



Velkommen til ABC konferanse

**Tirsdag
26. August**

Bø hotell
09:30 – 14:30

Konferansen er gratis

Meld deg på konferansen [her](#)
innen **12. august**

Hva er ABC for god psykisk helse og hvordan kan vi øke befolkningens kompetanse og muligheter til å ivareta egen og andres psykiske helse?

Telemark fylkeskommune inviterer kommuner, frivillige organisasjoner og andre offentlige og private aktører til konferanse om ABC for god psykisk helse i Telemark!
På konferansen får du informasjon, inspirasjon og mulighet til utforske hvordan dere kan implementere ABC-rammeverket i egen organisasjon

Les mer om ABC for god psykisk helse på neste side.

Program

- 09:30 Velkommen**
- 09:40 ABC for god psykisk helse – Hva og hvorfor?**
v/ Steinar Krokstad, professor i sosialmedisin, HUNT forskningssenter/NTNU
- 10:15 Erfaringer fra ABC-piloten i Trøndelag.**
v/Mari Jørgensen Ryen, ABC-koordinator i Trøndelag fylkeskommune
- 11:00 Prosessarbeid:** Hvordan tar vi satsingen videre hos oss?
- 11:30 Lunsj**
- 12:30 Erfaringer fra kommunalt perspektiv**
- 12:50 Prosessarbeid:** ABC og sosial ulikhet – Hvordan skal vi nå frem med budskapet til de vi vanligvis ikke når?
- 13:30 Arbeidslivets ABC; hvordan bygge god psykisk helse på jobb?**
- 14:00 Tips og råd for å komme i gang**
- 14:15 Oppsummering, menti og avslutning**



AKTIVT

ABC FOR GOD PSYKISK HELSE

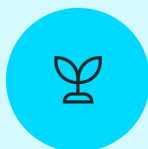
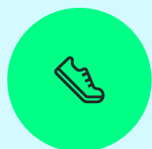


SAMMEN



MENINGSFULLT

**TRE RÅD FOR
STERKERE
PSYKISK HELSE**



ABC for god psykisk helse i Telemark

ABC for god psykisk helse er et kunnskapsbasert rammeverk med mål om å styrke befolkningens helsekompetanse knyttet til psykisk helse. Innsatsen bygger på den australske, ABC-modellen (act, belong, commit) som viser at det å **være aktiv**, inngå i **sosiale felleskap**, og gjøre ting man syns er **meningsfulle**, styrker livskvaliteten og den psykiske helsen.

Telemark fylkeskommune ønsker at dette er kunnskap som skal nå hele befolkningen, og at muligheten for å inngå i slik ABC aktivitet styrkes for alle.

Gjennom ABC for god psykisk helse ønsker Telemark fylkeskommune å bidra til

- Økt *kompetanse* om ABC i befolkningen
- Økt *bevissthet* om ABC i organisasjoner
- Tilrettelegging for at *mulighetene* for å inngå i ABC aktiviteter styrkes for *alle*

Trøndelag fylkeskommune har gjennomført en pilot på ABC. De har opparbeidet seg mange erfaringer om hvordan dette kan gjøres. På konferansen vil de dele av sin kunnskap, erfaringer og læring.

Foto: Stockfotos



Meld deg på
konferansen her innen
12. august

