



ABC for mental sundhed – et værktøj til bedre trivsel

Mental sundhed har stor betydning for vores helbred. Det mærker vi dagligt som læger, og mange samtaler har trivslen som omdrejningspunkt. ABC for mental sundhed er en simpel forståelsesramme for trivsel, som måske kan bruges i arbejdet med patienterne. Hvad synes du?

Af / Line Nielsen, Carsten Hinrichsen, Malene K Nelausen, Ziggi I Santini og Charlotte B Meilstrup

Indledning

Mental sundhed er for mange ”fluffy” og kan være svær at få hold på – for hvad er mental sundhed egentlig, og hvordan kan man helt konkret arbejde med at fremme mental sundhed blandt borgere og patienter? ABC for mental sundhed er en forskningsbaseret indsats, som tilbyder en forståelses- og arbejdsramme for mental sundhedsfremme (se boks). Rammen indeholder tre

budskaber (ABC-budskaberne): Gør noget aktivt (A), gør noget sammen (B) og gør noget meningsfuldt (C). I denne artikel gives bud på, hvordan ABC for mental sundhed kan være et enkelt og virksomt værktøj for alment praktiserende læger. Artiklen kan læses som inspiration til, hvordan man kan arbejde med mental sundhedsfremme og måske bedre trivslen blandt relevante patienter i almen praksis.



Om ABC for mental sundhed:

Visionen med ABC for mental sundhed er at fremme mental sundhed i den danske befolkning. Den nytænkende indsats er baseret på forskning fra en række discipliner, bl.a. folkesundhed, psykologi og sociologi, og den giver et positivt og handlingsorienteret fokus på mental sundhed og trivsel. ABC for mental sundhed er organiseret som et partnerskab bestående af foreninger, organisationer og kommuner med en forskningsgruppe på Statens Institut for Folkesundhed ved Syddansk Universitet som projektejer. Forfatterne til denne artikel er alle en del af forskningsgruppen bag ABC for mental sundhed. ABC for mental sundhed er støttet af Nordea-fonden.



Kontakt / linn@sdu.dk

Biografi / Line Nielsen, ph.d., cand.scient.soc., er postdoc i mental sundhedsfremme og projektleder for ABC for mental sundhed. Carsten Hinrichsen, cand.scient.san.publ., er ph.d.-studerende på ABC for mental sundhed, hvor han arbejder med kapacitetsopbygning og mental sundhedsfremme. Malene Kubstrup Nelausen, cand.mag. i pædagogik, er videnskabelig assistent på ABC for mental sundhed. Ziggi Ivan Santini, ph.d., MPH, er forsker i mental sundhedsfremme og epidemiologi. Charlotte Bjerre Meilstrup, ph.d., cand.scient.san.publ., er postdoc i mental sundhedsfremme og projektchef på ABC for mental sundhed. Alle forfattere er ansat ved Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.

Foto 1/
ABC. Inspiration til
bedre trivsel.
Foto: Nordea Fonden

Stigning i dårlig mental sundhed

Vi har gennem det seneste årti set et fald i mental sundhed i den danske befolkning. Psykiske lidelser udgør en af de største sygdomsbyrder på verdensplan (1), og den seneste nationale sundhedsprofil viser en markant forringelse af danskernes mentale sundhed fra 2010 til 2017 (2). Især blandt unge er udviklingen bekymrende. For eksempel steg andelen af unge kvinder, der ofte føler sig nervøse eller stressede, fra 21,3 % i 2010 til 36,3 % i 2017, og andelen af unge kvinder med et højt stressniveau steg på bare fire år fra 33 % i 2013 til 40,5 % i 2017. Det er også noget, der kan mærkes i almen praksis, hvor mange patienter kommer med stress, søvnproblemer, angst eller andre symptomer på mistrivsel eller psykiske lidelser (3).

Mental sundhed har afgørende betydning

Der er en stigende anerkendelse af, at god mental sundhed har afgørende betydning for vores helbred både på kort og langt sigt samt for vores evne til at klare os godt socialt, uddannelsesmæssigt og økonomisk (4). Mental sundhed har stor betydning for vores muligheder for at indgå i og bidrage positivt til fællesskabet og samfundet som hele (5). Kort sagt at have det godt, trives og fungere i



HVAD GØR DIG GLAD?

Find din hobby og bliv del af et nyt fællesskab på
abcmentalsundhed.dk.

Det styrker din mentale sundhed.

ABC

NORDEA
FONDEN
Vi sætter gode liv



Mental sundhed

WHO og Sundhedsstyrelsen definerer mental sundhed som andet og mere end fravær af psykiske lidelser og stress (5). Mental sundhed handler også om at have følelsen af at høre til, at have noget at stå op til om morgenen og at bidrage med og til noget, der rækker ud over en selv.

hverdagen – at være mentalt sund – er lige så vigtigt for helbredet som at være fysisk sund (6).

Bud på konkret arbejdsramme

En tidligere undersøgelse af sundhedsfremme i almen praksis har vist, at praktiserende læger kan opleve arbejdet med patienters ”livsproblemer” udfordrende (7). Når de skal rådgive patienter på andre områder end dem, der handler om velkendte forebyggende indikatorer som fx KRAM, kan de indimellem opleve sig selv som ”mere lommemilosofiske end egentlig professionelle”, som en af informanterne fra undersøgelsen udtrykte det. ABC for mental sundhed tilbyder en forskningsbaseret forståelses- og arbejdsramme, som vi forestiller os kan understøtte praktise-

hedsfremmende indsats, der retter sig mod hele befolkningen (9, 10). Med ABC for mental sundhed ønsker vi: 1) at skabe en fælles bevidsthed om vigtigheden af mental sundhed samt hvad man kan gøre for at styrke egen og andres mentale sundhed, og 2) at sikre de bedste betingelser for at få flere engageret i aktive og meningsfulde fællesskaber (8). ABC for mental sundhed er organiseret som et landsdækkende partnerskab, der arbejder på befolkningsniveau, i specifikke settings og på individniveau.

ABC for mental sundhed har tre enkle handleanvisende budskaber for mental sundhedsfremmende adfærd: *Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt*. Forskning viser, at det at følge ABC-budskaberne bl.a. er forbundet med forbedret livskvalitet, livstilfredshed og selvvalderet mental sundhed, samt med reduceret risiko for udvikling af depression, angst, nedsat kognitiv funktion og alkoholproblemer (11-13).

ABC for mental sundhed i almen praksis

Almen praksis rummer en række muligheder for at styrke fokus på sundhedsfremme som et supplement til behandling og forebyggelse. De alment praktiserende læger har kontakt til et bredt udsnit af befolkningen og udgør for mange patienter en autoritet, som bl.a.

rende læger i at italesætte og fremme mental sundhed blandt patienter, som har brug for det (8).

ABC for mental sundhed

ABC for mental sundhed er den første forskningsbaserede mentalt sund-

» Kan ABC for mental sundhed fungere som en begrebsramme eller værktøj, som kan hjælpe til at åbne for samtaler om mental sundhed og sundhedsfremmende adfærd?

A

GØR NOGET AKTIVT

Mennesker, der holder sig fysisk, mentalt, socialt og spirituelt aktive, har bedre mental sundhed end dem, der ikke gør. Når man holder sig aktiv, føler man sig gladere, og man får samtidig lettere ved at håndtere dagligdagens udfordringer. Derudover kan det lindre psykiske problemer såsom angst og depression. Man kan gøre noget aktivt på en række forskellige måder – man kan være fysisk aktiv, socialt aktiv, mentalt aktiv og spirituelt aktiv.

B

GØR NOGET SAMMEN

Det er afgørende for den enkeltes mentale sundhed at have følelsen af at høre til og være en del af et fællesskab. Sociale relationer i form af familie, venner, kollegaer og naboer har stor betydning for ens mentale sundhed. De er med til at give en følelse af at høre til, hvilket bidrager positivt til ens identitet og selvfølelse. Hvis man har flere gode relationer, er man bedre i stand til at klare de udfordringer, som livet rummer, bl.a. fordi det kan være lettere at få praktisk og følelsesmæssig støtte.

C

GØR NOGET MENINGSFULDT

At gøre noget meningsfuldt betyder at gøre noget, som giver den enkelte en følelse af mening og formål i livet. Det kan være alt fra at lykkes med et mål, man har sat sig selv til at udføre frivilligt arbejde eller hjælpe naboen. At give sig selv udfordringer og nå sine mål – selv de små mål – giver en følelse af at have udrettet noget og en stærkere selvfølelse, hvilket kan bidrage til at styrke ens mentale sundhed.

Referencer bag ABC-budskaberne kan findes i bogen Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis (7).

rådgiver og vejleder om sundhedsadfærd. Mange læger har allerede et stort fokus på det sundhedsfremmende arbejde. I den sammenhæng kan ABC for mental sundhed fungere som en bebrebsramme eller værktøj, som kan hjælpe til at åbne for samtaler om mental sundhed og sundhedsfremmende adfærd. Der kan være flere formål med at anvende ABC for mental sundhed som et supplement til det arbejde, som allerede foregår i almen praksis, heriblandt:

- Øge patienternes viden om mental

sundhed samt deres forståelse af, at mental sundhed er lige så vigtig at styrke som fysisk sundhed.

- Øge patienternes indsigt i, at der er noget, man selv kan gøre for at styrke og vedligeholde sin mentale sundhed (ABC-budskaberne).
- Øge patienternes deltagelse i mentalt sundhedsfremmende aktiviteter og italesætte vigtigheden af at prioritere og fastholde de aktiviteter, som den enkelte allerede har gavn af.



Vinterbadning er bare bedre i det fri

Naturen gør godt for meget – også din mentale sundhed

Se mere på abcmentalsundhed.dk

ABC FOR MENTAL SUNDHED
NORDEA FONDEN
Vi støtter gode liv

Foto 2 /
Vinterbadning
Foto: Nordea Fonden

Den mentale sundheds KRAM-faktorer

ABC for mental sundhed kan ses som en pendant til anbefalingerne for fysisk sundhed, som knytter sig til KRAM (Kost, Rygning, Alkohol og Motion), fx 30 minutter daglig fysisk aktivitet og indtag af 600 gram grønt og frugt om dagen. De tre ABC-budskaber kan tilsvarende fungere som enkle konkrete budskaber for, hvordan man kan forstå og arbejde med fremme af mental sundhed, hvilket kan være relevant for en række forskellige patientgrupper i almen praksis (14).

Brug af ABC i almen praksis

Vi beskriver i det følgende tre eksempler på, hvordan ABC for mental sundhed kan omsættes til konkrete indsatser i almen praksis. Eksemplerne varierer i omfang og spænder fra generel oplysning til en mere omfattende indsats, hvor ABC bruges proaktivt som et *mindset* eller på sigt kan danne grundlag for udviklingen af et decideret screeningsværktøj. De tre indsatser kan i princippet sagtens gennemføres uafhængigt af hinanden, men en kombination vil sandsynligvis have det største potentiale til at fremme patienternes mentale sundhed.



5 gode grunde til at arbejde med ABC for mental sundhed

1. Rammen tilbyder tre simple, handleanvisende budskaber, der er lette at huske.
2. ABC-budskaberne er universelle, dvs. de gælder for alle og kan tages i brug af alle.
3. Rammen skaber et fælles sprog om mental sundhed, der kan bruges på tværs af faggrupper og patientgrupper.
4. Rammen tilbyder en ikkefarmakologisk tilgang til mental sundhed og har derfor ingen farmakologiske bivirkninger.
5. ABC for mental sundhed kan supplere behandling og forebyggelse – dog skal det understreges, at det ikke er en erstatning for nødvendig klinisk behandling.

1: En oplysningsindsats i venteværelset

Almen praksis er et oplagt sted at formidle viden om mental sundhed og sundhedsfremmende adfærd, herunder hvad den enkelte kan gøre for at fremme egen mentale sundhed (ABC-budskaberne). I partnerskabet bag ABC for mental sundhed udarbejdes der årligt kampagnematerialer, der netop formidler budskaberne, og som også kan anvendes i almen praksis. Kampagnematerialerne består bl.a. af plakater, postkort og foldere, som kan udstilles i fx venteværelser (<http://www.abcmentalsundhed.dk/materialer>). Der findes også korte filmklip, som kan vises på infoskærme, hjemmesider og andre elektroniske platforme, hvis man ønsker det. Materialerne er udviklet, så de er lette at forstå og anvender humoristiske appelformer, som forhåbentlig kan bringe et smil frem på læberne hos de ventende patienter. Oplysningsindsatsen vil kræve en relativt lille arbejdsindsats fra lægen og klinikpersonalets side.

2: En hjælp i konsultationen

ABC-rammen kan også bruges mere direkte af læger og klinikpersonalet i almen praksis til at strukturere dialogen om livsstil og sundhedsadfærd med patienterne. De tre domæner (A, B og C) kan guide lægens eller klinikpersonalets spørgsmål til patienten, som derigennem kan blive mere opmærksom på, hvad man kan gøre for at fremme sin mentale sundhed. Det vil i de fleste tilfælde være patienten selv, der er i fokus, men det kan også være ift. at fremme andres mentale sundhed, fx for forældre til et barn i mistrivsel. På den måde bliver ABC-rammen et mindset og en forståelsesramme, som lægen og klinikpersonalet har med sig i

mødet med patienten. Denne tilgang kan anvendes generelt eller være målrettet særligt sårbare patientgrupper, fx ensomme (ældre), psykisk syge eller unge med "ondt i livet". ABC-budskaberne kunne evt. tænkes ind i faste årskontroller og opsøgende hjemmebesøg. Tilgangen forudsætter, at læger og klinikpersonale sætter sig ind i ABC for mental sundhed. Det er muligt at læse mere om ABC for mental sundhed på indsatsens hjemmeside (www.abcmentalsundhed.dk/materialer/boeger-og-videnskabelige-artikler/).

3: Et screeningsværktøj

Vi forestiller os, at ABC-rammen i fremtiden kan danne grundlag for et konkret fagligt screeningsværktøj fx til brug i almen praksis. Dette værktøj ville fungere som en struktureret spørgeguide, der kunne hjælpe lægen og klinikpersonalet med at afdække patientens mentale helbred og sundhedsfremmende adfærd og evt. identificere aktiviteter, som patienten allerede gør, men som der med fordel kan skrues op for. Som supplement til screeningsværktøjet ville det være fordelagtigt med information om lokale foreninger og organisationers aktiviteter og fællesskaber, som lægen og klinikpersonalet i almen praksis kunne opfordre patienterne til at deltage i. Denne information kunne fx komme fra relevante kommunale afdelinger, aftenskoler og lokale afdelinger af DGI og Ældresagen. Denne vision kræver en større koordineret indsats imellem sundheds- og socialsektoren, hvor der på sigt udvikles og valideres et screeningsværktøj for mental sundhed og sundhedsfremmende adfærd, som kan bruges af læger i relevante specialer på linje med andre psykometriske tests.



Case /

John på 72 år kommer til lægen og beder om medicin for depression. Han fortæller, at han tidligere har arbejdet som diplomat, hvilket har medført et liv i udlandet med hyppige flytninger, kortvarige bekendtskaber og masser af fest og ballade. Hans børn kom tidligt på kostskole, og de har i dag et distanceret forhold. John bor nu alene og har et sparsomt netværk og meget lidt at tage sig til i hverdagen. Han føler sig trist, rastløs og har spekuleret på, om han gider at leve.

Lægen spørger ind til, hvad John finder meningsfuldt, og italesætter, at manglen på meningsfuldt indhold i hverdagen kan være årsagen til hans symptomer. De taler om venner, kæreste, aktiviteter og deltagelse i fællesskaber. John præsenteres undervejs for ABC-budskaberne. Han bliver opmærksom på, at han måske ikke er deprimeret, men simpelthen trives dårligt, og hvad han kan gøre for at få det bedre. De aftaler en opfølgende tid seks uger senere.

Mental sundhedsfremme

I Danmark har vi i forbindelse med indsatser i forhold til mental sundhed primært fokuseret på behandling og målrettet forebyggelse. Imidlertid peger både nationale og internationale eksperter på, at hvis vi skal gøre os håb om at forbedre den mentale sundhed samt at knække kurven med det stigende antal psykiske lidelser, er vi nødt til at investere i og prioritere mental sundhedsfremme som et supplement til forebyggelse og behandling (4, 15). *Mental sundhedsfremme* kan defineres som: indsatser, der fremmer menneskers trivsel, evne til at håndtere dagligdagens udfordringer og deltagelse i menneskelige fællesskaber (8). Mental sundhed er en kontinuerlig proces igennem hele livet, og alle vil opleve perioder med bedre eller dårligere mental sundhed. Det betyder, at mental sundhedsfremme er relevant for alle mennesker, uanset om man er syg eller rask, ung eller gammel.

ABC i forskellige settings – også i almen praksis?

Vi oplever stor interesse for arbejdet

med mental sundhedsfremme i forskellige settings. I skrivende stund er der 50 partnere i form af kommuner, foreninger og organisationer med i partnerskabet bag ABC for mental sundhed (10). En foreløbig evaluering af partnerskabet viser, at størstedelen af partnerne oplever ABC for mental sundhed som en relevant og anvendelig ramme for arbejdet med mental sundhedsfremme (16). Vi har i denne artikel givet bud på, hvordan vi forestiller os, at ABC for mental sundhed også kan styrke arbejdet med at fremme patienternes mentale sundhed i almen praksis.

Økonomiske interessekonflikter *ingen angivet*

Referencer

1. WHO. Depression and other common mental disorders: Global health estimates. Geneva: World Health Organization; 2017.
2. Jensen H, Davidsen M, Ekholm O, Christensen A. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017. København: Sundhedsstyrelsen; 2018.
3. Organisation PLO. Idékatalog: Sådan kan almen praksis bidrage til en styrket indsats for borgerne mentale sundhed. https://www.laeger.dk/sites/default/files/idekatalog_psykiatri.pdf; 2021.

4. Arango C, Díaz-Caneja CM, McGorry PD, Rapoport J, Sommer IE, Vorstman JA, et al. Preventive strategies for mental health. *Lancet Psychiatry*. 2018;5(7):591-604.
5. Sundhedsstyrelsen. Forebyggelsespakke om mental sundhed. København: Sundhedsstyrelsen; 2018. p. 1-38.
6. Prince M, Patel V, Saxena S, Maj M, Maselko J, Phillips MR, et al. No health without mental health. *The Lancet*. 2007;370(9590):859-77.
7. Bach B. Sundhedsfremme i almen praksis. København Danmarks Pædagogiske Universitet; 2010.
8. Koushede V. Mental sundhed til alle – ABC i teori og praksis. København Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet; 2018.
9. Koushede V, Nielsen L, Meilstrup C, Donovan RJ. From rhetoric to action: Adapting the Act-Belong-Commit Mental Health Promotion Programme to a Danish context. *International Journal of Mental Health Promotion*. 2015;17(1):22-33.
10. ABC for mental sundhed. www.abcmentalsundhed.dk; 2021.
11. Santini ZI, Koyanagi A, Tyrovolas S, Haro JM, Donovan RJ, Nielsen L, et al. The protective properties of Act-Belong-Commit indicators against incident depression, anxiety, and cognitive impairment among older Irish adults: Findings from a prospective community-based study. *Exp Gerontol*. 2017;91:79-87.
12. Santini ZI, Nielsen L, Hinrichsen C, Meilstrup C, Koyanagi A, Haro JM, et al. Act-Belong-Commit Indicators Promote Mental Health and Wellbeing among Irish Older Adults. *Am J Health Behav*. 2018;42(6):31-45.
13. Santini ZI, Nielsen L, Hinrichsen C, Tolstrup JS, Vinther JL, Koyanagi A, et al. The association between Act-Belong-Commit indicators and problem drinking among older Irish adults: Findings from a prospective analysis of the Irish Longitudinal Study on Ageing (TILDA). *Drug Alcohol Depend*. 2017;180:323-31.
14. Donovan RJ, Anwar-McHenry J. Act-Belong-Commit: Lifestyle Medicine for Keeping Mentally Healthy. *Am J Lifestyle Med*. 2016;10(3):193-9.
15. Forsman AK, Wahlbeck K, Aarø LE, Alonso J, Barry MM, Brunn M, et al. Research priorities for public mental health in Europe: recommendations of the ROAMER project. *Eur J Public Health*. 2015;25(2):249-54.
16. Hinrichsen C, Koushede VJ, Madsen KR, Nielsen L, Ahlmark NG, Santini ZI, et al. Implementing Mental Health Promotion Initiatives-Process Evaluation of the ABCs of Mental Health in Denmark. *Int J Environ Res Public Health*. 2020; 17(16):5819.



HOVEDBUDSKABER

1. At have det godt, trives og fungerer i hverdagen – kort sagt at være mentalt sund – er lige så vigtigt for helbredet som at være fysisk sund.
2. Almen praksis er et oplagt sted at formidle viden om mental sundhed og mentalt sundhedsfremmende adfærd.
3. ABC for mental sundhed har tre enkle, handleanvisende budskaber for mentalt sundhedsfremmende adfærd: *Gør noget aktivt, gør noget sammen og gør noget meningsfuldt*.
4. Artiklen giver bud på, hvordan ABC for mental sundhed kan være et enkelt og virksomt værktøj for alment praktiserende læger.