

# Hva er ABC for god psykisk helse

- og hvordan anvende metoden i psykisk helse - og rustjenestene?

## Nettverkssamlinger for rus- og psykisk helsearbeid i Trøndelag Trondheim, 24.9.2024

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

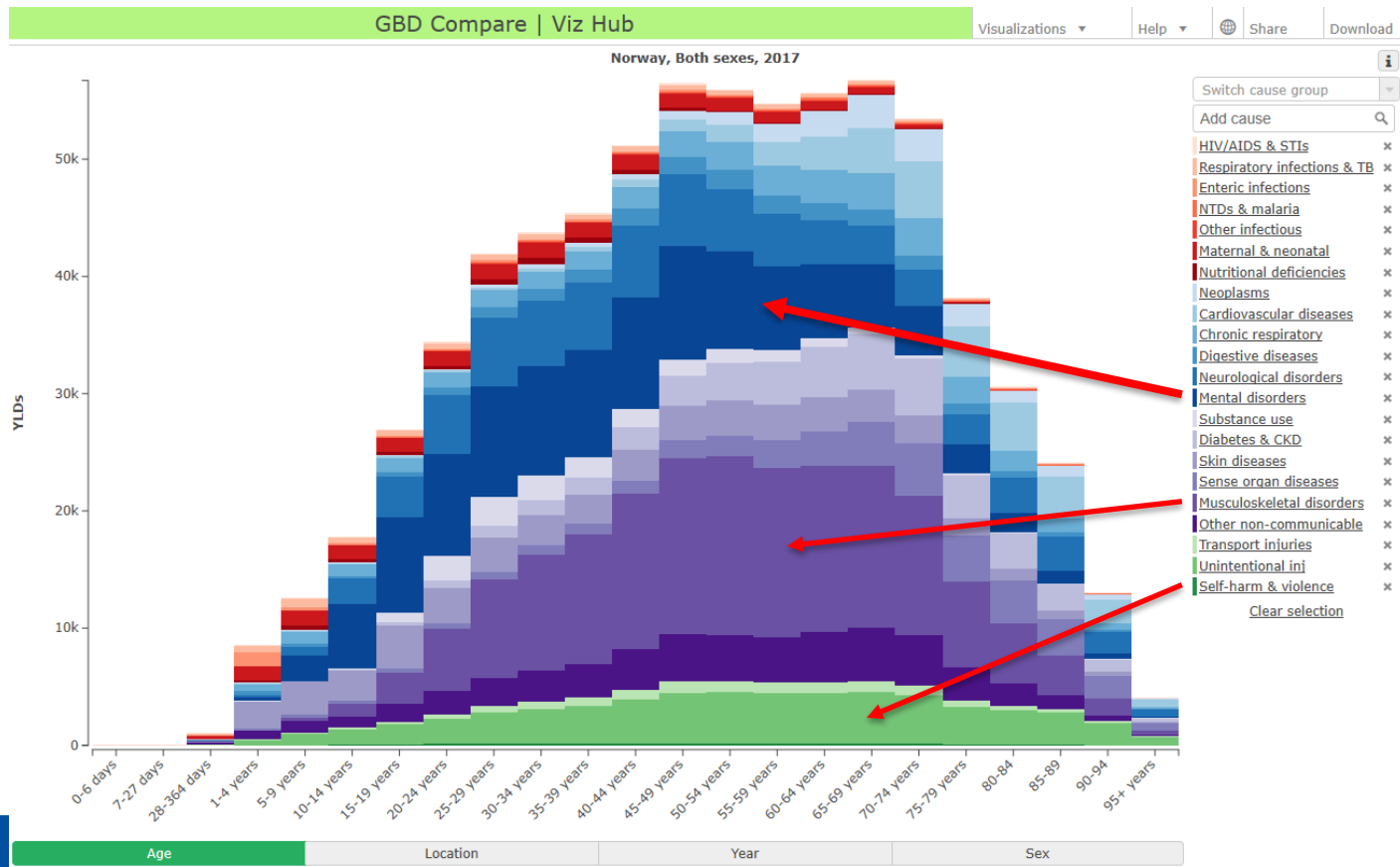
Helse Nord-Trøndelag HF



Bakgrunnen for satsing på

**abc.**

# Psykiske plager og smerter er en stor utfordring i Norge





Available online at [www.sciencedirect.com](http://www.sciencedirect.com)

SCIENCE @ DIRECT®

European Journal of Pain 10 (2006) 287–333



[www.EuropeanJournalPain.com](http://www.EuropeanJournalPain.com)

## Survey of chronic pain in Europe: Prevalence, impact on daily life, and treatment

Harald Breivik <sup>a,\*</sup>, Beverly Collett <sup>b</sup>, Vittorio Ventafridda <sup>c</sup>, Rob Cohen <sup>d</sup>,  
Derek Gallacher <sup>d</sup>

<sup>a</sup> *University of Oslo, Faculty of Medicine, Faculty Division Rikshospitalet, Department of Anaesthesiology, Rikshospitalet University Hospital, NO-0027 Oslo, Norway*

<sup>b</sup> *Pain Management Service, University, Hospitals of Leicester, UK*

<sup>c</sup> *Direttore Scientifico, Fondazione Floriani, Milan, Italy*

<sup>d</sup> *Mundipharma International Limited, Cambridge, UK*

Received 30 November 2004; accepted 28 June 2005  
Available online 10 August 2005

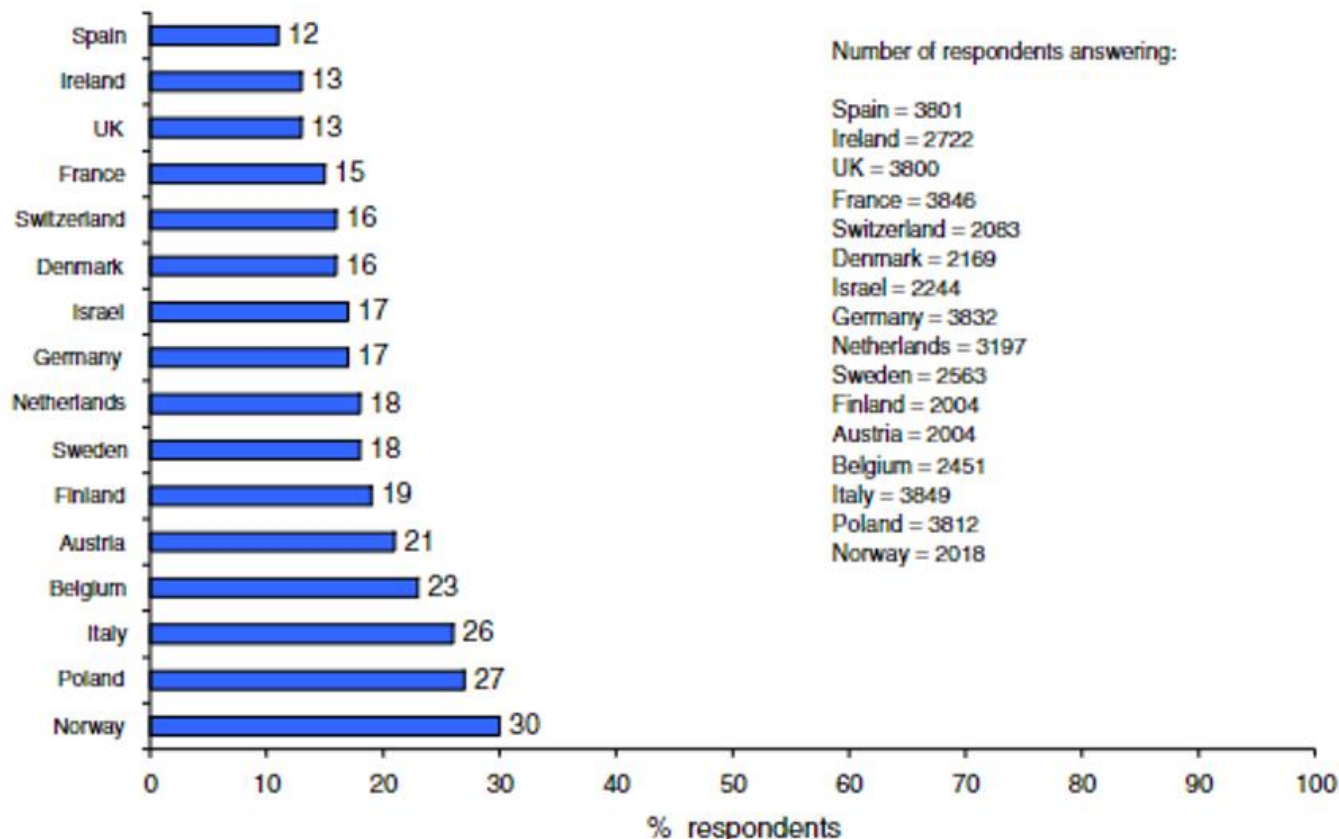
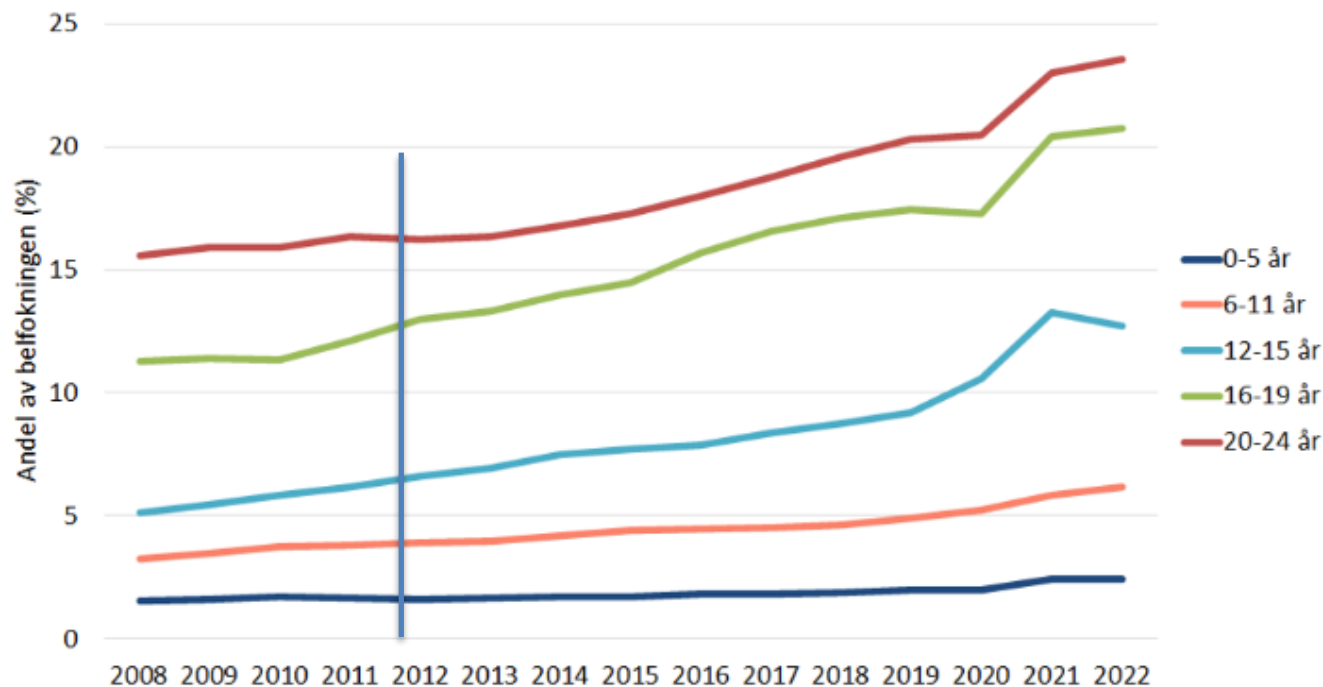


Fig. 1. Prevalence of chronic pain among 46,394 adults (>18 years) in 15 European countries and Israel responding to a computer-aided telephone screening interview. Chronic pain was defined as pain lasting more than 6 months, having pain during the last month, several times during the last week, and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

## 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.



Bjørvika 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.

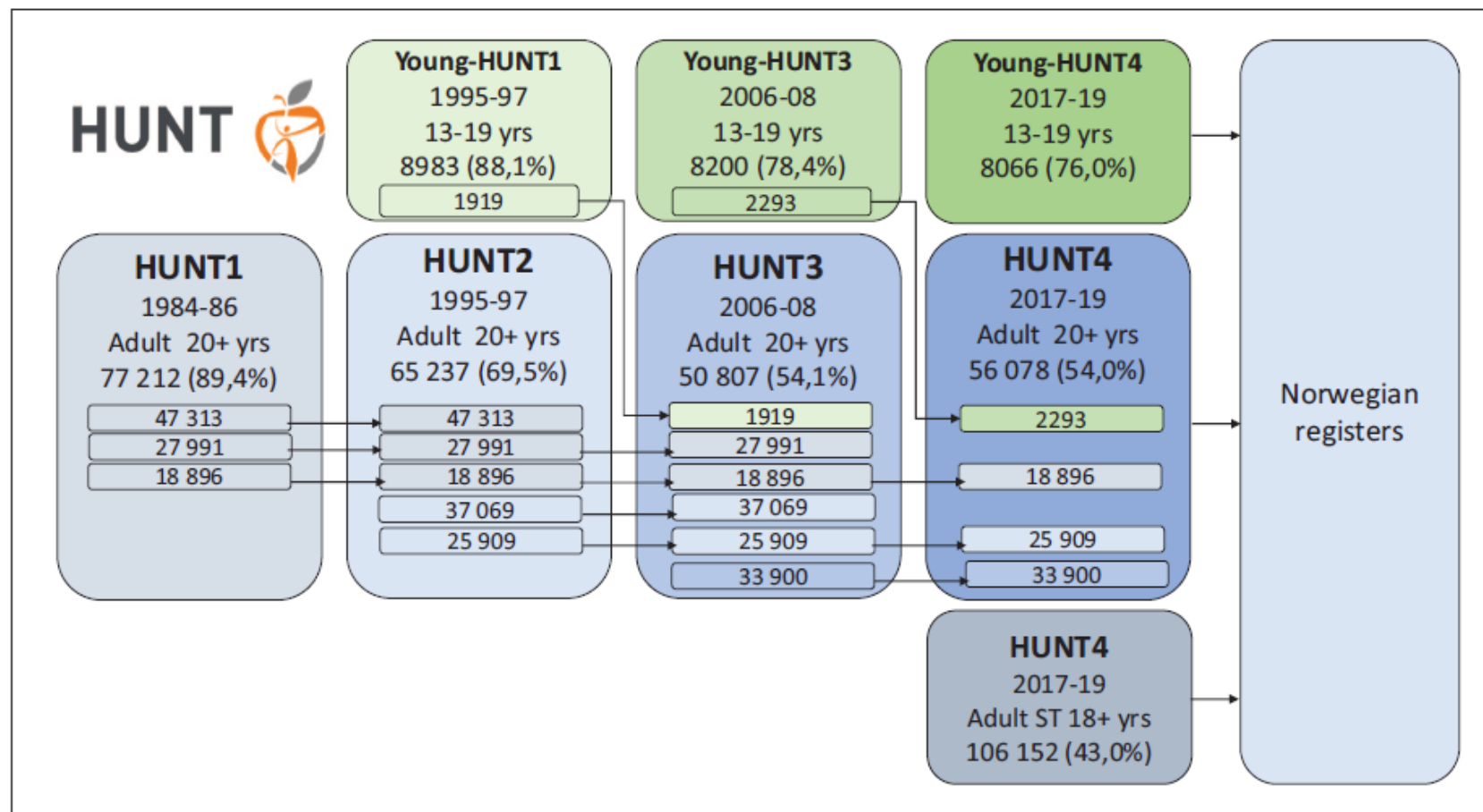
– I fjerde kvartal stod psykiske lidelser for mer enn 300 000 tapte dagsverk, noe som utgjør 28 prosent av alt sykefravær som er meldt av lege. De siste årene har denne diagnosegruppen hatt en jevn økning, og antallet tapte dagsverk har økt med over 40 000 sammenlignet med samme tid i fjor, sier Maria 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 sykefraværstid 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.

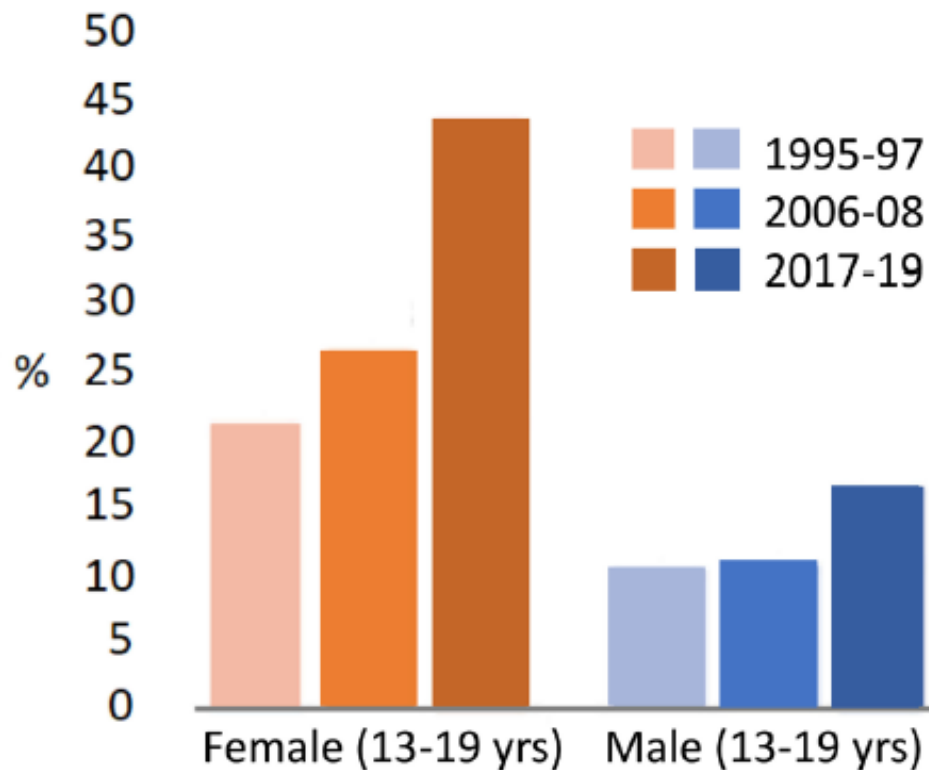
Det er likevel muskel- og skjelettlidelser som forårsaker den største andelen tapte dagsverk, skriver Nav.





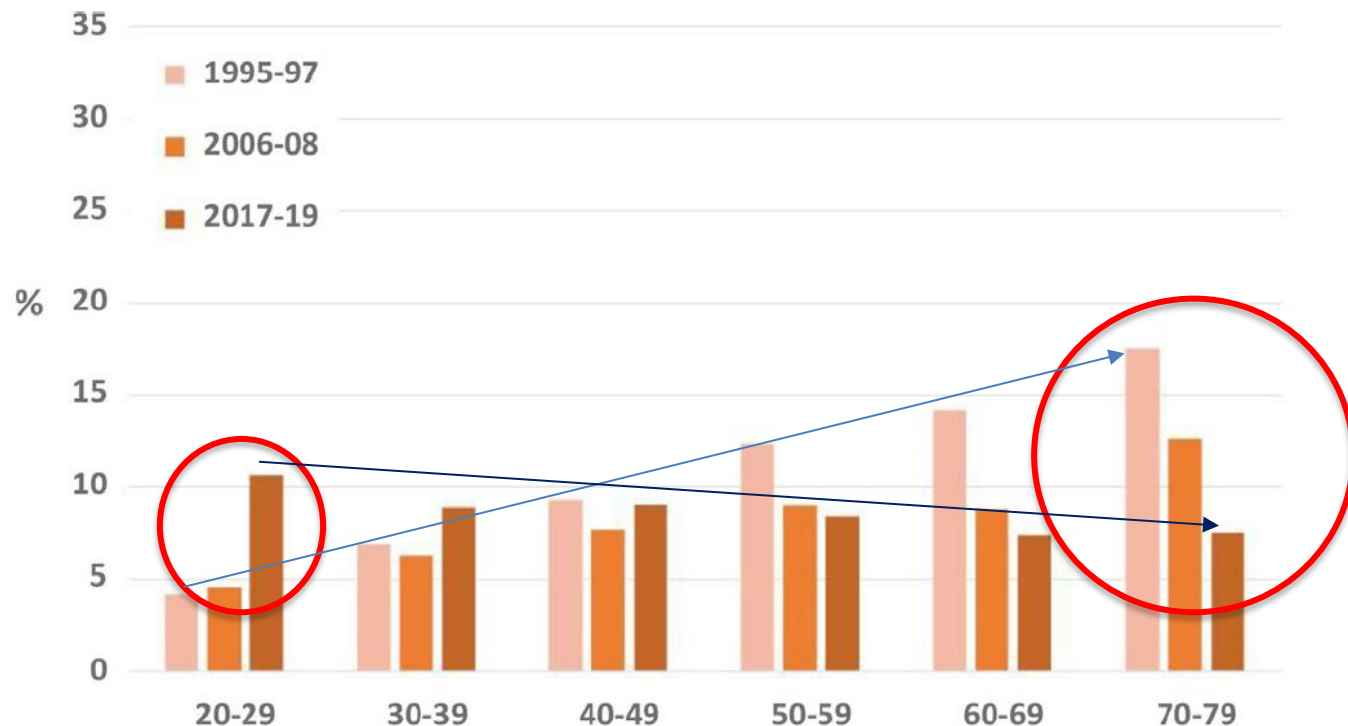
# Økning i angst- og depresjons-symptomer blant ungdom, Ung-HUNT

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



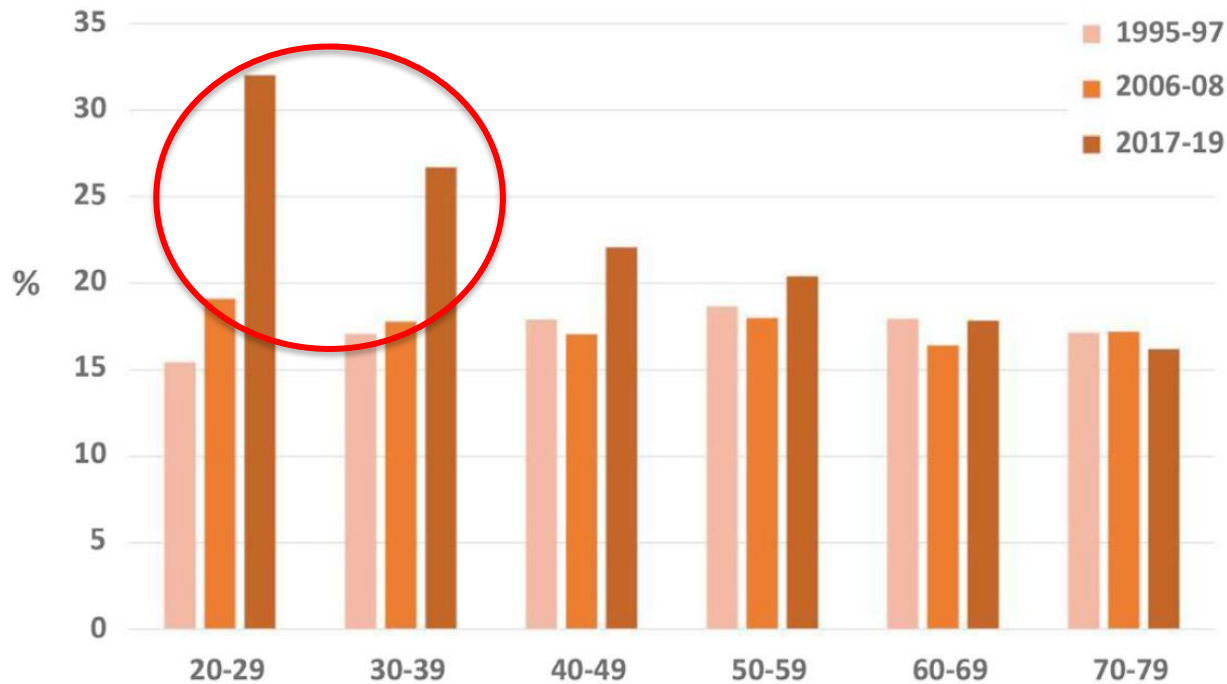
**Figure 2** Prevalence (%) of anxiety and depression symptoms measured with Hopkins Symptom Checklist-5 (cut-off  $\geq 2$ ), from three decades of adolescents in the Young-HUNT Study.

## 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.

# Angstsymptomer, kvinner





## Hvorfor ser færre unge lyst på livet? Utviklingen for opplevd livskvalitet blant ungdom og yngre voksne i Norge

Why do fewer young people look positively on life? The development of subjective well-being among youth and young adults in Norway

Ottar Hellevik  
Professor emeritus, Institutt for statsvitenskap, Universitetet i Oslo

Ottar Hellevik tok magistergraden i sosiologi i 1968. Ansatt ved Institutt for statsvitenskap, Universitetet i Oslo, i 1971, fra 1986 som professor, emeritus fra 2014. Har vært bestyrer og dekan. Hadde bistilling ved Ipsos (tidligere MMI) 1984-2019 og var faglig leder for Norsk Monitor. Har ved siden av forskningspublikasjoner utgitt flere lærebøker i forskningsmetode.

[ottar.hellevik@stv.uio.no](mailto:ottar.hellevik@stv.uio.no)

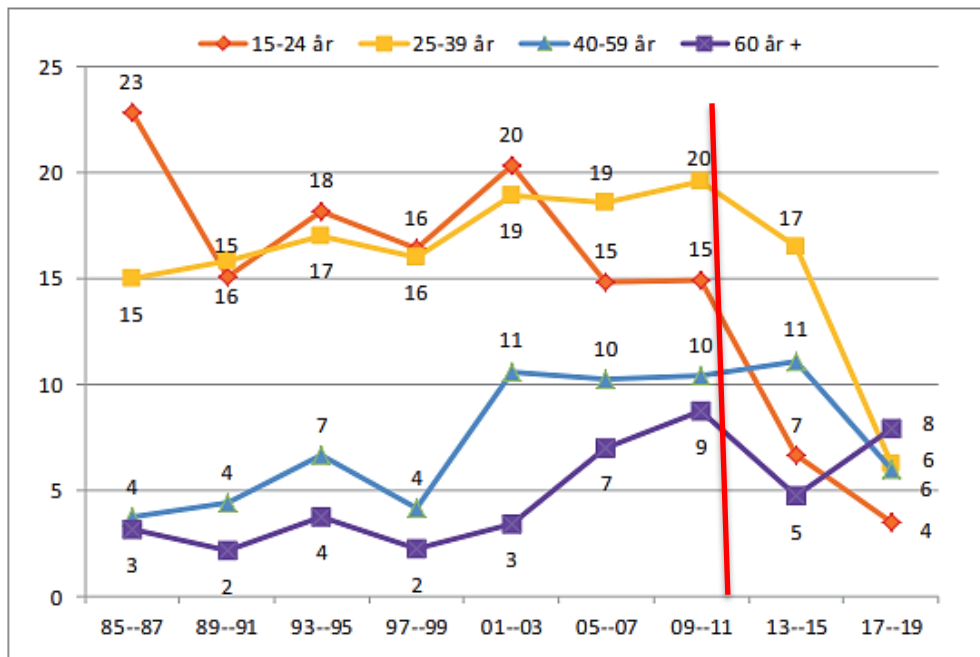
Tale Hellevik  
Seniorforsker, NOVA, OsloMet – storbyuniversitetet

Tale Hellevik er seniorforsker ved velferdsforskningsinstituttet NOVA, hvor hun begynte i 1998. Instituttet er i dag del av OsloMet – storbyuniversitetet. Tok hovedfag i statsvitenskap i 1997 og doktorgrad i sosiologi i 2005, begge ved Universitetet i Oslo. Post doc ble gjennomført innenfor det internasjonale samarbeidsprosjektet The Timing of Life: Understanding cross-national differences in the organization of the life course in Europe.

[thelle@oslomet.no](mailto:thelle@oslomet.no)

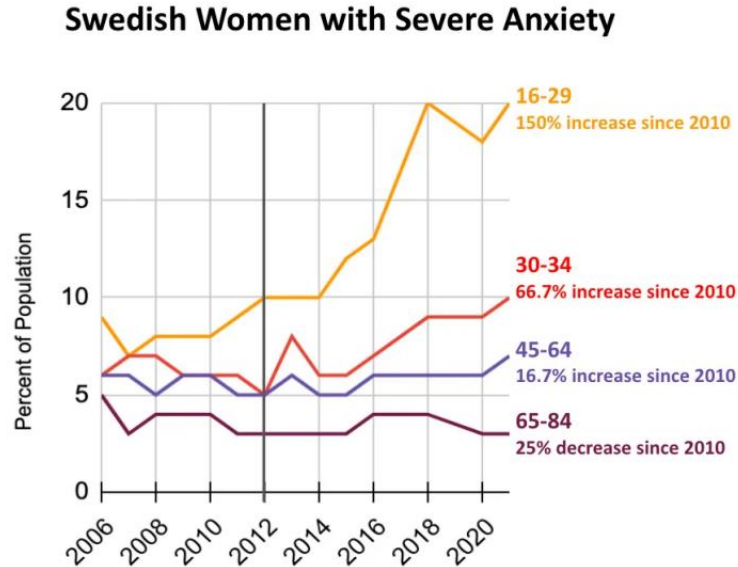
### Sammendrag

Tidsserier fra Norsk Monitor for lykkefølelse og tilfredshet med tilværelsen avdekker en markert nedgang mellom 2009 og 2019. Dette i kontrast til utviklingen mellom 1985 og 2009, da nivået var stabilt eller svakt stigende. Det viser seg at denne nedgangen i sin helhet skyldes utviklingen innenfor yngre aldersgrupper (15-24 og 25-39 år) og gjelder både kvinner og menn. Fra å skare høyest for opplevd livskvalitet ligger de yngre nå lavest. For å forklare denne dramatiske utviklingen har vi lett etter forhold som har en negativ sammenheng med opplevd livskvalitet og som har blitt mer utbredt eller har fått sterkere negativ effekt i løpet av det siste tiåret blant yngre. Vi har analysert et variert utvalg variabler fra Norsk Monitor som ut fra tidligere forskning framstår som aktuelle forklaringer. Det er økende bekymring for hva som vil skje en i framtiden som bidrar mest til nedgangen, både i lykkefølelse og tilfredshet med tilværelsen i de to yngre aldersgruppene. Denne bekymringen henger sammen med frykt for ulike negative hendelser, særlig knyttet til framtidige yrkesmuligheter og egen økonomiske situasjon. Andre forhold som også har bidratt vesentlig til redusert opplevd livskvalitet er misnøye med sosiale relasjoner og med helse, fysisk form og kropp.



Figur 2. Utvikling for sammenhengen mellom alder og nivå for lykkefølelse. (Prosentovervekt av meget over ikke lykkelige. Norsk Monitor, to og to runder kombinert, 1985+1987 osv.)

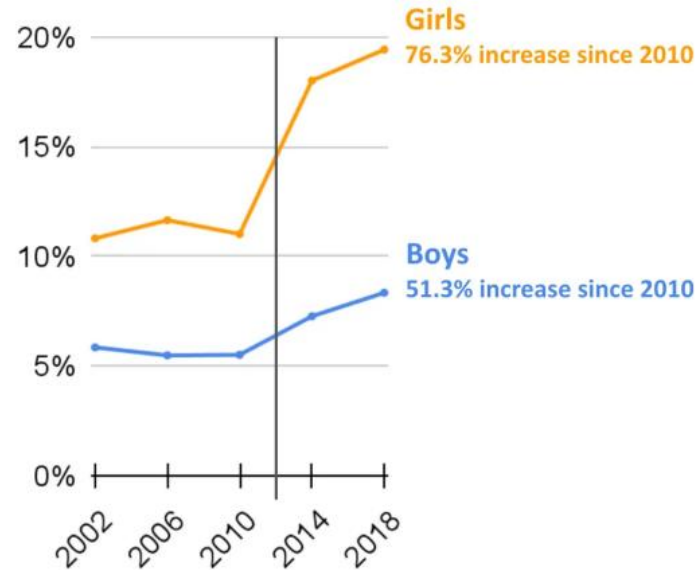
# Eksempel på trend: Sverige



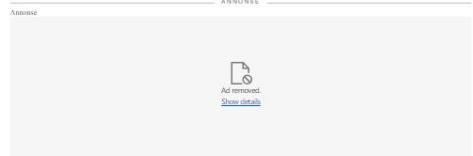
*Figure 7. Swedish women with self-reported “severe anxiety or worry.” Data from the Swedish National Health Survey. See 2.1.2 in Nordic Adolescent Mood Disorders since 2010.*

Haidt J, Rausch Z. (2023) The Teen Mental Illness Epidemic is International, Part 2: The Nordic Nations For Teens, Scandinavia is No Longer The Happiest Place On Earth.

### Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress (Ages 11-15)



**Figure 3.** Percent of Nordic Teens with High Psychological Distress. Data from the *Health Behavior in School-Age Children Survey (2002-2018)*. Graphs and data were organized, analyzed, and created by Thomas Potrebny and Zach Rausch. See 1.1.1 of *Nordic Adolescent Mood Disorders since 2010*.



## 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». 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 Nøstgård

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

Publisert: 21.09.24 10:08

Del

### KRØNIKK

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

[Tilgjengelighet](#) 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 helsejenester.

## Mange har 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.

 Statsforvalteren i Trøndelag

 **NTNU**  
HUNT forskningsssenter

 Senter for helsefremmende forskning

 **Trøndelag Forskning og Utvikling**  
Trøndelag R & D Institute

 **Trøndelag fylkeskommune**  
Trööndelagen fylhkentjielte

 **Ruralis**

 **NORD universitet**

 **SANKS**

 **Kompetansesenteret Tannhelse Midt**



 Trøndelag fylkeskommune Eldrerådet

 Trøndelag fylkeskommune Integreringsutvalget

 Trøndelag fylkeskommune Rådet for likestilling av mennesker med nedsatt funksjonsevne

 **nctv**  
 **SELVHJELP NORGE**

 Nord-Trøndelag legeförening  
**DEN NORSKE LEGEFORENING**

 **DEN NORSKE KIRKE**  
Nidaros bispedømme - Nidarosen bæspatjielte

 **Trøndelag musikkråd**

 **NORSK FYSIOTERAPEUT-FORBUND**

 **DANS I TRONDELAG**

 **ROS**  
Rådgivning om spiseforstyrrelser

 **Lirsglede for Eldre**

 **FOLKEHELSEALLIANSEN TRONDELAG**

 **Pensjonistenes Fellesorganisasjon TRONDHEIM**

 **KIRKENS SOS TRONDELAG**

 **NORSK SYKEPLEIERFORBUND**

 **Helse Nord Trøndelag HF**

6 kommune-regioner

 **KS**

 **FFO**

 **LEVE**

 **Røde Kors Nord-Trøndelag**

 **Røde Kors Sør-Trøndelag**

 **Nasjonalföreningen for folkehelsen**



Kompetansesenter rus - Midt-Norge  
 **ST. OLAVS HOSPITAL**  
UNIVERSITETSSYKEHUSET I TRONDHEIM



 **NORGES IDRETTSFORBUND**  
Trøndelag Idrettskrets

 **UNGE KOKKER**

 **NTNU** | Institutt for samfunnsmedisin og sykepleie

 **Kultur, helse og omsorg NASJONALT KOMPETANSESENTER**

 **TRØBUR**  
Trøndelag barne- og ungdomsråd

 **BEDRIFTSIDRETTE**  
NORD-TRONDELAG

 **TRYGG TRAFIKK**





# 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

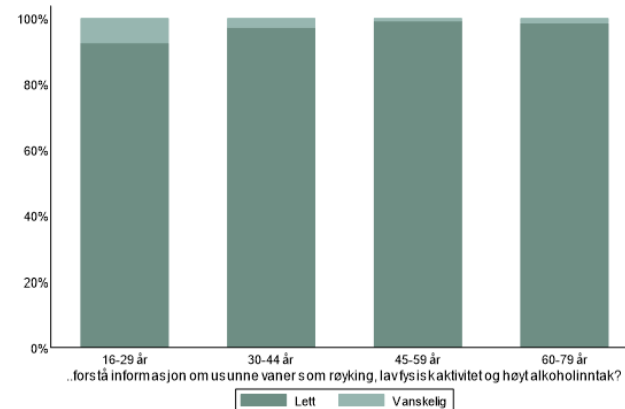
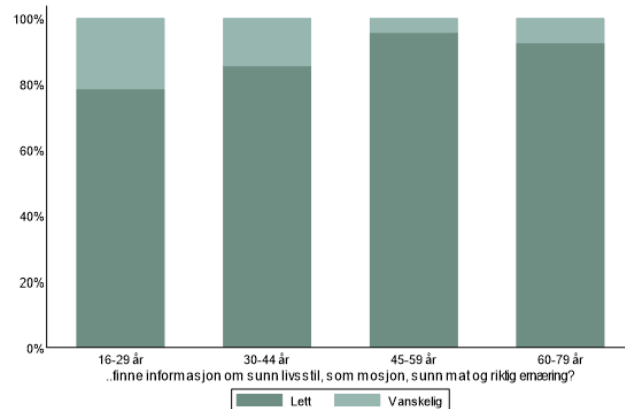
# Helsekompetanseundersøkelse (finne og forstå)

Trøndelag 2023

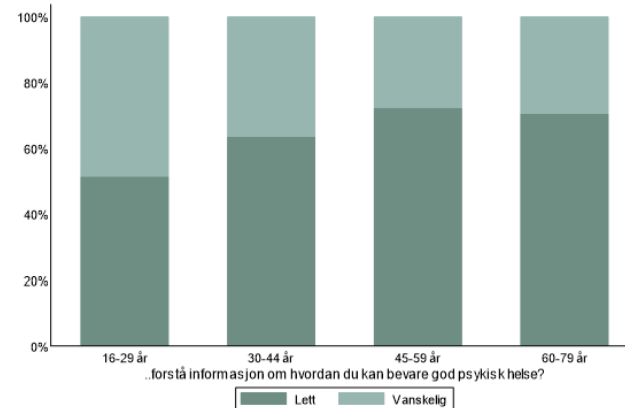
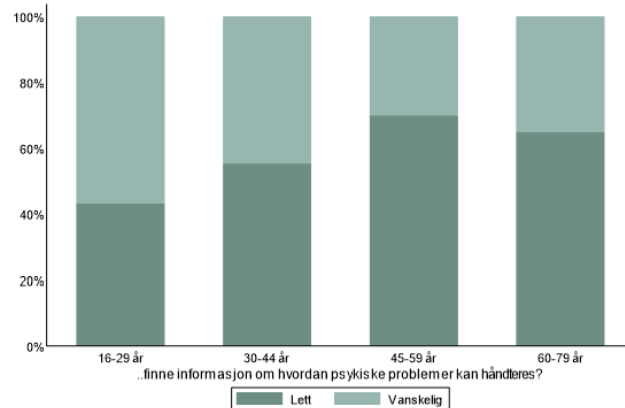
16-79 år

N=1500

## Fysisk helse



## Psykisk helse



# Fysisk aktivitet – mange folkehelsekampanjer



# Kosthold – mange folkehelsekampanjer



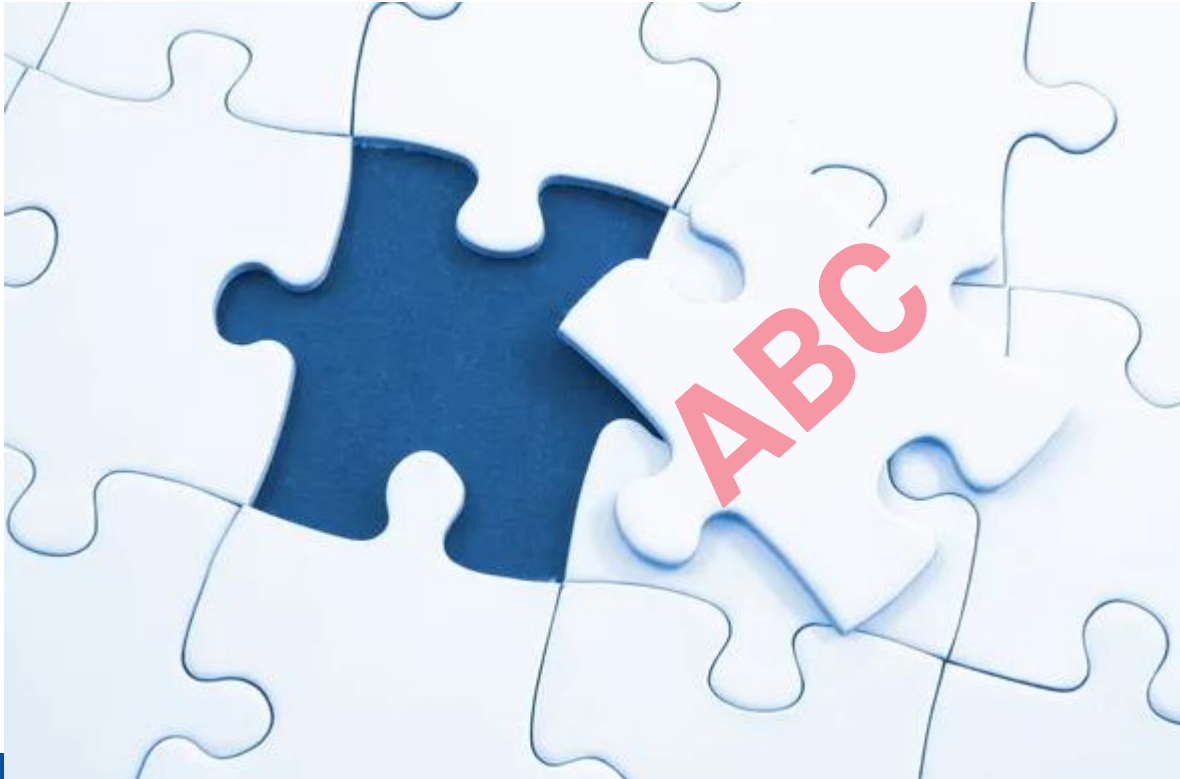
## Helsedirektoratets kostråd

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



Hva er

**abc.**

# 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.

# Psykisk helse er ikke psykisk sykdom

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

## Psykisk helse (WHO)



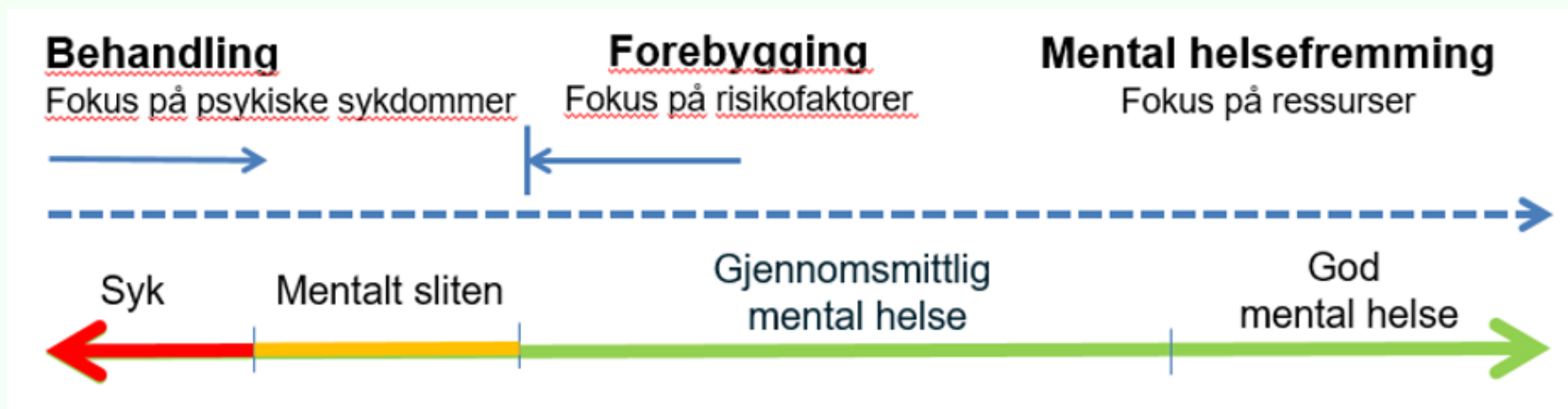
en tilstand av velvære der individet kan **realisere** sine muligheter, kan **håndtere** normale stress-situasjoner i livet, kan **arbeide** på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å **bidra** overfor andre og i samfunnet.

## Psykisk sykdom

Diagnose, behandling med samtaler, medisin og sosialmedisinske tiltak

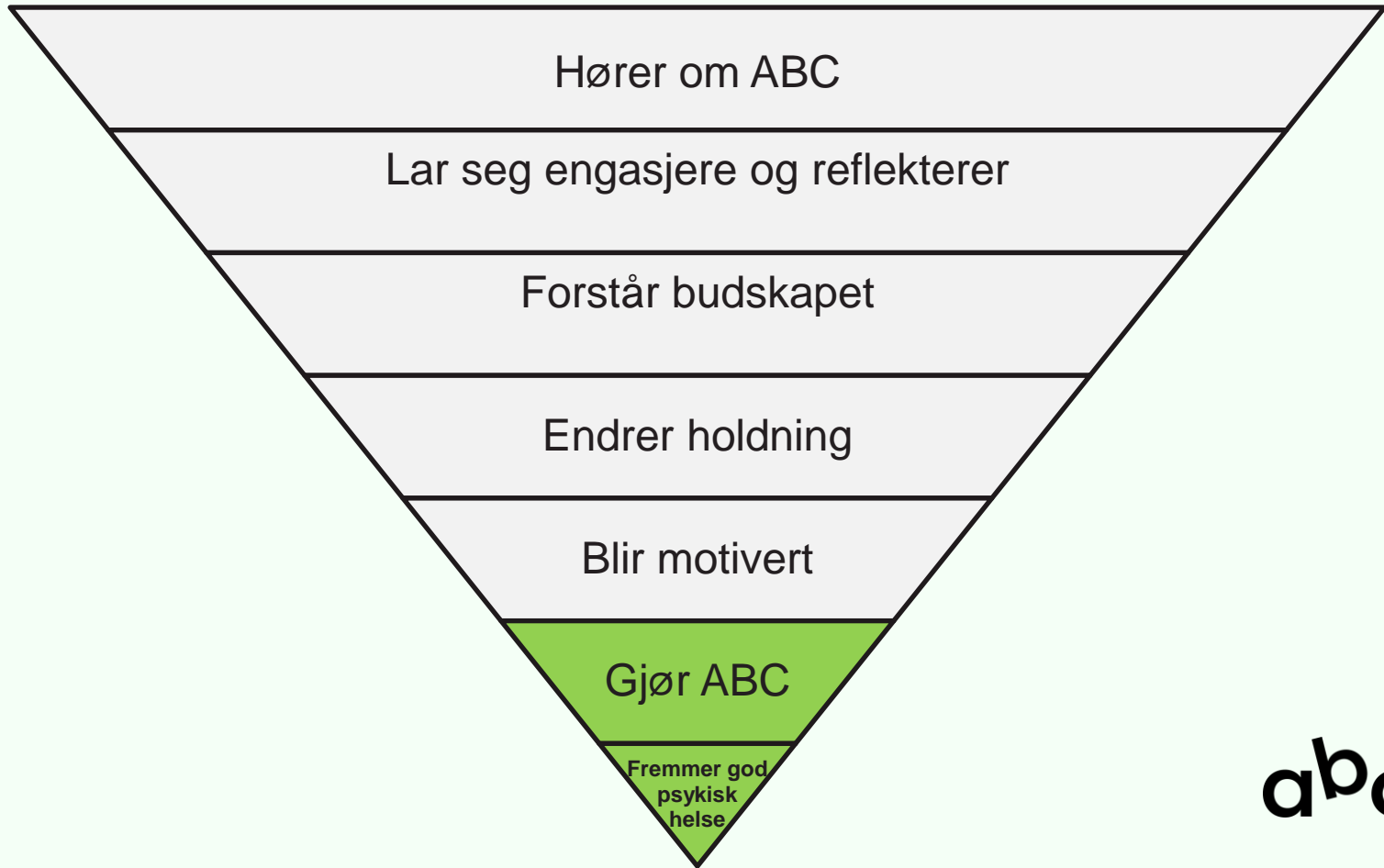


# ABC virker positivt på alle, uansett aktuell psykisk (mental) helse



Kontinuerlige bevegelser gjennom livet

# Fra høre til gjøre



# «Super-settings approach»



abc.

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>

# 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

Normalisere atferd med

abc.

# 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

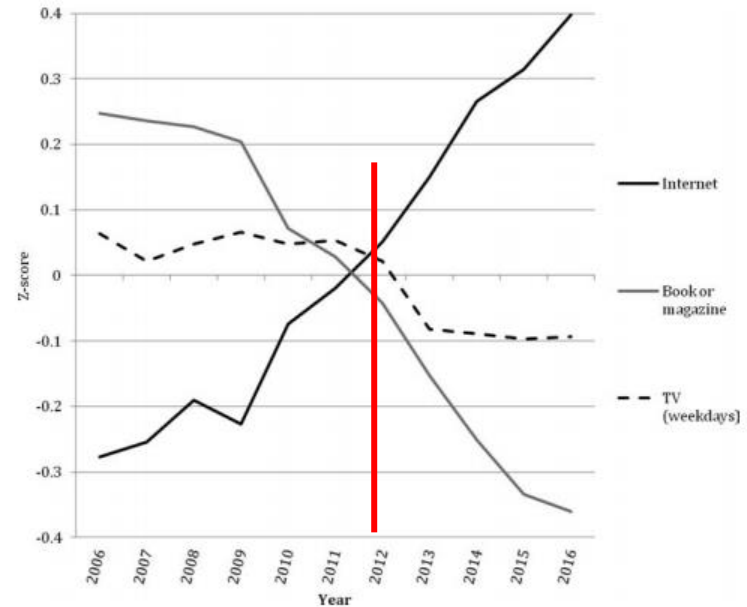
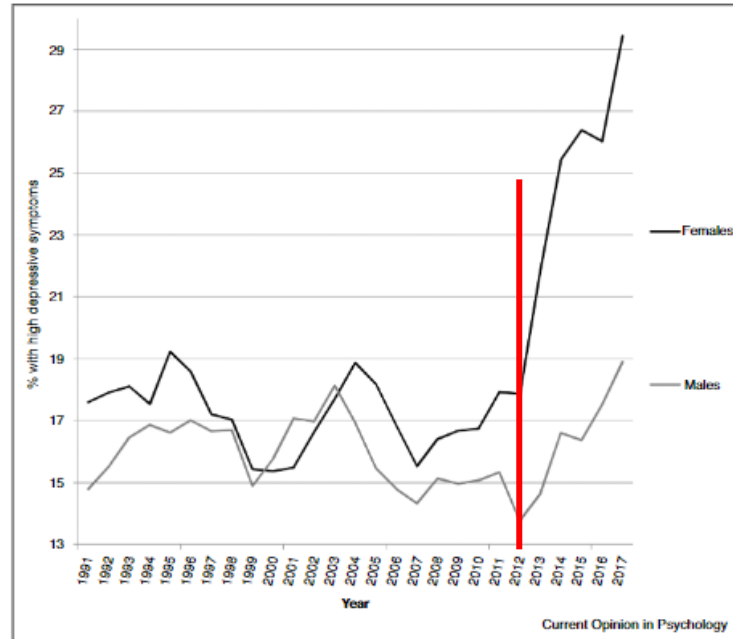


Figure 11. Internet use, book or magazine reading, and TV viewing on weekdays (Z-scored), 12th graders, 2006–2016.

# Utvikling i depresjon blant ungdom i USA



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

# Seleksjon, økt bruk av skjerm ved psykiske plager og ensomhet – ofte «feil medisin»

HEALTH PSYCHOLOGY AND BEHAVIORAL MEDICINE  
2023, VOL. 11, NO. 1, 2158089  
<https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

## Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter?

Tore Bonsaksen<sup>a,b</sup>, Mary Ruffolo<sup>c</sup>, Daicia Price<sup>c</sup>, Janni Leung<sup>d</sup>, Hilde Thygesen<sup>e,f</sup>, Gary Lamph<sup>g</sup>, Isaac Kabelenga<sup>h,i</sup> and Amy Østertun Geirdal<sup>j</sup>

<sup>a</sup>Department of Health and Nursing Science, Faculty of Social and Health Science, Inland Norway University of Applied Sciences, Elverum, Norway; <sup>b</sup>Department of Health, Faculty of Health Studies, VID Specialized University, Stavanger, Norway; <sup>c</sup>School of Social Work, University of Michigan, Ann Arbor, MI, USA; <sup>d</sup>Faculty of Health and Behavioural Science, The University of Queensland, Brisbane, Australia; <sup>e</sup>Department of Occupational Therapy, Prosthetics and Orthotics, Oslo Metropolitan University, Oslo, Norway; <sup>f</sup>Department of Health, Faculty of Health Studies, VID Specialized University, Oslo, Norway; <sup>g</sup>School of Nursing, University of Central Lancashire, Preston, United Kingdom; <sup>h</sup>Department of Social Development Studies, School of Humanities and Social Sciences, The University of Zambia, Lusaka, Zambia; <sup>i</sup>Zambian Center for Poverty Reduction and Research Limited, Lusaka, Zambia; <sup>j</sup>Department of Social Work, Faculty of Social Sciences, Oslo Metropolitan University, Oslo, Norway

### ABSTRACT

**Background:** We aimed to examine the association between social media use and loneliness two years after the COVID-19 pandemic outbreak. **Methods:** Participants were 1649 adults who completed a cross-sectional online survey disseminated openly in Norway, United Kingdom, USA, and Australia between November 2021 and January 2022. Linear regressions examined time spent on social media and participants' characteristics on loneliness, and interactions by motives for social media use. **Results:** Participants who worried more about their health and were younger, not employed, and without a spouse or partner reported higher levels of loneliness compared to their counterparts. More time

### ARTICLE HISTORY

Received 24 August 2022  
Accepted 5 December 2022

### KEYWORDS

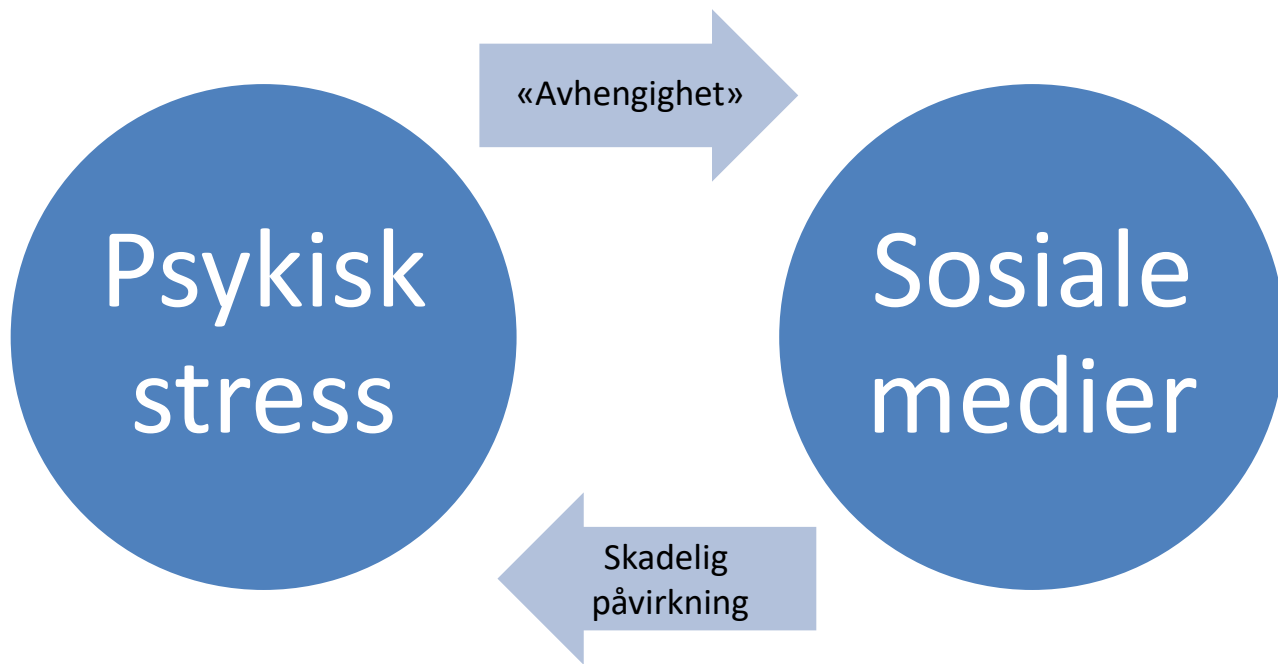
COVID-19; cross-cultural study; loneliness; moderation analysis; social media

“People who use social media for the motive of maintaining their relationships feel lonelier than those who spend the same amount of time on social media for other reasons.

While social media may facilitate social contact to a degree, they may not facilitate the type of contact sought by those who use social media primarily for this reason.”



# 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 identetslidelse. – Vi er sjanseløse mot den sosiale smitten i sosiale medier, sier ungdomspsykiater Charlotte Lunde.*



🔒 morgenbladet.no

abc.

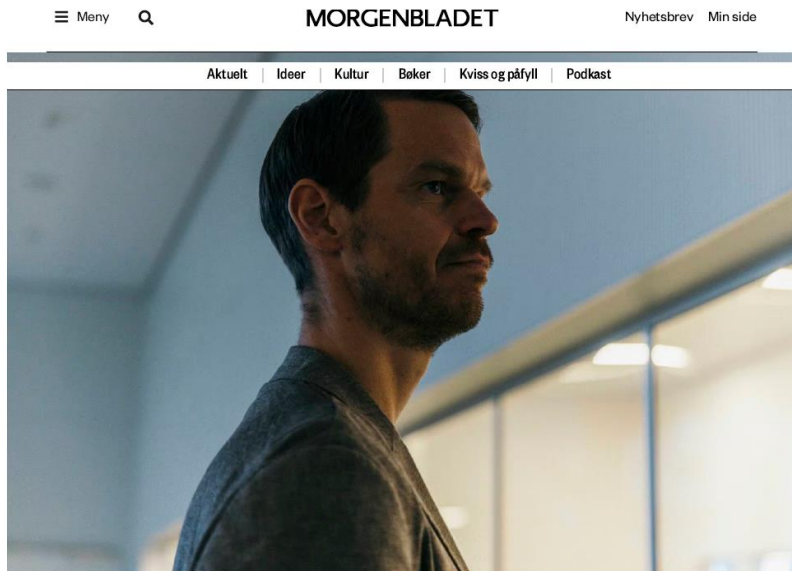
er kunnskap om hvilken atferd som fremmer psykisk helse. Den trenges i dagens samfunn.

Dreie fokus i rus- og psykiatri  
med

**a b c.** ?

# Vil ut av opplevelsessamfunnet

*I dag er det ikke lenger vesentlig hvordan noe faktisk er, bare hvordan det oppleves, mener den danske psykologiprofessoren Svend Brinkmann. Han kritiserer sitt eget fag for å fremme et selvsentrert samfunn.*



Folles mening: Etter opplevelsessamfunnet håper Svend Brinkmann at vi kan finne frem til et erfaringsamfunn, hvor det handler mer om hva vi gjør og dyrker i fellesskap enn om hvordan vi har det hver for oss. (Foto: Sofie Amalie Klougart)

## Manipulasjon og folkeforføring

Hos stoikerne ser han også en kime til det han kaller opplevelsessamfunnet, nemlig tendensen til at vi forstår stadig mer av våre liv gjennom hver enkelts opplevelser. Da er det ikke lenger vesentlig hvordan noe *er*, bare hvordan det oppleves, er psykologens tese.

Selve inkarnasjonen av opplevelsessamfunnet som politisk figur, er imidlertid Donald Trump.

# Vil ha pasientene ut av terapirommet

... opplevelsessamfunnet er skadelig.

– Det gjør jo at man som individ får det inntrykket at man aldri er i kontakt med virkeligheten selv, men kun med sin oppfattelse av virkeligheten. Det betyr at man selv er opphav til mening og verdi, man blir en liten gud som skaper allting. Da står man også igjen med ansvaret for hele livet. Hvis noe går galt, er det på grunn av noe inni meg, ikke på grunn av ytre, objektive forhold.

Noe av skylden for denne kulturelle vendingen legger han på sitt eget fag, *psykologien*.

– Vi har ansett det for å være frigjørende og hjelpsomt for mennesker å uttrykke seg om hva de har opplevd, i det som kalles giraffspråk. Man måtte ikke snakke om hvordan andre mennesker eller virkeligheten er, bare om hvordan man opplever andre mennesker og verden. Det kan det godt være noen positive aspekter ved, men hvis man kun kan snakke om hvordan man *opplever det ene eller det andre, og ikke hvordan verden er*, blir vi *spærret inne i vår egen subjektive opplevelsesboble*.

Brinkmann ønsker seg et psykologifag som er mer opptatt av å få pasientene til å *gjøre noe*.

- Noen vil kanskje synes det er frigjørende at man har lov til å utforme sin helt egenfortelling, men jeg ser det mer som et tegn på et sammenbrudd i en felles forståelse av virkeligheten
- Den eldste metaforen i den pedagogiske tenkningen kommer fra Platon. Han beskriver dannelse som at man dreier sjelen mot verden. **Å dreie sjelen vekk fra egoet, og vende den ut mot verden, det er all oppdragelses formål.**

Derfor blir jeg mer og mer glad i:

ABC for god psykisk helse

A: Gjør noe aktivt

B: Gjør noe sammen

C: Gjør noe meningsfullt – gjør du noe fint for andre, gjør du noe fint for deg selv

# Hva betyr dette for vår praksis?

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



# Bygge kapasitet med kunnskap om ABC

- Individ (kunnskap, verktøy)
- Gruppe (kunnskap, verktøy, samspill)
- Organisasjon (kunnskap, verktøy, samspill, program)
  - Skole
  - Frivillighet
  - Arbeidsliv
  - Helsetjenester
- Samfunn (kunnskap, verktøy, samspill, politikk)

Understøtte grunnleggende behov  
med

**abc.**

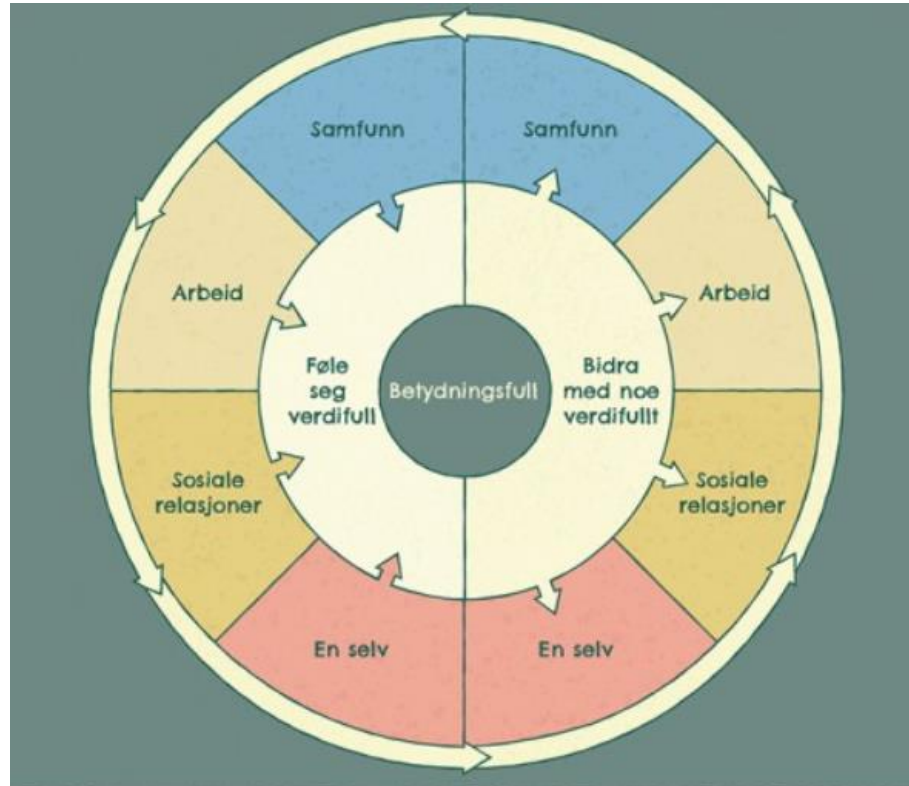
# Sosiale medier kan undergrave mange unges psykologiske behov (**DRAMMA**)

- 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](#)

ABC understøtter

## 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>



## Mattering at the Intersection of Psychology, Philosophy, and Politics

Isaac Prilleltensky

### Highlights

- Reviews the construct of mattering.
- Discusses mattering in the context of contemporary political debates.
- Relates mattering to existing constructs within community psychology.

© 2019 Society for Community Research and Action

**Abstract** Mattering is an ideal state of affairs consisting of two complementary psychological experiences: feeling valued and adding value. Human beings can feel valued by, and add value to, self, others, work, and community. To make sure that the need for mattering is fulfilled, we must balance feeling valued with adding value. Moreover, we must balance adding value to self with adding value to others. Unfortunately, the dominant neoliberal philosophy does not support the values required to ensure the experience of mattering. Whereas a healthy and fair society would require equilibrium among values for personal, relational, and collective well-being, the dominant philosophy in many parts of the world favors personal at the expense of relational and collective values. Neoliberal economic and social policies have resulted in diminished sense of mattering for millions of people. Some people respond to cultural pressures to achieve higher status by becoming depressive or aggressive. Some marginalized groups, in turn, support xenophobic, nationalistic, and populist policies in an effort to regain a sense of mattering. To make sure that everyone matters, we must align the psychology, philosophy, and politics of mattering. The political struggle for a just and equitable

distribution of mattering takes place in social movements and the policy arena. The perils and promises of these efforts are considered.

**Keywords** Mattering · Feeling valued · Adding value · Nationalism · Personal well-being · Relational well-being · Communal well-being · Moral values · Fairness

### Introduction

One thing I observed living in various continents is that many different, even contradictory behaviors, have common origins: the need to belong and the need to matter (Baumeister & Leary, 1995; Flett, 2018; Sarason, 1988). In some places, it is easier to feel like you matter and you belong than in others. When I was a professor at Vanderbilt University, I had a friend who used to say that Nashville is a place that makes you feel *more* welcome than you really are. Here in Miami, I have another friend who claims that Miami is a city that makes you feel *less* welcome than you really are. Appearances can be deceiving, but you know when you are welcome and when you feel like you matter.

### The **Psychology** of Mattering

- Mattering as a Need
- Mattering consists of feeling valued and adding value

### The **Philosophy** of Mattering

- Mattering as a Value
- For mattering to work as a value in social-psychology, there must be a balance between adding value to ourselves and adding value to others and the community. Otherwise, we end up with a culture of narcissism and entitlement, which is actually very prevalent today.
- In the current *Me Culture*, many people espouse a narrative that says: “I have the right to feel valued by others so that I may experience wellness.”
- In a *We Culture*, the narrative is different: “We all have the right and responsibility to feel valued and add value, to self and others, so that we may all experience wellness and fairness.

### The **Politics** of Mattering

- To cope with power imbalance, and achieve an even distribution of mattering, we must seek an equilibrium between freedom and fairness, between our own well-being and the well-being of others
- Groups that feel marginalized through inequality
- Discrimination
- #MeToo #Black lives matter #Fosenaksjonen

# ABC i klinisk psykisk helsehjelp

- Psykiatri

- Diagnose/problem
- Psykoterapi
- Medisin
- Sosialmedisinske tiltak

- Bidra til helsefremmende atferdsendringer – ABC

- Gi hjemmeoppgaver – følge opp – diskutere hindringer
- Egners seg utmerket til gruppeterapi/kurs
  - Kan også gjøres av folk uten helsefagutdanning/likemannskurs
  - Folkehelseforeningen piloterer kurs nå
- ABC systematiserer og forenkler helseråd
- ABC dokumenterer helsefremmende effekter av 3 typer atferd
- ABC er kjent blant mange i samfunnet, man kan spille på denne kjennskapen i møte med hver pasient eller grupper av pasienter

