

# ÅRSMELDING 2017



Rådet for psykisk helse

## Innhold

Innledning .....	4
Organisasjon .....	5
Representantskapet.....	5
Styret i 2017.....	5
Styrets sammensetning i 2017.....	5
Sekretariatet .....	5
Åpenhet og mer kunnskap.....	6
Sette dagsorden og skape samfunnsdebatt.....	6
Arendalsuka 2017 .....	6
<b>Med i NCD-alliansen</b> .....	6
Verdensdagen for psykisk helse 2017 .....	7
Synlighet i medier .....	7
Digitale kommunikasjonskanaler .....	7
Nettsider .....	8
Trafikk 2017 .....	9
Nyhetsbrev.....	9
<b>Musikk og psykisk helse</b> .....	9
Tabuprisen til Adrian Lorentsson .....	10
Helseprisen 2017 .....	11
Bladet Psykisk helse.....	12
Psykisk helse-temaer på dagsorden .....	12
Abonnement.....	13
Økonomi og produksjon .....	13
Bladets nettsider .....	13
Samarbeid med Vio Media .....	14
Samarbeid med Retriever.....	14
Andre prosjekter i redaksjonen:.....	14
Fakta om psykose og posttraumatisk stress.....	14
Fakta om skolevegring og personlighetsforstyrrelser .....	14
Skrivekonkurranse .....	15
Debattinnlegg .....	15
Barn og unges psykiske helse .....	15
Inkluderende arbeidsliv .....	15

Hverdagslykke .....	15
Sammen for den gode hjertebanken - Trening i behandling av rus og psykiske helseproblemer..	16
Forskning, opplysning og forebygging .....	17
Extrastiftelsen .....	17
<b>Helseprosjekter</b> .....	18
Forskningsdagene .....	19
Forebyggende arbeid .....	20
Folkehelse og fysisk aktivitet.....	20
Lavterskel – kurstilbud .....	20
Bok om flyktningers psykiske helse .....	20
Regnskap og organisasjon.....	21
Årsverk og arbeidsmiljø.....	21
Fortsatt drift.....	21
Vedlegg Årsregnskap .....	23
Vedlegg: Extrastiftelsen 2017 .....	24
Forskningsprosjekter .....	24
Forebygging .....	27
Rehabilitering .....	27
Helseprosjekter .....	27

## Innledning

Rådet for psykisk helse har flyttet på seg i 2017. Vi har skiftet adresse fra Dronningens gate 13 til Grensen 13. Det var en godt planlagt og gjennomført flytteprosess som bidro til en fin avslutning på året og gode forventninger til det neste. Vi har også flyttet på oss i retning av mer påvirkning på folkehelsepolitikken gjennom å bli en del av den norske NCD-alliansen.

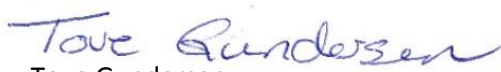
Vi har gitt innspill til de politiske programmene frem til stortingsvalget 2017, og deltatt under Arendalsuka og på politiske landsmøter. Fysisk og psykisk helse må ses mer i sammenheng. Mennesker som er alvorlig psykisk syke har kortere levetid og dårligere livskvalitet. Dette har vi fremmet i helsedebatter, og er noe av det vi tar med oss inn i det videre NCD-arbeidet.

Tabuprisen 2017 gikk til Adrian Johannes Lorentsson som har arbeidet aktivt for å bryte ned fordommer og øke kunnskap om psykisk helse. Han har vært landsleder i Mental Helse ungdom, en organisasjon han har vært med å bygge opp og utvikle. Han har vært åpen om selvmordsforsøk og ønske om ikke å leve lenger. Lorentsson har satt ord på den viktige «her og nå» -åpenheten.

Rådet for psykisk helse er en synlig debattant og bidrar til å sette psykisk helse på sakslisten gjennom intervjuer og debattinnlegg i aviser og magasiner, på Dagsnytt 18/TV og radio. Vi påvirker gjennom dialoger, og er aktive i sosiale medier og på våre nettsider. Vi skriver høringer og sitter i ulike komitéer og referansegrupper. Vi gir ut bladet Psykisk helse. Vi er den største mottakeren av prosjektmidler gjennom Extrastiftelsen, og bidrar til kunnskapsøkning og -spredning landet rundt gjennom forsknings- og helseprosjekter. I løpet av året har vi fremmet saker for våre medlemsorganisasjoner og samarbeidspartnere i form av innlegg på arrangementer, gjennom møter, prosjekter og høringer.

Vi arbeider kontinuerlig for et folkehelseperspektiv på psykisk helse. Vi deltar i debatten om behandling av psykiske helseplager og medisinfrie tilbud, og er opptatt av fysisk aktivitet som forebygging og som en del av behandlingen. Rådet for psykisk helse har engasjert seg for at pakkeforløp skal bli endel av en kvalitetsreform der valgfrihet og gode utrednings- og behandlingsforløp skal være tilgjengelig for alle. Det ble gitt innspill til ny, nasjonal strategi for psykisk helse som ble lagt frem av regjeringen sommeren 2017.

I denne årsmeldingen får du lese om hvordan våre engasjerte ansatte arbeider hver dag for å bidra til en god psykisk helse for alle.

  
Tove Gundersen  
generalsekretær

## Organisasjon

Rådet for psykisk helse omfattet 30 medlemsorganisasjoner per 31.12.16 I januar 2017 mottok vi utmelding fra Norsk fengsels- og friomsorgsforbund, slik at antall medlemsorganisasjoner er tilbake til 29.

### Representantskapet

Svein Roald Schømmer-Olsen fra Norsk Sykepleierforbund er leder for representantskapet. Marianne Solberg Johnsen fra Fellesorganisasjonen (FO) er nestleder. På årsmøtet deltok representanter for 15 medlemsorganisasjoner.

### Styret i 2017

I årsmeldingsperioden er det holdt fire styremøter, ett var kombinert med styreseminar. I alt er det behandlet 29 saker. Oppfølging av økonomi og sekretariatets arbeid er fast på sakskartet i styremøtene.

### Styrets sammensetning i 2017

- Tor Levin Hofgaard, leder
- Camilla Viktoria Johansen, nestleder
- Åse Lyngstad, styremedlem
- Gro Cecilie Meisingseth Montarou, styremedlem
- Solrun Nygård, styremedlem
- Jan-Magne Sørensen, styremedlem
- Werner Fredriksen, styremedlem (ansattes representant)
- Martine Antonsen, varamedlem
- Monika Gullslett, varamedlem

### Sekretariatet

I hovedsak er inntjening og inntekter basert på driftsstøtte, salg av kursmateriell, administrasjonstilskudd fra Extrastiftelsen, prosjekttilskudd, gaver, abonnement og annonseinntekter. I tillegg kommer noen inntekter fra innledninger/foredrag og undervisning.

Gjennom det siste året har vi levert flere høringsuttalelser, innspill og kommentarer.

Vi har levert skriftlig svar til seks høringer i 2017. Vi har gitt innspill til styring av spesialisthelsetjenesten, svart på forslag om ny barnevernslov og på Stortingsmelding 12. «Alt å vinne – ein ansvarleg og aktiv pengespelpolitikk, og om habilitering og rehabilitering – individuell plan og koordinator. Vi har også gitt en skriftlig høringsstøtte til et representantforslag fra Anne Tingelstad Wøien og Kjersti Toppe med støtte til å inkludere musikkterapi i helsetjenestene. Sammen med Fagrådet har vi også gitt et skriftlig innspill til Oslos bystyremelding om rus.

Rådet for psykisk helse har en stor kontakflate og er til stede på mange arenaer.

Vi har intensjonsavtaler om samarbeid med blant andre Norges Røde Kors, MOT, Skadeforebyggende forum, Den norske Turistforening, Norges Bondelag og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon.

Vi har også internasjonale samarbeidsavtaler. Etter omorganisering i sekretariatet, tar vi kun oppdrag/samarbeid der vi får økonomisk kompensasjon. De siste årene har vi hatt kontakt med flere europeiske land. Delegasjoner har besøkt oss i Oslo, og vi har deltatt på et møte i Tsjekia der de vurderer å lage sitt eget Rådet for psykisk helse.

Sekretariatet deltar i 25 ulike komiteer, utvalg, nettverks-, referanse- og styringsgrupper.

I slutten av oktober flyttet sekretariatet og redaksjonen inn i nye lokaler i Grensen 13. Vi har nå tilpassede lokaler med gode møtefasiliteter og noen ekstra kontorplasser. Flytteprosessen forløp smertefritt, takket være god planlegging, organisering og gjennomføring av vår interne flyttekomité.



**GAMMELT BILDE AV NYE LOKALER: SEKRETARIATET OG REDAKSJONEN TRIVES I GRENSEN 13.**

## Åpenhet og mer kunnskap

### Sette dagsorden og skape samfunnsdebatt

Media viser stor interesse for psykisk helse. Rådet for psykisk helse blir svært ofte kontaktet for å få kommentarer til aktuelle saker, og for bakgrunnskunnskap om psykisk helse-spørsmål. I forbindelse med helsepolitikk, har vi blant annet deltatt to ganger i debatter på Dagsnytt 18. Vi skriver og sender innlegg som blir publisert i en rekke lokalaviser landet rundt. Vi har samarbeidet med Dagbladet om deres artikkelserie om menn og følelser (bildet). Antallet henvendelser har økt sterkt, noe vi tilskriver økt synlighet i mediene - og bruk av Twitter, Facebook og Instagram for å gjøre Rådet for psykisk helse og våre innsatsområder kjent.



### Arendalsuka 2017

Rådet for psykisk helse deltok igjen på den politiske debattarenaen Arendalsuka, i år uten egne arrangementer, men som deltakere på en rekke arenaer sammen med medlemsorganisasjoner og andre samarbeidspartnere.

### Med i NCD-alliansen

Under Arendalsuka var første samling for generalsekretærene i den nye NCD-alliansen – nå med Rådet for psykisk helse på laget. Vi ble vedtatt innlemmet i alliansen rett før sommeren 2017. Alliansen hadde til da bestått av Diabetesforbundet, Kreftforeningen, LHL



**LISBET RUGTVEDT (NASJONALFORENINGEN), BJØRNAR ALLGOT (DIABETESFORBUNDET) TOVE GUNDERSEN, FRODE JAHREN (LHL) OG ANNE-LISE RYEL (KREFTFORENINGEN)**

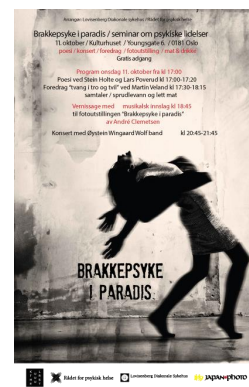
(Landsforeningen for hjerte- og lungesyke) og Nasjonalforeningen for folkehelsen. NCD står for noncommunicable diseases, som på norsk oversettes til ikke-smittsomme sykdommer. Alliansen representerer ulike sykdomsgrupper og har som mål mindre utbredelse av sykdommene, bedre forebygging og behandling. Rådet for psykisk helse tok selv initiativ til å bli medlem av alliansen, og vi er tatt godt imot. Vi har allerede, sammen med alliansen, vært i møte med Bent Høie vedrørende ny NCD-strategi som planlegges i 2018.

## Verdensdagen for psykisk helse 2017



I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse, var vi involvert i to arrangementer hhv. 10. og 11. oktober. På Bogstad gård deltok vi på åpningen av utstillingen «Mathildes bilder» som viste malerier og tekster av en kvinne som levde med psykoselidelser og som tok sitt eget liv som 27-åring. Inntektene fra dette gikk til Mental Helse ungdoms selvmordsforebyggende arbeid.

På Kulturhuset dagen etter, ble fotoutstillingen «Brakkepsyke i paradys» åpnet. Her var det også et seminar med bl.a. Martin Veland fra Lovisenberg, som snakket om hvordan få ned bruk av tvang. I tillegg til kulturelle innslag ble det også lansert en kalender med bilder av fotograf André Clemetsen



som portretterer mennesker med pasienterfaring fra psykiatrien. Rådet for psykisk helse var samarbeidspartner med Lovisenberg sykehus om dette prosjektet/arrangementet.

## Synlighet i medier

Rådet for psykisk helse har uttalt seg direkte eller er omtalt i et bredt antall medier, om lag 380 ganger i 2017.

## Digitale kommunikasjonskanaler

Vår synlighet i sosiale medier fortsetter å øke. Vi bruker Facebook, Twitter og Instagram til å være i dialog, informere om og markedsføre egne og andre samarbeidspartneres/medlemsorganisasjoners

aktiviteter. Kommunikasjonen om Tabuprisutdelingen i august er et årlig høydepunkt for delinger og likes.

Vi har som mål å omtale det meste vi deltar på av aktiviteter gjennom innlegg på Facebook, Twitter eller Instagram.

Følgere per 31.12.17:

- Facebook: 11.800
- Twitter: 4800
- Instagram: 2500

For tredje år på rad kjørte vi i desember vår egen «Extrajulekalender» på Instagram. Vi la ut informasjon om alle prosjekter som er tildelt midler fra Extrastiftelsen for 2018, 48 prosjekter totalt. Noen dager presenterte vi tre prosjekter, og det ble mange likes. Dette er en fin måte å vise omfanget og bredden av prosjekter vi støtter.



De ni mest populære innleggene på Instagram i 2017

Vi bruker også Instagram til å «vise frem» sekretariatet, våre egne aktiviteter, og også «re-gramme» andres, og ikke minst markedsføre bladet Psykisk helse. Instagram er en viktig kanal for å nå ut til en litt yngre målgruppe.

Rådet for psykisk helse er også på YouTube.

Bladet Psykisk helse har egen Facebook- og Instagram-konto, med henholdsvis om lag 4400 og 900 følgere per 31.12.17.

## Nettsider

Nettsidene for Rådet for psykisk helse og bladet Psykisk helse som ble lansert i februar 2016 har fungert utmerket og ført til økt besøk, enklere manøvrering og har gjort innholdet mer lesbart.

Målsettingen med nettsidene var å gjøre alt innhold lesbart på alle flater (datamaskin, smarttelefon, nettbrett) og forenkle tilgang til informasjon om hvordan søke Extra-midler, gjøre det lettere å finne Kid, KiB og DU-kurs, og samle oversikt over hvor en kan henvende seg for å få hjelp. Nettsidene skal jobbes med kontinuerlig framover, både med egne nyhetsaker, generell informasjon og faktaartikler. Etter nær to års drift, ser vi at målsettingene er innfridd, at trafikken inn til våre sider har økt betraktelig, og at vi har et langt bedre verktøy for informasjonsformidling og kunnskapsspredning enn tidligere. Vi planlegger noen justeringer og forbedringer av nettsidene framover, slik at vi opprettholder høy funksjonalitet.



## Trafikk 2017

242.000 brukere – opp 20 prosent sammenlignet med 2016. 316.000 økter er opp 15 prosent sammenlignet med 2016. 58 prosent besøkere nettsidene fra mobil. Det er en økning med 39,4 prosent fra året før.

Mest besøkte sider i hele perioden (til sammen nær 300.000 sidevisninger):

- Angst
- Depresjon
- Bipolar lidelse
- psykiskhelse.no (forsiden)
- Trenger du hjelp?

## Nyhetsbrev

Både bladet Psykisk helse og Rådet for psykisk helse sender ut nyhetsbrev. Bladet sender til i overkant av 500 mottakere og Rådet til rundt 2100. Vi bruker meldingstjenesten MailChimp som gir oss gode statistikkverktøy slik at vi kan følge med hvor mange som leser, melder seg på/av, åpner lenker, deler, osv. Lenke til påmelding for nyhetsbrevene ligger på nettsidene, også vedlagt her:

[Påmelding nyhetsbrev Rådet for psykisk helse](#)

[Påmelding nyhetsbrev Bladet psykisk helse](#)

## Musikk og psykisk helse

Filmen om St. Thomas som har fått støtte av Rådet for psykisk helses [St. Thomas minnefond](#), hadde premiere høsten 2016, og har senere blitt vist på ulike filmfestivaler og kinoer over hele Europa, og senere også på NRK. Rådet for psykisk helse deltok på premieren, og oppfordrer alle til å se denne dokumentaren om denne norske musikeren som var åpen om sine psykiske problemer. St. Thomas (Thomas Hansen) døde i 2007.



Bandet Underwing (se foto) kontaktet oss våren 2017 med ønske om å donere inntektene fra salget av sin EP til Rådet for psykisk helse. Vi møtte bandet for å takke for donasjonen, og de kunne fortelle at de ønsker å

fortsette med å lage musikk og skrive tekster som omhandler «vår» tematikk.

## Tabuprisen til Adrian Lorentsson



22.august tildelte Rådet for psykisk helse Tabuprisen 2017 til Adrian Johannes Lorentsson fra Mental Helse Ungdom. I over et tiår har han arbeidet aktivt for å bryte ned fordommer og tabuer om psykisk helse. Først som landsleder i Mental Helse ungdom, en organisasjon han har vært med å bygge opp og utvikle. Som privatperson har Adrian vært åpen om sine selvmordsforsøk og ønske om ikke å leve lenger. Med egne erfaringer har han bidratt til ulike debatter på det psykiske helsefeltet.

Prisutdelingen fant sted i lokalene til Fritt Ord, og musikalske innslag, gode taler og et entusiastisk publikum bidro til en fin ramme om dagen.



Ingeborg Senneset som var en av talerne, sa blant annet dette: «Adrian Lorentsson våger. Ikke bare står han frem — han står for noe. Derfor er det ekstra gledelig at Tabuprisen 2017 går til ham».



Tor Inge Martinsen, styreleder ved Sagatun brukerstyrt senter, beskrev Adrian Lorentsson som en tredjegerasjons representant for åpenhet som fant sin stemme på Sagatun.

## Helseprisen 2017

Extrastiftelsen delte ut Helseprisen på Frivillighetens dag, 5. desember på Sentralen i Oslo. Det var andre gang denne prisen ble delt ut. I forkant hadde Rådet for psykisk helse nominerte ett prosjekt; Forført av spriten, og gleden var stor da vi vant – for 2. år på rad! (I 2016 vant vi med prosjektet «Mindre tankevirus, mer hverdagslede»).

Tv-serien Forført av spriten ble sendt på NRK høsten 2017 og fikk stor oppmerksomhet. De fem episodene hadde blitt sett av over 850 000 da prisen ble delt ut, og ligger tilgjengelig på nrk.no. I serien møter vi fem kvinner som har slitt med alkoholproblemer. I tillegg intervjues kvinnenes barn, venner, kollegaer og øvrig familie. Serien gir innblikk i å hvordan det er å både leve med rusproblemer – og å ha en alkoholavhengig mor, venninne eller kollega.

I juryens begrunnelse het det: «Helseprisen 2017 går til et prosjekt som har imponert juryen med sin åpenhet og sin virkelighetsnære tilnærming til en stor – og tabubelagt – helseutfordring i Norge. Prosjektet har nådd bredt ut og juryen mener prosjektet er både ekte, sant og reelt, i sin måte å la helt vanlige mennesker, få fortelle sine sterke historier. – Kvinners rusproblemer snakkes det dessverre altfor lite om, selv om det er en av vår tids aller største utfordringer på rusfeltet. Årets vinner av Helseprisen har bidratt til å løfte denne problematikken på en helt eksepsjonell måte».

Prosjektledere var Karianne Førland Vennerød og Tore Buvarp.



TILDELING AV HELSEPRISEN FOR 2017 TIL "FORFØRT AV SPRITEN". F.V.JURYMEDLEM TONE W.TRØEN, PROSJEKTKOORDINATOR CHARLOTTE ELVEDAL, REGISSØR KARIANNE FØRLAND VENNERØD, PROSJEKTLÉDER TORE BUVARP, OG GENERALSEKRETÆR I EXTRASTIFTELSEN HANS CHRISTIAN LILLEHAGEN.

## Bladet Psykisk helse

CATHRINE OG  
BENTE LAGER  
BLADET



### Psykisk helse-temaer på dagsorden

Bladet Psykisk helse kommer ut fem ganger i året, med 48 sider i hvert nummer. Bladet trykkes i Norge, i samarbeid med Aktietrykkeriet. Vi trykker ca. 2000 blader mer enn abonnementsstallet til utdeling på konferanser og arrangementer.

Psykisk helse har i hvert nummer temasider, som i 2017 har vært:

- Spilleavhengighet (1/17)
- Legemidler (2/17)
- Sorg (3/17)
- Barndom og alkohol (4/17)
- Innlagt og skjermet (5/17)

Redaksjonen får hele tiden tilbakemeldinger fra lesere om godt og lesverdig stoff. Også mange som sier opp abonnementet, gir positive tilbakemeldinger, men ulike andre årsaker til oppsigelse. Vi arbeider fortsatt for at bladet og enkeltartikler skal nå flere lesere, både i papirform og digitalt. Dette gjenspeiler seg i et inkluderende og tilgjengelig språk, samtidig som vi går mer i dybden enn de fleste andre medier. Artikler og temaer fra bladet ble også i 2017 reflektert i andre medier, nettsider og blogger.



## Abonnement

Godkjent opplag Psykisk helse er på 5515 (sist målt av Fagpressen i oktober 2017). Tallet på betalende abonnenter er i likhet med andre papirmedier synkende, men det er gledelig at vi ikke har falt totalt, men steget med 100 eks. Vi har i 2016 og 2017 hatt nedsatt pris ved bestilling via SMS, som har virket bedre enn andre enkelttiltak tidligere.

Markedsføringen innbefatter gaveabonnement, telefonsalg, gratisutdeling, annonsering på bladets og Rådets nettsider og på Facebook. Psykisk helse distribueres til abonnentene gjennom posten, og gjennom Interpress/Tidsam til større Narvesen-kiosker. Bladet kan leses og abonneres på digitalt via

bladkiosken Buyandread.com. Interessen for elektronisk versjon identisk med den trykte er begrenset. Denne e-versjonen er søkbar og fungerer derfor like mye som en service til lesere som er ute etter enkeltartikler.



## Økonomi og produksjon

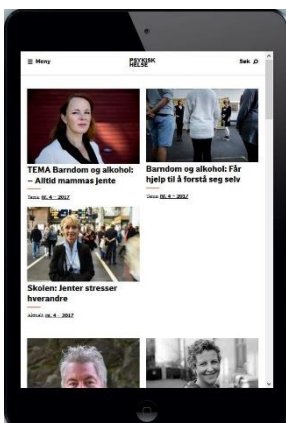
Redaksjonen har to årsverk; redaktør og en journalist/redaksjonssekretær. Redaksjonen ivaretar alle oppgaver som følger av å produsere et magasin på redaksjonelt grunnlag. Layout gjøres i samarbeid med ekstern typograf (LIM Design). Annonsene selges av ekstern konsulent og salg og plassering koordineres av redaktøren. Abonnementssalg gjøres av selskapet Mediavekst, men de fleste bestillinger kommer over nett eller sms. Koordineringen gjøres av redaktøren og Rådets sekretariat. I tillegg lages noen artikler av tilknyttede frilansere.

Bladets inntekter kommer fra abonnement og annonser. Andelen av driftsstøtten Rådet får går til lokaler og IT. For tiden er annonsesalg vanskelig for alle papirmedier, og Psykisk helse ser ut til å få noe mindre annonseinntekter enn budsjettet. Prisen på abonnement ble økt svakt i 2017, med ti kroner for personlige abonnementer og 20 kroner for institusjonsabonnement (365,- / 475,- / 590,-).

Om lag ¼-del av abonnentene er arbeidsplasser/institusjoner.

## Bladets nettsider

Flere saker fra hvert nummer av Psykisk helse kan leses på nettsidene [www.psykiskhelse.no/bladet](http://www.psykiskhelse.no/bladet). Vi legger ikke ut alle artiklene i bladet, fordi vi ikke har noen betalingsløsning på nettsiden, og fordi abonnentene skal få noe mer enn det som kan leses gratis. Nytt i 2017 er en oppfordring om å sende penger gjennom Vipps, en frivillig betaling. Vipps-løsningen har så langt innbrakt mer enn inntektene fra Buyandread som ligger bak betalingsmur. Tendensen er stigende, og det gjør at vi regner med å legge flere saker gratis på nett, med oppfordring om å vippse penger.



Rådets nettside, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no) fremmer en del av bladets artikler. Både Rådets og bladets sider på sosiale medier brukes for å promotere sakene, særlig Facebook, men også Twitter og Instagram. Vi ser at cirka ¼ av trafikken på nettsidene kommer fra sosiale medier. Nettsidene til bladet hadde 202 500 visninger, en økning på 5 % fra året før.

Etter å ha sett på ulike modeller for betalingsløsninger og innlogging, har vi konkludert med å vente ett år, og se hvordan frivillig betaling (Vipps) fungerer fremover.

Nettsidene har løsning for annonser, og vi har hatt en svak økning i nettannonser i 2017, men tror det er større potensial og jobber for å øke her.

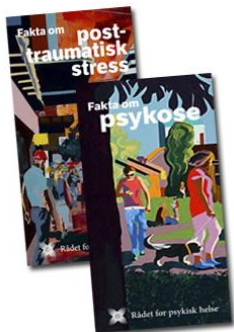
### Samarbeid med Vio Media

Nettstedet vio.no er et nettsted for digital magasinjournalistikk. Psykisk helse er en av 40 magasiner og aviser som har artikler her. De kan leses fritt av betalende abonnenter, etter modell av Spotify. Hittil har det ikke generert inntekter, og nettsiden fungerer nok det først og fremst som et markedsføringstiltak for bladet.

### Samarbeid med Retriever

Bladet har gjennom Fagpressen et samarbeid med Retriever. Det innebærer at alle artiklene i bladet kommer frem i søk på Retriever, og eventuelle kjøp / gjenbruk gir inntekter til redaksjonen. Deler av innholdet blir også vist i Fagresseportalen, som leder lesere til det enkelte mediets egne nettsider. Det har ikke vært inntekter av dette ennå, så dette er også å regne som et markedsføringstiltak på dette stadiet.

## Andre prosjekter i redaksjonen:



### Fakta om psykose og posttraumatisk stress

Redaksjonens prosjekt «Faktafoldere om psykose og posttraumatisk stress» ble ferdigstilt i desember 2016, med markedsføring og utsending fra januar 2017 og utover året. Folderne er hovedsakelig støttet av Extrastiftelsen, i tillegg til egenfinansiering av Rådet for psykisk helse. Folderne ble trykket i til sammen 11 000 eks. Begge er nå utsolgt fra vårt lager.

### Fakta om skolevegring og personlighetsforstyrrelser

Høsten 2017 fikk redaksjonen i bladet midler hovedsakelig fra Extrastiftelsen (noe egenfinansiering av Rådet) til å lage to foldere, Fakta om skolevegring og Fakta om personlighetsforstyrrelser.

Folderne lages i format som Rådet for psykisk helse har brukt tidligere og føyer seg naturlig inn i rekken av etterspurt journalistikk om enkeltemner i kompakt form. Nytt av året er at midlene også

finansierer fire korte videofilmer om temaene. Faglig konsulent er psykiater Anne Kristine



Bergem. Vi er i gang med prosjektet, og regner med å slutføre til sommeren 2018.

## Skrivekonkurranse

Mental Helse Ungdom og bladet holder årlig skrivekonkurranse for unge med frist 1. august. I 2017 fikk vi i underkant av 20 innsendte bidrag. Vinneren ble kåret i august, i forkant av Psykisk helse nr 4, hvor vinnerbidraget ble publisert. Vinneren fikk en premie av Mental Helse Ungdom på en tilstelning i Rådets lokaler. Resultatet ble lagt ut på nettsider og sosiale medier. MHU og bladet ønsker å beholde arrangementet som en årlig hendelse. Vi ser dette som en viktig måte å kommunisere med og fange opp unge lesere.

## Debattinnlegg

I samarbeid med generalsekretæren skriver redaktøren debattinnlegg om psykisk helse-temaer som sendes lokalaviser i Norge. Disse har fått brede nedslag og fungerer både som en måte å sette agendaen på og som en måte å gjøre bladet mer kjent.

## Barn og unges psykiske helse

I 2017 gjennomførte vi tre kurs i skoleprogrammet Alle har en psykisk helse. Vi var i Tromsø, Bodø og Ålesund.

## Inkluderende arbeidsliv

Arbeid kan være helsefremmende, blant annet som en kilde til sosiale relasjoner, identitet og personlig vekst, samt gi økonomisk trygghet. Rådet for psykisk helse jobber for å inkludere flere i arbeidslivet og for at flere skal kunne bli i jobb.

## Samarbeidskonferanser NAV og DPS

Vi har ønsket at flere skulle la seg inspirere av [rapporten som ble laget om samarbeid mellom NAV og DPS i 2016](#). Ved å samle folk fra spesialisthelsetjenesten (DPS) og NAV var målet at flere skulle møte hverandre, snakke sammen og finne fremtidige samarbeidsarenaer. Vi har siden lanseringen arrangert flere store samlinger, og vi avsluttet 21. mars 2017, ved å samle Helse Midt-Norge, og Helse Nord med NAV-kontorer til konferanse i Trondheim.

Vi har også i løpet av året holdt innlegg om rapporten rundt i landet og temaet er noe som opptar NAV og DPS, som ønsker mer samhandling. Rådet for psykisk helse er glad for NAVs Fou-midler som bidrar til at flere øker samarbeidet, og vinneren er brukeren som får en mer helhetlig tjeneste.



## Hverdagslykke

**Juni 2017:** Vi har jobbet lenge med søknaden om Hverdagslykke – utvikling av nasjonalt kurs. Søknaden er utviklet fordi

Frisklivssentraler melder om interesse for lavterskeltilbud, som har friskliv og muligheter til å gjøre små endringer i hverdagen. Frisklivssentralen Nesodden har utviklet pilotkurset, med innspill fra oss og hverdagslykke rådene.

Extrastiftelsen har gitt midler over to år til å utvikle kurset. I samarbeid med erfaringskonsulenter, fagpersoner og Frisklivssentraler skal vi utvikle et kurs og kursmateriell/kursledermateriell, som gir deltakere innsyn i fem råd som forskning viser påvirker personlig velvære/lykke.

## Sammen for den gode hjertebanken - Trening i behandling av rus og psykiske helseproblemer

Rådet for psykisk helse og Fagrådet - Hovedorganisasjonen for rusfeltet har sammen rettet søkelyset på trening og fysisk aktivitet som en del av behandlingen for personer med rus og/eller psykiske problemer. Prosjektet har fått støtte fra Helsedirektoratet.

Mennesker med alvorlige psykisk helse- og rusproblemer lever opptil 20 år kortere enn andre. Vi vet at rusmiddelavhengige og personer med psykiske problemer ofte er inaktive og har dårlig fysisk helse. Selv om vi vet at inaktivitet er en stor utfordring for denne gruppen har tilbudet om regelmessig fysisk aktivitet som regel ikke vært et integrert del av behandlingstilbudet. Fysisk aktivitet vet vi hjelper og bidrar til flere leveår, ikke minst for denne utsatte gruppen med rus og psykiske problemer.

Fagrådene ved helseforetakene har vært en viktig målgruppe for prosjektet. Vi har møtt Fagråd psykisk helse og TSB, for Helse Sør. De to møtene ble gjennomført med en innledning og aller viktigst, det å få personene som representerer det enkelte sykehus, i en dialog. Det tar innspillene med seg tilbake til og skal se på hvordan de kan tilby et helhetlig tilbud om trening i behandlingen.

I januar møtte prosjektleder for Den gode Hjertebanken St. Olav hospital Klinikk for Rus- og avhengighetsmedisin. De er en klinikk som bruker fysisk trening som en integrert del av behandlingstilbudet. Grete Flemmen har doktorgrad i bruk av fysisk trening for ruspasienter. Hun sier «Fysisk trening må inn som viktig del av rusbehandling». Det å tilby fysisk trening hos ruspasienter i døgnbehandling kan gi betydelig reduksjon i risiko for utvikling av hjerte- og karsykdommer.





Deltakerne i ressursgruppa på oppstartsmøte 17. februar hos Rådet for psykisk helse. F.v.: Grete Flemmen, Per Nilsen, Marit Sørensen, Jon Storaas, Thomas Dahl Orø, Torhild Kielland, Werner Fredriksen, Tove Gundersen og Jan Gunnar Skoftedalen. (Ikke til stede: Lars Lien).

### **Innlegg på Norges Idrettshøgskole i mai**

I forbindelse med Norges Idrettshøgskole sitt avslutningsseminar for forskningsprosjektet: FAFOLK - fysisk aktivitet for livskvalitet, holdt vi et innlegg om «Den gode hjertebanken». Deres forskningsprosjektet ønsker også å implementere et aktivitetsaktivitetstilbud med vekt på vedvarende motivasjon for fysisk aktivitet ved psykiatriske institusjoner.

## Forskning, opplysning og forebygging

### Extrastiftelsen

Midler fra Extrastiftelsen (til bruk i 2017)

Rådet for psykisk helse fikk et rekordstort beløp til prosjekter fra Extrastiftelsen for 2017. Forskningsmidler ble offentliggjort 18. 10. 2016, Helse1 ble offentliggjort 15.12.2016 og Helse2 ble offentliggjort 15.6. 2017.

Totalt fikk vi innvilget midler til 53 prosjekter for 2017. 19 forskningsprosjekter (9 nye) og 34 helseprosjekter (27 nye, hvorav ett ble trukket) 21 nye prosjekter fikk midler, og alle 16 søknadene om midler for år 2 og 3 ble innvilget.

Totalt har vi fått kr 27 763 080 til prosjekter og kr 2 624 300 i administrasjonstilskudd.

Av innvilgningene ser vi at barn og unge er mest tilgodesett. Det er også på barn og unge vi har fått inn flest søknader på, så her er det god sammenheng.

På landsbasis fordeler prosjektene seg slik, inkl. prosjektet som ble trukket. Noen av prosjektene er landsdekkende, men forankret i Oslo. «Gamle» forebygging og rehabilitering er av praktiske årsaker slått sammen til Helseprosjekter:

Helseregion	Forskning			Helse			
	Nye i 2017	År 2 i 2017	År 3 i 2017	Nye i 2017	År 2 i 2017	År 3 i 2017	
<b>Sør-Øst</b>	7	6 (1T)	5 (1T)	20 (1T)	3	2	
<b>Vest</b>				6	1		
<b>Midt-Norge</b>	2		1	1			
<b>Nord</b>		1 (T)			1		

Nye prosjekter	Mottatt til vurdering		Sendt til Extrastiftelsen		Innvilget for bruksår:		
	2016	2017**	2016	2017	2015	2016	2017 HE17-1 og HE17-2
<b>Forskning</b>	49	45	31	33	8 (1T)	7 (2T)	9
<b>Helseprosjekter</b>	81	69	63	67	14 (1T)	14	27 (1T)

\*\* Mottatt vinteren 2017 for HE17-2 og høsten 2017 for HE18-1

## Helseprosjekter

Det var svært stor pågang til første søknadsrunde høsten 2016, 80 søknader kom inn, og 63 ble videresendt til Extrastiftelsen. Vi fikk godt gjennomslag med 12 nye helseprosjekter. Til søknadsrunden med frist i mars kom det færre søknader, 38 og vi sendte inn 36. Kvaliteten var høy og vi fikk gjennomslag for hele 15 prosjekter (ett ble trukket), også ett internt prosjekt.

Rådet for psykisk helse har opprettholdt totalt antall innvilgede prosjekter på disse områdene de siste årene, med en ytterligere økning i 2017, til tross for store omlegginger i Extrastiftelsen. Omleggingen til et samlet Helseområde fungerer bra og er til stor hjelp for våre søkere. At det nå er to søkemuligheter per år, gjør at flere enn før trekker sin søknad rett før fristen, når de ser at de heller vil legge mer arbeid i prosjektet og kun trenger å vente seks måneder til neste mulighet. Det er en stor fordel og gir mindre variasjon i kvaliteten på det vi sender inn.

Mange av prosjektene vi får innvilget er rettet mot barn, unge og unge voksne. Prosjektene spenner fra faglig tunge og kostnadskrevede, til små prosjekter i regi av skole og frivillighet. En stor del av prosjektene har sitt utgangspunkt i offentlig virksomhet og handler om å utprøve nye behandlingsmetoder og nye tiltak. Vi får også hvert år midler til kulturelle prosjekter som film og teater, og av prosjektene vi har mottatt til vurdering i 2016 (midler for 2017) ser vi en økning av denne typen prosjekter. Av de 27 nye helseprosjektene vi fikk midler til for 2017 er ti film-prosjekter i et stort spenn av forskjellige media.

Alle søkere får tilbud om veiledning i søknadsskrivingen, og vi ser at nær sagt alle de innvilgede prosjektene har tatt imot dette tilbudet. De store omleggingene har medført at søkere har hatt et

større behov for veiledning. Bak hver innsendte søknad ligger det to til fire timer med veiledning på telefon, og fra seks til 20 e-poster. I tillegg kommer veiledning og e-post til de som velger å ikke sende inn og alle de som ønsker å søke, men som av ulike grunner ikke er innenfor kriteriene og ikke kan søke.

Hvilke av de mottatte søknadene som skal sendes inn til Extrastiftelsen vurderes av sekretariatet.

## Forskning

Vi samlet vårt forskningsutvalg til et heldagsmøte for å gjennomgå søknadene om midler for 2018. Utvalget arbeider ut fra Rådet for psykisk helses forskningsstrategi og legger vekt på disse kriteriene:

- Relevans for feltet, praktisk nytteverdi
- Vitenskapelig betydning
- Metoder og undersøkelsesutvalg
- Forsker/veileders/biveileders kompetanse
- Forskningsmiljø
- Temaets aktualitet, ny kunnskap/originalitet
- Brukermedvirkning i forskningen/brukerperspektiv/brukerrelevans

Også i år fikk alle forskningsprosjektene utvalget vurderte som gode og relevante, anledning til å sende inn en forbedret utgave på bakgrunn av utvalgets kommentarer, en mulighet de fleste benyttet. Totalt kom det inn 45 søknader, 33 ble videresendt til Extrastiftelsen.

Forskningsutvalget består av:

- Leder: Anne Landheim
- Brit Oppedal
- Ann Mari Lofthus - her stilte vara Lillian Eng
- Per Håkan Brøndbo
- Øyvind Rø
- Ottar Ness

Utvalget er oppnevnt for perioden 2017-19.

## Forskningsdagene

Rådet for psykisk helse holdt for andre år på rad forskningsseminar i Oslo i forbindelse med Forskningsdagene. Seminaret ble fant sted 27. september på Kulturhuset. Mette Lyberg Rasmussen, pH. D. og psykolog snakket om funnene i sitt postdok-arbeid: «Selvmord hos unge menn» med særlig vekt på hvilke implikasjoner dette har for forebygging. Nina Helen Mjøsund, pH. D snakket om sine funn i prosjektet: «God psykisk helse - fra hva til hvordan». Personer med alvorlig psykisk lidelse har levde erfaringer som kan være en rik og viktig kilde til kunnskap om helsefremming

## Forebyggende arbeid

### Folkehelse og fysisk aktivitet

Rådet har bidratt i arbeidsgruppa til Helsedirektoratet for kampanjen «Dine 30» for økt fysisk aktivitet. Vi mener at også arbeidslivet blir en viktig arena for «Dine 30». Med enkel tilrettelegging gir høyere aktivitetsnivå bedre psykisk helse.

### Lavterskel – kurstilbud

Rådet for psykisk helse distribuerer materiell til tre ulike kurs for mestring av depresjon og belastning: Kurs i mestring av depresjon (KiD), Kurs i belastningsmestring (KiB), og Mestringskurs for ungdom (DU).

De tre kursene er lagt opp som undervisning der deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker og metoder rettet mot å endre tanke og handlingsmønstret. Den positive effekten av KiD kurset er dokumentert og etterspørselen er stor. Kursene tilbys nå i alle fylker og i 212 kommuner.

Det er gjort en evaluering av KiB og den viser at arbeidstakere kan styrke sin psykiske helse ved å delta i gruppebaserte programmer på arbeidsplassen. Etterspørselen øker, og KiB tilbys i alle fylker og 117 kommuner

DU tilbys også i alle fylker og i 93 kommuner, og etterspørselen etter dette kurset øker mer og mer. Effekten er undersøkt i en pre-poststudie av ungsinn.no. I 2015 ble det startet en evaluering som Atferdssenteret A/S skal gjøre med finansiering av Norges Forskningsråd for et treårig prosjekt.

I perioden har vi solgt 7873 kursbøker og kursledermanualer.

Oppdatert informasjon om kursledere/-steder ligger på våre [nettsider](#).

### Bok om flyktingers psykiske helse

Vi fikk i 2016 støtte fra Extrastiftelsen til et halvannet års prosjektet for å utvikle kunnskap og kompetanse for og med praktikere som møter asylsøkere og flyktninger i sitt daglige arbeid. Mange som arbeider med asylsøkere og flyktninger i det daglige er ildsjeler med et sterkt engasjement og mye kompetanse, men på dette feltet kan det være vanskelig å sikre seg faglig påfyll av god kvalitet.

Vi er godt i gang med utviklingen av en antologi som blant annet gjør det som psykiatere og psykologer kaller *transkulturell psykiatri* eller *tverrkulturell psykologi* lettere tilgjengelig. En slik bok vil ha noe å gi alle som har sitt daglige arbeid ute i kommunene og møter asylsøkere og flyktninger. I boken vil vi også formidle gode eksempler fra praksis på dette området. Vi er i dialog med Universitetsforlaget om utgivelse av boken.

Kristin Buvik, sosiolog ansatt ved Folkehelseinstituttet og frivillig i Røde Kors' asylmottak har gjennomført en forundersøkelse, med et enkelt spørreskjema og noen kvalitative intervjuer blant ansatte og frivillige ved asylmottak. Formålet var å avdekke kunnskapsbehov hos primærmålgruppen for prosjektet.

Vi har hatt en «rundt bordet» -konferanse med 40 deltakere på Høgskolen i Oslo og Akershus. I forkant av konferansen sendte vi ut en invitasjon til mulige forfattere der vi ba om forslag til tematikk

for kapitler og synopsier til kapitler de kunne tenke seg å skrive. Vi fikk inn kapittelforslag også fra forfattere som ikke deltok på konferansen.

Universitetsforlaget bistod oss både praktisk og økonomisk i gjennomføringen av en skrive-workshop for forfatterne 15. september.

Vi har gjennomført fire møter i redaksjonskomitéen og utviklet en kapittelplan for boken. Forfattere er forespurt og i gang med skriving.

Prosjektleder og redaktør var rådgiver Arne Ørum. Han sluttet i Rådet for psykisk helse i mars 2017 og Hege Helene Bakke, cand. Polit. med hovedfag i sosiologi og seniorrådgiver i Rådet for psykisk helse har overtatt dette ansvaret i prosjektet.

Medredaktører er førsteamanuensis ved HIOA, psykolog Ragnhild Dybdahl, professor ved HIHM psykiater Lars Lien og Irma Julardzija, som har flyktningebakgrunn fra Bosnia. Hun arbeider i Norsk Folkehjelp og har mange års erfaring fra arbeidet med mottak av asylsøkere og flyktninger. Hun er utdannet innenfor kommunikasjon og PR ved BI. I tillegg er Harald Siem med i redaksjonen. Han har en master i Public Health og en doktorgrad i medisin og har vært medlem av fagstyret i NAKMI siden 2003.

## Regnskap og organisasjon

Rådet for psykisk helse årsregnskap for 2017 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner.

Tilskudd til egne og eksterne prosjekter fra Extrastiftelsen beløp seg til 27.763.080 kroner til bruk i 2017.

### Årsverk og arbeidsmiljø

Rådet for psykisk helse er per 31.12.17 ni ansatte fordelt på 8,8 årsverk. Vi er to menn og syv kvinner.

Sykefraværet fra 1.1.17 til 31.12.17 er 17,9 prosent. Det er 0,1 prosentpoeng lavere enn året før. Dette er ikke arbeidsrelatert fravær.


Rådet for psykisk helse har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2017.

Vi tilstreber en kultur preget av åpenhet med fokus på medarbeidernes ressurser og muligheter, og legger vekt på å være en inkluderende arbeidsplass. Rådet for psykisk helse har videreført medarbeidersamtalene der det legges vekt på utvikling av kompetanse og tilrettelegging av arbeidsforholdene i forhold til arbeidsmål og våre satsningsområder. Rådet for psykisk helse er en IA-bedrift.

### Fortsatt drift

Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitetsregnskapet og balanse med tilhørende noter en rettvise oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2017 er satt opp under forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetningen er til stede i henhold til regnskapslovens § 3-3.

Oslo, 9. mars 2018



Tor Levin Hofgaard  
styreleder



Camilla Viktoria Johansen  
nestleder



Åse Lyngstad  
styremedlem



Gro Cecilie Meisingseth Montarou  
styremedlem



Solrun Nygård  
styremedlem



Jan Magne Sørensen  
styremedlem



Werner Fredriksen  
styremedlem



Tove Gundersen  
generalsekretær

## Vedlegg Årsregnskap

## Vedlegg: Extrastiftelsen 2017

Av innvilgede prosjekter er det ca. 70 prosent som fullfører prosjektet i sluttåret (året etter siste utbetaling), eller senere med gjenstående eller egne midler. Derfor vil vi til enhver tid ha flere prosjekter i drift enn det som kommer frem av regnskapet. Per 31.12.17 var det 60 «aktive» prosjekter, altså fra prosjekter som er i ferd med å starte opp, til prosjekter som er i en forsinket slutfase.

Alle prosjekter som hadde midler fra Extrastiftelsen i 2017 er ført i listen under.

### Forskningsprosjekter

#### *Omsorg til suicidale og deres barn*

Tine K. Grimholt, Ullevål universitetssykehus. Omsorg til suicidale og deres barn som pårørende. Post. dok.

Treårig prosjekt fra 2015

#### *Ungdoms subjektive erfaring av selvskading*

Line Indrevoll Stänicke, Lovisenberg diakonale sykehus, avd. Nic Waals Institutt. Ungdoms subjektive opplevelse av egen selvskading - en kvalitativ eksplorerende kasus studie. PhD

Treårig prosjekt fra 2015

#### *Ung og inkludert - Hva fremmer deltakelse*

Mona Elisabeth Sommer, Høgskolen i Buskerud, Drammen, Avd. for helsefag. Unge med psykiske helseproblemer sine erfaringer med hva som er god støtte for fremme egen deltakelse i utdanning og arbeid. PhD

Treårig prosjekt fra 2015

#### *Tvang og frivillighet i psykiatrien*

Henriette Høyer Beddari, Akershus universitetssykehus. Behandlers syn på og erfaring med tvang i psykiatriske helsetjenester utenfor sykehus og hvordan øke frivillighet. PhD.

Treårig prosjekt fra 2015

#### *Helse og rusmidler blant eldre (65 år+)*

Kjerstin Elisabeth Tevik, St. Olavs Hospital/Nasjonalt kompetansesenter for aldring og psykisk helse. Konsumering av alkohol og bruk av psykofarmaka med en avhengighetsskapende effekt blant hjemmeboende eldre (65 år +). PhD.

Treårig prosjekt fra 2015

#### *Oppfølgingsstudie ADHD og schizofreni*

Espen Hauk Helskog, Sykehuset Innlandet. Hvordan går det med ungdom med schizofreni eller ADHD når de er voksne? En 20 års oppfølgingsstudie. PhD.

Treårig prosjekt fra 2015

#### *Implementering av behandling for barn*

Ane-Marthe Solheim Skar, NKVTS/UiO. Implementeringskriterier som bidrar til anvendelse av



evidensbaserte behandlingsmetoder for barn og unge over tid. Postdok.  
Treårig prosjekt fra 2016

*Unnvikelse: En kvalitativ undersøkelse*

Kristine Dahl Sørensen, Enhet for intensiv gruppeterapi, DPS-A, SSHF/UiO. Opplevelse og forståelse av unnvikende personlighetsforstyrrelse, mestring og endring: En kvalitativ undersøkelse. PhD  
Treårig prosjekt fra 2016

*Barn av traumatiserte, fungering i eksil*

Jennifer Drummond Johansen, Høgskolen i Oslo og Akershus. Barn av traumatiserte og ikke-traumatiserte flyktninger. PhD.  
Treårig prosjekt fra 2016

*Terapeutfaktorer og utfall av terapi*

Stine Harstad, RBUP Øst og Sør, og Nic Waals Institutt ved Lovisenberg Diakonale Sykehus/UiO. Betydningen av terapeutfaktorer og terapeutisk allianse for behandlingsutfall i behandling av barn med angst. PhD.  
Treårig prosjekt fra 2016

*Mentale Teknikker i hverdagen (MT)*

Gry Anette Sælid, Folkehelseinstituttet. Hele klasser på første året i noen videregående skoler får tilbud om å delta. Undersøkelsen er landsdekkende. Hensikten er å undersøke om flere elever fullfører den videregående skolen, forbedrer eller mestrer dårlige prestasjoner, og generelt styrker den psykiske helsen. Postdok.  
Treårig prosjekt fra 2017

*Hjelpende relasjoner i bofellesskap*

Gunnhild Ruud Lindvig, UiA, Fakultet for helse- og idrettsvitenskap. Hvordan beskriver beboere og ansatte i kommunale bofellesskap innen rus/psykisk helse fenomenet 'hjelpende relasjoner'? Hvilke profesjonelle hjelpere opplever beboerne som gode hjelpere, og hvordan beskriver de disse relasjonene? PhD  
Treårig prosjekt fra 2017

*Så "flink" at en blir syk?*

Annett Victoria Stornæs, Norges idrettshøgskole, Seksjon for idrettsmedisinske fag.

Nye utviklingstrekk kan peke mot at mange unge med gode psykososiale forutsetninger, materielle vilkår og prestasjoner på skole og andre arenaer likevel sliter med følelser av utilstrekkelighet, prestasjonskrav og kryssende forventningspress. I det offentlige ordskifte omtales ofte dagens ungdom blant annet som «de sykt flinke» og «generasjon prestasjon».  
Treårig prosjekt fra 2017

*Unge med plutselig tap av foreldre*

Lisa Victoria Burrell, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og –forebygging, UiO. Å miste en eller begge av sine foreldre i en ulykke, selvmord eller drap er et av de mest traumatiske og skjellsettende

opplevelser som barn og ungdom kan oppleve. Hvordan går det så med disse barna? Vil traumet, de uheldige genene og den potensielt vanskelige oppveksten gjøre at disse barna igjen er mer sårbare for livets utfordringer? PhD

Treårig prosjekt fra 2017

#### *Tidlig psykisk helsehjelp i barneskolen*

Marit Løtveit Pedersen, RKBU/NTNU. Engstelige og triste barn er i risiko for dårligere skolefungering, noe som kan føre til større psykiske vansker og senere skolefravall. Hensikten med denne PhD studien er å undersøke om et forebyggende tiltak, «Mestrende barn» rettet mot engstelige og triste barn i skolen, har effekt på skolefungering, trivsel og skoleprestasjoner. Videre å undersøke om det er ulike undergrupper som har mere nytte av tiltaket, eksempelvis gruppert etter kjønn, alder, symptomnivå og sosioøkonomisk status. PhD

Treårig prosjekt fra 2017

#### *Identitet hos ungdom i psykoserisiko*

Lise Baklund, FoU-avdelingen, Vestre Viken, UiO. Studier peker i retning av at et kjernefenomen ved alvorlig psykoselidelser, nemlig grunnleggende forstyrrelser av selvopplevelsen, selvforstyrrelser (SF) kan være en forløper for psykoselidelser. En mangler imidlertid kunnskap om hvordan SF erfares og utvikler seg over tid hos barn og unge som er i risiko for å utvikle alvorlig psykisk lidelse.

Målet med prosjektet er å få ny kunnskap om mulige forstadier til psykose ved å undersøke SF hos barn og unge. PhD

Treårig prosjekt fra 2017

#### *Insomni hos barn og unge*

Jonas Borchgrevink Madsen, svt, NTNU. Insomni, eller søvnløshet, rammer ca 20% av barn og unge. For å vite hvilke faktorer man skal adressere i forebygging og behandling må årsakene til insomni identifiseres. Målsettingen med Phd prosjektet er å identifisere forhold ved barnet, foreldrene og deres interaksjon som kan forklare hvorfor noen utvikler og har vedvarende insomni. PhD

Treårig prosjekt fra 2017

#### *Enslige mindreårige flyktninger*

Elin Sofia Andersson, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Omsorgen for asyløkende barn som kommer til Norge uten foresatte representerer i dag en stor utfordring for norske myndigheter. Vi vet lite om i hvilken grad barna strever med posttraumatisk stress etter å ha opplevd traumatiske hendelser før, under og etter flukten. Videre mangler det på hvilke forhold og hjelpetiltak som bidrar til trivsel, sosial fungering og god helse. PhD

Treårig prosjekt fra 2017

#### *Etiske aspekter ved ECT*

Alina Coman, Senter for medisinsk etikk, UiO. Denne studien har som mål å undersøke den subjektive erfaringen brukere av ECT innehar. Vi sikter til å utforske særlig to dimensjoner ved denne opplevelsen: Personens etiske (og eksistensielle) refleksjoner rundt avgjørelsen om å gjennomgå ECT; personens forståelse av risiko og fordeler knyttet til behandlingsmetoden, samt opplevelsen av å bli informert om disse aspektene. Brukernes perspektiv på hvor akseptabel ECT er som en behandling og som fortsettelsesbehandling. Postdok

Treårig prosjekt fra 2017

## Forebygging

### *Gode tiltak for en god alderdom*

Åsa Lind/Helle Skogstad Riege, Lørenskog kommune. Kartlegging, utvikling og utprøving av helsefremmende og forebyggende tiltak knyttet til psykiske helse hos eldre.

Toårig prosjekt fra 2016

### *Selvmordsforebygging i Rogaland*

Marie Bø, Helse Stavanger HF/UiS. Forebygging av selvmord hos eldre over 65 år.

Ettårig prosjekt i 2016

### *Psykhjelpen for de minste*

Catharina Elisabeth Arfwedson Wang, Institutt for psykologi, UiT. Psykhjelpen for de minste - et tiltak for å fremme psykisk helse i forbindelse med svangerskap og barseltid.

Toårig prosjekt fra 2016

### *Forført av spriten*

Tore Buvarp/Karianne Vennerød, Fenris Film. Forebygge, informere og debattere deler av rusproblematikken som er lite eksponert - Kvinners skjulte alkoholmisbruk. Første episode på NRK i september 2017. Tildelt Helseprisen for 2017 (tidligere omtalt s xx)

Toårig prosjekt fra 2016

## Rehabilitering

### *Mai kulturkafé – Nytt navn: Kafé Baltazar*

Heidi N. Lie, Lørenskog kommune. Mai-senteret vil skape et sted for mennesker som trenger det, og som kan bruke det uten å bli stigmatisert. Et sted for inspirasjon, mestring og glede. Kafé som er åpen for alle, et sted som tilbyr mer enn mat og drikke, som kan gi små konserter, utstillinger, diskusjonsfora ol.

Treårig prosjekt fra 2015

### *Recoveryverksteder*

Therese Austrheim Johnson, Høgskolen i Buskerud og Vestfold. Utvikling av recovery orientert kunnskap, tjenester og praksisformer og samarbeid mellom brukere, pårørende og fagperson.

Treårig prosjekt fra 2015

### *FluktProffene – Ny tittel «Klokhet om kropp»*

Gina Ekholt, Forandringsfabrikken. Unge med erfaring fra bruk av narkotika gir ideer til handlingsalternativer til hvordan flere kan komme seg vekk fra rus.

Toårig prosjekt fra 2016

### *Pengespillavhengighet/kognitiv atferdsterapi*

Eli Torild Hellandsjø Bu, Stiftelsen Bergensklinikkene. Utvikling av ny behandlingsmanual for kognitiv atferdsterapi, evaluering og formidling til brukere og behandlere.

Toårig prosjekt fra 2016

## Helseprosjekter

### *Recoverykurs og utdanningsopplegg*

Kristin Ådnøy Eriksen, Høgskolen Stord Haugesund, FOUSAM. utvikle og gjennomføre kurs og utdanningsopplegg basert på modell fra "Recovery College". Opplæringa handlar om å støtte andre i deira betringssprosess, og praksis i psykiske helsetenester er ein del av opplæringa. Kurs gjev betre

sjølvkjensle og kontroll i eige liv, og medarbeidarar med brukarerfaring tilsett i helseteneste bidreg til betre tenester for pasientane der.

Toårig prosjekt fra januar 2017

#### *Barne-TV om psykologi*

Tor Erik Olsen, Teddy TV. Lage TV-serie på 10 episoder for barn. Programmet skal underholder barna og samtidig lære de om psykisk helse og om hvorfor vi gjør som vi gjør og er som vi er.

Toårig prosjekt fra januar 2017

#### *God helse gjennom grønne opplevelser*

Tove Berg, Det norske hageselskap. Hensikten med prosjektet er at mennesker med psykiske utfordringer skal oppleve mestring og nyte godt av den positive helseeffekten som grønne omgivelser gir. Vi tilbyr "grønne" lavterskelaktiviteter og et sosialt fellesskap i en av Oslos kolonihager.

Ettårig prosjekt fra januar 2017

#### *Helsepedagogisk prosjekt Vega Scene*

Katinka Rydin Berge, Vega Scene utvikling og drift AS. Sjela for faen! er et helsepedagogisk pilotprosjekt med seminarer, teaterforestilling og workshops for ungdom og lærere i Osloskolen og på Østlandet. Sjela for faen! bruker verket "Jeg vil ikke dø, jeg vil bare ikke leve" som utgangspunkt for samtale om psykisk helse og stigmatisering av folk med psykiske lidelser.

Toårig prosjekt fra januar 2017

#### *Dokumentarfilmprosjektet Wars Don't End*

Torstein Pærelus, Gammaglimt AS. Dokumentarfilm som omhandler de barna som ble født av norsk mor og tysk far under andre verdenskrig. Med filmen vil vi undersøke hvorfor vi blir som dem vi forakter, og ved å dra paralleller til de hundretusener av krigsbarn blir født i dag i ulike deler av verden, ønsker vi å lage en dokumentarfilm om et historisk tema som faktisk skaper samfunnsdebatt om dagens forhold.

Ettårig prosjekt fra januar 2017

#### *Dokumentarfilmen "Fengslet og forlatt"*

Lena Faye-Lund Sandvik, Speranza film. Dette er en film om Norges fremste rettspsykiater Randi Rosenqvist og hennes hjertesak på tampen av en bemerkelsesverdig karriere: Hun vil endre de uverdige soningsforholdene for de psykisk syke og farligste innsatte.

Ettårig prosjekt fra januar 2017

#### *Biofeedbacktrening - hva er det?*

Pål Nystuen, Lovisenberg DPS, Raskere tilbake. Biofeedbacktrening er en metode for å håndtere negativt stress. Gjennom ulike måleinstrumenter mottar man signaler fra kroppen, for deretter å lære seg å påvirke de kroppslige prosessene. Metoden er så langt relativt lite kjent og benyttet, både blant fagfolk og brukere. Spredning av metoden og kunnskapsformidling er dermed et viktig mål i dette prosjektet.

Ettårig prosjekt fra januar 2017

#### *Min Stemme Teller*

Juni Raak Høiseth, KBT Midt-Norge. Prosjektet skal utvikle en metodikk for reell brukerinvolvering for gruppen barn og unge. Det vil bli utført Bruker Spør Bruker evalueringer av ulike hjelpetjenester som barn og unge benytter seg av. Tilbakemeldingene vil gi dem viktige føringer på hvordan de kan utvikle sin egen tjeneste.

Toårig prosjekt fra januar 2017

#### *Utan Terapeut - Mot82 UT i lokalsamfunnet*

Lars Tuastad, Kulturverkstaden U82, Arna/Åsane, Helse Bergen. UT – MOT82 ut i lokalsamfunnet er eit prosjekt som vil jobbe for å få fleire menneske med psykisk lidning til å delta musikk/kulturaktivitetar i lokalsamfunnet.

Toårig prosjekt fra januar 2017

#### *Selvmondsforebygging i Rogaland*

Marie Bø, Velg å Leve, Helse Stavanger HF. Prosjektet er et selvmordsforebyggende prosjekt som retter seg mot målgruppen menn i alderen 45 - 64 år. Prosjektet vil bestå av informasjon/undervisning om selvmord og selvmordsatferd, annonsekampanjer på nett og i aviser, tilbud om kurs i regi VIVATselvmordsforebygging.

Ettårig prosjekt fra januar 2017

#### *En helt unik Ungdomsfestival*

Martine Kveim, Young Happy Minds. Sommerleir med natur, fysisk og mental utfoldelse som bakteppe. Målet er å få ungdom til å bli litt mer bevisste på det de har rundt seg, for å fremme engasjement og økt fokus på mental helse og fysisk aktivitet.

Ettårig prosjekt fra januar 2017

#### *Asylsøkeres psykiske helse*

Hege Bakke, Rådet for psykisk helse. Folk med flyktninge- og innvandrerbakgrunn vil i samarbeid med praktikere og fagfolk samle og utvikle kunnskap for og med dem som møter asylsøkere i sitt daglige arbeid.

Toårig prosjekt fra januar 2017

#### *Opplysningsmateriale om psykisk helse*

Mari Stokkeland, Unghjelp. Unghjelp ønsker å skape videoer hvor våre frivillige står frem og bryr på seg selv. På denne måten skaper vi et virkemiddel som kan gjøre det å være psykisk syk mindre tabu. Vi ønsker å skape kortfilmer om det å være psykisk syk, og hvordan man kan komme seg gjennom det.

Ettårig prosjekt fra juli 2017

#### *Grunnbok om gruppeterapi*

Synnøve Ness Bjerke, IGA - Institutt for gruppeanalyse og gruppepsykoterapi. I samarbeid med erfaringskonsulenter – med brukererfaring fra gruppeterapi – vil vi skrive en grunnbok om gruppeterapi som utgis ved Gyldendal forlag.

Ettårig prosjekt fra juli 2017

#### *Podcastserie om angst*

Christine Dancke. Podcastserie om angst og tilhørende utfordringer laget med bakgrunn i et stort datamateriale kommet inn etter at programleder Christine Dancke var åpen om sin panikkangst.

Ettårig prosjekt fra juli 2017

#### *Foreldrehjelpen*

Bente Sommerfeldt, Villa Sult. Rollen som pårørende til barn med spiseforstyrrelse er belastende.

Foreldre er viktige støttespillere i en tilfriskningsprosess. Foreldrehjelpen er et gruppebasert veilednings- og støtteprogram for foreldre som har barn eller ungdom med spiseforstyrrelser, som i stor grad er basert på at foreldre, under ledelse, får anledning til å dele sine erfaringer og støtte hverandre i de prosessene de ulike familiene står oppi.

Toårig prosjekt fra juli 2017

### *Dokumentarfilmen Selvportrettet*

Lena Faye-lund Sandvik, Speranza Film AS. Lene Marie (30) lider av ekstrem anoreksi. Hun har gjemt seg for helsevesenet siden hun var 10 år. Så begynte hun å fotografere.

Ettårig prosjekt fra juli 2017

### *Making Sense Together*

Ellen Harriet Ugelstad, Twentyonepictures. Making Sense Together er en dokumentarfilm som undersøker forholdet mellom makt og avmakt i psykiatrien. Gjennom fem nære og personlige vitnesbyrd belyser filmen maktstrukturer i helsevesenet fortalt av både brukere, pårørende og ansatte.

Toårig prosjekt fra juli 2017

### *Hvor skal du bror?*

John Trygve Aavik, Senter for livslang læring Lillehammer. Hva skjer når du gradvis mister hukommelsen og du selv er fullstendig klar over det? At utviklingen din går baklengs tilbake til år null, tåken der hvor fødselen og døden møtes. Dette er en dokumentarfilm om Stig og hans rest-evne.

Dette skal være Stigs versjon, en film om min bror. For det alltid en rest igjen, langt der inne.

Ettårig prosjekt fra juli 2017

### *Forsterket oppfølging av ruspasienter*

Arvid Skutle, Stiftelsen Bergensklinikkene. Fra et skjermet institusjonsopphold for ruspasienter til det «sivile livet» er det mange skjær i sjøen og store helsemessige utfordringer. Ofte skjer tilbakefall kort tid etter utskrivning. En fagperson vil følge opp et utvalg pasienter over et år etter utskrivning, og bistå dem i den vanskelige og kritiske fasen for å skape kontinuitet og bygge broer til «livet der ute». Prosjektet vil bli grundig evaluert.

Toårig prosjekt fra juli 2017

### *Trygghet trumfer tvang*

Heidi Brynildsen Grande, Forandringsfabrikken. Forandringsfabrikken vil samle inn erfaringer og råd fra unge som blir utsatt for tvang i forbindelse med innleggelse i barne- og ungdomspsykiatrien (BUP). De unge inviteres til å foreslå konkrete tiltak for å redusere tvangsbruk i psykisk helsevern. Rådene vil bli presentert for nasjonale myndigheter og fagfolk.

Ettårig prosjekt fra juli 2017

### *weCare - et digitalt omsorgsverktøy*

Silje Katrine Robinson, We Care Family. weCare er et digitalt omsorgsverktøy som skal gjøre det lettere for pårørende som samarbeider om å gi uformell omsorg til sine hjemmeboende eldre. Verktøyet skal samle informasjon om daglig og fremtidig uformell omsorg på et sted og gi bedre oversikt over omsorgssituasjonen.

Ettårig prosjekt fra juli 2017

### *Info film Psykisk helse for innvandrere*

Tone Urdal, Abelo. 5 korte filmer om psykisk helse for personer med innvandrerbakgrunn. Målet er at informasjonen skal forebygge helseplager, bryte ned fordommer og formidle kunnskap om helsetjenester. Filmene er likemannsbasert ved at den utvikles i samarbeid mellom personer med erfaringskompetanse (flyktninger) og fagpersoner.

Toårig prosjekt fra juli 2017

### *Ufrivillig barnløshet fram i lyset*

Hilde Merete Haug, Haugtussa Film. Filmprosjektet skal reflektere over hvordan det er å være kvinne i vårt samfunn og ikke ha opplevd morsrollen, og hvordan det er å ha stått utenfor det fellesskapet

man automatisk blir en del av gjennom morsrollen. Ufrivillig barnløshet snakkes ikke mye om i det offentlige rom, og barnløse kvinner er sjelden åpne om sin egen situasjon. Det er derfor et stort behov for å løfte dette fram i lyset.

Ettårig prosjekt fra juli 2017

*Hverdagslykke - utvikle nasjonalt kurs*

Werner Fredriksen, Rådet for psykisk helse. I samarbeid med Frisklivssentralen ønsker Rådet for psykisk helse å utvikle og evaluere et kurs med fokus på hva en kan gjøre selv for å påvirke egen opplevelse av mestring og å ha det bra - Hverdagslykke.

Toårig prosjekt fra juli 2017

*Faktafoldere om personlighetsforstyrrelser/skolevegring*

Cathrine Paulsen, Rådet for psykisk helse. 1.Fakta om personlighetsforstyrrelse: - kortfattet og essensiell informasjon om en utbredt psykisk lidelse mange vet lite om og finner det vanskelig å snakke om. Tilhørende filmintervjuer. 2.Fakta om skolevegring - kortfattet og essensiell informasjon om en utfordring som er mye mer utbredt enn man trodde, og som er svært alvorlig for barn det gjelder. Folder med tilhørende filmintervjuer.

Ettårig prosjekt fra juli 2017