

Samlet rapportering og evaluering fra Hallingdal på ABC for god psykisk helse 2025

Den nasjonale satsningen på *ABC for god psykisk helse* ble gjennom Buskerud Fylkeskommune (BFK) tildelt Hallinghelse som et samlende punkt for alle seks Hallingdalskommunene. Målet var å søke å implementere *ABC for god psykisk helse* bredest mulig i befolkningen. Grunnet ressurser og tid til implementeringen i befolkningen vurderte vi det til å være hensiktsmessig å samarbeide med frivillige lag og organisasjoner for best mulig resultat.

Hallinghelse ønsket å nå alle seks kommunene på en hensiktsmessig, gjennomførbar og så lik måte som mulig. Vi hadde drøftingsmøter i Hallinghelse for å sikre en god vurdering av alternativene. Det er mange frivillige lag og organisasjoner i regionen, men noe ulikt fordelt i kommunene. Vi fant at felles for alle Hallingdalskommunene er egne frivilligsentraler med daglig ledere. Vi ønsket også en regional aktør, og valget falt på Hallingdal Fotball Klubb (HFK) som favner hele regionen, samt har flere ulike aktiviteter og tiltak også utenom fotballen.

Alle syv aktørene ble kontakt og invitert på et felles informasjonsmøte, hvor vi la fram ABC kampanjen og drøftet hvilke muligheter og ansvar dette medbrakte. Samtlige ønsket å være med videre, hvor vi fulgt BFK sin anbefalte kontraktsinngåelse og la opp til frivillige felles teams møter for å kunne ha et nettverk for utfordringer og delinger i hele perioden. Dette nettverket var for flere fruktbart og førte også til felles aktiviteter på tvers av alle aktørene i regionen. Vi møttes til en felles evaluering og avslutning på Torpomoen i januar, hvor alle fremmøtte uttrykte stor nytteverdi i det man hadde skapt og fått til både i hver kommune, men også felles.

Hallinghelse, med Interkommunal folkehelsekoordinator, har hatt koordinering og oppfølging av nettverket, samt støttet og bidratt ved behov. Videre har vi publisert ABC på sosiale medier og egne nettsider i tråd med BFK sine publiseringer. Hallinghelse har gått til innkjøp av plakater i ulike størrelser, flyers og roll-up's til eget bruk og utlån i Hallingdal. Det har også vært spredt informasjon om *ABC for god psykisk helse* i felles kontorlokaler på Torpomoen.

Den samlede vurdering er at det har vært et lærerikt og nyttig samarbeid mellom frivilligheten og det offentlige for å kunne nå bredt ut i befolkningen. Ved å ha et felles fokus på *ABC for god psykisk helse* har vi nådd bredt ut blant ulike befolkningsgrupper, alt fra de unge til de eldre, aktive og inaktive, både kvinner og menn, yrkesaktive og pensjonerte. Tilbakemeldingene fra de ulike frivillige organisasjonene har vært gode, varierte i innhold og med et ønske om mer samarbeid. Muligheten til å bruke midlene ut ifra den lokale konteksten og de forskjellige behovene, samt i etablerte aktiviteter og tiltak har ført til et mangfold i regionen. Hvor også det er dratt nytte av felles aktiviteter og læringspunkter. Det er også læringspunkter på hva vi kunne ha gjort annerledes, bedre eller ha tydeliggjort mer.

Læringspunkt

Det er flere læringspunkt å ta med seg, både det som har fungert bra og det som kunne vært bedre. Samarbeidet har vært godt og alle parter har vært fleksible og etterstrebet å bidra. Med tanke på tidsrammen og tilgjengeligheten på materiale har det vært noe hektisk. De nasjonale myndighetene brukte lengre tid enn forventet på å publisere materialet og det skapte naturlig nok forsinkelser hos oss. Videre var tidsrammen også begrenset på hva hver enkelt organisasjon kunne få til på få måneder ut ifra planleggingen av sine aktiviteter årlig.

- *Tidlig planlegging og felles forankring er viktig*
- *Felles utgangspunkt med kurs bør prioriteres*
- *Bistand til å plukke ut relevant kampanjemateriell kan avhjelpe*
- *Engasjere lokale, regionale og nasjonale medier for økt engasjement*
- *Støtte og styrke det som allerede fungerer for å nå best ut i lokalbefolkningen*

Tidlig planlegging og felles forankring

Viktig å starte tidlig med planlegging da mange frivillige lag og organisasjoner har faste aktiviteter igjennom året og kalenderen fylles opp. Felles forankring ved at styret eller ledelsen velger å bidra inn eller å være med i en kampanje er viktig og viser eierskap. Dette ble gjort hos deltakerne i Hallingdal.

Felles utgangspunkt med kurs

Engasjere alle som aktivt bidrar inn i organisasjonen med felles informasjon og et felles «startkurs» kan være en god måte å implementere *ABC for god psykisk helse* hos de som

bidrar i hver organisasjon uavhengig av rolle. I Hallingdal hadde vi felles informasjonsmøter hvor vi drøftet muligheter og utfordringer. Videre ble alle bedt om å selv lese veilederen for *Abc for god psykisk helse* for frivilligheten, samt gjøre seg kjent med materiellet utgitt av nasjonale myndigheter. I ettertid ser vi at det kunne vært hensiktsmessig å samle alle for en grundigere gjennomgang og sørget for at alle hadde en felles plattform eller startkurs med seg videre.

Bistand til å plukke ut relevant kampanjemateriell

Materiellet som ble gjort tilgjengelig var store pakker med mye å velge mellom, noe som gir stor valgfrihet på hva hver enkelt organisasjon ønsker å bruke. Vi ser at dette var krevende i tid og kjennskap til hvordan manøvrere i dette. Det kan med fordel gis bistand til å velge ut relevant kampanjemateriell, samt «lage/pakke» ferdig det man kan legge ut på sosiale medier. Gjelder både flyers, posters og innlegg på sosial medier.

Engasjere lokale, regionale og nasjonale medier

Ved å få lokale, regionale eller nasjonale medier til å engasjere seg i det som foregår lokalt og til å fremme *ABC for god psykisk helse* med aktuelle aktiviteter eller tiltak bidrar til informasjonsspredning og kan videre bidra til økt kunnskap, eierskap og fellesskap. I Hallingdal var NRK Buskerud interesserte og lagde både innslag på [radio](#), [tv](#) og på [nett](#).

- https://www.nrk.no/buskerud/kara_tn_-i-hemsedal-er-ein-herreklubb-litt-utanom-det-vanlege-1.17697816

- <https://tv.nrk.no/serie/distriktsnyheter-oestlandet/sesong/202512/episode/DKOV98121725>

- <https://radio.nrk.no/serie/distriktsprogram-buskerud>

Støtte og styrke det som allerede fungerer

Der det allerede møtes folk er steder vi kan nå folk. Det er ikke alltid smart eller viktig å skape noe nytt dersom det man har fungerer. Vi har erfart at å spille på det man vet fungerer har gjort det mulig å nå mange mennesker på kort tid. Samt at der folk allerede velger å møte opp er også sjansen for å kunne gi de mer kunnskap om *ABC for god psykisk helse*.

Frivilligheten er en stor del av samfunnsstrukturen i Norge, vi vet og ser nytten samt nødvendigheten av et tettere samarbeid i årene fremover. Frivilligheten gjør allerede mye for å styrke befolkningens helse, både fysisk og psykisk. De frivillige lag og organisasjoner i

Norge kan allerede mye om å gjøre noe aktivt og meningsfullt sammen! Vi kan samarbeide, støtte og styrke dette ytterligere ved å sørge for gode relasjoner til det offentlige, bidra med mer kunnskap, kontinuitet og ressurser der det trengs.

Nærmere 4000 innbyggere i Hallingdal har gjennom siste halvdel av 2025 fått kjennskap til *ABC for god psykisk helse* gjennom frivilligheten. Det er også nærmere 76 000 visninger på ulike sosiale medier og nettsider frivilligheten har brukt med innhold relatert til *ABC for god psykisk helse*!

Tilbakemeldinger fra frivilligheten

Frivilligsentralene skal legge til rette for åpne og inkluderende møteplasser for barn, ungdom og voksne på tvers av kjønn, kulturer og forutsetninger. I et folkehelseperspektiv er møteplassene de skaper en viktig del av det forebyggende og helsefremmende arbeidet i hver kommune, og kan bidra til god psykisk helse der en gjør noe aktivt og meningsfylt sammen med andre.

Alle organisasjonene sier ABC-midlene har vært et flott supplement for å få til enda flere og bedre aktiviteter og arrangement for 2025., samt få med flere personer. De sitter på lokalkunnskapen om hvilke behov som finnes i samfunnet. ABC er en naturlig del av måten de jobber på, og gjenspeiles i tilbudene de skaper lokalt. De søker å skape gode betingelser og rammer ved å stimulere til at flest mulig får til å være aktiv på ulike måter, inngå i sosiale fellesskap, og holde på med noe de syns er meningsfullt. Samarbeidspartnere som skole, barnehage, psykisk helse, lokale lag og foreninger har gjort det enklere å nå bredt ut.

Med dette håper vi innbyggerne i Hallingdal har fått økt kunnskap om *ABC for god psykisk helse*, hvordan de kan ivareta seg selv og være er for andre slik at vi har et robust samfunn for fremtida.

Aktiviteter med ABC for god psykisk helse	Antall	Aldersgruppe	Kjønn	Frekvens	Synlighet på sosiale medier
Hallinghelse					
Roll up på TM	>50	Ansatte i flere ulike bedrifter på bygget, samt alle besøkende.		6 mnd. 2025	
Plakater, toalett	>50	Ansatte i flere bedrifter på bygget, samt alle besøkende.		6 mnd. 2025	
Flyers	Delt ut	På ulike arrangement.		Flere ganger	
Hallinghelse				30.06.25	1205 visninger + på hjemmesiden
Flå FS					
Keramikk kurs	20	10 - 60	begge	4 dager	3096 visninger og 39 likes
Hallinghygge med musikkquiz og vanlig quiz	70-80	70 - 80	Begge	3	5040 visninger og 10 likes
Fotballskole på Gol med Hallingdal FK	5	Mellomtrinnet (10- 13 år)	Gutter	1	
Verdensdag for psykisk helse på skolen – rebusløp	100	7-15	Begge	1	Alle elever på skolen deltok i skoletiden
Nesbyen FS					
Petanque	15 fast	Eldre	60% menn	Ukentlig	
Eldredag	>70 >50	Barnehagebarn og eldre		1	

Skoletur med informasjon	>80	1.-10.trinn		1	
Gå bingo	100	0-100		1	
Hodelykt tur	39	Voksne og unge voksne	80% kvinner	1	
Åpen dag	10-20	Eldre	80% kvinner	Ukentlig	
Gol FS					
Frivillige samling med ABC introduksjon	18				
Seniorkafe onsdager	24	65+		Ukentlig	
Dataklubb 1, 2 og 3	42	60+		Ukentlig x 3 ulike tider	
Julaften for alle	23	Alle			
Hemsedal FS					
Sommerutflukter for eldre: Bjørneparken Langestølen Ål, Cafe tid	14 – 20 per utflukt = 48-60 personer	Senior		3 utflukter	
Aktiv Sommer	2–28 per dag	1. Kl - 8. kl		Åpen møteplass i flere uker.	
Ungdom i sommerjobb på Aktiv sommer	9	9. kl. -10. kl.			Samtale om tematikken ABC ...
Middag for alle	Ca. 70	Hele befolkningen		2	

		-Minoriteter -Nyinnflyttede			
BUA sosial treff i åpningstiden.	30-50	Hele befolkningen		Flere uker	
BUA Aktiv høstferie	15-30	1. kl-7.kl		2-3 dager.	
Høstmarked	>200	Hele befolkningen		1 dag	
Verdensdagen for psykisk helse	Hele skolen + personale	1.-10.trinn og ansatte ved skolen	Begge	1	
Afternoon tea og Kino	Ca. 60	Alle, tilbudet er på dagstid, mange eldre og enslige, noen småbarnsforeldre.		1 gang pr mnd.	3837 visninger på SoMe
Språkkafe	10-15	Arbeids innvandrere, bosatte flyktninger og frivillige		Ukentlig	
Spis sammen	12-18	Enslige, eldre, andre og frivillige		1 gang pr mnd.	
Torsdagstreffen	20-25	Enslige, eldre, andre og frivillige		Ukentlig	
Sminkekurs	14 deltakere	Flest damer, et sosialt og trivelig treff			
Karat'n gruppen	15 til 20	Menn, arbeidsledige, u føretrygde og pensjonister		Ukentlig	La ut innlegg om Karat'n fra NRK 697 visninger
Plakater og flyers i offentlige bygg	100+	Alle ansatte og besøkende		6 mnd.	
ÅI FS					
Sommercamp	32	10-18	begge	4 dager	4216 visninger

					23 likes
Markering av Eldredagen	100	62-99	Begge	1.10.25	4029 visninger 31 likes
Afternoon tea + kino	25	50-85 år	begge	15.10.25	1380 visninger 20 likes
Fakkelvandring Elvelangs	70	0-90 år	Begge	1.10.25	3436 visninger 37 likes
Velkomsttreff nye ålinger	40	1-75 år	Begge	23.10.25	2730 visninger 32 likes
Eta i lag	60	21-91 år	Begge	29.10.25	9912 visninger 62 likes
Verda Vår Latin- Amerika	60	2-90 år	Begge	15.11.25	5675 visninger 64 likes
Jul på Sundre	1000	0-90 år	Begge	30.11.25	7061 visninger 89 likes
Juleverksted	23	10-12 år	Begge	2.12.25	
15 årsjubileum frivilligsentralen	50	21-85 år	Begge	27.11.25	11082 visninger 100 likes
Trylleshow og fritidsmesse	100	2-90 år	Begge	27.09.25	7299 visninger 38 likes
Styrketrening og dans	120	20-90 år	Begge	7 dager i uka	
Hol FS					
Sykkelforedrag og tur	10	3-80			
Paddel helg i Hol	20	15-55			
Verdensdagen for psykisk helse	22	13-65			

Matlagingskveld for innbyggertreff	30	25-55			
Innbyggertreff	63	0-70			
Luftetur med eldre og 8. klasse	25	13-80		2 ganger	
Juletur til Gol for eldre	25	50-80			
Juleverksted	70	Barnehagealder og opp til 4.trinn			
Juleverksted for familien i biblioteket	42	0-75			
Juleverksted på språkkveld	23	4-50			
Julaften hos Tilstede.	10	35-70			
Hallingdal FK					
Møteplassen	40 unike deltagere og som regel 12-15 til stede.	15-25 år + noen voksne.	Begge	Ukentlig	
Møteplassen tur. Sosial tur på tvers av kjønn og alder.	23	15 og oppover	Begge		
Spillermøte jenter. Tema på spiseforstyrrelser.	26	14-18 år + foreldre	Jenter		
Spillermøte gutter. Fokus på etikk og verdier.	48	14-28 år + foreldre	Gutter		
Gatelaget – Et lag/treningsgruppe for de som føler utenforskap, psykiske	Opptil 20 unike spillere.	18-25 år	Begge	Ukentlig	

utfordringer, rusmidler og/eller prostitusjon.	Ca. 10-12 på trening.				
Gaupene- Et lag/treningsgruppe for de med ulike nedsettelser fysisk eller psykisk. De deltar også på MIF cup og spiller kamper igjennom året.	19 unike spillere. I snitt 13 på trening.	18-39 år	Begge	Ukentlig	
#Alle jentun på banen# Et pågående prosjekt for å rekruttere flere jenter og kvinner inn i fotballen. Markert med beachflagg.	25 spillere + foreldre	14-18 år + voksne	Jenter		
Kronekampen: A-kamp mot Graabein 6 september. Beachflagg	240	Alle	Begge		
Barnas dag. På A-kamp. Beachflagg	25	6-11 år	Begge		
SoMe – Mange oppslag på de ulike mediene.		Alle	Begge		Facebook 2800 – Men langt flere likes til tider. Instagram 1200 Tic Tok 990 Twitter/X 112 Direkte Sport på Norway Cup Ukjent.
Samlet	Om lag 3875				Nærmere 76 000 visninger