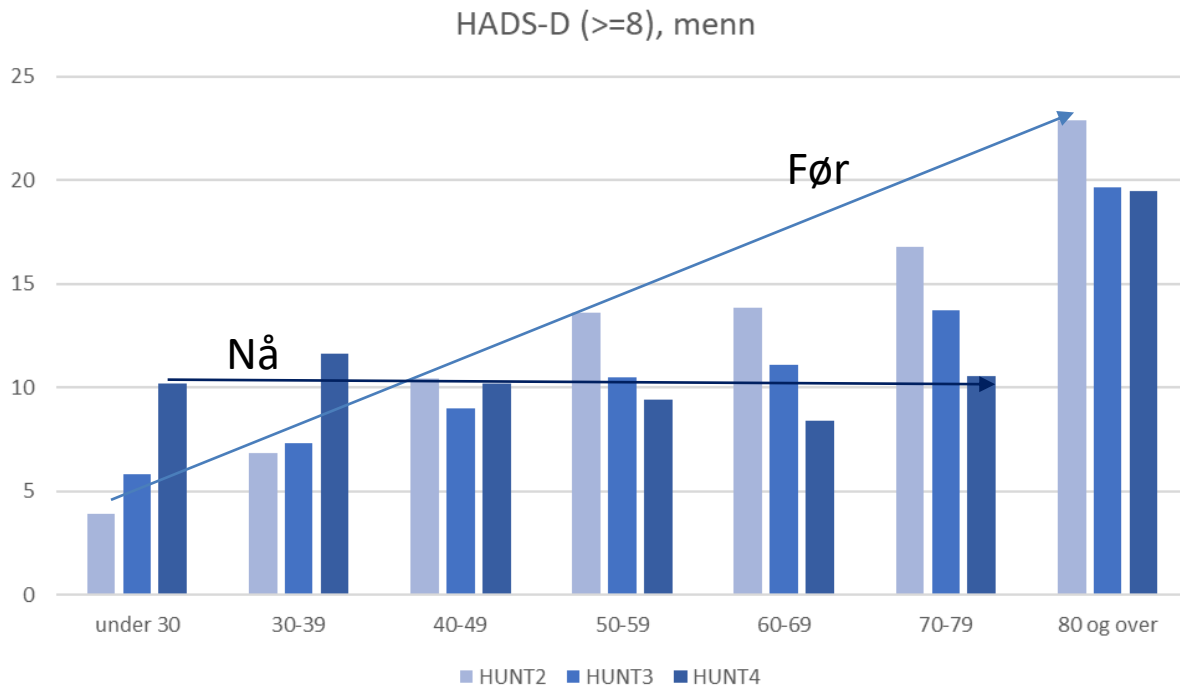


Økning i depresjonsplager blant unge

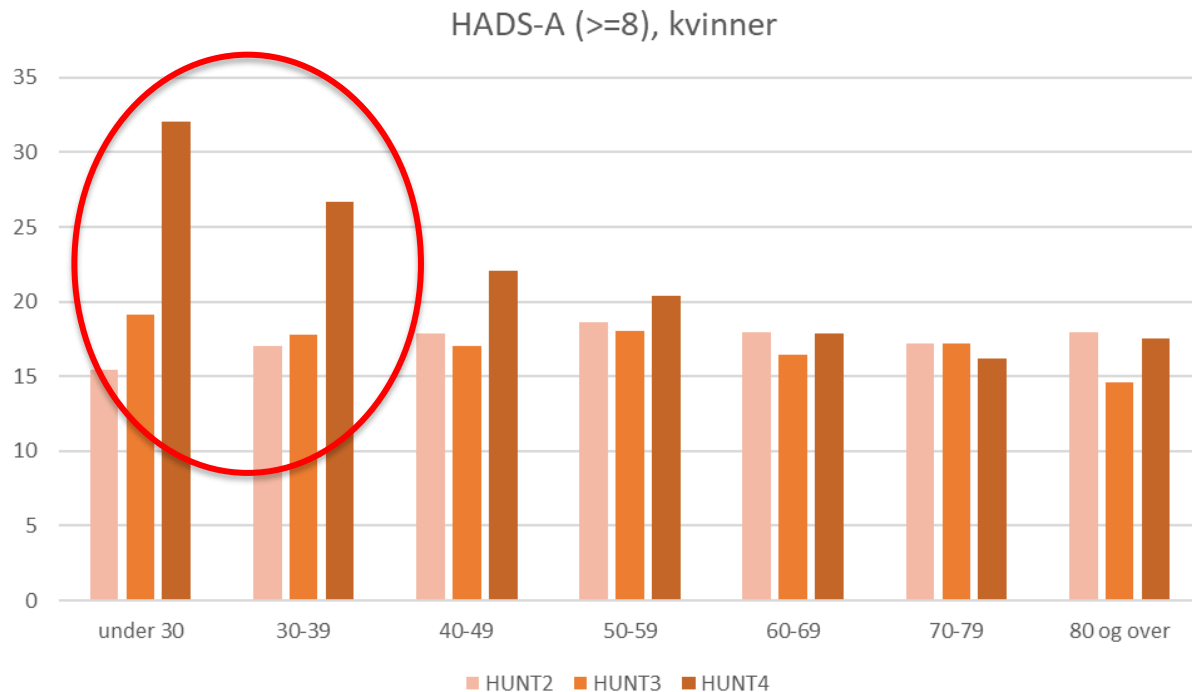
HADS-D (≥ 8), kvinner



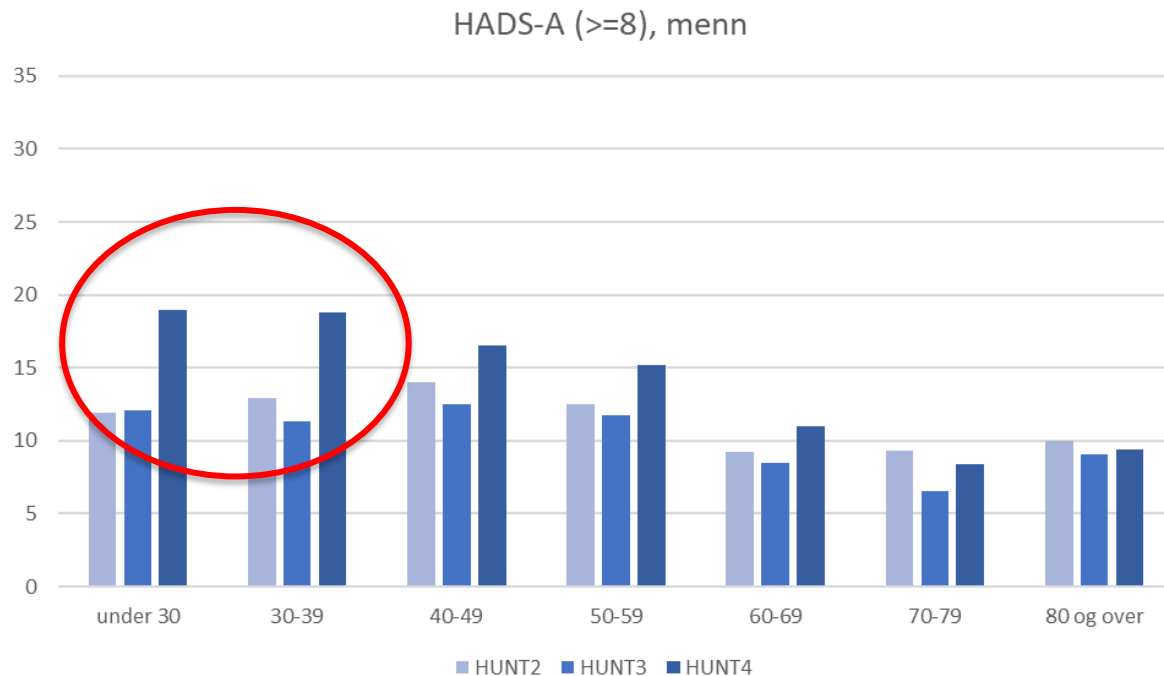
Økning i depresjonsplager blant unge



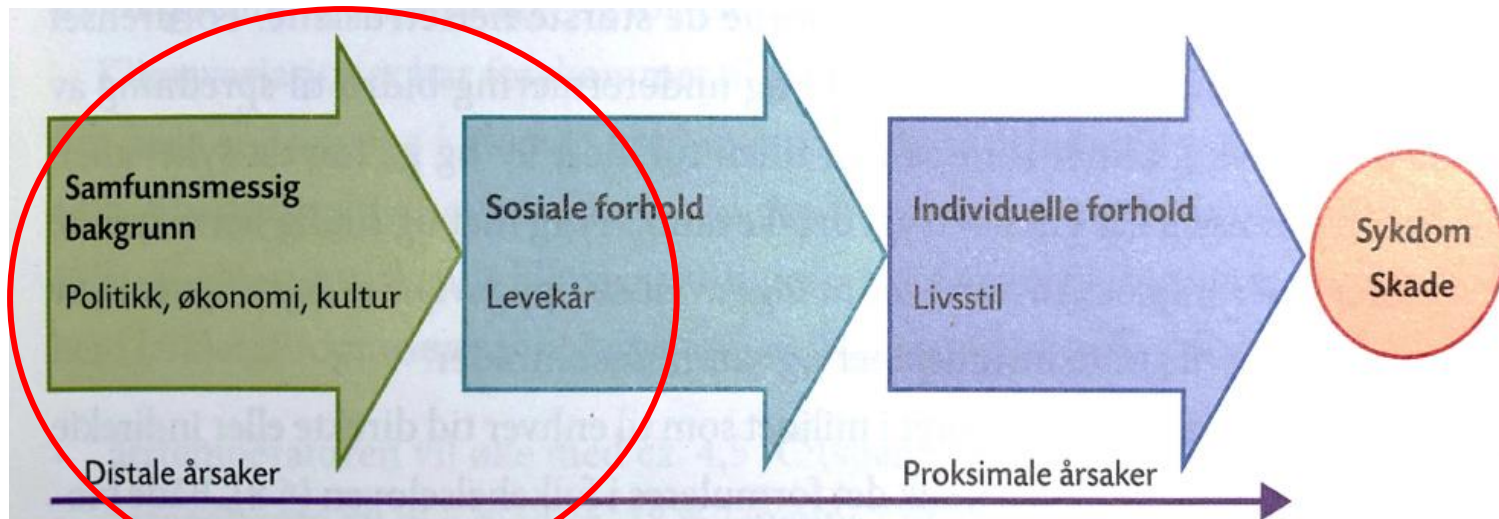
Økning i angstplager blant unge



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

Samfunnsånden:

Citius, altius, fortius

Fra Wikipedia, den frie encyklopedi

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

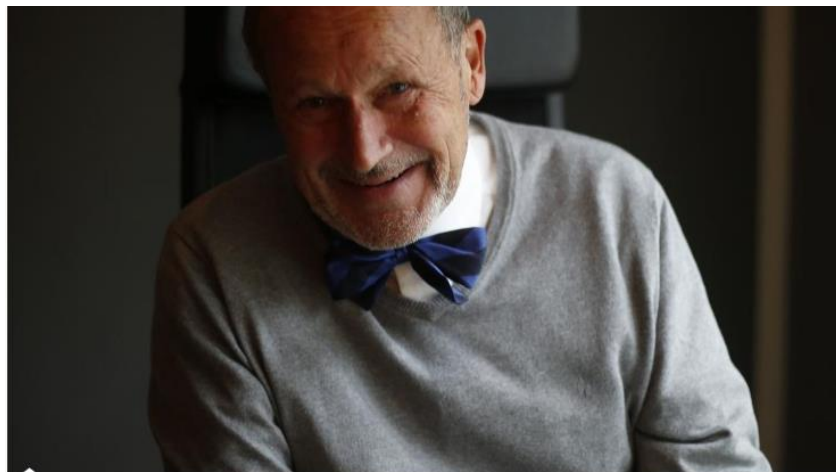
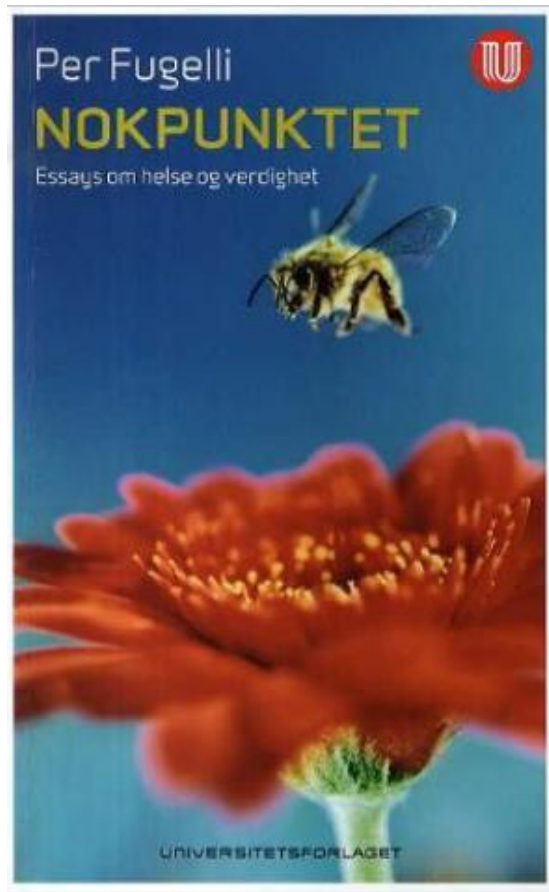
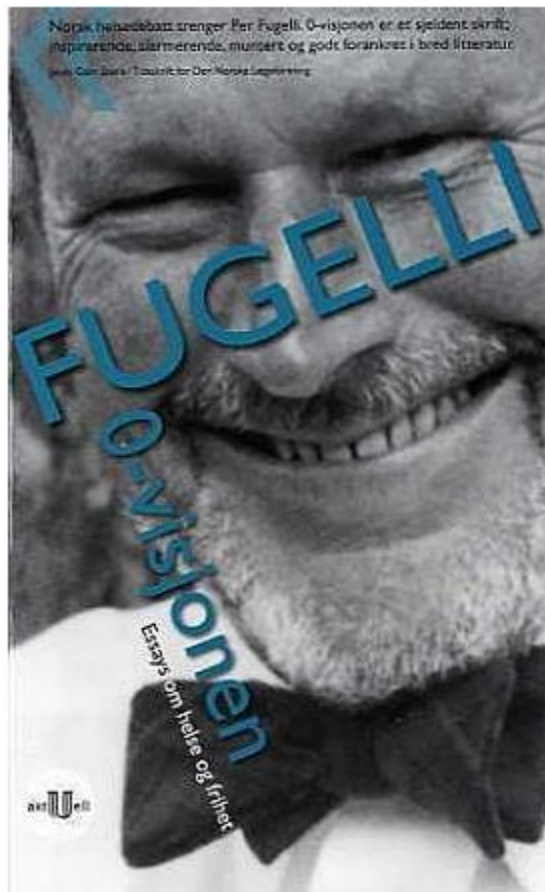


FOTO: Tor G. Stenersen

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

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

Store atferdsendringer blant unge etter 2010



© 2018 American Psychological Association
2160-4134/19/\$12.00

Psychology of Popular Media Culture

2019, Vol. 8, No. 4, 329–345
<http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000203>

Trends in U.S. Adolescents' Media Use, 1976–2016: The Rise of Digital Media, the Decline of TV, and the (Near) Demise of Print

Jean M. Twenge, Gabrielle N. Martin, and Brian H. Spitzberg
San Diego State University

Studies have produced conflicting results about whether digital media (the Internet, texting, social media, and gaming) displace or complement use of older legacy media (print media such as books, magazines, and newspapers; TV; and movies). Here, we examine generational/time period trends in media use in nationally representative samples of 8th, 10th, and 12th graders in the United States, 1976–2016 ($N = 1,021,209$; 51% female). Digital media use has increased considerably, with the average 12th grader in 2016 spending more than twice as much time online as in 2006, and with time online, texting, and on social media totaling to about 6 hr a day by 2016. Whereas only half of 12th graders visited social media sites almost every day in 2008, 82% did by 2016. At the same time, iGen adolescents in the 2010s spent significantly less time on print media, TV, or movies compared with adolescents in previous decades. The percentage of 12th graders who read a book or a magazine every day declined from 60% in the late 1970s to 16% by 2016, and 8th graders spent almost an hour less time watching TV in 2016 compared with the early 1990s. Trends were fairly uniform across gender, race/ethnicity, and socioeconomic status. The rapid adoption of digital media since the 2000s has displaced the consumption of legacy media.

Public Policy Relevance Statement

Compared with previous generations of teens, iGen teens in the 2010s spend more time online and less time with older media such as books, magazines, and TV. Time on digital media appears to have displaced time once spent reading and watching TV.

Keywords: digital media, print, TV, birth cohort, cultural change

TRENDS IN MEDIA USE

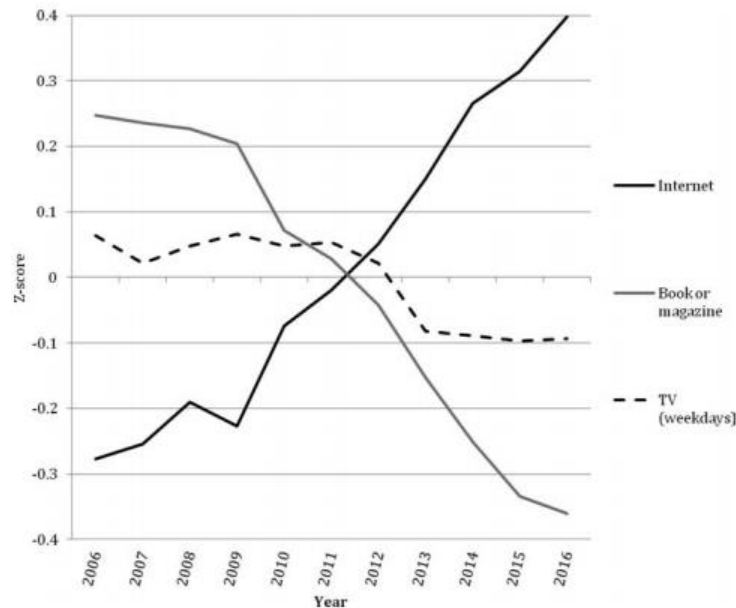
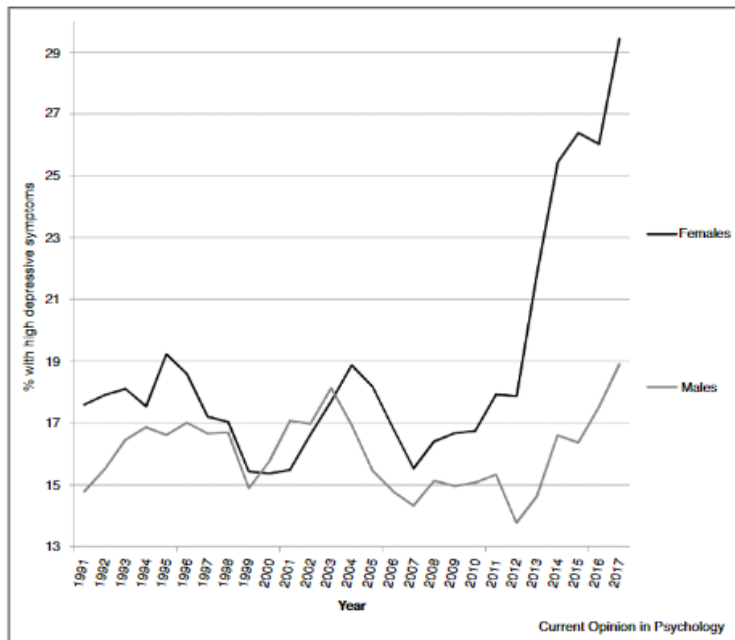
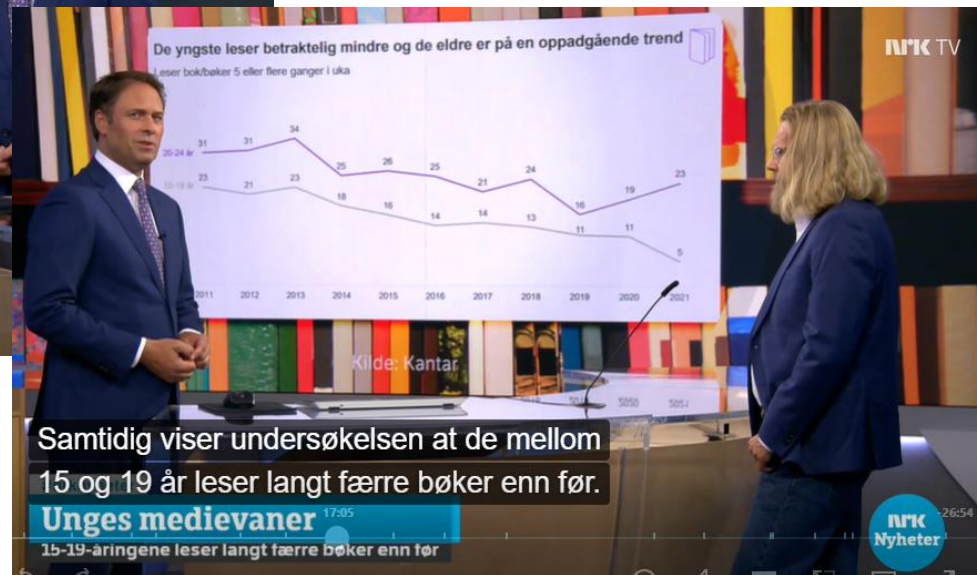


Figure 11. Internet use, book or magazine reading, and TV viewing on weekdays (Z-scored), 12th graders, 2006–2016.

Utvikling i depresjon blant ungdom i USA



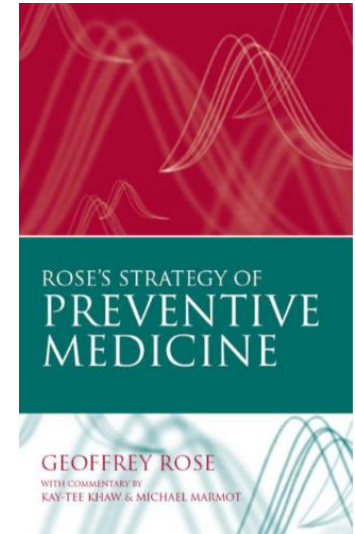
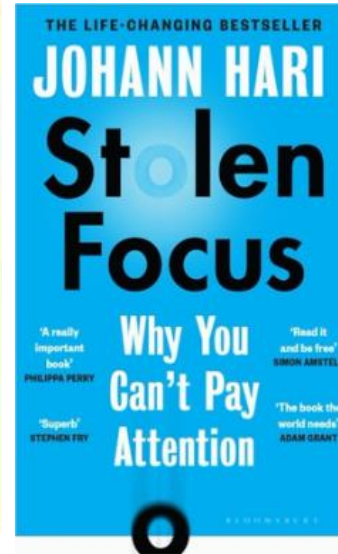
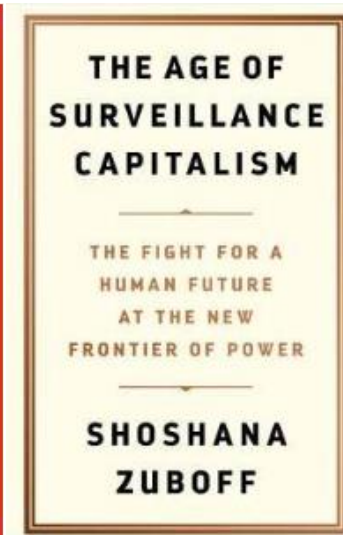
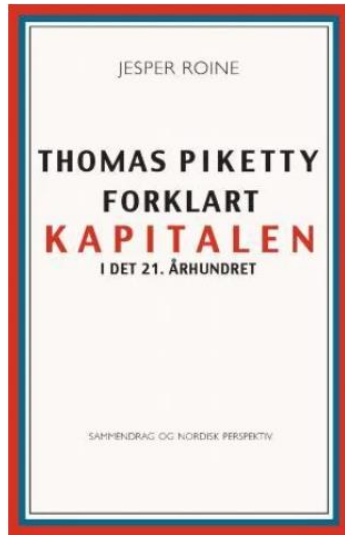
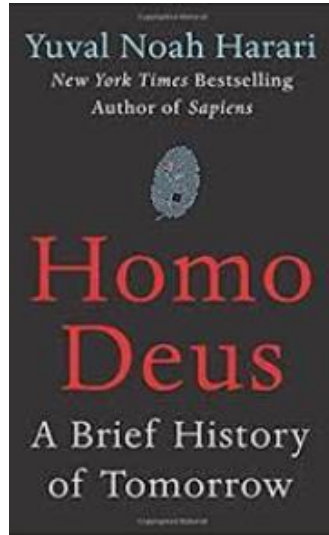
10th, and 12th graders high in depressive symptoms, by sex, Monitoring the Future, 1991–2017.



NRK Dagsrevyen 23. August 2022

<https://tv.nrk.no/se?v=NNFA19082322&t=899s>

Hvordan kan vi forstå de negative trekkene i folkehelseutviklingen?



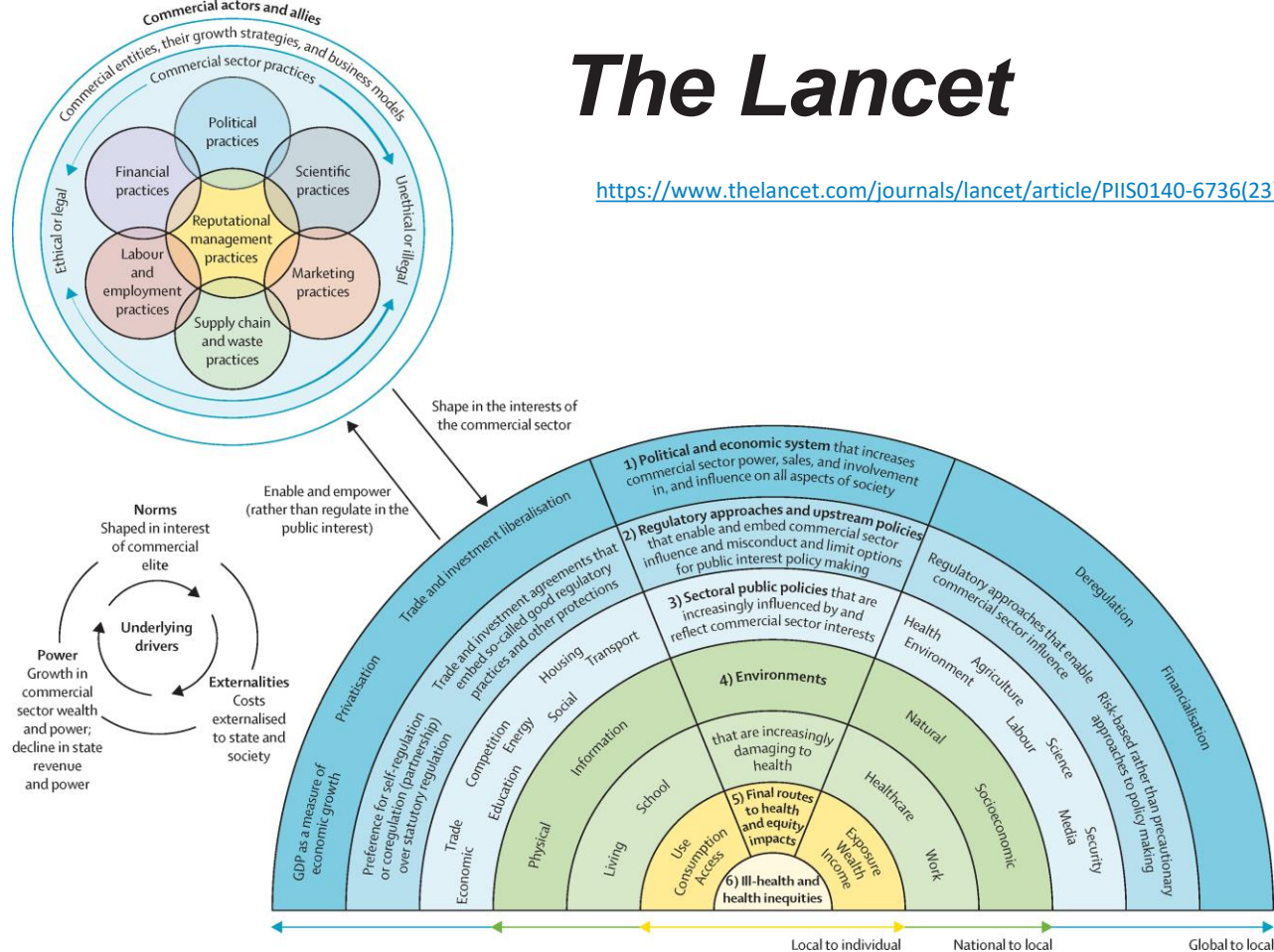
The image features a teal background with a faint, stylized illustration of an iceberg. The iceberg is partially submerged, with its tip above the water line and its much larger base below. The text is arranged to follow the shape of the iceberg, with the smaller, visible tip containing the top few terms and the larger, submerged base containing the remaining terms. The text is white and in a sans-serif font.

BIG TOBACCO
BIG OIL
BIG FOOD BIG ALCOHOL
GAMBLING BIG PHARMA
BIG TECH WEAPONS MANUFACTURERS
MILITARY INDUSTRIAL COMPLEX
PRISON INDUSTRIAL COMPLEX
THINK TANKS PHILANTHROPIES LOBBYISTS
CONSULTING FIRMS NOT-FOR-PROFITS
PREDATORY MARKETING
POLITICAL DONATIONS CORPORATE SCIENCE
GIG ECONOMY MODERN SLAVERY
TAX AVOIDANCE BENEFICIAL OWNERSHIP
NEOLIBERALISM
PRIVATISATION DEREGULATION
FINANCIALIZATION
CONSOLIDATION GLOBALISATION
MULTISTAKEHOLDERISM
CAPITALISM

COMMERCIAL DETERMINANTS OF HEALTH

The Lancet

[https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(23\)00013-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(23)00013-2/fulltext)



Den rådende politiske ideologien har skapt en arena for kommersielle interesser og økende økonomiske forskjeller som truer folkehelse

- Nyliberalismen som *ideologi* (siden 1980-årene) (Picketty)
- Økonomisk vekst som *mål* (ikke menneskers levekår) (Stalsberg)
- Pro-markeds-ideologi (deregulering, prioritering av næringsinteresser framfor folkehelse) som *middel* (Zuboff)
- Et globalt oligarki som *trussel* (Harari, Picketty, Zuboff)

Big-tech levekår kommersialiserer ungdommers liv og truer grunnleggende behov for god funksjon

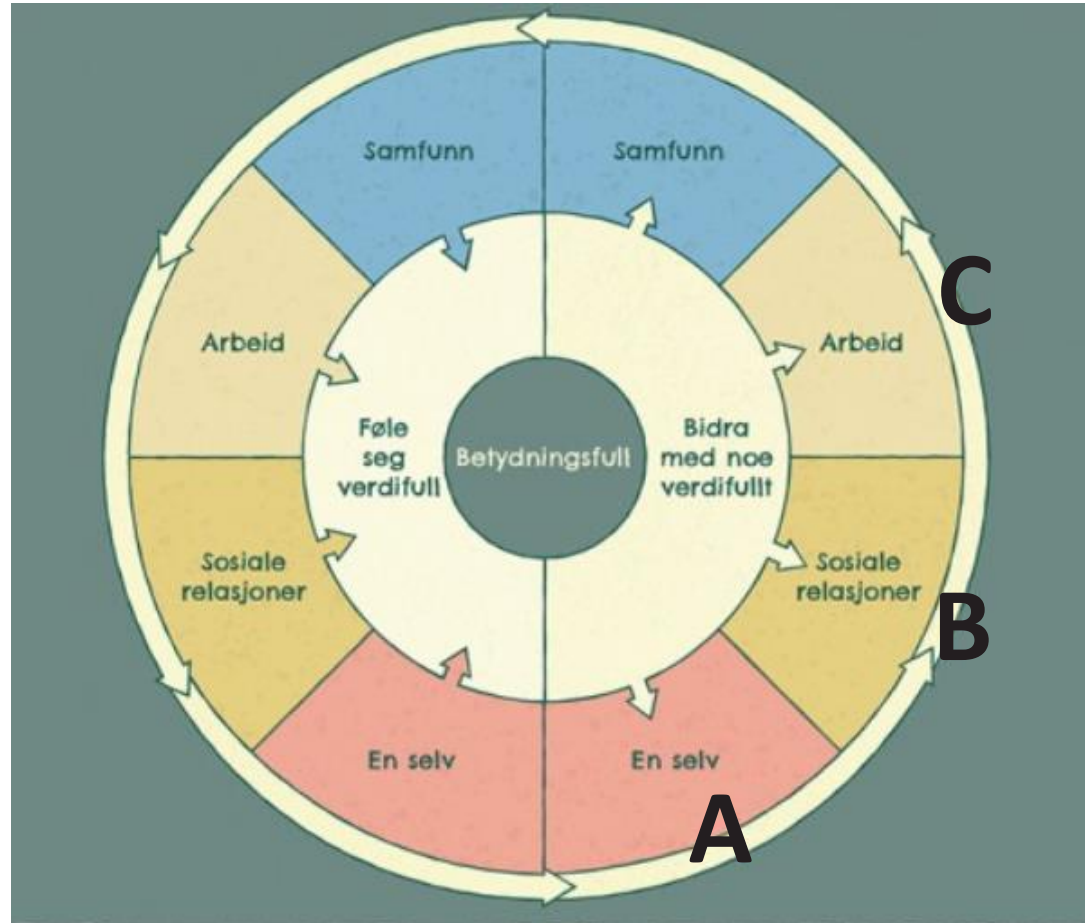
- DRAMMA
- Psykologisk behov for å fremme optimal funksjon.
 - Detachment
 - Relaxation
 - Autonomy
 - Mastery
 - Meaning
 - Affiliation
- [Need Satisfaction and Optimal Functioning at Leisure and Work: A Longitudinal Validation Study of the DRAMMA Model | SpringerLink](#)

Hvilke grunnleggende menneskelige behov er det som settes under press?

Det å ha en betydning

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

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

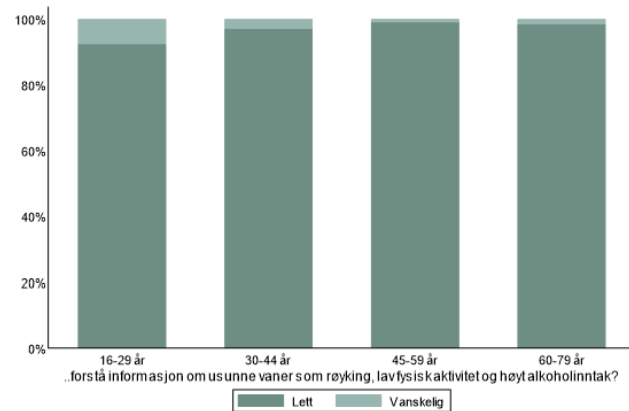
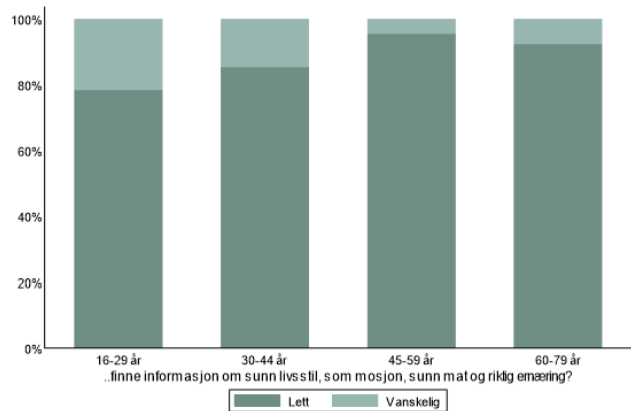


Utfordringer

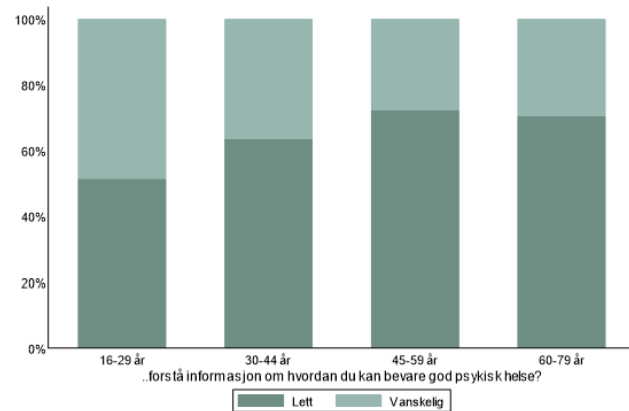
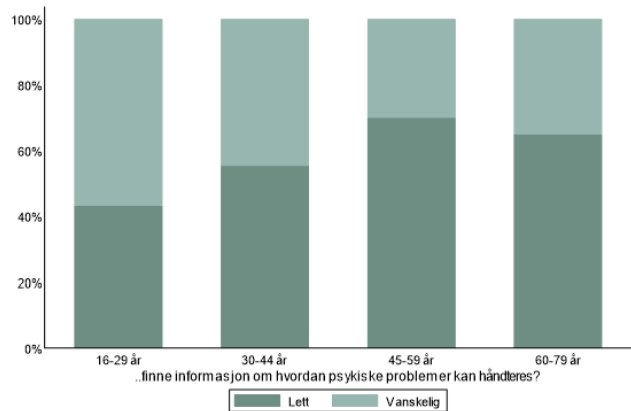
- Forverret psykisk helse
- Lav kapasitet i helsetjenestene
- Lite innsats innen helsefremming og forebygging
- Folk har lite kunnskap om psykisk helse
 - Folk flest kjenner til gode råd for å forebygge de farlige kroppslige sykdommene
 - Folk flest kjenner i mye mindre grad til råd for å forebygge psykiske plager, smerter og utslitthet
 - <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/befolkningens-helsekompetanse>

Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå informasjon)

Fysisk helse



Psykisk helse





Statsforvalteren i Trøndelag



NTNU

HUNT forskningssenter



Senter for helsefremmende forskning



Trøndelag Forskning og Utvikling
Trøndelag R & D Institute



Trøndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjälte



NORD
universitet



Kompetansesenteret
Tannhelse Midt



Trøndelag fylkeskommune
Eldrerådet



Trøndelag fylkeskommune
Integreringsutvalget



Trøndelag fylkeskommune
Rådet for likestilling av mennesker
med nedsatt funksjonsevne



Nord-Trøndelag
legeforening
DEN NORSKE LEGEFORENING



DEN NORSKE KIRKE
Nidaros bispedømme -
Nidarosen bæspatjälte



Trøndelag
musikkråd



Pensjonistenes Fellesorganisasjon
TRONDHEIM



Helse Nord Trøndelag HF

6 kommune-
regioner



KIRKENS SOS
TRØNDELAG



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



TRØBUR
Trøndelag barne-
og ungdomsråd



NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag Idrettskrets



Institutt for samfunnsmedisin
og sykepleie



Kultur, helse og omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER



BEDRIFTSIDRETTE
NORD-TRØNDELAG



ABC for god psykisk helse

A- Gjør noe aktivt

B- Gjør noe sammen

C- Gjør noe meningsfullt

Act-Belong-Commit

ABC budskapet er enkelt men viktig:



Gjør noe aktivt

ACT

Hvis du holder deg aktiv, fysisk, mentalt, spirituelt eller praktisk, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer.



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.



Gjør noe meningsfylt

COMMIT

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for og være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemmelighet og livsglede.

Hodebra er ABC for livskvalitet og god psykisk helse for alle.

[Kom i gang](#)

Gjør noe aktivt ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg mer glad - oftere. Du kan være aktivt på mange måter og nivåer - både fysisk, sosialt, mentalt og spirituelt. Det kan være trening eller finne ro og nærvær. Å være i aktivitet er Hodebra!



Gjør noe sammen BELONG

Når du er med i 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. Å engasjere seg er Hodebra!



Gjør noe meningsfylt COMMIT

Å jobbe for en god sak, eller realisere et mål du har, gir noe å brenne for og være stolt av, f.eks. som å være frivillig. Det å hjelpe andre gir mening, glede og takknemlighet både for deg selv og andre. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

ABC virker positivt på alle uansett aktuell mental helse



Kontinuerlige bevegelser gjennom livet

Meld. St. 15

(2022–2023)

Melding til Stortinget

Folkehelsemeldinga

Nasjonal strategi for utjamning av sosiale helseforskjellar



5.3.1 ABC for god psykisk helse

Helseråd til befolkninga om fysisk helse, er godt kjende. Dei fleste har kjennskap til råd om kosthald, fysisk aktivitet, røyking og alkohol. Tilsvarende råd om kva som fremjar den psykiske helsa, har fått mindre merksemd, sjølv om det finst informasjon om psykisk helse og levevanar på helsenorge.no, og Helsedirektoratet har kampanjar for å auke kunnskapen i befolkninga om psykisk helse. I tillegg har Folkehelseinstituttet nytta konseptet Kvardagsglede, med fem råd for god psykisk helse: Ver oppmerksam! Ver aktiv! Hald fram med å lære! Knyt band! Gi! Kvardagsglede er også presentert på helsenorge.no og hos Rådet for psykisk helse. Modellen er basert på det engelske konseptet «Five ways to happiness». Kvardagsglede blir evaluert i fleire forskingsprosjekt ved Folkehelseinstituttet og Universitetet i Oslo.

Ei undersøking om helsekompetansen i befolkninga viser at meir enn ein tredjedel av befolkninga meiner det er svært vanskeleg å finne informasjon om psykisk helse (96). Forskarane konkluderer med at informasjon om korleis psykiske problem kan handterast, bør vere lettare tilgjengeleg og vere på eit nivå som gjer at befolkninga kan nytte informasjonen for å vareta den psykiske helsa si.

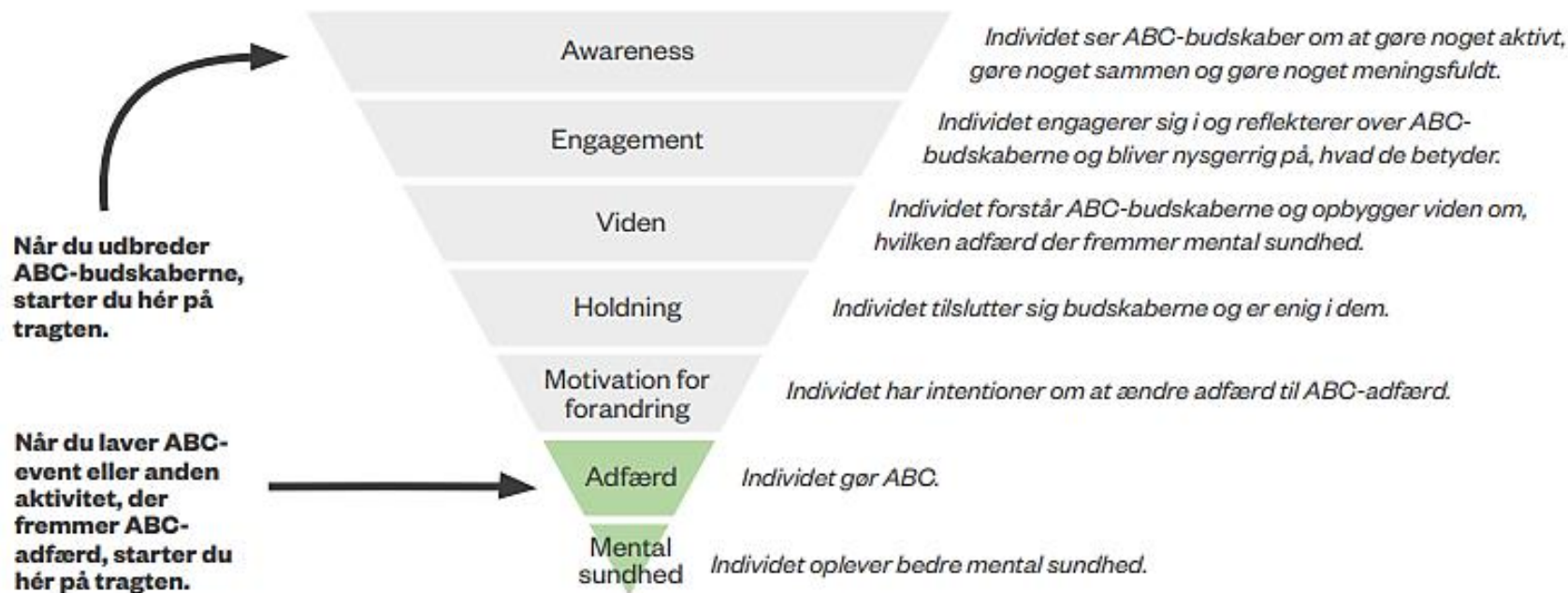
Regjeringa har derfor vedtatt å gjennomføre ein pilot for folkehelsekampanjen ABC for god psykisk helse. ABC for god psykisk helse er utvikla i Australia og blir nytta i fleire land, blant anna Danmark, USA og Færøyane. ABC står for *act, belong, commit* – gjer noko aktivt, gjer noko saman og gjer noko meningsfullt. Kampanjen er også omtalt av Verdhelseorganisasjonen i rapporten *World Mental Health Report – transforming mental health for all* (97) som dømte på ein befolkningskampanje som kan engasjere og motivere folk til å styrke si eiga psykiske helse.

Følgjevaluering i Australia viser at ABC-kampanjen har vore vellykka ved at han har 1) auka kunnskapen i befolkninga om kva ein bør gjere for å fremje livskvalitet og vareta den psykiske helsa si betre, 2) endra folk si oppfatning av psykisk helse og psykisk sjukdom, 3) redusert stigmaa knytte til psykisk sjukdom, 4) gjort det lettare å vere open om psykiske helseutfordringar, 5) opp-

muntra befolkninga til å delta i aktiviteter for å vareta den psykiske helsa si og 6) bidratt til varierte lokale initiativ og aktiviteter.

ABC-kampanjen kan implementerast på befolkningsnivå og for ulike grupper og på ulike arenaer som barnehagar, skular, universitet og arbeidsplassar. Trøndelag fylkeskommune gjennomfører i 2022–2024 ein pilot, og på bakgrunn av resultata vil Helse- og omsorgsdepartementet vurdere korleis ein kampanje kan gjennomførast nasjonalt.

Fra oplysning til bedre psykisk helse



Figur 4: ABC for mental sundheds forandringstragt

ABC er anbefalt for fastleger og kommunene

ALLMENNEMEDISINSKE UTFORDRINGER

Utoeppen publiserer artikkelen under denne fellesbetegnelsen. Vi ønsker å sette søkelys på helser av allmennmedisinen som kan være viktige, akutte og utfordrende, og som man kanskje ikke tenker så mye om på akuttstasjonen, men som vi stadig konfronteres med i vår arbeidshverdag. Redaksjonen ønsker også å innvilge fra lesere.

NYTT VERKTØY FOR ALLMENNPRAKSIS

ABC for bedre psykisk helse

■ STEINAR KRØKSTAD • professor i sosiale medisin, Helse Nord-Trøndelag, institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, NTNU
Spesialist i psykiatri, Spisestor Lærings, Helse Nord-Trøndelag HF, Leder av Folkehelsearbeidsgruppen i Trondheim

Mens levealderen fortsatt øker, er livene i ungdomsårene og i arbeidsfor alder i økende grad preget av psykiske helseplager for mange nordmenn. Vi ser en sterk økning av psykiske plager blant ungdom, og en uferstatistikk som preges av psykiske problemer og assosierte smertelister. 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 folkehelsearbeidet.

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

gitt en rapport som bekrefter den negative utviklingen (4). Det er også et faktum at psykiske plager preger uterstatistikken (5). Det er med andre ord et akutt behov for nye verktøy og metoder i folkehelsearbeidet og i helseinstansten 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 verktøy som har vist seg å være meget nyttig i både folkehelsearbeidet 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

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 1-3. (Robert Donsuven, personlig meddelelse).

Det er mange grunner til å ta ABC i bruk. Disse er kort listet opp i tekstboks 1-3. (Robert Donsuven, personlig meddelelse).

Det er mange grunner til å ta ABC i bruk. Disse er kort listet opp i tekstboks 1-3. (Robert Donsuven, 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

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



ILLUSTRASJON: UTSTAVEN

Tilsvarende 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».

- 22 grunner til å ta i bruk ABC (act, belong, commit): gjør noe aktivt, gjør noe sammen, gjør noe meningsfylt, i folkehelsearbeidet og i håndtering av psykiske plager i helseinstansten. ABC er
- 1 Kunnskapsbasert, forskningsbaserte effekter
 - 2 Universelt, ikke i konkurranse med andre rammeverk
 - 3 Enkelt, lett å huske og forstå
 - 4 Intuitiv forståelse
 - 5 Fleksibelt med stor valgfrihet
 - 6 Samarbeidsorientert og mobiliserende
 - 7 Verktøy for skole, arbeid og fritid
 - 8 Aktivitet som spiller på ressurser som finnes, trenger ikke ny finansiering
 - 9 Virksom i alle aldre, barn, ungdom, voksne, eldre
 - 10 Virksom for alle grupper: friske, syke, ressurter, stigmatiserte
 - 11 Nyttig i alle settinger: offentlig, frivillig, arbeidslivet
 - 12 Noe alle kan bidra til: lek, folk, fagfolk, profile, frivillige
 - 13 Selvmordsforsbyggende
 - 14 Psykisk sykdomsforsbyggende
 - 15 Ikke psykisk sykdomsfokussert
 - 16 Ikke medikalisierende
 - 17 Ikke stigmatiserende eller diagnosebasert
 - 18 Autonomt ivaretaende, handler ikke om noe «du skal», men «du kan»
 - 19 Tilaksrettet
 - 20 Kapitalbyggende, for sosial, human, spirituell og intellektuell kapital
 - 21 Fysisk aktivitet fremmende
 - 22 Er trolig effektivt og kan redusere helsekostnader

A GJØR NOE AKTIVT
B GJØR NOE SAMMEN
C GJØR NOE MENINGSFYLT

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

ABC forskning

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=act-belong-commit&sort=date&size=50>

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed.gov

act-belong-commit

Advanced Create alert Create RSS

User Guide

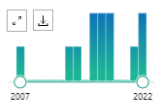
Save Email Send to

Sorted by: Most recent

Display options

MY NCBI FILTERS

RESULTS BY YEAR



TEXT AVAILABILITY

☐ Abstract

☐ Free full text

☐ Full text

ARTICLE ATTRIBUTE

☐ Associated data

ARTICLE TYPE

☐ Books and Documents

☐ Clinical Trial

☐ Dictionary

☐ Meta-Analysis

☐ Randomized Controlled Trial

☐ Review

☐ Systematic Review

PUBLICATION DATE

☐ 1 year

☐ 5 years

☐ 10 years

☐ Custom Range

Additional filters

11 results

Page 1 of 1

1 "I'm making a positive change in my life": A mixed method evaluation of a well-being tertiary education unit.
Cite Piggott B, Chivers P, Bulsara C, Conlon J, Grigg K, Harris SA, Lambert M, Millar L, Pollard CM. Health Promot J Austr. 2022 May 3. doi: 10.1002/hpja.613. Online ahead of print. PMID: 35505423
Share METHODS: Fifty-eight university students from five disciplines participated in a 13-week elective undergraduate unit "Well-Being Fundamentals for Success" as part of their degree. The **Act Belong Commit** mental health promotion campaign framework formed the basis...

2 Impact of the **Act-Belong-Commit** campaign on mental health help-seeking behaviour.
Cite Drane CF, Jalleh G, Lin C, Donovan RJ. Health Promot J Austr. 2022 Apr 7. doi: 10.1002/hpja.605. Online ahead of print. PMID: 35388948
Share A delay in help-seeking is associated with poorer outcomes. This study investigated the extent to which the **Act-Belong-Commit** mental health promotion campaign prompted people to seek information or professional help for mental ill-health. METHODS: A sample of ...

3 Twenty-One Reasons for Implementing the **Act-Belong-Commit**-ABCs of Mental Health' Campaign.
Cite Donovan RJ, Koushede VJ, Drane CF, Hinrichsen C, Anwar-McHenry J, Nielsen L, Nicholas A, Mellstrup C, Santini ZI. Int J Environ Res Public Health. 2021 Oct 21;18(21):11095. doi: 10.3390/ijerph182111095. PMID: 34769615 Free PMC article.
Share This paper provides such knowledge based on the development, implementation and evaluation of the **Act-Belong-Commit** campaign, the world's first comprehensive population-wide public mental health promotion campaign which was launched in 2008 in Western Australia ...

4 **Act-Belong-Commit** Indicators Promote Mental Health and Wellbeing among Irish Older Adults.
Cite Santini ZI, Nielsen L, Hinrichsen C, Mellstrup C, Koyanagi A, Haro JM, Donovan RJ, Koushede V. Am J Health Behav. 2018 Nov 1;42(6):31-45. doi: 10.5993/AJHB.42.6.4. PMID: 30157999
Share Objective **Act-Belong-Commit** is the world's first population-wide, community-based mental health promotion campaign. We assessed the associations between baseline indicators of **Act-Belong-Commit** behavioral domains and wellbeing at 2-year follow-up ...

5 Developing a culturally appropriate branding for a social and emotional wellbeing intervention in an Aboriginal community.

Kristine Hatling Jystad
Ziggi Ivan Santini, Erik R. Sund, Dina von
Heimburg
Steinar Krokstad

ABC for bedre mental helse blant ungdom i Norge

Operasjonalisering av ABC (act-belong-commit)
indikatorer og assosiasjon til psykisk helse i
Ung-
HUNT3 (2006-08)

Masteroppgave i Profesjonsstudium medisin
Veileder: Steinar Krokstad
Oktober 2019

B –belong!

For ungdom er deltakelse i sosiale
aktiviteter svært viktig for mental
sunnhet

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 forskingssenter
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

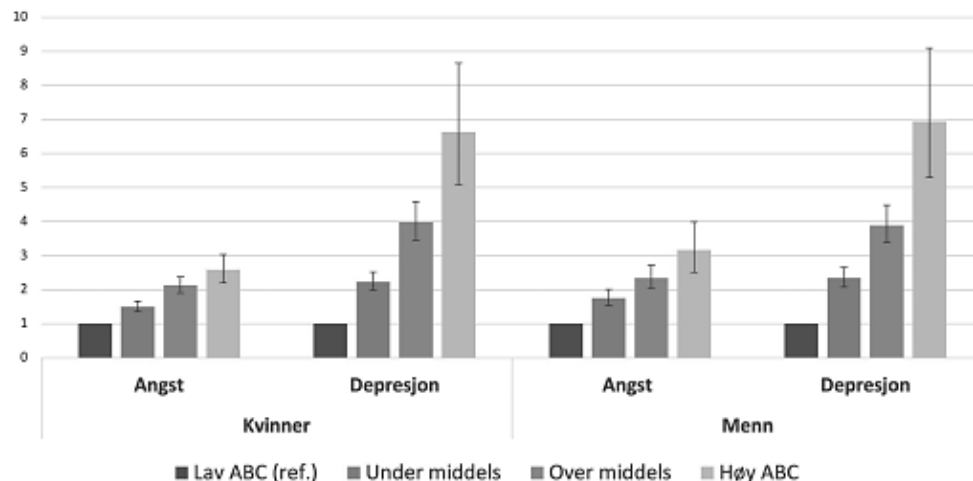
Steinar Krokstad

NTNU / HUNT forskingssenter
steinar.krokstad@ntnu.no

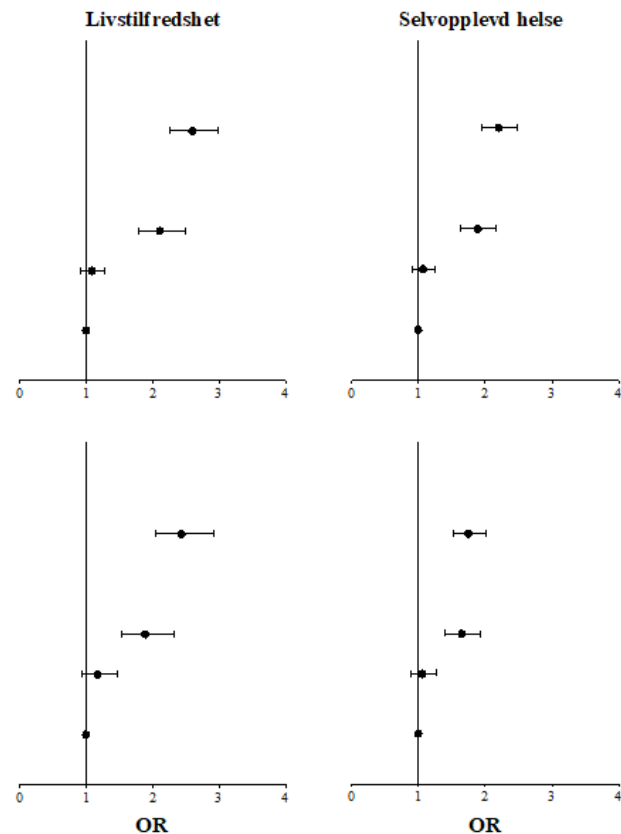
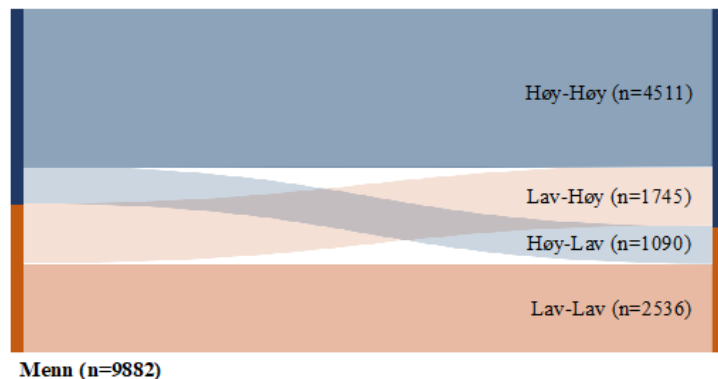
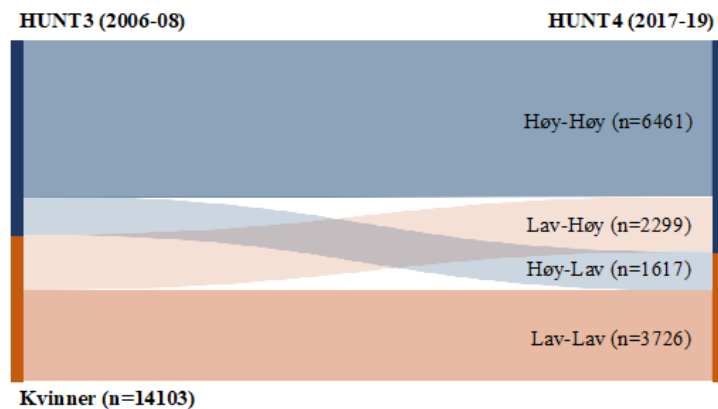
Sammendrag

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 deltakelse 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



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.



Figur 2: Endring i ABC-skår fra HUNT3 (2006-08) til HUNT4 (2017-19) blant kvinner og menn vist i et sankey-diagram og justert* odds ratio med 95 % konfidensintervall for å rapportere god livstilfredshet og selvopplevd helse i HUNT4 i de forskjellige gruppene, med gruppen «Lav-Lav» som referanse.

*Estimatene tilsvarer modell 5 i tabell 4.

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 Nelausen, Amalie Ozholt 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 cross-sectional samples of the Danish population (1,800 respondents in 2016, 1,800 respondents in 2019) via an online survey. The data were subsequently pooled together into one sample consisting of 3,600 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 75% had been reached by the campaign. Beliefs with ABC name (reimagined), or 11.1% when also including familiarity with campaign slogans. Among these, respondents reported (proportions in parentheses) that the campaign had (1) made them reflect on their mental health (74.2%), ask to friends and family about mental health (55.5%), given them new knowledge about what they can do to enhance mental health (58.4%), or take action to enhance their own mental health (56.2%). An internal well-being focus of control and proactive behaviours towards enhancing mental health are shown to be associated with higher mean 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 campaigning 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 Nelausen, Amalie Ozholt Kusier, Carsten Hinrichsen, Frederik Schou-Juhl, Katrine Rich Madsen, Charlotte Møllstrup, Robert J. Donovan, Vibeke Koushede and Line Nielsen. Published by Emerald Publishing Limited. This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY) 4.0 International license. For more information on this license, please visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>.

There is increasing recognition in the scientific community that mental health promotion – which has been labelled “The New Frontier” within prevention (Fusco-Poli and Santini, 2021) – holds transdiagnostic, trans-staging and lifespan potentials for enhancing primary prevention strategies, as well as those of secondary and tertiary prevention (Fusco-Poli et al., 2021). However, although higher levels of mental well-being are prospectively associated with a lower risk of common mental disorders (Santini et al., 2020a), somatic health problems or chronic conditions (De New et al., 2013; Salovey et al., 2009), as well as social/health-care costs (Santini et al., 2021a; Santini et al., 2021b), mental health promotion strategies are not widely implemented. Whilst prevention within mental health is concerned with avoiding mental illness, mental health promotion is concerned with improving positive aspects of mental health, often

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

Hjelp unge med psykisk stress

- Snakk mindre – gjør mer
- Lytte
- Bekrefte
- Lære bort ABC
- Endre atferd i tråd med ABC

Ta i bruk

ABC for god psykisk helse

- **Inkludere** flere unge i «ABC aktiviteter»
- **Forbedre** pågående aktiviteter i tråd med ABC
- **Utvikle** nye aktiviteter i tråd med ABC
- **Fortelle om ABC i alle kanaler: Styrke befolkningens helsekompetanse** gjennom kollektiv innsats; gjøre ABC like kjent som 5 frukt og grønt om dagen og bidra til å:
 - **Styrke** befolkningens psykiske helse
 - **Redusere** behov for psykiske helsetjenester