

Abc for god psykisk helse

Fra trøndersk pilot til nasjonal kampanje

ABC for god psykisk helse

Med tre enkle grep kan du styrke din egen og andres psykiske helse.

Kom i gang



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!



For god psykisk helse

Du kan lett styrke din egen psykiske helse ved å ta tre enkle grep:



Gjør noe aktivt!

Hold deg aktiv med noe du liker å gjøre. Humøret blir bedre og det blir det enklere å håndtere utfordringer.

Å være aktivt bygger og styrker din psykiske helse.



Gjør noe sammen!

Finn aktiviteter og arrangement der du kan være sosialt aktiv sammen med andre. Bygg vennskap og tilhørighet.

Å engasjere seg bygger og styrker din psykiske helse.

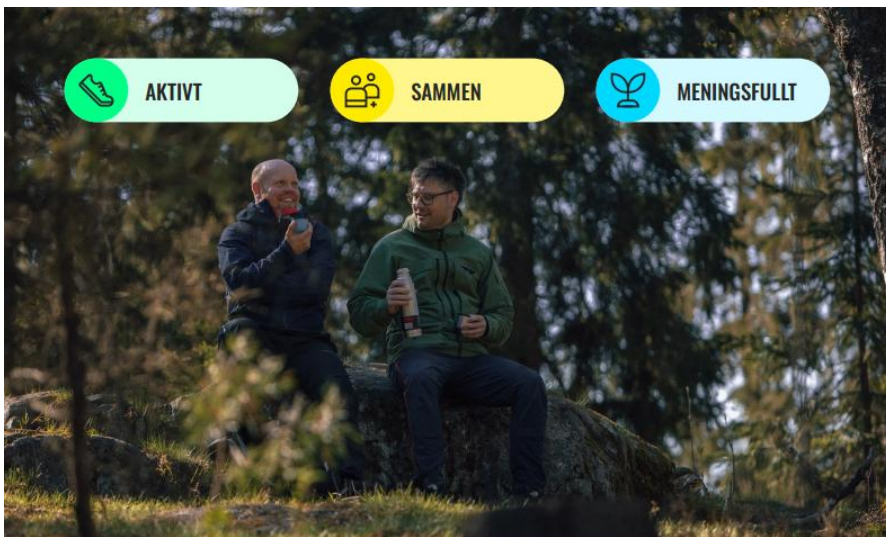


Gjør noe meningsfylt!

Lær noe nytt, jobb mot et mål, gjør noe for andre eller bidra til en god sak.

Å gjøre noe meningsfylt bygger og styrker din psykiske helse.

abcforgodpsykiskhelse.no



GJØR NOE AKTIVT OG MENINGSFULLT SAMMEN

Hverdagsvaner har mye å si for hvordan du har det. Ved å legge til rette for aktiviteter som gir deg en god følelse, blir hverdagen ofte bedre.

Hva er viktig og bra for deg? Hva vekker de gode følelsene? Når du gjør noe du synes er meningsfullt, får du bedre hverdager.

Velg å gjøre noe aktivt og meningsfullt sammen med andre så ofte du kan. Det styrker både din egen og andres psykiske helse.

Kjenn forskjellen!

Les mer på helsenorge.no/abc-psykisk-helse



Hverdagsvaner har mye å si for hvordan du har det. Hvis du holder deg i aktivitet, vil du føle deg gladere – oftere.

Hva er viktig og bra for deg? Hva vekker de gode følelsene? Når du gjør noe du synes er meningsfullt, får du bedre hverdager.

Velg å gjøre noe aktivt og meningsfullt sammen med andre så ofte du kan. Det styrker både din egen og andres psykiske helse.

Kjenn forskjellen!

Les mer på helsenorge.no/abc-psykisk-helse



ABC for god psykisk helse

Helsa di varierer gjennom livet. Alle vil møte utfordringer og oppleve nedturer på et eller annet vis. Da er det en fordel å være litt robust. Du kan faktisk trene den psykiske helsa di, på samme måte som du trener kroppen. Her er tre enkle råd som kan hjelpe deg i hverdagen.



Illustrasjon: Helsedirektoratet

☰ Innhold på siden

[Gjør noe aktivt](#)

[Gjør noe sammen](#)

[Gjør noe meningsfullt](#)

ABC for god psykisk helse – kampanje og tiltak i kommuner og fylkeskommuner

Det er laget filmer, annonser, radiospotter og annet materiell som fylkeskommunene og deres samarbeidspartnere kan bruke lokalt. Kampanjen fokuserer på aktivitet, fellesskap og meningsfulle aktiviteter.

Innhold på denne siden

- ↓ Målsetning for ABC for god psykisk helse
- ↓ Samarbeid og partnerskap
- ↓ Frivillig arbeid = aktivt, sammen og meningsfullt
- ↓ Materiell og opplegg for nasjonal kampanje
 - Filmer, lenker og annen inspirasjon
- ↓ Tilskudd til fylkeskommuner 2025
- ↓ Bakgrunn

Abc for god psykisk helse er en folkehelsekampanje som handler om å bygge og styrke psykisk helse for hele befolkningen. Den skiller seg ut ved at innsatsen går i to parallelle løp: nasjonalt informasjonsarbeid ved Helsedirektoratet, parallelt med lokal informasjon og tilrettelegging ved fylkeskommunen i samarbeid med kommuner og organisasjoner.

Målsetning for ABC for god psykisk helse

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 gjør mer av disse grepene i hverdagen vår og med det kan bli en enda mer robust befolkning.

Det er tre grep som står sentralt for å styrke den psykiske helsa:

- å være aktiv på ulike måter
- å være sammen med andre
- å gjøre ting man syns er meningsfullt

Samtidig som hele befolkningen skal bli mer bevisst på de tre grepene betydning for egen og andres psykisk helse, skal mulighetene for psykisk helsefremmende aktivitet styrkes og synliggjøres lokalt, dvs. at det legges bedre til rette for deltakelse for aktivitet og meningsfulle fellesskap som er åpne for alle – i foreninger og nabolag, i skolehverdagen, i menigheten, på jobben og ellers.

Samarbeid og partnerskap

Abc-modellen bygger på en partnerskapstankegang. Det trengs et fellesskap av ulike miljø og nedslagsfelt og ulik kompetanse for å nå ut så bredt som mulig. De ulike partnerne vil ha forskjellige mål, målgrupper og arbeidsmetoder men abc-modellen binder partnerne og innsatsen sammen og utvider et fellesskap for

Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt. Det er hovedbudskaberne i ABC for mental sundhed. Der er både noget, den enkelte kan gøre for sin egen og andres mentale sundhed, men det handler også om at skabe gode rammer og betingelser for, at så mange som muligt kan trives – mental sundhed er noget, vi skaber sammen!

Charlotte Meilstrup, Projektchef for ABC for mental sundhed

[ABC for mental sundhed – Institut for Psykologi - Københavns Universitet \(abc](#)

Lokal implementering – tilskuddsordning

- 11 av 15 fylkeskommuner har søkt (ikke Finnmark, Rogaland, Agder, Oslo)
- Store regionale forskjeller – fra «gjennomsvring» til fokus på eldre og samisk befolkning / pilotkommuner
- Godt samarbeid
 - Oversetting v/Telemark og Trøndelag og Hdir
 - Webinarer for erfaringsdeling m.m. v/Trøndelag fylkeskommune

Kampanje

- Nasjonal annonsering på tv, sosiale medier og radio
 - dialog med Frivillighet Norge og bibliotekene o.a.
 - Plakater, annonser, logopakke på helsedirektoratet.no/abc-psykisk-helse
- Lokal annonsering ut fra fylkeskommunale prioriteringer



- [hdir_psykisk_helse_45sec_16-9_250425_mst_v001.mp4 - HDIR - Psykisk Helse - MASTER - Frame.io](#)