



Kriterier og retningslinjer:

ABC for god psykisk helse og rusforebygging (aktivt – sammen – meningsfylt)

Bakgrunn for ordningen:

ABC for god psykisk helse er en landsdekkende helseopplysningskampanje for å bygge og å styrke den psykiske helsa i befolkningen. Helsedirektoratet står bak kampanjen, som bygger på den australske ABC-modellen (act, belong, commit). På norsk er ABC oversatt til «gjør noe aktivt», «gjør noe sammen» og «gjør noe meningsfylt». Dette er tre enkle grep for god psykisk helse, som viser seg å gi resultater ([Forskning og teori - ABC for god psykisk helse](#)).

I Vestfold skal vi sammen mobilisere for befolkningens psykiske helse og for rusforebygging. Det er mange og komplekse sammenhenger mellom rus og psykisk helse og naturlig å se dette i sammenheng.

Vestfold fylkeskommune har fått tilskudd fra Helsedirektoratet til å delta i ABC-kampanjen og søker etter lokale samarbeidsaktører som kan ta i bruk ABC både i teori og i praksis. Samtidig som hele befolkningen skal bli mer bevisst på de tre grepenes betydning (aktiv-sammen-meningsfylt) for egen og andres psykiske helse, skal mulighetene for helsefremmende aktivitet styrkes og synliggjøres lokalt. Det betyr å legge til rette for deltakelse i aktivitet og meningsfulle fellesskap som er åpne for alle – i foreninger og nabolag, i skolehverdagen, i menigheten, på jobben og ellers.

Målsetning

Det overordnede målet med ABC for god psykisk helse er at hele befolkningen skal forstå hvilke grep som skal til for å styrke egen og andres psykiske helse, og at vi klarer å gjøre mer av disse grepene i hverdagen. Det er tre grep som står sentralt for å styrke den psykiske helsa:

- å være aktiv på ulike måter
- å være sammen med andre
- å gjøre ting man synes er meningsfullt

Det kan søkes om følgende tilskudd:

- Arrangementstilskudd på inntil kr 5000 til enkeltarrangement i regi av frivillige lag og organisasjoner.
- Kampanjetilskudd på inntil kr 75 000 for å spre ABC-modellen gjennom regionale organisasjoner og ut til lokale lag og foreninger.

Om arrangementstilskudd:

Hvem kan søke? Frivillige og humanitære lag og organisasjoner i Vestfold med eget organisasjonsnummer kan søke.

Hva kan det søkes om? Tiltak som sprer informasjon om ABC (ABC HØRE) og praktisk ABC-aktivitet (ABC GJØRE).

- ABC HØRE handler om å formidle hva som gir god psykisk helse. Det kan være foredrag, informasjonsmateriell etc.
- ABC GJØRE handler om aktiviteter som oppfyller målene med ABC. Materiell og kunnskapsgrunnlag som allerede er utarbeidet skal ligge til grunn for aktiviteter og tiltak.

Mål og målgruppe. Målsettingen for arrangementet det søkes om tilskudd med må være i overensstemmelse med målsettingen for ABC-kampanjen. Målgruppe er hele befolkningen. Eldre og innvandrergupper skal særlig prioriteres, ifølge Helsedirektoratet.

Krav til søknaden: Det kan søkes om tilskudd til nye eller etablerte tiltak med mål om å inkludere flere i aktiviteter. Det må komme tydelig fram hva det søkes midler til og hvordan aktiviteten har sammenheng med ABC-rammeverket som er utviklet [Forskning og teori - ABC for god psykisk helse](#). Tilskuddet det søkes om skal benyttes til aktivitet i 2025. Det må søkes om tilskudd minst 4 uker før arrangementet skal gjennomføres.

Søknadssum: Inntil kr 5 000. Tilskuddssummen kan benyttes slik organisasjonen finner det hensiktsmessig for å oppnå målsettingen.

Antall: Det er et ønske om å nå mange personer gjennom tiltakene.

Forpliktelser: Søker skal rapportere på gjennomført resultat og aktivitet innen 1. februar 2026.

Budsjettramme i Vestfold fylkeskommune

Det er avsatt totalt kr 100 000 til arrangementstilskudd.

Om kampanjetilskudd:

Hvem kan søke? Organisasjoner med et regionalt nedslagsfelt i Vestfold kan søke om tilskudd for å spre ABC-modellen i egen organisasjon og/eller til lokale lag og foreninger gjennom kampanjeperioden (2025). **Med regionalt nedslagsfelt menes aktivitet og tiltak som skjer i flere kommuner, rekrutterer deltakere fra flere kommuner eller har betydning for hele vestfoldsamfunnet.**

Hva kan det søkes om? Tiltak som sprer informasjon om ABC (ABC HØRE) og praktisk ABC-aktivitet (ABC GJØRE). ABC HØRE handler om å formidle hva som gir god psykisk helse. Det kan være foredrag, informasjonsmateriell, posters etc. ABC GJØRE handler om aktiviteter som oppfyller målene med ABC. Materiell og kunnskapsgrunnlag som allerede er utarbeidet skal ligge til grunn for aktiviteter og tiltak.

Mål og målgruppe: Målsettingen for arrangementet det søkes om tilskudd med må være i overensstemmelse med målsettingen for ABC-kampanjen. Målgruppe er hele befolkningen. Eldre og innvandrergupper skal særlig prioriteres, ifølge Helsedirektoratet.

Krav til søknaden: Det kan søkes om tilskudd til nye eller til etablerte tiltak med mål om å inkludere flere i aktiviteter. Det må komme tydelig fram hvordan ABC-rammeverket skal kommuniseres og benyttes. Midlene det søkes om skal benyttes til aktivitet i 2025. Det forventes deltakelse på regional kick-off for kampanjen 9. september, samt enkelte nettverkssamlinger for å dele erfaringer.

Søknadssum: Inntil kr 75 000. Tilskuddssummen kan benyttes slik organisasjonen finner det hensiktsmessig for å nå målene.

Forpliktelser: Søker skal rapportere på gjennomført resultat og aktivitet innen 1. februar 2026.

Budsjettramme: Det er avsatt totalt kr 300 000 til kampanjetilskudd.

Vestfold fylkeskommune vil i behandling av søknadene legge vekt på

- at tiltakene har en tydelig sammenheng med kunnskapsgrunnlaget for ABC [Forskning og teori - ABC for god psykisk helse](#) og at materiellet som allerede er utviklet og tilgjengelig, blir benyttet
- geografisk spredning av tiltak som mottar tilskudd
- at tiltakene når et stort antall personer
- at tiltakene samlet sett når alle målgrupper, særlig eldre og innvandrergupper
- tydelig gjennomføringsplan for organisasjoner som søker om kampanjetilskudd
- tiltak som kan videreføres og har overføringsverdi også etter kampanjeperioden

Søknadsfrist: 25. juni

Svar kan forventes senest 8. august.

Kontaktperson i Vestfold fylkeskommune: Anne Slåtten anne.slaatten@vestfoldfylke.no