

Innspill til ny folkehelsemelding fra Folkehelsealliansen i Trøndelag

Tematikk: God psykisk helse og livskvalitet

Hodebra – 3 enkle råd for bedre psykisk helse. En folkehelsekampanje

Bakgrunn og hensikt

Hodebra er en enkel ABC om hvordan vi kan ta bedre vare på vår psykiske helse og livskvalitet og forebygge psykisk sykdom i befolkningen. Å etablere en slik kampanje er svært viktig av fire årsaker;

- 1) helsekompetansen i befolkningen om psykisk helse er lav
- 2) psykiske plager er hovedårsaken til arbeidsuførhet og dårlig livskvalitet i Norge
- 3) vi ser en bekymringsfull økning av psykiske plager blant unge
- 4) utviklingen er ikke bærekraftig, hverken sosialt eller økonomisk, og det er stort behov for innovasjon og nye virkemidler

Folkehelsearbeidet for å forebygge dødelige sykdommer som hjerte-karlidelser og kreft har vært en stor suksess. På grunn av denne innsatsen øker levealderen, og eldre har fått flere friske leveår (Storeng et al., 2018). En hjørnestein i denne strategien har vært å heve helsekompetansen i befolkningen; folk flest vet i dag at det er skadelig å røyke, sunt å mosjonere og helsebringende å spise 5 frukt og grønt om dagen. Det er i dag utenkelig å drive et folkehelsearbeid for å forebygge fysiske sykdommer uten tydelige opplysningskampanjer med gode anbefalinger som en del av strategien.

Men det er fortsatt der vi står når det gjelder psykiske lidelser.

Det satses mye på å avhjelpe allerede oppståtte problemer, men det er ikke etablert noen tydelig og synlig folkehelseopplysningskampanje for å fremme psykiske helse og livskvalitet og forebygge psykisk lidelse gjennom økt helsekompetanse.

Årsakene bak psykiske plager er sammensatte og vanskelige å forstå. Mye tyder på at oppvekstforhold og levekår har stor betydning. Men aktivitet, atferd, relasjoner og prioriteringer i hverdagen gjennom hele livet er også viktige for god psykisk helse. Det å gjøre noe aktivt, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfylt har en stor innvirkning på menneskers livskvalitet, også for mennesker som strever med psykiske plager og andre lidelser. Samtidig virker de overnevnte faktorene beskyttende for å utvikle psykiske plager, og er dermed sentrale fokusområder i forebyggende innsats og i det brede, befolkningsrettede folkehelsearbeidet.

Psykiske sykdommer er vanskeligere å forstå og håndtere enn de fleste fysiske sykdommene, som er mer konkrete og håndgripelige. Dette er kanskje grunnene til at vi ikke tidligere har lyktes med å formidle enkle gode råd for god psykisk helse og at helsekompetansen i befolkningen fortsatt er lav ifølge en rapport fra [Helsedirektoratet i 2021](#). Vi har ikke greid å formidle essensen av vår kunnskap om hva som er bra for den psykiske helsen på en så enkel måte at de aller fleste kan forstå budskapet umiddelbart.

Internasjonalt sett er det imidlertid ett rammeverk som peker seg ut med sin geniale enkelhet. ABCen til mental sunnhet ([Act-Belong-Commit](#)) ble utviklet ved Curtin University i Perth i Australia, med professor Robert Donovan i en sentral rolle. På norsk er de tre rådene: Gjør noe aktivt – Gjør noe sammen – Gjør noe meningsfullt. Følgeevaluering i Australia viser at Act-Belong-Commit-kampanjen har vært suksessfull ved at den har 1) økt kjennskapet i befolkningen om hva folk bør

gjøre for å fremme livskvalitet og ta bedre vare på sin psykiske helse, 2) endret folks oppfatning om psykisk helse og psykisk sykdom, 3) redusert stigma knyttet til psykisk sykdom, 4) økt åpenheten for å snakke om psykiske helseutfordringer, 5) oppmuntret befolkningen til å delta i aktiviteter for å ta vare på sin psykiske helse, 6) bidratt til varierte lokale initiativ og aktiviteter, 7) etablert effektive og bærekraftige partnerskap og 8) introdusert systematisk endring innenfor helsesystemet i Australia (Donovan et al., 2016; Donovan et al., 2021; Jalleh et al., 2007). Dette bør også være målene for en norsk kampanje. Folkehelseinstituttet i Danmark har tatt i bruk ABCen i en omfattende [satsing](#).

Med bakgrunn i kunnskapsgrunnlaget beskrevet ovenfor, har [Folkehelsealliansen i Trøndelag](#) startet opptrapping av en folkehelsekampanje basert på ABC. Begynnelsen er som nevnt over, at

- 1) helsekompetansen i befolkningen for psykisk helse er lav
- 2) psykiske plager er hovedårsaken til arbeidsuførhet og dårlig livskvalitet i Norge
- 3) vi ser en bekymringsfull økning i slike plager blant unge (Krokstad et al., 2022; Myhr et al., 2020, Sund et al., 2019, Hellevik & Hellevik 2021) og
- 4) utviklingen er ikke bærekraftig, hverken sosialt eller økonomisk, og det er stort behov for innovasjon og nye virkemidler (Heimburg & Ness, 2021).

Alliansen har 43 ulike partnere, offentlige og frivillige som alle har vært med på å starte kampanjen og tatt i bruk ABC-budskapet i sine virksomheter. Det er startet en bevegelse nedenfra, men det som har manglet er en tydelig nasjonal forankring hos sentrale myndigheter og toppfinansiering til en bred kommunikasjonsstrategi ovenfor befolkningen. I tillegg er det behov for å øke helsekompetanse om livskvalitet og psykisk helse blant organisasjoner og aktører som har sentrale virkemidler for å understøtte ABC gjennom sine virkemidler på tvers av sektorområder og samfunnsarenaer. I samarbeid med ungdommer, alliansepartnere i Folkehelsealliansen, forskere og kommunikasjonsekspertene er nyordet HODEBRA etablert som et kampanjeord.

Det som er HODEBRA er altså ABC, og rådene er ganske enkelt:

A: Gjør noe aktivt. Prøv å ha en liten plan for dagen, uken eller måneden og gjør noe aktivt. Fysisk, mentalt, spirituelt, sosialt eller kulturelt. Hva det er, er helt opp til den enkelte. Øv på et instrument, les en bok, gå en skogstur, lytt til stillheten, gå på en kunstutstilling eller på biblioteket, rydd på loftet, puss opp et rom eller gå i kirka. Vi mennesker er skapt for aktivitet og trives mye bedre når vi får gjort noe, enn når vi ikke gjør noe som helst.

B: Gjør noe sammen. Oppsøk sosiale fellesskap, vær sammen med familien, delta på sosiale arrangement, bli med i et lag eller en forening, inviter folk hjem og få med andre som har behov for det inn i sosiale fellesskap. Uten sosialt fellesskap er vi mennesker fortapte. Å være sammen med andre mennesker er et grunnleggende behov for oss. Ensomhet er helseskadelig.

C: Gjør noe meningsfylt. Vi trenger alle å føle at vi har en verdi og bidra med noe verdifullt (Prilleltensky 2020). Gjør noe som gir deg den gode følelsen, og som føles meningsfylt. Bli med i frivillige organisasjoner, vær med å drive et lag eller en forening, hjelp en som trenger det eller bli med på dugnaden i nabolaget. Du kan også sette noen mål for deg selv, som å melde deg på et kurs, ta en eksamen, lære deg et nytt språk eller starte med en ny hobby. Men husk; det føles som regel bedre å bidra, enn å få. Her ligger et viktig budskap om å ikke individualisere folkehelseutfordringene, men en oppfordring til de som sitter med virkemidlene om å legge til rette for at alle kan kjenne at vi har en verdi og ha mulighet til å bidra med noe verdifullt i samfunnet (politikere), i arbeidslivet (arbeidsgivere), i utdanningsinstitusjoner (ledere), og i frivilligheten gjennom å være inkluderende og tilby muligheter for at befolkningen kan oppleve ABC.

Det er meget godt dokumentert at aktivitet, sosial tilhørighet og engasjement i meningsfulle aktiviteter er «hodebra» for å fremme livskvalitet og psykisk helse (Krokstad, 2020; Prilleltensky, 2020). Dette er også undersøkt i Helseundersøkelsen i Trøndelag (HUNT). For ungdom er sosial tilhørighet spesielt viktig, og voksne som skårer høyt på ABC har seks til sju ganger så stor

sannsynlighet for å være fri for depresjonsplager som de som skårer lavt (Haug et al., 2021). En annen viktig studie fra HUNT viser at folk som deltar i kulturaktiviteter har lavere dødelighet (Løkken et al., 2020). Psykisk sykdom, stress og mestringsvansker rammer alltid mulighetene til å gjøre hodebra aktiviteter. Men veien tilbake til et bedre liv går gjennom å gjenoppta sosiale, meningsfulle aktiviteter. Hvis man ikke greier det på egenhånd, er det dette man trenger hjelp til. Hodebra aktiviteter har derfor lenge vært en naturlig del av behandling for psykisk sykdom. ABC er også et utmerket verktøy for allmennmedisin (Krokstad, 2020). Men *alle* kan bidra til hodebra aktiviteter for andre, man trenger ingen utdanning for å ta rammeverket i bruk. Hodebra er like viktig for de som er friske, da ABC virker generelt *helsefremmende*, men også *forebyggende* mot psykisk sykdom for de som sliter litt i en periode av livet og altså som *behandling*. I en folkehelsekampanje er det imidlertid de helsefremmende og forebyggende egenskapene med ABC som må være i fokus.

Et viktig aspekt ved ABCen til bedre psykisk helse og god livskvalitet, er at den er egnet til å tas i bruk i mange settinger. Forskning har vist at hvis folk støter på det samme budskapet i flere sammenhenger, øker forståelsen for hva det handler om (Bloch et al., 2014). En nasjonal opplysningskampanje vil gjøre implementering av ABC-tenkningen i mange settinger enklere.

Her er noen eksempler på hvordan ABCen kan anvendes:

Barnehagene

En hodebra *barnehage* benytter ABCen som prinsipp for hvordan de mobiliserer både barn, foreldre og ansatte til å fremme livskvalitet og psykisk helse.

Skolene

Det samme gjelder for *skolene*, der ABC også kan bidra til å understøtte målsettinger i fagfornyelsen (inkl. søkelys på folkehelse og livsmestring, toleranse, demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling). Som en oppfølging til FAFO (2018) sin rapport om psykisk helsefremmende arbeid i skolen skal Utdanningsdirektoratet og Helsedirektoratet lage en oversikt over tilgjengelige ressurser som skolene kan bruke i sitt arbeid med psykisk helse. I den forbindelse har Folkehelsealliansen spilt inn relevante ressurser som kan kobles til «Hodebra» til det pågående kartleggingsarbeidet. En pilot i Trøndelag, som kan ta et utviklingsarbeid knyttet til psykisk helsefremmende arbeid i skolen enda et steg videre, kan være et kjærkomment bidrag til realisering av fagfornyelsen og satsingen på folkehelse og livsmestring i skolen.

Universitetene

På samme måte kan ABCen være til stor nytte på *universitetene* for studenter og ansatte. Sit Studentsamskipnaden ved NTNU og Student i Nord har tatt teorien og verktøyet i bruk.

Arbeidsgivere

Arbeidsgivere kan bruke ABCen som prinsipp for å ivareta sine ansatte, øke trivsel på arbeidsplassen, redusere sykefravær og hjelpe flere inn i varig sysselsetting. Det pågår et utviklingssamarbeid mellom arbeidsgivere, arbeidsgiver-arbeidstaker-organisasjoner, NAV og Folkehelsealliansen i Trøndelag på dette området nå.

Kommunene

Kommunene kan bruke ABCen som gjennomgående rammeverk i flere sammenhenger. ABCen kan fungere som en enkel guide for å ivareta hensyn til psykisk helse i samfunnsplanlegging og tjenesteutvikling.

Frivilligheten

Frivilligheten er jo hodebra aktivitet i seg selv, fordi frivillig engasjement nettopp handler om ABC. Røde Kors regionalt leder Hodebra-prosjektet i Trøndelag. Frivilligheten kan være med å spre kunnskap om ABC og hodebra, løfte fram betydningen av inkluderende deltakelse, og formidle

hvorfor frivillig engasjement er bra for psykisk helse og livskvalitet. «Tjukkasgjengen» er et flott eksempel på spontan organisering av gå-grupper for overvektige i nabolaget. Så enkelt kan det gjøres.

En folkehelsekampanje bygget på ABC vil dra nytte av et solid kunnskapsgrunnlag fra omfattende forskning på psykisk helse, erfaringer fra Australia, Danmark, tiltak i Norge og Folkehelsealliansen i Trøndelag. Vi har også direkte og løpende samarbeid med helt sentrale fagpersoner for kampanjen, Robert Donovan, Ziggi Ivan Santini, Vibeke Koushede, Ruth Maria Donovan, Else Karin Kogstad.

På vegne av Folkehelsealliansen i Trøndelag

Steinar Krokstad

Leder Folkehelsealliansen i Trøndelag
Professor dr. med. ved HUNT forskningssenter
Institutt for samfunnsmedisin
Det medisinske fakultet NTNU
www.ntnu.no/ansatte/steinar.krokstad
Telefon (+47) 952 19 227



Kyrre Kvistad

Sekretariatet Folkehelsealliansen i Trøndelag
Fagkoordinator folkehelse
Trøndelag fylkeskommune
www.trondelagfylke.no
Telefon: (+47) 74 17 50 82
Mobil: (+47) 926 88 606



Trøndelag fylkeskommune
Trøndelagen fylhkontjette



Andre innspill til ny folkehelsemelding fra partnere i Folkehelsealliansen i Trøndelag

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
Sosial ulikhet i helse	<i>Hva bør statlige myndigheter gjøre for å redusere sosiale ulikheter i helse?</i>		Utlikne sosioøkonomiske forskjeller ved politiske og økonomiske insentiver. Særlige tiltak for grupper som faller utenfor (utenforskap). Bedre befolkningens helsekompetanse/health literacy. Informasjonskampanjer, tematisk og overordnet.	Helhetlig og likt helsetilbud på tvers av fylkesgrenser og kommuner. Utjevning i flere ledd og forebygge belastninger i enkeltgrupper/risikogrupper ved å gi likt tilbud til alle. Eks lunsj på alle barneskoler for å gi alle likt tilbud, fremfor gi barn med foreldre med dårlig økonomisk kapasitet lunsj, da dette øker ulikheter. Hvis vi tenker på samme måte i flere helseaspekt; likhet på flere nivå og ekstra tilrettelegging basert på individuelle behov.	Statlige myndigheter bør arbeide for å senke terskelen for å delta i musikk- og kulturaktiviteter. Vi vet at deltagelse i slike aktiviteter bidrar til god helse. Det er økonomiske, sosiale og geografiske forskjeller som hindrer deltagelse i kulturaktiviteter. Statlige myndigheter bør styrke de enkelte frivillige organisasjoners muligheter til å jobbe for mangfoldig og inkludering gjennom målrettede stimuleringsmidler. Dette vil være en fin gulrot for organisasjonene til å akselerere dette arbeidet slik at alle uavhengig av alder, etnisitet, sosial tilhørighet eller geografisk tilholdssted kan få være med i aktiviteten.
	<i>Hvordan kan kommuner, frivillige, ideelle og private aktører bidra for å redusere sosiale ulikheter i helse?</i>		Lavterskel tilbud, gratistjenester, oppsøkende virksomhet mot sårbare grupper. Flere kontaktpunkter.	Helhetlig helsetilbud. Tannhelse er en viktig del av generell helse. Utjevning av store økonomiske forskjeller. Implementere tidsbruk og intervensjon som viktig del av all helsehjelp (angående etterlevelse av helseråd og medisinske behandlinger).	Mange har et tradisjonelt syn på hvordan musikk- og kulturutfoldelse kan være. Ved å sørge for at egen organisasjon er åpen for nye impulser, nye mennesker, annerledes tenkende, ulike aldre kan man gjøre seg enda bedre i stand til å invitere inn alle typer mennesker.

Innspills-områder	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
Livet etter pandemien	<i>Hvordan kan erfaringer fra pandemien bidra til et bedre folkehelsearbeid?</i>	Restriksjoner under pandemien tydeliggjorde behovet for sosial delaktighet og nærhet til medmennesker for at vi skal ha det bra. Tilsvarende for fysisk aktivitet. Dugnadsånd og viktighet av alles individuelle ansvar. Spille videre på dette. Kommunikasjon fra det offentlige må være tydelig og lett forståelig for alle grupper i samfunnet.	Fokusere på forebyggende psykisk helsearbeid, lavterskeltilbud blir prioritert, viktighet av tilhørighet er viktig å kompensere og er mer utbredt enn vi tror (eks ensomhet). Endret livssituasjon påvirker helse/helsevaner.	I kultursektoren så man at man ganske raskt klarte å koordinere seg selv over hele landet og på tvers av vante skillelinjer og kulturelle uttrykk. Slik ble man bedre rustet til å iverksette tiltak, men man ble også bedre i stand til å kommunisere samlet opp mot offentlig forvaltning. Vi må bruke disse erfaringene til å stå samlet og se muligheter i vårt felles mål: Å gjøre livet bra og bedre for alle.
Ikke-smittsomme sykdommer og levevaner	<i>Hva kan samfunnet gjøre mer av for å fremme gode levevaner og forebygge ikke-smittsomme sykdommer?</i>	Kampanjer med enkle budskap, enkle tiltak - stor effekt. Positiv psykologi - uten verstefallscenarier, svartmaling og skyldfølelse.	Kampanjer, tilrettelegging for anbefalinger, tilgang på informasjon og kunnskap, gratis produkter til befolkningen eller målgrupper. Tidlig intervensjon med risikogrupper.	
God psykisk helse og livskvalitet	<i>Hvordan kan samfunnsrettede tiltak innrettes for å fremme god psykisk helse og livskvalitet?</i>	Som i punkt over.	Økt kunnskap om at tannhelsestatus påvirker livskvalitet i stor grad og at ulike ressurser for tannbehandling (økonomi, psykisk helsebegrensninger) hos den enkelte påvirker samfunnsøkonomiske aspekter.	Det bør lages en reseptordning (uten stigmatiserende merkelapper) som kan gi muligheter for deltagelse i kulturaktiviteter. Enten som tilhørende publikum eller aktiv deltager.

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
	<i>Hvordan kan kommunene innrette innsatsen sin for å styrke det psykiske folkehelsearbeidet i sin befolkning?</i>		Som i punkt over, med lavterskel tilbud/oppfølging for de som trenger en ekstra dytt eller konkret hjelp	Ha dialog og samarbeid med andre kommuner for et samsvarende og styrket innsats. Øke tilgang på tilbud og unngå lange ventelister. Eks tilgang til psykolog på legekantor, rask psykisk helsehjelp etc., økonomisk dekning til tilbud slik som Fontenehus og liknende.	Musikalsk aktivitet gir sosial tilhørighet, mestringsfølelse, identitet og mellomkulturell forståelse for alle mennesker. Å jobbe for at alle har mulighet til å utøve musikk er viktig for samfunnet som helhet. Det er viktig å styrke de enkelte organisasjoners mulighet til å bedrive god rekruttering og inkludering. Det må også legges til rette for at korene, korpsene, bandene, trekkspillklubbene etc har gode akustiske forhold å øve under. I motsatt fall kan det være direkte helsefarlig.
Folkehelsearbeid i kommunene	<i>Hvordan kan myndigheter og frivillige aktører stimulere til økt deltakelse og hindre diskriminering?</i>		Åpenhet, inkludering, lavterskel tilbud, tilrettelegging	Flere tilbud som har som mål å møte ulike behov og befolkningsgrupper.	De enkelte aktører har et stort potensiale for å lage en organisasjonskultur som er enda mer åpen og inkluderende. Men for at de skal få til dette til er de avhengige av det legges til rette for at man kan "kompenseres" for dette arbeidet. I form av støtteordninger som stimulerer til dette. Og en ordning hvor det offentlige tar regningen for medlemskap til personer som har behov for dette.

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
	<i>Hvordan kan ulike aktører bidra til å forsterke folkehelsearbeidet i kommuner og fylkeskommuner?</i>		Tverrfaglighet og samarbeid på tvers av sektorer - sektorer og ulik organisering er et hinder. Et eksempel er munnhelse og generell eller psykisk helse. Tannpleiere er ambassadører for å fremme andre helseaspekt, andre helsearbeidere kan være ambassadører for tannhelse, være bevisst sammenhengene (alt henger sammen med alt - tørre å spørre - motivere). Dette gjelder nok i mange andre områder også.	Tydelig prioritering og økt samarbeid på tvers av instanser. God økonomisk dekning.	Regionale paraplyorganisasjoner kan være et talerør for en stor mengde medlemmer. Disse bør inviteres inn i tverrfaglige samarbeidsforum mellom ansatte og politikere i kommune og fylkeskommune. Ofte opplever private- og frivillige organisasjoner at det er langt i mellom det administrasjonen sier og hva det sies på politisk nivå. Alle vil få mer gjennomslagskraft om man i felleskap skaper gode arenaer for vanlig samsnakk mellom alle nivåer.
	<i>Bør folkehelseloven gjennomgås og hva er forbedringsområder?</i>				
	<i>Bør oversiktsarbeidet styrkes i kommuner med samisk befolkning?</i>				
Ny kunnskap og innovasjon	<i>Innen hvilke områder er det et særlig behov for mer kunnskap?</i>		Fra TkMidt's ståsted: munnhelse og underernæring, munnhelse hos eldre, munnhelse og psykiatri/rus, munnhelse og invandrere, få ungdom til å opprettholde god munnhelse.	Tannhelse som integrert del av generell helse.	Det er behov for mer kunnskap om hva kulturdeltagelse i ung alder gjør med oss mennesker. I våre såkalte formative år er det mye på spill som får konsekvenser for resten av livet. Hva skjer med våre unge om man blir "frarøvet" disse mulighetene på bakgrunn av hvor man bor, eller hvordan man ser ut? Dette er tydelig nå etter pandemien hvor man ser at det er barn- og unge som sliter mest. Kultursektoren i samspill med det

Innspills-områder	Spørsmål	Organisasjon	Kompetansesenteret Tannhelse Midt astfe@tkmidt.no	Kompetansesenteret Tannhelse Midt eliko@tkmidt.no	Trøndelag musikkråd trondelag@musikk.no
					offentlige er spesielt godt rigget til å gjøre gode tiltak her.
	<i>Hva bør gjøres for å styrke kunnskapen om folkehelse og effekten av tiltak?</i>		Mer langsiktig følgeforskning; sammenlikne data før og etter tiltak. Kvalitative og kvantitative data, hva fungerer og ikke, hvordan blir det mottatt, brukervennlighet, prediktorer og suksessfaktorer for etterlevelse...		Kvalitative undersøkelser hvor målgrupper blir fulgt over en lang tid.
	<i>Hvordan kan det offentlige stimulere til innovative løsninger som kan bidra til å løse utfordringene innenfor folkehelseområdet og samtidig gi verdiskaping i norsk økonomi?</i>		Styrke støtteordninger for helseinnovasjon, både små og store prosjekt (kunnskapsoppsummeringer, forprosjekt for hovedprosjekt med intervensjon og følgeforskning)	Forskning og innovasjon i samarbeid med utdanningsinstitusjoner, kompetansesentre eller liknende. Satse på nye teknologiske løsninger.	
	<i>Hvilke tiltak kan bidra til implementering og spredning av ny kunnskap?</i>		Involvere stakeholders og sluttbrukere i alle faser av prosjekt. Brukermedvirkning på mange plan.		
Strukturelle virkemidler i folkehelsearbeidet	<i>Bør regelverket innen folkehelseområdet styrkes og i så fall innen hvilke områder og hvordan?</i>				
	<i>Hvordan bør avgifter brukes innen folkehelsefeltet?</i>		Tilbud/tiltak - bør i minst mulig grad koste noe for bruker, alternativt subsidiere de som har minst. Redusert avgiftsnivå for å stimulere til gode, sunne og bærekraftige valg.		