



Saksfremlegg

Sakens gang

Saksnummer	Møtedato	Utvalg
		Eldrerådet
		Ungdomsrådet
		Råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne
		Hovedutvalg helse, sosial og omsorg
		Hovedutvalg oppvekst, kultur og kunnskap
		Kommunestyre

ABC for god psykisk helse

Kommunedirektørens innstilling

Råd og utvalg tar orienteringen om ABC for psykisk helse til etterretning og bidrar gjerne til videreformidling av kampanjens tema og innhold.

Sammendrag

ABC for god psykisk helse er en nasjonal folkehelsekampanje med mål om å bygge og styrke psykisk helse i hele befolkningen. Kampanjen løper som et nasjonalt informasjonsarbeid ledet av Helsedirektoratet, parallelt med lokal tilrettelegging gjennom fylkeskommuner, kommuner og frivillige aktører. Målet er at flere skal forstå og praktisere konkrete grep for å bedre egen og andres psykiske helse i hverdagen.

Budskap:

Kampanjen bygger på tre enkle og lett forståelige prinsipper:

1. Gjør noe aktivt – fysisk, sosialt eller mentalt.
2. Gjør noe sammen – delta i fellesskap og sosiale aktiviteter.
3. Gjør noe meningsfullt – engasjer deg i aktiviteter som gir glede, mestring og formål.

Disse tre rådene (oversatt fra det internasjonale ABC-rammeverket Act, Belong, Commit) skal gi befolkningen praktiske verktøy for å styrke psykisk helse i eget liv og i fellesskapet.

Saksopplysninger

Bakgrunn og behov:

Psykiske plager og lidelser regnes som en av Norges største helse- og samfunnsutfordringer. Selv om forebyggende folkehelsekampanjer har vært vellykket for somatisk helse (for eksempel hjerte-kar og kreft), mangler det en tilsvarende tydelig innsats for psykisk helse. ABC-kampanjens intensjon er å fylle dette gapet ved å spre kunnskap og konkrete råd som kan forebygge psykiske helseproblemer.

Utvikling og forankring:

Rammeverket er forskningsbasert og utviklet internasjonalt ved Curtin University i Australia og har senere blitt tatt i bruk i flere land. I Norge ble det først pilotert i Trøndelag i 2024 i samarbeid med blant andre Helsedirektoratet, Trøndelag fylkeskommune, Røde Kors og Folkehelsealliansen. Kampanjen er nå rullet ut nasjonalt.

Politisk relevans:

ABC-kampanjen er en del av regjeringens folkehelsepolitikk med mål om mer forskningsoffentlig dialog og konkrete tiltak i hverdagen. Den skal styrke samfunnets evne til å forebygge psykiske helseproblemer og redusere belastningen på helsetjenester og arbeidsliv, samtidig som den understøtter kommunalt folkehelsearbeid.

Implementering:

Kampanjen leveres gjennom nasjonale informasjonsfilmer, annonser, materiell og veiledning, og den tilpasses lokalt i samarbeid med fylkeskommuner og kommuner. Dette gir mulighet for regional forankring og samarbeid med frivillig sektor, organisasjoner og lokalt næringsliv.

Lokalt:

Frivilligsentralene i fylket har søkt og fått midler og vil kjøre felles kampanje i fire utvalgte uker; første uka i februar, mars, mai og september. Friluftsrådet har også fått midler. Det sees på muligheter for å samordne innsatsen fra disse to organisasjonene.

Hustadvika kommune henger seg på disse kampanjene og deler den gjennom i sine sosiale medier. Vi ser også på muligheter for samarbeid med barnehager, skoler, skolehelsetjeneste, idrettsråd, Friskliv og bibliotek etter hvert som mer materiell til kampanjen bli tilgjengelig.

Vurdering

Kampanjen ABC for god psykisk helse kan være et viktig verktøy i kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid. Ved å formidle enkle og konkrete råd om å

være aktiv, gjøre noe sammen og engasjere seg i meningsfulle aktiviteter, bidrar kampanjen til å øke befolkningens kunnskap om hva som fremmer psykisk helse. Dette kan styrke innbyggernes evne til å ta vare på egen og andres psykiske helse, og dermed bidra til å forebygge utvikling av psykiske plager og lidelser.

For kommunen gir kampanjen et forskningsbasert rammeverk som kan brukes på tvers av tjenester og sektorer, som skole, kultur, frivillighet og helse- og omsorgstjenester. Den kan bidra til å styrke tverrfaglig samarbeid og legge til rette for lavterskeltiltak som fremmer sosial deltakelse, mestring og tilhørighet i lokalsamfunnet. Over tid kan dette bidra til bedre folkehelse og redusert press på kommunale helse- og omsorgstjenester.

Økonomiske konsekvenser

Deltakelse i ABC for god psykisk helse koster relativt lite direkte for kommunen, siden mye av kampanjematerialet og veiledningen er tilgjengelig gjennom nasjonale kanaler (Helsedirektoratet) uten store lisens- eller produktkostnader. Kommunen kan imidlertid bruke ressurser på lokal tilrettelegging, koordinering, informasjon og samarbeid med frivillige og lokale aktører.

En målrettet innsats, som bygger psykisk mestring og sosial deltakelse, kan føre til langsiktige økonomiske gevinster. Økt livsglede, aktivitet og fellesskap kan bidra til redusert behov for mer kostnadskreven helse- og omsorgstjenester, lavere sykefravær, og sterkere lokal tilhørighet. Forebyggende tiltak har vist seg å gi samfunnsøkonomiske gevinster ved å redusere belastning på helsetjenester og hjelpeapparat.

Klima og miljøkonsekvenser