

Helsefremmende atferd, kan leger bidra til det?

Steinar Krokstad

Professor i sosialmedisin

HUNT forskningssenter

Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie

NTNU

Tlf. 95219227

<https://www.ntnu.no/ansatte/steinar.krokstad>

Psykiater

Sykehuset levanger

Helse Nord-Trøndelag HF



Legekonferansen

AGDER

28.-29. januar 2025
Dyreparken Safarihotell
Kristiansand

Agenda

- Sykefraværsdebatten og relevant statistikk
- Behovet for helsefremmende atferd
- Hva kan leger bidra med





Hva mener NHO om
det høye sykefraværet?

Hvem har satt dagsorden og bestemt at **sykefraværet er høyt**? Vet vi det?
Enn om sykefraværet er «forståelig»; eller «hensiktsmessig»?
Hva er målet? Lavt sykefravær eller god helse og livskvalitet i befolkningen?

Høyre lanserer nye grep for å få ned sykefraværet

Nei, vi må ikke ta tak i sykefraværet, vi må ta tak i det syke.

Man løser ikke et problem med å ta tak i resultatet. Man løser ikke et økonomisk underskudd med å stryke de røde tallene heller.

Og hva er det syke: En syk tidsånd (økonomisk vekst), en syk teori (de sykmeldte jukser), sykeliggjørende levekår; unge voksne er sykere nå enn i 2010.

Oljefondet passerte 17.000 milliarder

(E24) Det viser det uoffisielle telleverket på nettsidene til Norges Bank Investment Management.

Ny milliardær har fått adresse i Sveits

Gustaf Aspelin (46) har fått adresse i kantonen Zug, som er kjent for et særlig lavt skattetrykk. På ett år har norske formuer på over 47 milliarder flyttet til Sveits.

Høyeste sykefravær på 15 år: – Dette har vi ikke råd til

Arbeidsministeren tror drastiske tiltak vil tvinge seg frem om ikke trenden snur. LO går motsatt vei og vil gjøre det enklere å holde seg hjemme ved sykdom.



[Ole Reinert Omvik](#)
Journalist

[Anders Børringbo](#)
Journalist

[Kristian Skåralsmo](#)
Journalist

[Ragnhild Vartdal](#)
Journalist

[Benjamin Vorland Andersrud](#)
Journalist

Vi rapporterer fra Sykehuset
Østfold, Sarpsborg

Publisert 5. sep. 2024 kl. 18:54
Oppdatert 6. sep. 2024 kl. 16:29

for at terskelen for å skrive ut sykemeldinger er

Hvem er det som har dårlig råd?
Norge? Milliardærene? Folk med
kronisk sykdom?



Solveig Osborg Ose

Dr.polit. samfunnsøkonomi, seniorforsker i Sintef

Fredagskronikken

Må ta tak i unødvendig sykefravær

Det er fornuftig å diskutere forbedringer i sykelønnsordningen, men skal virkemidlene ha noen effekt, må de ta utgangspunkt i årsakene til langvarige sykemeldinger.



Den norske sykelønnsordningen: Et høydepunkt i historien om siviliserte samfunn



Steinar Krokstad
 Professor i sosialmedisin, HUNT, NTNU

KRONIKK: Det er lett å bekymre seg for sykefraværet når man sitter i et lunt kontor med høy status, makt, penger på bok, god helse og null risiko for å miste jobben.

© Publisert: 12. september 2024 kl. 11:39

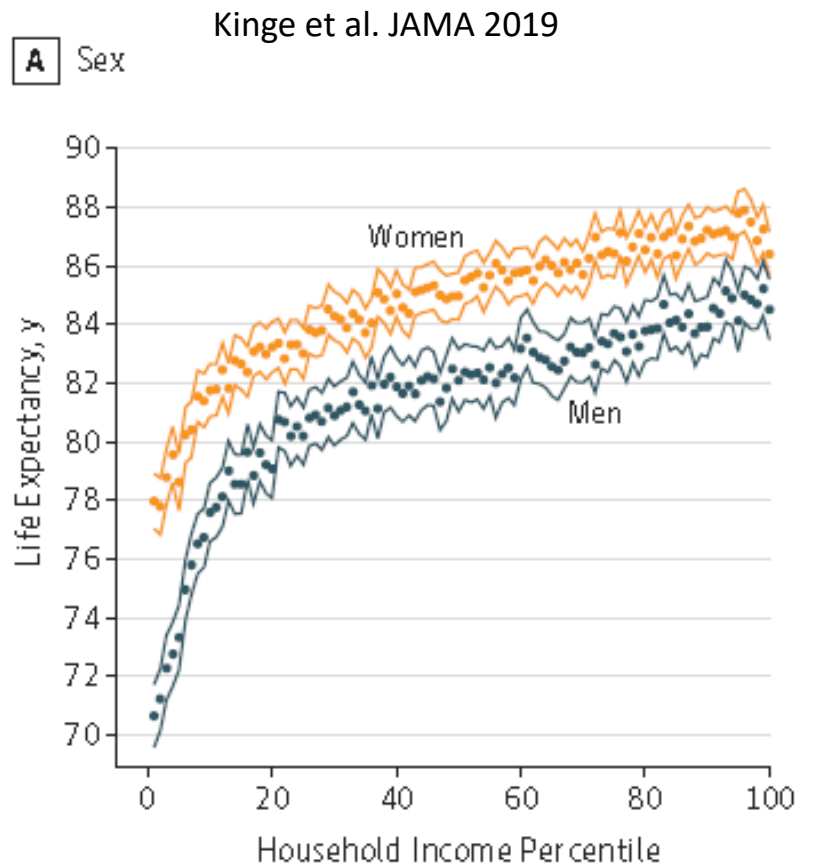
🔄 Oppdatert: 12. september 2024 kl. 11:39

- Å kutte i sykelønna er noe av det mest sosialt urettferdig det går an å gjøre
- Mange i høylønnsyrker har avtalefestet full sykelønn
- Mange i høylønnsyrker kan jobbe når de er syke, for eksempel hjemmekontor ved smittsomme sykdommer
- Vi har store sosiale helseforskjeller, de som har minst penger er sykest
- Sykelønnten utjevner økonomisk drevet ulikhet i helse
- Andelen utenfor arbeidslivet har vært ekstremt stabil
- Underliggende helseforhold tas ikke med i debatten
- Men vi skulle gjerne hatt en høyere yrkesdeltakelse, for
 - en god arbeidsplass fremmer psykisk helse

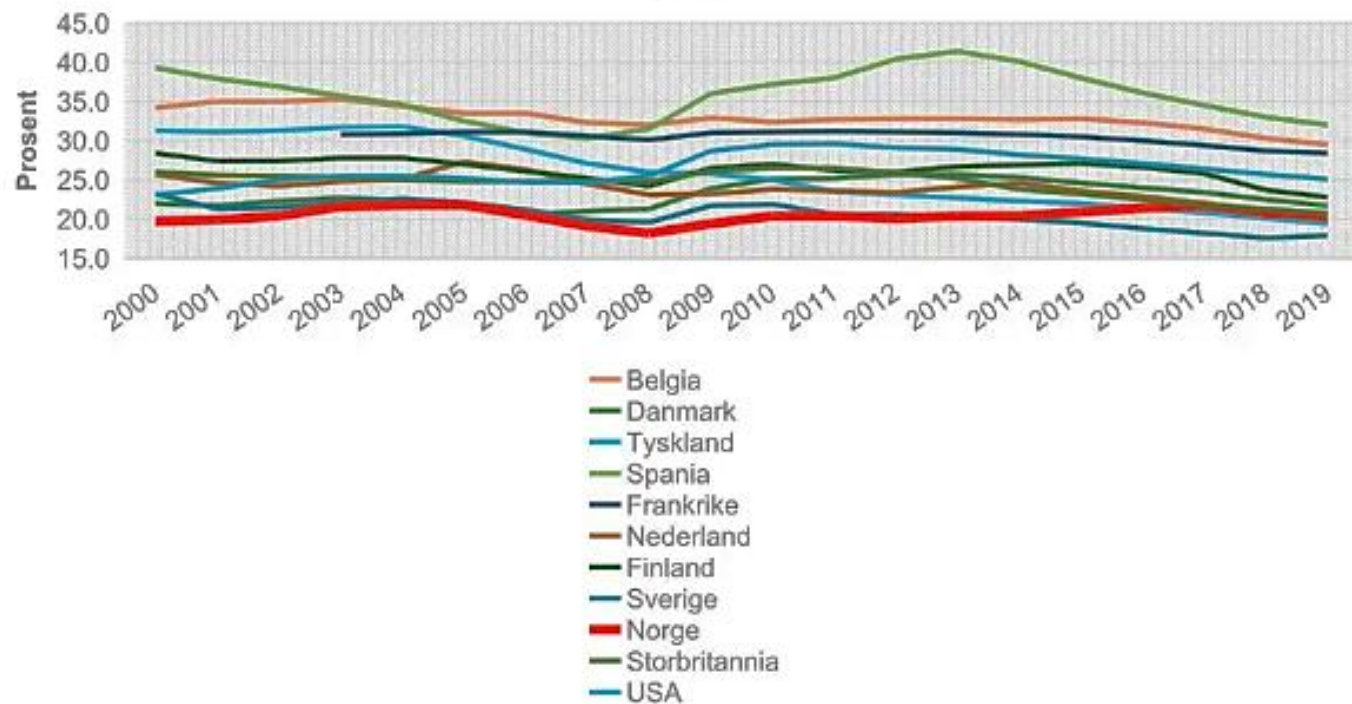
Dødelighet etter inntektsprosentil Norge 2011-2015

Menn med høyest inntekt kan forvente å leve 13 år lenger enn menn med laveste inntekt, for kvinner er forskjellen 10 år

Figure 1. Life Expectancy by Income and Education

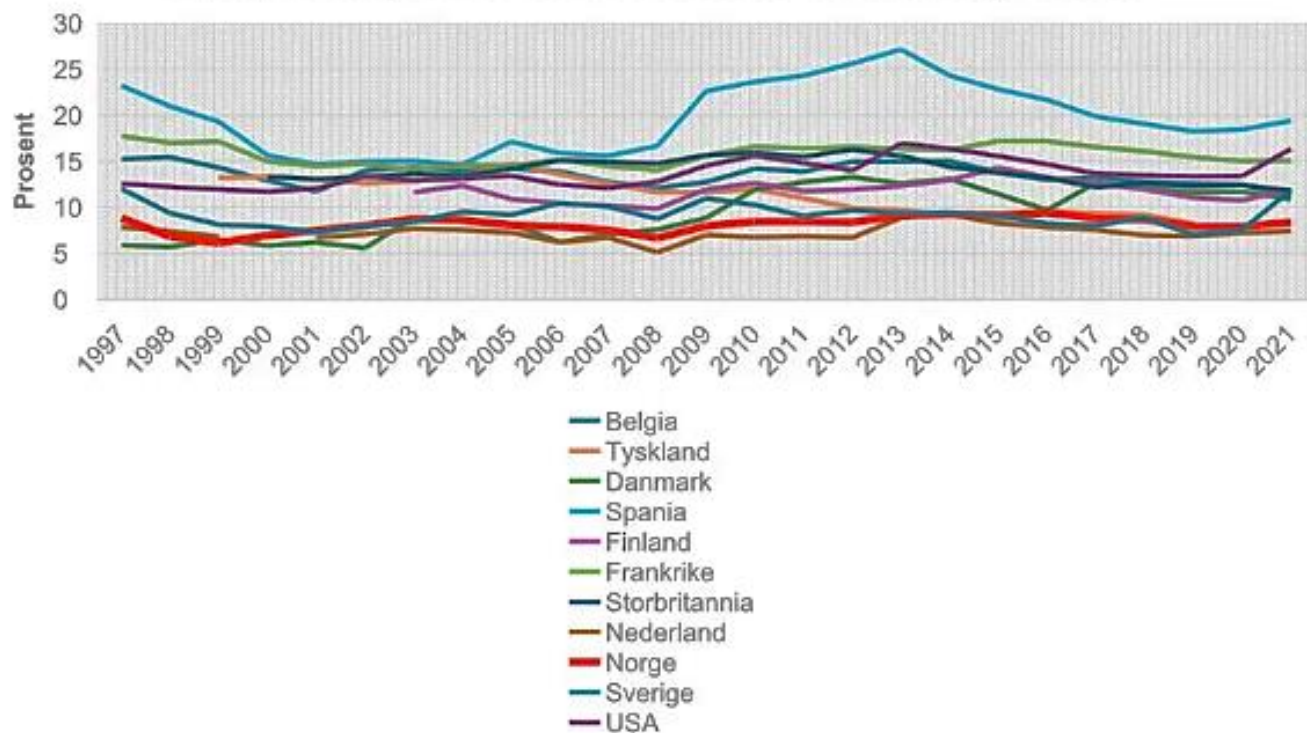


Personer utenfor arbeidslivet i aldersgruppen 20-64 år

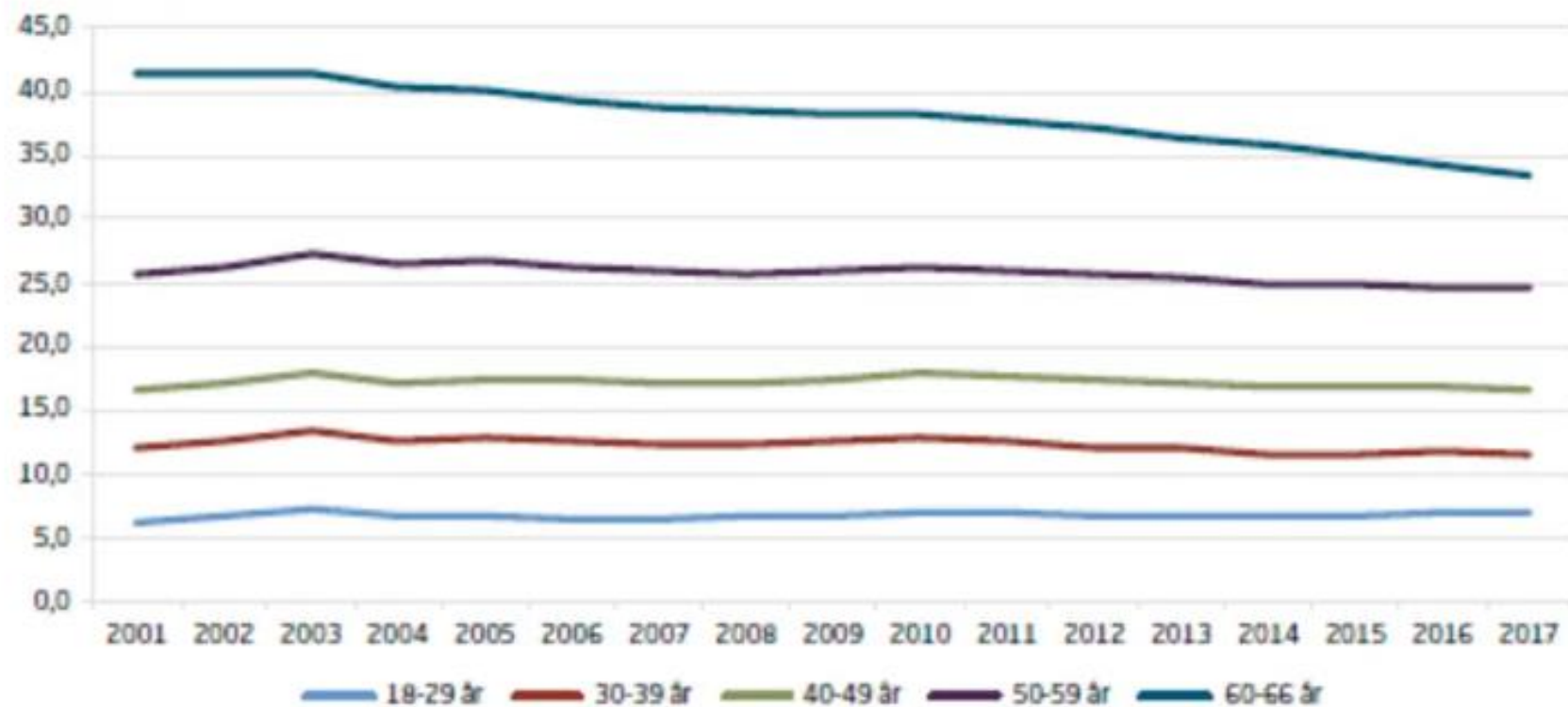


Andel ikke-sysselsatte. Data fra Eurostat, Arbeidskraftundersøkelsene.

Andel unge 15-29 år utenfor arbeid og skole

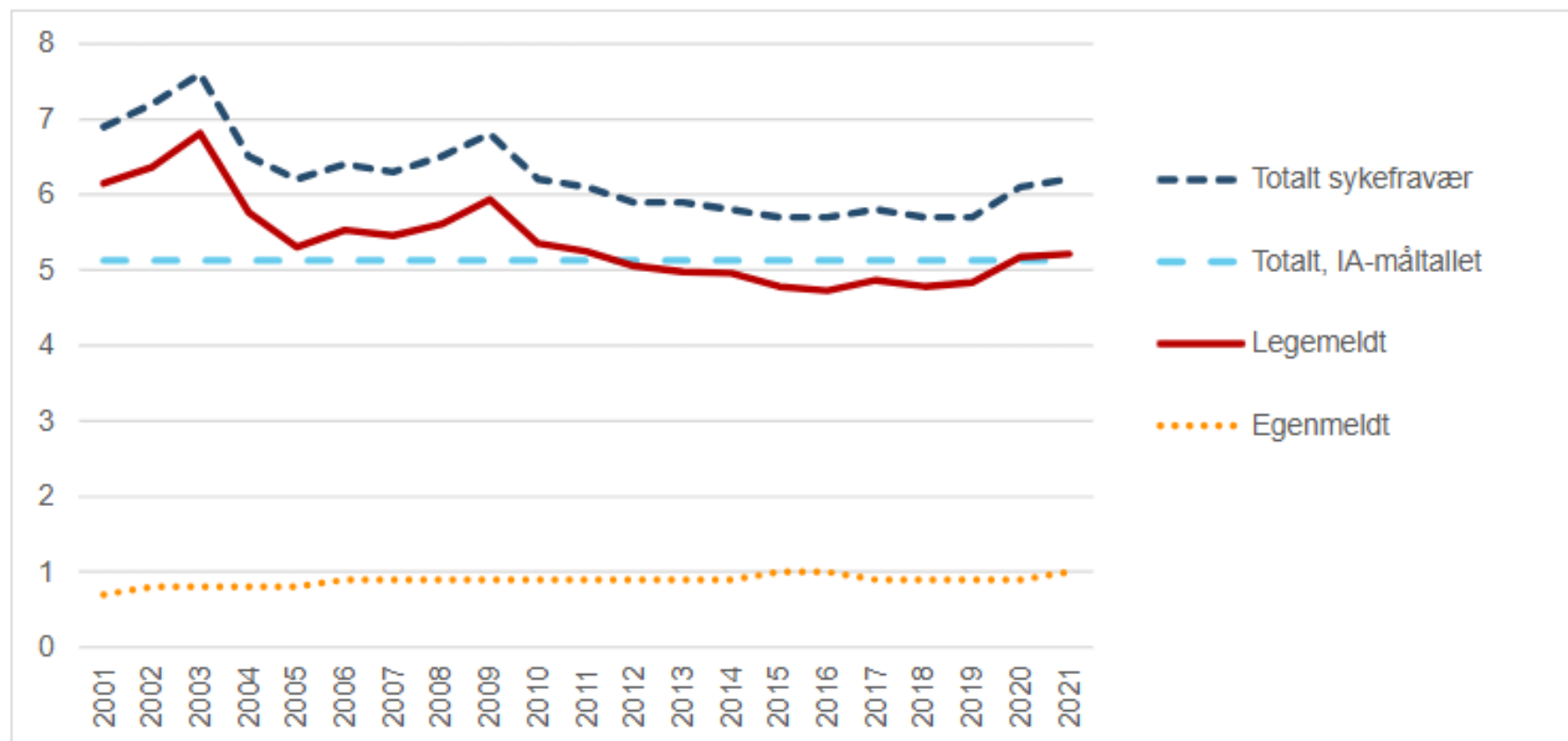


Andel unge utenfor skole og arbeid. Kilde: OECD.



Kilde: NAV

Andel av befolkningen som mottar helserelaterte ytelser. Kilde: Kalstø og Kann (2018) i Arbeid og velferd.



Figur 1. Legemeldt, egenmeldt og totalt sykefravær. Tapte dagsverk i prosent av avtalte dagsverk.

Kilde: SSB og NAV

Nødvendig og unødvendig sykefravær

Smart og nødvendig

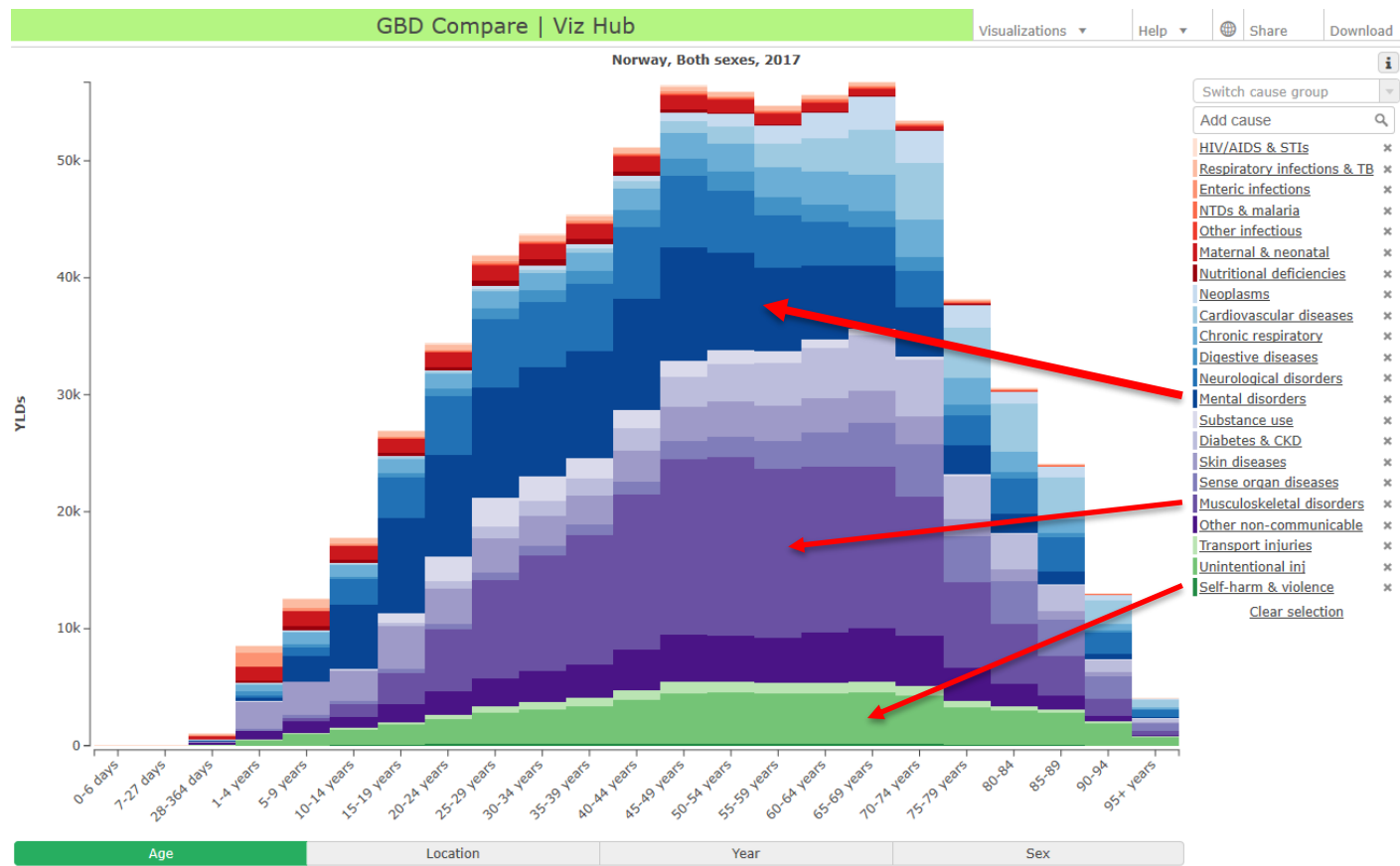
- Korttidsfravær (ofte)
- Smittsomme sykdommer
- Skader og smerter (migrene for eksempel)
- Forbigående alvorlige sosiale belastninger som gjør en syk

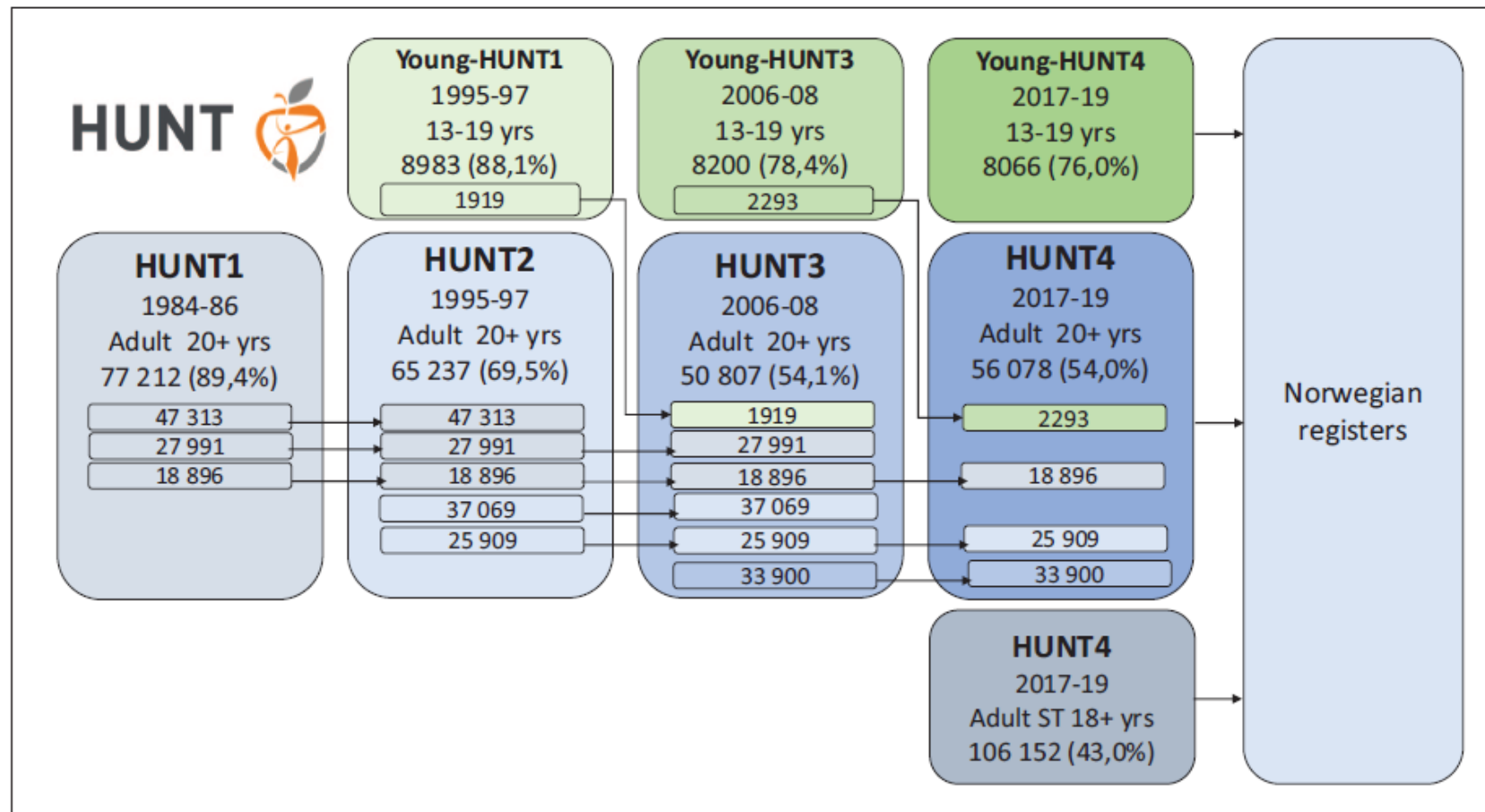
Uheldig og unødvendig

- Langtidsfravær (ofte)
- Er frisk nok til å jobbe i en jobb de kan mestre
- Har ikke mulighet til å bytte jobb eller oppgaver
- Har en helseskadelig jobb
- Arbeidsgiver synes det er fint at NAV betaler lønn

Det som mangler i debatten nå, er samtalen om **sykdomsårsakene** bak fraværet, som om de som er sykmeldte egentlig ikke har helseplager

Sykdomsbyrde: Psykiske plager og smerter er en stor utfordring i Norge





Krokstad et al (2022). HUNT for better public health. *Scand J Public Health*, 50(7), 968–971.

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.

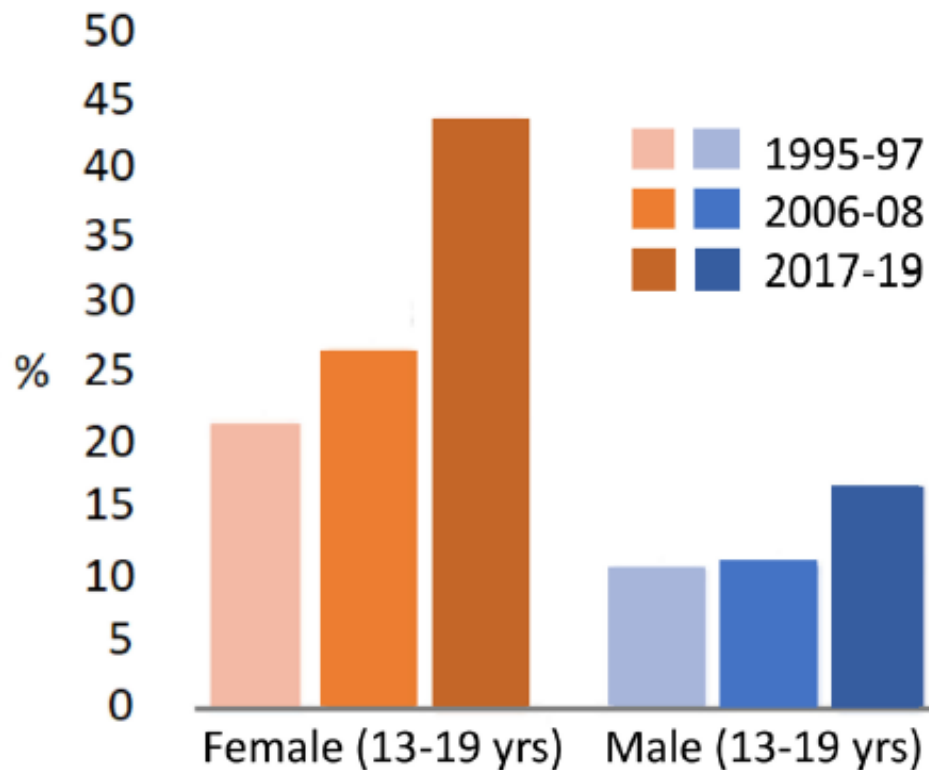
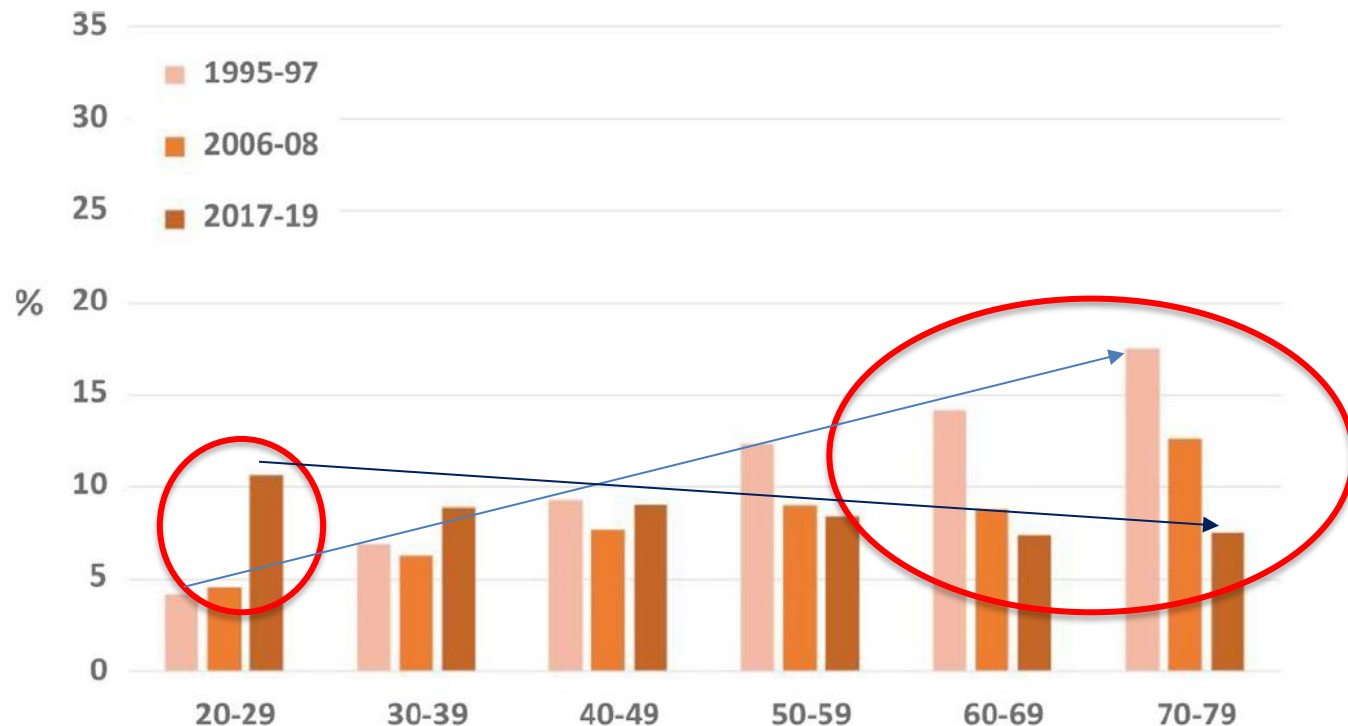


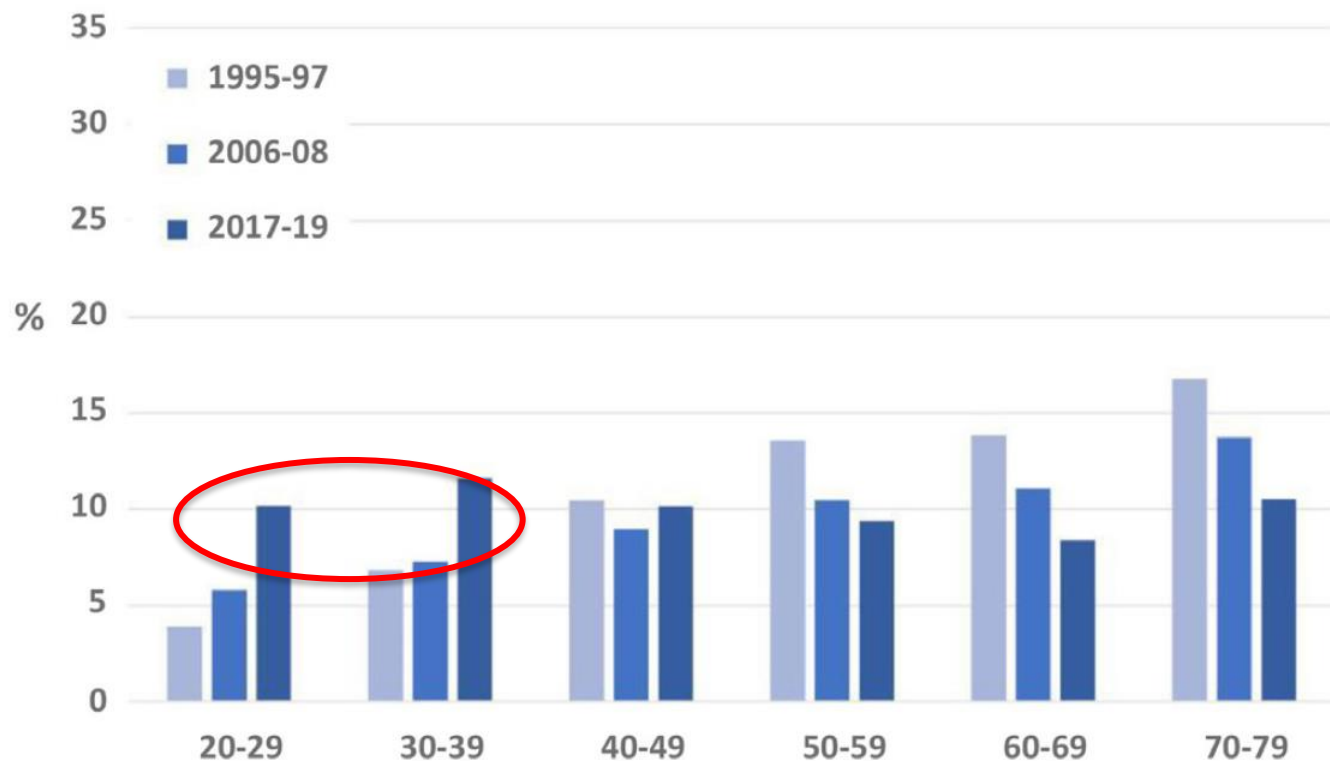
Figure 2 Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off ≥ 2), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

Endring i fordeling av depresjon etter alder blant voksne kvinner

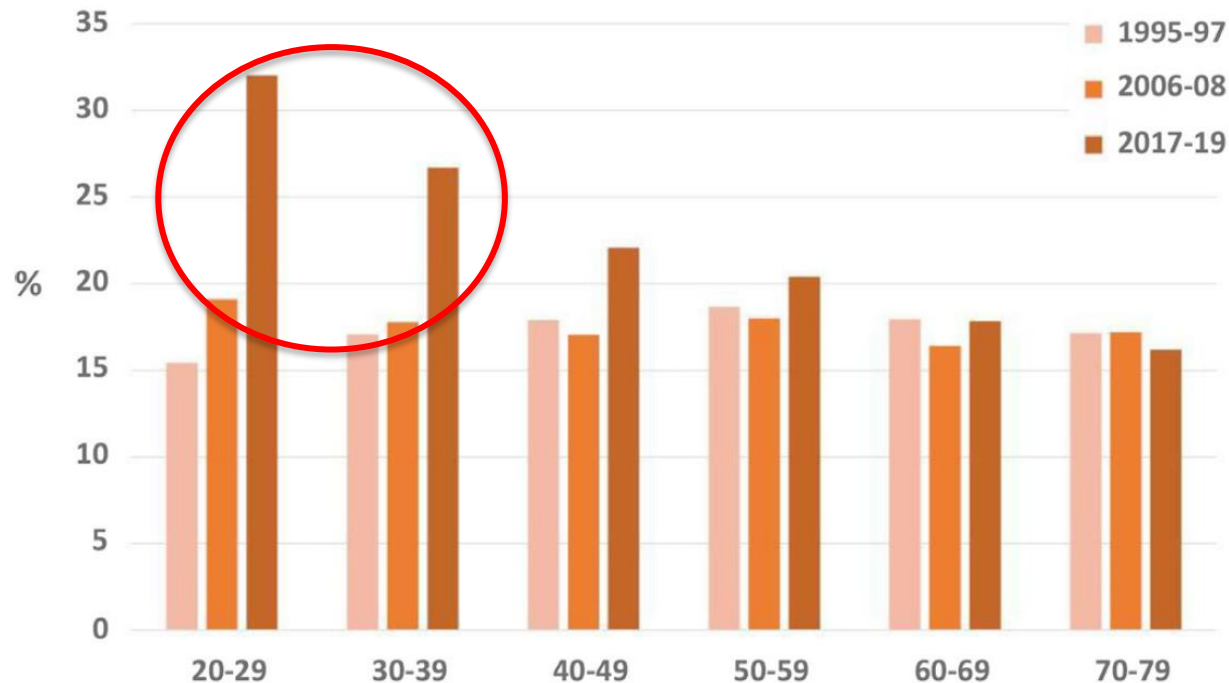


Prevalence (%) of depression symptoms measured with Hospital Anxiety and Depression Scale-depression (cut-off ≥ 8) from three decades, the HUNT Study.

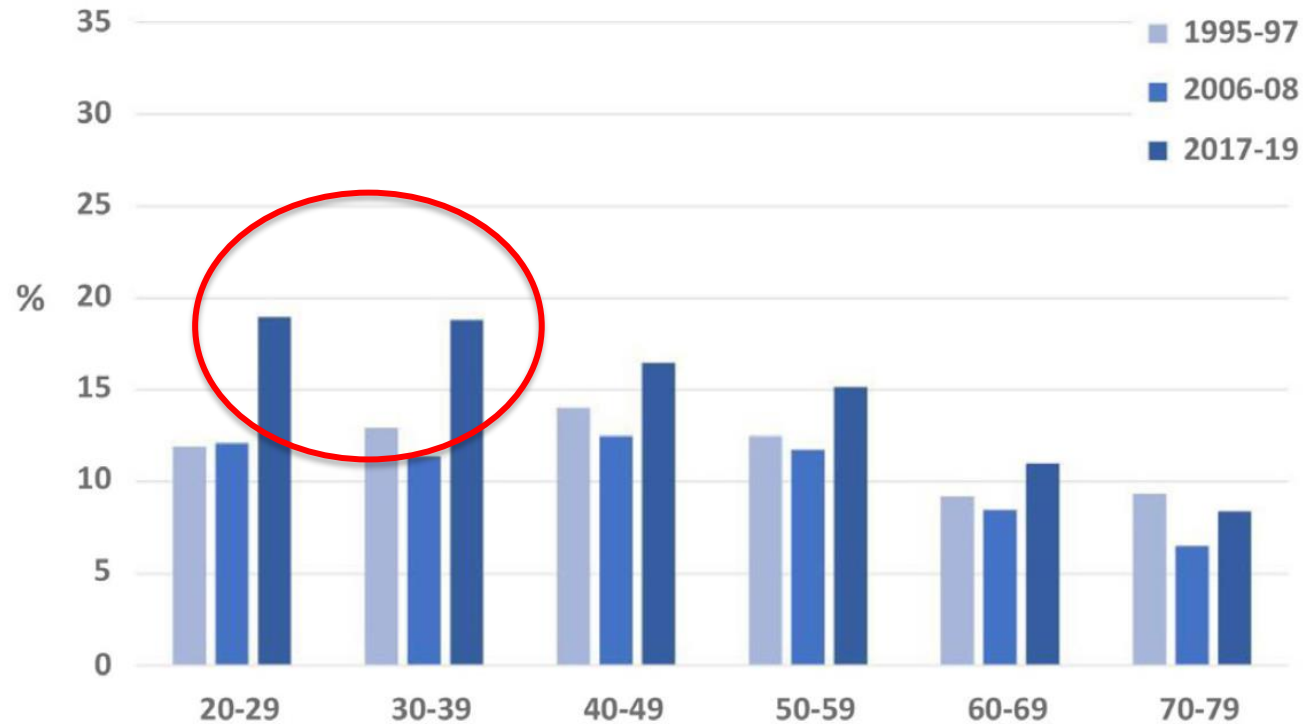
Endring i fordeling av depresjon etter alder blant voksne menn



Endring i
fordeling av
angst etter
alder blant
voksne kvinner



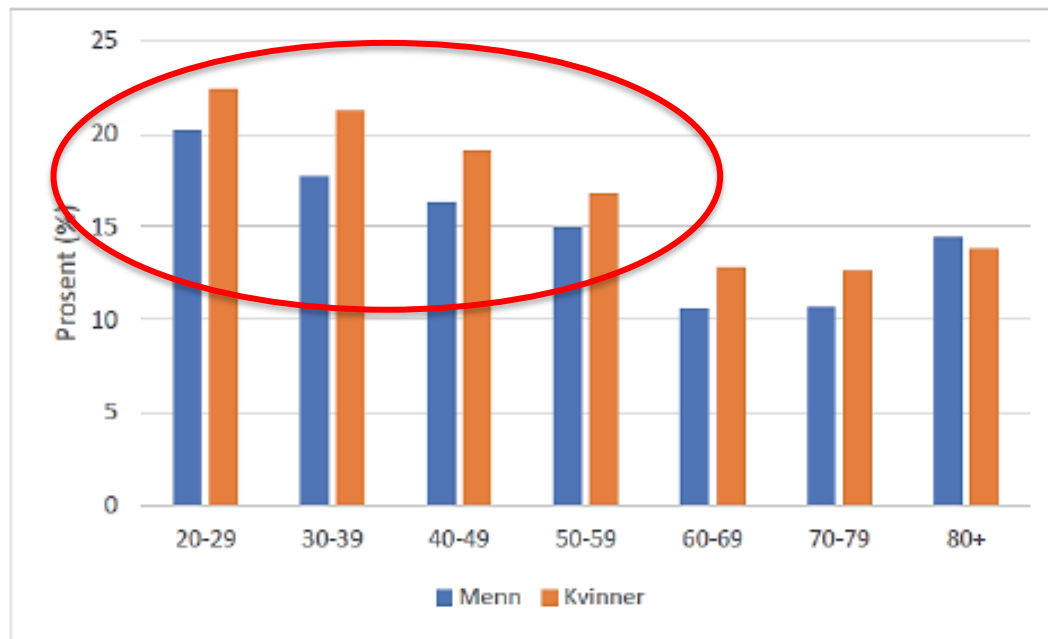
Endring i
fordeling av
angst etter
alder blant
voksne menn



Dårlig livskvalitet i befolkningen

Mange unge og folk i arbeidsfør alder er satt under for høyt press og er frarøvet gode livsomstendigheter

Figur 7 Andel som oppgir dårlig livskvalitet (%) etter alder og kjønn i HUNT4





Available online at www.sciencedirect.com

SCIENCE @ DIRECT®

European Journal of Pain 10 (2006) 287–333



www.EuropeanJournalPain.com

Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment

Harald Breivik ^{a,*}, Beverly Collett ^b, Vittorio Ventafridda ^c, Rob Cohen ^d,
Derek Gallacher ^d

^a *University of Oslo, Faculty of Medicine, Faculty Division Rikshospitalet, Department of Anaesthesiology, Rikshospitalet University Hospital, NO-0027 Oslo, Norway*

^b *Pain Management Service, University, Hospitals of Leicester, UK*

^c *Direttore Scientifico, Fondazione Floriani, Milan, Italy*

^d *Mundipharma International Limited, Cambridge, UK*

Received 30 November 2004; accepted 28 June 2005
Available online 10 August 2005

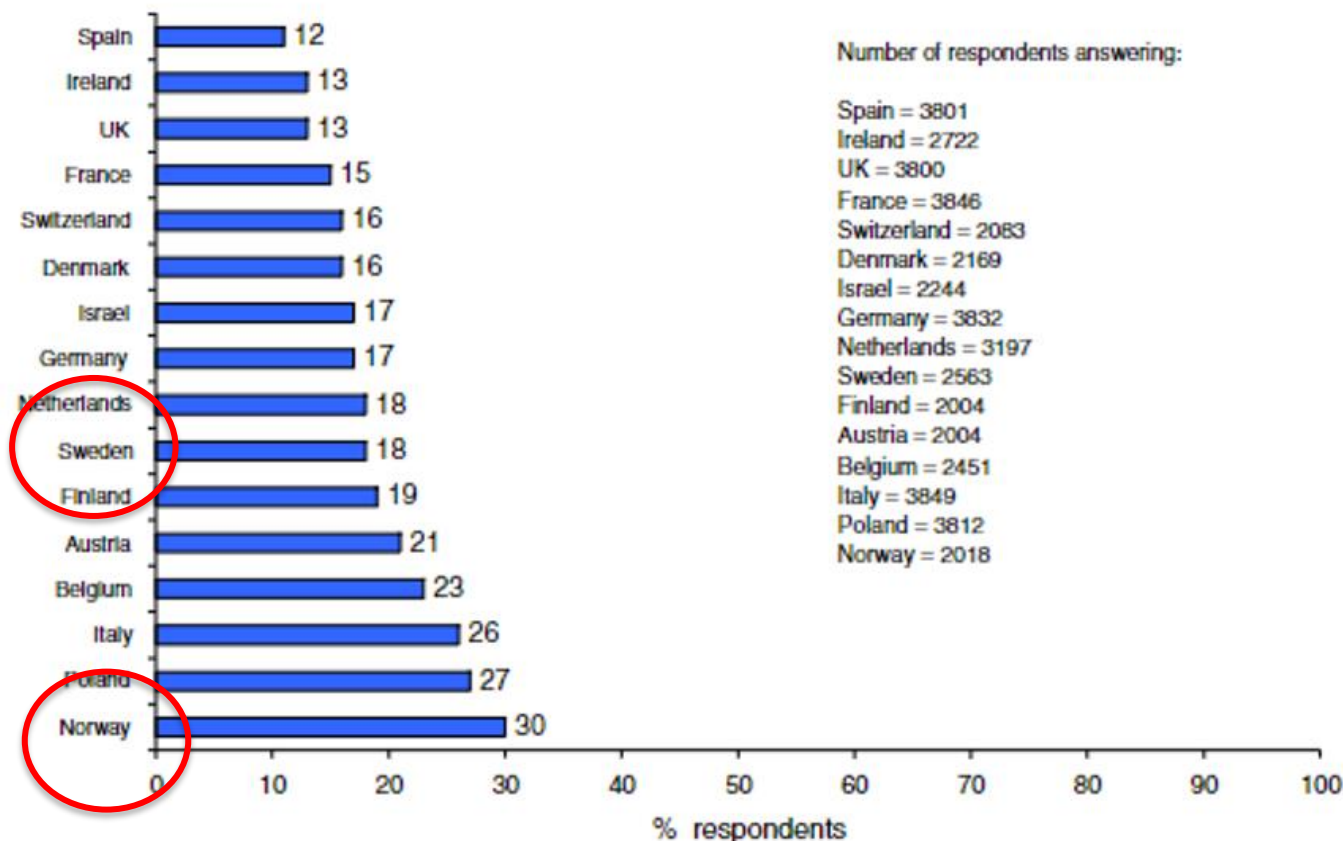


Fig. 1. Prevalence of chronic pain among 46,394 adults (>18 years) in 15 European countries and Israel responding to a computer-aided telephone screening interview. Chronic pain was defined as pain lasting more than 6 months, having pain during the last month, several times during the last



Nei, det er ikke rart at så mange har så høye skuldre i dette samfunnet



«Det er tidsånden. Preget av ideologien som driver oss mot kanten. Et samfunn som drives av de olympiske idealer «Citius, altius, fortius» – raskere, høyere, sterkere. I vår hverdag har blitt en olympisk arena. Vi har glemt at idrett og konkurranse er lek og moro og at vi trenger noe helt annet i hverdagen, skriver gjeste-kommentator Steinar Krokstad. Foto: Johan Arnt Nesgård

Av Steinar Krokstad, gjestekommentator, lege og professor i sosialmedisin, HUNT forskningsenter, NTNU

Publisert: 21.09.24 10:08

Del

KRØNIKK

Dette er en kronikk, skrevet av en eksternt bidragsyter. Kronikken gir uttrykk for skribentens holdninger.

[Trønder-Avisa](#) Er det ikke rart, at så mange har så høye skuldre i dette samfunnet? Vi har aldri hatt så lang levealder, så trygge omgivelser, så trygg økonomi, så god matforsyning og så gode helsetjenester.

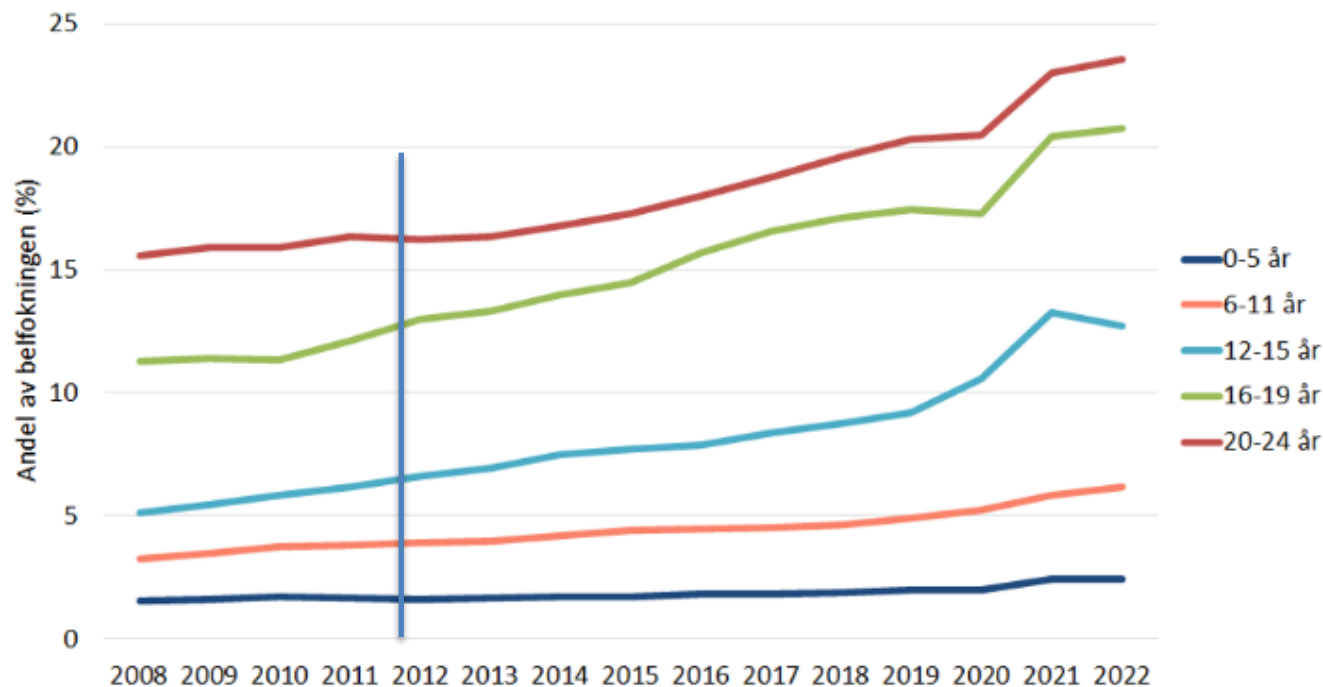
Mange har alt for høye skuldre i Norge. Hvorfor?

Det er tidsånden. Preget av ideologien som driver oss mot kanten [økonomisk vekst]. Et samfunn som drives av de olympiske idealer. «Citius, altius, fortius».

Vår hverdag har blitt en olympisk arena. Vi har glemt at idrett og konkurranse er lek og moro og at vi trenger noe helt annet i hverdagen.

Vi trenger oppgaver som lar oss kjenne på mestring, mening og autonomi, anledning til å koble av, sove, og samhold. Ikke konkurranse.

Jenter registrert med psykiske lidelser i primærhelsetjenesten



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.



Bjørnå er kanskje området med høyest kontortetthet i Oslo, en by med stigende sykefraværet. Illustrasjonsfoto: Barnabas Davoti / Shutterstock

Sykefravær: 1 av 3 blant unge skyldes psykiske lidelser

Sykefraværet øker over hele landet. Økningen er størst blant 25-29-åringene. 30 prosent av denne gruppas sykefravær skyldes psykiske lidelser, melder [Nav](#).

ARBEIDSLIV 29.02.2024
Nanna Balderheim -

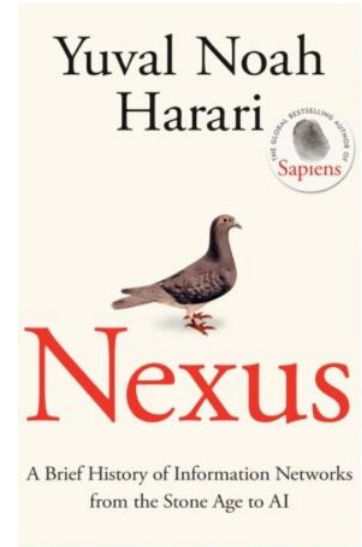
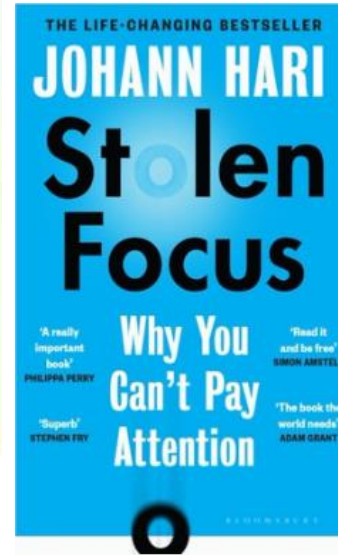
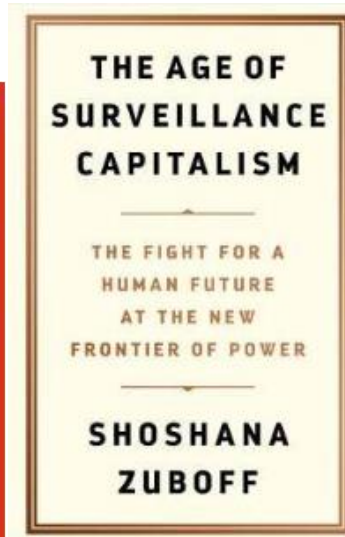
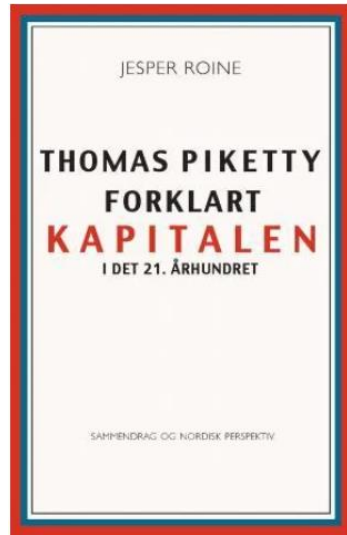
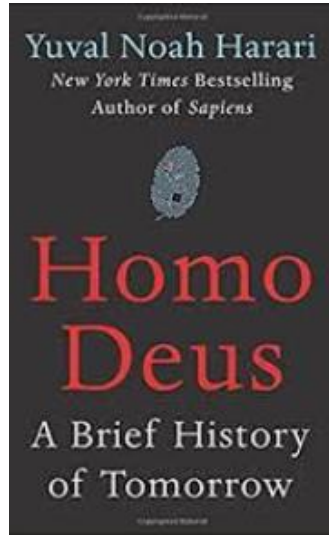
Sykefraværet har økt gjennom hele 2023, og er nå det høyeste siden slutten av koronapandemien, melder både [Statistisk sentralbyrå](#) og [Nav Oslo](#) i dag.

– I fjerde kvartal stod psykiske lidelser for mer enn 300 000 tapte dagsverk, noe som utgjør 28 prosent av alt sykefravær som er meldt av lege. De siste årene har denne diagnosegruppen hatt en jevn økning, og antallet tapte dagsverk har økt med over 40 000 sammenlignet med samme tid i fjor, sier Maria Walberg, direktør i NAV Oslo, i en pressemelding.

Ut i fra data i folkehelseundersøkelser er det helt som forventet en klar økning i sykefravær på grunn av *psykiske plager* blant de unge – noe annet ville vært svært overraskende

Hvordan kan vi forstå utviklingen?

Komplekse sammenhenger mellom samfunnsutvikling og folkehelse



NOU

Norges offentlige utredninger 2024: 20

Det digitale (i) livet

Balansert oppvekst i skjermenes tid



NOU 2024:20

11. november 2024

Forverringen av de unges helse i befolkningen skjedde mellom 2012 og 2020. Hva var det som endret seg?

- Tilgang til smarttelefonen blant unge økte fra 60 – 100%
- Ingen andre gode forklaringer er foreslått
- GenZ – den første gjennomdigitaliserte generasjonen

Keyes and Platt. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 65:4 (2024), pp 384–407.

Twenge, J. M. (2023). *Generations: The Real Differences Between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and What They Mean for America's Future*. Simon and Schuster.

NBER WORKING PAPER SERIES

WHEN PRODUCT MARKETS BECOME COLLECTIVE TRAPS:
THE CASE OF SOCIAL MEDIA

Leonardo Bursztyn
Benjamin R. Handel
Rafael Jimenez
Christopher Roth

Working Paper 31771
<http://www.nber.org/papers/w31771>

NATIONAL BUREAU OF ECONOMIC RESEARCH
1050 Massachusetts Avenue
Cambridge, MA 02138
October 2023

PRODUCT MARKETS COLLECTIVE TRAPS

Folk kan oppleve negativ nytte av
å ikke bruke et populært produkt.
For eksempel kan det å ikke være
på sosiale medier føre til sosial
ekskludering

COMO
Cost-of-missing-out

Tre kjennetegn ved sosiale medier som øker risikoen for psykiske lidelser



Foto: pxhere.com (CC0)

Oppmerksomhetsøkonomi

- Aktivere nysgjerrighet
- Intermitterende forsterkning
- Automatisk leveranse av nytt innhold



Foto: pxhere.com (CC0)

Persontilpasset innhold

- Mer av det du har vist interesse for – uansett hva det er
- Innhold basert på interessen til brukere som ligner deg



Foto: pxhere.com (CC0)

Sosial sammenligning

- Bygd for selvpresentasjon
- Legger til rette for idealiserte fremstillinger
- Synlige forskjeller i respons fra andre
- Påvirkernes inntog

Hva kan vi gjøre? Regulere sosiale media. Digital Services Act (DSA) krav til teknologiselskaper.

1. Fjerning av ulovlig innhold (aldersgrenser)
2. Bekjempelse av desinformasjon (korrigere innhold)
3. Ivareta brukerens autonomi (algoritmekontroll)
4. Forbud mot målrettet reklame ti barn
5. Åpenhet og rapportering av konsekvenser

Hvis dette implementeres, vil det endre mye.

Selve forretningsmodellen (Zuboff) burde forbys



Så hva gjør vi på legekontoret?

- Jobber for at de som kan jobbe, er i arbeid på arbeidsplasser som ikke skader deres helse
- Fordi vi trenger arbeidskraft
- Fordi det å ha en god jobb er bra for helse



Ved å fremme psykisk helse kan vi unngå psykisk sykdom

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

ABC for god psykisk helse

Forskningsbaserte helsefremmende anbefalinger



Gjør noe aktivt ACT

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



Gjør noe sammen BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter
og bygger gode relasjoner til andre,
får du 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 COMMIT

Når du jobber for en god sak 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!

<https://www.abcforgodpsyiskhelse.no/>

abc.

Statsbudsjettet 2025



REGJERINGEN.NO

25 millionar kroner til ABC-kampanjen for psykisk helse

Regjeringa vil gi folk kunnskap om korleis dei kan styrke den psykiske helsa og f...

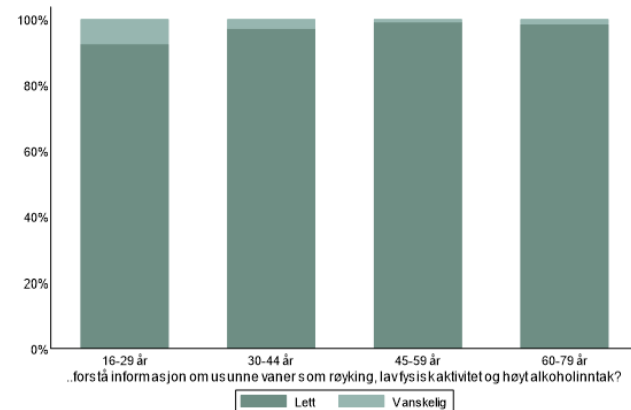
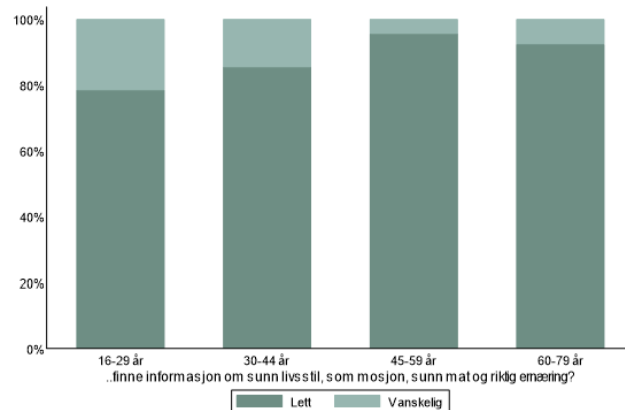
Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå)

Trøndelag 2023

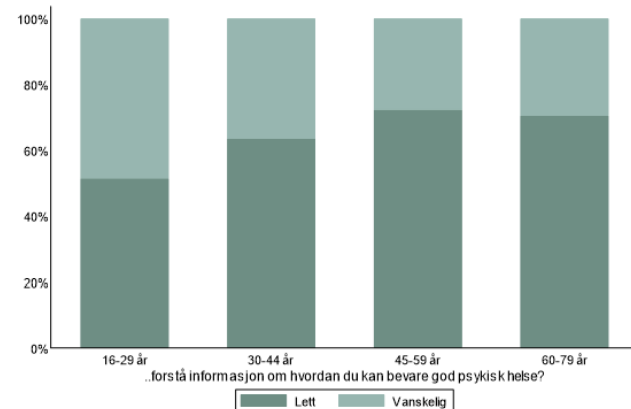
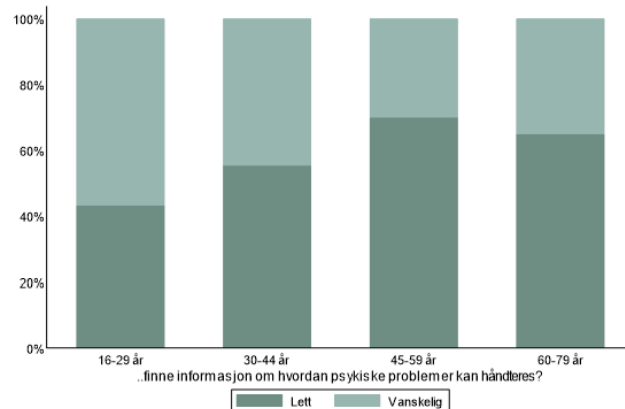
16-79 år

N=1500

Fysisk helse



Psykisk helse



Garli, M. L.(2023).
Master's thesis, NTNU.

Fysisk aktivitet – mange folkehelsekampanjer



Kosthold – mange folkehelsekampanjer



Psykisk helse

Den manglende brikken i folkehelse-opplysningen





synlighet

ABC-kampanje
rapport fase 2
19. feb - 31. des 2024

Sammendrag

16 104 983

visninger totalt

305 092

avspillinger på youtube

37 859

klikk til nettside

18 146

klikk på “kom i gang” på
nettsiden

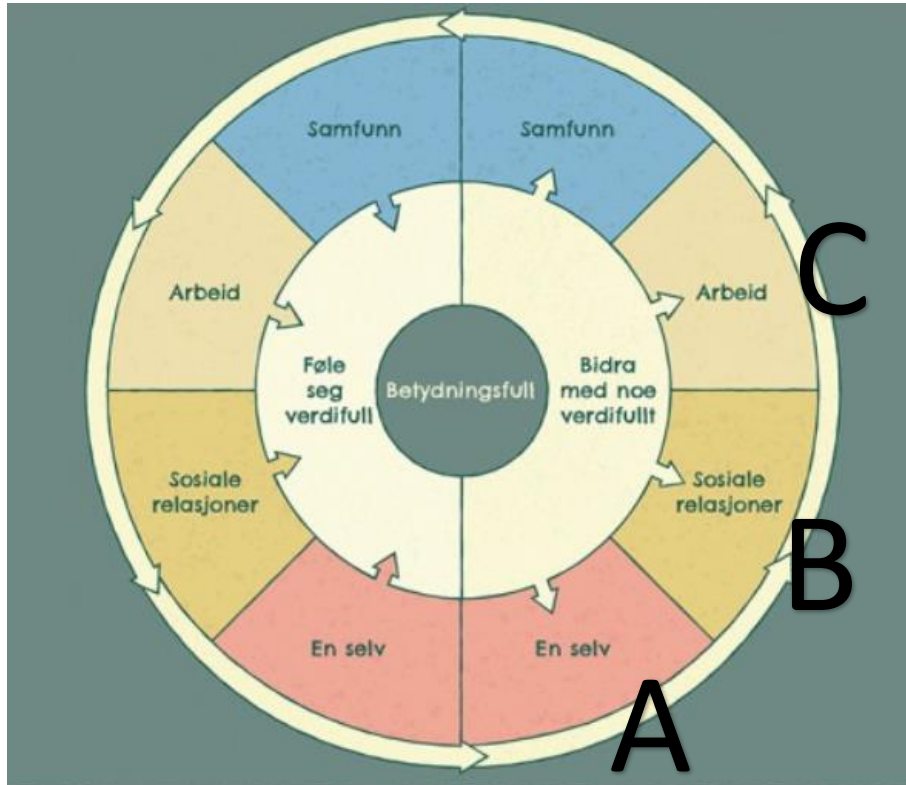
503 218

rekkevidde på Facebook

ABC understøtter psykologiske behov (**DRAMMA**)

- Psykologisk behov for å fremme optimal funksjon.
 - **D**etachment – avkobling
 - **R**elaxation – hvile og søvn
 - **A**utonomy – aktivitet som gir autonomi
 - **M**astery – aktivitet som gir mestering
 - **M**eaning – aktivitet som gir mening
 - **A**ffiliation – aktivitet som bidrar til sosialt felleskap
- [Need Satisfaction and Optimal Functioning at Leisure and Work: A Longitudinal Validation Study of the DRAMMA Model | SpringerLink](#)

Mattering



Mestringstro

(Self-efficacy)

Bandura, A. (Ed.) (1995).

Selvbestemmelsesteori

(Self-determination)

Tilhørighet, kompetanse,
autonomi

Ryan, R., & Deci, E. (2017).

Tilknytningsteori

(Attachment)

Bowlby, J. (1969).

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

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

Utposten publiserer arkivversjonen under denne fellesbetegnelse. Vi ønsker å sette sikkerhet på letter av allmennmedisinen som kan være vanskelig, uklare og diffuse, og som man kanskje ikke lærer så mye om på doktorskolen, men som stadig konfronteres med i vår arbeidshverdag. Lesesagen ønsker også å innpale fra lesere.

NYTT VERKTØY FOR ALLMENNPRAKSIS

ABC for bedre psykisk helse

STEINAR KRØKSTAD – professor i sosioledelse, Helse Fjernkontroll, Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie, NTNU
Spesialist i psykiatri, Sykehuset Levanger, Helse Nord-Trøndelag HF, Leder i folkehelseforum 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 smertetilstander. For fysisk helse er det mange gode anbefalinger for leger og spille 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 utslutthet. Faglig sett er problemstillingen utfordrende. Mange pasienter lever i stressende livssituasjoner. Blir det alvorlig nok, måler allmennleger gjerne symptomer med Montgomery and Åberg Depression Rating Scale (MADRS) eller liknende skalaer, stiller diagnoser og behandler deretter. Tidmessig er det vanskelig å prioritere nok tid til kognitiv atferdstrerapi. Medisinen har ofte ikke effekt, og man må i snitt behandle sju for å få effekt på en med depresjon eller angst (1). Henvisning til andreinstansen 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. Årsakene ligger gjerne i barndom og oppvekst, i livssituasjonen eller i genene. Flere datakilder tyder på økende forekomst av psykiske helseplager 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 uferstatistikken (5). Det er med andre ord et akutt behov for nye verktøy og metoder i folkehelsearbeidet og i helsestjenestene for å bote på problemene.

ABC for bedre psykisk helse

ABC (Act, Belong, Commit) (6,7,8), 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 folkehelsearbeidet og i håndtering av mentale helseproblemer hos pasienter (9-12). 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.



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

prinsippene i ABC bygger tett opp under WHO's definisjon av god psykiske helse:

«En tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stress-situasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbær 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 tekstsaks i t.h. (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 folkes oppfatninger og holdninger, men heller bruke ressurser på å få folk i aktivitet (10). Denne oppfatningen er støttet

TEKSTBOKS 1

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 helsestjenesten. ABC er

- 1 Kunnskapsplattformer, forskningsbaserte effekter
- 2 Universell, ikke i konkurranse med andre rammeverk
- 3 Enkelt, lett å huske og forstå
- 4 Intuitiv formgivning
- 5 Fleksibelt med stor valgfrihet
- 6 Samarbeidsorientert og mobiliserende
- 7 Temprærisk akkroniserende
- 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, minoriteter, stigmatiserte
- 11 Nyttig i alle settinger, offentlig, frivillig, arbeidslivet
- 12 Noe alle kan bidra til, lekfolk, fagfolk, profite, frivillige
- 13 Seksmotdifferensierende
- 14 Psykisk sykdomsforebyggende
- 15 Ikke psykisk sykdomsfokuserende
- 16 Ikke medikalsierende
- 17 Ikke stigmatiserende eller diagnosebasert
- 18 Autonomi- og selvbestemmende, handler ikke om «du skal», men «du kan»
- 19 Tilaksrettet
- 20 Kapital- og bygnende, for sosial, human, spirituell og intellektuell kapital
- 21 Fysisk aktivitet fremmende
- 22 Er billig effektivt og kan redusere helsekostnader

- For deg og meg
- For frivilligheten
- For kommuner
- For arbeidsliv
- For skole og utdanning

ABC for god psykisk helse

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

Kom i gang



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!

Les mer om ABC

Arbeidslivets ABC

<https://www.abcforgodpsyki.skhelse.no/kom-i-gang/arbeidsliv>



Gjør noe aktivt

Jobben er en positiv aktivitet i livet mitt.



Gjør noe sammen

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



Gjør noe meningsfylt

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

Ledelse og partsgruppe

Mål & forankring

Når ABC skal implementeres i organisasjonen må det forankres bredt hos ledelsen og partene.



Personalsamling

Intro: Hva er ABC?

I denne økta får alle en kort innføring i hva ABC er og hvordan det virker.



Personalsamling

Små handlinger

Målet med denne økta er å bli mer bevisst på hvordan vi kan gjøre en forskjell for forandre på jobb.



Personalsamling

Vår egen ABC: Hvorfor?

Hva ønsker vi å oppnå ved å ta i bruk ABC på arbeidsplassen?



Personalsamling

Vår egen ABC: Hvordan?

Hva betyr ABC for oss på vår arbeidsplass – og hvordan GJØR vi ABC hos oss?



Personalsamling

Det skal så lite til

Denne økta fokuserer på «mikrohandlinger» – små ting vi kan gjøre for hverandre på jobb.



<https://www.abcforgodpsyki.skhelse.no/kom-i-gang/arbeidsliv>

ABC samtale om jobb / på jobb (utkast)



Gjør noe aktivt

Jobben er en positiv aktivitet i livet mitt.

1 2 3 4 5
Helt uenig Helt enig

abc.



Gjør noe sammen

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

1 2 3 4 5
Helt uenig Helt enig

abc.



Gjør noe meningsfylt

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

1 2 3 4 5
Helt uenig Helt enig

abc.

Tenke nytt om sykefravær?



– Under ligger det ofte en holdning om folks svake moral, latskap og unnaslutning. Dermed blir tiltakene utformet med tanke på at folk trenger pisk og ikke gulrot, krav og ikke støtte, plikt og ikke indre motivasjon, skriver professor Steinar Krokstad om hvordan sykefravær debatteres i offentligheten. Foto: Johan Arnt Nesgård

Av Steinar Krokstad, professor i sosialmedisin, spesialist i allmennmedisin og psykiatri, HUNT forskningsenter, NTNU

Publisert: 23.04.24 06:05

Del

Jeg tenker at vi må akseptere at vi har et visst sykefravær, og slutte å legge sten til byrden for folk med helseproblemer gjennom å påføre dem skam.

En ABC-arbeidsplass er helsebringende. En ABC-arbeidsplass er et sted folk *ønsker å være* når livet butter imot, fordi det *fremmer deres psykiske helse*. Forskning viser at sykefraværet er betydelig lavere hvis folk har det bra på jobb.

Jeg tenker at vi må akseptere at vi har et visst sykefravær, *slutte å legge sten til byrden for folk* med helseproblemer gjennom å påføre dem skam, innrømme at *sykefravær er både positivt og negativt*, satse på å fremme psykisk helse, brette opp ermene og **kjøre en storstilt arbeidslivs-satsing med å gjøre arbeidslivet helsefremmende for alle.**

Vi har verktøyet klart, det heter **Arbeidslivets ABC**. Vi har allerede arbeidsplasser som er i godt i gang. Vi må evaluere satsingen.

<https://vimeo.com/1036255885/c351c06c7f>

