

Unge voksne i Trøndelag

Hvem er de, hvor i livet er de og hvordan kan vi møte dem der de er?

Stjørdal

5.10.2021

Steinar Krokstad

Professor i sosialmedisin

Spesialist i psykiatri

steinak@ntnu.no



Fylkesmannen i Trøndelag
Trööndelagen fylhkenålma



Trööndelag fylkeskommune
Trööndelagen fylhkentjielte



Trööndelag fylkeskommune
Eldrerådet



Trööndelag fylkeskommune
Integreringsrådet



Trööndelag fylkeskommune
Rådet for likestilling av mennesker med nedsatt funksjonsevne

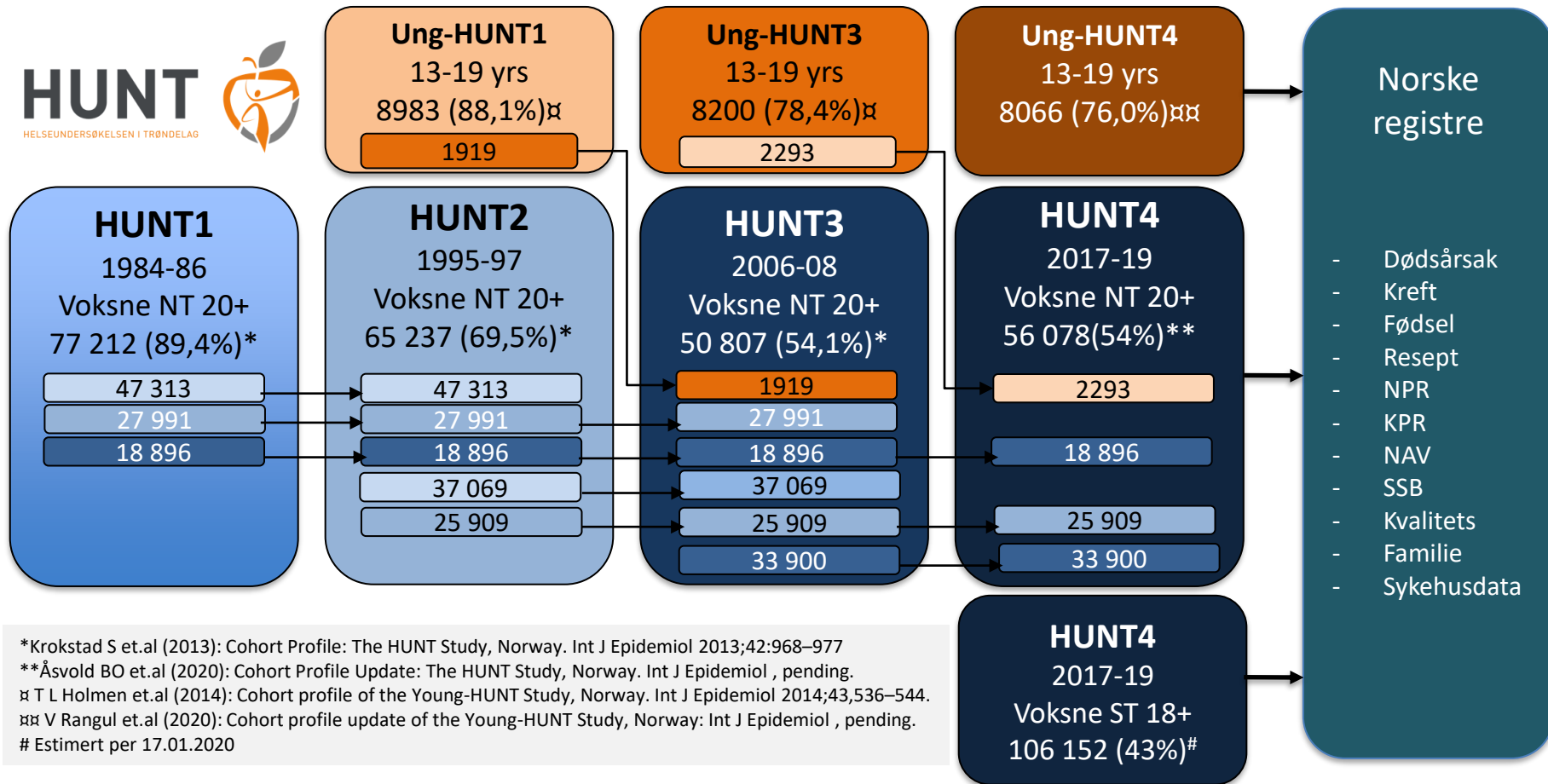
6 kommuneregioner



Hodebra.
+ abc

HUNT

HELSEUNDERØKSELSEN I TRØNDELAG



*Krokstad S et.al (2013): Cohort Profile: The HUNT Study, Norway. Int J Epidemiol 2013;42:968–977

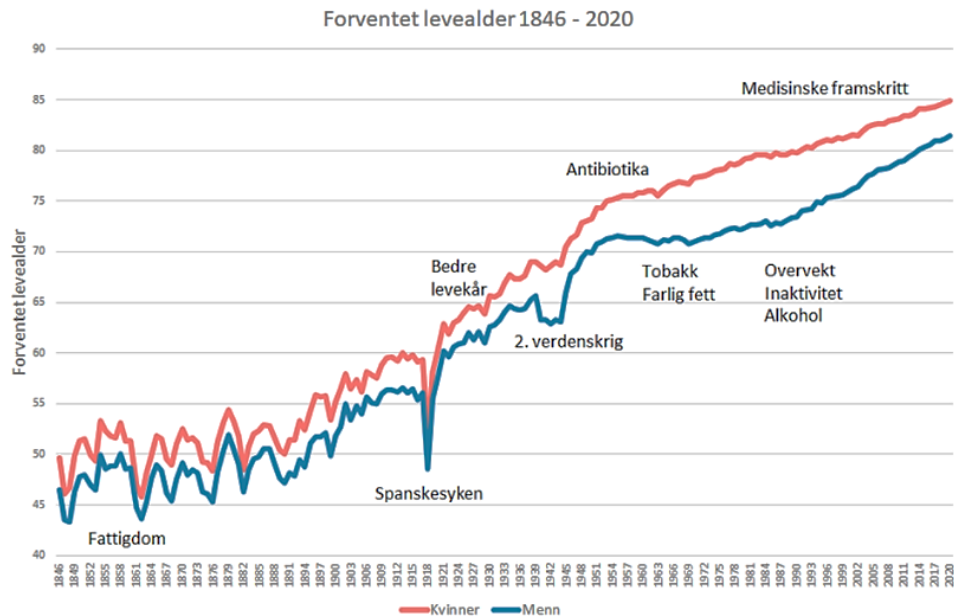
**Åsvold BO et.al (2020): Cohort Profile Update: The HUNT Study, Norway. Int J Epidemiol , pending.

‡ T L Holmen et.al (2014): Cohort profile of the Young-HUNT Study, Norway. Int J Epidemiol 2014;43:536–544.

‡‡ V Rangul et.al (2020): Cohort profile update of the Young-HUNT Study, Norway: Int J Epidemiol , pending.

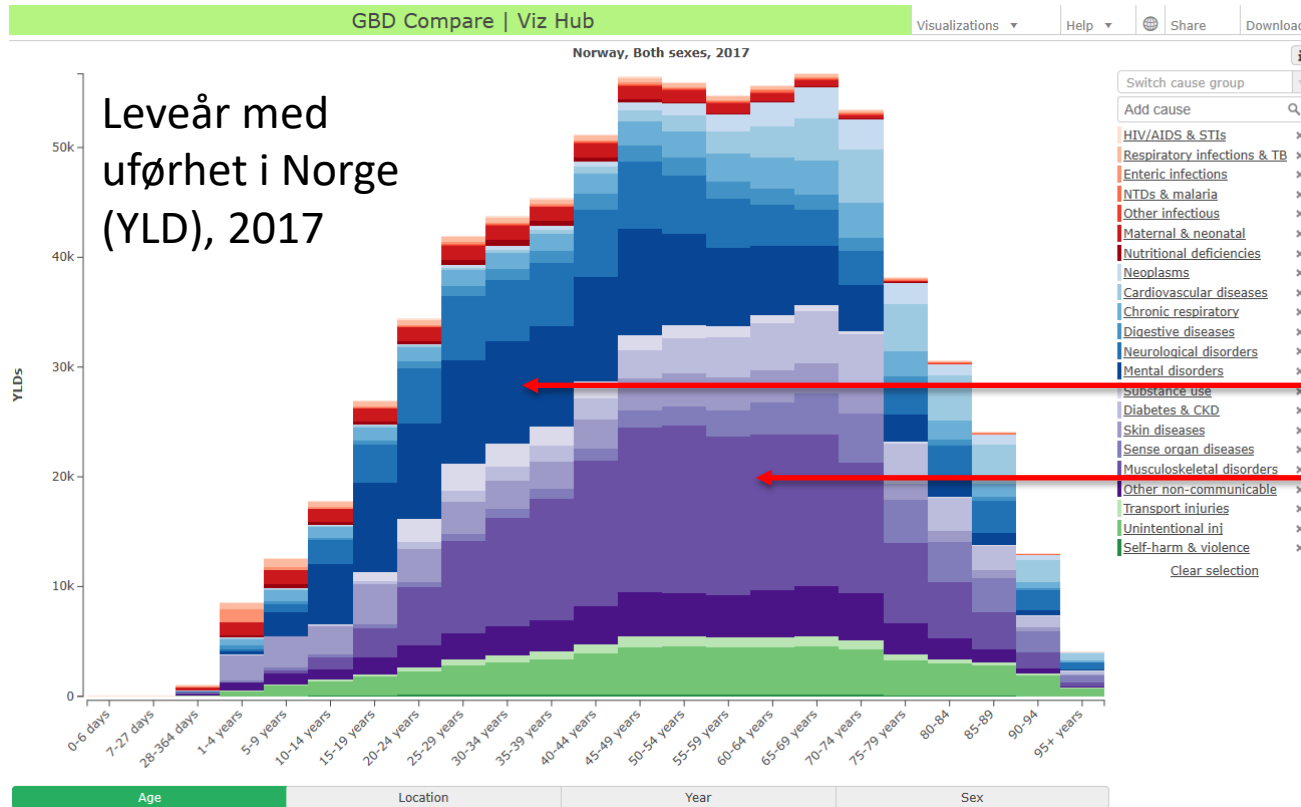
Estimert per 17.01.2020

Levealderen øker i Norge .



Figur 1. Forventet levealder i Norge 1846 – 2020. Kilde: Human Mortality Database.

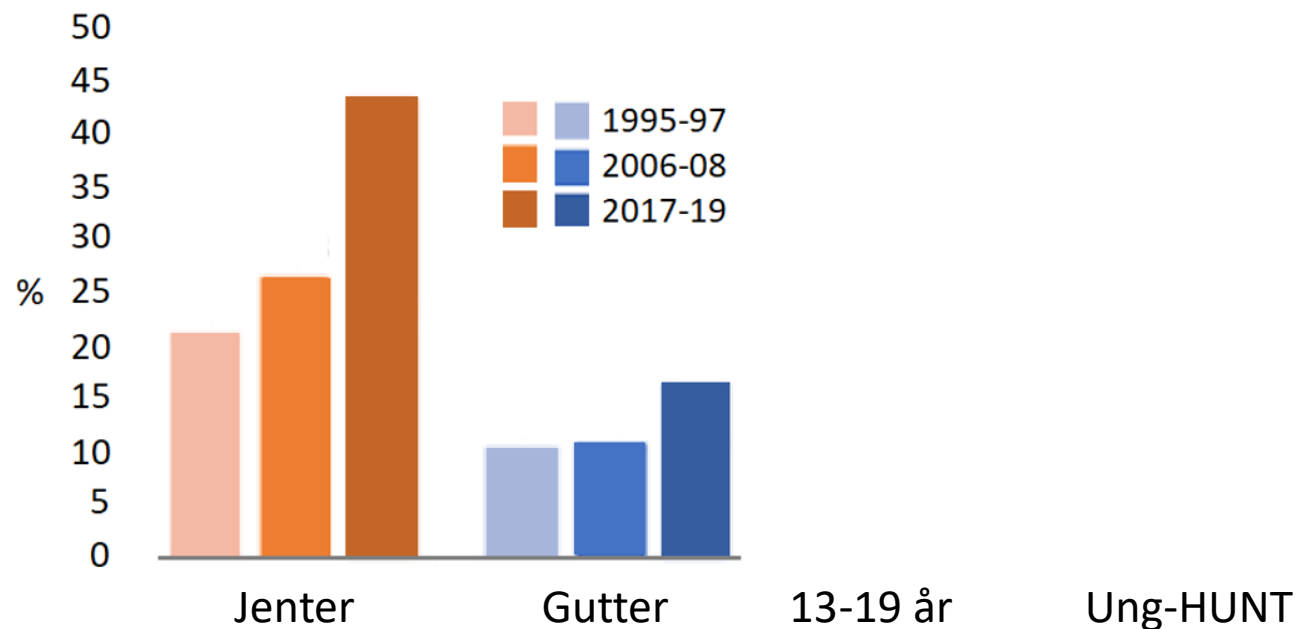
De plagsomme sykdommene dominerer



Psykiske plager

Kroniske smerter

Økning i psykisk stress blant ungdom



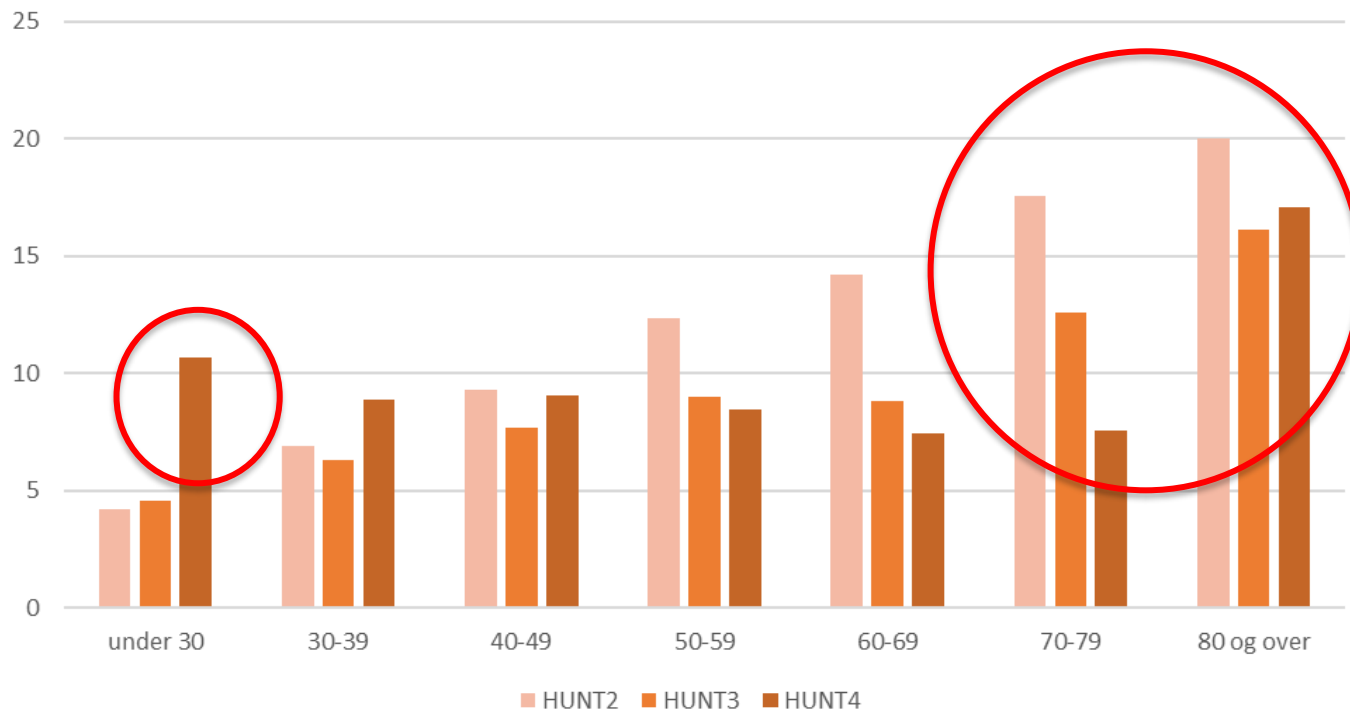
SHOT

Studentenes helse- og trivselsundersøkelse

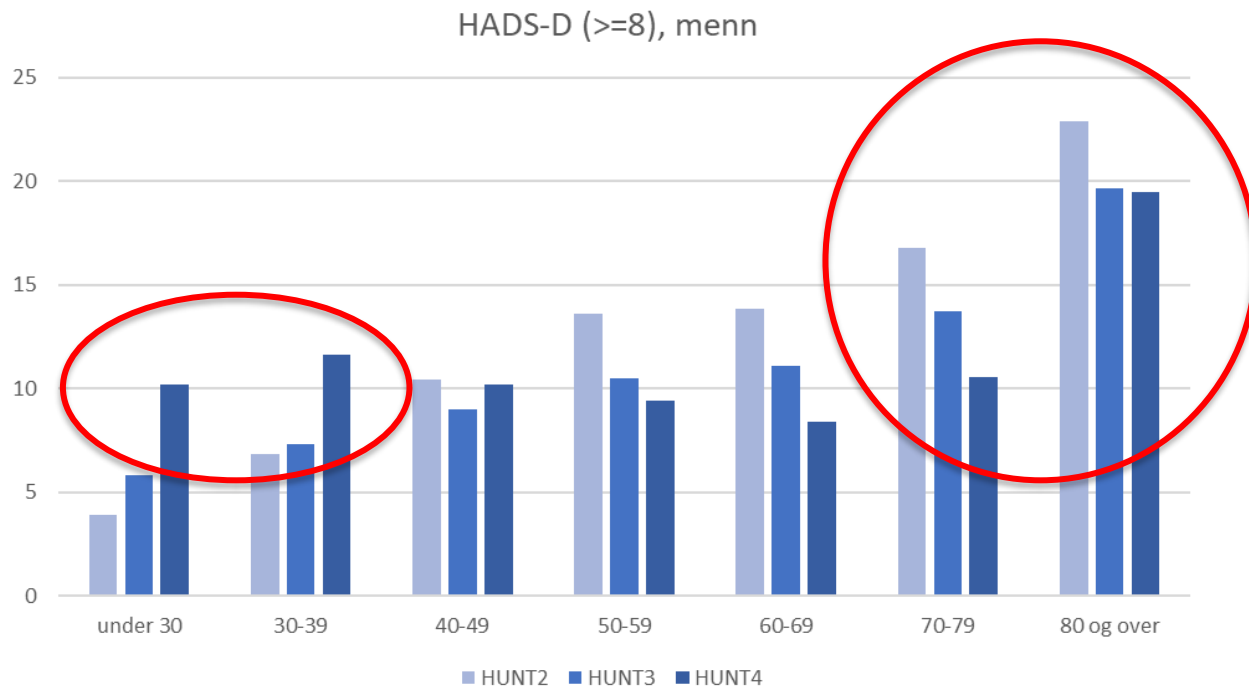
- **Hver fjerde student sliter psykisk (2018)**
 - En av seks i 2010
 - En av fem i 2014
 - En av fire i 2018
- Foreløpige data har vist en ytterligere, men forhåpentlig vis forbigående, forverring under koronaen
- <https://studenthelse.no/>

Depresjon, kvinner

HADS-D (≥ 8), kvinner

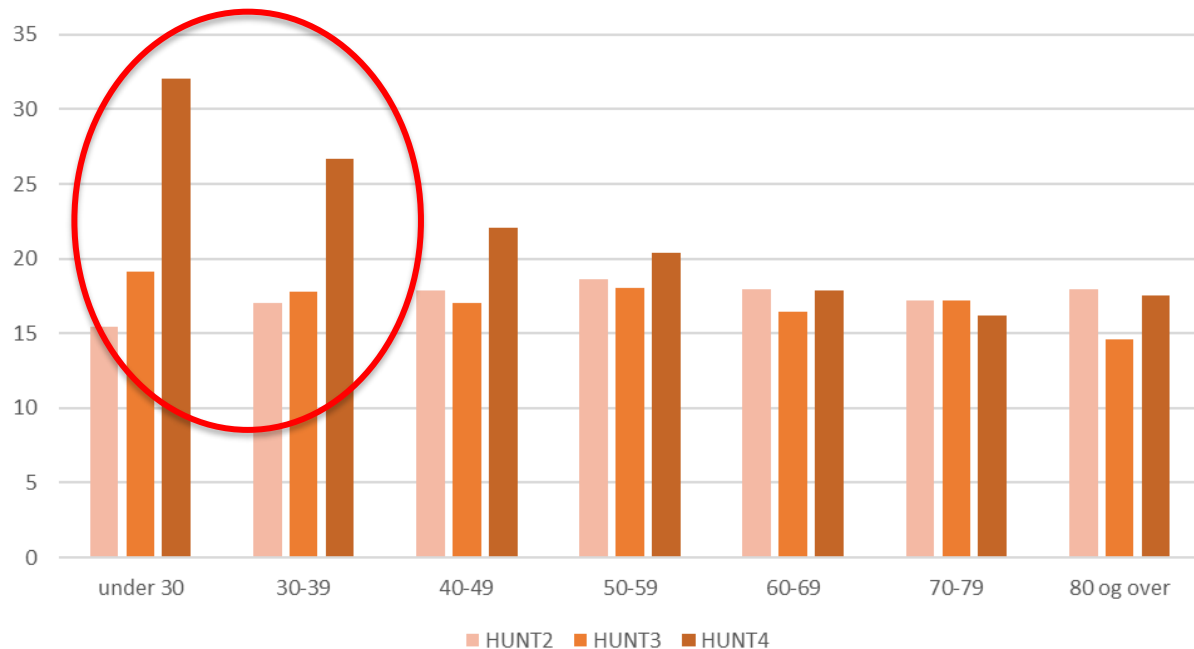


Depresjon menn



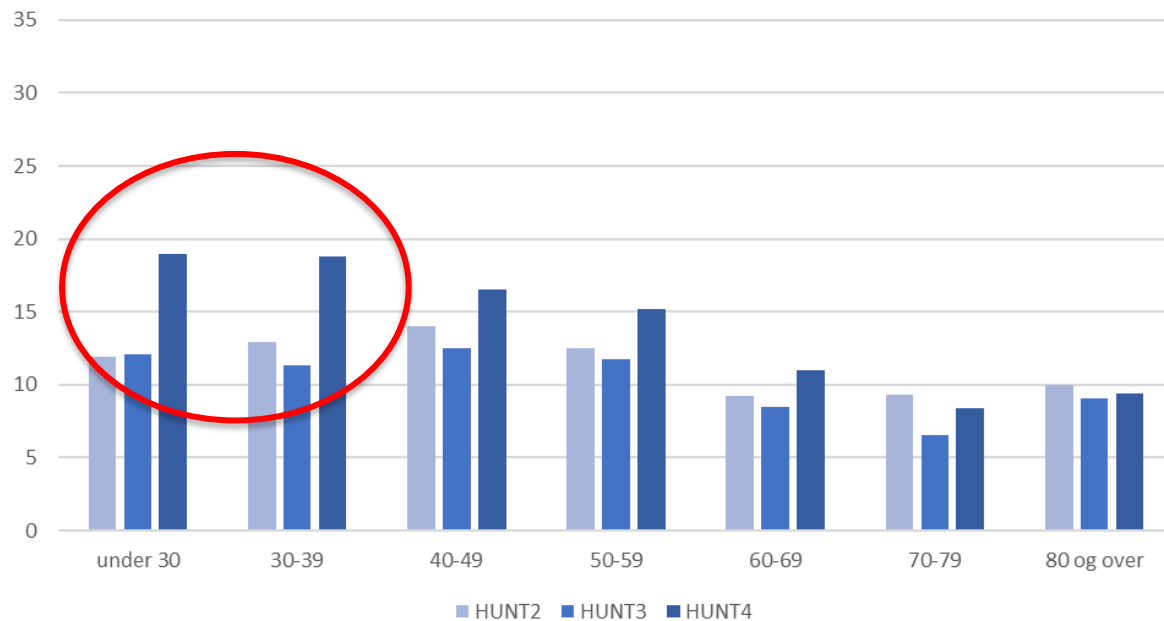
Angstplager - kvinner

HADS-A (≥ 8), kvinner

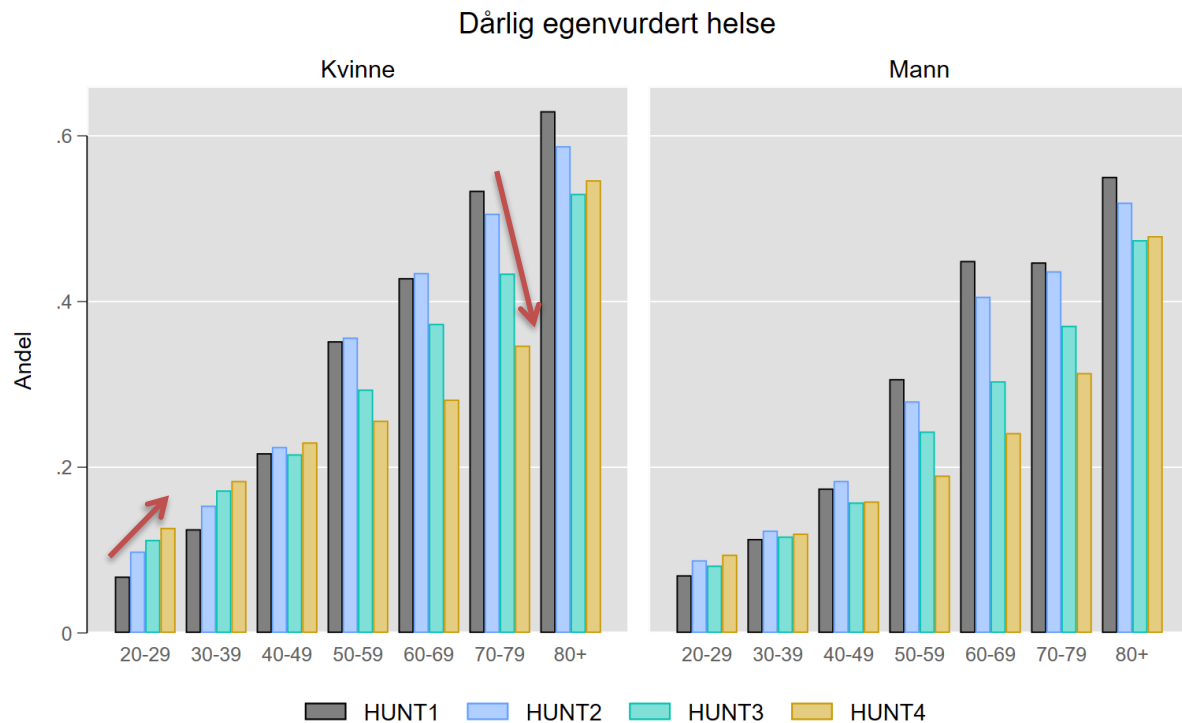


Angstplager - menn

HADS-A (≥ 8), menn



Bedre egenvurdert helse - eldre HUNT1-4

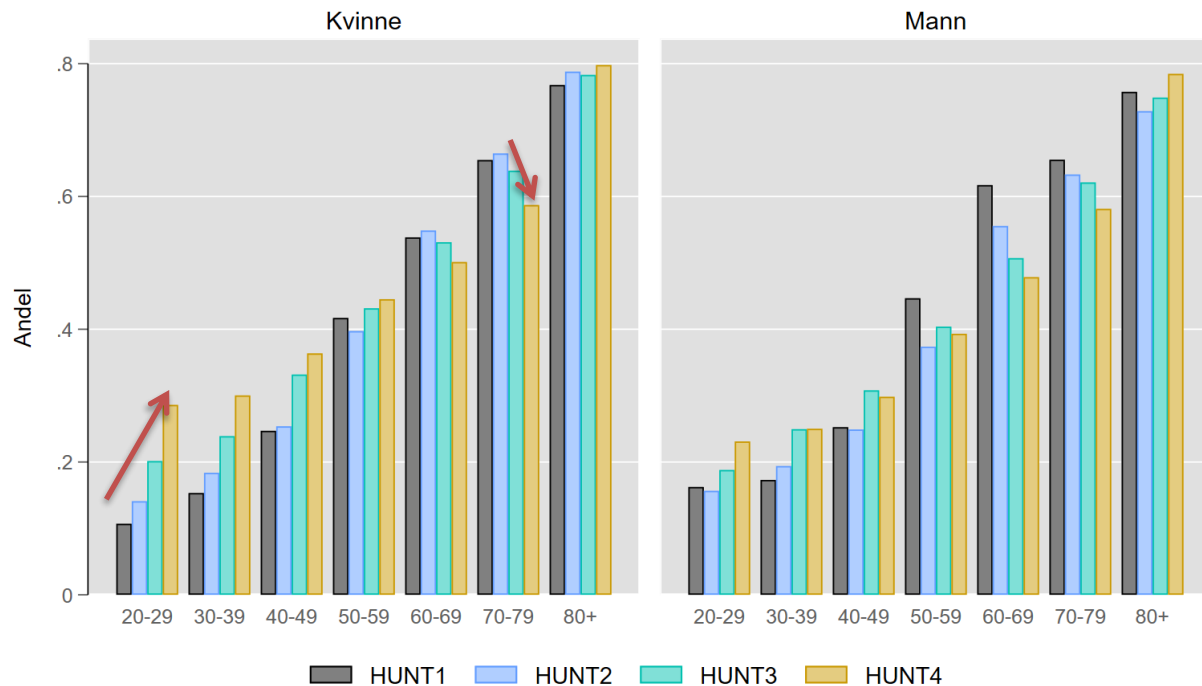


Nord-Trøndelag

Graphs by Kjønn

Mindre langvarig begrensende sykdom eldre HUNT1-4

Kronisk sykdom



2 Har du nå noen langvarig (minst 1 år) sykdom, skade eller lidelse av fysisk eller psykisk art som nedsetter dine funksjoner i ditt daglige liv?

Nei

Ja

Nord-Trøndelag

Graphs by Kjønn

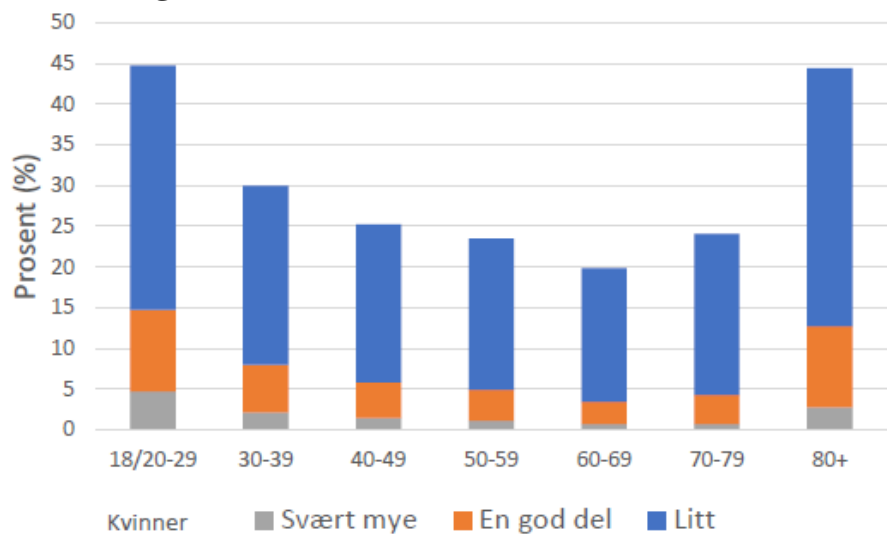
Konsekvenser av trendene for unge

- Økning i henvisninger til BUP
- Økt ressursbruk i kommunene
- Økning i fastlege bruk for psykiske plager
- Økning i psykofarmakabruk hos unge
- Økt NAV-avhengighet

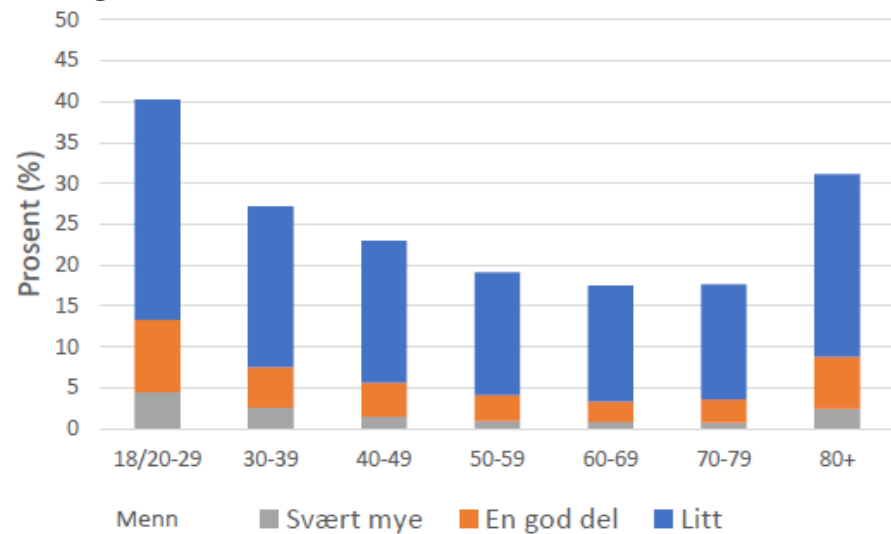


Ensomhet Trøndelag (HUNT4)

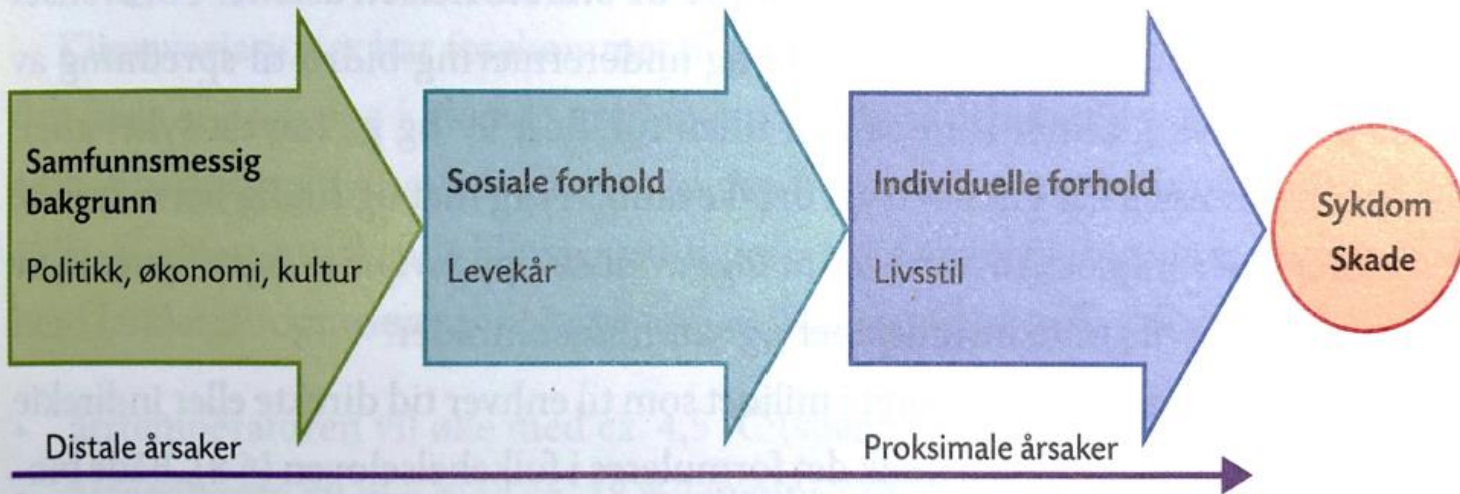
Kvinner



Menn



Samfunn og helse



Figur 5 Bak de umiddelbare årsakene til sykdom og skade finnes ofte lag på lag av bakenforliggende årsaker, gjerne knyttet til sosiale forhold som igjen har sine røtter i samfunnsstrukturer (etter Krokstad 2006)



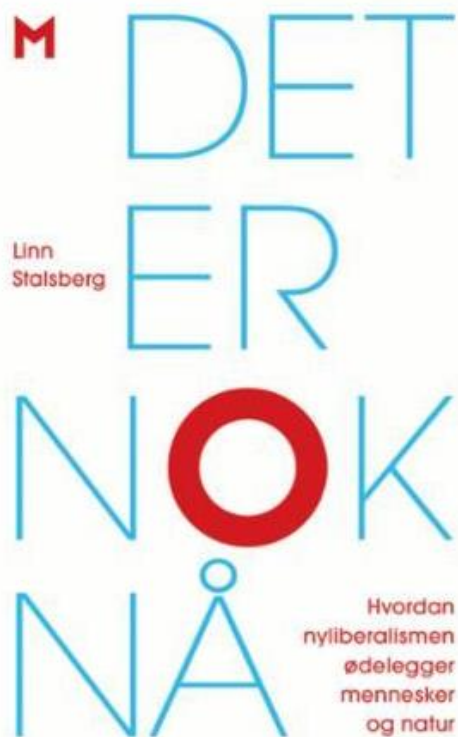
Magne Nylenna

**Samfunnsmedisin
på norsk**

GYLDENDAL

Det er nok nå - hvordan nyliberalismen ødelegger mennesker og natur

Forfatter [Linn Stalsberg](#)



Kort om boken

Boken viser hvordan nyliberalismen har vunnet fotfeste både institusjonelt og individuelt, og hvorfor det haster å bekjempe den. Arne Johan Vetlesen, professor i filosofi Mange av oss sliter med stress og følelsen av å være i en evig konkurranse...

[Mer info](#)

Oppdag mer

Nyliberalisme

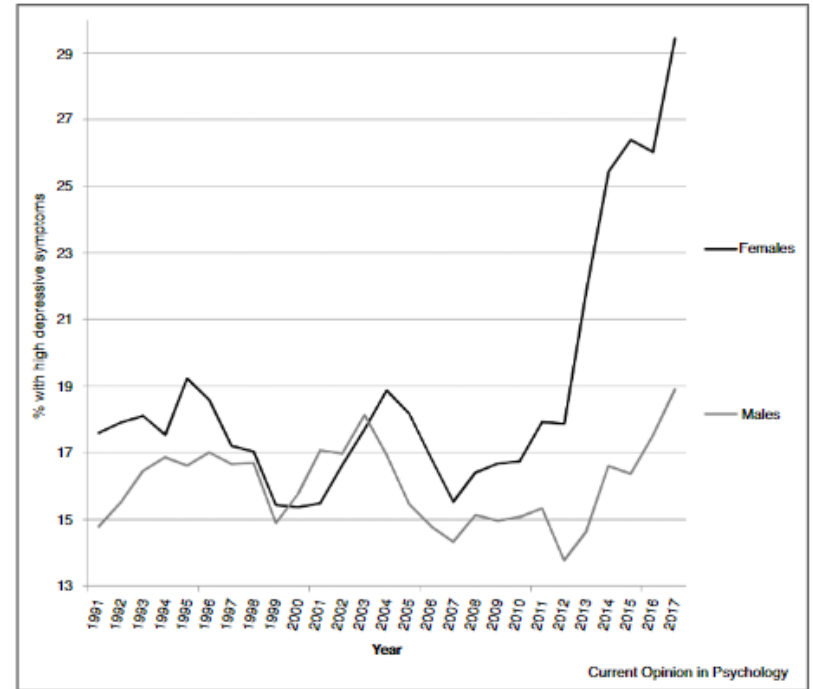
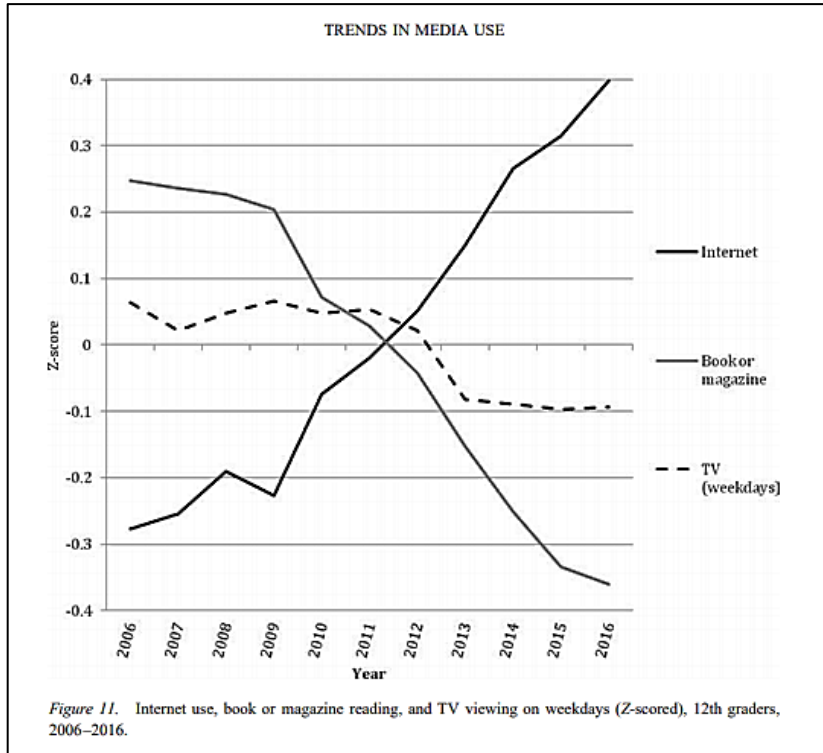
Innbundet

Debatt

Linn Stalsberg

🔍 Velg tagger...

Kommersialismen endrer unges atferd



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

<https://www.apa.org/pubs/journals/releases/ppm-ppm0000203.pdf>

Twenge JM. Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Curr Opin Psychol.* 2020 Apr;32:89-94. doi: 10.1016/j.copsyc.2019.06.036. Epub 2019 Jul 16. PMID: 31415993.

Tidsånden, holdninger og normer

Før Nå



Tidsånden, holdninger og normer

Før

Nå



Tidsånden, holdninger og normer

Før

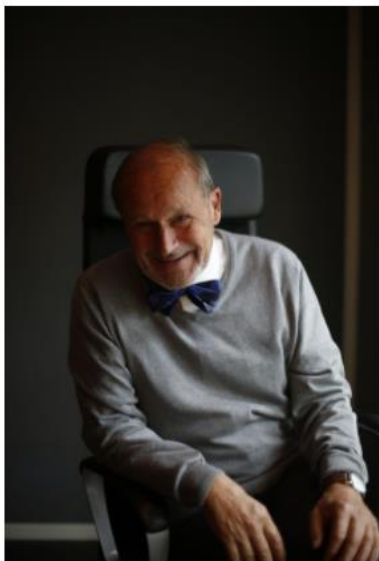
Nå



Jeg er forelsket i det vanlige mennesket. Derfor er jeg imot prestasjonskulturen. | Per Fugelli

Per Fugelli

23. sep. 2015 15:27 | Sist oppdatert 23. september 2015



Det er onsdagslivet som fortjener begeistring og onsdagsmennesket som fortjener hyllest, skriver Per Fugelli. Foto: Tor G. Stenersen

Vi får et sorteringssamfunn med dyrking av styrke og forakt for svakhet. Det blir vanskeligere å oppleve likeverd for syke, uføre og gamle i et samfunn som gjør den ypperste prestasjon til det eneste gull, skriver Per Fugelli.

Hva kan du/vi gjøre?

- Bidra med gode råd, **anbefalinger**
- Iverksette helsebringende **tiltak**
- Ta i bruk effektive **verktøy** og kommunikasjonsformer
- Bidra til å **øke helsekompetansen** i befolkningen



Fylkesmannen i Trøndelag
Tröndelagen fylhkenålma

 **NTNU**
HUNT forskningscenter



Senter for
helsefremmende forskning



Trøndelag Forskning og Utvikling
Trøndelag R & D Institute



Trøndelag fylkeskommune
Tröndelagen fylhkentjielte


Ruralis

 **NORD**
universitet



Tannhelsetjenestens
kompetansesenter
Midt-Norge



Trøndelag fylkeskommune
Eldrerådet



Nord-Trøndelag
legeforening
DEN NORSKE LEGEFORENING



Trøndelag fylkeskommune
Integreringsrådet



 **Trøndelag**
musikkråd



Trøndelag fylkeskommune
Rådet for likestilling av mennesker
med nedsatt funksjonsevne

6 kommuneregioner



 **Helse Nord Trøndelag HF**

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

NORGES
IDRETTSFORBUND
Trøndelag Idrettskrets




BEDRIFTSIDRETTE
NORD-TRØNDELAG



Kultur, helse & omsorg
NASJONALT KOMPETANSESENTER

TRØBUR
Trøndelag barne-
og ungdomsråd

Hodebra.

+ abc

A

Gjør noe aktivt

ACT

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer. Det er viktig å ha en plan for dagen og uka, med gjøremål du liker. Å være i aktivitet er Hodebra!

B

Gjør noe sammen

BELONG

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, så gir det en følelse av å høre til. Å være en del av fellesskapet gir støtte i hverdagen. Å engasjere seg sosialt er Hodebra!

C

Gjør noe meningsfylt

COMMIT

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for og være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemlighet og livsglede. Å gjøre noe meningsfylt er Hodebra!

ABC (Act–Belong–Commit) for bedre psykisk helse hos voksne i Norge. En HUNT-studie

ABC (Act–Belong–Commit) to Promote Mental Health Among Norwegian Adults. A HUNT study

Markus A. Haug

NTNU
markushaug@outlook.com

Erk R. Sund

NTNU / HUNT forskningscenter
erik.r.sund@ntnu.no

Ziggi Ivan Santini

Statens Institut for Folkesundhed
zisa@si-folkesundhed.dk

Vibeke Koushede

Universitetet i København
vjk@psy.ku.dk

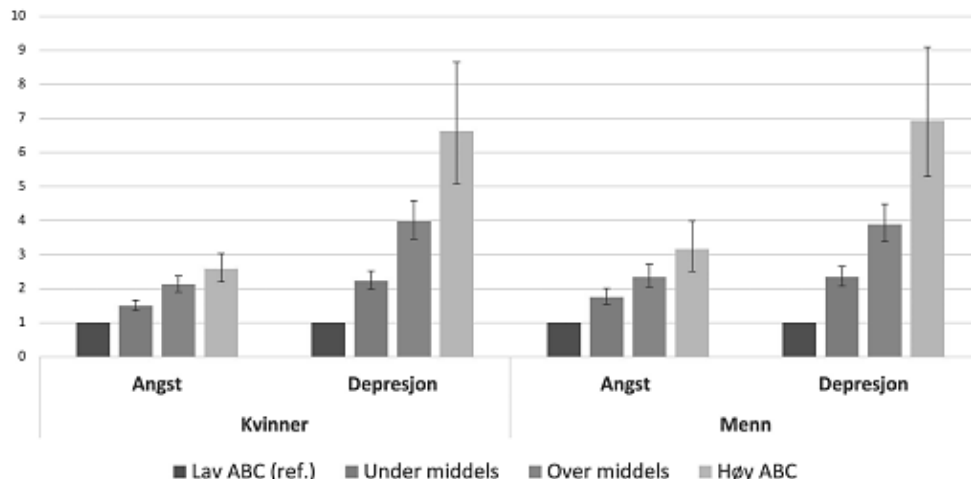
Steinar Krokstad

NTNU / HUNT forskningscenter
steinar.krokstad@ntnu.no

Sammendrag

Psykiske lidelser utgjør store helsetap. «Act–Belong–Commit» er et rammeverk som bygger på tre enkle prinsipper for bedre psykisk helse. Denne tverrsnittstudien undersøkte assosiasjoner mellom ABC-dimensjonene og fravær av angst- og depresjonssymptomer hos voksne. Data fra Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT3) ble analysert. Omfang og hyppighet av deltakelse i fritidsaktiviteter ble benyttet som mål for Act og Commit, sosialt nettverk og ensomhet for Belong. Høyere aktivitet, grad av tilhørighet og omfang av engasjement var assosiert med fravær av angst- og depresjonssymptomer. Bruk av ABC i en folkehelsesatsning kan bidra til å spre informasjon om tre enkle steg for bedre psykisk helse i befolkningen.

Nøkkelord: Act–Belong–Commit, ABC, folkehelsearbeid, psykisk helse, tverrsnittstudie



Figur 1. Assosiasjoner mellom ABC-samleindeks og fravær av angst- og depresjonssymptomer hos kvinner og menn i HUNT3, justert for alder, kronisk sykdom og yrkesstatus. Odds ratio med 95 % konfidensintervall.

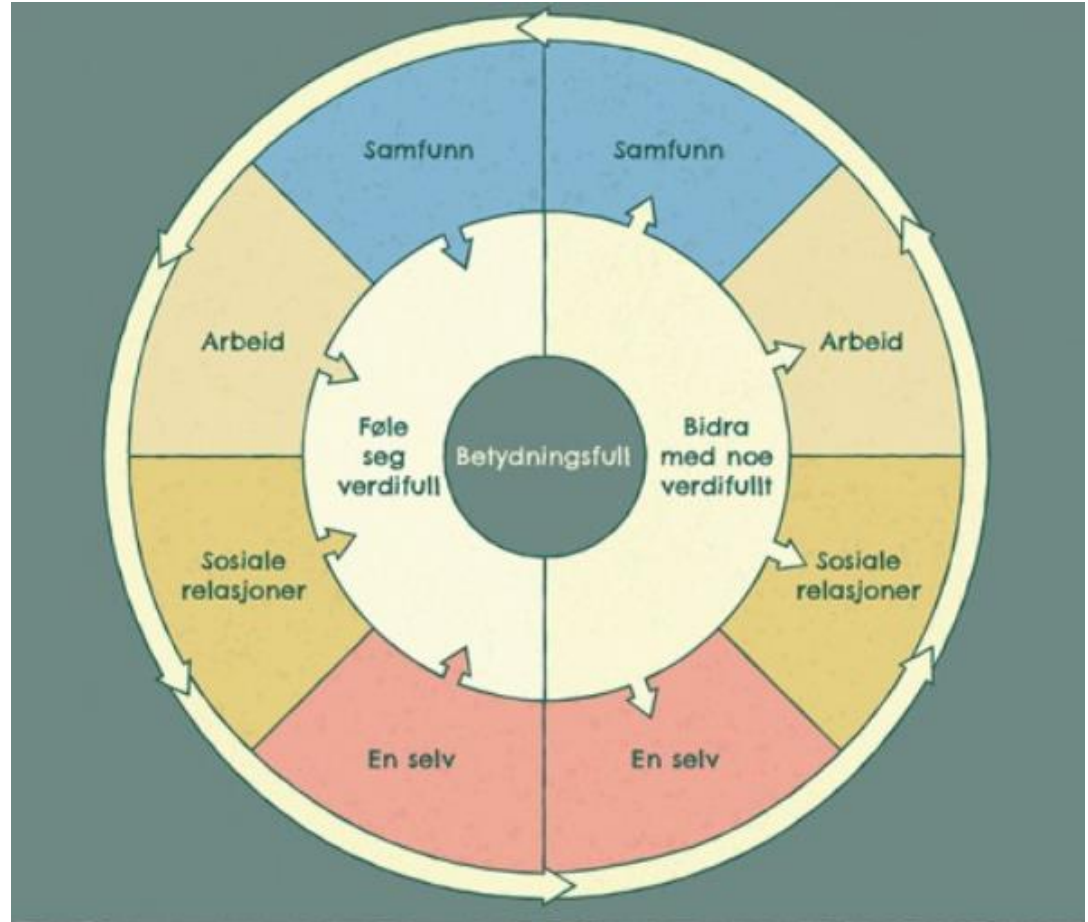
Menneskers grunnleggende behov:

Å ha en betydning

(Mattering)

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

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

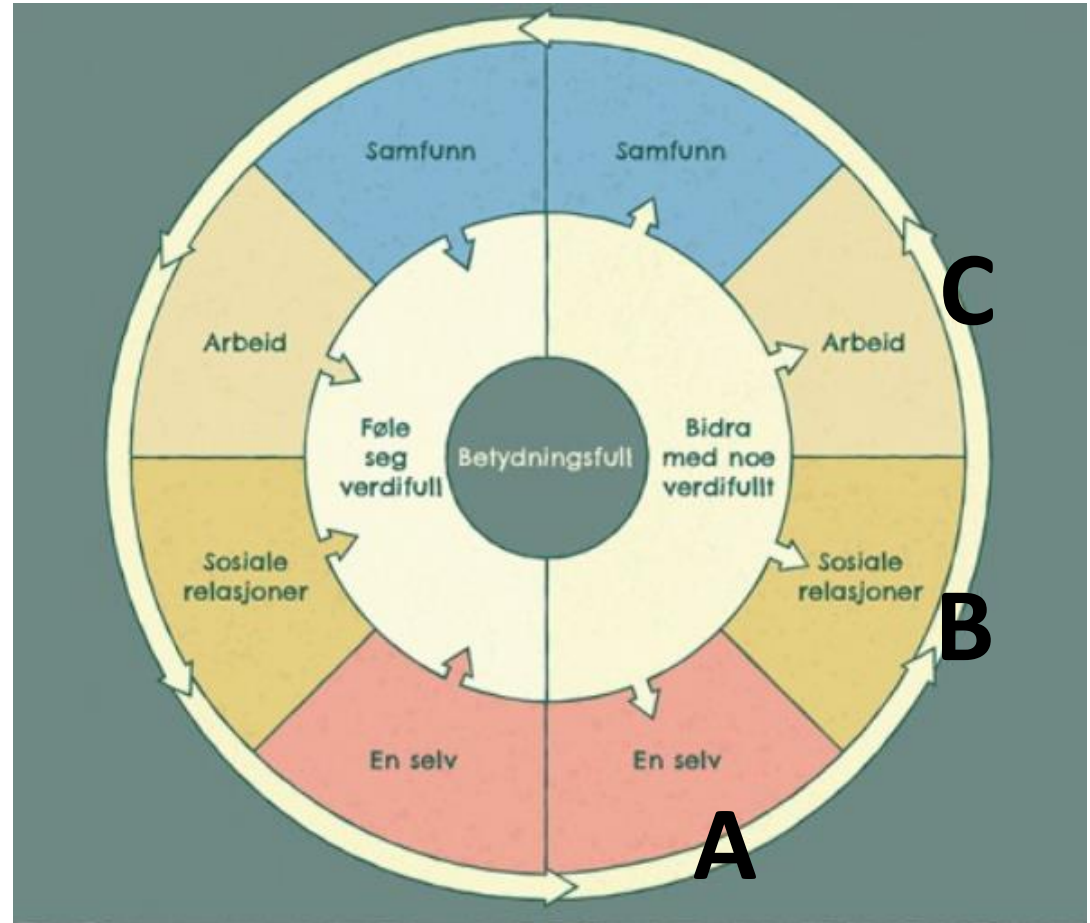


**ABC understøtter
betydningsfullhet
menneskers helt
grunnleggende behov
for å ha en betydning**

Mattering

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

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



Hodebra.

er

A

GJØR NOE AKTIVT

B

GJØR NOE SAMMEN

C

GJØR NOE MENINGSFYLT

<https://hodebra.no/>

Hodebra.

ABC for bedre
mental sunnhet

A

GJØR NOE AKTIVT

B

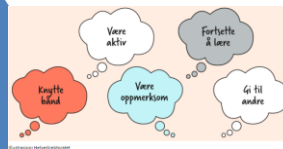
GJØR NOE SAMMEN

C

GJØR NOE MENINGSFYLT

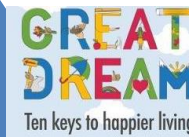
<https://www.utposten.no/i/2020/2/m-82>

Fem råd for økt livskvalitet
og sterkere psykisk helse



<https://www.fhi.no/publ/2020/livskvalitet-i-norge-2019/>

Ten Keys to Happier Living og andre
rammeverk



Vitenskapelig grunnlag: Mattering osv.



<https://tidsskriftet.no/2021/02/essay/hva-skal-til-fa-flere-i-arbeid>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/?term=act+belong+commit>

Hodebra.



Hodebra.