

# Året som har gått

Rådet for psykisk helse har en stor kontaktflate og er til stede på mange arenaer. Vi jobber systematisk og målrettet for å delta i det offentlige ordskiftet om psykisk helsetematikk, fremme ny kunnskap og påvirke der feltets viktigste prosesser utspiller seg. Vi vil i denne årsmeldingen redegjøre for siste års resultater og det vi ser som en generell positiv utvikling for Rådets arbeid og rolle innenfor det psykiske helsefeltet.

Rådet for psykisk helse er en synlig debattant som bidrar til å sette psykisk helse på agendaen gjennom intervjuer og debattinnlegg i aviser og magasiner, TV-opptredener og ved å være en aktør i samfunnsdebatten. Vi bruker mange ulike verktøy og plattformformer for å nå ut, og gir blant annet ut magasinet *Psykisk helse*, drifter ulike konti i sosiale medier og har godt besøkte nettsider som ofte brukes som kilde i nyhets saker. Videre skrivervihøringsvar og sitter i ulike komitéer, råd og referansegrupper.

Det siste året har på mange måter vært annerledes enn foregående år. I romjulen 2019 tok Ari Behn sitt eget liv. Denne tragiske hendelsen ble omtalt med stor åpenhet fra hans egen familie og kongefamilien, og plutselig snakket hele Norge om selvmord og deltok i landesorgeren. Hans datter Maud Angelica ble hyllet for en gripende tale ved bisettelsen, og Rådet for



psykisk helse uttale seg med råd og vurderinger en rekke ganger i perioden og hyllet kongehuset for åpenheten. Det sterke medietrykket utløste massiv interesse for Rådets kompetanse på selvmordsfeltet, i tillegg til svært mange bruker- og pårørendehenvendelser.

I mars 2020 ble det iverksatt svært inngrepene tiltak i Norge for å forhindre eksplosiv smitte av koronaviruset. Nedstengningsperioden som fulgte har hatt stor effekt på den kollektive psykiske folkehelsen, og vi har jevnlig vært ute med råd og bekymringer for hvordan nedstengningen har påvirket grupper som



NRK Debatten 5. november 2020 med Espen R. Nakstad (assisterende helsedirektør), Bent Høie (Helse- og omsorgsminister), Fredrik Solvang (programleder), Camilla Stoltenberg (direktør i FHI) og Tove Gundersen (generalsekretær i Rådet for psykisk helse).

allerede sliter i tillegg til nye pasientgrupper.

Det er for tidlig å si hvordan tiltakene vil slå ut i sum, men isolasjon, helseangst og økt sårbarhet er bekymrende, og vi jobber videre med synliggjøring og kunnskap rundt disse tematikkene i utspill og fremlegg samt med andre parter som NCD-alliansen. I forbindelse med nedstengningen har vi opprettholdt full drift og et høyt aktivitetsnivå, der vi har deltatt på de til enhver tid eksisterende møtearenaene i tillegg til å møte en økt pågang fra media.

HKH Kronprinsesse Mette-Marit er beskytter for Rådet for psykisk helse. Hun inviterte til nettmøte mellom oss og noen utvalgte aktører for å diskutere forskningsprosjektet BRY.DEG2020 og ulike psykiske helsetematikker knyttet til koronanedstengningen.

**Vi arbeider kontinuerlig for et folkehelseperspektiv på psykisk helse.**

Ved å jobbe med egen synlighet oppnår vi gode synergieffekter, og får lettere mulighet til å stimulere til åpenhet og kunnskapsutvikling. Derfor arrangerer vi jevnlig egne arrangementer, og stiller ofte på andres arrangementer, i tillegg til at vi deltar i ulike politiske forum året rundt. Vi deltar jevnlig på

ulike innspillmøter med politisk ledelse, og har i år spilt inn på toppmøte om kvinnehelse, i tillegg til innspillmøter på blant annet NCD-strategi og ny handlingsplan for selvmordsforebygging.

Rådet for psykisk helse er per i dag den største motakeren av prosjektmidler gjennom Stiftelsen Dam, og ved hjelp av prosjektene vi fremmer bidrar vi til kunnskapsheving og -spredning landet rundt gjennom forsknings- og helseprosjekter. Vi prioriterer

## Survival kit for ungdom i koronaens tid

- Ikke sov bort dagen
- Dusj og ta på rene klær
- Senk ambisjonsnivået
- Å skrive kan være terapi
- Begrens nyhetsstrømmen
- Vær åpen og snakk med noen
- Hold deg i aktivitet og få frisk luft
- Begrens rusmidler – de forsterker håpløshet



Rådet for psykisk helse

#koronadugnad

også samhandlingsflatene med våre medlemsorganisasjoner og samarbeidspartnere høyt, gjerne ved innlegg på arrangementer, gjennom møter, prosjekter og høringer.

I august delte vi ut Tabuprisen 2020, og opplevde stor interesse for både prisvinner Ingebjørg Blindheim og hennes arbeid med å støt-

te andre unge med alvorlige problemer på sosiale medier, blant annet via kontoen Psykt ærlig. Tildelingen ble dekket på en rekke medieflater.

Magasinet Psykisk helse utforsker og utfordrer på flere arenaer, og har et bredt tilfang av lesere både digitalt og på papir. Dette gir mye merverdi for sekretariatet.

Vi arbeider kontinuerlig for et folkehelseperspektiv på psykisk helse, og deltar ofte i det offentlige ordskiftet med ulike perspektiver på hvordan man bygger en god psykisk helse. Vi har også satset stort på kursrekken Hverdagsglede, og digitaliserer kurset for økt aktivitet og for å nå flere brukergrupper.

I denne årsmeldingen får du lese om hvordan våre engasjerte ansatte arbeider hver dag for å bidra til å understøtte Rådet for psykisk helses overordnede mål om å jobbe for et samfunn som er med på å skape en god psykisk helse for alle.

*Tove Gundersen*

Tove Gundersen  
generalsekretær

# Organisasjon

Rådet for psykisk helse omfatter 31 medlemsorganisasjoner per 31.12.20.

## Representantskapet

Marianne Solberg Johnsen fra Fellesorganisasjonen (FO) er leder for representantskapet. Anders Skuterud fra Norsk Psykologforening er nestleder. På årsmøtet deltok representanter for 21 medlemsorganisasjoner.

## Styret i 2020–2022

I årsmeldingsperioden er det holdt fire styremøter. I alt er det behandlet 30 saker. Oppfølging av økonomi og sekretariatets arbeid er fast på sakskartet i styremøtene.

Rådet for psykisk helse omfatter 31 medlemsorganisasjoner.

## Styrets sammensetning i 2020–2022

- Tor Levin Hofgaard, *leder*
- Martine Antonsen, *nestleder*
- Åse Lyngstad, *styremedlem*
- Solrun Nygård, *styremedlem*
- Jan-Magne Sørensen, *styremedlem*
- Hanne Skarsvold, *styremedlem*
- Gry Veronica Engli, *styremedlem*
- Werner Fredriksen, *ansattes representant*
- Svein Roald Schømer-Olsen, *varamedlem*
- Marit By Rise, *varamedlem*

## Sekretariatet

Vi har intensjonsavtaler om samarbeid med blant andre Norges Røde Kors, MOT, Hjerneverket, Skadeforebyggende forum, Den norske Turistforening, Norges Bondelag og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon. Videre har vi nettopp inngått ny avtale med Helseutvalget og har samarbeidsavtale med Facebook Norge for å levere stoff til deres nye Mental helse-hub.



Styret i Rådet for psykisk helse. Fra venstre: Werner Fredriksen, Marit By Rise, Svein Roald Olsen, Tor Levin Hofgaard, Jan Magne Sørensen, Martine Antonsen og Solrun Nygård. Hanne Skarsvold, Gry Veronica Engli og Åse Lyngstad var ikke til stede da bildet ble tatt.





Tove Gundersen, generalsekretær, og Frances Taylor, politisk rådgiver, i muntlig høring på Stortinget.

Sekretariatet deltar i ulike komiteer, utvalg og nettverks-, referanse- og styringsgrupper. Vi følger også opp medlemsorganisasjoner, gjennom tilstedeværelse på landsmøter og ved å legge til rette for samarbeid. I hovedsak er inntjening og inntekter basert på driftsstøtte, salg av kursmateriell, administrasjonstilskudd fra Stiftelsen Dam, prosjekttilskudd, gaver, abonnement og annonseinntekter. I tillegg kommer noen inntekter fra innledninger/foredrag og undervisning.

### Politisk påvirkning

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

Vi har levert skriftlig svar til rundt 30 høringer, og deltatt på ulike muntlige høringer. Vårt påvirkningsarbeid begrenser seg ikke kun til formelle høringsrunder, men er en sentral del av vårt arbeid.

Dette året har vi også fått et styrket fokus i vårt påvirkningsarbeid på barn i barnevernet. Vi har blant annet spilt inn på forslag om å lovfeste at det skal

gjennomføres helseundersøkelse av barns somatiske og psykiske helse i forbindelse med alle omsorgsovertakelser. Dette er nå ute på høring i departementet og ved eventuell innføring vil det være en stor politisk seier. I tillegg har vi spilt inn til endringer i barnevernsloven, NOU om familieverntjenesten og representantforslag om en helhetlig gjennomgang av barnevernet.

10. september 2020 ble den nye handlingsplanen for selvmordsforebygging lagt frem. Planen er tuftet på en nullvisjon for selvmord i Norge. Selvmordsforebygging er et viktig innsatsområde for oss, og vi har spilt inn i hele prosessen og i utviklingen av handlingsplanen. Vi er positive til forslaget og tiltaket der man ønsker å kartlegge ethvert selvmord med en form for dybdeanalyse. Dette vil generere viktig kunnskap om årsakssammenhenger og dermed være sentralt i videre forebyggingsarbeid. Samtidig er det store mangler i handlingsplanen, og viktige risikogrupper er ikke prioritert med tilstrekkelige tiltak og finansiering.

En annen viktig politisk prosess dette året har vært prosessen opp mot Stortingsvalget 2021. Vi har vært i muntlig dialog med flere av programkomiteene og spilt inn skriftlig til alle komiteene i flere omganger.

Vi har levert skriftlig svar til 30 høringer.



En sentral arena for politisk påvirkningsarbeid dette året har vært sektorrådet, hvor vi er representert.

Vi har sendt inn innspill både i forkant og etterkant av statsbudsjettet 2021 og til revidert nasjonalbudsjett 2020.

I tillegg til alle overnevnte tematikker og innspill har vi spilt inn til pårørendestrategi, NOU om kvinnehelse, ny opplæringslov, NOU om likestillingsutfordringer blant barn og unge, nasjonal helse- og sykehusplan, stortingsmelding om lindrende behandling og omsorg, Koronakommisjonen, prioriteringer under Covid-19 og ikke minst rusreformen.

### Åpenhet og mer kunnskap

Media viser stadig større interesse for psykisk helse. Rådet for psykisk helse blir svært ofte kontaktet for å få kommentarer til aktuelle saker, tips, råd og fagkunnskap om psykisk helse-spørsmål, og vi spiller også inn til redaksjonelle saker vi mener er av prinsipiell interesse. Vi får jevnlig antatt kronikker og debattinnlegg i en rekke aviser både på riks- og lokalnivå.

**Selvmondsforebygging er et viktig satsingsområde.**

Antallet henvendelser øker stadig, noe vi tilskriver økt synlighet i mediene og generelt økt interesse for feltet. Vi har en stadig voksende følgerskare på Facebook, Instagram og delvis på Twitter, og en jevn og målrettet postefrekvens.

### NCD-alliansen

Samarbeidet i NCD-alliansen har styrket seg dette året, og kontakten har vært spesielt tett gjennom hele pandemien. Det har i år blitt besluttet at vi tar over stafettspinnen som koordinator for alliansen i 2021.

I år har vi som allianse lansert en politisk plattform som tydeliggjør våre felles budskap. Som allianse har vi jobbet helsepolitisk og sendt inn en del høringsinnspill samlet. Vi har blant annet spilt inn på forslag til endring i forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten, Klimakur 2030, alkoholstrategi, statsbudsjettet 2021, NCD-strategi og Høyres utkast til parti-program.

Et viktig grep innad i alliansen dette året har vært å i samarbeid med Stiftelsen Dam og FFO etterspørre en krisepakke for helsefrivilligheten. Dette initiativet ledet til en bevilgning på 75 millioner, noe som var en viktig politisk seier.



Generalsekretær i Stiftelsen Dam, Hans Christian Lillehagen (f.v.) og helse- og omsorgsminister Bent Høie underskriver kontrakt på at stiftelsen skal fordele 75 millioner kroner til helsefrivilligheten.

Alliansen har mange ulike roller og funksjoner. I tillegg til å jobbe med politisk påvirkningsarbeid og felles høringsinnspill, arbeider vi som et rådgivende organ og sitter i ulike utvalg og grupper, for eksempel i saltpartnerskapet og helsedirektoratet referansegruppen for Nasjonal helse- og sykehusplan. Vi kommer også med felles utspill i media.

**75**  
millioner  
til helsefrivilligheten.

### Forskningsdagene

Under Forskningsdagene arrangerte vi seminar om hvordan søvn påvirker din psykiske helse. To av våre prosjekter som er støttet av Stiftelsen Dam ble presentert under overskriftene «Terapeutisk lys» og «Insomni hos barn» på arrangementet «Hvordan påvirker søvn din psykiske helse?» Det var stor interesse for tematikken og seminaret på Litteraturhuset, og 4200 fulgte live-streaming eller så opptak i ettertid. Samlet klikket over 21 000 på «interessert» på arrangementet på Facebook.

Forsker og psykologspesialist Håvard Kallestad

fortalte om sammenhenger mellom psykisk helse og søvn. Videre hadde stipendiat Daniel Vethe et innlegg om hvordan de bruker lys i behandlingen på en akuttavdeling. Stipendiat Jonas Falch-Madsen fortalte om ph.d.-prosjektet om insomni hos barn. Avslutningsvis fikk vi høre fra psykolog Ingunn Ødegaard om behandling av sønnavanser.

I år samarbeidet vi i tillegg med Hjernerrådet om arrangementet «Hjernens formbarhet i møte med livsvansker». Der la vi opp til tre ulike kafésamtaler om tre ulike livsfaser: barn, voksen og eldre. Nevropsykolog Marianne Løvstad ledet alle samtalene. Vi fikk blant annet høre fra Anna Luise Kirkengen, Anne Kristine Schanke, Torbjørn Elvsåshagen og Andreas Engvig. Det var også stor interesse for dette arrangementet, og rundt 5000 fulgte live-streamingen.

### Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

Verdensdagen 2020 markerte vi i Rådet for psykisk helse på flere ulike måter. I samarbeid med Oslo kommune, Erfaringsentrum og The Human Aspect utviklet vi en kampanje knyttet til selvmordsforebygging. Kampanjen bygget på budskap tilfeldige forbipasserende i Vaterlandsparken skrev på en tavle





på Verdensdagen for selvmordsforebygging. Kampanjefilmene er tilgjengelige på vår Facebookside og kan sees [her](#). Videre deltok generalsekretær Tove Gundersen også på innspilling av live-podcast i tilknytning til kampanjen. I tillegg arrangerte Rådet for psykisk helse og magasinet Psykisk helse en åpning av Paal Audestads fotoutstilling på Sagene med musikkterapi i fokus. Fotoreportasjen ble også innlemmet i magasinet Psykisk helse.

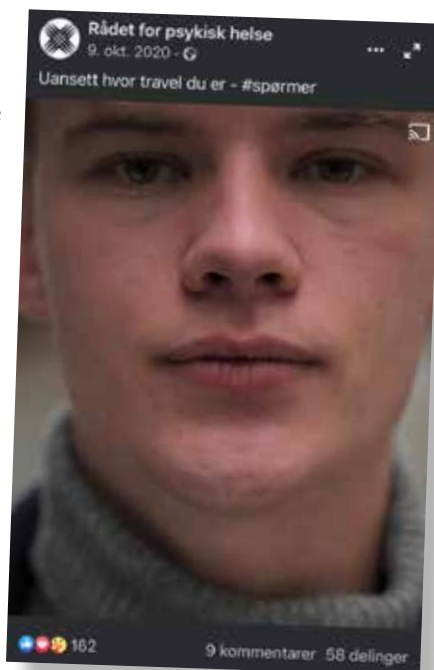
### Rådet for psykisk helse i media

Vi skriver innlegg og uttaler oss gjennom intervjuer, eller er omtalt og sitert i et bredt antall medier. I 2020 var Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet i cirka 1100 oppslag. Til sammenligning ble Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet 450 ganger i 2019.

### Beredskap og dugnad i koronatiden

Vi startet nedstengningsperioden med møte i Helse- og beredskapsdirektoratet for å legge en beredskap for respons og informasjonsflyt. Vår beredskap og hvordan vi kunne og burde møte effektene av pandemien på den psykiske folkehelsen og spesifikt for det psykiske helsefeltet er et kontinuerlig tema. Mange av våre medlemsorganisasjoner har blitt hardt rammet, og deres medlemmer har i ulik grad blitt påvirket av mangelen på forutsigbarhet både i helsetilbud og generelt i samfunnet.

I denne perioden har det vært viktig for Rådet for psykisk helse å fungere som et talerør for våre medlemsorganisasjoner for å fremme problemstillinger og slagsider ved smittevern-tiltakene vi har levd med. Vi jobbet opp mot Helse- og beredskapsdirektoratet for å bidra til å sikre økonomisk støtte til Hjelpetelefonen og synliggjorde systematisk behovet for tilgjengelighet gjennom hele perioden. Vår del av koronadugnaden besto blant annet i at vi ikke henviste videre, og i stedet støttet de mange brukerne som ringte inn og søkte hjelp og trøst. Vi bidro med 200 dugnadstimer i dette arbeidet. Som paraplyorganisasjon har vi fått tilgang på informa-



sjon som har gitt en god breddeoversikt, og vi har vært i stand til å gå ut jevnlig med informasjon og råd til våre følgere i sosiale medier. Vi har også brukt informasjonen til å oppdatere politisk ledelse og til å etterlyse treffsikre tiltak i intervjuer og kronikker.

NCD-alliansen har fungert godt som en beredskapsarena i hele perioden, og samarbeidet har blitt styrket. Blant annet har vi jobbet for å synliggjøre nedstengningseffekten for frivilligheten, og stått samlet i å fremme et ønske om økt støtte for å begrense de negative bieffektene av tiltakene for organisasjonene og deres medlemmer.

### BRY.DEG2020

BRY.DEG2020 er en undersøkelse som skal kartlegge mestring, resiliens og psykisk helse på kort og lang sikt hos unge voksne i kjølvannet av covid-19. Bergen Center for Brain Plasticity, Senter for Krisepsykologi, Universitetet i Bergen, Haukeland Universitetssykehus,



Høyskolen på Vestlandet, NORMENT Senter for fremragende forskning og Rådet for psykisk helse er med i samarbeidet. Formålet er blant annet å øke kunnskapen om hva som kan forutsi senere utvikling av psykiske lidelser. Studien kan gi oss viktig kunnskap om sårbarhet og motstandskraft.

Kronprinsparet, i samarbeid med Rådet for psykisk helse, arrangerte i april et digitalt møte om sosial isolasjon og effekter av koronatiltakene på folks psykiske helse. Psykologspesialist Mehdi Farshbaf, professor Gerd Kvale ved Bergen Center for Brain Plasticity, Torbjørn Mohn-Haugen fra Erfaringsentrum, Aslaug Timland Dale fra Hjelpetelefonen til Mental Helse, Lene Hopland Bergset fra Kirkens SOS og Tove Gundersen fra Rådet for psykisk helse deltok i nettmøtet. BRY.DEG2020 ble et viktig tema i samtalen.

### Mottakelse Selvportrett

Filmen «Selvportrett» følger Lene Marie Fossen gjennom

**BRY.  
DEG2020:  
Hvordan  
påvirker  
pandemien  
mestring og  
mental helse  
på kort og  
lang sikt?**

flere år og dokumenterer hennes stadig stigende suksess som kunstfotograf. Samtidig kjemper hun en kamp mot anoreksi hele sitt voksne liv. Fossen utviklet anoreksi da hun var 10 år gammel, og slet med lidelsen livet ut. Hun døde i oktober 2019, bare 33 år gammel. I anledning filmpremieren i januar inviterte ordfører Marianne Borgen til mottakelse på Oslo rådhus. Ulike aktører ble bedt om å holde innlegg. Tove Gundersen holdt en tale om hvorfor filmer som Selvportrett er viktige og hvordan de tilfører oss en dypere forståelse for kompleksiteten i sykdommen i tillegg til et ønske om mer kunnskap. Anoreksi er vår mest dødelige psykiske lidelse. Selvportrett fikk støtte av Stiftelsen Dam gjennom Rådet for psykisk helse.

### 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. Vi bruker også YouTube målrettet for å blant annet øke engasjementet og synligheten til Hverdagsglede-filmene. Vi har som mål å omtale relevante aktiviteter gjennom innlegg på Facebook, Twitter eller Instagram, i tillegg til at vi deler fakta fra psykisk helse-feltet og aktuelt stoff for våre følgere.



Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse og Marianne Borgen, ordfører i Oslo, på mottakelse i Oslo rådhus i anledning premieren på filmen «Selvportrett».



*Følgere i sosiale medier i 2020:*

Facebook: 25.000 følgere (2019: 18.000)

Twitter: 5600 følgere (2019: 5300)

Instagram: 9300 (2019: 5600)

Facebook – magasinet: tall 2020: 8000 (2019: 6990)

Instagram – magasinet: tall 2020: 3000 (2019: 1900)

**Julekalender 2020**

For sjette året på rad videreførte vi suksessen med å legge ut informasjon om prosjekter som har fått midler fra Stiftelsen Dam på Instagram fra 1.–24. desember. I år valgte vi å primært presentere prosjekter som ble startet i løpet av 2020.

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

**Nettsider**

Nettsidene for Rådet for psykisk helse og magasinet Psykisk helse fungerer fortsatt godt og besøkstallene øker stadig.

*Trafikk 2020:*

- Antall sidevisninger 594.650
- Antall brukere 318.500 – en nedgang på 1,4%
- Antall økter 418.700 – en nedgang på 1,2%
- Fordeling er nå 38% menn og 62% kvinner, dette er en ytterligere oppgang i antall menn
- De fleste er i alderen 25–34 år (30%)
- De 5 mest besøkte sidene i perioden er: Angst, Hjelpetelefoner/nettsteder, psykiskhelse.no, Depresjon og Trenger du hjelp

*Kilde: Google Analytics*

**Tabuprisen til Ingebjørg Blindheim**

Rådet for psykisk helse tildelte Tabuprisen 2020 til Ingebjørg Blindheim. Blindheim ble kjent for de fleste av oss i fjor gjennom NRK-programmet Innafor i episoden Trigger Warning – Selvmord på Instagram. Der snakket hun om hvordan støttende nettfellesskap gjennom sin synlighet, sine likes og sine kommentarfelt i noen sammenhenger blir destruktive og forsterker problemstillingene. Modig fortalte hun om sin bekymring og hvordan hun etter hvert så at dette ble

**Tabuprisen 2020 gikk til Ingebjørg Blindheim, som stiftet Psykt ærlig.**

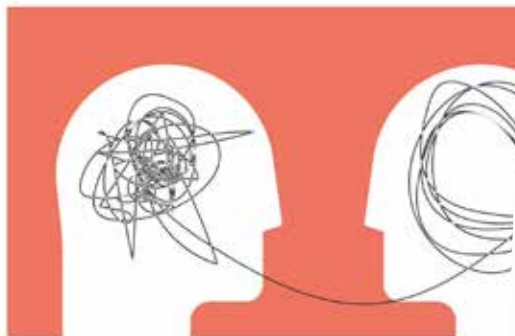
destruktivt for henne selv. Hun opprettet kontoen @psyktaerlig og stod på for å hjelpe venner på nett som hun var bekymret for. Hennes innsats har hjulpet mange. Samtidig pekte hun direkte på et hjelpeapparat de unge opplever som lite lyttende og sa: «Hadde folk blitt tatt seriøst så tror jeg ikke at de hadde følt behovet for å legge ut så mye på Instagram. Hvis de hadde fått den støtten og anerkjennelsen og omsorgen fra de rundt og fra hjelpesystemet.» Hennes perspektiver har bidratt til å belyse hvordan behandlingsapparatet bør møte barn og unges digitale liv, spesielt i de skjulte nettverkene. Tildelingen ble offentliggjort 25. august, og fikk bred pressdekning, både via ulike TV-sendinger på TV2 og NRK, radio og ulike oppslag digitalt og på papir. Selve prisutdeling skjedde i Bergen med generalsekretær Tove Gundersen, Statsminister Erna Solberg (via video) og leder for Stortingets Helse- og omsorgskomiteé Geir-Jørgen Bekkevold som hovedtalere. En venninne av prisvinner talte også, og det hele ble rammet inn av musikk fra Mads Veslelia. Rådet for psykisk helse valgte denne dagen også å donere 10.000 kroner til Psykt ærlig.



# Debatt: – Digitale løsninger nytter ikke for dem som trenger støtte fra ekte mennesker

Det har vært dårlige tider for den psykiske folkehelsen.

Publisert 18. juni



Koronatiltakene visket over natten ut viktige strukturer i det psykiske helsefeltet. Å grupper ble hardt rammet og nye pasientgrupper kom til, skriver Tove Gundersen. Shutterstock / NTB scanpix

Rådet for psykisk helse skriver en rekke kronikker og debattinnlegg om dagsaktuelle temaer. Her er et lite knippe av utspillene det siste året.



## Hvor ble det av ambisjonene?

Opptrappingsplanen for barn og unges psykiske helse er en tannløs kunnskapsoppsummering.



## Selvmodssatsingen er på stedet hvil

Festtalene om prioritert og målrettet inn- selvmordsforebygging bærer foreløpig ikke av praktisk effekt.

Tove Gundersen

Publisert: 2020-12-24 — 11.00



## En ungdomstid til bekymring

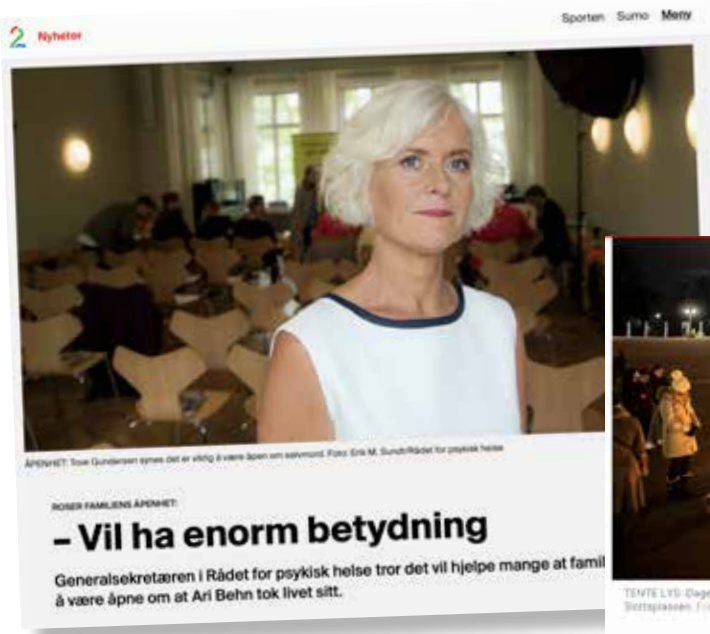


Organisasjonen (FHO) med en studie som omfatter unge i alderen 11-15 år fra 41 land, deriblant Norge, fant at 31 prosent av jentene følte seg overvektige, mens kun 16 prosent er overvektige. At så mange følte er ikke bare trist. Det er også urovekkende med tanke på risiko for problemet/ulking knyttet til. Skriver Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse, i dette innlegget. (Foto: Sara)

sekretær i Rådet for psykisk helse

15. juni 2023, kl. 18:38





Ari Behns selvmord fikk massiv pressedeckning i romjulen og utover nyåret, og Rådet for psykisk helse bidro aktivt med kommentarer, nyansering og kunnskap i samfunnsdebatten.



TSINTE LYO: Dagen etter at Ari Behn og sønnen ble drept skremmet folk til for å sette ned blomster og tenne lys ved Karl Johan-statuen på Slottsplassen. Foto: Halvor Viggenes, VG

## Roser familiens åpenhet etter Behns død: – Mange flere forstår at man kan ringe om hjelp

Takket være familiens åpenhet har flere tusen ringt inn til hjelpetelefonene, sier Rådet for psykisk helse.



## Roser kongens nyttårstale

Kong Harald roses for åpenhet om sorgen. – Det var en i Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk h

Av BENOICTE BRATÉS og STELLA BUDGE  
Publisert 21. desember 2019

## - Det er alltid for tidlig å gi opp

I fjor begikk 674 personer selvmord. Ekspertene oppfordrer de som sliter til å snakke om det.

## – Kongens nyttårstale kan påvirke korleis vi snakkar om sjølv mord

– Kong Harald heldt ein klok tale om kor vanskeleg det er når nokon vel å forlate livet, seier generalsekretær Tove Gundersen i Rådet for psykisk helse.



ROSA RICHNER: Generalsekretær Tove Gundersen i Rådet for psykisk helse meiner nyttårstalen kan påvirke korleis vi snakkar om sjølv mord og sorg. FOTO: KIM E. SUND / BILDE / NTB





# Avstand og ensomhet



Vi har skrevet en rekke innlegg i løpet av koronatiden for å blant annet bidra til synliggjøring av effekter for sårbare grupper. Under er noen av tematikkene vi har valgt å se nærmere på.

Rådet for psykisk helse

Nyheter Sumo Meny

**IKKE NOK:** Generalsekretær i Rådet for psykisk helse Tove Gundersen mener ikke regjeringens tiltakspakke er tilstrekkelig. Foto: Erik M. Sundt/Rådet for psykisk helse

REGJERINGEN MED NY KRISEPAKKE:

## - Folk ringer og gråter i telefonen

VG VG LIVE TV-GUIDE

Debatt

## Aleneboere trenger nærkontakt

## Den psykiske folkehelsen er under kollektivt press



## Arbeidsledighet gjør oss sårbare

**HELSE**  
 CATHERINE TH. PULSEN  
 Redaktør innlagt psykisk helse

**TOVE GUNDERSEN**  
 Generalsekretær i Rådet for psykisk helse

Vi nærmer oss 450.000 arbeidsledige og permitterte i Norge. Mange må i tillegg til koronaviruskjempene nå håndtere sjakk og tungtastap i en ny og usikker hverdag. Det kan gå på bekostning.

Det er dyrt både for den enkelte og for samfunnet at kompetente, oppgående mennesker går uten arbeid. Risikoen for psykiske lidelser øker når man er uten jobb. Vi vet at for mange, særlig menn, øker selvmordstanken for bruk av medisin mot depresjon og sykdomslegging på grunn av psykiske lidelser og utvalgte skade. Mange står igjen med et tomrom i livet, brutalt endrede hverdager og en stor opplevelse av tap. Enkelt kan bli helt ute av stand til å jobbe.

**Dette vilen har vist med eksepsjonell tydelighet hvor alvorlig vi er av bevisst arbeid og av alle årsaker. Et langsiktig arbeidsliv er et felles prosjekt. Når vi etter hvert skal samle sammen bitene av koronaviruset arbeidsplasser, oppløst og permitterte, blir det viktigere enn noen gang å sørge for at hverst mulig løst ut, tilbakeføres i arbeidslivet for en helt annen størrelsesorden og bredde enn de fleste nålevende normen har erfaring med. Og best vi skal lykkes i gjennomføringen av et felles prosjekt i bedret på en gang, arbeidsledighet gir sårbarhet for alle, særlig for de som var sårbare fra før.**

Det er viktig å understreke på alle plan å ikke la i tank de berørte som fns. Å la enkelte gå

ledige fordi de er over en viss alder, har en viss sykdom eller en bestemt sårbarhet er uløst. Og siden vi vet at å miste jobben kan provokere og forsterke menapp sykdom og sårbarhet, er det betydningsfullt å begynne her. I det kommende somer vil arbeidsledigheten øke, kanskje opp til 250 jobbskade. Han har ledende råd til Nov. Sang for et møte på konkret hvor man får noen å strake med. I så løst deg som et nummer i rekken, at de ikke blir stilt på.

Mens og medvirkning er ikke et godt utgangspunkt for å starte gjennomføring av arbeidsliv.

Vi har alltid ofte sett bedrifter si opp medarbeidere med lang tenestetid, for så å ansette nye og yngre til lønne lønn og tidligere vilke like etterpå. Risikoen er det som er vår koronaviruset? Indikatoren er at arbeidsgivere skutter med lønns av 450 000 jobbsøkere i en forfekt tro på at personer med utalle utfordringer ikke presenterer tilstrekkelig. Vi trenger en ekstra anstrengelse for å trygg det langvarige og vilige medarbeidere finnes i alle varianter. Arbeidslivet må omfatte alle typer mennesker, og samarbeid må være svært oppmerksom på sårbarheten ved å stå utenfor.

Medisin

**DORBEL BELASTNING:** Det er dobbel belastning å påføre mer usikkerhet ved å være utydelig. Unødig usikkerhet er ikke det vi trenger. Folk ønsker direkte og klare beskjeder. Stress og usik er det nok av, sier Tove Gundersen i Rådet for psykisk helse. Foto: Erik M. Sundt

## Sterkt kritisk til koronatiltak og utydelig kommunikasjon

# Magasinet Psykisk helse

## Mer åpenhet, kvalitetsforbedring og kunnskap om psykisk helse

Magasinet Psykisk helse i papirformat kommer ut fem ganger i året, hver gang 56 sider. Magasinet trykkes hos Ålgård Offset. Vi trykker i underkant av 1000 blader mer enn abonnementstallet til utdeling på konferanser og arrangementer. 250–450 eks sendes Tidsam/Narvesen for løssalg.

Psykisk helse har i hvert nummer fra seks til ti temaside. De siste fem nr har vært: Musikterapi (1/20), Arbeidsledig (2/20), Isolert i koronatiden (3/20), Veteraner og PTSD (4/20) og Pårørende (5/20).

## Respons

En del lesere melder tilbake til redaksjonen med tilbakemeldinger om godt og lesverdig stoff. Disse tilbakemeldingene kommer ofte i tilknytning til Vipps-innbetaling eller på sosiale medier. I tillegg får vi tips og ønsker om tema på epost og i sosiale medier. Noen eksempler fra 2020:

### Temaer 2020

- Musikterapi
- Arbeidsledig
- Isolert i koronatiden
- Veteraner og PTSD
- Pårørende

- *Jeg brenner for saken deres. Rehabilitering av de som sliter er en viktig sak for helse-Norge! Hilsen fra en psykomotorisk fysioterapeut*
- *Leste artikkel om tvang på nettavis. Takk for info*
- *Et utrolig viktig og kunnskapsrikt magasin! Tusen takk for at dere finnes <3*

Ett av målene for magasinet som helhet og for hver enkelt artikkel er å nå bredt ut, og få flere lesere, både i papirform og digitalt. Dette nedfeller seg blant annet i grundig arbeid med språk og bilder. Alle som intervjues får sitatsjekk før publisering. I de fleste tilfellene får intervjuede også lese sammenhengene saken står i. Artikler og temaer fra bladet blir stadig sitert i andre medier, nettsider og blogger.

## Abonnement

Godkjent opplag for Psykisk helse er på 5140 (målt av Fagpressen 2. halvår 2019). Tallet på betalende abonnenter er fallende, som hos andre papirmedier. Vi har hatt sommertilbud som har generert en del nye abonnenter. Vi ser også at artikler som leses mye på nett genererer nye abonnenter.

Markedsføring omfatter gaveabonnement, gratisutdeling på relevante arrangementer, annonsering på bladets og Rådets nettsider og på Facebook. Hver nettpublikasjon har lenke til abonnementsbestilling.







Psykisk helse distribueres nå gjennom Fagpressen Trykk og Distribusjon og kommer med Posten Bring til abonnentene. Løssalgsmagasiner distribueres gjennom Tidsam til større Narvesen-kiosker. En identisk trykkopi av magasinet kan leses og abonneres på digitalt via bladkiosken Buyandread.com. Abonnement der inkluderer også tilgang til tidligere utgaver. Interessen for elektronisk versjon identisk med den trykte er begrenset, trolig fordi lesbarheten er vesentlig bedre på magasinet egne nettsider.

### Økonomi og produksjon

Redaksjonen består av 2,6 årsverk; redaktør i hel stilling, to journalister i hhv 0,5 og 0,6 stilling, og grafisk designer i 0,5 stilling. Redaksjonen ivaretar alle faste redaksjonelle oppgaver på papir og nett, i tillegg har vi noen frilansere, først og fremst fotografer. Annonsene selges av eksterne konsulenter og salg og plassering koordineres av redaktøren.

Magasinets inntekter kommer hovedsakelig fra abonnement og annonser. Andelen av Rådets driftsstøtte går til lokaler, sekretariattjenester og IT. Annonsealg for 2020 har gått bedre enn budsjettet etter at vi knyttet til oss et firma som selger rubrikkannonser. Prisen på abonnement ble økt svakt i 2020 (2,5 prosent). Om lag ¼ av abonnentene er arbeidsplasser/institusjoner.

Vipps: Vi oppfordrer leserne på nettsaker om å betale frivillig for lesning. Dette har gitt en inntekt tilsvarende 198 ordinære abonnementer.

### Magasinets nettsider

Flere saker fra hvert nummer av Psykisk helse kan leses på [www.psykiskhelse.no/bladet](http://www.psykiskhelse.no/bladet). Rådets nettside, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no) formidler en del av magasinets artikler. Utvalget av artikler på magasinets nettside diskuteres i redaksjonen fra gang til gang, men vi legger ikke ut alle artiklene fra papirutgaven, fordi abonnentene skal få mer enn det som kan leses gratis.

Cirka 1/6 av trafikken på nettartiklene kommer fra sosiale medier, mesteparten kommer fra søk.

Magasinets nettside hadde i 2020 455 336 visninger, det er en svak økning fra 448 976 visninger året før. Under korona-nedstengingen falt lesningen imidlertid med ca 15 prosent, men lesningen tok seg opp etter sommeren.

73 prosent av leserne på nett leser på mobil, en økning fra 66 samme tid i fjor.

455 000  
side-  
visninger  
i 2020

Nettsidene har løsning for annonser, og vi har hatt en svak økning i nettannonser i 2020, men tror det er større potensial og jobber for å øke med kombinasjonsløsninger papir/nett.

### Sosiale medier

Magasinets Facebook-side og Instagram-konto benyttes til kommunikasjon med lesere. Både Rådet for psykisk helse og magasinets Psykisk helse sider på sosiale medier brukes for å promotere stoff. Mange av de digitale leserne kommer fra sosiale medier. Magasinets Facebook-side nådde 8000 følgere i desember, Instagram-kontoen 3000. Twitter-kontoen er preget av liten aktivitet, med ca 500 følgere. Vi arbeider for å nå flere på alle sosiale medier.

### Nyhetsbrev

I forkant av hver utgivelse sendes nyhetsbrev til abonnenter som er registrert på epost. Også denne kanalen brukes av lesere til tilbakemeldinger.

### Samarbeid med Retriever

Magasinet 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 Fagpresseportalen, som leder lesere til det enkelte mediets egne nettsider. Det har fortsatt ikke vært store direkte inntekter av dette, men det kan ha generert trafikk til nettsidene.

### Personvern – GDPR

Personvernerklæringer ligger tilgjengelig på magasinets og Rådets nettsider.

### Andre prosjekter i redaksjonen:

#### • Hva er selvmordstanker

Redaksjonens prosjekt «Hva er selvmordstanker – minibrosjyre og podkast» fikk støtte av Extrastiftelsen, i tillegg til egenfinansiering av Rådet for psykisk helse. Prosjektet skal gjøres ferdig innen sommeren 2021.

#### • Skrivekonkurranse

Mental Helse Ungdom og magasinet holdt også i år en skrivekonkurranse for ungdom. Tema i 2020 var *Kontakt*.





Vinneren ble kåret i forkant av utgivelsen av Psykisk helse nr 4, hvor vinnerbidraget ble publisert. Antall bidrag i 2020 var 18. MHU og magasinet ønsker fortsatt å beholde arrangementet som en årlig hendelse. Vi ser dette som en viktig måte å kommunisere med unge og hente inn unge stemmer.

**Fagpressens fotopris: 1. hederlig omtale**

• **Fotoreportasje**  
Redaksjonen fikk i 2019 støtte av Fritt Ord til to store fotoreportasjer i magasinet. Andre del, «Rock som redder» handler om musikkterapi og sto i nr 1/2020. Fotograf Paal Audestad har fulgt bandet «The Fruits» som har øving som del av tilbudet på Frelsesarmeens tilbud Stedet på Sagene i Oslo.

• **Debattinnlegg**

I samarbeid med generalsekretæren skriver redaktøren debattinnlegg om psykisk helse-temaer som sendes til 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.

• **Seminar for journalister og redaktører: Skriv bedre om tvangspsykiatri**

Redaksjonen har fått støtte fra Institutt for journalistikk til et dagsseminar for journalister og redaktører om å dekke tvangsbehandling i psykisk helsevern. Av hensyn til smittesituasjonen for Covid-19 er seminaret utsatt til september 2021.

«Kjønnsidentitet», av fotograf Linda Bournane Engelberth fikk 1. hederlig omtale i klassen Foto i Fagpressens prisutdeling 2020:

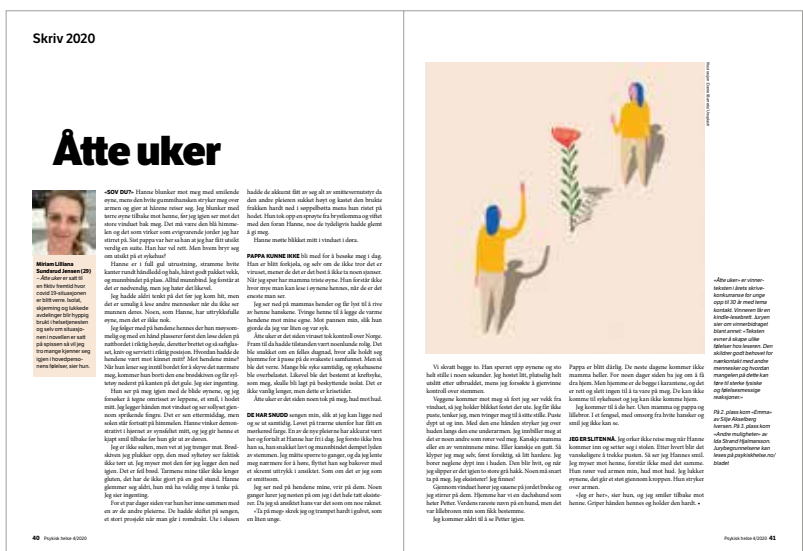
*Et godt portrett skal fange menneskets sjel, heter det gjerne. Ofte er miljøet som den portretterte er fotografert i like viktig for å gjenspeile situasjonen, tilstanden eller dilemmaet vedkommende står i. Hederlig omtale går til en serie med veldig konsistente miljøportretter av personer som står i dilemmaet «hvem er jeg» knyttet til kjønnsidentitet, fagmessig veldig fint utført av fotograf Linda Bournane Engelberth for Psykisk Helse.*

**Samarbeid med Høyskolen Kristiania**

Studenter i interaksjonsdesign ved Høyskolen Kristiania har fått i oppgave å utvikle nytt nettsted for Rådet og magasinet Psykisk helse. Oppgaven skal løses med prosjekt som skal kunne settes i produksjon. Hele eller deler kan gi Rådet og magasinet godt bidrag til utvikling av nytt nettsted. Vi arbeider videre med nytt nettsted i 2021.



Fotoreportasjen «Kjønnsidentitet», av Linda Bournane Engelberth fikk 1. hederlig omtale i klassen «Foto» i Fagpressens prisutdeling 2020.



Miriam Lilliana Sundsrud Jensen vant skrivekonkurransen 2020.

# Forskning, opplysning og forebygging

## Inkluderende arbeidsliv

Rådet for psykisk helse jobber for å inkludere flere i arbeidslivet og for at flere skal kunne bli i jobb. Arbeid kan være helsefremmende, og dette kommuniserer vi på våre ulike plattformer jevnlig. Arbeid kan blant annet være en kilde til sosiale relasjoner, identitet og personlig vekst, i tillegg til at det gir en bedre økonomisk trygghet. Dette har vært et spesielt viktig tema i møte med pandemien, da plutselig over 400 000 nordmenn stod utenfor arbeidslivet i en periode. Ved årsslutt 2020 sto ca 200.000 uten jobb.

**Rådet for psykisk helse jobber for å inkludere flere i arbeidslivet.**

Rådet for psykisk helse bidrar i referansegruppen i Statens arbeidsmiljøinstitutt og OUS, som ser på blant annet effekten av IA-avtalen. Tove Gundersen er styremedlem i Stiftelsen Kragerøakademiet. Det ble stiftet den 1. september 2019, og jobber for å hjelpe mennesker med ulike utfordringer til å få en bedre hverdag gjennom arbeidsinkludering og andre tilbud.

Werner Fredriksen i Rådet for psykisk helse sitter som styremedlem i Fontenehuset Bærum. Det er et arbeidsrettet rehabiliteringstilbud for mennesker som har psykiske helseutfordringer. Fontenehusenes arbeidsrettede rehabiliteringstilbud bygger på helt grunnleggende menneskelige behov. Alle trenger å bli sett, hørt, være til nytte, tilhøre et fellesskap og mestre oppgaver som må løses.

Rådet for psykisk helse holder også innlegg om inkluderende arbeidsliv, og deltar aktivt i debattene.

## Kompetansenettverk sikrer trening i behandlingen – «Den gode hjertebanken»

I desember 2019 fikk Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon innvilget søknaden om midler gjennom Stiftelsen Dam til å etablere regionale kompetansenettverk av personer med treningskompetanse. Målet med nettverket er at folk med rus og/eller psykiske problemer skal få kunnskapsbaserte tilbud som er livsforlengende.

Prosjektet ble satt på vent som følge av pandemien, men i desember 2020 hadde vi den første digitale samlingen i ressursgruppa. Vi vet at forkortet levetid





ikke har årsak i psykiske problemer eller rusproblemer, men i dårlig fysisk helse. Det er godt dokumentert at trening er effektiv «medisin» ved 26 forskjellige sykdommer, blant annet hjerteinfarkt og angina, hjertesvikt, kols og røykebein. 40 års forskning på høyintensiv trening viser effektive treningsmetoder. Trening som medisin er en like naturlig del av behandlingen som medikamenter og samtalerapi.

Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon etablerer fire regionale nettverk av fagpersoner og folk med brukererfaring i dette arbeidet. Ressursgruppa har knyttet til seg fagpersoner fra spesialisthelsetjenesten, kommunehelsetjenesten og brukere, som alle er opptatt av at kunnskap må omsettes i praksis.

Ressursgruppa jobber for at nettverkene som skal etableres skal være en bred paraply for dem som driver med høyintensiv og strukturert trening og inkluderer bredden av brukererfaringer.

Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon har jobbet sammen siden 2017 om å kartlegge bruk av trening og fysisk aktivitet som en del av behandlingen for personer med rus og/eller psykiske problemer. [Nettbrosjyren: Den gode hjertebanken](#)

### Hverdagsglede og utvikling

Hverdagsgledekurset, et lavterskeltilbud for økt livsmestring, ble lansert i 2019 og tilbys nå ved mange av landets frisklivssentraler. Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse i samarbeid med Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, spesialpedagoger og Frisklivssentraler.

#### *Animasjonsfilmene «fem grep» for økt hverdagsglede*

Folk på kurs etterlyste norske filmer knyttet til temaene og vi fikk laget seks filmer, som inspirerer og øker bevisstheten om økt hverdagsglede. Av de som så filmene har over 80% fått de til å «tenke på» hvordan de ulike grepene hadde innvirkning på deres hverdag og de «ble bevisst på» hva de kan gjøre i sin hverdag.

#### • *Kursledersertifisering*

Kurslederkurs-utdanning går over to dager og totalt 14 timer. Vi har nå 165 sertifiserte kursledere. Med tilpasning for pandemien har alle planlagte kurs blitt gjennomført.



#### • *Hverdagsglede inn i undervisningen på Høyskolen Kristiania*

Desember 2019 undertegnet vi en avtale med Høyskolen Kristiania i Oslo. Vi skal tilrettelegge for todagers kurs for bachelorstudentene på 4. semester Helsepsykologi. Undervisningen gis av psykolog og seniorforsker, Ragnhild Bang Nes, Folkehelseinstituttet og dr. Maja Eilertsen, tidligere leder av Friskliv og mestring.

#### • *Doktorgrad Hverdagsglede*

Det er behov for forskning på effekt av tiltak som fremmer livskvalitet og forebygger helseproblemer. Vi ønsket derfor grundig dokumentasjon på effekten av kurset i Hverdagsglede. I den anledning initierte vi å opprette en doktorgradsstilling, og Maja Eilertsen satte i gang i januar 2020.

**Hverdagsglede-kurset er et lavterskeltilbud for økt livsmestring.**

Hovedmålet med prosjektet er å gi kommuner god kunnskap om et lovende, nytt og rimelig livskvalitetsfremmende tiltak. Prosjektet vil undersøke effekter av kursets 5 grep for økt hverdagsglede, basert på den britiske

modellen Five Ways to Wellbeing. Kurset sikter mot å styrke individets ressurser og gi positive erfaringer for å redusere stress, forebygge og mestre dårlig helse, og bekjempe utenforskap. Ragnhild Bang Nes ved Folkehelseinstituttet er veileder for Maja Eilertsen. Prosjektet er støttet av Stiftelsen Dam gjennom oss.



Hverdagsglede ble nominert til Helseprisen 2020. Vi så det som et kvalitetsstempel å bli valgt ut som en av tre kandidater til å motta Helseprisen 2020. Prisen er Stiftelsen Dams utmerkelse som årlig deles ut til prosjekt som har utmerket seg. Vinneren ble HELT MED og prosjektet Arbeid, helse og utviklingsfremming.



### Eksempelets makt – fem informasjonsfilmer om tvangsreducerende tiltak som virker

Rådet for psykisk helse har fått støtte fra Stiftelsen Dam til å lage undervisningsfilmer til bruk i kvalitetsutviklingsarbeid i spesialisthelsetjenesten. Vi lager filmene i samarbeid med produksjonsselskapet True Fiction. Det er etablert en referansegruppe for prosjektet. I løpet av de første ukene av mars filmet vi åtte intervjuer. På grunn av koronarestriksjonene ble resten av filmingen utsatt, men de er planlagt ferdige i løpet av våren 2021.

### Rapport Psykisk oppvekst

Rådet for psykisk helse skal i 2020/2021 lage en rapport om barn og unges psykiske helse i oppveksten. Prosjektet skal beskrive den psykiske livslinjen for barn og unge fra 0 til 25 år og vil være en artikkelserie med tematisk oppbygning og tall, fakta og statistikk. Målet er å sette eksisterende kunnskap inn i en ny sammenheng for å belyse oppvekstløpet slik at sammenhengene mellom utvikling, overganger, forebygging og risiko blir tydeligere.

### Podkast Psykisk oppvekst

I juni fikk vi støtte fra Stiftelsen Dam til en podkastserie om psykisk oppvekst – barn og unges psykiske

utvikling fra fødsel til 25 års alder. Vi skal lage 20 episoder fordelt over to år. Målgruppen er foreldre og de som jobber tett på barn og unge. I tillegg til kunnskapsformidling ønsker vi å gi tips og råd for å styrke den psykiske helsen innenfor rammen av familiesystemet. Utgangspunktet er hele tiden barnet og ungdommen selv.

### Lavterskeltilbud – mestring av depresjon og belastning

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

I år har vi revidert undervisningsheftet til KiD. De tre lavterskeltilbudene er lagt opp som undervisning der deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker og metoder rettet mot å endre tanke og handlingsmønster. Den positive effekten av

**Den positive effekten av KiD-kurs er dokumentert og etterspørselen er stor.**

KiD er dokumentert og etterspørselen er stor, og kurset tilbys i alle fylker og i 198 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. KiB tilbys i alle fylker og 136 kommuner. DU tilbys også i alle fylker og i 94 kommuner. Effekten er undersøkt i en pre-poststudie av ungsinn.no.

Det er solgt 3476 undervisningsbøker og kursledermanualer – noe mindre enn de foregående år og dette skyldes covid-19.

På våre nettsider vil man finne undervisningsledere som er aktive pr. i dag. Kursene Alle har en psykisk helse er utsatt i 2020 grunnet smittevernsrestriksjoner.



# Stiftelsen Dam

## Midler fra Stiftelsen Dam i perioden 1.1.2020 – 31.12.2020

I 2020 har Rådet for psykisk helse søkt Stiftelsen Dam om midler fra sju av ordningene som har vært utlyst; Forskning, Helse vår, Helse høst, Utvikling, Ekstra-program i forbindelse med koronaepidemien, Stimuleringsmidler for frivilligheten og Frivillighetens program for besøk og aktivitet.

I 2020 fikk vi totalt kr 32.411.000,- til prosjekter og kr 3.863.000,- i administrasjonstilskudd.

Ved offentliggjøring av forskningsmidler 15.10.2019 for 2020 fikk vi midler til seks nye prosjekter.

I 2020 har vi fått midler til 13 nye helseprosjekter.

I 2020 har vi fått midler til 3 prosjekter på Ekstra-program i forbindelse med koronaepidemien, seks prosjekter på Stimuleringsmidler for frivilligheten og ett prosjekt på Aktivitetsprogrammet.

Vi ser at mange av prosjektene har blitt påvirket og forsinket av koronarestriksjoner. Mange helse-

prosjekter med fysiske møter og arrangement, fra film til seminarer har blitt endret eller forsinket. Noen forskere har opplevd at intervensjonen de skulle forske på har blitt satt på vent eller at de som skal rekruttere pasienter må gjøre andre oppgaver.

### Helseprosjekter

Offentliggjøring av innvilgede helseprosjekter som inkluderes i denne årsmeldingsperioden:

- 15.6.2019 for perioden 1.7.2019-30.6.2020
- 15.12.2019 for hele 2020
- 15.6.2020 for perioden 1.7.2020-30.6.2021

Prosjektene har startdato 1. januar og 1. juli hvert år. Som tidligere søker man også om midler for år 2 og 3 til nesten de samme fristene. Fra høsten 2020 ble fristen for søknad om midler for år 2 og 3 flyttet til 1.12.

I 2020 hadde vi ca 60 aktive Helseprosjekter. Prosjektene er lokalisert i hele landet, fra Jæren til Alta.

### Landsdekkende prosjekter

I de seneste årene har vi fått midler til en stadig større andel prosjekter som benytter digitale medier; tv (inkl nett-tv), app, podcaster og youtube. Prosjekt-

I 2020 fikk vi over 32 millioner i støtte til prosjekter fra Stiftelsen Dam.





leder bor ofte i Øst/Sør, men prosjektene har deltakere og samarbeidspartnere fra hele landet og kan sees/høres i hele landet og i andre land. Typiske eksempler er dokumentaren *Making sense together*, podcastserien *Noia* og *Vi tror deg*, om voldtekt, mobilspill mot skolevegring og faktafoldere/faktafilmer.

### Veiledning

Fra den nye Helseprosjektordningen ble innført har vi lagt et betydelig arbeid ned i veiledning av søkere. Til hver av fristene veiledes mellom 50 og 60 potensielle søkere. I noen tilfeller finner vi raskt ut at prosjektet ikke er innenfor Dams retningslinjer eller vår strategi og handlingsplan, eller vi anbefaler å søke gjennom en annen organisasjon som er nærmere målgruppen. Av



Prosjektkoordinator Charlotte Elvedal

**Vi legger et betydelig arbeid ned i veiledning av søkere.**

de gjenstående velger ca 20% å utsette innsendelse til neste frist for å videreutvikle prosjektet og prosjektbeskrivelsen. Prosjektkoordinator har hovedansvaret for veiledningen, med rådgivning fra andre ansatte i sekretariatet. De siste

tre gangene har det blitt sendt inn mellom 23–34 søknader. Vårt gjennomslag ligger dermed på mellom 30–40%, noe vi er godt fornøyd med.

Fra og med vurderingen av Helse Høst 2020-prosjekter har alle henvendelser om å søke om prosjektmidler gjennom oss blitt vurdert i en egen prosjektgruppe i Rådet for psykisk helse. Vi ønsker å bli enda mer treffsikre på hvilke prosjekter vi sender til Dam. I tillegg gir vurderingene prosjektkoordinator gode innspill til søkerne.

### Samarbeid med prosjektlederne

Alle prosjektene som sendes inn til Stiftelsen Dam er i tråd med Rådets strategi og handlingsplan. Gjennom prosjektene kan vi nå mange av våre mål og de fleste av våre målgrupper.

Rådet er en aktiv samarbeidspartner. Den viktigste medvirkningen foregår i utviklingsfasen, dvs fra prosjektleder kontakter Rådet til prosjektbeskrivelsen sendes inn. Rådet er også involvert i gjennomføringen, vi sitter i utvalg i prosjektene, er med på møter mellom samarbeidspartnere, diskuterer utfordringer og viktige veivalg.

Både prosjektkoordinator og andre ansatte har vært aktive i mange av prosjektene i 2020. Vi deltar på boklanseringer, filmpremierer, paneldiskusjoner og konferanser. I år har det blitt flere digitale arrangement. Vi bidrar aktivt med promotering av podcaster, apper og filmer. Vi deler også informasjon om prosjektene i media og sosiale media underveis i prosjektene flere ganger i året. Ikke minst bringer vi kunnskap og resultater videre inn i arbeidet i utvalg, konferanser og fagpolitisk arbeid.

Alle prosjektene presenteres for ansatte i Rådet, enten ved prosjektkoordinator eller ved at prosjektleder presenterer prosjektet i interne møter. Dette er viktig og nyttig for implementering og spredning av prosjektinformasjon i våre nettverk.





## Utviklingsprosjekter

Fra 15.9.2019 kunne man sende inn søknad om midler til Utviklingsprosjekter. I ordningen lå også mindre forskningsprosjekter. Ordningen var særlig rettet mot prosjekter som faller utenfor ordningene Helse og Forskning. Kartlegginger og å gjøre om forskningsresultater til praktisk nyttige tiltak var blant mulighetene.

Seks prosjekter fikk mulighet til å sende inn full søknad, fem av utviklingsøknadene og ett av forskningsøknadene. To ble innvilget og startet opp i mars 2020, en i Sør-Øst og en i Midt-Norge. Begge prosjektene har hatt god fremdrift trass koronarestriksjoner.

I 2020 ble det sendt inn sju utviklingsøknader, to fikk mulighet til å sende inn full søknad i desember.

## Forskning

Innvilgede forskningsmidler for 2020 ble offentliggjort 16.10.2019.

Fra 2020 endret Stiftelsen Dam sine rutiner for søknad om forskningsmidler. Kriteriene for søknader var nesten uendret, men det var ikke lenger mulig å søke om midler til frikjøp av seniorforsker og det var ikke lenger satt av 2/3 av midlene til forskning knyttet til kommunale tjenester.

De nye rutinene innebar at søker sendte en skisse først, og så ble noen utvalgt til å sende inn full søknad. Alle prosjekter som innfrir kvalitetskrav fra Stiftelsen Dam og er relevante med hensyn til Rådets strategi får veiledning og annen oppfølging av prosjektkoordinator før de sendes inn.

Rådet sendte inn 42 skisser innen fristen 17. februar 2020. 13 prosjekter fikk mulighet til å sende inn full søknad, og ble sendt innen fristen 10. juni 2020. Åtte ble innvilget og starter opp i 2021.

Totalt hadde vi 38 aktive forskningsprosjekter i 2020. Seks ble startet opp i 2020, 21 var i år 2, 3 og 4. Resten var i en planlagt eller forsinket slutfase, de fleste har en jevn og god fremdrift.

Helse-region	Forskning innvilget i 2019 for 2020, totalt 23		
	Nye i 2020	År 2 i 2020	År 3 i 2020
Sør-Øst	4	7	7
Vest	1		
Midt-Norge		1	2
Nord	1		

# Prosjekter 2020

*Listen inneholder kun prosjekter som fikk utbetalt midler i 2020*

## FORSKNINGSPROSJEKTER

### Musikkterapi, psykisk helse og rus

Hans Petter Solli, Norges musikkhøgskole/Lovisenberg Diakonale Sykehus. Alvorlige psykiske lidelser kombinert med rusmiddelproblemer medfører store lidelser for de det angår. Forskningen viser at musikkterapi kan hjelpe mennesker med alvorlige psykiske lidelser og avhengighet ved å øke motivasjon, bedre sosiale evner, gi mulighet for uttrykk av følelser og øke livskvalitet. Vi vet at musikkterapi hjelper, men vi bruker det liten grad og har lite kunnskap om hvordan det bør implementeres for å hjelpe pasienter på best mulig måte. Vi vil undersøke hvordan musikkterapi bør organiseres og tilrettelegges for å maksimere støtte for bedring (recovery) for disse pasientene og brukere. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2018.*

### Seksuelle overgrep: Langtidskonsekvenser

Iris M. Steine, UiB, Det psykologiske fakultet. Det er per i dag for lite kunnskap om hvilke faktorer som bidrar til de store forskjellene i type og grad av problemer i denne gruppen, og den begrensede forståelsen er forvirrende og frustrerende både for utsatte selv og for hjelpeapparatet som møter dem. Økt kunnskap vil kunne bidra til å gi hjelpeapparatet et bedre utgangspunkt for valg av hjelpetiltak. Målet med dette prosjektet er derfor å undersøke risiko- og beskyttende faktorer som bidrar til forskjeller i type og grad av mentale helseproblemer og funksjonsvansker hos voksne som opplevde seksuelle overgrep i barndommen. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2018.*

### Kjønnsdysfori blant ungdom

Reidar Schei Jessen, UiO. Noen ungdommer identifiserer seg med et annet kjønn enn det de ble tildelt ved fødselen, og ønsker å endre kroppen eller ha et annet kjønnsuttrykk enn det som er forventet. Ubehaget mange opplever knyttet til dette kalles for kjønnsdysfori. De siste tiårene har det blitt utviklet hormonelle og kirurgiske behandlingsmetoder som kan endre kropp og utseende mer i samsvar med hvordan personen ønsker det. Målet med denne behandlingen er å

reducere kjønnsdysforien. Behandlingsstudier har vist at mange ungdommer får det bedre etter hormonell og kirurgisk behandling og overgangen til et annet kjønn. Samtidig er det mange som rapportere psykiske symptomer og kjønnsdysfori etterpå. Målet med denne studien er å finne ut mer om hvordan kjønnsdysfori arter seg hos den enkelte, hvordan dette endrer seg over tid og hvordan det påvirker hverdagen til ungdommer som lever med det. PhD.

*Treårig prosjekt fra 2018.*

### Førebygging av seksuell trakassering

Hilde Slåtten, Uni Research Helse- RKBU Vest. Seksuell- og kjønnsrelatert trakassering er eit omfattande problem i norske skular. Kjønnsrelatert trakassering handlar om åtferd eller utsegn som er retta mot nokon på grunn av deira kjønn, kjønnsuttrykk eller seksuelle orientering, og som har som formål å vere krenkande, skremmande eller nedverdiggande. Målet med denne studien er å teste effekten av ein intervensjon som har som formål å førebyggje seksuell- og kjønnsrelaterte trakassering i ungdomskulen. Det er forventet at intervensjonen skal føre til mindre seksuell- og kjønnsrelatert trakassering, betre psykisk helse, mindre aksept i forhold til seksuell og kjønnsrelatert trakassering og auka mangfald i klassenormer kring kjønn, kjønnsuttrykk og seksuell orientering. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2018.*

### Utvikling av et terapeutisk sykehusbygg

Kaia Kjørstad, NTNU institutt for psykisk helse. Dette prosjektet er basert på ny basal fysiologisk forskning om hvordan lys med spesifikke frekvenser (blått lys) kan ha en negativ innvirkning på søvn og døgnrytme. Ved hjelp av ny lysteknologi har vi laget en ny psykiatrisk akuttpost på St. Olavs Hospital, Østmarka, der halve avdelingen blir blokkert for blått lys på kvelden og natten. Vi vil undersøke om lyset påvirker døgnrytme, aktivitetsnivå, hjerteratevariabilitet, søvn, nevropsykologisk funksjon samt opplevelsen av det å være i posten. Dette er unikt i verdenssammenheng og vil potensielt kunne være et gjennombrudd i måten vi forstår behandling av alvorlige psykiske lidelser og hvordan akuttpsykiatriske sykehus bygges i fremtiden. PhD. *Treårig prosjekt fra 2018.*





### Ekstrem selvskading

Tuva Langjord, Oslo Universitetssykehus. Prosjektets målsetning er å undersøke psykopatologi, personlighetsfungering, behandlingserfaringer og helsetjenestesamarbeid for pasienter med omfattende innleggelser ved psykiatriske døgnavdelinger grunnet ekstrem selvskading. PhD. *Treårig prosjekt fra 2019.*

### Fysisk trening og psykisk helse

Henrik Loe, St. Olavs Hospital. Målsettingen er å dokumentere langtidseffekten av strukturert fysisk treningstreningsbehandling på psykisk helse og livsmestring; tilbakefall til rus, evnen til å stå i jobb eller gjennomføre skole, utvikling av rusfrie sosiale nettverk, håndtering av økonomi etc. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2019.*

### Innvandrerungdom og psykisk helse

Karoline Anette Ekeberg, Oslo universitetssykehus/Oslo Met. Prosjektet har som mål å øke kunnskapen om psykiske lidelser og bruk av psykiskhelsevern blant unge med innvandrerbakgrunn. PhD. *Treårig prosjekt fra 2019.*

### Små barn store følelser

Helen Suizu Norheim, BUP ØR; Ahus. Hovedformålet med studien er å undersøke effekten av et nytt emosjonsfokustert foreldreveiledningsprogram (TOTS) med en klinisk populasjon. Gjennom TOTS vil foreldre som strever med emosjonsregulering av barnet sitt lære hvordan de kan forstå og møte barnets følelsesuttrykk på en mer sensitiv måte. PhD. *Treårig prosjekt fra 2019.*

### Tidlig hjelp til voldsutsatte barn

Else Merete Fagermoen, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Doktorgradsprosjektet vil ha fokus på foreldrenes rolle i behandlingen av. I denne studien skal vi teste ut en modell for tidlig intervensjon for volds- og traumeutsatte barn, Stepped-Care TF-CBT (SC-TF-CBT). PhD. *Treårig prosjekt fra 2019.*

### Hvordan er jeg meg?

Siv Veia Grønneberg, Høgskolen i Østfold. Denne studien har som mål å utfylle tidligere kunnskap med et «innenfra-perspektiv». Dette gjennom unge men-

neskers egne og subjektive opplevelser av å leve med en atferdsrelatert diagnose. PhD.

*Treårig prosjekt fra 2019.*

### Traumereaksjoner og intervensjoner

Anne Kristine Nilsen Solhaug, Folkehelseinstituttet. Prosjektet bidrar med ny kunnskap om barns krigsrelaterte traumer og belastninger knyttet til asylprosessen. Videre får vi kunnskap om hvorvidt TRT kan reduserer PTSD og fremme livskvalitet blant barn som har stor avstand i tid og rom fra traumatisk eksponering, i en kontekst av pågående belastninger knyttet til asyl- og bosettingsprosessen. PhD. *Treårig prosjekt fra 2019.*

### Recovery – et samarbeidsprosjekt

Trude Klevan, Universitetet i sør-øst Norge. Målsetting er å bidra med forskningsbasert kunnskap om hva recoveryorientering innen psykisk helse og rus tjenester i en kommune forutsetter og innebærer knyttet til roller, samarbeid og kunnskapsgrunnlag. Postdok *Treårig prosjekt fra 2019.*

### Bedre behandling av psykose

Klara Skaare-Fatland, Helse Fonna. Bruk av antipsykotiske medisiner har økt med 25% siste tiåret. Nye lovendringer om samtykke til behandling, medikamentfrie behandlingstilbud og pakkeforløp for psykoselidelser, gir behov for mer kunnskap om pasienter og fagfolks meninger om å bruke -eller ikke bruke- antipsykotika. PhD. *Treårig prosjekt fra 2020.*

### Recovery ved psykoselidelse

Gina Åsbø, OUS. Tradisjonelt forstås bedring som fravær av symptomer og funksjonssvikt, kalt klinisk recovery. Brukere derimot, forstår bedring som egenvurdert opplevelse av mestring, økt deltakelse og wellbeing, uavhengig av symptomer, kalt personlig recovery. Fem faktorer har vist seg viktige for denne bedringsprosessen; relasjoner, håp, identitet, mening og autonomi. Forskning finner at mange med psykoselidelse oppnår klinisk recovery, men vi vet ikke hvordan det går over lang tid. Vi vet heller ikke hvor mange som oppnår bedring i form av klinisk- og/eller personlig recovery, eller hvordan disse henger sammen. PhD. *Treårig prosjekt fra 2020.*





### Foreldreinvolvering ved angstbehandling

Camilla Jensen Oanes, Sørlandet sykehus. Effektiv angst-behandling for barn og unge skjer i stor grad mellom terapitimene, der foreldre og skole følger opp eksponeringsøvelser avtalt i terapitimene. Det trengs mer kunnskap om hvordan involvering av foreldre og lærere i sykehusbaserte behandlingsopplegg kan tilrettelegges effektivt. 30-50% blir ikke bedre av CBT behandling. Kunnskap om deres erfaringer med terapien etterlyses. *Postdok. Treårig prosjekt fra 2020.*

### Hverdagsglede

Maja Eilertsen, FHI. Målet er å undersøke effekter av kurset 5 grep for økt hverdagsglede. Kurset sikter mot å styrke individets ressurser og gi positive erfaringer for å redusere stress, forebygge og mestre dårlig helse, og bekjempe utenforskap. Det er behov for forskning på effekt av tiltak som fremmer livskvalitet og forebygger helseproblemer. Hvis effektivt, kan kurset bidra til å redusere sykdomsbyrden, øke yrkesdeltakelsen, og gi kommunene et godt, nytt og rimelig livskvalitetsfremmende psykisk helse lavterskeltilbud. *PHD. Treårig prosjekt fra 2020.*

### En pille for smerten?

Helle Stangeland, NKVTS. Sovemedisin, smertestillende og beroligende medikamenter er blant de vanligste medikamentene primærleger og andre forskriver til barn og unge. Og forskrivningen øker. Økt forbruk har store negative helsemessige, sosiale og økonomiske konsekvenser for individ og samfunn. For eksempel er risikoen for forverring av smertetilstander, utvikling av avhengighet og frafall fra skole og arbeidsliv stor. Forskning har i liten grad kartlagt mulige årsaker til at barn og unge i stadig større grad eksponeres for forskrivning og overforbruk av denne typen medikamenter og hvilke langtidskonsekvenser det kan få for sykkelighet og avhengighet i tidlig voksen alder. *PHD. Treårig prosjekt fra 2020.*

### Studentblikk på psykisk helse og trivsel

Maria Fredriksen Kvamme, UiT. Andelen studenter som presenterer psykiske problemer og ensomhet i spørreundersøkelser øker, særlig for jenter. Økningen kan knyttes til sosial ulikhet, skolerelatert stress og press fra sosiale medier, men vi vet ennå for lite om hva

slike endringer og ulikheter betyr. 6 av 10 av studentene som har rapportert flest og alvorlige psykiske plager på landsbasis i 2018 søkte ikke hjelp i løpet av året. Fortsatt trengs kunnskap om studentenes egen forståelse av sin helse og deres helsesøkings praksiser. *Postdok. Treårig prosjekt fra 2020.*

## HELSEPROSJEKTER

### Kunnskap på resept

Hanne H. Brorson, Brorson & Sande. Fastlegen er som regel den første som møter og tilbyr behandling til mennesker med psykiske plager. Psykologisk behandling er effektivt, men ytes i mindre grad på fastlegekontorene på grunn av mangel på tid, kompetanse og konkrete verktøy. Vi skal lage et gratis, internettbasert veiledet selvhjelpstiltak som fastleger kan tilby pasienter med psykisk helseproblematikk. Formidlet som en populærvitenskapelig programserie med fil og øvelser. *Treårig prosjekt fra januar 2018.*

### Pix på sykehus

Susann Østigaard, Stiftelsen Festivalkontoret, Oslo. For et ungt menneske på sykehus kan det å være avsondret fra verden utenfor, miste daglig omgang med venner og gå glipp av sosiale aktiviteter som definerer selve ungdomstida, være en stor belastning. Med Pix på sykehus ønsker vi å bringe festivalkonseptet til ungdomsavdelingen på Rikshospitalet og Ahus med visning av kinoaktuell film, møter med filmskapere og inspirerende workshops som gir nye impulser og mulighet for kreativ utfoldelse, spredd utover året. *Toårig prosjekt fra juli 2018.*

### Digital styrking av livsmestring

Sissel Naustdal, MadeToGrow AS. Utvikling av digitale verktøy for personlig og faglig utvikling som har som målsetting å redusere frafall i skole, fremme god psykisk helse og livsmestring. Gjennom dette helseprosjektet skal vi utvikle en gratisversjon av digitalt e-læringsprogram ("MTG Mini") basert på omfattende involvering av målgruppene, pilotprosjekt i skolen, samt samarbeid med relevantem organisasjoner. MTG Mini skal bli tilgjengelig for alle og skal kunne komme til nytte i arbeidet for unge menneskers motivasjon for læring, tanke-



sett («growth mindset») og evne til å takle utfordringer og motgang. *Toårig prosjekt fra juli 2018.*

### Tilretteleggelse av KIB for flyktninger

Even Hallgren Stranger, Fretex Pluss AS. Unge, bosatte flyktninger opplever problemer med innkomst i det norske arbeidsmarkedet. Språk, kultur, lite relevant erfaring og lav kjennskap til normer og spilleregler på en arbeidsplass skaper hindringer og belastninger. Fretex ønsker å tilby kurs i belastningsmestring (KIB) til unge flyktninger, og i prosessen utvikle egnet tilleggsmateriale slik at effekten for målgruppen blir størst mulig. *Toårig prosjekt fra juli 2018.*

### Eksempelets makt

Hege Helene Bakke, Rådet for psykisk helse. Vi vil lage en eksempelbank på nett med fem dokumentarfilmer á seks minutter som viser hva de gjør på avdelinger og i samarbeid med kommuner i områder med lav bruk av tvang innen psykisk helsevern. *Toårig prosjekt fra juli 2018.*

### Min hverdag – behandlingsapp mot PTSD

Marianne Skogbrott Birkeland, NKVTS. I dette prosjektet vil vi lage og prøve ut en applikasjon til smarttelefon (en «app») hvor ungdom mellom 13 og 18 år som mottar traume-fokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) i Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) kan følge med på egne symptomer underveis i behandlingsforløpet, og få verktøy til hjelp for mestring av symptomene de opplever i hverdagen sin. *Treårig prosjekt fra januar 2019.*

### Psykosehvisking: en menneskemøtefilm

Merete Nasset og Harald Herland, Applaus! Mennesker med psykoseproblematikk møtes som regel med en realitetsorienterende tilnærming i spesialisthelsetjenesten. Dette går fort på bekostning av å etablere trygge og tillitsfulle relasjoner mellom pasienten og helsepersonell, selv om vi vet at en trygg behandlingsallianse er viktig for et godt pasientforløp. Filmprosjektet har som formål å inspirere til utstrakt bruk av åpen dialog i møte med mennesker i pågående psykoser. Filmen skildrer et møte mellom en kvinne i psykose og en hjelper med gode ferdigheter i ”psykosehvisking”. Psykosehvisking er ikke behandling, men en menneskemøtemåte. *Toårig prosjekt fra januar 2019.*

### Selvhjelp og egenkraftmobilisering

Anne-Grete Bjørlo, Link Oslo. Prosjektene rettet mot innvandrere er som regel laget FOR innvandrere AV nordmenn, og skapes ofte ut fra et behov vi nordmenn tror innvandrere har, og ikke ut fra deres eget ståsted og deres behov. Ideen og arbeidet med pilotprosjektet skal bidra til å møte dette problemet ved å utvikle og gjennomføre et undervisningsopplegg om selvhjelp og egenkraftmobilisering i samarbeid med flerspråklige innvandrerkvinner. Disse kan så videreformidle innholdet på morsmålet. Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter og egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. *Toårig prosjekt fra januar 2019.*

### Endringen

Karianne Førland Vennerød, Merkur Film. Dokumentarfilm som handler om et liv i endring – endringer som rammer mange mennesker – endringer som den det gjelder ikke blir glad for. Og ikke minst hvilke konsekvenser disse endringene får for livet videre. Som ektefelle og nærmeste pårørende er det hjerteskjærende å høre «jeg skammer meg, jeg krymper meg til jeg ikke lenger synes.» Min mann har fått diagnosen atypisk parkinsonisme. Han forteller at han opplever situasjonen som grusom, nedverdiggende og ubehagelig, som latterlig, grotesk og vond. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Fem filmer om å mestre bipolare lidelser

Nina Antonov, Bipolarforeningen. Hva er bipolare lidelser og hvordan leve best mulig med diagnosen? Disse fem filmene vil ta for seg det mest elementære om hva bipolar lidelse er og hvordan man kan mestre et liv med diagnosen. Hver film er på rundt tre minutter, og skal alle inneholde mestringsverktøy og formidle håp og motivasjon til brukere og pårørende. Hver film har et eget tema; hva er bipolare lidelser, søvn og kosthold, forebyggingsplan, økonomi og åpenhet. I filmene møter man personer med bipolar lidelse og pårørende som deler sine historier, råd og tips, samt fagfolk som forteller om temaet fra et faglig perspektiv. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Seks fortapte menn

Margreth Olin og Lena Faye-Lund Sandvik, Speranza film. seks menn, alle på lange dommer. Alle med sterke historier. Sammen går de inn i 28 dager med stillhet,



isolert fra resten av verden, som i et kloster. Hvordan vil historiene de har om seg selv, forandres i møte med stillheten? Fengsler skaper kriminelle: Tung statistikk peker på hvordan fengsler ufrivillig fungerer som skole i kriminalitet. Halden Fengsel har et banebrytende test-program som med radikale virkemidler forsøker å bryte dette mønsteret. De gode resultatene har skapt internasjonal oppmerksomhet. Speranza Film har, som de aller første, fått innpass til å følge dette fra innsiden. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Vi tror deg – en podcast om voldtekt

June Holm, Vi tror deg. Vi tror deg er en dokumentar-podcast om voldtekt, som vil dekke et stort informasjonsbehov. Den tar lytterne gjennom en lang prosess, fra voldtekten skjer og hvordan man med tiden kan lære seg å leve med det. Den vil ta for seg de utfordringene som utsatte og pårørende av voldtekt møter i prosessen. Podcasten skal sette voldtekt på dagsorden, bidra til økt kunnskap, opplysning, informasjon, åpenhet, hjelp, forståelse og trygghet. Den vil senke terskelen til å oppsøke hjelp, samt normalisere følelser og reaksjoner etter overgrep. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Den deprimerte klovnen – dokumentar

Christian Wulff, Amodeivisual AS, XM ekstra medium. Det var en terrorist og noen spanske klovner som fikk dramalærer Knut Østrådal (70) ut av en to år lang depresjon. Nå lager han klovneteater om sin egen depresjon, og driver privat asylmottak midt i Barcelona. Dokumentaren bruker et stort spenn av visuelle virkemidler og spesialkomponert musikk for å gi innblikk i en depresjonstilstand. Glimt fra teaterforestillingen kombinert med en subjektiv rekonstruksjon av depresjonstiden skal la seeren forstå og kjenne seg igjen. Etterpå skal seeren sitte igjen med håp om en lysere fremtid. Klovnen skal vise vei med sitt gladtriste, ukuelige livsmot. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Tabukvelder om bipolare lidelser

Nina Antonov, Bipolarforeningen. Det er visse temaer som fremdeles er tabu. Vi tror den beste måten å motarbeide tabuer og stigma på er å snakke om dem. Ved å arrangere tre tabukvelder med temaene selvmord, skam og vanskelige familierelasjoner vil vi skape en fysisk arena for å snakke om de vanskelige temaene. Kveldene skal

inneholde en kombinasjon av erfaringsforedrag av personer med bipolare lidelser og pårørende, presentasjon av forskning, panelsamtaler og samtale med publikum. Temakveldene skal foregå i Oslo og blir streamet slik at alle som ønsker får muligheten til å følge med eller se opptak i etterkant. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Lys på mørket

Stine Loe Jenssen, fotograf. LYS PÅ MØRKE er et kunstfotografisk prosjekt som omhandler 21 mennesker som alle har opplevd noe traumatisk i sine liv. Gjennom uttalelser og fotografiske uttrykk deler de sine erfaringer med oss. Betrakteren inviteres til å ta del i disse menneskenes ulike følelseslandskap. Vi vet at det hjelper å være åpen om det som er vanskelig. Det hjelper når vi får en følelse av at vi ikke er alene, og at andre mennesker kan forstå hvordan vi har det. Det kan gjøre at vi føler oss bedre og at de vonde følelsene kan blir lettere å bære. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Skravlekopp – folkebevegelse mot ensomhet

Venke Knutson, Mappeløs. Vi vil lage en folkebevegelse for inkludering, raushet og møter mellom mennesker. Én av fem i det lille landet vårt er ensomme. Det må vi gjøre noe med. Skravlekopp er en grønn kopp som står sammen med de andre koppene på utvalgte kafeer. Når du bestiller drikken din i en Skravlekopp, viser du andre i lokalet at du gjerne snakker litt med noen. Om du trenger en prat eller tilbyr en prat er uvesentlig. Målet med prosjektet er å spre Skravlekopp til store deler av Norge og øke opplevelsen av fellesskap og sosial støtte. Vi vil at flere skal få opplevelsen av å føle seg inkludert og sett. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Møteplass for erfaringskompetanse og FoU

Ann-Mari Lofthus m.fl. i regi av KBT-midt. Dette prosjektet skal etablere en møteplass hvor erfaringskompetansen og FoU-miljøer kan bli kjent. Formålet er et todagers arrangement – konferanse og workshop – som går bredt og dypt i fenomenet brukermidvirkning i forskning. For å sikre en god gjennomføring blir det ansatt en person med brukererfaring som prosjektkoordinator. Arrangementet blir i november 2020 og vil bli oppsummert i digitale ressurser som korte filmer, e-bok og ressursheftet. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*





### Drift og dyd

Morten Gunvald Conradi, regissør. Kontroll av jenters seksualitet er utgangspunktet for denne serien. Bjerketun er et eksempel på hvordan moralbegreper og forventninger til samtidens kvinnerolle ga samfunnets «kontrollnettverk» (barnevernsnemder, skole, politi med mer) legitimitet og handlingsrom: I «Drift og dyd» avslører vi alvorlige overgrep mot vergeløse barn og ungdommer. I filmserien ser vi Bjerketun fra jentenes perspektiv. Da finner vi ikke bare ofre, men også opprørske jenter som rømte, kjempet mot isolering, nektet å samarbeide – og i sjeldne tilfeller, gikk til fysisk angrep på personalet. *Toårig prosjekt fra juli 2019.*

### UtsattInnsatt

Bjørn Aasmoe, Utsattmann. Utsatt–Innsatt, et samtaletilbud for menn i norske fengsler. Mange innsatte sliter med traumer fra fortiden. Blant menn som sitter i fengsel er det en del som er utsatt for seksuelle overgrep, enten i barndommen eller mens de soner. Organisasjonen Utsattmann ønsker, sammen med Rådet for psykisk helse, å hjelpe disse mennene til økt livsmestring samt styrke rehabiliteringen. Det treårige prosjektet «Utsatt - Innsatt» foregår i Halden fengsel. Med sterk delaktighet fra de innsatte selv og i samarbeid med frivillige organisasjoner. Se prosjektbeskrivelsen for viktig utdyping. *Treårig prosjekt fra juli 2019.*

### Når barn er pårørende

Tor Arne Bjerke, Filmkonsulentene AS. Når barn blir pårørende er et filmbasert undervisningsopplegg for 5.–7. trinn. Tre kortfilmer som tar utgangspunkt i hverdagssituasjoner elevene kan kjenne seg igjen i, danner sammen med tilknyttede oppgaver og aktiviteter på Salaby.no et tverrfaglig undervisningsopplegg som svarer direkte på den overordnede delen av det nye læreplanverket (Fagfornyelsen 2020), særlig til området «Folkehelse og livsmestring». Filmene er også godt egnet til bruk blant helsesykepleiere eller andre fagpersoner i direkte møte med barn som er pårørende. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### #makingsensetogether

Ellen Harriet Ugelstad, Twentyonepictures. #makingsensetogether er et prosjekt i grenseland mellom kunst og formidling. Det er deltagerbasert og består av

en nettside med ulike oppgaver knyttet til kreativitet, sjel og psyke. Publikum inviteres til å sende inn tekster, foto, lydspor, tegninger, collager e.l. som publiseres fortløpende. Gjennom å omsette egne erfaringer til et kreativt uttrykk, enten det er en tekst, tegning eller et instagrabilde kommuniserer man med hverandre og med prosjektets intensjoner. I stedet for å sykligjøre og/eller internalisere personlige erfaringer, får man her utløp for dette via ulike kreative oppgaver. *Ettårig prosjekt fra juli 2019.*

### Nettverk sikrer trening i behandling

Werner Fredriksen, Rådet for psykisk helse og Torhild Kielland, Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon. Prosjektet vil etablere nettverk av fageksperter på trening i behandling og folk med brukererfaring. Fire regionale nettverk skal bli pådrivere for at evidensbasert trening i behandlingsapparatet tilbys pasientgruppen. Regionalt kompetansenettverk deler oppdatert kunnskap i møter, som igjen gir et bedre beslutningsgrunnlag for ledere, beslutningstakere og øvrige behandlere, om at trening gir helsegevinster og resultater. *Toårig prosjekt fra januar 2020.*

### Selvstyringskurs på Tunet brukerstyrte

Kjetil Mørk, Tunet brukerstyrte senter, Hå kommune. Utdanne 3 kursledere (brukere av Tunet) til selvstyringskurs på Sagatun Brukerstyrte senter. Deretter holde 5 kurs det første året, 3 i hjemme kommunen og 2 i andre kommuner, et kurs er på 2x2 dager med 2 uker i mellom. Kursledere får lønn. Fortsette å holde kurs etter prosjektiden. *Ettårig prosjekt fra januar 2020.*

### Drage i magen

Marthe Sveberg og Aksel Inge Sinding er prosjektansvarlige og Rolf Magne Andersen i Rubicon TV er produsent. Drage i magen er en podcast-serie for barn, tilleggsepisoder for voksne, og et samtalemateriale til bruk i barnehagen, om hvilke følelser barn kan ha gjennom en dag, hva følelsene forteller oss, og hvordan voksne kan møte barnets indre tilstander og bidra til økt emosjonell kompetanse og god psykisk helse. Barn er avhengige av god hjelp fra voksne for å lære seg å forstå, håndtere, regulere og benytte seg av følelsene sine. God følelshåndtering er assosiert med økt livs-



kvalitet, god psykisk helse og robusthet i møte med utfordringer. Dårlig følelshåndtering er assosiert med det motsatte. *Toårig prosjekt fra januar 2020.*

### Podcast om eldre og psykisk helse

Signe Tretteteig m fl., Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse Vrang produksjon er produsenter. Prosjektet består av å produsere en podkast-serie om psykisk helse og sykdom hos eldre. En podkast-serie er en nyskapende formidlingskanal der vi gjennom humor og alvor kan spre oppdatert kunnskap om temaet. Ved å bruke igjenkjennbare situasjoner (case) og et hverdagslig lettfattelig språk ønsker vi å presenter forskning og fagkunnskap på en sånn måte at det oppleves aktuelt og interessant både for fagfolk og folk flest. Målet er å øke kunnskapen og åpenheten rundt psykisk helse og gi gode dokumenterte faglige råd, samt prøve ut podkast-formatet som en ny formidlingskanal. *Ettårig prosjekt fra januar 2020.*

### Noia del 3

Christine Dancke i samarbeid med Carina Carl og Vrang produksjon. Dette prosjektet ønsker å fortsette og utvide «Noia», en podcastserie om angst generelt og panikkangst spesielt. Gjennom samtaler med folk som er rammet av angst og fagpersonell ønsker vi å normalisere og avdramatisere opplevelsen av angsttilstanden. Vi ønsker også treffe folk der de bor, samt gjøre det enklere for folk å stille spørsmål til oss, og planlegger derfor å reise på turné og jobbe enda tettere med brukermedvirkning. *Ettårig prosjekt fra januar 2020.*

### Den deprimerede klovnen – kinodokumentar

Malene Oppheim, Rikard Amodei og Christian Wulff, Amodeivisual. Prosjektet er en utvidelse av «Den deprimerede klovnen» som fikk støtte i 2019. Utvide fra en 30 min tv-dok til en 70 min kino-dok. Den handler om 73 år gamle Knut Østrådal som var dypt deprimert, men som nå lever et mer meningsfullt liv enn noensinne. Vi har dramatisert depresjonstiden og dokumentert hans nye liv. Kontrastene er store. I to år gikk han ikke ut av huset sitt. Nå underviser han på klovneskole og spiller teater om sin egen depresjon. Som kinodokumentar kan filmen få mye større oppmerksomhet. *Ettårig prosjekt fra juli 2020.*

### Hva er selvmordstanker?

Cathrine Th Paulsen, Magasinet Psykisk helse. En podkast på 30 minutter og en papirfolder i formatet A4 – brettet i fire, dvs med 8 sider totalt. Folderen skal inneholde fakta fra nyere forskning, kort intervju med fagperson og person med erfaring. Den skal ha konkrete råd, og tips til mer informasjon, om hvor man kan søke hjelp, også øyeblikkelig hjelp. Podkasten er en samtale mellom Karoline Thorbjørnsen, Fredrik Walby, en pårørende og prosjektleder Cathrine Th Paulsen. *Ettårig prosjekt fra juli 2020.*

### Podcast: Psykisk oppvekst 0 til 25 år

Hege Helene Bakke, Rådet for psykisk helse. Podcast-serie om barn og ungdoms psykiske utvikling som gir tips og råd for å styrke den psykiske helsen innenfor rammen av familiesystemet. Utgangspunktet er barn og unge selv. Hovedmålgruppen er foreldre og foresatte til barn og unge i alderen 0 til 25 år. Sekundærmålgruppen er de som jobber med barn og unge og unge selv fra 12 år. *Toårig prosjekt fra juli 2020.*

### OppPsyk – en psykisk helsefremmende app

Henriette Kyrrestad, RKB Nord, UiT. Prosjektet skal utvikle en mobilapplikasjon for å fremme trivsel og psykisk velvære blant ungdom, kalt OppPsyk. Appen vil gi informasjon om psykisk helse, hvordan tanker, følelser og atferd henger sammen. Den vil også omfatte konkrete øvelser for hvordan man håndterer følelser og stress, samt lære ungdom å identifisere destruktive tanker og erstatte disse med alternative tanker og ivareta gode sosiale relasjoner. Et annet viktig mål er å hjelpe ungdommer til å snakke om problemene sine og søke hjelp når det trengs. En brukerundersøkelse vil evaluere brukervennlighet og kvalitet av appen. *Ettårig prosjekt fra juli 2020.*

### Foreldre for alltid – selv uten omsorg

Suzanne Schønkopf, Bravissimo AS. Prosjektet skal øke foreldres forståelse for hvordan de kan være til støtte for sine barn selv om de ikke har den daglige omsorgen, og gi praktiske og konkrete råd om hvordan de kan opptre til barnets beste. Dette vil virke psykisk helsefremmende både for barn og foreldre. Konkrete mål er å utvikle, lage og spre informasjonsfilmer og korte fagtekster som foreldre kan bruke til selvhjelp eller egenstudier. Alt vil



være gratis tilgjengelig for alle på nett. Filmene vil også bli benyttet og spredt av ulike aktører som tilbyr kurs/opplæring, informasjon, gruppetilbud og temakvelder til målgruppen. *Toårig prosjekt fra juli 2020.*

### Mat og sànn: Selektive spisevansker

Gry Anette Sælid, Arne Holte og Nga Lam Thi. Espen Horne, Portal One teknisk partner. Selektive spisevansker hos barn og unge skiller seg fra normal kresenhet på mat, og er krevende å håndtere for familien. Det er få hjelpetilbud, og lite utviklet håndteringstiltak for familien. Vi lager derfor et kurs for foresatte og en app for hele familien. Appen kan brukes uavhengig av kurset. Prosjektet er for barn og unge som ikke får behandling ved Rikshospitalet og Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, men er for dårlige til å fungere godt sosialt og i sammenheng med mat. Hensikten er å gi veiledning for økt grad av mestring og sosial fungering, og stresshåndtering for familien. *Toårig prosjekt fra juli 2020.*

### Gutter og menn utsatt for seksuell vold

Elisabeth Ng Langdal med flere, Health and Human Rights Info. HHRI ønsker i samarbeid med fagpersoner innen psykisk helsevern å utvikle en håndbok om kultursensitiv psykososial støtte beregnet på hjelpere i arbeid med gutter og menn som oppholder seg i Norge som asylsøkere og flyktninger og som har vært utsatt for seksuell vold i forbindelse med krig og flukt. Mange av disse faller utenfor det etablerte helsevesenet hvor det er naturlig å få hjelp. Per i dag er det ingen tiltak beregnet på denne gruppen, ei heller kunnskap om hjelpebehovet. Dette er situasjonen i Norge i dag til tross for stort omfang og med alvorlige konsekvenser for psykiske helse. *Toårig prosjekt fra juli 2020.*

### Alfred og skyggen – en film om ensomhet

Anne Hilde Vassbø Hagen, utvikling og manus, We-make, produsent. Hva er ensomhet? Og, hvordan kan den vonde følelsen av isolasjon, forlatthet eller frykt for avvisning erstattes med en følelse av tilhørighet og at jeg er verdig andres kjærlighet? Animasjonsfilmen om Alfred & Skyggen skal hjelpe barn og voksne til å forstå denne sammensatte følelsen bedre, slik at det blir lettere å snakke om det vonde. *Ettårig prosjekt fra juli 2020.*

### EKSTRAPROGRAM I FORBINDELSE MED KORONAEPIDEMIEN, FERDIGE INNEN

31.12.2020

- Magefølelsen – filmer om mat i koronaens tid. Finn Skårderud og Bente Sommerfeldt, Ville Sult.
- Emosjonell førstehjelp til foreldre – digitale samtaler – IPR Bergen, Anne Hilde Vassbø Hagen.
- Selvhjelpsgrupper om angst som videomøter på nett – Angstringen, Sigurd Erdal-Aase.

### STIMULERINGSMIDLER FOR FRIVILLIGHETEN

- Digitale Hverdagsgledekurs – Rådet for psykisk helse, Werner Fredriksen.
- HangOut og Restart i organisasjonen Pitstop – tilbud til unge i Bergen som har psykisk sykdom og er utenfor skole og arbeid. Pitstop/Frelsesarmeen, Sara Helene Rønningstad.
- Digitalisering av likepersonsarbeid – digitalt verktøy for psykisk helseorganisasjoner. Hverdagshelst AS, Stian Sandø.
- Håp i bagasjen – Karriereveiledning til de som oppsøker Frelsesarmeen i Bergen for matutdeling. Fretex Pluss/Frelsesarmeen, Kristine Wold Andersen.
- Koronafast i heimen, utprøving av verktøy for digitale selvhjelpsgrupper.
- Stiftelsen Norsk Selvhjelpsforum - LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring, Anne-Grete Bjørlo.
- Noia Depresjon – 10 podcastepisoder om depresjon. Vrang produksjon, Christine Dancke.

### FRIVILLIGHETENS PROGRAM FOR BESØK OG AKTIVITET

Podcast om eldre og psykisk helse i koronaens tid – Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse, Signe Tretteteig.



# Regnskap og organisasjon

Rådet for psykisk helse årsregnskap for 2020 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner. Tilskudd til egne og eksterne prosjekter fra Stiftelsen Dam (tidligere Extrastiftelsen) beløp seg til 32.411.000 til bruk i 2020.

## Årsverk og arbeidsmiljø

Rådet for psykisk helse er per 31.12.20 13 ansatte fordelt på 10,5 årsverk. Vi er to menn og elleve kvinner. Sykefraværet fra 1.1.20 til 31.12.20 er 5,3 prosent. Det er 3,9 prosent høyere enn året før.

Rådet for psykisk helse har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2020.

Vi tilstreber en kultur preget av åpenhet med fokus på medarbeideres 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 til

arbeidsmål og våre satsingsområder. 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 2020 er satt opp under forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetningen er til stede i henhold til regnskapslovens paragraf 3-3.

Oslo, 10. mars 2021

Vedlegg: Årsregnskap



Tor Levin Hofgaard  
Styreleder

Martine Antonsen  
Nestleder

Ase Lyngstad  
Styremedlem

Werner Fredriksen  
Styremedlem

Hanne Laurentze Skarsvaag  
Styremedlem

Solrun Nygård  
Styremedlem

Jan Magne Sørensen  
Styremedlem

Gry Veronica Engli  
Styremedlem

Tove Gundersen  
Generalsekretær