

abc.

For god psykiske helse

Aktivitet



Meld. St. 23

(2022–2023)

Melding til Stortinget

Opptappingsplan for psykisk helse (2023–2033)



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

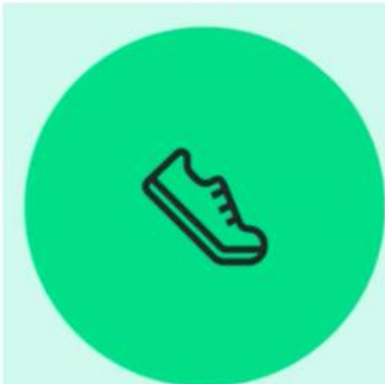
Pilot i Trøndelag 2022–2024

Nasjonal satsning 2025 →

Helsedirektoratet, sammen med fylkene (11 stk) i Norge.

Trøndelag med en nasjonal veileder-rolle

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



Folkehelseprofil 2025 - Østfold

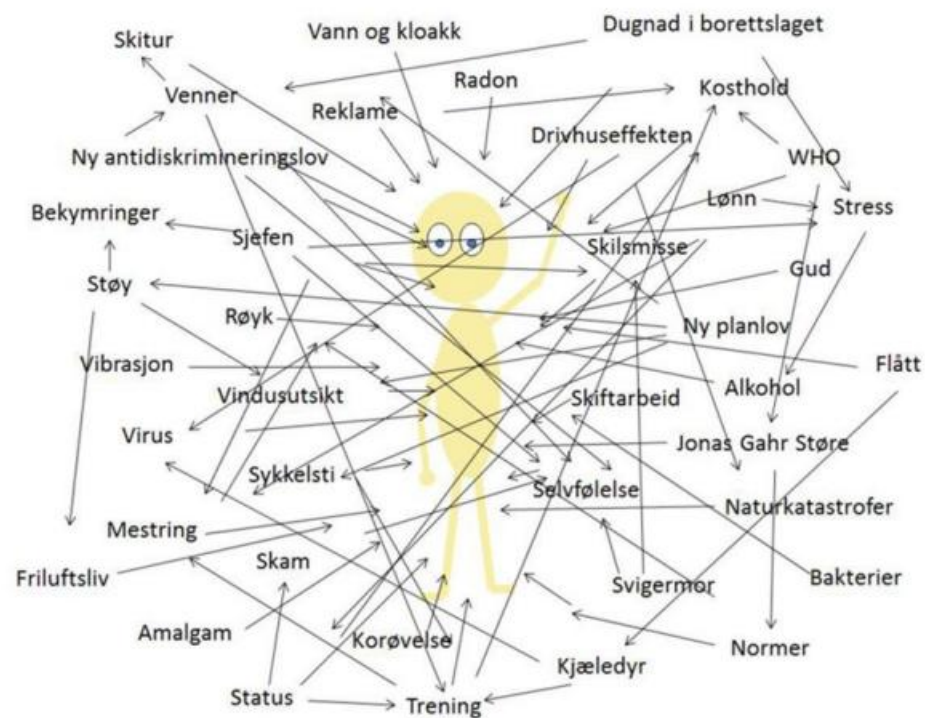


Oppvekst og levekår

6	VGS eller høyere utdanning, 30-39 år	74,6	81,5	prosent	2023	
7	Vedvarende lavinntekt, alle aldre	11,6	9,5	prosent	2021-2023	
8	Inntektsulikhet, P90/P10	2,6	2,8	-	2023	
9	Leier bolig, 45 år +	13,4	12,6	prosent	2023	
10	Bor trangt, 0-17 år	19,2	18,3	prosent	2023	
11	Gjeld større enn 3 ganger inntekt	17,7	19,1	prosent	2023	
12	Unge som står utenfor, 15-29 år	12,1	9,9	prosent (a,k)	2023	
13	Mottakere av uførepensjon, 45-66 år	21	17	prosent (a,k)	2023	
14	Trives på skolen, 10. trinn	84	83	prosent (k)	2024/2025	
15	Mobbes på skolen, 10. trinn	6,7	7,1	prosent (k)	2024/2025	
16	Laveste mestringsnivå i lesing, 5. tr.	32	27	prosent (k)	2024/2025	
17	Gjennomføring i vdg. opplæring	81	82	prosent (k)	2023	
18	Gj.føring i VGO, foreldr. m. grunnskole	63	63	prosent (k)	2023	
19	Gj.føring i VGO, foreldr. høyere utd.	89	90	prosent (k)	2023	

DETTE VET VI!

- Utenforskap og sosial ulikhet i helse er en utfordring i Østfold.
- Komplekse og sammensatte utfordringer (samfunnsfloker) som krever handling i ulike sektorer (og tverrfaglig samarbeid).
- Mye vi kan gjøre noe med!



Illustrasjon: prof. Camilla Ihlebæk, NMBU/HiØ



Illustrasjon: Helsedirektoratet

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

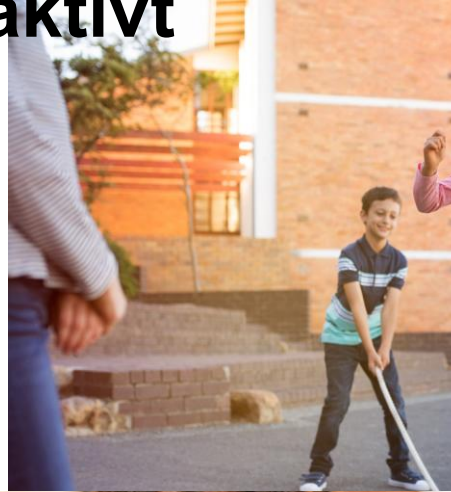
Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, gir dette en følelse av å høre til og ha verdi. Å være en del av fellesskapet gir deg støtte i hverdagen, og styrker din psykiske helse!



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!

Gjør noe aktivt



**Aktiv fysisk, sosialt og
mentalt!**



Gjør noe sammen

Høre til!



Bygge gode relasjoner!



Være en del av et fellesskap!



Gjør noe meningsfylt

Lære noe nytt!

Jobbe mot et mål!



Gjøre noe for andre!

Bidra til en god sak!





Svanhild Kolden (90) fra Vågå er forundret over hvor mye det gir henne å være frivillig i frivilligsentralen.

Hun blir i godt humør, føler seg fornøyd og glad når hun bidrar. For Regine var Svanhild en døråpner til lokalsamfunnet. Hun kom til Vågå som flyktning fra Kongo med seks barn, og i dag er Svanhild som en bestemor for barna hennes.

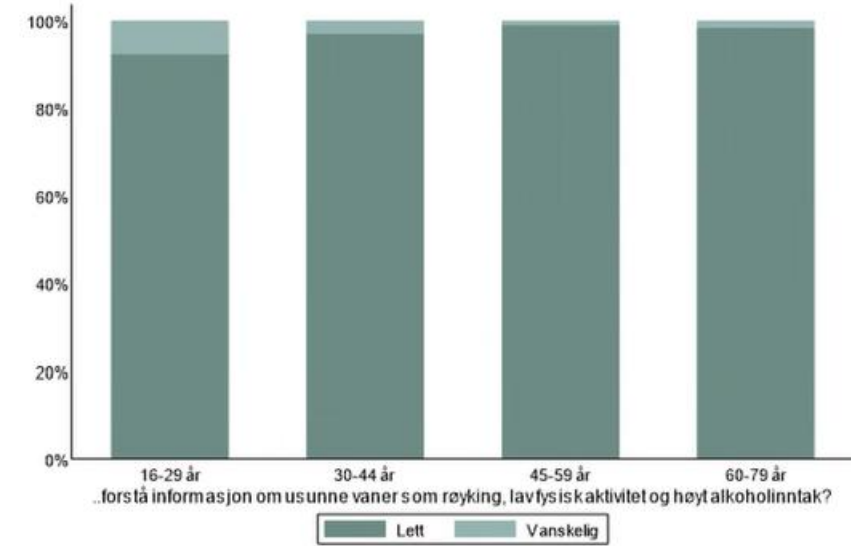
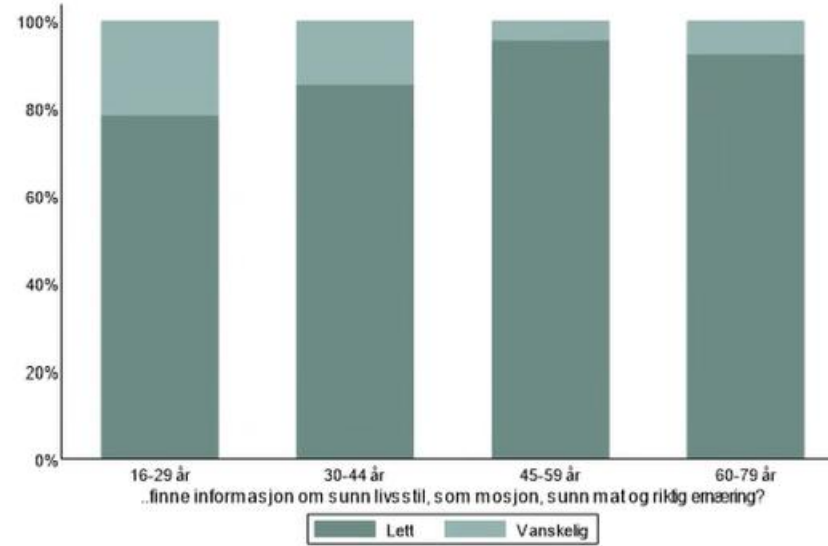
Helsekompetanse for psykisk helse er lav (finne og forstå)

Trøndelag 2023

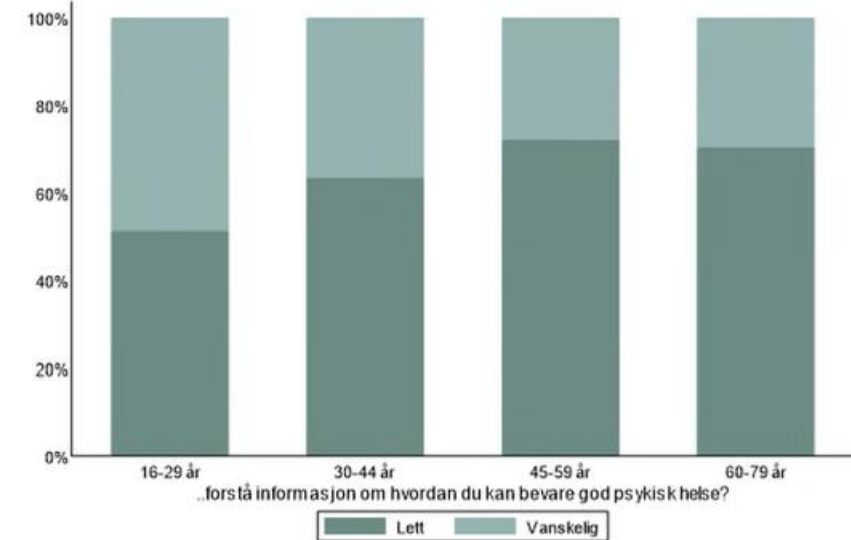
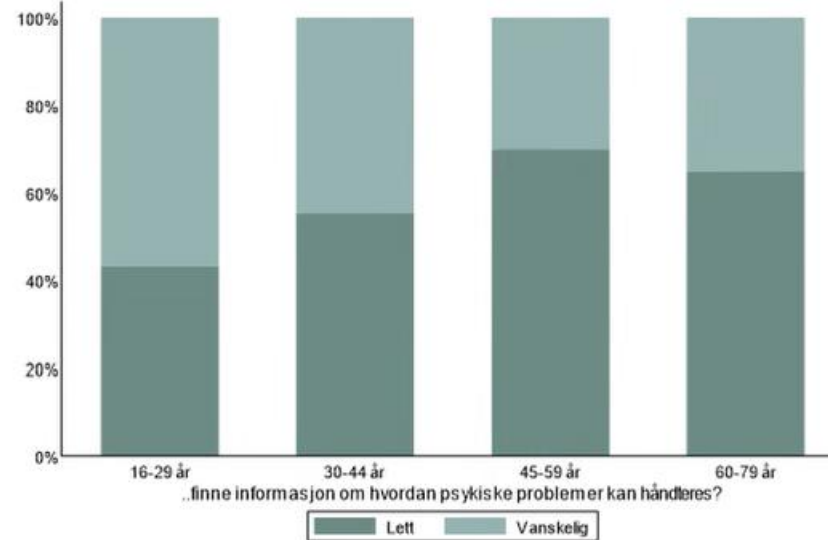
16-79 år

N=1500

Fysisk helse



Psykisk helse



Mål for ABC-innsatsen:

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, og at vi klarer å gjøre mer av disse grepene i hverdagen vår og med det kan bli en enda mer robust befolkning.

Igjennom:

- Å øke kompetanse og bevissthet i befolkningen, det offentlige og organisasjonslivet om hvordan man kan ivareta og styrke egen og andres psykiske helse.
- Å spre kunnskap om aktivitet som styrker livskvalitet og psykisk helse
- Å styrke, legge til rette for- og synliggjøre lokale muligheter for slik helsefremmende aktivitet.

HØRE og GJØRE



ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

Trøndelag fylkeskommune
Trøndelagen fylkeskontor

KOM I GANG

FORSKNING

AKTUELT

RESSURSER

GJØR NOE AKTIVT

God psykisk helse handler om å ta vare på seg selv og hverandre ved å være aktiv, gjøre ting sammen og fylle dagene med mening. Start i det små, og kjenn forskjellen.

Om kampanjen



GJØR NOE AKTIVT



GJØR NOE SAMMEN



GJØR NOE MENINGSFULLT

KOM I GANG MED ABC I FRIVILLIGHETEN

Fordi alle har behov for et fellesskap

Innhold på siden

- ↳ [Fra teori til praksis](#)
- ↳ [Prosessverktøy](#)
- ↳ [Veiviser](#)
- ↳ [ABC verktøykasse](#)



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



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



GJØR NOE MENINGSFULT

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

HEIM RINDAL NIERHALL GAULDAL LIERNE TYDAL SELBU ØRSLAND

NERØYSUND MERDAL ROSEI MERAKE REFOSEN MALVIK STEINKJER RENNEVÅ

RONHEIM

SKAUN

HELE TRØNDELAG

GJØR NOE FINT FOR ANDRÉ

FROSTA

ROSTALE

VIKAROS

HØYLAN

INDERØY

MELHUS

GRONG

FRØYA

ØRSLAND

LEKA

STJØRDA

HITRA

...

...

...

...

...

...

...

...



PROSJEKT OPSTAD

ET SAMARBEIDSPROSJEKT
MELLOM RYGGE FRIVILLIGSENTRAL
OG RYGGE UNGDOMSSKOLE



GRUPPA BESTÅR AV

✂ 4 FRIVILLIGE PENSJONISTER

✂ 6 UNGDOM FRA RYGGE UNGDOMSSKOLE



HØSTENS PROSJEKTER

✂ SITTEGRUPPE MED TAK OG VEGGER

✂ FUGLEKASSER

✂ SKJÆREFJØLER

✂ EVT. FLERE IDEER UNGDOMMEN HAR



ELEVENE FÅR

✂ ET FRISKT PUST I SKOLEHVERDAGEN

✂ OPPLEVE MESTRING

✂ LÆRE GJENNOM Å GJØRE

✂ OPPLEVE MEDVIRKNING



LÆRE GJENNOM Å GJØRE

✂ PLANLEGGE PROSJEKTER

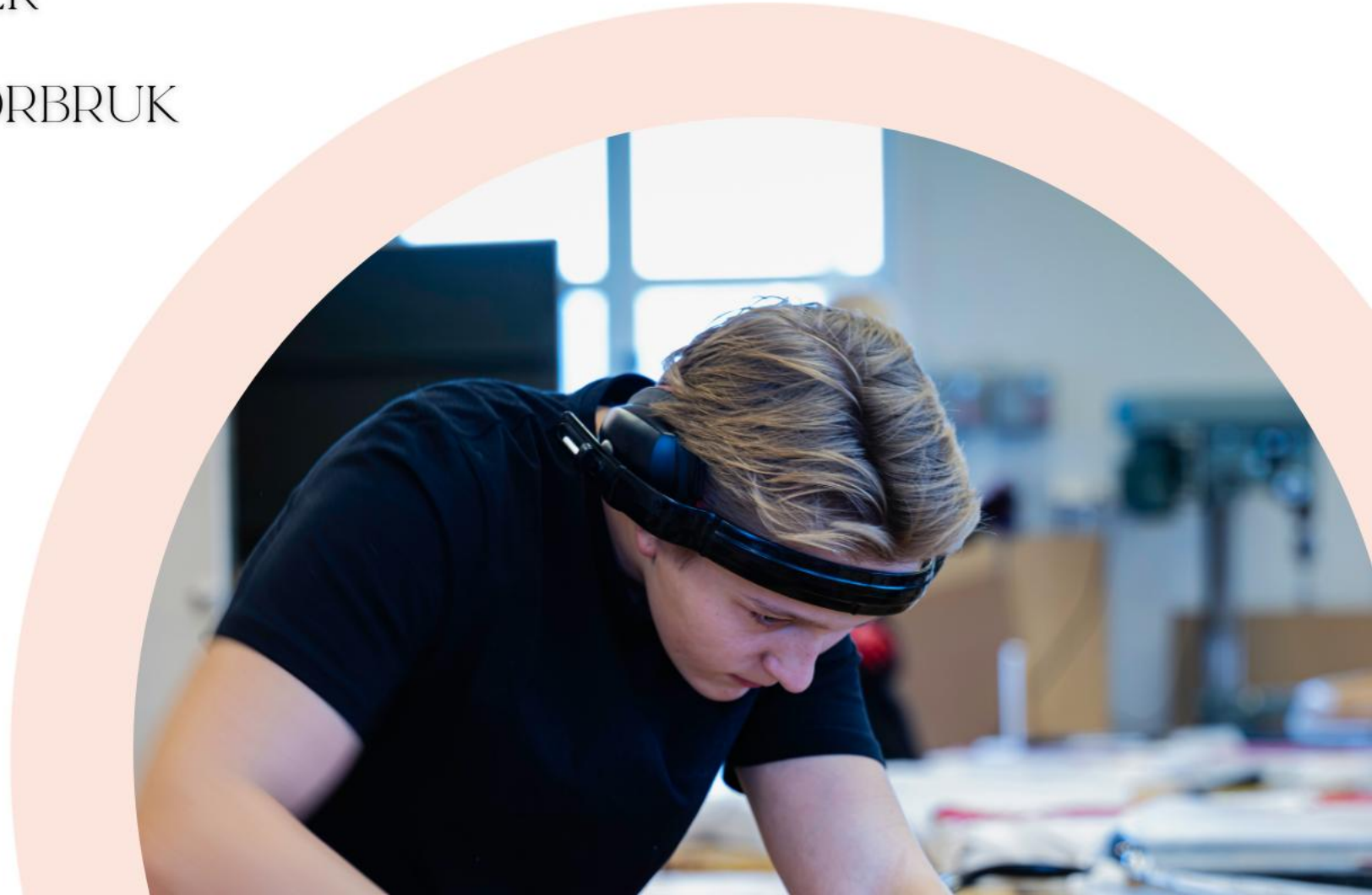
✂ REGNE UT MATERIALFORBRUK

✂ SETTE OPP BUDSJETT

✂ INNKJØP

✂ OPPMÅLING

✂ REGNSKAP



GENERASJONER PÅ TVERS



BESØK PÅ ARBEIDSPLOSS



HVORFOR ER DETTE VIKTIG?

I 2024 VAR DET 408 ELEVER UTEN
GRUNNSKOLEPOENG I ØSTFOLD

I 2024 BLE DET REGISTRERT 243 STRAFFESAKER
PÅ UNGE UNDER 18 ÅR. BARE I MOSS. EN ØKNING
PÅ 65 SAKER SAMMENLIGNET MED ÅRET FØR

HOS OSS FÅR ELEVENE KJENNE PÅ MESTRING,
TILHØRLIGHET, TRYGGHET OG DE BLIR LYTTET
TIL.



abc.

For god psykiske helse

Aktivitet

Fleip eller fakta



For god psykiske helse

«Gjør noe aktivt» handler bare om fysisk trening.



For god psykiske helse

«Gjør noe sammen» handler om å bygge relasjoner og føle fellesskap.



For god psykiske helse

«Gjør noe meningsfylt» kan handle om å engasjere seg frivillig eller bidra i lokalsamfunnet.



For god psykiske helse

ABC for god psykisk helse brukes kun i Norge.



For god psykiske helse

Alle aktiviteter som skaper fellesskap, mestring eller mening kan regnes som ABC-aktiviteter.



For god psykiske helse

ABC står for «Aktiv, Bestem, Community».

abc.

For god psykiske helse

Hvilke
muligheter...



Gjør noe **aktivt**.
Gjør noe **sammen**.
Gjør noe **meningsfylt**.

abc.

For god psykisk helse



abc.

Diskusjonsspørsmål

- Hva gjør dere av ABC-tiltak allerede?
- Er det muligheter for å jobbe enda mer bevisst med ABC og hvordan?

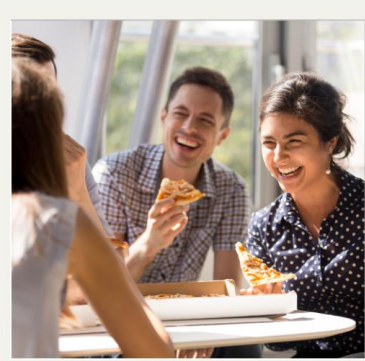


møte
mellom
mennesker

NORGES
FRIVILLIG
SENTRALER

**SAMMEN GJØR VI
INDRE OSTFOLD BEST
PÅ SAMARBEID**





Fredrikstad Øst Frivilligsentral
☎ 995 99 029
post@fredrikstadost.frivilligsentral.no



MÅLGRUPPE CA. 20-50 ÅR

AKTIVITETER I MINDRE GRUPPER

VENNEPUNKTET

Vennepunktet er gratis treff og aktiviteter i mindre grupper. Meld interesse til 99599029 eller post@fredrikstadost.frivilligsentral.no så blir du løpende orientert om de forskjellige mulighetene!



Les mer på hjemmesiden
fredrikstadost.frivilligsentral.no eller
via QR-kode



Vennepunktet er støttet av Østfold Fylkeskommune 2025-2026



VENNEPUNKTET

Vennepunktet er gratis treff og aktiviteter i mindre grupper.
Meld interesse til 99599029 eller post@fredrikstadost.frivilligsentral.no så blir du løpende orientert om de forskjellige mulighetene!



Vennepunktet er støttet av Østfold Fylkeskommune 2025-2026



Vennepunktet - Golf

15.09.25: Lyst til å prøve Golf? Utslag på Gamle Fredrikstad Golfklubb i Torsnesveien, 22.september klokken 17.



2.

Torsdag 2. oktober 2025 klokken 14:00

Vennepunktet - kaffe og prat

Fredrikstad Øst Frivilligsentral



Vennepunktet - Spillkveld

07.10.25: Fredag 10.oktober klokken 18 er du velkommen til en hyggelig kveld på frivilligsentralen med spill, snacks, pizza og brus. Vennepunktets målgruppe er deg mellom 20-50 år som er interessert i å møte nye



Vennepunktet - Bowling

08.10.25: Har du ingen å bowle med? Bli med oss 16.oktober - Meld deg på!



Vennepunktet - Skogstur

20.10.25: Ønsker du å gå tur i lag med andre?
Vennepunktet (20-50 år) inviterer til tur til
Bjørndalsdammene tirsdag 21 Oktober.



Vennepunktet - Kanotur

21.10.25: Vennepunktet (20-50 år) inviterer til
kanotur på Børtevann Mandag 27 Oktober.

NOV 06

VANDRING LANGS ÆLVA

VANDRING LANGS ÆLVA

Lyst til å se byen fra elveperspektiv?

Vennepunktet (20-50 år) inviterer til tur langs ælva 6 November kl 12:00.

SHUFFLE BOARD

PLAY

20/11 kl:18:00 Sted: Barkaden Fredrikstad

Fredrikstad Øst Frivilligsentral

SHUFFLE BOARD PÅ BARKADEN FREDRIKSTAD

Har du lyst til spille shuffleboard i lag med andre? Vennepunktet (20-50 år) kjører i gang shuffle board spill på Barkaden Torsdag 20 November kl 18:00.

[Suno | AI Music](#)

abc.

For god psykiske helse