



Arkivsak

26/10454-1

Sakshandsamar

Oda Kobro Börjesson

Saksgang

Fylkeskommunalt eldreråd

Fylkeskommunalt råd for personer med
funksjonsnedsettelse

Telemark ungdomsråd

Hovedutvalg for utdanning, folkehelse
og tannhelse

Fylkesutvalg

Fylkestinget

Møtedato

19.05.2026

20.05.2026

22.05.2026

27.05.2026

10.06.2026

18.06.2026

Rapportering på arbeidet med ABC for god psykisk helse

Innstilling frå fylkesdirektøren

Saka vert teken til orientering.

Bakgrunn og saksgang

Denne saka er ei orienteringssak og samanfattar gjennomføringa og resultatane av arbeidet med *ABC for god psykisk helse* i Telemark i 2025.

Telemark fylkeskommune deltek i Helsedirektoratets tilskotsordning for implementering av *ABC for god psykisk helse*. Arbeidet inngår i folkehelsearbeidet frå fylkeskommunen med mål om å fremje aktivitet, tilhøyrsløse og meining i befolkninga.

Saka byggjer på rapportering til Helsedirektoratet, og gir ei oversikt over aktivitetar, måloppnåing, samarbeid, erfaringar og vidare utviklingsbehov.

Saka blir lagt fram til uttale i medverknadsråda og Hovudutval for utdanning, folkehelse og tannhelse. Fylkesutvalet innstiller til fylkestinget som fattar endeleg vedtak.

Saksopplysningar

ABC for god psykisk helse er eit kunnskapsbasert rammeverk som er utvikla for å fremje helsekompetanse om psykisk helse i heile befolkninga. Helsekompetanse er personars evne til å finne, forstå, vurdere og bruke informasjon for å kunne ta gode avgjerder relatert til eiga helse. Innsatsen byggjer på den australske, kunnskapsbaserte ABC-modellen (act, belong, commit) som viser at det å vere aktiv, inngå i sosiale fellesskap og gjere ting ein synest er meningsfulle, styrkjer livskvaliteten og den psykiske helsa.

Kva skal ABC for god psykisk helse føre til?

Det overordna målet med ABC er å betre den psykiske helsa i befolkninga ved at fleire gjer ABC i kvardagen sin. For å oppnå det har Telemark følgjande målsetjing for arbeidet:

1. Auke kompetansen (kunnskap, ferdigheiter og haldningar) om ABC i befolkninga
2. Styrke medvitet i organisasjonar om korleis dei bidreg til auka ABC-aktivitet i befolkninga
3. Leggje til rette for at moglegheitene for å gjere ABC blir styrkte for alle

ABC dreier seg altså både om å auke individs og organisasjonars kompetanse og forståing for ABC og om å gjere det *lettare* å gjennomføre helsemessige gode val ved at moglegheitene for slik helsefremjande aktivitet blir styrka for alle grupper i befolkninga.

Telemark fylkeskommune har gjennom verkemiddelapparatet sitt bidrege til brei implementering av ABC i regionen gjennom:

1. Utlysing av tilskot (1,7 millionar kroner) til totalt 13 organisasjonar
2. Brei og systematisk spreiding av kampanjemateriell
3. Systematisk integrering av ABC gjennom eksisterande og nye nettverk
4. Kompetanseheving og formidling internt og eksternt

Måloppnåing

Det er utfordrande å måle direkte effektar av arbeidet då det kan vere både vanskeleg å skilje ut kva effekt som kan knytast direkte til innsatsen med ABC og kva som kan liggje til andre meir tilfeldige faktorar eller utviklingstrekk. Rapporteringar, tilbakemeldingar og kartlegging gir likevel grunnlag for ein vurdering av førebelse resultat og dannar grunnlag for å leggje ei vidare retning. Under følgjer ei oppsummering av førebelse resultat. Oppsummeringa byggjer på ein kombinasjon av utdrag frå rapporteringane til tilskotsorganisasjonane, resultat frå folkehelseundersøkinga og andre opparbeidde erfaringar så langt.

Mål 1: Auke kompetansen (kunnskap, ferdigheiter og haldningar) om ABC i befolkninga

Hausten 2025 vart folkehelseundersøkinga gjennomført i Telemark. Undersøkinga inkluderte spørsmål om kor godt folk kjenner til *ABC for god psykisk helse*. Resultata viser at 39 % at dei som har svart på undersøkinga har høyrte om kampanjen *ABC for psykisk helse*. Det er fleire kvinner enn menn som har høyrte om kampanjen. Kampanjen er minst kjend i dei yngste aldersgruppene, medan kjennskapen aukar med alderen. Personar som har kjennskap til ABC, rapporterer i gjennomsnitt høgare livskvalitet. Når det er teke omsyn til alder, kjønn og utdanning, er livskvaliteten 0,36 poeng høgare på ein skala frå 0 til 10 for dei som også oppgav at dei kjende til kampanjen (7,6 samanlikna med 7,2).

Tilskotsorganisasjonane rapporterer òg om tydelege teikn til auka medvit og refleksjon kring psykisk helse (følgjande er eit utval utsegn frå organisasjonane):

«Vi ser tydelige tegn på økt bevissthet om ABC i organisasjonen. Ansatte gir i dag mer åpne og ærlige tilbakemeldinger om både utfordringer og behov, noe som viser at refleksjonskulturen er styrket» - Siljan kommune

«20 av totalt 30 personer som ble spurt om ABC utenfor den lokale dagligvarebutikken svarte at de kjente til ABC for god psykisk helse. Disse var både eldre, uføre, ungdommer og voksne» - Hjartdal kommune.

«Flere har fått en utvidet forståelse av psykisk helse som noe alle har, ikke kun knyttet til diagnose». – Pensjonistforbundet

Samtidig peikar erfaringane på fleire barrierar i arbeidet med å auke kompetansen i befolkninga. Det er stor konkurranse om merksemda i dagens mediebilete, med mange budskap gjennom sosiale medium, reklame og andre inntrykk. Dette gjer det krevjande å nå breitt ut og skape varig forankring av ABC-bodskapen. Det ligg derfor eit potensial i å ta i bruk fleire og meir samordna kanalar slik at budskapen i større grad blir integrert og attkjenneleg over tid.

Mål 2: Styrke medvitet i organisasjonar om korleis dei bidreg til auka ABC aktivitet i befolkninga

Arbeidet har i aukande grad bidrege til å styrkje medvitet i organisasjonar om deira rolle i å fremje psykisk helse. Fleire aktørar gir tilbakemelding om at dei i større grad reflektert over korleis ein konkret kan bidra til aktivitet, tilhøyrse og mening.

Et eksempel på dette er frå Bedriftsidretten:

«ABC for god psykisk helse er forankret i Norges Bedriftsidrettsforbunds strategiplan, og gjennom ABC-prosjektet har Telemark Bedriftsidrettskrets styrket arbeidet med å integrere ABC i egen aktivitet. Kretsen har ved flere anledninger blitt trukket frem av forbundskontoret som et godt eksempel på hvordan ABC kan integreres i både arrangementer og kommunikasjon.»

Eit sentralt mål med arbeidet med ABC har vore å byggje kapasitet og kompetanse i organisasjonane, slik at dei sjølve kan formidle budskapen og vere ambassadørar for ABC i eigne nettverk. Pensjonistforbundet har teke ei tydeleg rolle i dette arbeidet, og gir tilbakemelding om at dei opplever no å bli gjenkjent som ein aktør som formidlar ABC, og vert invitert til å halde innlegg for andre pensjonistlag.

Ei sentral utfordring i dette arbeidet er å unngå at ABC berre blir brukt som ein merkelapp på eksisterande aktivitet. Erfaringane viser at det er behov for å tydeleggjere meirverdien i ABC, slik at det i større grad bidreg til endra praksis og auka medvit om organisasjonane sitt samfunnsansvar. Samstundes lukkast fleire aktørar med dette og ABC vert i aukande grad nytta som eit felles språk og refleksjonsverktøy i organisasjonar og leiing. Ein avdelingsleiar ved Porsgrunn vidaregåande skule understrekar dette slik:

«Jeg starter hvert møte med en påminnelse om ABC-prinsippene. Det trenger ikke være mer avansert. Det skaper en bevissthet hos de som deltar og er med på å prege samtalen og møtet»

Mål 3: Leggje til rette for at moglegheitene for å gjere ABC blir styrkte for alle.

Gjennom tilskotsordninga og det breie samarbeidet med kommunar og frivillig sektor er det utvikla og vidareutvikla ei rekkje aktivitetar som fremjar deltaking og sosial inkludering. I mange tilfelle er eksisterande arenaer vidareutvikla ved å tilføre eit tydeleg ABC-perspektiv. Tiltaka vert i hovudsak gjennomførte på arenaer der målgruppene allereie er, noko som vert vurdert som ein viktig føresetnad for å nå breitt ut og bidra til låg terskel for deltaking.

Døme frå Porsgrunn kommune si fritidssektor understøttar dette, der ein gjennom arrangement som «Utenfor eller med» har sett aktivitetane inn i eit større perspektiv og styrkt medvitet om korleis ein fremjar sosialt fellesskap og mening. Slik vert det bygd kompetanse og forståing som kjem innbyggjarane til gode.

Det finst fleire solskinshistorier frå ulike organisasjonar som viser korleis ABC-arbeidet har bidrege til å fange opp nye deltakarar. Eitt døme er ein person som over lengre tid hadde stått på sida av samfunnet. Vedkommande vart invitert til å bli med på eit lokalt gåfotballag, og denne fellesskapen vart ein ny arena som gav livet ny mening. Deltakinga førte til positive endringar i eigenomsorg, fordi personen plutsleg fekk ein grunn til å ta vare på seg sjølv. Samtidig bidrog relasjonane som oppstod i laget til at han fekk støtte og hjelp til å få betre struktur og orden i livet sitt.

Eit anna døme er erfaringane frå Veteranorganisasjonen Dreng, der deltakarar med fysiske utfordringar blir para med frivillige veteranar i samband med Ekspedisjon Kongeveien. Fleire av desse frivillige har psykiske utfordringar, men i rolla som frivillige rettleiarar får dei høve til å vere viktige for nokre andre. Dei frivillige fortel at dei opplever minst like stor effekt og motivasjon av å vere rettleiarar som deltakarane får av sjølv aktivitetane.

Økonomiske, administrative og juridiske konsekvensar

Tiltaket er finansiert gjennom statlege tilskotsmidlar frå Helsedirektoratet. Arbeidet er gjennomført innanfor dei økonomiske rammene som er tildelt for 2025.

Det må påreknast vidare administrativ ressursbruk knytt til koordinering, nettverksarbeid, og oppfølging av det vidare arbeidet.

Saka har ingen juridiske konsekvensar.

Konsekvensar for fylkets klimamål og FNs bærekraftsmål

Tiltaket har ingen direkte konsekvensar for klimamålet i fylket.

Arbeidde med *ABC for god psykisk helse* bidrag til sosial berekraft og er særleg relevant for fleire av FNs bærekraftsmål. Dette gjeld spesielt mål 3 om god helse og livskvalitet, mål 10 om mindre ulikskap, mål 16 om fred, rettferd og velfungerande institusjonar, og mål 17 om samarbeid for å nå måla. Satsinga støytte opp under utvikling av inkluderande lokalsamfunn, auka deltaking og betre føresetnader for god psykisk helse i befolkninga.

Fylkesdirektørens vurdering

Tilbakemeldingar frå aktørane peikar på at ABC vert opplevd som eit relevant og praktisk rammeverk, som gir konkrete verktøy for refleksjon og handling i arbeidet med å fremje psykisk

helse i kvardagen. Arbeidet har bidrege til auka medvit i befolkninga, styrkt kompetanse i organisasjonar og breiare samarbeid på tvers av sektorar og nivå.

Fylkesdirektøren vurderer det som særleg positivt at ABC i aukande grad vert integrert i eksisterande strukturar og aktivitetar, og at fleire aktørar tek ei aktiv rolle som formidlarar og ambassadørar for rammeverket. Dette legg til rette for at arbeidet får større rekkevidde og meir varig forankring.

Samtidig viser erfaringane at det framleis er behov for vidare utvikling. Fylkesdirektøren peikar særleg på behovet for å styrkje kommunikasjon og synleggjering av budskapen, vidareutvikle forståinga av ABC som meir enn ein metode, og sikre at arbeidet i større grad når ut til grupper som i dag deltek i mindre grad. Det vil òg vere viktig å halde fram med å støtte organisasjonar i å omsetje ABC til konkret praksis. Samla sett vurderer fylkesdirektøren at satsinga har lagt eit godt grunnlag for vidare arbeid, og at ABC i aukande grad fungerer som eit samlande rammeverk som bidreg til retning, samanheng og kvalitet i det førebyggjande folkehelsearbeidet.