

ABC for god psykisk helse - på arbeid og skole

**Digitalt kurs for ledere og arbeidsplassstillitsvalgte i skole og barnehage,
der psykisk helse på arbeidsplassen er tema**

Utdanningsforbundet

25.2.2025

Steinar Krokstad
Professor i sosialmedisin
HUNT forskningssenter
Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie
Fakultet for medisin og helsevitenskap
Norges teknisk- naturvitenskapelige universitet – NTNU
Tlf. 95219227
<https://www.ntnu.no/ansatte/steinar.krokstad>

Psykiater
Sykehuset levanger
Helse Nord-Trøndelag HF



Psykisk helse er ikke psykisk sykdom

Å **fremme psykisk helse** og **behandle psykisk sykdom** er ikke det samme

Psykisk helse (WHO)

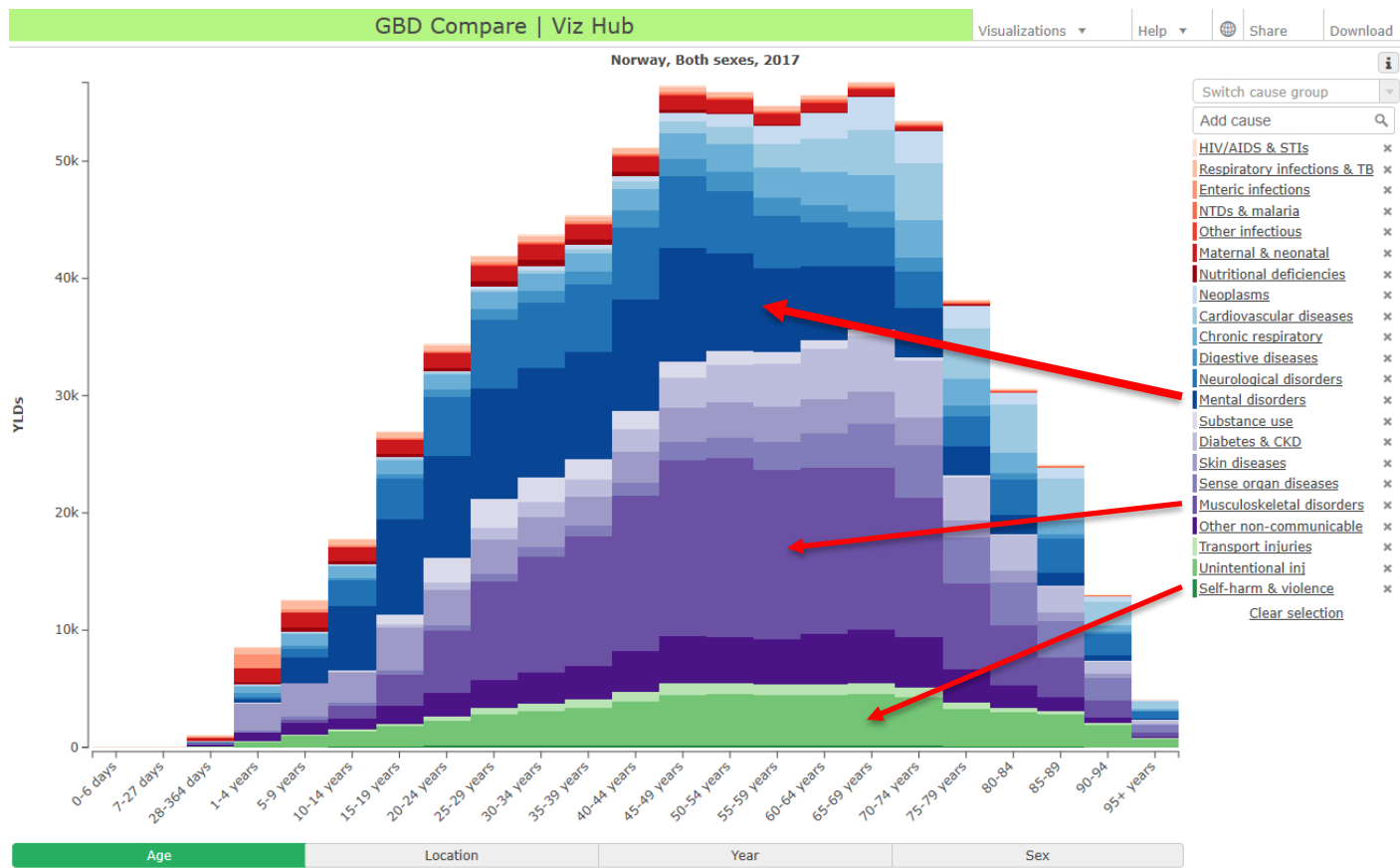


en tilstand av velvære der individet kan **realisere** sine muligheter, kan **håndtere** normale stress-situasjoner i livet, kan **arbeide** på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å **bidra** overfor andre og i samfunnet.

Psykisk sykdom

Diagnose, behandling med samtaler, medisin og sosialmedisinske tiltak

Psykiske plager og smerter er en stor utfordring i Norge, de viktigste årsakene til sykefravær og arbeidsuførhet





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

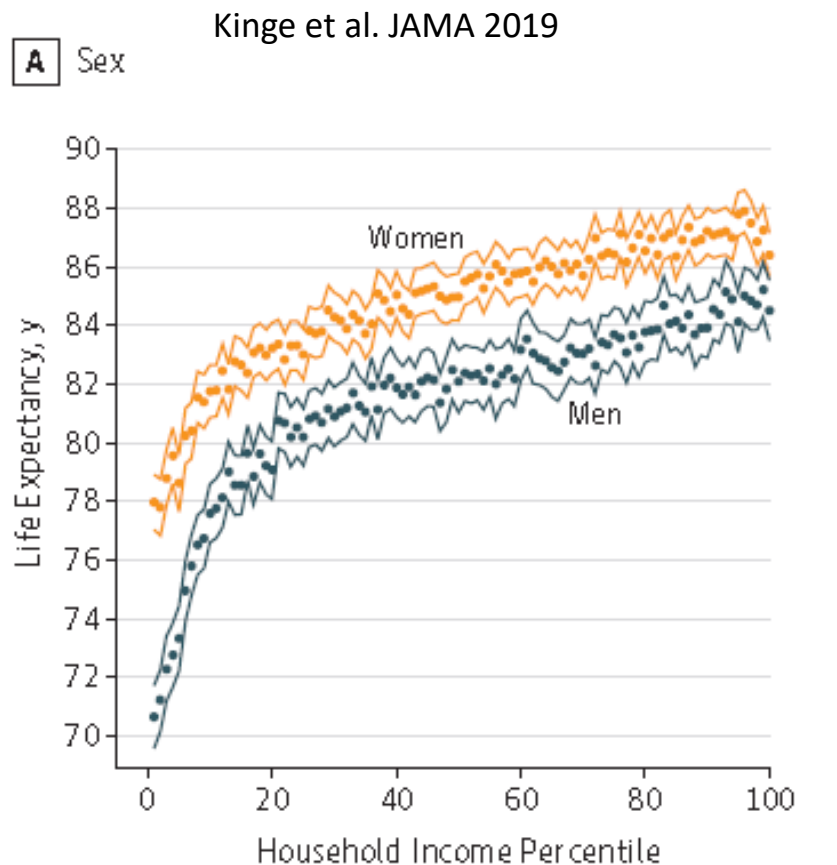
🔄 Oppdatert: 12. september 2024 kl. 11:39

- Sykelønnen utjevner økonomisk drevet ulikhet i helse
- Andelen utenfor arbeidslivet har vært ekstremt stabil
- Underliggende helseforhold tas ikke med i debatten
- 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

Figure 1. Life Expectancy by Income and Education





*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, tenker jeg.

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

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

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.



Oljefondet passerte 17.000 milliarder

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

Arbeids- og inkluderingsminister Torje Brenna (Ap) er urolig for at terskelen for å skrive ut sykemeldinger er for lav.

[Ole Reinert Omvik](#)
Journalist

[Anders Børringbo](#)
Journalist

[Kristian Skårdalsmo](#)
Journalist

[Ragnhild Vartdal](#)
Journalist

[Benjamin Vorland Andersred](#)
Journalist

Vi rapporterer fra Sykehuset
Østfold, Sarpsborg

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

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.

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



Hver gang sykefraværet går litt opp, er det politiske krefter som går ut i media med undertoner om at folks moral er sviktende, og at folk har sykefravær uten god grunn.

De som gjør det er i gjennomsnitt mer privilegerte, heldige, rike folk med høy sosioøkonomisk posisjon som ikke bli rammet av tiltak de selv argumenterer for.



Ad removed.
[View details](#)

DEBATT TRØNDERDEBATT HELSE

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 gjestekommentator Steinar Krokstad. Foto: Johan Arnt Næsgård

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

Publisert: 21.09.24 10:08

Del

KRONIKK

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

[Trønderdebatt](#) 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.

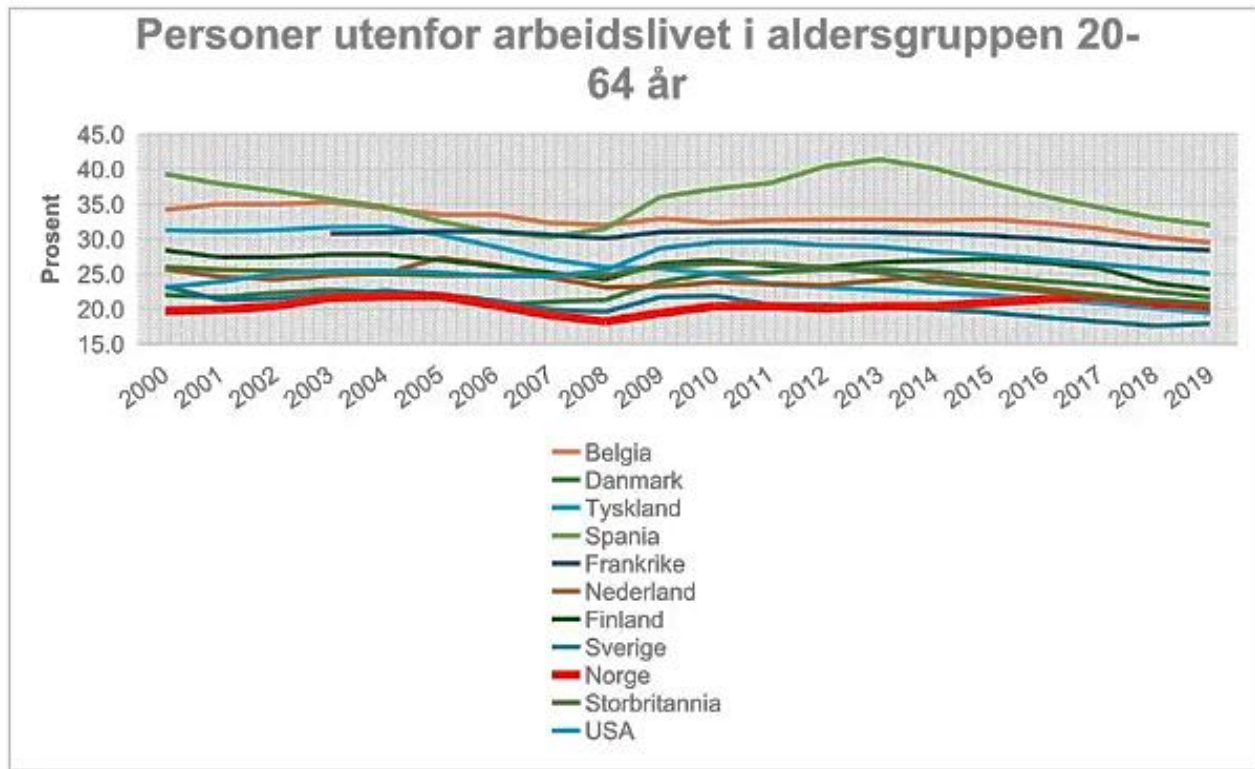
Mange har alt for høye skuldre i Norge

Det er tidsånden. Preget av ideologien som driver oss mot kanten. 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.

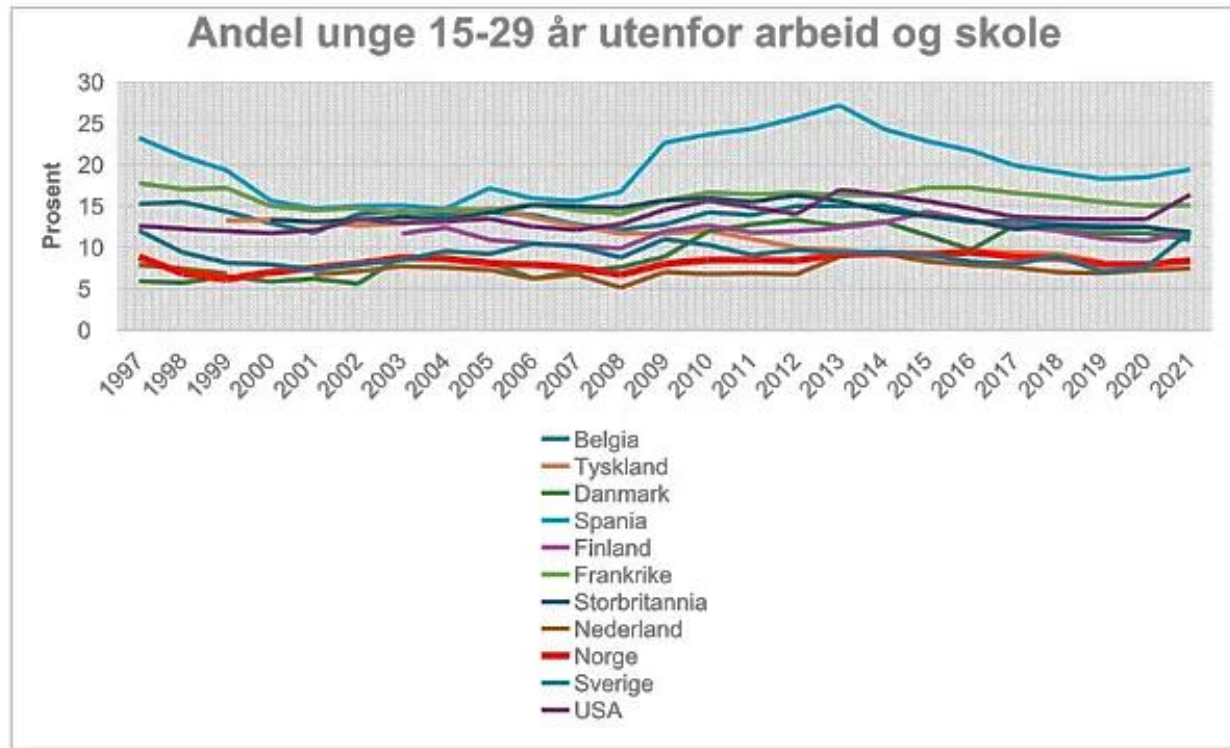
En europeisk studie av Breivik og medarbeidere har vist at den norske befolkningen har desidert høyest skuldre i hele Europa. 30 prosent av voksne rapporterte kroniske langvarige smerter, mot 19 prosent i Sverige for eksempel.

Er det egentlig noen krise?



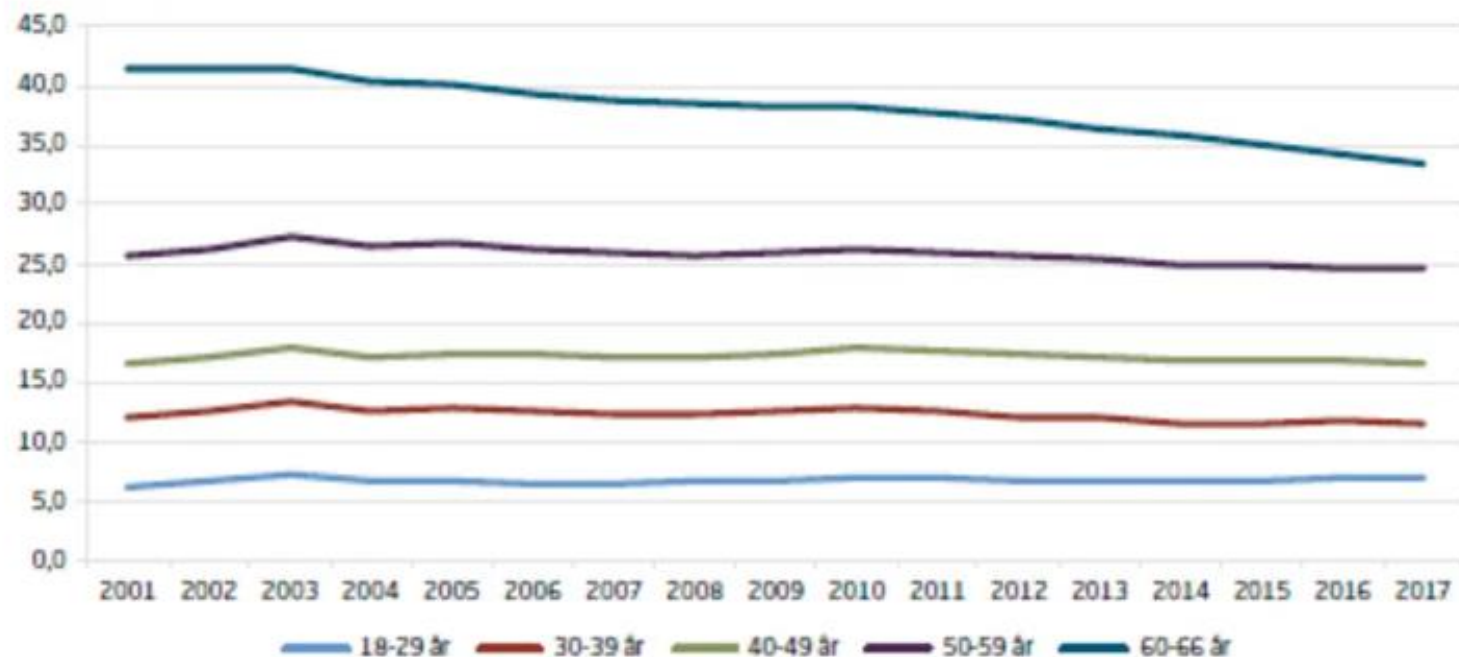
Andel ikke-sysselsatte. Data fra Eurostat, Arbeidskraftundersøkelsene.

Er det egentlig noen krise?



Andel unge utenfor skole og arbeid. Kilde: OECD.

Er det egentlig noen krise?



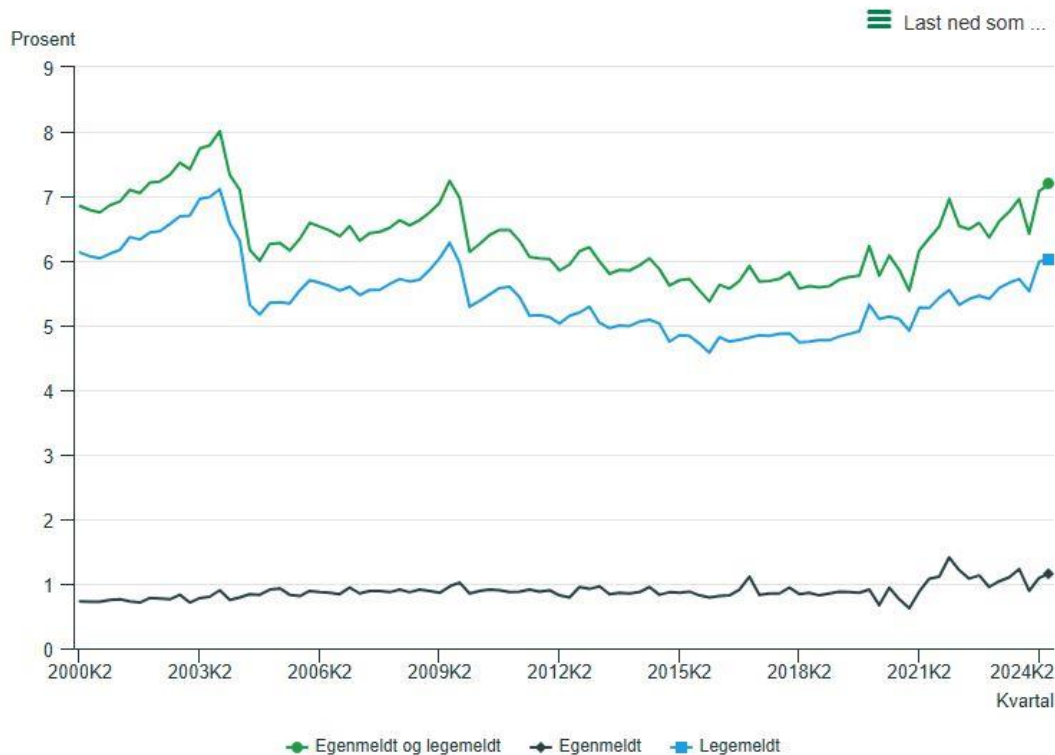
Kilde: NAV

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

Er det egentlig noen krise? Sykefravær i Norge 2000-2024

Vis som figur

Vis som tabell



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.



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.

Smart og uheldig sykefravær

Smart

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

Uheldig

- Langtidsfravær (ofte)
- Er frisk nok til å jobbe i en jobb de kan mestre
- Får ikke byttet jobb eller tilpasset jobb ved redusert helse
- Har en helseskadelig jobb
- Effort/reward ubalanse
- Arbeidsgiver synes det er fint at NAV overtar ansvaret

Vi må bygge kapasitet i arbeidet med god psykisk helse på alle nivå

- Individ (kunnskap, verktøy)
- Gruppe (kunnskap, verktøy, samspill)
- Organisasjon (kunnskap, verktøy, samspill, program)
 - Skole
 - Frivillighet
 - Arbeidsliv
 - Helsetjenester
- Samfunn (kunnskap, verktøy, samspill, politikk)
- Det er her ABC for god psykisk helse kommer inn

Hva er ABC for god psykisk helse

1. ABC er en folkehelsekampanje som har som mål å fremme befolkningens psykiske helse
2. *ABC-rådene* er basert på omfattende forskning om atferd og psykisk helse
3. ABC som *kampanje* er basert på evaluering fra andre land
4. ABC står opprinnelige for act, belong, commit. På norsk har vi oversatt rådene til: gjør noe aktivt, gjør noe sammen og gjør noe meningsfylt.
5. ABC som helsefremmende kampanje ble utviklet av et forskningsmiljø ved Curtin University i Australia og drives nå av Mentally Healthy Western Australia
6. ABC er også brukt som kampanje i Danmark og på Færøyene
7. ABC ble først oversatt til norsk og publisert på nett av det norske WHO nettverket av helsefremmende sykehus (Health Promoting Hospitals, HPH) ved Akershus Universitetssykehus
8. Folkehelsealliansen i Trøndelag tok i bruk ABC i sitt folkehelsearbeid fra 2018
9. ABC-kampanjen ledes nå av Trøndelag fylkeskommune i samarbeid med Folkehelsealliansen i Trøndelag, Røde Kors i Trøndelag og Helsedirektoratet
10. ABC er nevnt i Folkehelsemeldingen Meld. St. 15 (2022–2023) som en mulig nasjonalt satsing



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!



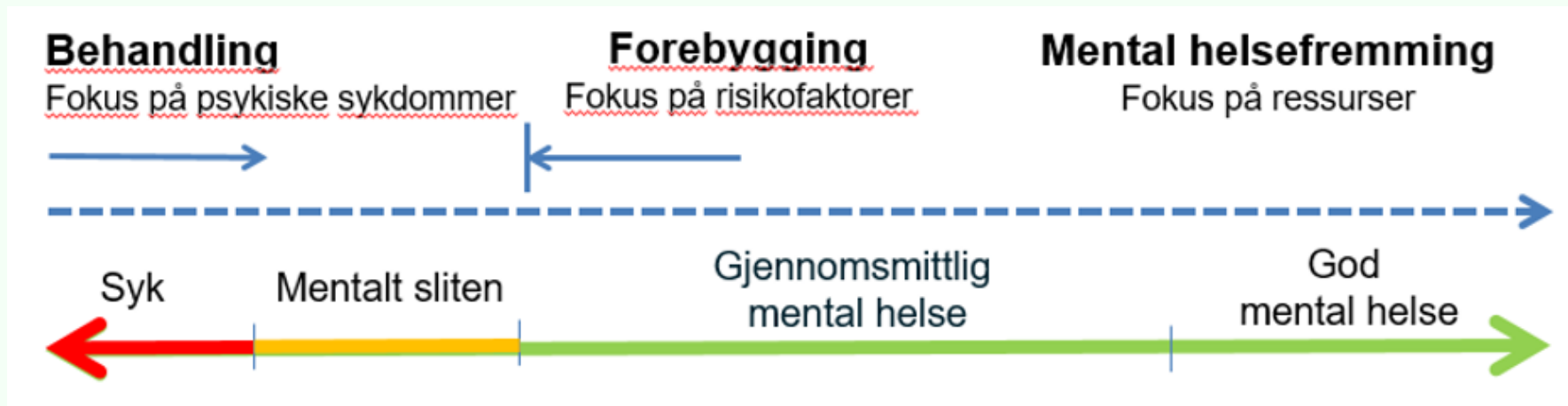
Gjør noe meningsfylt COMMIT

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.abcforgodpsykiskhelse.no/>

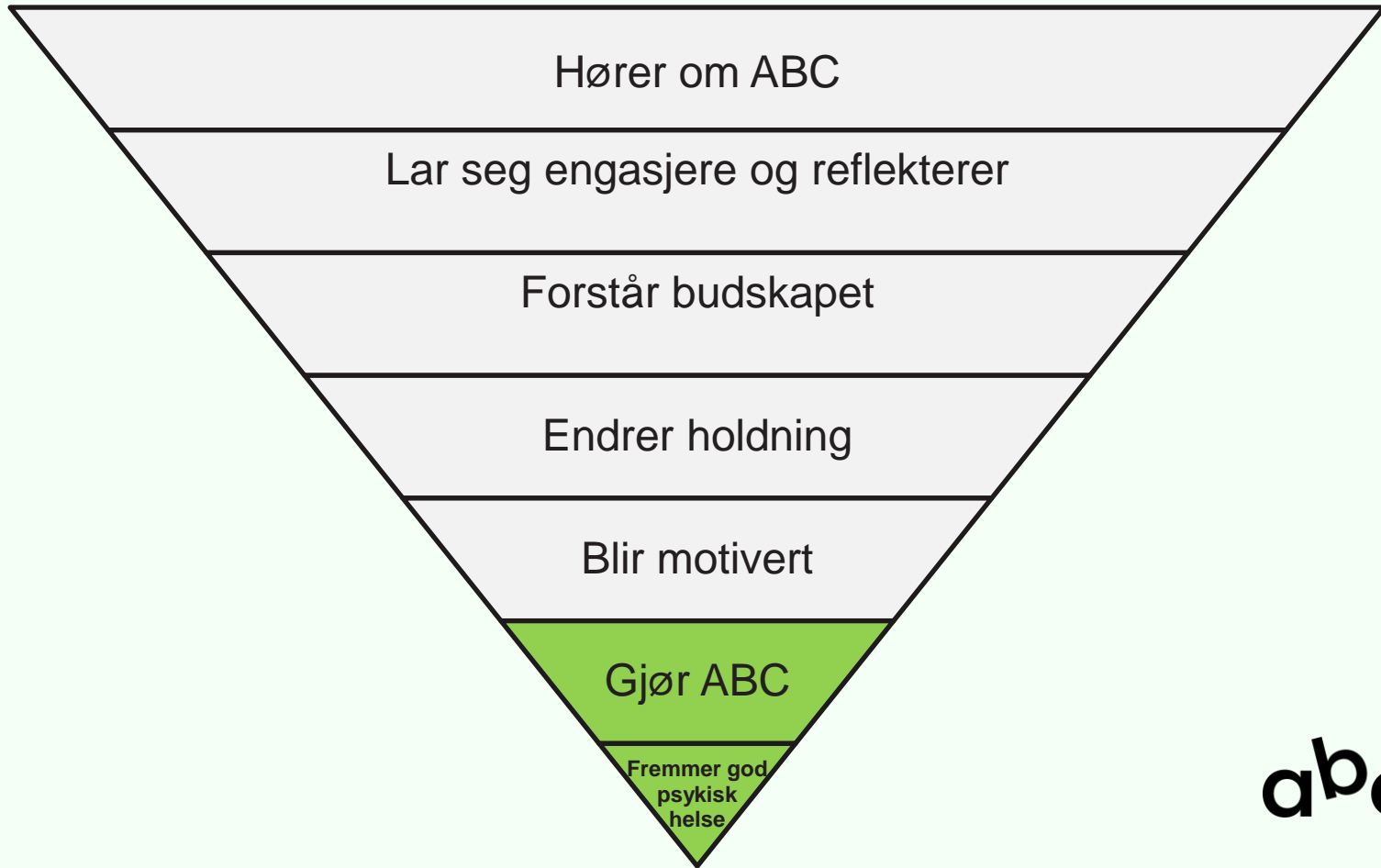
abc.

ABC virker positivt på alle, uansett aktuell psykisk (mental) helse



Kontinuerlige bevegelser gjennom livet

Fra høre til gjøre



21 grunner til å ta i bruk ABC

1. ABC er forskningsbasert
2. ABC-budskapet er enkelt men viktig
3. ABC dekker andre liknende rammeverk
4. ABC-anbefalingene kan brukes i alle kulturer
5. ABC-anbefalingene gjelder for alle aldersgrupper og alle sosiale grupper
6. ABC er atferdsorientert (jfr WHO's definisjon)
7. ABC-anbefalingene er åpne, ikke-preskriptive
8. Atferds-alternativene er brede
9. ABC er noe alle organisasjoner kan ta i bruk, og er derfor kapasitetsbyggende
10. ABC kan brukes av lekpersoner og profesjonelle
11. ABC gjør «psykisk helse for alle» til en realitet
12. ABC kan brukes i hele samfunnet og i spesifikke settinger
13. ABC kan målrettes mot hele populasjoner og spesifikke underpopulasjoner
14. ABC-rådene oppfattes umiddelbart som troverdige
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

Hvorfor **abc.** ?

Tre enkle grep kan bedre din psykiske helse

Marthe Løkken Hoel og venninnene følger allerede rådene for bedre livskvalitet – uten å være klar over det.



Marthe Svendsen
Journalist

Publisert 7. apr. kl. 16:38

UT PÅ TUR: Dette er noe 26-åringen fra Trondheim prøver å gjøre så ofte som mulig. Her er hun og flere venner på skitur i Sunnmørsalpene.

FOTO: PRIVAT

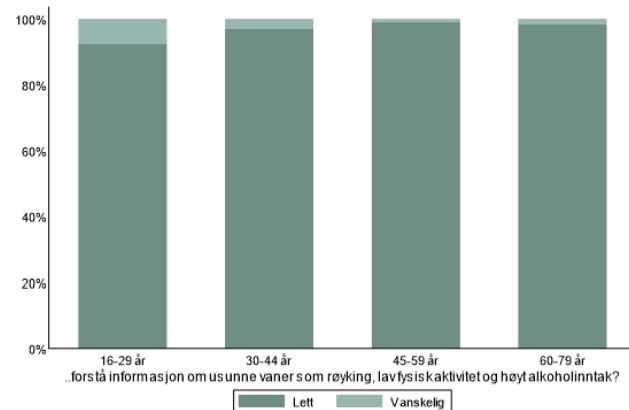
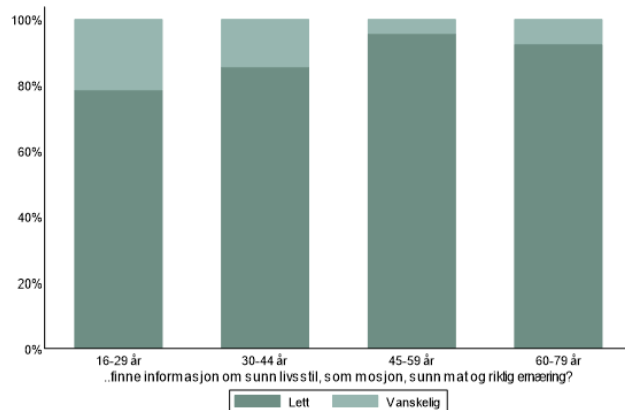
Lav helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå)

Trøndelag 2023

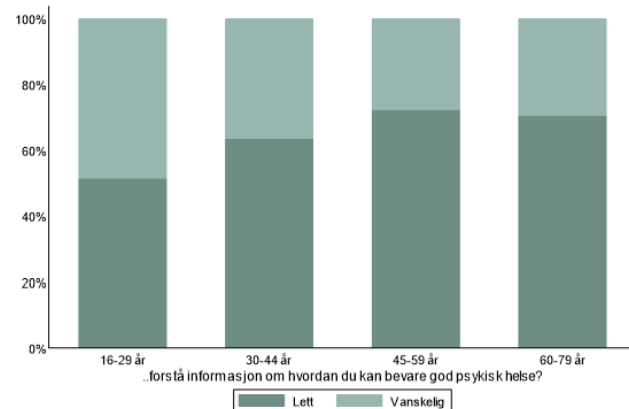
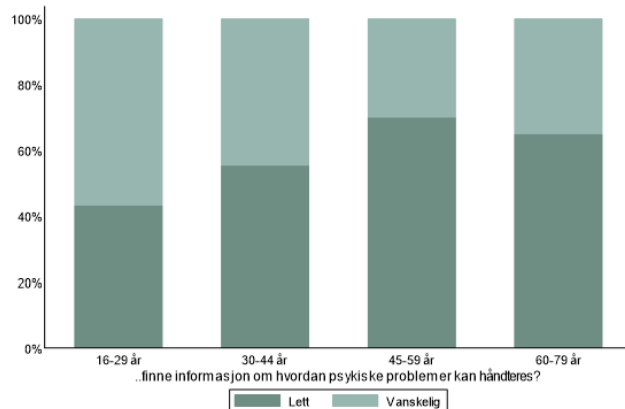
16-79 år

N=1500

Fysisk helse



Psykisk helse



Fysisk aktivitet – mange folkehelsekampanjer



Kosthold – mange folkehelsekampanjer



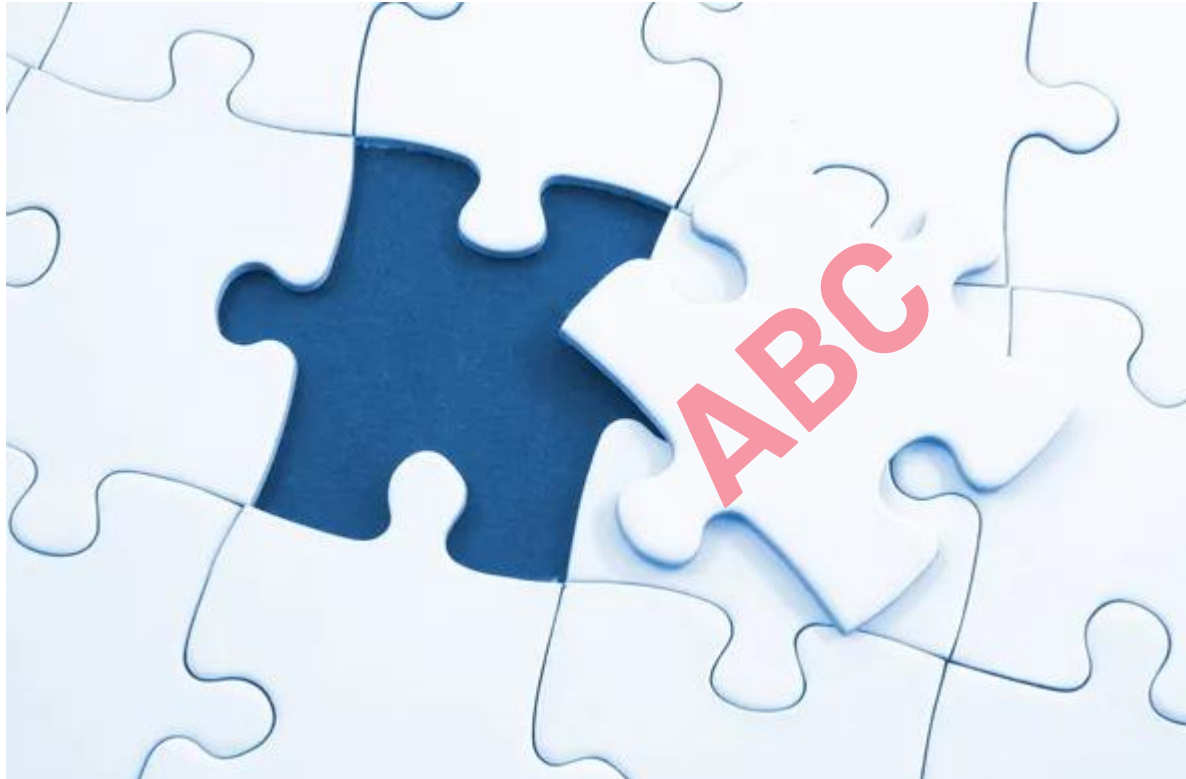
Helsedirektoratets kostråd

Det du spiser og drikker påvirker helsen din. Å spise sunt og variert, kombinert med fysisk aktivitet er bra både for helse og trivsel.



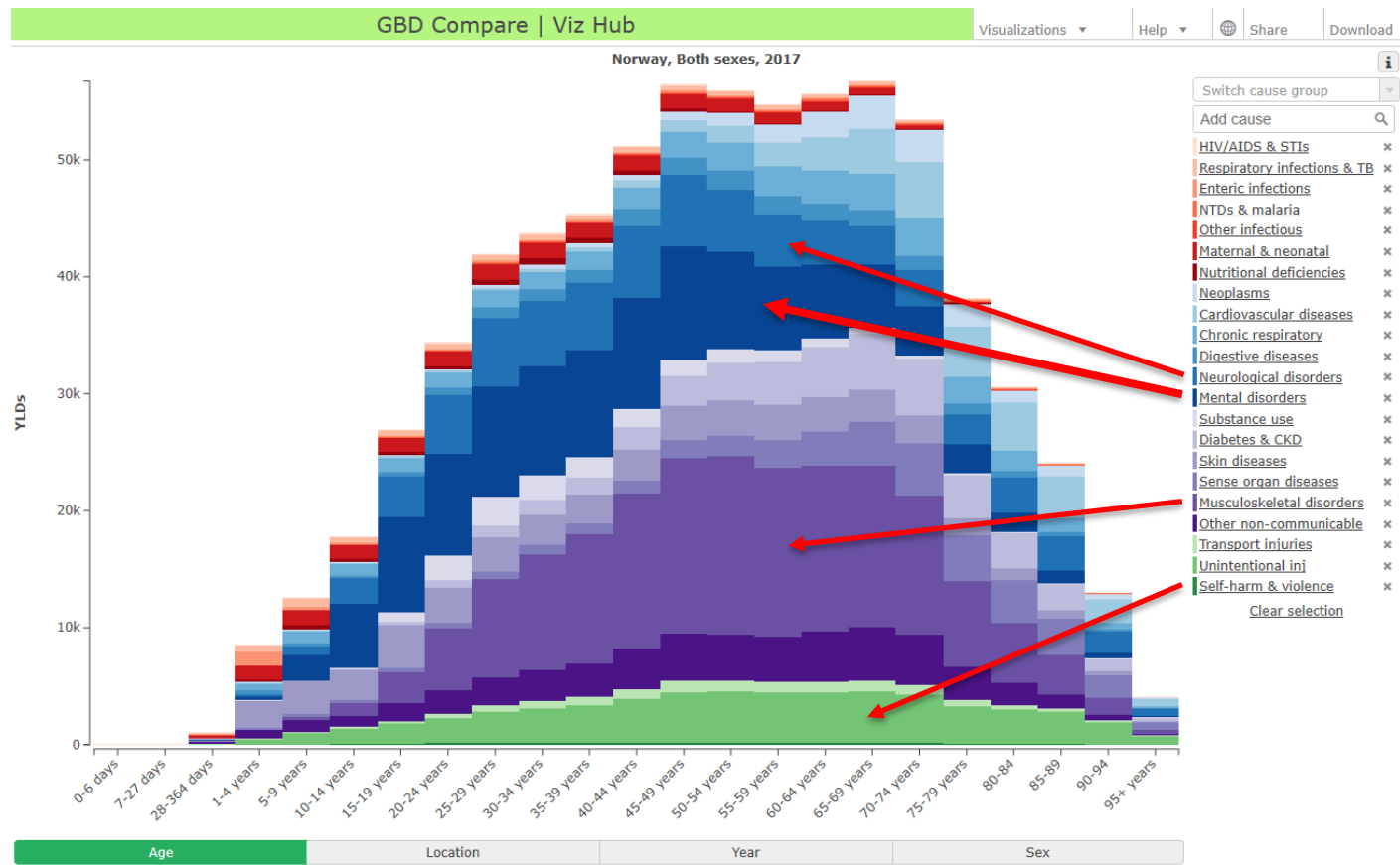
Psykisk helse – her manglet vi noe

Den manglende brikken i folkeopplysningen



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

Psykkiske plager en stor utfordring





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

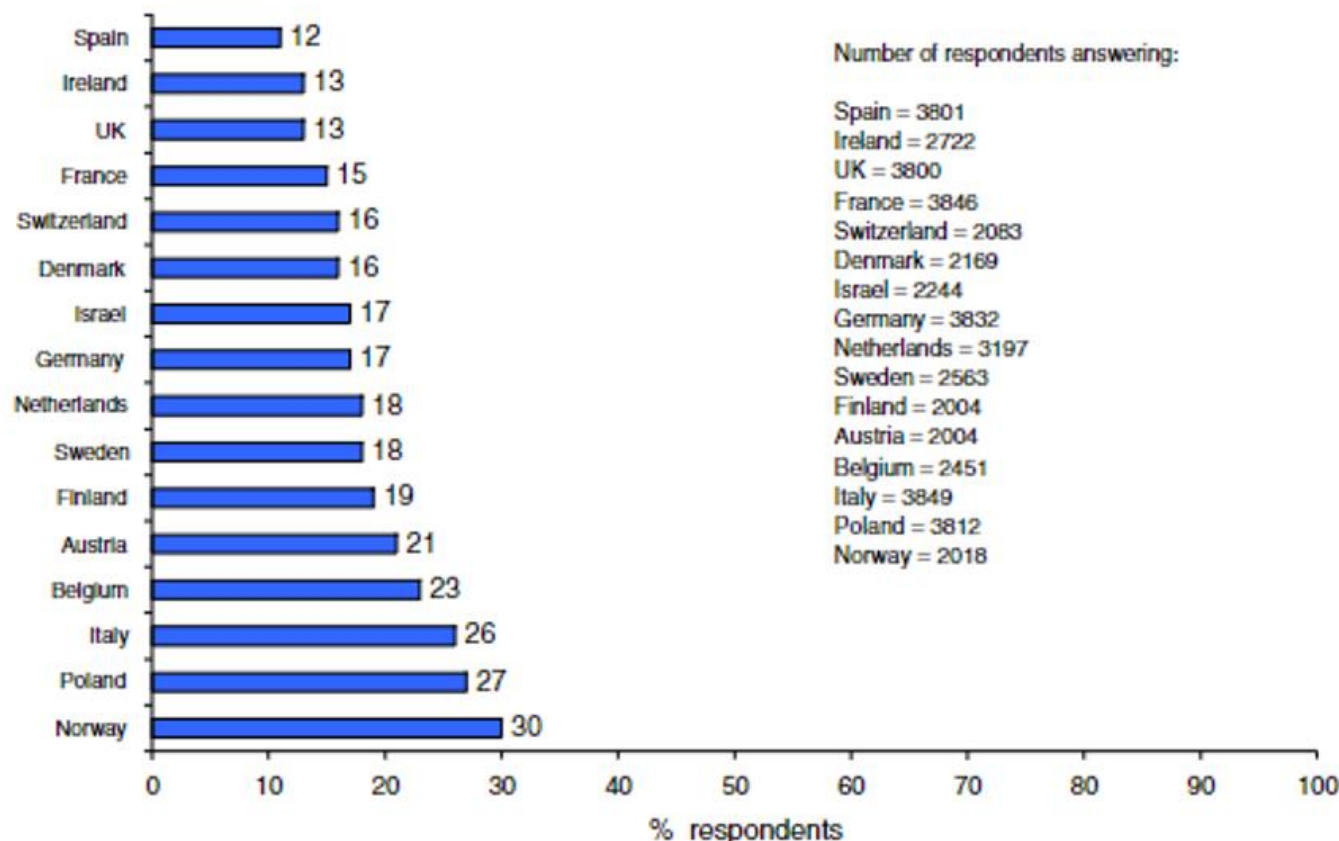
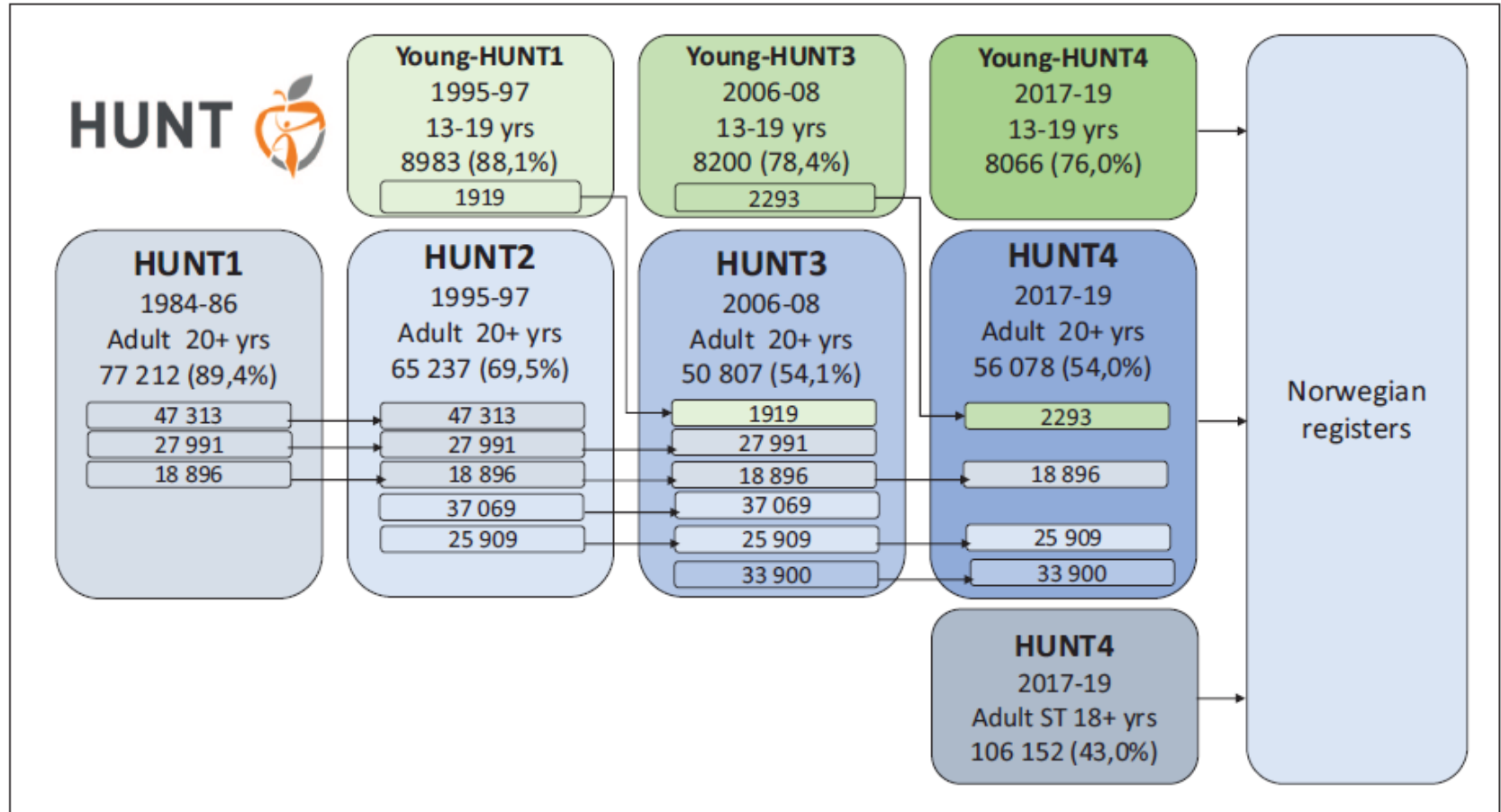


Fig. 1. Prevalence of chronic pain among 46,394 adults (>18 years) in 15 European countries and Israel responding to a computer-aided telephone screening interview. Chronic pain was defined as pain lasting more than 6 months, having pain during the last month, several times during the last week, and last experienced pain having an intensity 5 or more on a Numeric Rating Scale: 1 (no pain) to 10 (worst pain imaginable).



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.

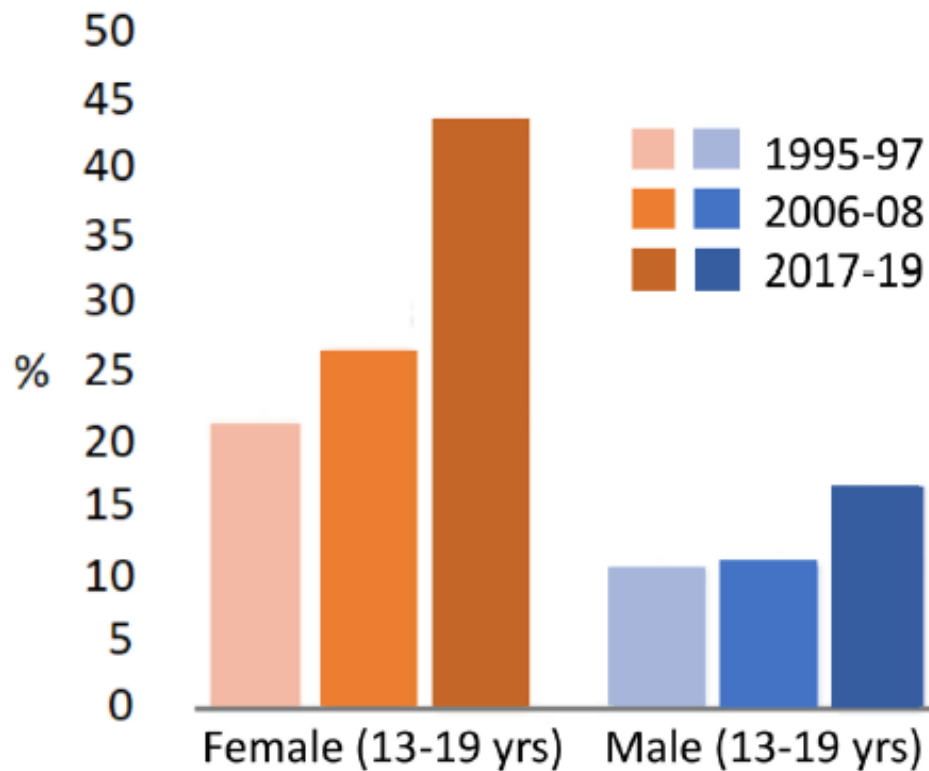
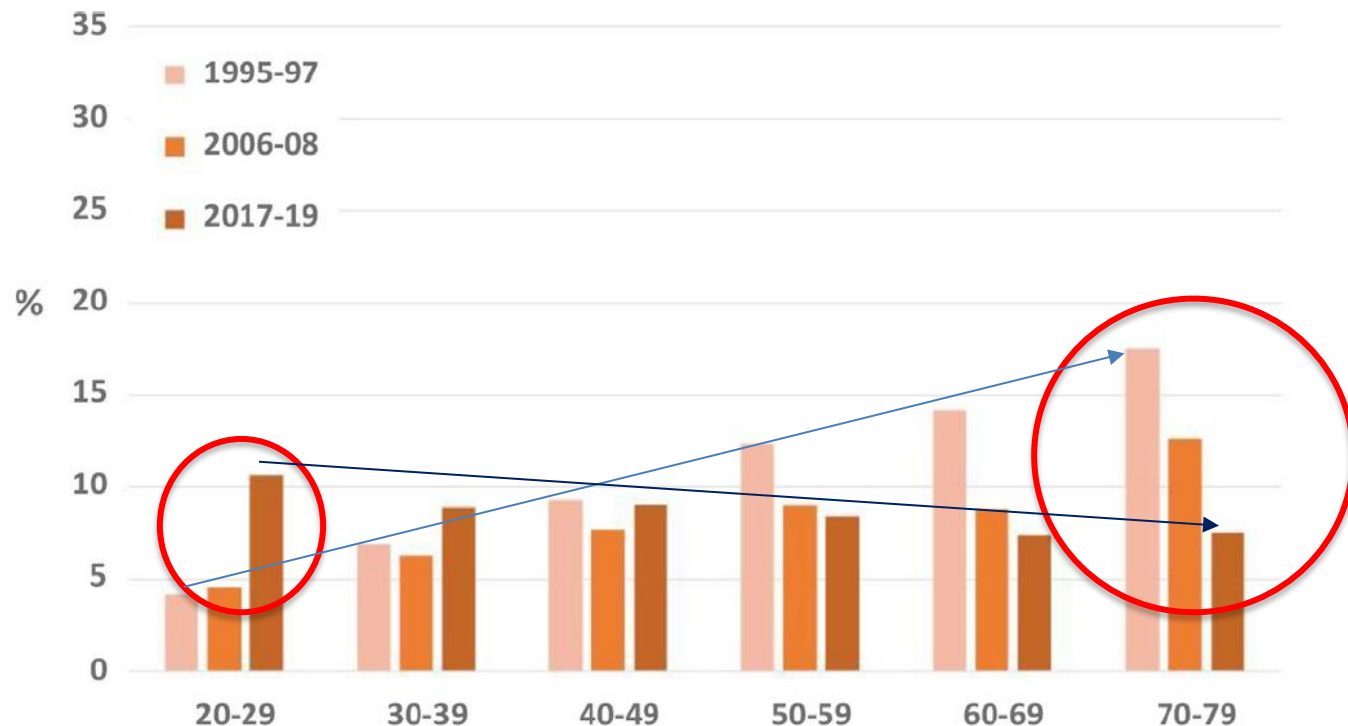


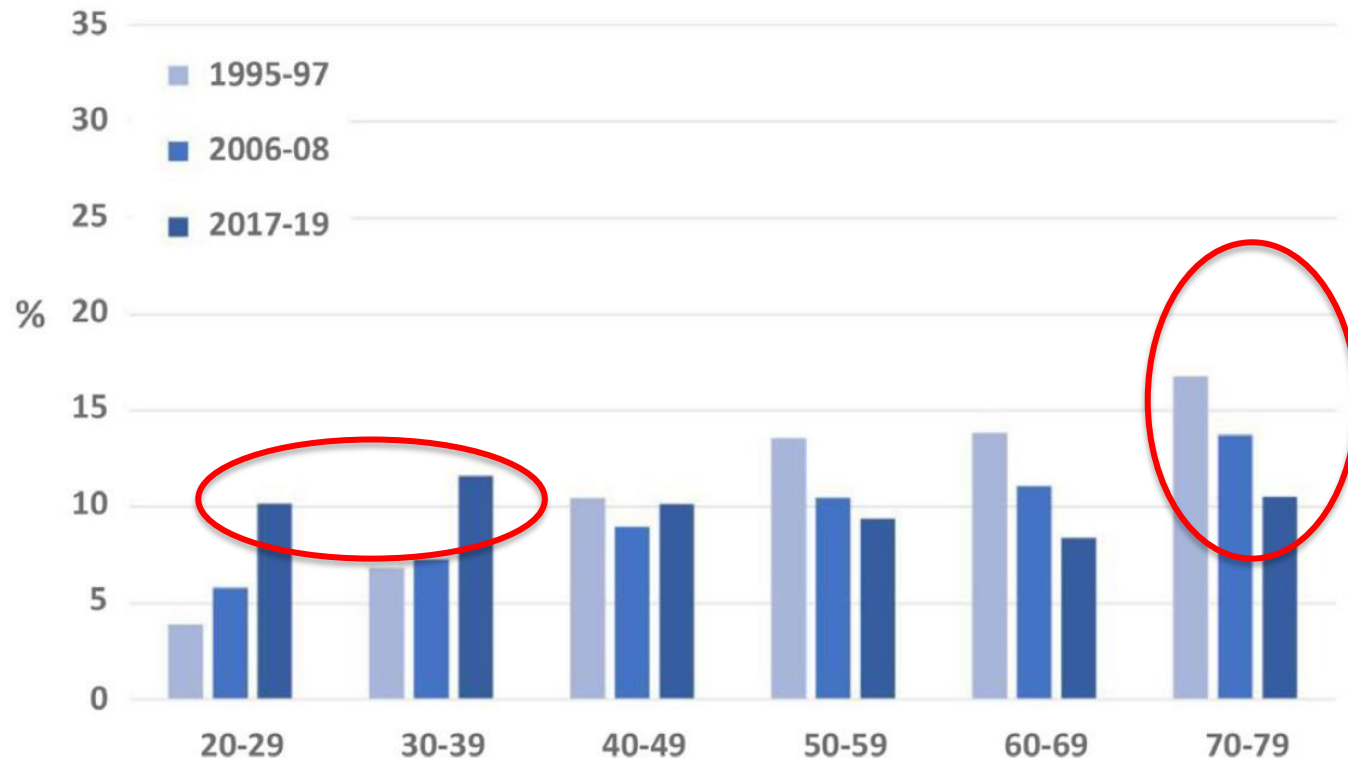
Figure 2 Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off ≥ 2), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

Endring i fordeling av depresjon etter alder blant voksne kvinner

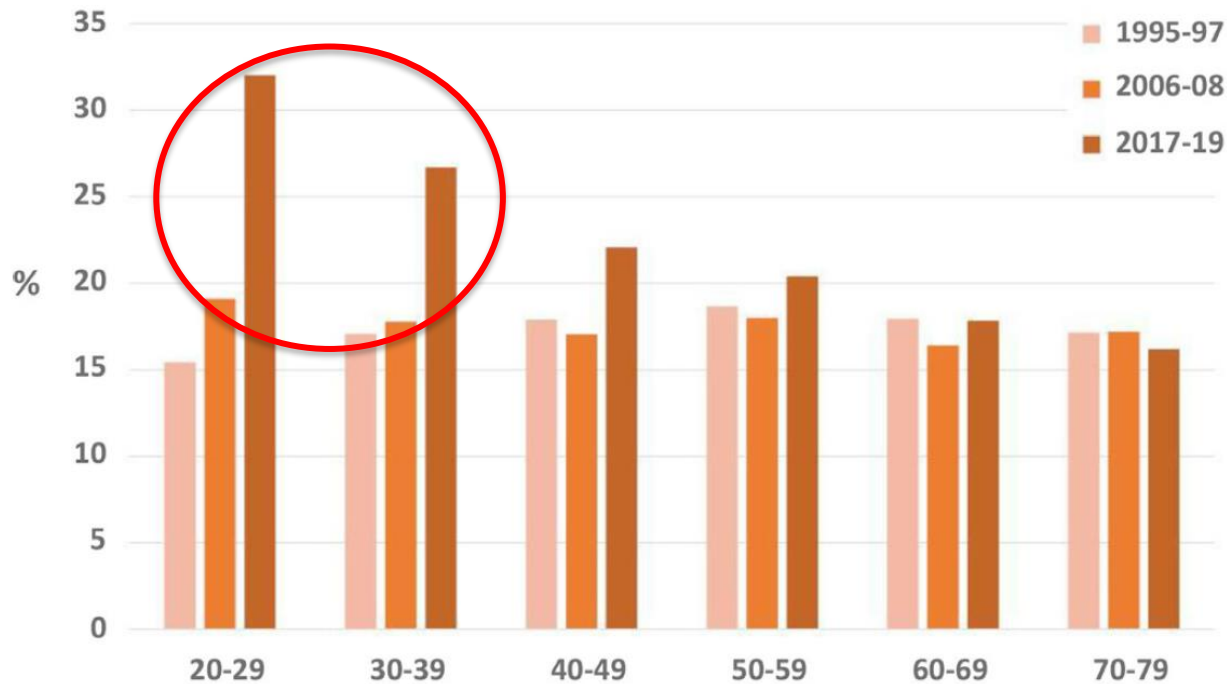


Prevalence (%) of depression symptoms measured with Hospital Anxiety and Depression Scale-depression (cut-off ≥ 8) from three decades, the HUNT Study.

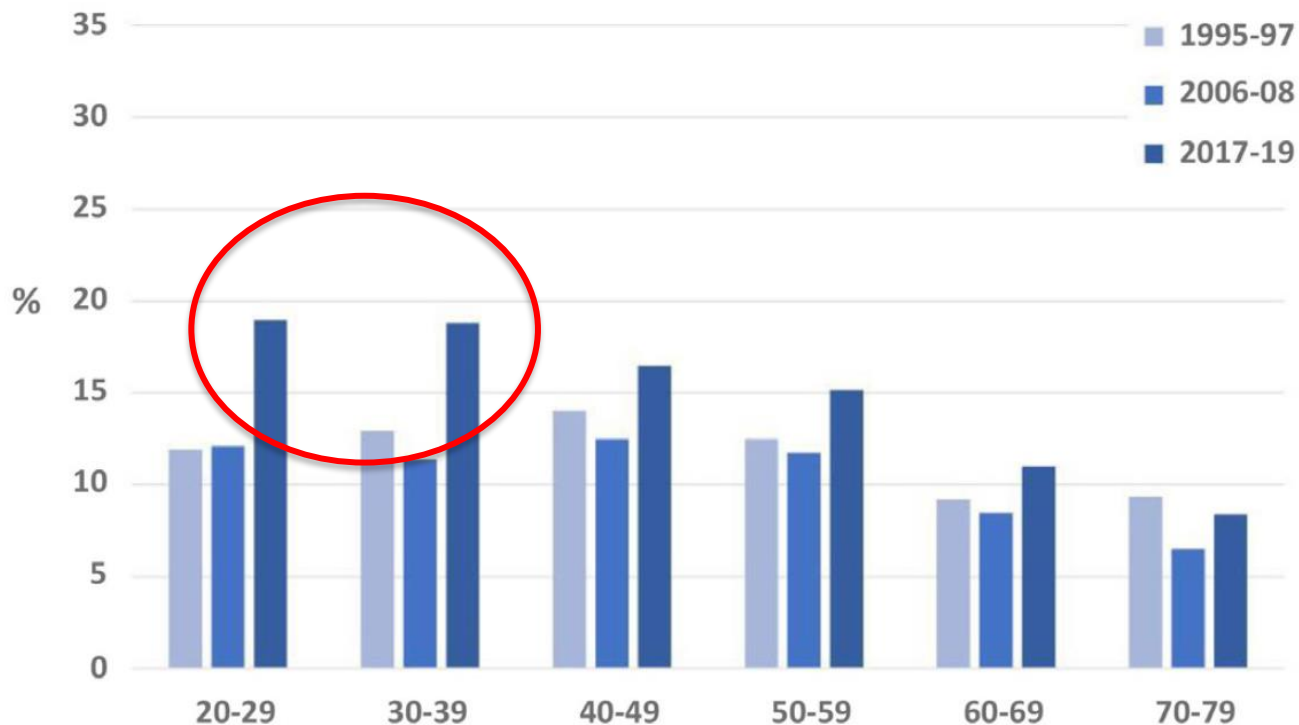
Depresjonssymptomer, menn



Angstsymptomer, kvinner



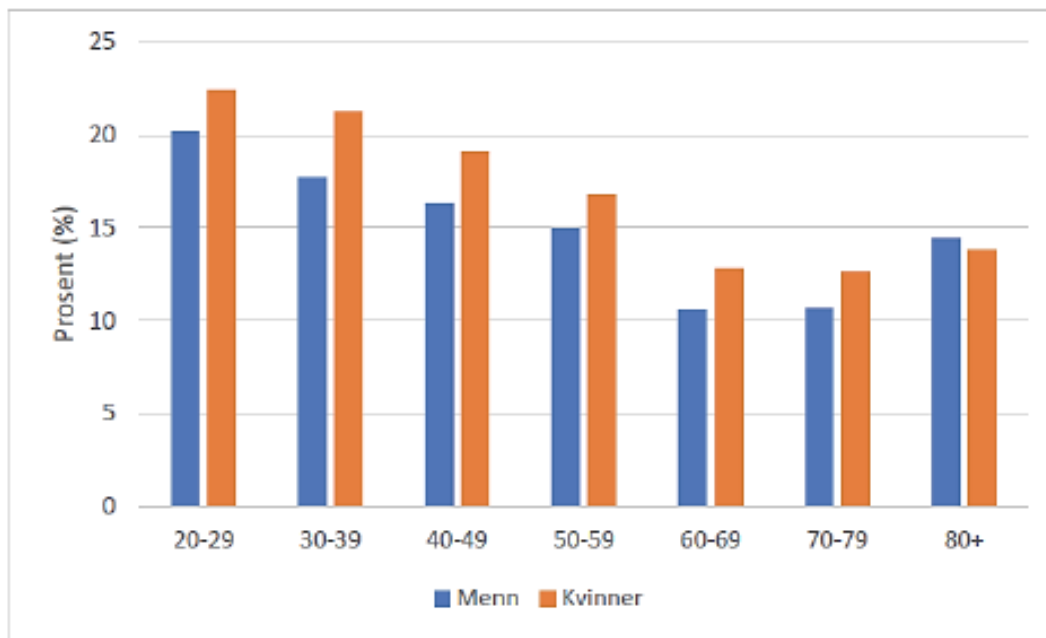
Angstsymptomer, menn

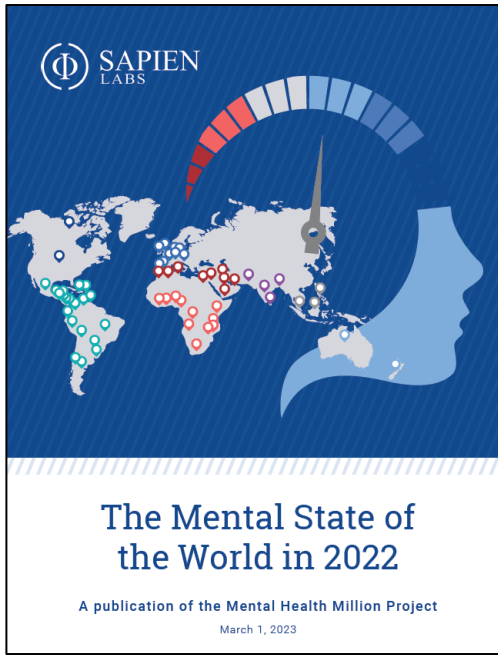


Dårlig livskvalitet i befolkningen

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

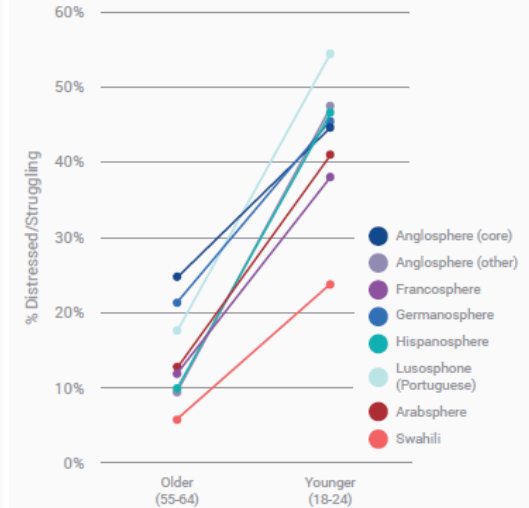
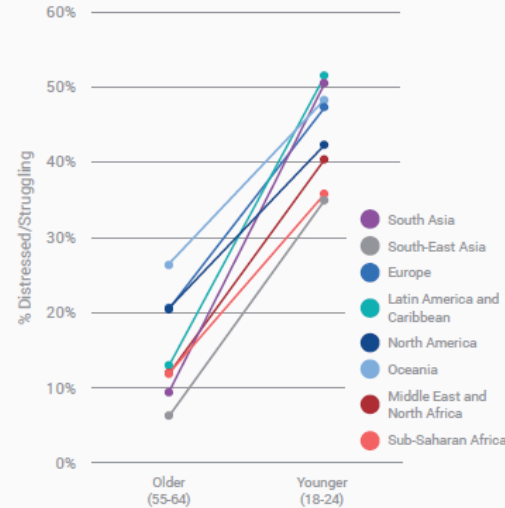




2. The global decline in younger generations

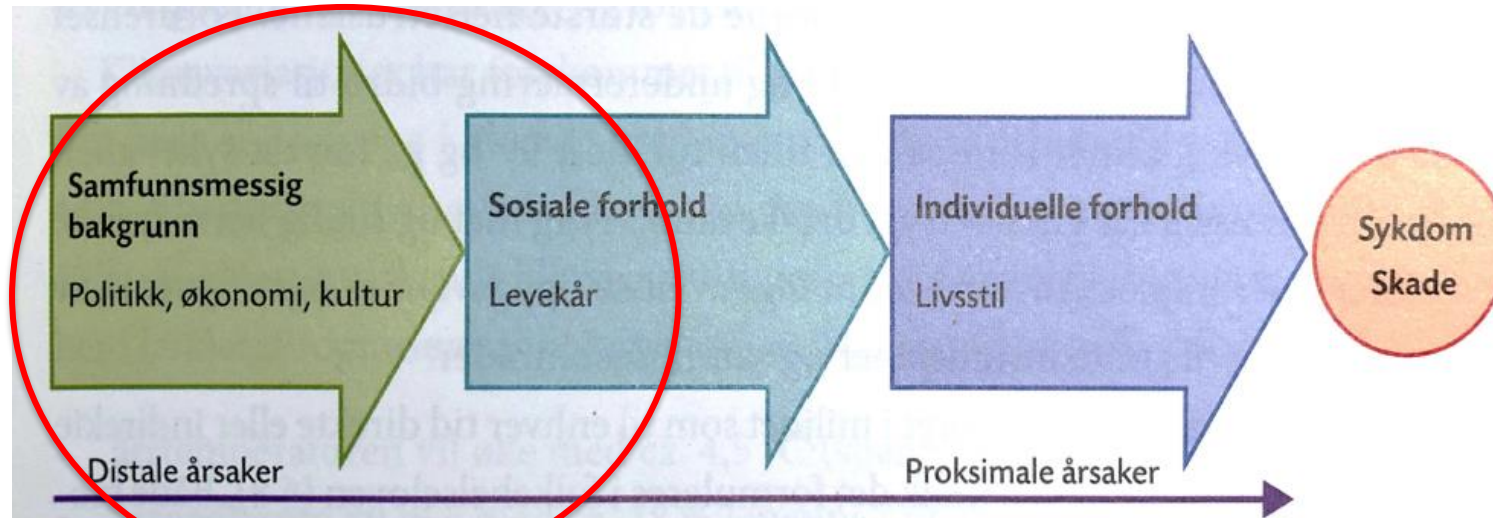
Figure 2.1: Globally young adults are three to four times as likely to struggle with their mental health as their parents' generation

The percentage of those Distressed or Struggling with their mental health is dramatically higher among 18-24 year olds relative to 55-64 year olds across all regions and language groups. This differential in mental health is greatest among the Portuguese and Spanish speakers of Latin America and English speakers of South Asia.

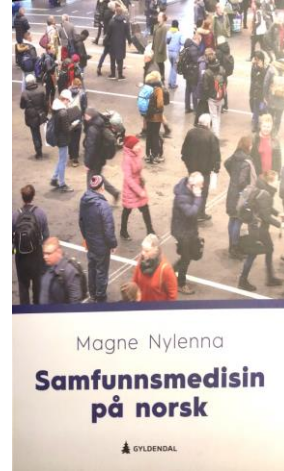


Psyisk stress skyldes endringer i **samfunnsforhold**

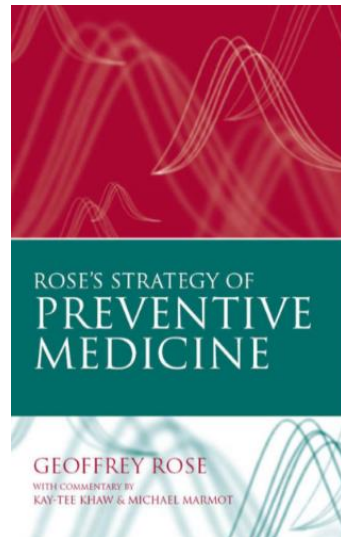
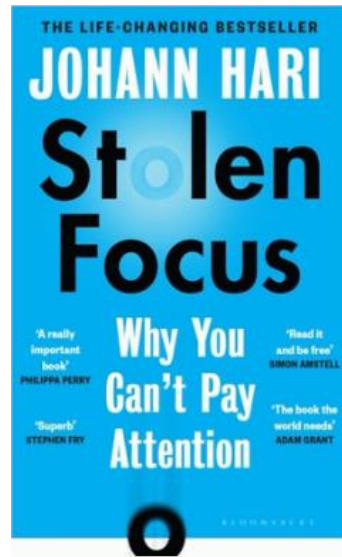
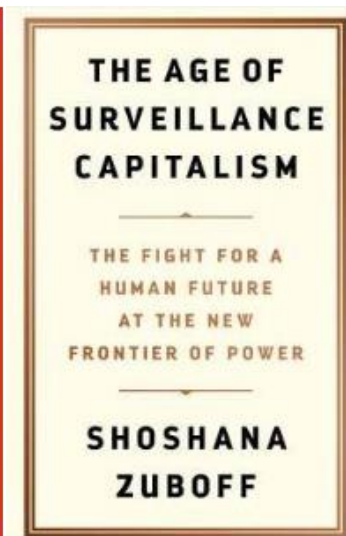
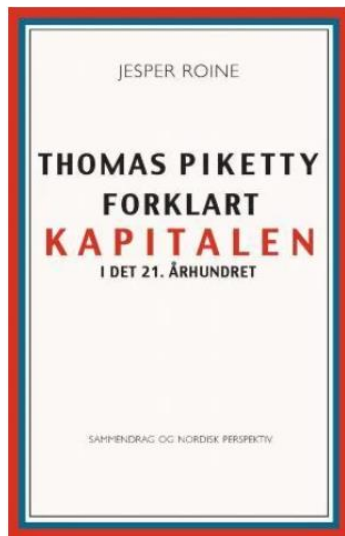
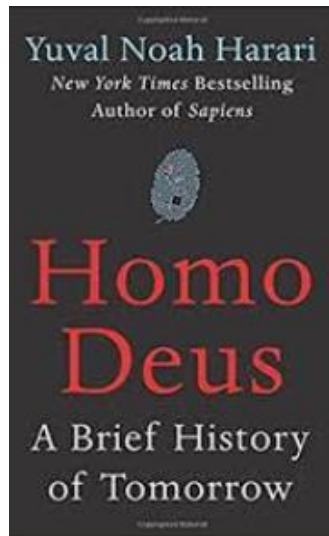
Det er ikke de unge det er noe galt med



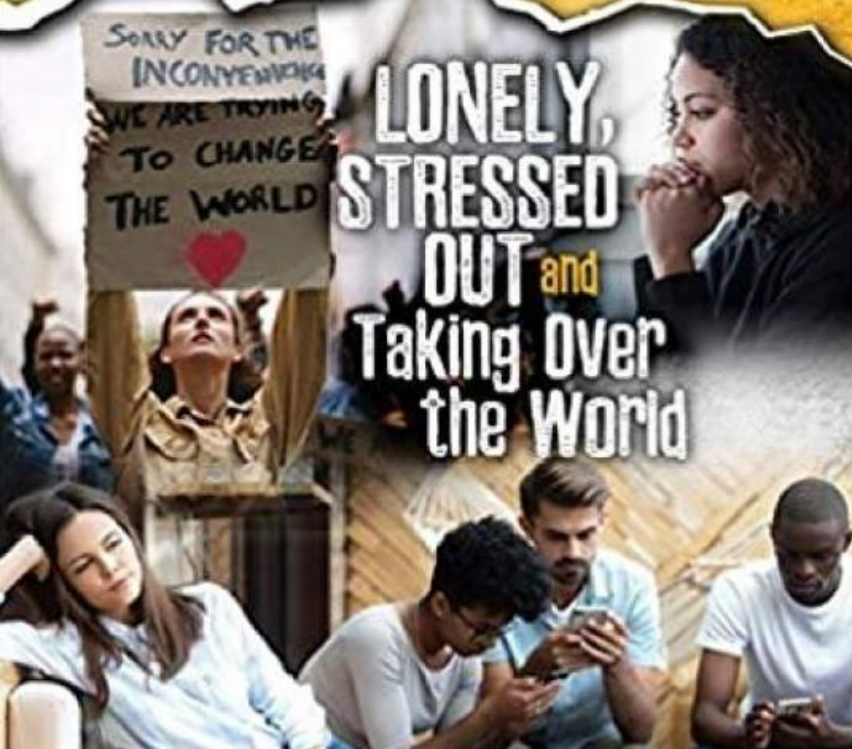
Figur 5 Bak de umiddelbare årsakene til sykdom og skade finnes ofte lag på lag av bakenforliggende årsaker, gjerne knyttet til sosiale forhold som igjen har sine røtter i samfunnsstrukturer (etter Krokstad 2006)



Hvordan kan vi forstå de negative trekkene i folkehelseutviklingen?



GEN Z



De digitalt innfødte - Hvordan gikk det?



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

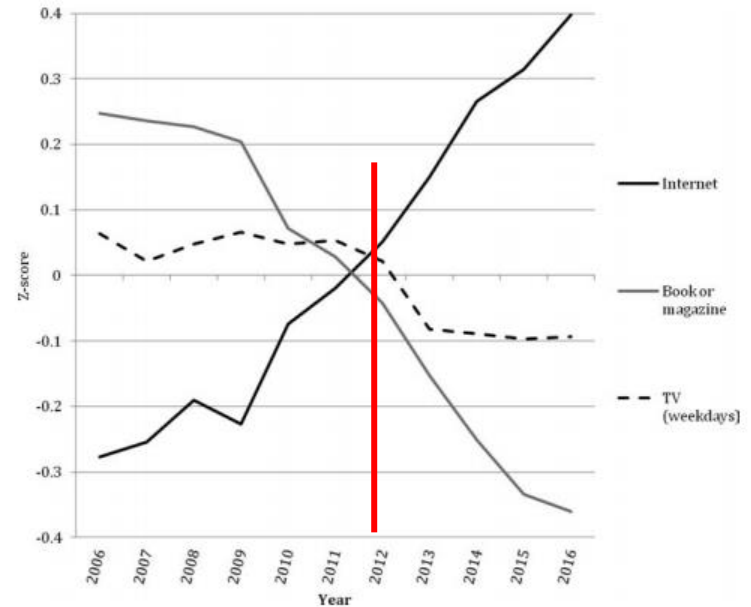
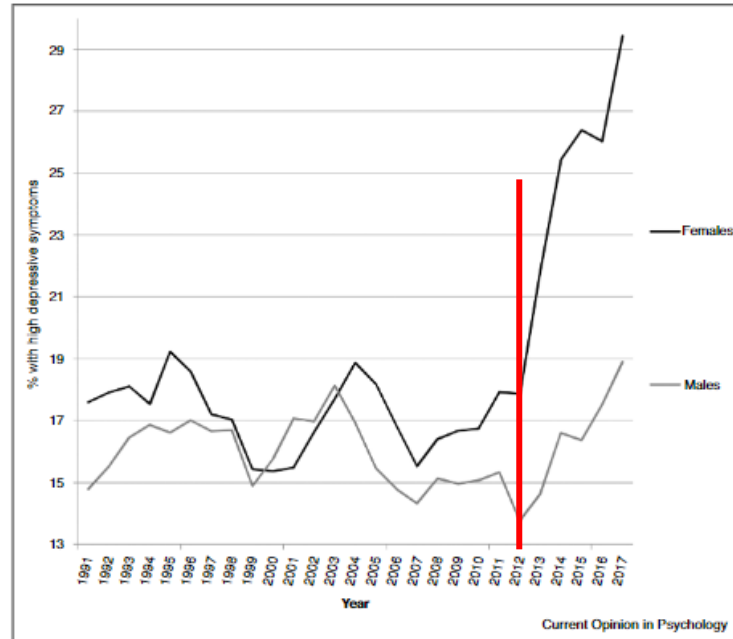


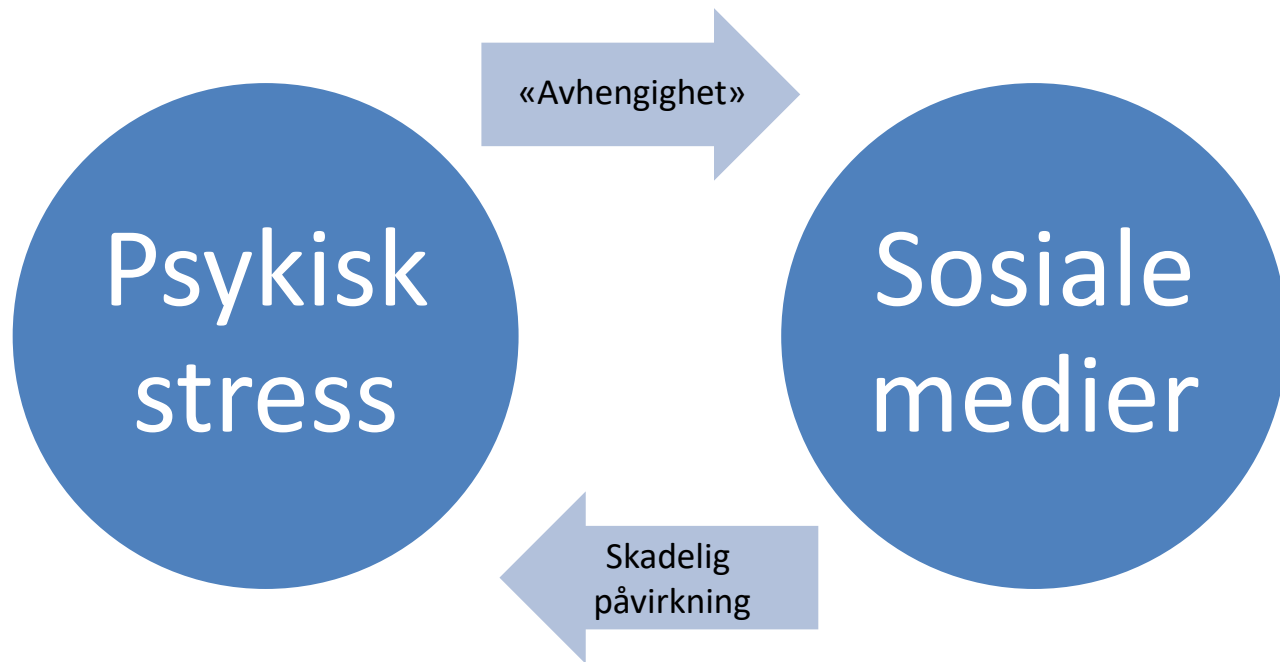
Figure 11. Internet use, book or magazine reading, and TV viewing on weekdays (Z-scored), 12th graders, 2006–2016.

Utvikling i depresjon blant ungdom i USA



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

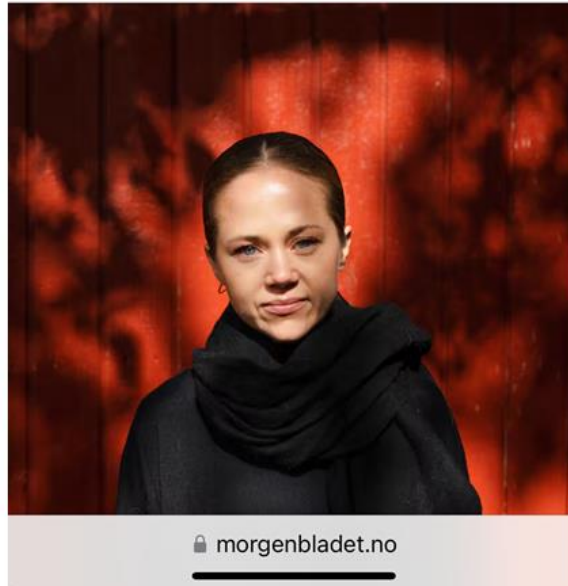
Vond sirkel med sosiale medier



Thygesen H, Bonsaksen T, Schoultz M, et al.
Front Public Health. 2022;9:752004.

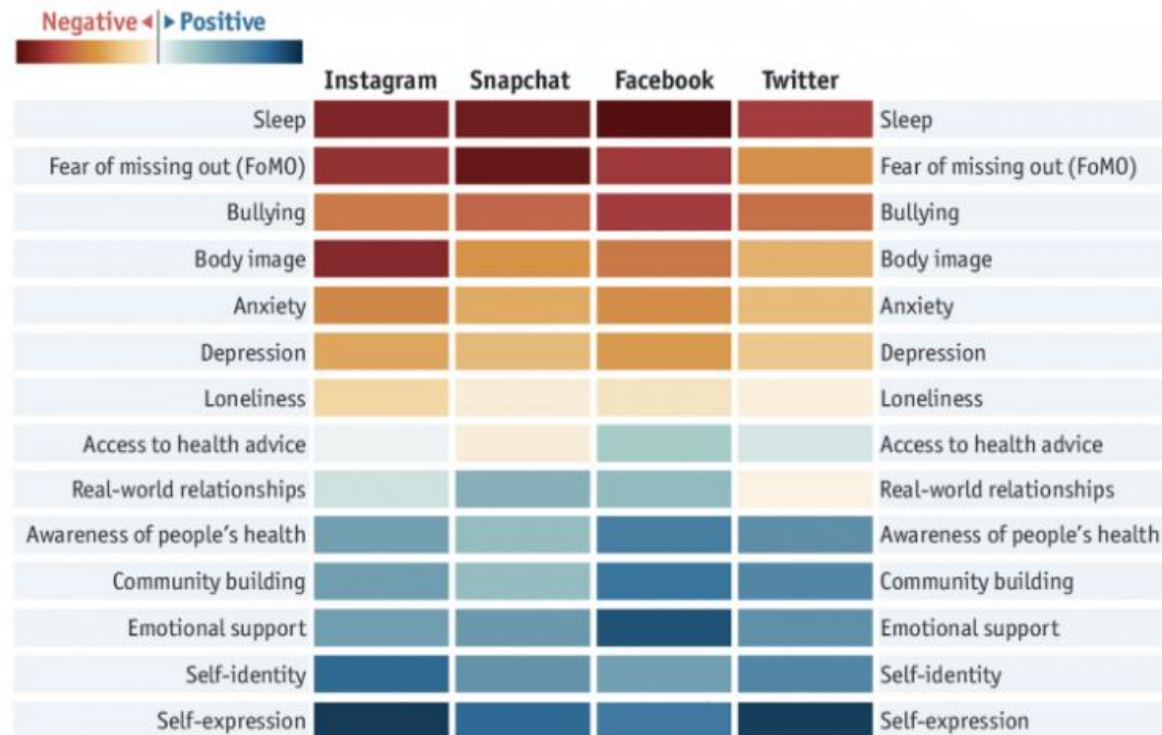
Flere søker behandling for spaltet personlighet. Skyldes det Tiktok-smitte eller økt åpenhet?

Stadig flere blir behandlet for diagnosen dissociativ identitetslidelse. – Vi er sjanseløse mot den sosiale smitten i sosiale medier, sier ungdomspsykiater Charlotte Lunde.



Like, obsessed

Britain, social media users, 14- to 24-years-old, reported impact on well-being, 2017

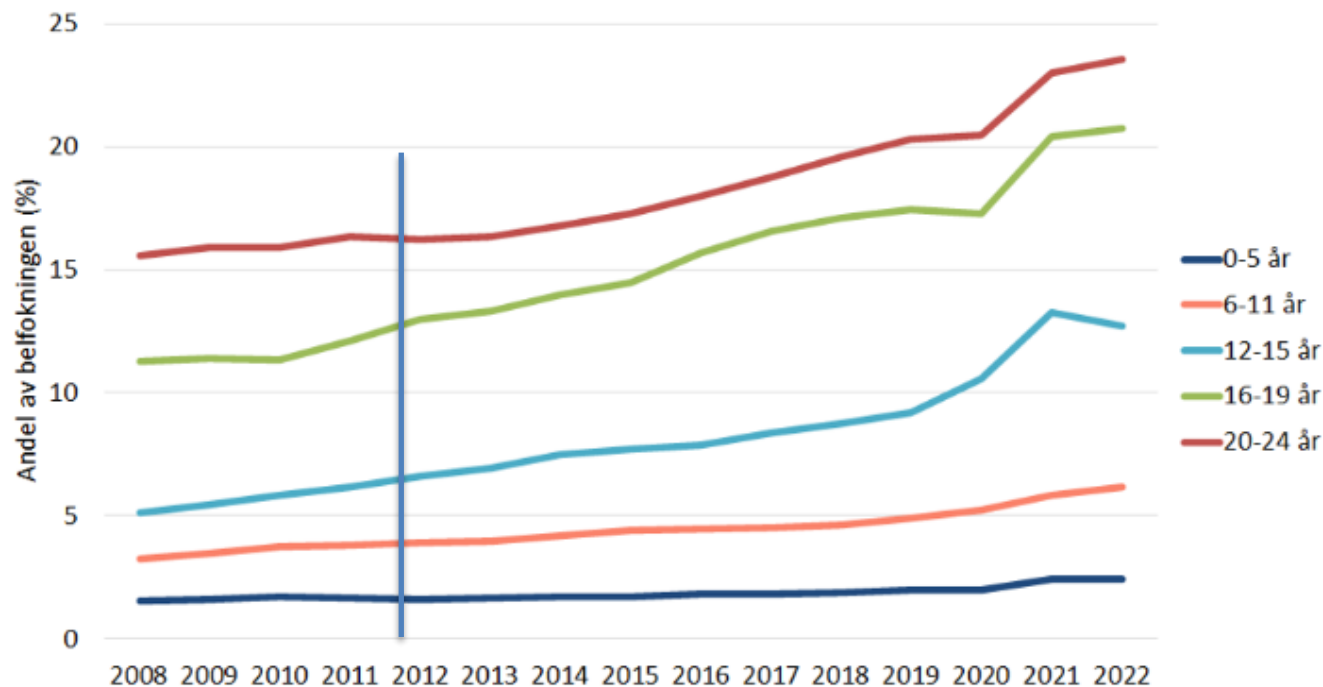


Source: Royal Society for Public Health

Economist.com

Royal Society for Public Health, survey of British teens ages 14-24, done in 2017.

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.



Bjørnska 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 Baldersheim -

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.

Sykefravær med psykiske lidelser opp 32 %

– Sykefravær grunnet psykiske lidelser har økt gradvis helt siden 2004, men etter utbruddet av koronapandemien har vi sett en brattere stigning. Siden 2020 har sykefraværskdager med psykiske lidelser økt med 32 prosent, sier Nav-direktør Hans Christian Holte i en [pressemelding](#).

Det er diagnosen psykiske symptomer/plager som økte mest innen diagnosegruppen psykiske lidelser siste år. Denne diagnosen brukes blant annet om utbrenthet. Diagnoseene depresjonsfølelse og situasjonsbetinget psykisk ubalanse økte også betydelig.

Det er likevel muskel- og skjelettlidelser som forårsaker den største andelen tapte dagsverk, skriver Nav.

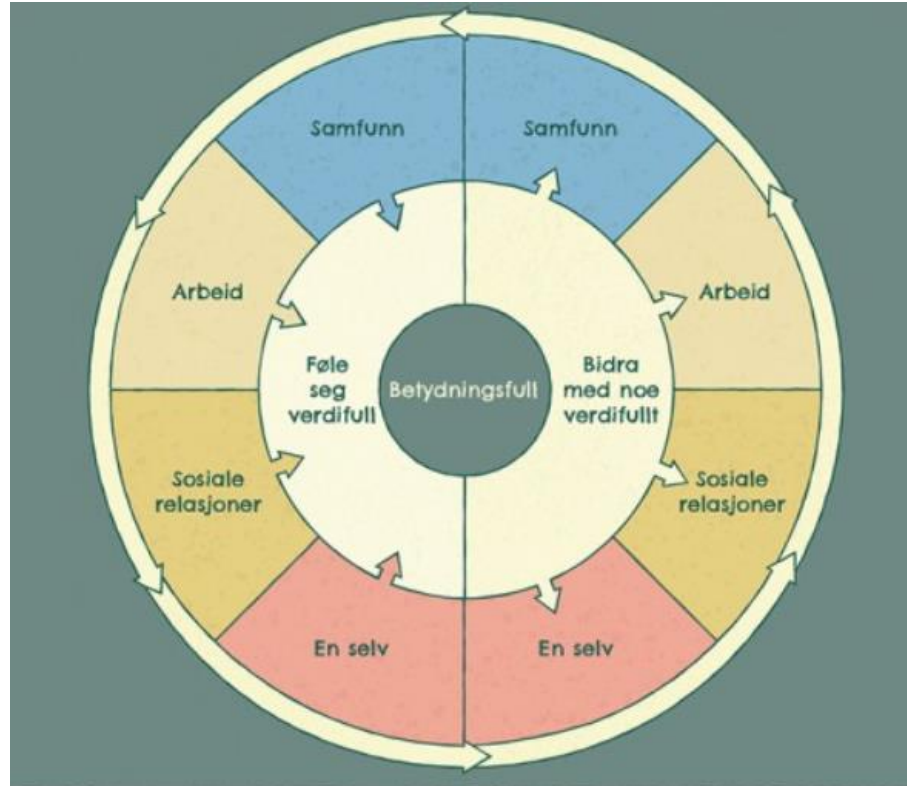
Sosiale medier kan undergrave unges psykologiske behov (**DRAMMA**)

- Psykologisk behov for å fremme optimal funksjon.
 - **D**etachment
 - **R**elaxation
 - **A**utonomy
 - **M**astery
 - **M**eaning
 - **A**ffiliation
- [Need Satisfaction and Optimal Functioning at Leisure and Work: A Longitudinal Validation Study of the DRAMMA Model | SpringerLink](#)

Teori

Mattering

Folks grunnleggende
behov for å ha en
betydning



Tilknytningsteori
(Attachment)
Bowlby, J. (1969).

Mestringstro
(Self-efficacy)
Bandura, A. (Ed.) (1995).

Selvbestemmelsesteori
(Self-determination)
Tilhørighet, kompetanse,
autonomi
Ryan, R., & Deci, E. (2017).

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

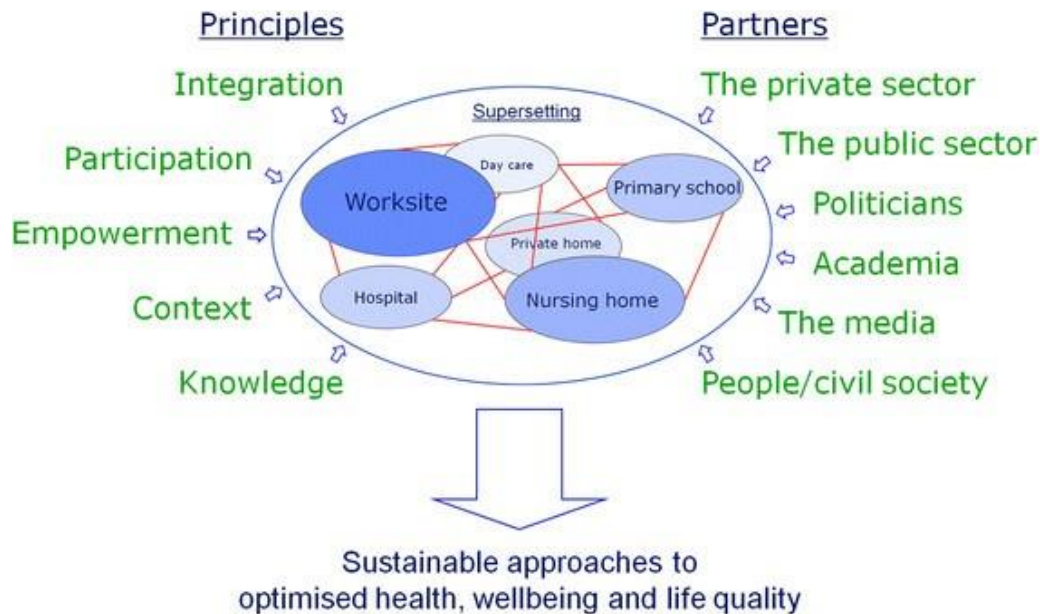
<https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skall-til-fa-flere-i-arbeid>

«Super-settings approach»



Hvis vi møter samme budskap i flere settinger, øker effekten

- Skolen
- Lærling
- Arbeidsgiver
- Fagforening/organisasjon
- NAV
- Fastlege/helsetjeneste
- Frivillig organisasjon
- Helsepolitikken



<https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-014-0118-8/figures/1>

abc.

Arbeidslivets ABC

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.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!



arbeidslivssenter Trøndelag



Kristin Oust Torske



Sidsel Dahl Bjørgvik

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.abcforgodpsykiskhelse.no/kom-i-gang/arbeidsliv>

Arbeidslivets ABC

<https://www.abcforgodpsykiskhelse.no/kom-i-gang-med-abc-hodebra/arbeidsliv>

- Kom i gang
- For arbeidsliv
- Veiviser for systematisk HMS-arbeid
- Prosessverktøy
- Ressurser
 - Filmer
 - Presentasjoner
 - Materiell, spå, plakater, samtalekort

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.

Skolens ABC

Kom i gang med ABC i skolen

Med fellesskap på timeplanen

For god psykisk helse i skolemiljøet

Her finner du et prosessverktøy for å implementere ABC for god psykisk helse i skolen. Verktøyet kan brukes i personalmøter, fagdager og i andre samlinger med elever eller medarbeidere.

Øktene har en varighet på 10-60 minutter. De kan gjennomføres enkeltvis, eller du kan sette sammen flere økter til en sammenhengende. Det er ikke nødvendig å gjennomføre dem i rekkefølgen de står her.

Når du skal implementere ABC i skolen er det lurt å tenke stegvis. Først forankring i ledelsen, partagrupeer og i elevorganisasjoner, og så prosessarbeid i klasser og personalgruppa etterpå. Opprett gjerne et sammensatt ABC-team som kan eie det sammen!



Gjør noe aktivt

Skolen er en positiv aktivitet i livet, som gjør at jeg er fysisk, sosial og mentalt aktiv.



Gjør noe sammen

Jeg har tilhørighet til klassen og skolen min, og inviterer andre inn i fellesskapene.



Gjør noe meningsfylt

Jeg lærer noe nytt og bidrar med noe verdifullt på skolen. Det betyr noe for andre at jeg er på skolen!

Arbeidslivets og skolens ABC

- gruppeoppgave

<https://www.abcforgodpsyiskhelse.no/kom-i-gang-med-abc-hodebra/arbeidsliv>

- En av dere tar opp nettsiden og deler med andre
- Se over nettsidene og gjør dere kjent med innholdet bak alle prosesskortene (hva er menyen?)
 - (Hvis dere skal se film, husk lyd)
- Diskuter
 - Er dette noe vi kan ta tak i på vår arbeidsplass?



abc.