

## Vil styrke folkehelsen og løse depresjonsgåten

Promentasenteret forsker på kilden til det gode liv. Med seg har de 46 kommuner som jobber for å fremme god livskvalitet og psykisk helse i befolkningen.

Barn

Psykiske plager øker hos unge jenter, og flere gutter faller ut av skolesystemet. Promenta senteret forsøker å finne årsakene, og sammen med Sunne kommuner innfører de møteplasser og kurs med aktiviteter som skal virke forebyggende på psykiske lidelser. (Foto: Shutterstock)

Psykiske plager hos unge jenter øker, gutter faller ut av skolesystemet og Norge har dalt fra førsteplass til syvendeplass på den internasjonale lykkelisten. Dagens ungdom har redusert fremtidsoptimisme og større grad av bekymring. Hva er årsaken? Og hva gjøres for å løse helseutfordringene vi står overfor i dagens samfunn?

– Vi prøver å løse depresjonsgåten og finne kilden til det gode liv. Vi har ikke alle svarene ennå, men vi sikter høyt og er interessert i de store spørsmålene, sier Espen Røysamb, professor i personlighetspsykologi og leder for [forskningscenteret Promenta](#).

Skyldes det sosiale medier, isolasjon og ensomhet, skolepress eller bekymringer for klima, krig og fremtiden? Alle disse spørsmålene blir gransket i forskningsprosjektet til Promenta, som har fått 50 millioner kroner i støtte fra Forskningsrådet.

### Eventyrlig forskning for folkehelsen

Promenta er et tverrfaglig forskningscenter med vekt på psykisk helse, rus og livskvalitet i befolkningen. Senteret ble etablert i 2019 og har hovedbase ved Universitetet i Oslo. De har vokst fra seks til 60 ansatte på fire år, og Espen Røysamb omtaler utviklingen som et eventyr.

–Hvis du setter flinke folk sammen i et rom, og ikke slipper dem ut før de har tenkt ut noe nytt, så skjer det noe magisk, sier Espen.

I prosjektet samarbeider Promenta med Sunne kommuner, et nettverk av 46 kommuner og fylkeskommuner som setter folkehelse og sosial bærekraft høyt i samfunnsplanleggingen sin. Sunne kommuner er en del av WHO's Healthy Cities-nettverk der de samarbeider med over 1300 europeiske kommuner.

– Vi jobber for å skape lokalsamfunn som er gode å leve i for alle. Å oppleve god livskvalitet har verdi for den enkelte, men det er også av stor betydning rent samfunnsøkonomisk, sier Vigdis Holm, som er daglig leder i Sunne kommuner.

– Utenforskap er kostbart, både for enkeltmennesker og samfunn. Derfor må vi jobbe systematisk og strukturert for å fremme god livskvalitet og helse for alle.

Forskning viser at regelmessig fysisk aktivitet gir økt livskvalitet for alle, uansett alder. Trening utløser endorfiner som øker velvære, og fysisk aktivitet er et av de fem hverdagsgrepene som hører innunder 10-ukers programmet til lykkeforskeren Ragnhild Bang Nes.

### **Bygger bro til kommunal sektor**

Gjennom partnerskapet med Sunne kommuner jobber senteret tett med kommunal sektor for å bidra med kunnskapsoverføring, utvikle verktøy for evaluering og gjennomføre effektive tiltak.

– Kommunene setter i gang mange spennende tiltak for barn, unge, eldre, og nybakte foreldre. Men tiltakene blir ikke evaluert, og vi vet derfor ikke hva effekten er. Vi trenger metodeverktøy og veiledning for å finne ut hva som fungerer, hva som ikke fungerer og hva som er de mest kostnadseffektive tiltakene. Dette ønsker vi å hjelpe kommunene med, forklarer Espen.

### **Psykisk helse på den politiske dagsordenen**

Promentasenteret samarbeider med offentlige etater og deltar aktivt i media for å dele forskningsfunn og påvirke politikk. De understreker behovet for å forstå og takle utbredte folkehelseproblemer som angst, depresjon, ensomhet og skolefravall, og jobber for å redusere sosial ulikhet og marginalisering i samfunnet.

– Årsakene til psykisk uhelse er sammensatte. I Promenta forsker vi derfor på psykisk helse og livskvalitet i et helhetlig perspektiv — fra genetikk og biologi til lokalsamfunn og politikk. Ved å kombinere grunnforskning og anvendt forskning bruker vi det beste som finnes av data og metoder for å nærme oss svarene vi trenger, forklarer Espen.

Regjeringen lanserer en strategi for livskvalitet neste år, og Helsedirektoratet har utviklet et nasjonalt spørreskjema som både SSB og Folkehelseinstituttet har tatt i bruk i de årlige undersøkelsene om livskvalitet og helse. Målet er å kunne følge med på utviklingen i befolkningens livskvalitet.

– Tanken er å måle hvordan tilstanden er der ute. Både andelen med psykiske plager og andelen med høy livskvalitet. Vi ønsker å utforske hvordan tilstanden endrer seg over tid, sier Espen.

### **Forebyggende tiltak har gitt reduserte symptomer på angst og økt hverdagsglede**

Promenta har en egen forskningsgruppe ved Folkehelseinstituttet, ledet av Ragnhild Bang Nes. Denne gruppen jobber spesielt med aktiviteter som gjør at forskningen brukes i praksis. Senteret vektlegger forebygging og tidlig oppdagelse og behandling av psykiske lidelser. Det vil kunne bidra til varige, positive endringer i psykisk helse og livskvalitet. Forebyggende tiltak og aktiviteter som er kjent fra lykkeforskning i Storbritannia og Norge, gir sterkere psykisk helse og økt livsglede.

[Rådet for psykisk helse](#) kaller aktivitetene «fem om dagen for sterkere psykisk helse» etter modellen «fem om dagen» for frukt og grønt, som er godt kjent i befolkningen som helsefremmende.

– Forebygging er mer lønnsomt enn behandling og vil gi stor samfunnsøkonomisk gevinst. Det er bedre å forhindre en brann enn å måtte slukke den. Fem om dagen virker forebyggende mot fremtidige helseproblemer og gir deg en indre motstandskraft som beskytter deg når du møter vanskeligheter. Noe alle gjør i løpet av livet, sier Espen.

Gjennom et ti ukers program har et utvalg på ca. tusen personer fått følge et systematisk opplegg for økt

hverdagsglede. Programmet har hatt tydelige effekter blant de som deltok, i form av økt livskvalitet og reduserte symptomer på angst og depresjon.

– Dette er et eksempel på konkrete intervensjoner som utvikles og testes i kommunene, og med foreløpig veldig positive resultater, sier Espen.

Sigri Spjelkavik er tidligere folkehelserådgiver i Møre og Romsdal fylkeskommune. Nå jobber hun i Molde kommune, og i september ble hun kåret til månedens folkehelsehelt av Sunne kommuner. (Foto: Sunne kommuner)

## Gevinsten for innbyggerne

Vigdis Holm, daglig leder i Sunne kommuner, mener nøkkelen til suksess er å jobbe på tvers av kommuner, fylkeskommuner og forskningsinstitusjoner. Gjennom samarbeidet med Promenta får kommunene tilgang til unik og svært nødvendig kompetanse om folkehelseforskning, Via kompetansebyggende arenaer som for eksempel seminarer, sprer kunnskapen seg ut til kommunene og innbyggerne.

De har blant annet arrangert seminarer om hverdagsglede, og nå kan de kommuneansatte bruke verktøyene i skolen og NAV. Vigdis Holm roser Promenta for at de har et sterkt engasjement for samarbeid med kommunene, og for at kommunene tar resultatene av forskningen i bruk.

– Kunnskapsdeling er etterspurt i kommunen, og det er et stort behov for evaluering av tiltakene som gjøres i kommunene. Samarbeidet med Promenta fungerer utrolig godt, sier Vigdis.

Det har vært mange deltakere på kursene i hverdagsglede, og Vigdis er glad for at de har nådd ut til mange, også de unge innbyggerne.

– Sunne kommuner bistår med å oversette forskningen, så den kan nå ut til praksisfeltet. Gjennom partnerskapet med Promenta får vi mulighet til å koble forskning og praksis, sier hun.

---

Publisert 27. nov. 2023 | Oppdatert 29. okt. 2024

Last ned  | Del 

Meldinger ved utskriftstidspunkt 13. mai 2025, kl. 04.00 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.