

# Hvordan fremme psykisk helse hos unge?

**Steinar Krokstad**

Professor i sosialmedisin

HUNT forskningssenter

Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie

NTNU

Tlf. 95219227

<https://www.ntnu.no/ansatte/steinar.krokstad>

Psykiater

Sykehuset levanger

Helse Nord-Trøndelag HF




Foto: Eli Strand

**PROGRAM FOR NASJONAL  
INN PÅ TUNET-KONFERANSE**

Velkommen til konferanse for oppdragsgivere, tilbydere og kjøpere av IPT-tjenester, politikere, pårørende og alle interesserte!

Tirsdag 11. februar til onsdag 12. februar 2025  
Sted: IMI Forum, Stavanger

11.2.2025

# Ved å fremme psykisk helse kan vi unngå psykisk sykdom

## 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

Mange kan bidra til å fremme god psykisk helse uten å ha noen spesiell kompetanse eller kunnskap om psykisk helse, eller bruke ordet «psykisk» i det hele tatt med

**abc.**

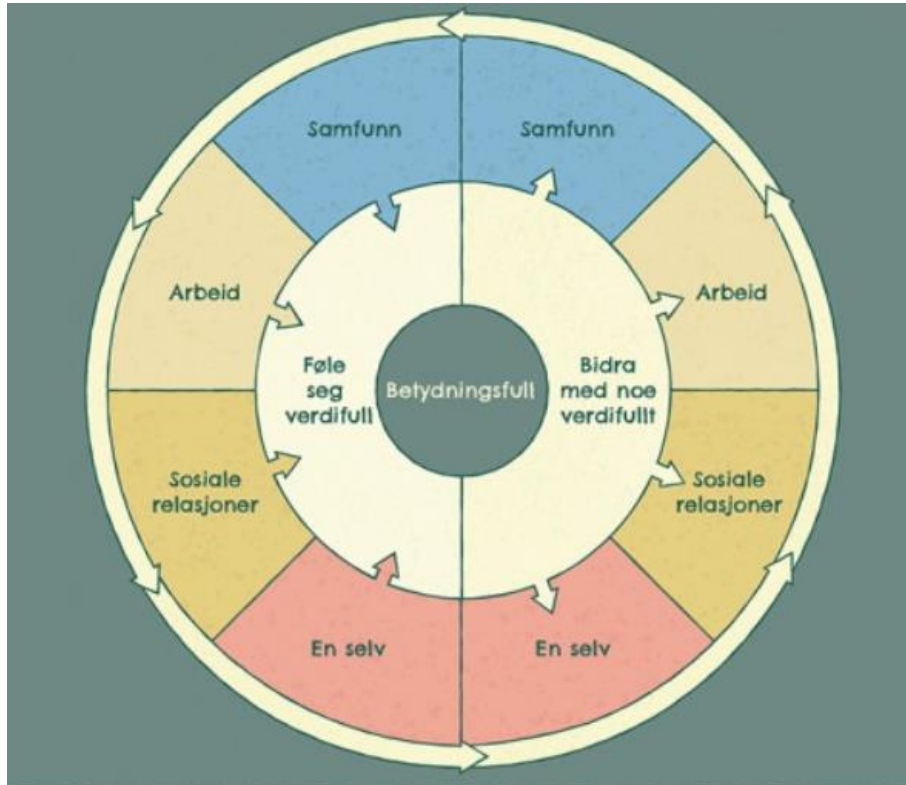
Vi kan oppnå mye med å normalisere  
*atferd* med

abc.

# Grunnleggende psykologiske behov (**DRAMMA**)

- Psykologisk behov for å fremme optimal funksjon.
  - **D**etachment – avkobling
  - **R**elaxation – hvile og søvn
  - **A**utonomy – aktivitet som gir autonomi
  - **M**astery – aktivitet som gir mestering
  - **M**eaning – aktivitet som gir mening
  - **A**ffiliation – aktivitet som bidrar til sosialt felleskap
  
- [Need Satisfaction and Optimal Functioning at Leisure and Work: A Longitudinal Validation Study of the DRAMMA Model | SpringerLink](#)

# Mattering



## Mestringstro

(Self-efficacy)

Bandura, A. (Ed.) (1995).

## Selvbestemmelsestori

(Self-determination)

Tilhørighet, kompetanse,  
autonomi

Ryan, R., & Deci, E. (2017).

Folks behov for å  
ha en betydning

Denne modellen er  
viktig i møte med  
folk med lav  
selvtillit og lavt  
egenverd

## Tilknytningsteori

(Attachment)

Bowlby, J. (1969).

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

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

# 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!



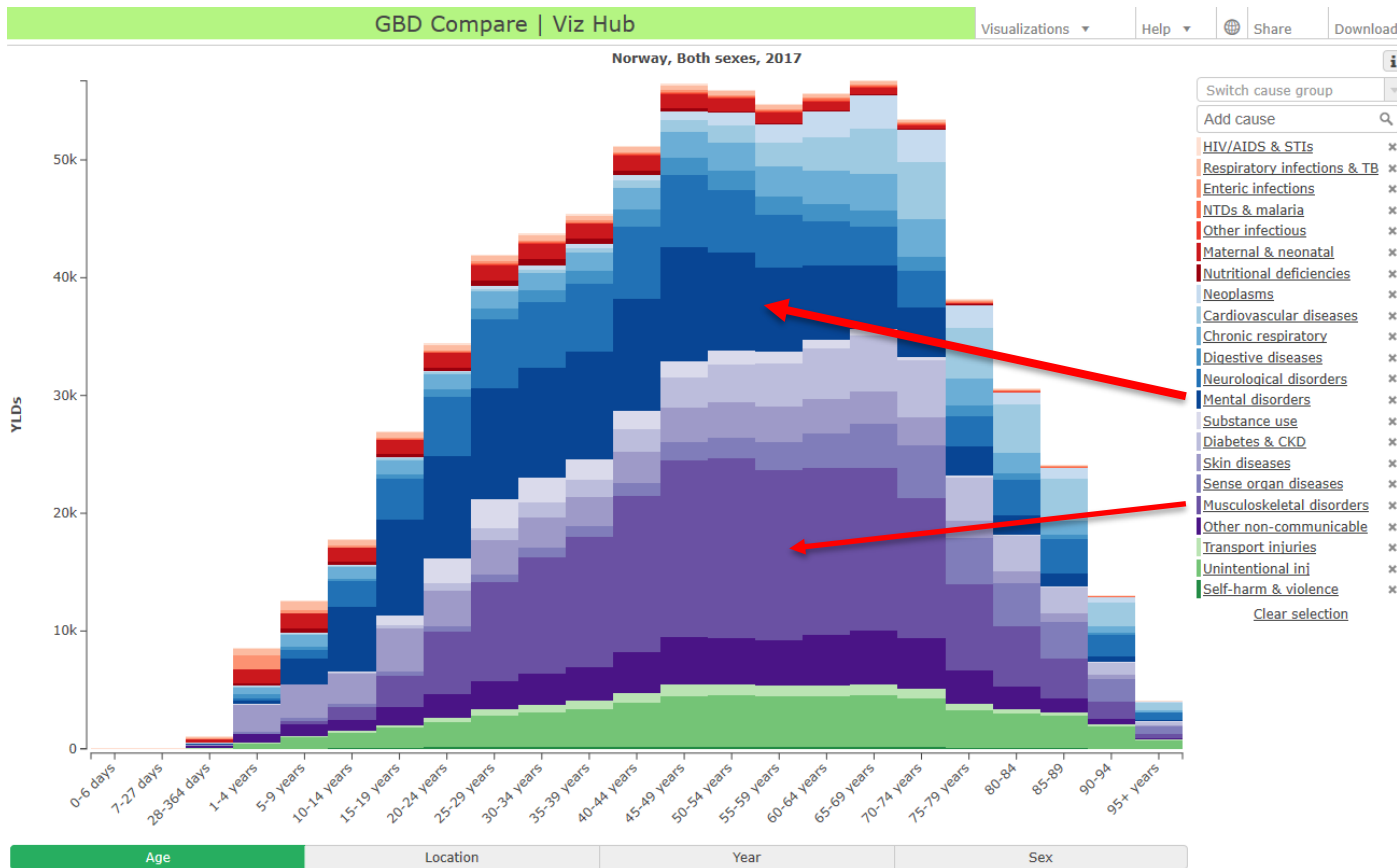
## Gjør noe meningsfylt COMMIT

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.

# Sykdomsbyrde: Psykiske plager og smerter er en stor utfordring i Norge



Psykiske plager

Smerter



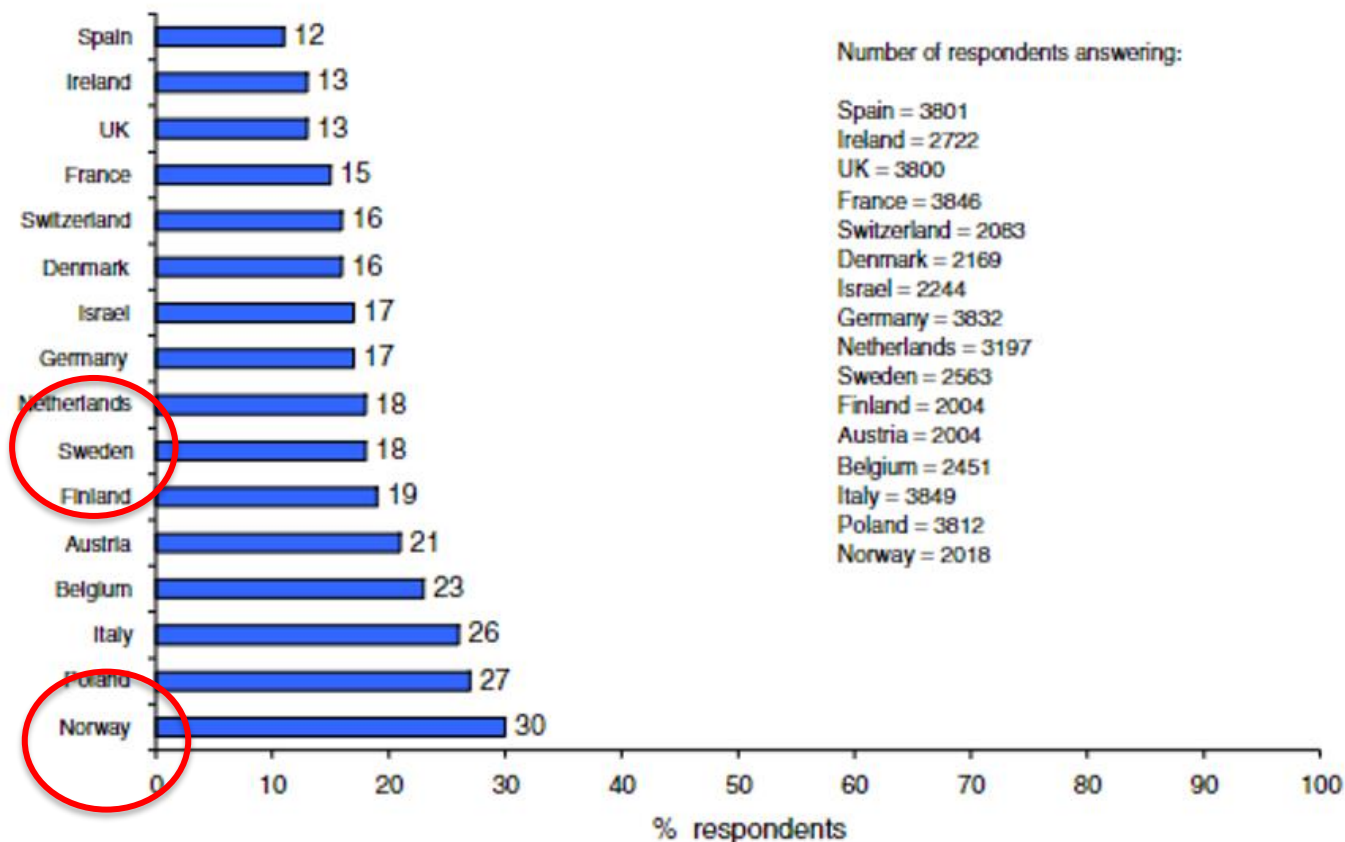
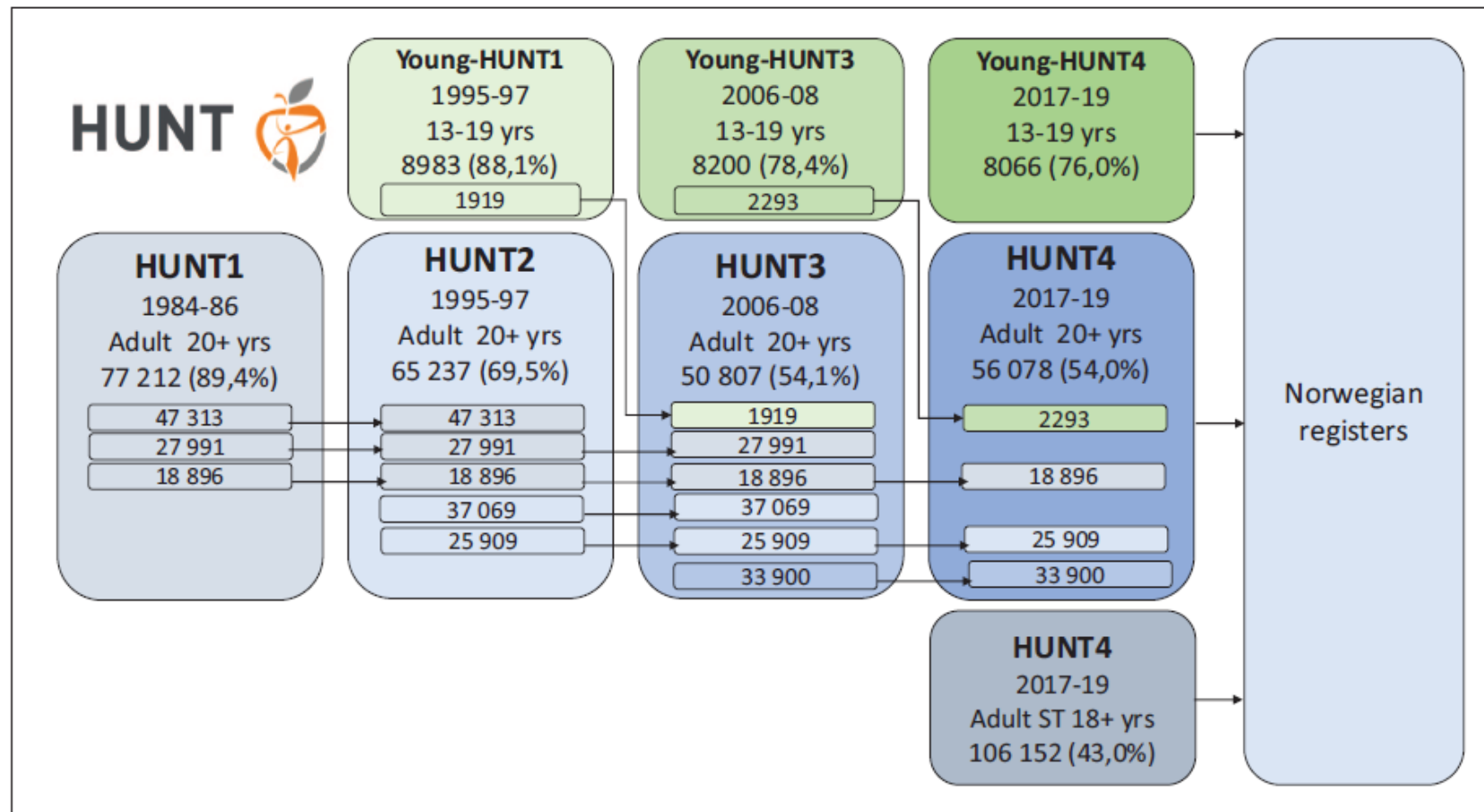


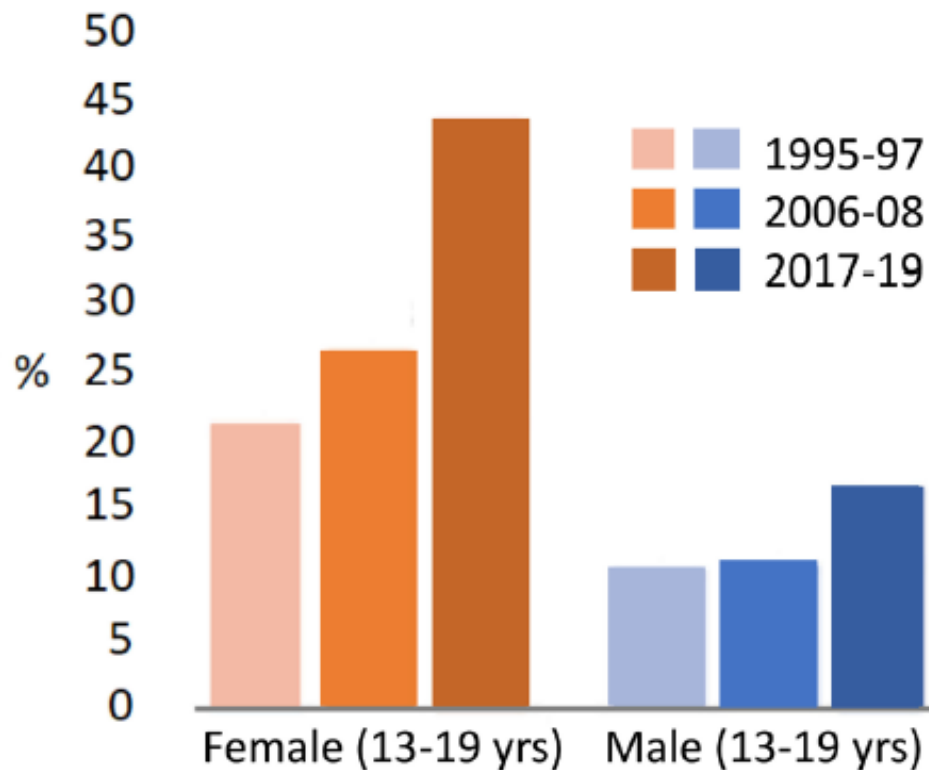
Fig. 1. Prevalence of chronic pain among 46,394 adults (>18 years) in 15 European countries and Israel responding to a computer-aided telephone screening interview. Chronic pain was defined as pain lasting more than 6 months, having pain during the last month, several times during the last



Krokstad et al (2022). HUNT for better public health. *Scand J Public Health*, 50(7), 968–971.

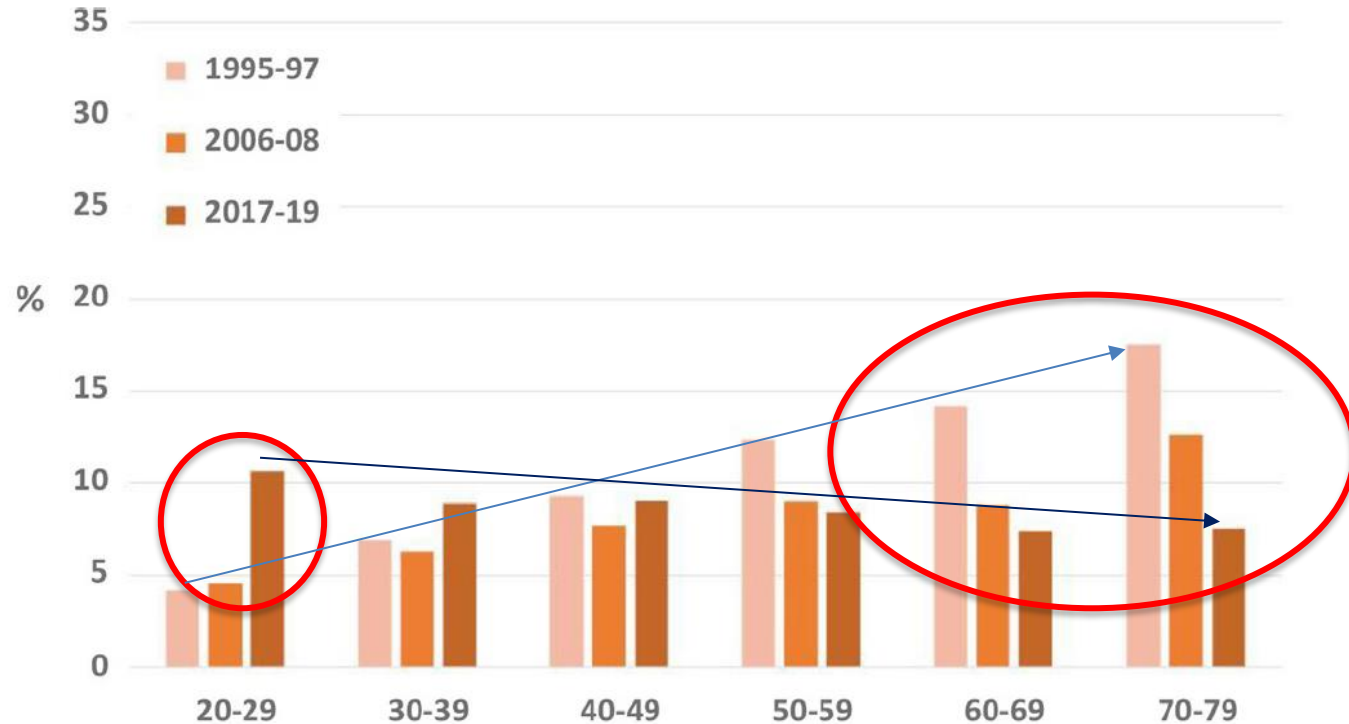
# Økning i angst- og depresjons-symptomer blant ungdom, Ung-HUNT

Krokstad, Weiss, Krokstad, Rangul, Kvaløy,  
Ingul, Bjerkeset, Twenge, Sund (2022).  
*BMJ open*, 12(5), e057654.



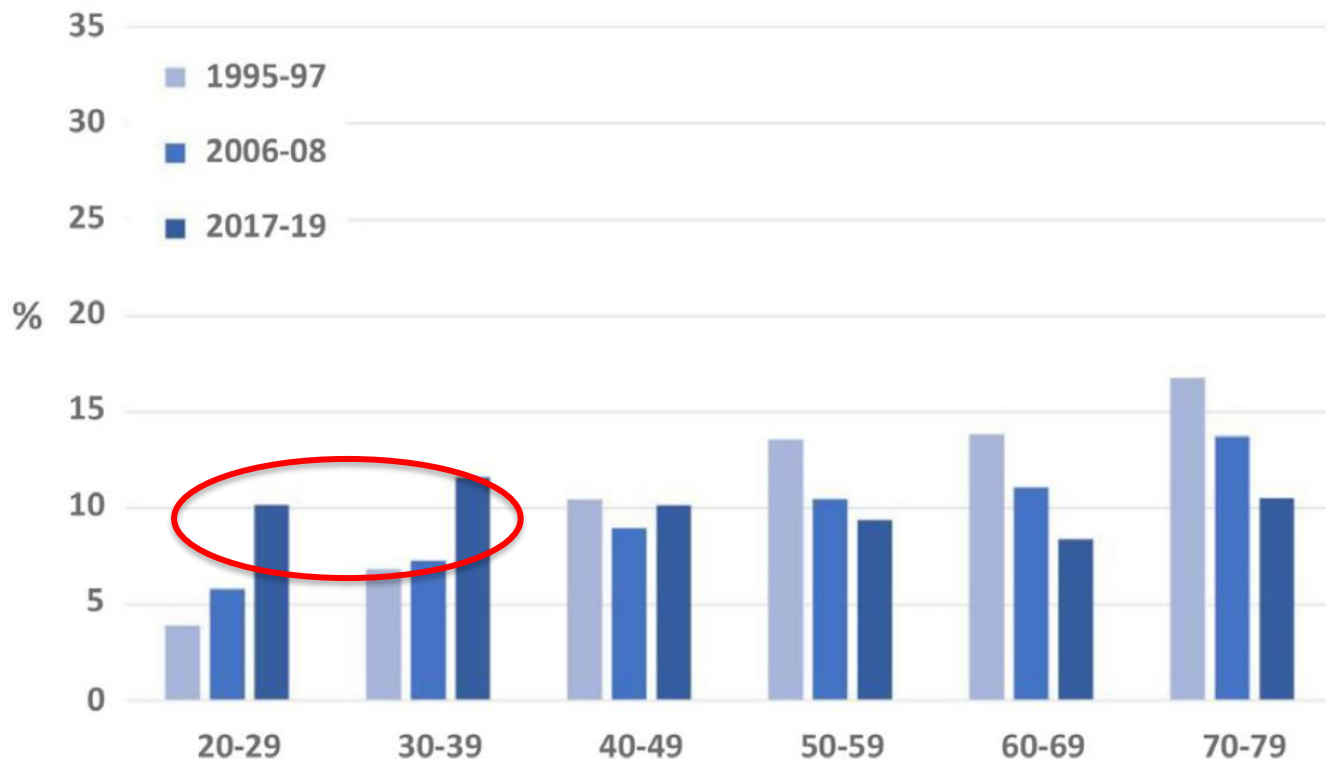
**Figure 2** Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off  $\geq 2$ ), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

## Endring i fordeling av depresjon etter alder blant voksne kvinner

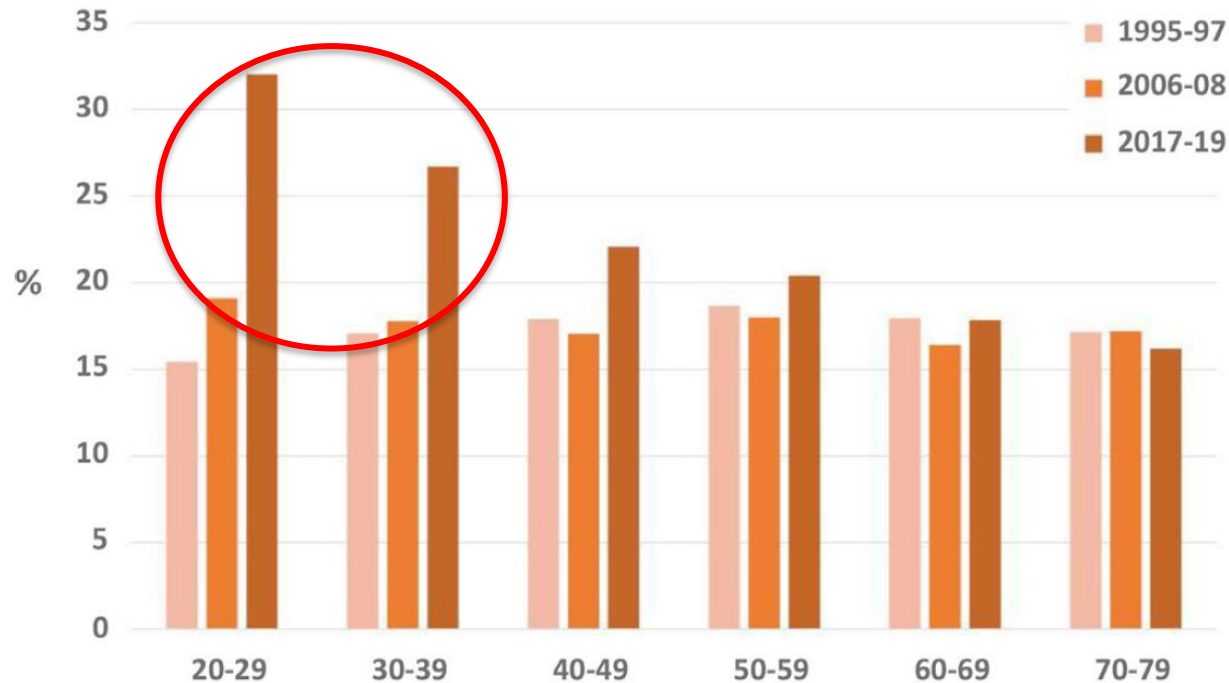


Prevalence (%) of depression symptoms measured with Hospital Anxiety and Depression Scale-depression (cut-off  $\geq 8$ ) from three decades, the HUNT Study.

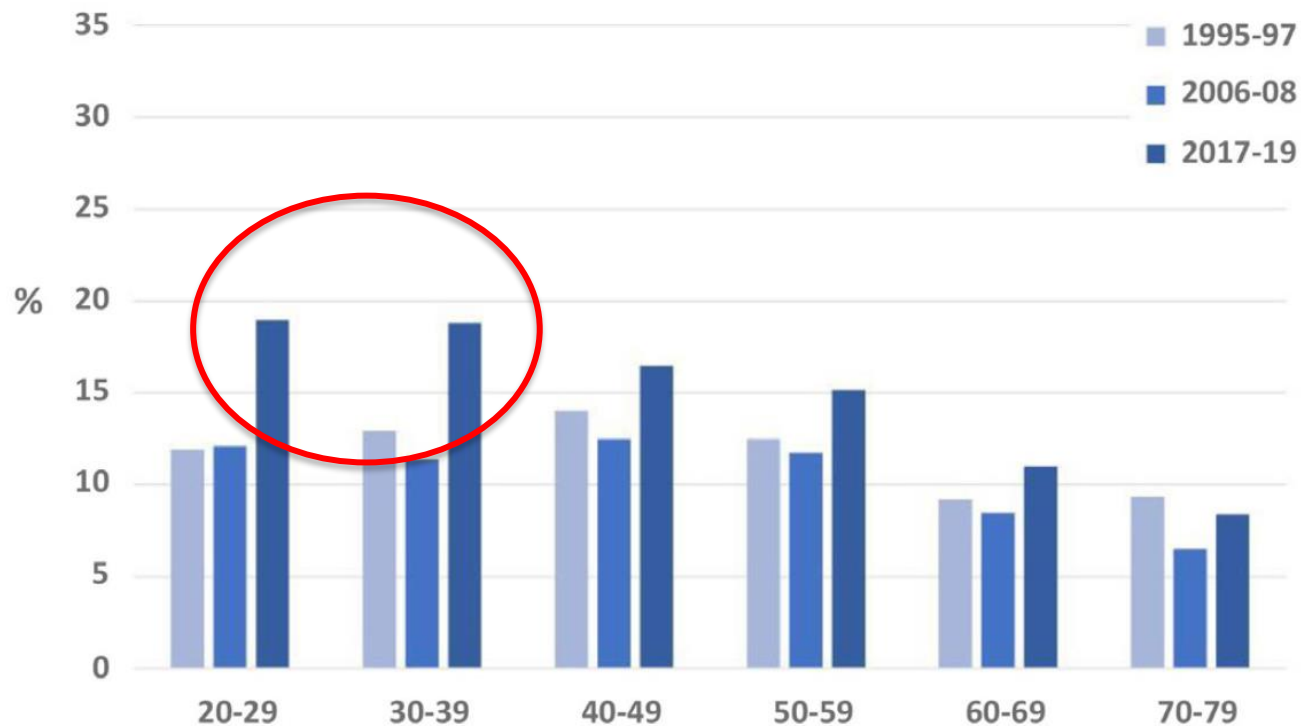
# Endring i fordeling av depresjon etter alder blant voksne menn



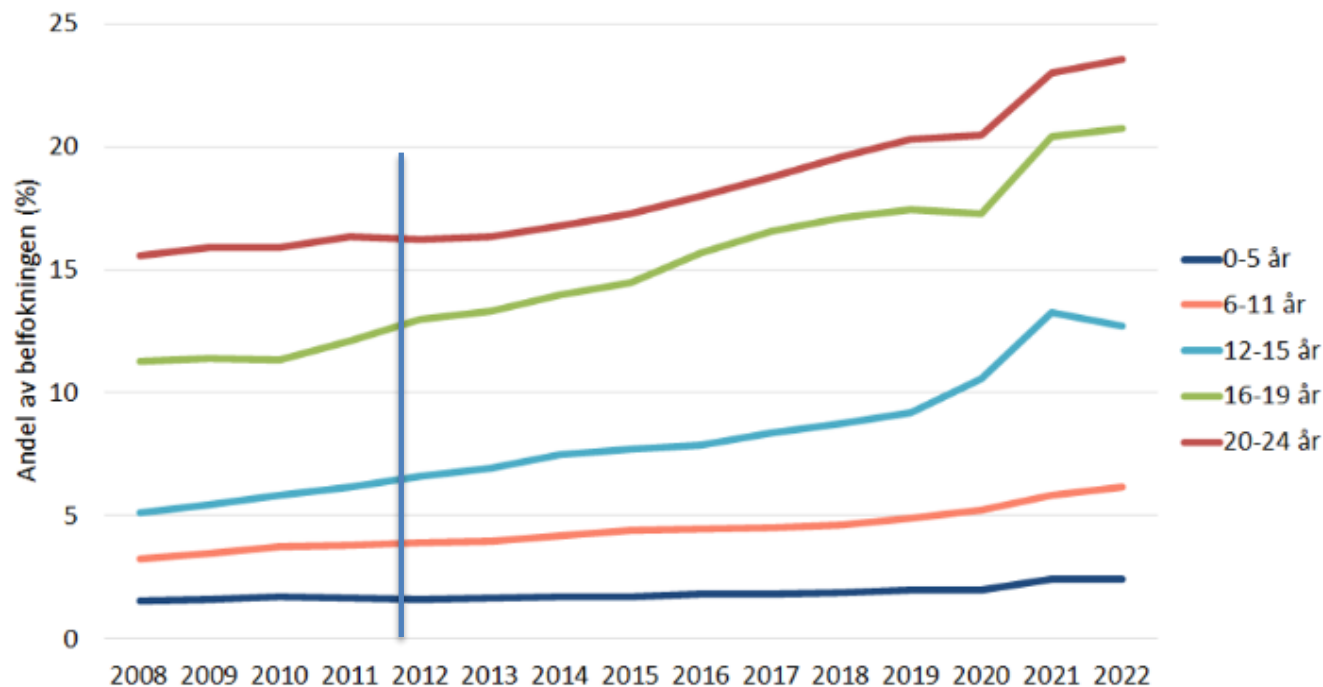
Endring i  
fordeling av  
angst etter  
alder blant  
voksne kvinner



# Endring i fordeling av angst etter alder blant voksne menn



## 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.

Ut i fra data i folkehelseundersøkelser er det helt som forventet en klar økning i sykefravær på grunn av *psykiske plager* blant de unge – noe annet ville vært svært overraskende

# Hva betyr skjermbruk for endring i psykisk helse?



NOU 2024:20  
11. november 2024

# Forverringen av de unges helse i befolkningen skjedde mellom 2012 og 2020. Hva var det som endret seg?

- Tilgang til smarttelefonen blant unge økte fra 60 – 100%
- Ingen andre gode forklaringer er foreslått
- GenZ – den første gjennomdigitaliserte generasjonen

Keyes and Platt. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 65:4 (2024), pp 384–407.

Twenge, J. M. (2023). *Generations: The Real Differences Between Gen Z, Millennials, Gen X, Boomers, and Silents—and What They Mean for America's Future*. Simon and Schuster.

NBER WORKING PAPER SERIES

WHEN PRODUCT MARKETS BECOME COLLECTIVE TRAPS:  
THE CASE OF SOCIAL MEDIA

Leonardo Bursztyn  
Benjamin R. Handel  
Rafael Jimenez  
Christopher Roth

Working Paper 31771  
<http://www.nber.org/papers/w31771>

NATIONAL BUREAU OF ECONOMIC RESEARCH  
1050 Massachusetts Avenue  
Cambridge, MA 02138  
October 2023

## PRODUCT MARKETS COLLECTIVE TRAPS

Folk kan oppleve negativ nytte av å ikke bruke et populært produkt. For eksempel kan det å ikke være på sosiale medier føre til sosial ekskludering

COMO  
**Cost-of-missing-out**

# Tre egenskaper ved sosiale medier som øker risikoen for psykiske lidelser

## Avhengighetsskapende

- Oppmerksomhets-økonomiens verktøy
- Laget for å skape engasjement
- Intermitterende forsterkning
- Automatisk nytt innhold
- Meningsløs tidsbruk

## Persontilpasset innhold

- Mer av det samme
- Forsterker innhold som opprettholder psykiske plager
- Utsatt for desinformasjon (influensere) og skadelig innhold (diagnosefabrikk)
- Dras inn i sosiale grupper med liknende problemer (spise. – selvmord)

## Sosial sammenligning

- Bygd for selv-presentasjon
- Idealiserte fremstillinger
- Synlig respons for andre
- Utsatt for influensere som er opptatt av syk perfeksjonisme, kroppsfokus osv

# Skjermbrukutvalgets resultater

## Dokumenterte problemer

Søvnmangel og søvnproblemer  
Psykiske problemer  
Negativt selvbilde  
Problemer med konsentrasjon og læring

## Anbefalinger

Barn og unge  
Voksne og foreldre  
Skoler og barnehager  
Plattformene (BigTech)  
Myndigheter (DSA)



# 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.

Statsbudsjettet 2025



REGJERINGEN.NO

## 25 millionar kroner til ABC-kampanjen for psykisk helse

Regjeringa vil gi folk kunnskap om korleis dei kan styrke den psykiske helsa og f...



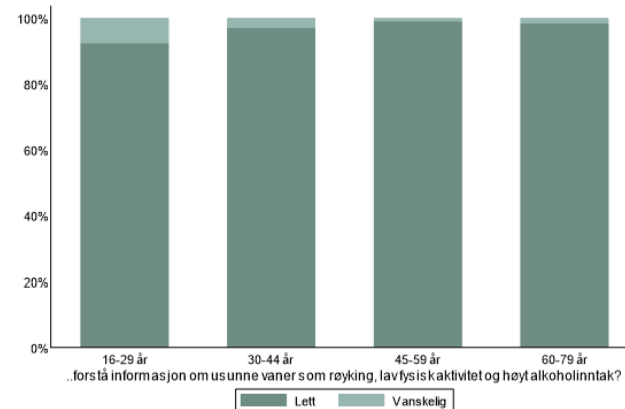
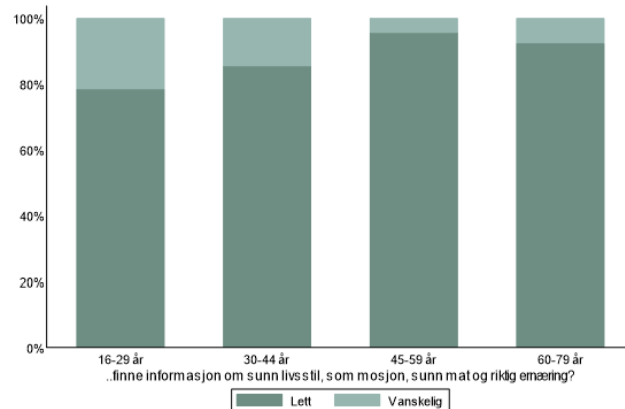
# Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå)

Trøndelag 2023

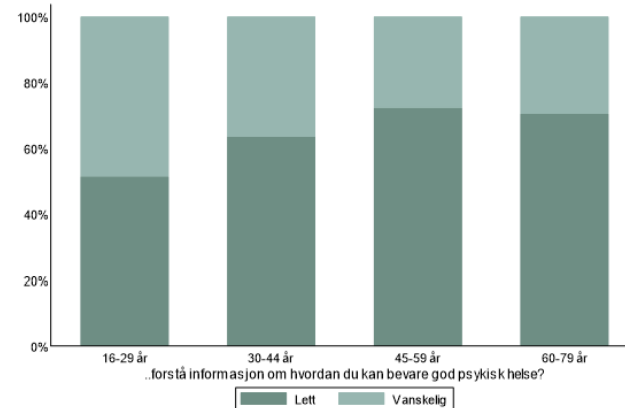
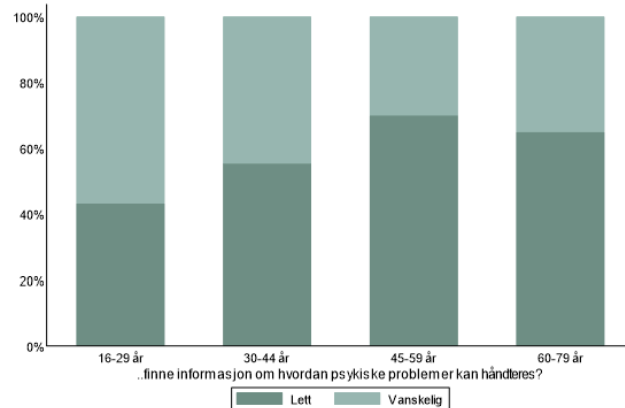
16-79 år

N=1500

## Fysisk helse



## Psykisk helse



Garli, M. L. (2023).  
Master's thesis, NTNU.

## Fysisk aktivitet – mange folkehelsekampanjer



## Kosthold – mange folkehelsekampanjer

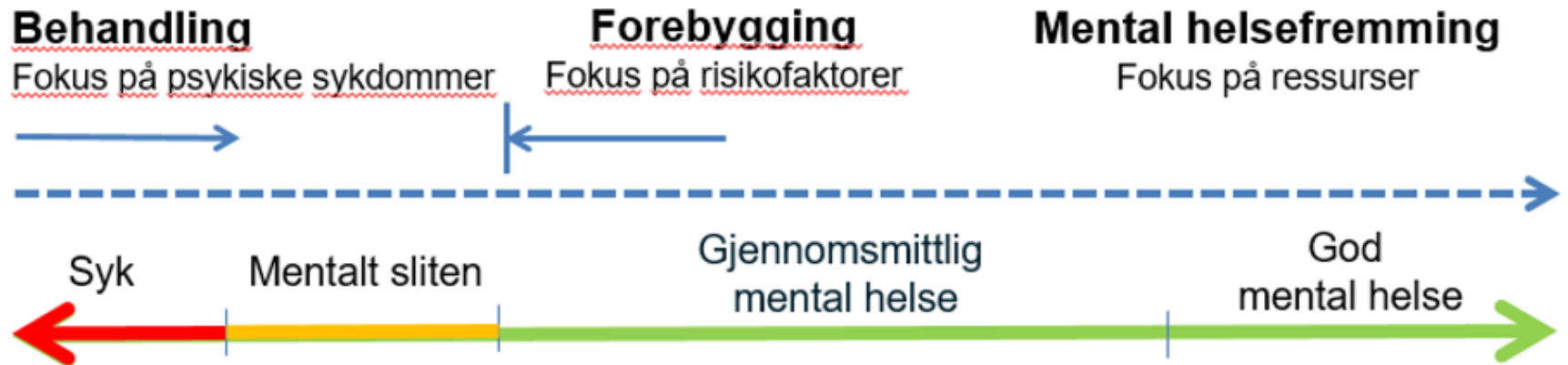


# Psykisk helse – ingen store kampanjer

Den manglende brikken i folkehelse-opplysningen



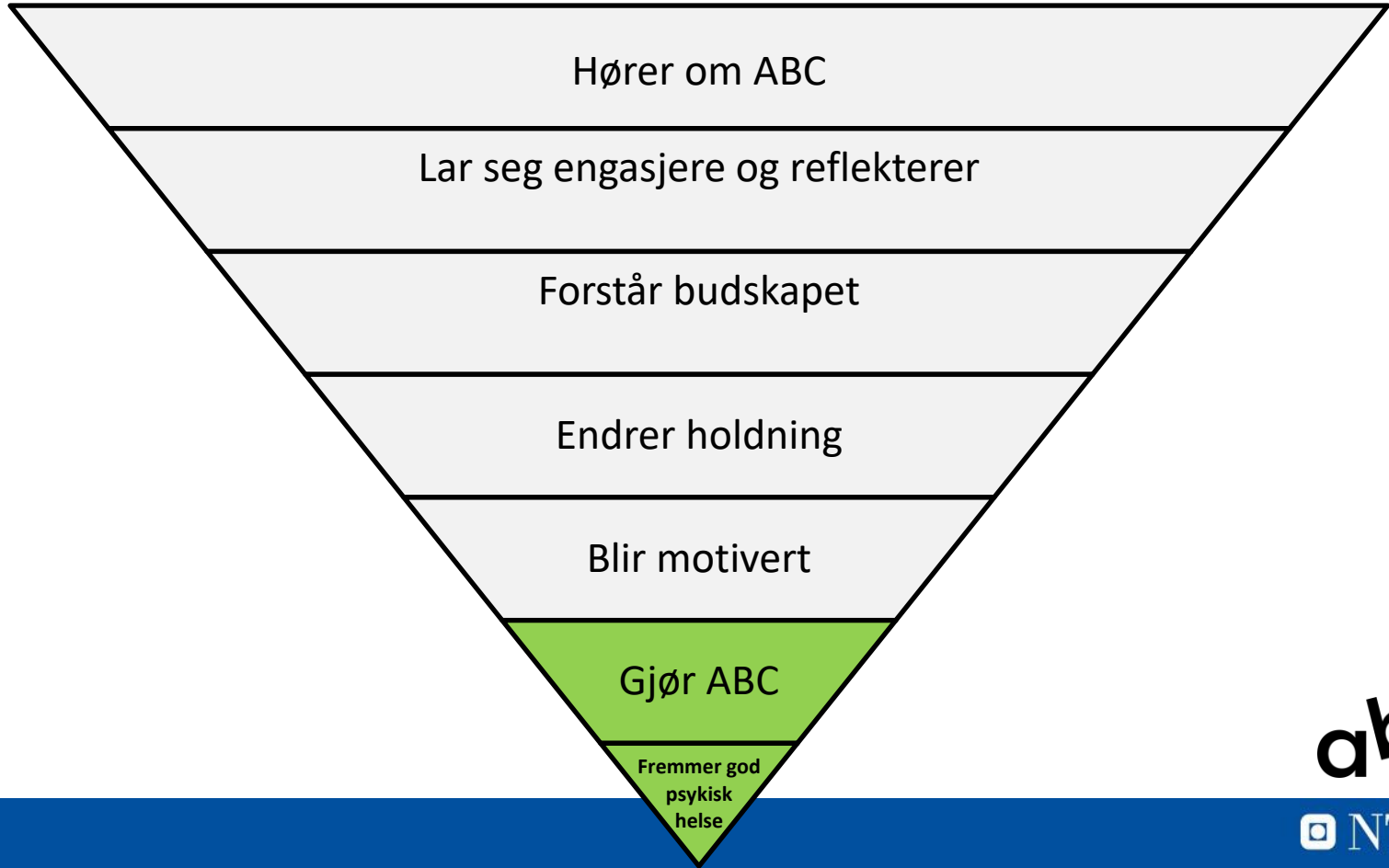
# ABC virker positivt på alle, uansett aktuell psykisk (mental) helse



Kontinuerlige bevegelser gjennom livet

abc.

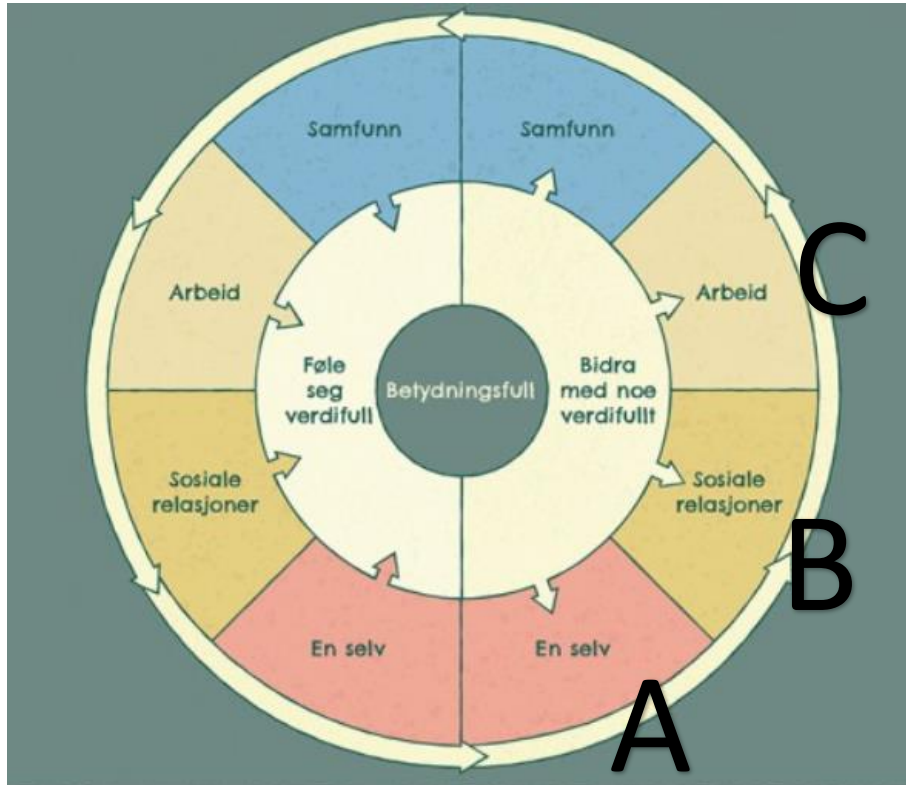
# Fra høre til gjøre



# ABC understøtter psykologiske behov (**DRAMMA**)

- Psykologisk behov for å fremme optimal funksjon.
  - **D**etachment – avkobling
  - **R**elaxation – hvile og søvn
  - **A**utonomy – aktivitet som gir autonomi
  - **M**astery – aktivitet som gir mestering
  - **M**eaning – aktivitet som gir mening
  - **A**ffiliation – aktivitet som bidrar til sosialt felleskap
- [Need Satisfaction and Optimal Functioning at Leisure and Work: A Longitudinal Validation Study of the DRAMMA Model | SpringerLink](#)

# Mattering



## Mestringstro

(Self-efficacy)

Bandura, A. (Ed.) (1995).

## Selvbestemmelsestori

(Self-determination)

Tilhørighet, kompetanse,  
autonomi

Ryan, R., & Deci, E. (2017).

**ABC understøtter  
folks behov for å  
ha en betydning**

Denne modellen  
kan også brukes  
klinisk i møte med  
folk med lav  
selvtillit og lavt  
egenverd

## Tilknytningsteori

(Attachment)

Bowlby, J. (1969).

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

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

# abc. handler om

- Å vri litt på hva vi gjør innen psyksik helse, fra
  - å føle til å gjøre
  - å snakke til handle
  - det indre til omverden
  - egoisme til altruisme
  - subjektiv opplevelse til realitet



# 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

# 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!

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>

# 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.

<https://vimeo.com/1036255885/c351c06c7f>

