

Årsmelding

2023



Rådet for psykisk helse



Innhold

Året som har gått	3	Høyintensitetstrening som medisin – fagnettverk	24
		Norges første nasjonale fagkonferanse for høyintensitetstrening (HIT) som medisin	24
Organisasjon	5	Aktivitet og trening som medisin som tema på Stortinget for Høyres Helse- og omsorgskomite	26
Representantskapet	5	Hverdagsglede	26
Styret i 2023–2025	5	Effekter av å delta på Hverdagsgledekurs, PhD-prosjekt – 2018 – pågående	27
Sekretariatet	6	Hverdagsglede for alle, PhD-prosjekt – 2022–2024 – pågående	27
Politisk påvirkning	6	AktivCampus, i regi av Studentidretten, 2021–2023	27
Omstilling	8	Hverdagsglede i skolen, PhD-prosjekt – 2022	27
Fag- og kompetanseutvikling	8	Kurslederutdanningen	27
Åpenhet og mer kunnskap	10	Viderføring av boosterwebinar	28
NCD-alliansen	10	Videreutvikling	28
Next in Mind	10	Utviklingsprosjekt av Hverdagsglede-appen	29
Forskningsdagene	10	Samarbeid med Norges studentidrettsforbund og AktivCampus	29
Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober	11	Eksempelets makt – informasjonsfilmer om tvangsreducerende tiltak som virker	30
Beredskap og drift i dyrtid	12	Lavterskeltilbud – mestring av depresjon og belastning	30
Rådet for psykisk helse i media	13	Alle har en psykisk helse	30
Digitale kommunikasjonskanaler	13	Grubl - en app for deg som overtenker stort og smått, nominert til Helsprisen 2023	30
Nettsted	13		
Tabuprisen til Silje Falmår	14		
		Stiftelsen Dam	31
Magasinet Psykisk helse	19	Midler fra Stiftelsen Dam i perioden 1.1.2023-31.12.2023	31
Abonnement	19	Helseprosjekter	31
Økonomi og produksjon	20	Utviklingsprosjekter	32
Magasinets nettsider	20	Forskning	32
Nyhetsbrev	20		
Samarbeid med Retriever	20	Forskningsprosjekter	33
Personvern - GDPR	20		
		Regnskap og organisasjon	41
Forskning, opplysning og forebygging	21		
Inkludering og deltakelse i arbeidslivet	21		
Psykisk oppvekst	22		
Psykisk Oppvekst- Fra psykisk utfordring til psykisk lidelse 0 til 25 år.	23		
PåVakt	23		

Året som har gått

Samfunnsoppdraget til Rådet for psykisk helse er å være en pådriver for en god psykisk helse i befolkningen gjennom kunnskapsutvikling og -spredning. Vi jobber for et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle gjennom forebygging, forskning, opplysning, kvalitetsutvikling, medvirkning og inkludering.

Rådet for psykisk helse er en frittstående paraplyorganisasjon som per i dag omfatter 34 medlemsorganisasjoner. Vi opprettholder en stor kontaktflate og er til stede på stadig flere 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 leverer et stort antall innspill og høringsvar, i tillegg til å delta i debatter, møter, råd, komiteer, forumer og utvalg. Vi er den eneste organisasjon som samler både erfaring, interesseorganisasjoner og ulike fag/profesjoner på feltet. I denne årsmeldingen redegjør vi for siste års resultater, som viser en fortsatt positiv utvikling for Rådets arbeid og rolle innenfor det psykiske helsefeltet.

Vi 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 plattformer for å nå ut, og gir blant annet ut [Magasinet Psykisk helse](#), drifter ulike konti i sosiale medier og har et godt besøkt [nettsted](#) som ofte

Vi jobber for et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.

brukes som kilde i nyhetsaker og for å finne veien til hjelp og kunnskap.

Ved å jobbe med egen synlighet oppnår vi gode synergieffekter, og får lettere mulighet til å stimulere til åpenhet og kunnskapsutvikling. Vi arbeider kontinuerlig for et folke-

helseperspektiv på psykisk helse, og deltar ofte i det offentlige ordskiftet med ulike perspektiver på hvordan man bygger en god psykisk helse. I tillegg bidrar vi med kunnskap knyttet til organiseringen av spesialisthelsetjenesten og kommunale tjenester for å belyse forbedringsområder.

Vi 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



Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse

saker vi mener er av prinsipiell interesse. Vi får jevnlig antatt kronikker og debattinnlegg i en rekke aviser både på riks- og lokalnivå. Gjennom det siste året har vi holdt et høyt aktivitetsnivå der vi har deltatt på de til enhver tid eksisterende møtearenaene i tillegg til å møte på gangen fra media. Rådet for psykisk helse ble det siste året omtalt og intervjuet 1400 ganger i media.

Vi følger utviklingen for å identifisere og analysere problemområder og hensiktsmessige tiltak for å styrke forebygging og folkehelseutvikling. Det sterke medietrykket har utløst massiv interesse for Rådets kompetanse på selvmordsfeltet i tillegg til svært mange bruker- og pårørende henvendelser.

Vi har en stadig voksende følgerskare på Facebook, Instagram og delvis på Twitter, og en jevn og målrettet postefrekvens. I 2023 etablerte vi også en konto på LinkedIn.

HKH Kronprinsesse Mette-Marit valgte i desember 2020 å fornye sitt beskytterskap for Rådet for psykisk helse med nye fem år. Kronprinsessens bidrag til synlighet og åpenhet i og om tematikkene i feltet er svært viktig, og hun har vært en engasjert støttespiller i perioden. Vi deltok på kronprinsparets felles 50-årsfeiring, og gaveønsket fra jublantene var at gjestene skulle bidra med noe som skaper glede i eget nærmiljø så feiringen kommer flere til gode. Fysisk aktivitet og tilgang

til natur og nærområder er faktorer som styrker livskvalitet og den psykiske helse. Vi har kunnskap om at man ved å bevege seg litt mer og ta noen få ekstra aktive valg i hverdagen kan få langt bedre fysisk og psykisk helse. På bakgrunn av kunnskapen om helsegevinsten ved å gå seks minutter ekstra hver dag, laget vi aktivitetskampanjen [#seksminutteren](#).

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 på ulike politiske arenaer året rundt.

Vi har til enhver tid en rekke pågående prosjekter. Noen av dem er selvfinansierte, eksempelvis PåVakt og deler av Psykisk oppvekst. Vi har i dag 38 aktive forskningsprosjekter og 41 helse- og utviklingsprosjekter finansiert av Stiftelsen Dam. Vi er en organisasjon som fremmer erfarings- og brukerstemmer, og dette er en grunnleggende verdi i alt vårt arbeid og i interne og innsøkte prosjekter. Vi har også prosjektsamarbeid med Gjensidigestiftelsen rettet mot foresatte og frivilligheten.

Vi er i dag en av de største mottakerene av prosjektmidler gjennom Stiftelsen Dam, og ved hjelp av prosjektene vi fremmer bidrar vi til kunnskapsheving og -spredning landet rundt gjennom forsknings- og helseprosjekter. Dette er informasjon vi tilbyr alle interessenter, og vi stiller oss til rådighet som faglige veiledere for samtlige politiske partier ved behov. Vi prioriterer også samhandlingsflatene med våre medlemsorganisasjoner og samarbeidspartnere høyt, gjerne ved innlegg på arrangementer, gjennom møter, prosjekter og høringer.

I august delte vi ut Tabuprisen 2023, og opplevde stor interesse for både prisvinneren Silje Falmår. Hun fikk prisen for åpenhet om mobbing, trakassering og

Ved å jobbe med egen synlighet oppnår vi gode synergieffekter, og får lettere mulighet til å stimulere til åpenhet og kunnskapsutvikling.

overgrep i Forsvaret og hennes kamp for å bidra til endring. Med utdelingen av årets tabupris ønsket Rådet for psykisk helse å berømme motet som kreves for å varsle om overgrep og synliggjøre behov for endring i en av Norges viktigste organisasjoner. Utdelingen utløste et stort medietrykk, og hastemøter mellom prisvinneren og toppledelse fra Forsvaret.

På Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober arrangerte vi en nasjonal fagkonferanse om trening som medisin. Med 21 innledere og 300 deltakere fra hele landet i salen satte denne konferansen søkelys på hvordan trening som medisin kan bidra til å skape en bedre fremtid og økt livskvalitet hos pasienter innen psykisk helse og rus.

2023 var år to i den treårige prosjektperioden til PåVakt, som skal innhente kunnskap og bidra til tiltak som øker livskvaliteten og livslengden for mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep. Hovedmålet er å redusere selvmord og selvmordsforsøk. Undersøkelser tyder på at omfanget av overgrep økte under nedstengningen, og en del av prosjektet er å redusere redusere risikofaktorene og heve kunnskapsnivået i befolkningen og apparatene. For å oppnå målene har vi etablert nye samarbeidsflater med en rekke aktører i feltet.

Magasinet Psykisk helse utforsker og utfordrer på flere arenaer, og har et bredt tilfang av lesere både digitalt og på papir. Dette året har vi laget nytt nettsted med betalingsløsning for å gjøre innholdet mer tilgjengelig, samtidig som vi har etablert nye samarbeid med medlemsorganisasjoner for å kunne tilby abonnement som medlemsfordel. Kunnskapsspredningen som ligger i denne uavhengige journalistikken gir mye mer verdi for sekretariatet.

Vi har satset stort på kursrekken Hverdagsglede, og når stadig bredere ut med innholdet. Tilbudet finnes et økende antall kommuner, og vi utdanner regelmessig nye kursledere. Kurset har fortsatt et stort potensial til å nå flere brukergrupper.

I denne årsmeldingen får du lese om hvordan våre engasjerte ansatte arbeider hver dag for å understøtte Rådet for psykisk helses visjon om et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.

Tove Gundersen
generalsekretær

Organisasjon

Rådet for psykisk helse omfattet 34 medlemsorganisasjoner per 31.12.23.

Rådet for psykisk helse er en paraplyorganisasjon med 34 medlemsorganisasjoner

Representantskapet

Lars Jørgen Berglund fra Norsk Psykologforening er leder for representantskapet. Kristin Bergersen fra Mental Helse er nestleder. På årsmøtet deltok representanter for 16 medlemsorganisasjoner.

Styret i 2023–2025

I årsmeldingsperioden er det holdt fire styremøter. I alt er det behandlet 33 saker. Oppfølging av økonomi og sekretariatets arbeid er fast på sakskartet i styremøtene.

Årsmøtet i Rådet for psykisk helse ble avholdt i november. Der ble det vedtatt å ta inn to nye medlemsorganisasjoner, Nok.Norge og Den norske tannlegeforening.



Fra venstre: Stig Bech, Anne Grethe Erlandsen (leder), Kathinka Meirik, Martine Antonsen (nestleder), Hanne Skarsvaag, Charlotte Elvedal (ansattes representant), Marit By Rise og Gry Veronica Engli. Audun Haga var ikke til stede da bildet ble tatt.

Sekretariatet

Vi har intensjonsavtaler om samarbeid med blant andre LMSO, Stine Sofie Stiftelse, Røde Kors, Hjernerådet, MOT, Rusfeltets hovedorganisasjon, Norges Bondelag, Helseutvalget, Facebook/Meta, Helse i Hardanger og Moss kommune.

Sekretariatet deltar i ulike komiteer, utvalg, nettverks-, referanse- og styringsgrupper. Vi følger også opp medlemsorganisasjoner, blant annet ved tilstedeværelse på en del av landsmøtene, og legger 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 inntekter fra innledninger/foredrag og undervisning.

Politisk påvirkning

Vi skal være en pådriver for god psykisk helse i befolkningen gjennom kunnskapsutvikling og -spredning, og vårt påvirkningsarbeid er en sentral del av vårt arbeid. I 2023 har vi levert skriftlige innspill og høringsvar til 21 høringer og ulike innspillsprosesser, og deltatt på flere muntlige høringer innenfor våre innsatsområder.

Vi er opptatt av god helseberedskap og å heve helsekompetansen i befolkningen slik at flere vet hvordan de best kan ivareta egen psykisk helse. Med spisskompetanse på hvordan kriser påvirker den psykiske folkehelse, har vi levert innspill til Stortingsmelding om helseberedskap og deltatt på muntlig innspillsmøte om helseberedskap hos Helse- og omsorgsdepartementet (HOD) sammen med flere av våre medlemsorganisasjoner og andre aktører. Under Arendalsuka ble helseberedskap og helsekompetanse tematisert på flere av arrangementene vi deltok på, blant annet på seminaret om folkehelsesatsing for bedre psykisk helse hvor det handlet om livsmestringsstrategier og kunnskap om betydningen av egne hverdagsgledegrep for god psykisk helse som en del av den forebyggende helseberedskapen.

Å sikre bemanningsstabilitet i helse- og omsorgstjenesten er også en viktig del av vår helseberedskap. I februar la Helsepersonellkommissjonen frem sin utredning for en mer bærekraftig helse- og omsorgstjeneste frem mot 2040 under overskriften Tid for handling. Vi har levert høringsvar på utredningen, hvor vi særlig trekker frem de konkrete tiltaksforslagene og anbefa-

lingene fra kommisjonen som kan bidra til å løse samhandlingsutfordringer gjennom bedre organisering av helsetjenestene. Vårt høringsvar var i hovedsak konsentrert rundt politikk på området psykisk helse og rus. Vi har i tillegg spilt inn tidligere til Helsepersonellkommissjonens arbeid hvor vi særlig har trukket frem bekymring knyttet til et psykisk helsevern med sprengt kapasitet, høy avvisningsprosent, manglende døgnplasser og lang ventetid.

Vi jobber for et folkehelseperspektiv på psykisk helse. I april la regjeringen frem Folkehelsemeldingen – en nasjonal strategi for å utjevne sosiale helseforskjeller som angir kurs for myndighetenes satsning, og som vi følger tett. For å rette opp skjevutviklingen i folkehelse og sørge for at satsingen på folkehelse når frem på tvers av klasseskillene, etterlyste vi flere konkrete løfter om handling, finansiering og incentiver for å forebygge

Sosial utjevning vil bidra til en bedre psykisk folkehelse

og rette opp velferdsgapet. Gjennom vårt samarbeid i NCD-alliansen, leverte vi i tillegg et felles innspill til Folkehelsemeldingen, som også ble lagt frem i møte med SV på Stortinget.

Vi ser at dyrtid og høye priser rammer barnefamilier spesielt hardt, og sammen med NCD-alliansen stilte vi krav til regjeringen i forkant

av fremlegget til statsbudsjettet 2024 om en barnepakke med egne tiltak for å styrke barns helse. Sosial utjevning vil bidra til en bedre psykisk folkehelse og vi har i tillegg spilt inn til ekspertgruppa om barn i fattige familier. Vi har vært tett på prosessen til Opptappingsplanen for psykisk helse som regjeringen la frem i juni 2023. Underveis har vi levert flere høringsinnspill, det siste om utfordringer og tilbud innen psykisk helse for mennesker med innvandrerbakgrunn og minoriteter. Selv om vi ser at mange av våre innspill er tatt inn, etterlyser vi at politisk ledelse tar i bruk kunnskapen som allerede eksisterer, blant annet skoleprogrammet YAM som et viktig verktøy for å nå et av hovedmålene i planen med 25% reduksjon i barn og unges selvrapporterte psykiske helseplager. Under Arendalsuka var vår generalsekretær debattleder på arrangement om opptappingsplanen i regi av våre medlemsorganisasjoner



SPoR (NSFs faggruppe for sykepleiere innen psykisk helse og rus), Norsk psykiatrisk forening, Mental Helse og Norsk psykologforening. Her ble YAM etterlyst fra flere, i tillegg til reelle virkemidler, samhandling og tiltak for å bl.a. opprettholde FACT-teamene.

Barn og unges psykiske helse er et sentralt innsatsområde for oss. Vi er bekymret for økning i vold og overgrep, helsetilbudets kvalitet og tilgjengelighet - og for økt psykisk uhelse gjennom hele livsløpet. Det er i tillegg en økning i barn og unge med omfattende behov for hjelp og oppfølging både fra barnevernet og helsetjenesten, og oppfølgingen av barn og unges psykiske helse i barnevernet er noe vi er spesielt opptatt av. I tillegg til tverrfaglig helsekartlegging, trenger vi tiltak som umiddelbart kan sikre at barn med akutte behov for psykisk helsehjelp får den hjelpen og støtten de trenger og har krav på. Dette er noe av det vi spilte inn til Barnevernsutvalgets NOU: Trygg barndom, sikker fremtid. Tidlig innsats gir best gevinst for alle, men for barn og unge er det spesielt viktig å komme tidlig inn for å forebygge skjevutvikling og psykisk uhelse. Vi har her spilt inn til Helsedirektoratet om fødselsdepressjon og forebygging og behandling.

Å avdekke og forebygge seksuelle overgrep har stor betydning for den enkelte, gir en stor samfunnsgevinst og er også en viktig del av en bredere helseberedskap. Vi leverer stadig høringer der det er naturlig å ta med perspektiver på vold og overgrep, og vi deltar jevnlig i debatter om tematikken. Under Arendalsuka deltok vi i debatt om nullvisjon for vold og overgrep i regi av vår samarbeidspartner og medlemsorganisasjon Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO). Vi har også

spilt inn til Helsedirektoratet om lavterskeltilbud til barn og unge med kognitive funksjonsnedsettelse som er i fare for å utøve problematisk eller skadelig seksuell atferd mot andre barn og unge. Folkehelsemeldingen løftet frem vold og overgrep som et folkehelseproblem, og vi etterlyser både i Folkehelsemeldingen og i den nye Opptreppingsplanen mot vold og overgrep krav om forpliktende handlingsplaner mot vold og overgrep i alle kommuner.

Selvmondsfeltet har høy prioritet i vårt arbeid. Vi har kunnskap om hva som er selvmordsforebyggende og vi jobber på flere fronter for å implementere denne kunnskapen. Vi sitter blant annet i det regjeringsoppnevnte Nasjonalt forum for forebygging av selvmord som er en viktig påvirkningsarena på selvmordsfeltet. Forumet har blant annet anbefalt å legge til rette for at det selvmordsforebyggende skoleprogrammet YAM tas systematisk i bruk, noe som ville hatt stor betydning for barn og unges psykiske helse. I stedet for utrulling i alle landets ungdomsskoler og en nasjonal satsing med øremerkede midler til gjennomføring av YAM som forumet anbefalte, legges det heller opp til at skolene og lærerne selv skal bestemme dette innenfor rammene av læreplanverket. Vi mener fortsatt at vi ikke har råd til å la være å ta i bruk tilgjengelige verktøy og kunnskap vi vet virker, og som kan bidra til å bedre den psykiske helsekompetansen for de unge og redde flere liv.

På selvmordsfeltet har vi også levert innspill til de nasjonale faglige retningslinjene for forebygging av selvmord i psykisk helsevern og TSB. Dersom vi med de nye retningslinjene får en mer målrettet og effektiv bruk av helsetjenester, kan det bidra til økt livskvalitet

og livslengde både i løpet av og i etterkant av behandlingsløpene.

Retten til liv og helsehjelp er helt grunnleggende for alle siviliserte samfunn. Denne retten gjelder også innsatte i fengsel, og vi er opptatt av at innsatte med psykiske lidelser og alvorlige problemer må få tilgang til bedre behandling. I 2023 har vi deltatt på toppmøte: Psykisk helse og rus i fengsel i regi av Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse i samarbeid med aktuelle fagmiljøer og organisasjoner. Vi har også levert hørings svar til Justis og beredskapsdepartementet på forslag til endring i straffegjennomføringsloven og helse- og omsorgstjenesteloven.

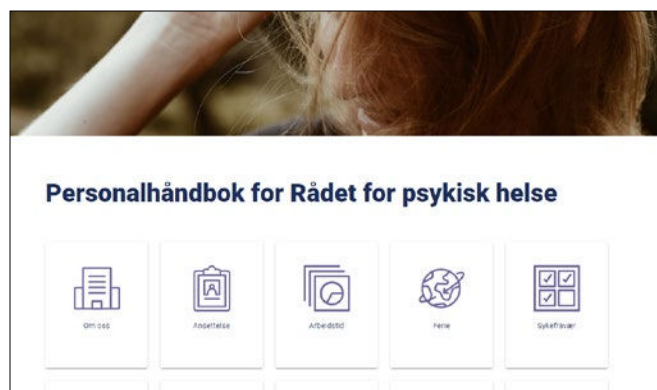
Det er viktig for den psykiske folkehelsen at vi klarer å skape et inkluderende arbeidsliv der mennesker som strever psykisk får en plass. Vi har levert flere innspill til Arbeids- og inkluderingsdepartementet, både til forslag til ny forskrift om oppfølgingstiltak i Arbeids- og velferdsetatens egenregi og endringer i tiltakspengeforskriften, og innspill til forslag til forskriftsfesting av en ungdomsgaranti. Vi har også hatt møte med Arbeids- og inkluderingsavdelingen i NHO og NHO Geneo om potensielle samarbeidsflater. Under Arendalsuka var vi med i paneldebatt med Innovasjon Norge og Parat i regi av HR Norge, hvor vi fremmet perspektivet psykisk helse inn i debatten om vårt nye arbeidsliv i stadig endring. Kunnskap om psykisk helse er viktig både hos arbeidsgiver og arbeidstaker for å klare å regulere og sette rammer for fleksibilitet, som også er en viktig del av helseberedskapen.

I 2023 har Rådet for psykisk helse vært representert i referansegruppen for Leve hele livet, en kvalitetsreform for eldre. Vi er opptatt av å bygge en trygg og forutsigbar alderdom, og følger med fremover når kvalitetsreformen skal over i en ny reform fra 2024, Bo trygt hjemme. En viktig arena for politisk påvirkning er statsbudsjettet. I den anledning spilte vi inn skriftlig til 2024-budsjettet til Helse- og omsorgsdepartementet og deltok på muntlig høring i Justiskomiteen. Vi har også spilt inn på Kvinnehelseutvalgets NOU Den store forskjellen og hatt muntlige innspill til Mannsutvalget om utenforskap blant gutter og menn. Vi har også hatt møte med Høyres helsefraksjon på Stortinget. I tillegg følger vi kontinuering med på store satsninger, planer og politiske prosesser, med et særlig blikk på Nasjonale helse- og samhandlingsplan, Folkehelsemeldin-

gen, Opptrappingsplanen for psykisk helse og Samtykkeutvalget. Alle våre høringsuttalelser ligger samlet på Helsepolitiske innspill.

Omstilling

Vi er en relativt liten organisasjon i forhold til antall ansatte, men som paraplyorganisasjon har vi høy aktivitet. For å holde oss oppdatert på arbeidsrettslig utvikling og tilpasse oss endrede lovverk, har vi hatt en prosess pågående i 2023 med å revidere vår personalhåndbok, noe som har resultert i en gjennomgang av arbeidstidsbestemmelsene. Personalhåndboken er nå elektronisk og oppdatert etter dagens gjeldende lover og regler. Alt er gjort i samarbeid med de ansatte i sekretariatet. Nytt elektronisk utkast til personalhåndbok iverksettes 1. januar 2024.



Fag- og kompetanseutvikling

En av rådets viktigste oppgaver er å spre den kunnskapen vi får tilgang til gjennom våre medlemsorganisasjoner, samarbeidspartnere og ikke minst DAM. Dette gjør vi i tråd med vår strategi og handlingsplan, et verktøy som gir oss en retning våre medlemsorganisasjoner er med på å legge. Dette krever at fag- og kompetanseutvikling innad i Rådet for psykisk helse også prioriteres. Vi må spisse vår kunnskap for å kunne fortsette å jobbe målrettet.

En del av planen for kompetanseutvikling i perioden har vært å få kunnskap om planer og rapporter som belyser psykisk helsevern og hva som er viktig for våre medlemsorganisasjoner i forbindelse med disse. Som et ledd i vårt arbeid med å følge opp og gi innspill på rapporter og høringer i forbindelse med bl.a. Helsepersonellkommissjonen, Sykehusutvalget og Nasjonal helse og samhandlingsplan har vi invitert inn klinikkho-

vedverneombud i avdeling psykisk helse og rus, Vestre Viken. Han har gitt oss innsikt i ansattes opplevelser av utfordringer i spesialisthelsetjenesten. Hvordan oppleves hverdagen til de ansatte. Hvordan påvirkes de av politiske føringer, tilsyn, pålegg og avisoverskrifter.



Klinikkhovedverneombud psykisk helse og rus, Vestre Viken Nils Jørgen Aagaard Gjestvang hadde innlegg for sekretariatet. Tema var: Hvordan oppleves hverdagen til de ansatte. Hvordan påvirkes de av politiske føringer, tilsyn, pålegg og avisoverskrifter.

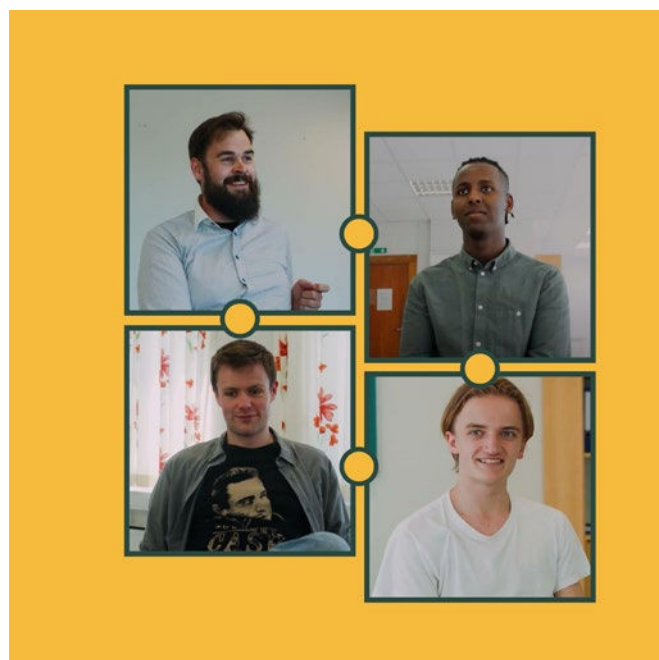
Under vår årlige fagdag hvor vi inviterte alle våre medlemsorganisasjoner fikk vi besøk av Øystein Mæland, administrerende direktør Akershus universitetssykehus og leder av ekspertutvalget «Bedre beslutninger, bedre behandling» hvor han snakket om de viktigste elementene fra utvalgets arbeid. Avdelingsdirektør Psykisk helse og rus, Hdir, Jakob Linhave besøkte oss også. Han ga oss oppdatert kunnskap om de viktigste satsningene i direktoratet.

Knyttet til kommunikasjon har det vært gjennomført opplæring i hvordan administrere våre nye nettsider. Et utvalg i sekretariatet har nå fått spisskompetanse på dette.

En i sekretariatet har deltatt på VIVAT kurset Førstehjelp ved selvmordsfare. Dette er et todagerskurs som gir kompetanse til å oppdage signaler på selvmordstanker og gi førstehjelp ved selvmordsfare.

Vi har invitert noen av de som har fått innvilget DAM prosjekter og har hatt besøk av:

- Hanne Brorson som presenterer status i prosjektet «Kunnskap på resept». Et nettbasert «kurs» som fastleger kan formidle til sine pasienter. Dette er et gratis selvhjelpsprogram for fastlegens pasienter basert på metakognitiv terapi. Formålet med appen er å gjøre veien til bedring kortere for pasienter med psykiske helseplager og diffuse somatiske symptomer.
- Mari Aarbakke fra Likestillingscenteret KUN som har fortalt om et selvmordsforebyggende prosjekt «Snakk om det mann som er et toårig prosjekt som skal bidra til å forebygge selvmord blant unge menn i Norge. Gjennom produksjon av 4 korte filmer og utviklingen av et eget ressursmaterieell ønsker de å heve kunnskapen blant unge menn om selvmord og selvmordsforebygging.



Gjennom produksjon av 4 korte filmer og utviklingen av et eget ressursmaterieell ønsker Mari Aarbakke å heve kunnskapen blant unge menn om selvmord og selvmordsforebygging.

Åpenhet og mer kunnskap

Media viser jevn interesse for psykisk helse, og feltet får stor oppmerksomhet. Koronapandemien har bidratt til en bevisstgjøring rundt generell psykisk helse som vi jobber for å stimulere til og opprettholde. I tillegg har krig i Europa, økte kostnader og økonomiske nedgangstider fått en effekt på den psykiske folkehelsen som bidrar til at alle nivåer i feltet blir hyppig tematisert.

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. 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 LinkedIn, og en jevn og målrettet postefrekvens.

NCD-alliansen

Vi har deltatt og bidratt inn i NCD-alliansens arbeid. Det er gjennomført fire møter i alliansen dette året og fem rådgivermøter. Rådgivergruppa har også hatt ett politisk møte med SV på stortinget for å fremme punktene i vår felles plattform. Vi har også hatt et møte med Helse- og omsorgsdepartementet for å etablere faste møtepunkter mellom departementet og alliansen. Rådgivergruppa har startet arbeidet med å utvide plattformen til også å gjelde arbeid for å sikre kommersiell beskyttelse av barn og unge. Rådgivergruppa er i tillegg deltaker inn i arbeidet med nasjonale kostholdsråd for å forhindre overvekt hos barn.

Next in Mind

Vi har i 2023 etablert et samarbeid med Next in Mind – en sammenslutning av stiftelsene The Inner Foundation, Reach for Change and the Tim Bergling Foundation. Initiativet skal forbedre grunnlaget for psykisk folkehelse for unge voksne 18–29 år i nordiske land. Sammenslutningens mål er unge voksne skal få tilgang til relevant støtte.

Ved å finansiere ulike relevante initiativer vil Next in Mind kultivere sosialt entreprenørskap som kan takle problematikken på tvers av sektorer og med ulike virkemidler. Rådet for psykisk helse fungerer som rådgivere og vil se på hvordan vi kan utvikle oss og få nytt kunnskapstilfang ved internasjonale samarbeid.

Forskningsdagene



I anledning forskningsdagene hadde vi et arrangement 26. september der vi fremmet tre av våre forskningsprosjekter finansiert av Stiftelsen Dam under tittelen «Energi – trening og psykisk helse». Kari Gotteberg Steen startet kvelden med å fortelle om Rådet for psykisk helses prosjekt «Nettverk sikrer trening i behandling, et prosjekt som er i samarbeide med Fagrådet, rusfeltets hovedorganisasjon. Henrik Loe, treningsfysiolog og postdok ved St. Oalv, snakket om sitt prosjekt om høyintensitetstrening i rusbehandling. Therese Fostervold Mathisen, førsteamanuensis ved Høgskolen i Østfold og postdokstipendiat snakket om sitt prosjekt Spiseforstyrrelser i frisklivssentraler. Annett Victoria Stormæs, phd-stipendiat ved Norges Idrettshøyskole snakket om sitt prosjekt «Så flink at en blir syk?» om elever ved idrettslinjer på ungdomsskoler.

Arrangementet var godt besøkt, og vi hadde også et publikum som fulgte oss på live-streamen på «YouTube».

Høyintensitetstrening som medisin
som tema på årets konferanse

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

10. oktober markerte vi verdensdagen for psykisk helse. Tema for 2023 var Vi trenger å høre til. #lagplass og den internasjonale kampanjen hadde temaet, «Mental health is a universal human right». Forskning viser at det å gjøre noe meningsfullt sammen med andre er viktig for å motvirke ensomhet, utenforskap og psykiske belastninger, spesielt i urolige tider. Vi delte kunnskap om hva vi kan gjøre for å forebygge psykisk uhelse og hvor viktig det er at vi tar denne kunnskapen i bruk. Vi deltok på følgende arrangementer.

- Vi bidro med vår egen stand i forbindelse med Stabæk fotball sitt årlige arrangement - Fotballens temadag og fotballfest. Vi inviterte til aktiv deltakelse på vår stand og snakket varmt om Hverdagsglede - fem om dagen som gir god psykisk helse. Vi fikk inn hundrevis av Hverdagsglede-grep, og hverdagsgledetreet med tilhørende konkurransen ble en suksess.
- Vår største satsing var å avholde Norges første nasjonale fagkonferanse for høyintensitetstrening (HIT) som medisin sammen med Rusfeltets Hovedorganisasjon. Temaet «trening som medisin» og hvordan brukere finner tilhørighet i treningsgrupper, var noe av budskapet på dagskonferansen. Mer om konferansen senere i årsmeldingen.
- Premiere på filmen om Trening som medisin om hvordan trening kan bidra til å skape en bedre fremtid og økt livskvalitet for pasienter innen rus- og psykisk helse.
- Stabæk fotballs damelag ved Zara og Silje, holdt en videoapell.
- AktivCampus, studentidretten markerte i hele landet verdensdagen, sammen med oss.



- Filmene tilknyttet vårt prosjekt Psykisk oppvekst «Det du ser - blir også ditt ansvar» ble delt i sosiale medier.

Kunnskapen om trening som medisin ble tatt videre inn i vårt innspill til Høyres stortingsgruppe hvor vi var tilstede den 13. november. Her ba Høyre om innspill til hva som skal til for å fremme helse og forebygge folkehelseproblemer, samt utforske hvordan aktivitet kan betraktes som medisin i kampen mot inaktivitet, fedme, overvekt og psykisk uhelse, og hvordan dette kan gjøres i praksis.

Vi var også tilstede på åpent debattmøte i regi av vår medlemsorganisasjon Aurora hvor temaet var; «Psykisk helsetjeneste. Fremtidig behandling - hva ønsker vi?» Generalsekretær var debattleder.

Andre dager i verdensdagsuken hadde generalsekretæren et innlegg på frokostseminar i regi av LO og FAFO hvor temaet var arbeidsinkludering. Råd til fagbevegelsen om hvordan tillitsvalgte kan bidra til hjelp og støtte på arbeidsplassene.

Vi deltok også på lansering av boken *Erfaringskonsulenten. Funksjoner, roller og involvering* av Åkerblom og Mohn-Haugen fra Erfaringsssentrum. Boken er laget med støtte fra Rådet og stiftelsen DAM.



Verdensdagen for psykisk helse 2023



Filmen Trening som medisin ble lansert på Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober



Videohilsen fra Zara og Silje fra Stabæk fotball

Beredskap og drift i dyrtid

Vi ser en langtidseffekt etter koronapandemien med følgeskader av isolasjon og nedstengning på den psykiske folkehelsa. Videre har andre folkehelseusler som krig i Europa, økonomiske nedgangstider og sterkt forhøyede kostnadsnivåer meldt seg som medvirkende risikofaktorer over tid. Både trygghetsfølelse og økonomisk stabilitet er viktig for psykisk folkehelse, så vår beredskap vil fremover ta høyde for at disse faktorene kan utløse økt behov for hjelp og bistand i det psykiske helsefeltet.

Vår nasjonale beredskap og hvordan vi kunne og burde møte effektene av ulike unntakstilstander på den psykiske folkehelsa og spesifikt for det psykiske helsefeltet har vært et kontinuerlig tema de siste tre årene. 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 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 samfunnsutviklingen og beredskapsmangler.

Frivilligheten sitter med mye innsikt og eksisterende tiltak for å hjelpe mennesker i sårbare livssituasjoner, eksempelvis de av oss som sliter psykisk eller er i risiko. Erfaringen viser at vi har stor og ubenyttet kapasitet i det sivile samfunn. Det er mye ledig omsorg her i landet. Det offentlige kjenner ikke godt nok til frivillighetens enorme potensial gjennom erfaringen og omsorgen vi har tilgang på. God helseberedskap vil være å lage strukturer som lett kan tre i kraft ved kriser og dermed demme opp for trykket på offentlige tjenester. Kriser utløser at flere trenger psykisk første-

hjelp og det er forutsigbart at pågangen øker. Det må helseberedskapen ta høyde for, og sørge for at den generelle helsekompetansen i befolkningen heves slik at flere vet hvordan de best kan ivareta egen psykisk helse generelt i livet og spesielt i kriser. Det finnes gode eksisterende tiltak som ikke rulles ut i tilstrekkelig grad som YAM, Hverdagsglede og ABC.

Vi jobber for å vise hvordan de ulike risikofaktorene kan settes i sammenheng og hva den samlede belastningen medfører for psykisk folkehelse og de av oss i behov for behandling, hjelp og støtte.

Det psykiske helsefeltet har et overordnet ressursproblem, og trykket kommer på flere indikatorer samtidig. Den demografiske utviklingen framover og framskrivningsmodeller for personellbehov i psykisk helsevern og rus gir et anslag på behov for 15 prosent vekst i antall sysselsatte helsepersonell i sektoren for å kunne gi helsehjelp etter samme modell og på samme nivå som i dag. Derfor må vi utvilsomt ta grep for bedre ressursutnyttelse i helsesektoren for å kunne ivareta befolkningens psykiske helse på et akseptabelt nivå.

Som paraplyorganisasjon får vi tilgang på informasjon som gir 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 fungerer godt som beredskapsarena, og samarbeidet har blitt styrket gjennom pandemiperioden. Blant annet har vi jobbet for å synliggjøre nedstengningseffekten for frivilligheten, og stått samlet i å fremme et ønske om økt støtte ved for å begrense de negative bieffektene av tiltakene for organisasjonene og deres medlemmer.

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 denne perioden 2022-23 var Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet 1400 ganger i media.

Her er en liste over mange av debattinnleggene fra perioden, som er publisert i en rekke ulike aviser over hele Norge:

- [YAM - barnas bilbelte i selvmordsforebygging](#)
- [Tvangsmedisinering og svikt i rettssikkerheten](#)
- [Vi må snakke med voldsutsatte om fremtidsrisiko](#)
- [Opptrapping i psykisk krisetid](#)
- [Selvsagt skal mor bestemme over egen pupp - motsvar](#)
- [Regjeringen gambler med elevenes fremtid](#)
- [Elevenes psykiske helse bygges også på skolen](#)
- [Psykisk helse i undervisningen](#)
- [Følelser og fakta om unges psykiske helse](#)
- Ny kunnskapsbank om barn og unges psykiske helse
- Fakta om små barn og søvn
- [Uverdige tvangstrekk i trygd for personer med psykiske lidelser](#)
- [Ensomhet og vanskelige juletider](#)
- [Uverdige tvangstrekk i trygd for personer med psykiske lidelser](#)
- [Et forsømt område i Norge](#)
- [Gapet mellom visjon og virkelighet](#)
- [Aldersangsten må ikke få sette seg](#)
- [Barnefattigdom - en skamlett i 20 år](#)
- [Selvmord i fengsel](#)
- [Om selvmord i norske fengsler](#)
- [Pilene peker feil vei i BUP](#)
- [Folkehelsemeldinga viser velferdsgapet i klassesamfunnet](#)
- [Bemanningsdiskriminering i psykisk helsevern](#)
- [Når barn må ha samvær med voldelige foreldre](#)
- [Bedre helsekompetanse vil forebygge selvmord blant barn og unge](#)

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 samarbeidspartners/medlemsorganisasjoners aktiviteter. Videre har vi nylig opprettet profil på LinkedIn. Vi bruker også YouTube målrettet for å blant annet øke engasjementet og synligheten til Hverdagsglede-filmene, Psykisk oppvekst-filmene og ulike opptak fra seminarer og lignende.

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.

Følgere sosiale medier 2023:

- Facebook: 35.000 (2022: 33.000)
- Twitter / X: 5770 (2022: 5800)
- Instagram: 12.500 (2022: 11.800)
- LinkedIn: nyetablert
- Facebook - magasinet: 10 050 (2022: 9800)
- Instagram - magasinet: 4400 (2022: 4100)
- Twitter / X: 1000
- LinkedIn: nyetablert

Nettsted

Nettstedet til Rådet for psykisk helse psykiskhelse.no er nå vesentlig oppgradert og fungerer bra. Magasinet Psykisk helse er også ombygd for å bedre brukeropplevelsen og betalingsløsningen. Besøkstallene er stabilt gode for nettstedet samlet sett, men da Google Analytics ikke har tilfredsstilt kravene til GDPR i denne perioden, har vi ikke gode data på unike brukere og de mest besøkte sidene. Analytics ble opprettet på nytt for Magasinet, psykiskhelse.no og psykiskoppvekst.no i løpet av høsten 2023.

De fem mest besøkte sidene er vanligvis

- /angst
- /hjelpetelefoner/nettsteder
- /psykiskhelse.no
- /personlighetsforstyrrelse
- /depresjon

Tabuprisen til Silje Falmår

Rådet for psykisk helse tildelte Tabuprisen 2023 til Silje Falmår, Hun stod fram med sin historie om mobbing, seksuell trakassering og overgrep i løpet av sin avtjening av verneplikten i NRK-dokumentaren «Førstegangstjenesten». Hun varslet på vegne av elleve kvinner i Bardufoss leir. Verneplikten er en pålagt tjeneste og vernepliktige som utsettes for hendelser som dette kan ikke si opp sin tjeneste, bytte tjeneste eller på annen måte unngå situasjonen. I en trivselsundersøkelse i Bataljonene våren 2021 fant Forsvaret at 22 prosent av de kvinnelige vernepliktige i bataljonen at de hadde vært utsatt for seksuell trakassering eller annen uønsket adferd fra andre vernepliktige. Altså hver femte vernepliktige kvinne. Forsvaret selv forklarer dette som uheldige enkelthendelser.

Silje Falmår har tatt belastningen med å varsle ledelsen om hendelsene, og hun har også tatt belastningen om å gi sitt varsel et synlig ansikt og en tydelig stemme. Vi vet at trakassering og seksuelle overgrep har store konsekvenser for den psykiske helsa til de som utset-

Tabuprisen 2023 gikk til Silje Falmår

tes for det. Falmår har gjort en formidabel innsats for å synliggjøre behovet for en grunnleggende systemendring som kan bidra til bedre psykisk helse hos vernepliktige soldater. Samtidig har hun hatt mot til å fortelle om belastningene. Falmår ønsker at andre skal slippe utrygghet og overgrep når de skal gå inn i førstegangstjenesten. Til tross for nulltoleranse og en rekke tiltak i Forsvaret, bedrer ikke tallene seg. 45 prosent av kvinner svarer at de har opplevd seksuell trakassering det siste året.

Ved å gi Falmår Tabuprisen spredte vi kunnskap og engasjement om vold, overgrep og ukultur, noe som kan bidra til å endre måten vi ser dette på og også hvorvidt vi ønsker å se det. Prisen ble delt ut på Kulturhuset i Oslo, med blant annet helse- og omsorgsminister Kjerkol og generalmajor Michelsen, leder av avdeling for kultur og profesjon i Forsvaret, til stede.

Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse, Silje Falmår og generalmajor Michelsen, leder av avdeling for kultur og profesjon i Forsvaret



Rådet for psykisk helse 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. I 2023 var Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet 1400 ganger i media.

Telefonstorm etter nyheten om kutt kom: - Det er kjempetøft



BEKYMRET: Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Foto: Thomas Bjørnflaten

Tromsø eAvis Nyheter Sport Feedback Menning

Levertidlegg

En god svangerskapsomsorg gir beskyttelse livet ut



STØDDEKJØP: I 2023 ble Tove Gundersen kåret til en av de mest innflytelsesrike i Norge. Hun er generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Foto: Thomas Bjørnflaten

Dagsavisen Logg inn Me

MER FRA Nyheter Debatt Kultur Pluss Bli abonnent

NYHETER

Tre av ti frykter krig: - Det er jo ikke helt ubegrunnet

Ikke bagatelliser

Da Dagsavisen intervjuet Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse i vår om det samme, uttalte hun at det er helt naturlig og normalt å være redd for krig. Men at dersom det går utover søvn og helse, så bør man søke hjelp.

Andre tips hun kom med var å begrense nyhetsstrømmen og erkjenne at det ikke er ensbetydende med å være uengasjert, om du ikke følger med på nyhetene kontinuerlig. Tvert imot tror hun du blir sterkere og bedre rustet både fysisk og mentalt om du setter av tid til vanlige gjøremål, tar en tur i skog og mark og tilbringer hygge med familien.

Er det barn og ungdom i familien, kan det være en idé å se på nyhetene sammen, og om du som voksen vil ha mer - se mer etter at barna har lagt seg. Da blir ikke de yngste så fange opp i det.

2 Nyheter → TV 2 Play T =



VIKTIG Å SNAKKE: Tove Gundersen mener det er viktig å snakke om den redselen og uroen man føler...

Debatteinlegg

Psykisk helse i undervisningen

I et moderne liv der mye av omsorgen er profesjonalisert og ivaretatt utenfor familien, er det en tilbakevendende bekymring hva barna lærer og hvordan det setter dem i stand til å håndtere egne tanker og følelser.



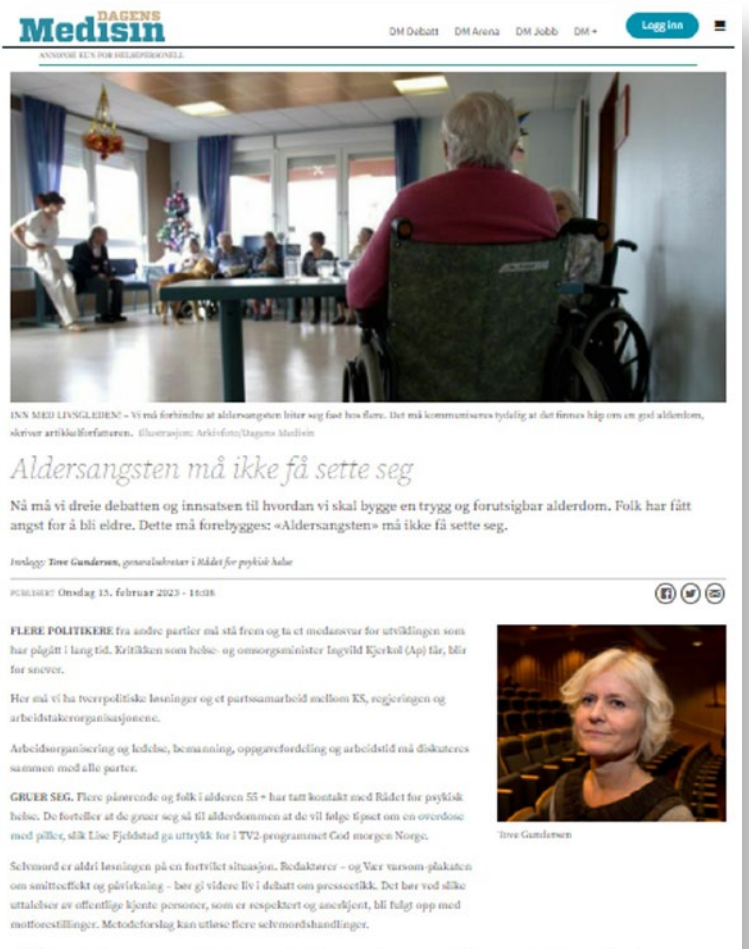
© Berit Røisland / NTB



TA, NO

(+) Tove Gundersen fra Jomfruland - vaktbikkje for vår psykiske helse

I dag er Jomfruland med sine rullesteiner, sjøluft, måker og få fastboende, rekreasjon for Tove Gundersen når hun trenger en pause fra å være vaktbikkje for hvordan vi jobber med psykisk helse her i landet.



Gapet mellom visjon og virkelighet



Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Foto: Thomas Bjørnflaten, Nye bilder

Av Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse Publisert: 24.01.23 07:54 Del

LESERBREV

Det er et debattinnlegg, skrevet av en ekstern bidragsyter. Innlegget gir uttrykk for skribentens holdninger.

I årets sykehustale ber helseminister Kjellskov sykehusene forsøke å skjerme tilbudet innen psykisk helsevern, et av hennes prioriterte felt i året som kommer. For å ansette gode interjoner til en praktisk virkelighet trenger vi en felles virkelighetsforståelse av dagens situasjon i psykisk helsevern som

Nå frykter tillitsvalgte at enda færre vil få hjelp

Visjon inn til psykisk helsevern skal bli kortere. Men fagfolk frykter den nye ordningen for henvisning vil føre til det motsatte.

LESERBREV
 I år er det 10 år siden at den nye ordningen for henvisning til psykisk helsevern ble innført. Den har vært en stor utfordring for både pasienter og helsevern. Mange har ventet lenge på å få hjelp, og det har vært vanskelig å finne plass i helsevernssystemet. Det er derfor viktig at vi ser på hvordan vi kan gjøre det bedre. Det er viktig at vi ser på hvordan vi kan gjøre det bedre. Det er viktig at vi ser på hvordan vi kan gjøre det bedre.



Høyberg Diakonhjemmet er et stort og moderne helsevernssenter. Foto: Tove Gundersen

LESERBREV
 Det er viktig at vi ser på hvordan vi kan gjøre det bedre. Det er viktig at vi ser på hvordan vi kan gjøre det bedre. Det er viktig at vi ser på hvordan vi kan gjøre det bedre. Det er viktig at vi ser på hvordan vi kan gjøre det bedre.



Portrett av en kvinne.



Portrett av en kvinne.

4 Lyden av Norge

LOGG INN  



PSYKISK HELSEVERN: Nærmere 3000 flere voksne venter nå på hjelp i psykisk helsevern enn for to år siden. Ved årsskiftet ventet over 12000 på behandling.

Psykiske problemer gjør at stadig flere ikke går på jobb. Nye tall fra NAV viser at psykiske lidelser sto for mer enn hvert femte sykefravær i fjor.

- Dette er bekymringsfullt. Vi kan da bli enda sykere og få et enda dårligere liv. Det er altfor mange som ikke klarer å være i jobb fordi de strever for mye. Vi må forebygge bedre. Det er bedre å være to timer på jobb enn å ikke være på jobb i det hele tatt, sa Tove Gundersen i Rådet for psykisk helse til P4 Nyhetene i dag.

HR Norge trekker frem bekymringer for økonomi som en av de største årsakene.



Magasinet Psykisk helse



Magasinet Psykisk helse svarer særlig til handlingsplanens punkter om helsefremmende arbeid og forebygging, og opplysning og politisk påvirkning.

Ansvarlig redaktør er Cathrine Th. Brundell. Psykisk helse i papirformat kommer ut fem ganger i året, å 48 sider. Magasinet trykkes hos Ålgård Offset. Vi trykker i underkant av 1000 blader mer enn abonnementstallet til utdeling på konferanser og arrangementer. 350 - 400 eks sendes Tidsam/Narvesen for løssalg.

Psykisk helse har i hvert nummer fra seks til ti temasi-der. I 2023 var det:

- Mat og psykisk helse (1/23)
- ADHD i sosiale medier (2/23)
- Fødselsdepresjon (3/23)
- Selektive spisevansker ARFID (4/23)
- Gamle foreldre (5/23)

Magasinet har som mål bl.a. å nå bredt ut, i papirform og digitalt. Dette nedfeller seg blant annet i grundig arbeid med språk og bilder. Redaksjonen har høye krav til redelighet og troverdighet, og vi bruker mye tid på research og sjekk. Alle som intervjues får sitatsjekk før publisering. I de fleste tilfellene får intervjuete også lese sammenhengen saken står i. Artikler og temaer fra bladet blir stadig sitert i andre medier, nettsider og blogger.

Abonnement

Blader i distribusjon pr 31. desember: 4483 (økning fra samme tid 2022: 2078)

Antall abonnenter pr 31. desember: 4232 (2022: 2163)

Godkjent opplag for Psykisk helse er på 4829 (målt av Fagpressen 2023). Tallet på betalende abonnenter er fallende, som hos andre papirmedier. Sommertilbud har generert en del nye abonnenter. Vi ser også at artikler som leses mye på nett gir økning i abonnenter. Magasinet Psykisk helse er fra 2023 medlemsfordel i Landsforeningen for pårørende i psykisk helsevern (LPP) – som har økt antall i distribusjon. Medlemmer i organisasjonene Sykepleiere psykisk helse og rus (SPoR) og Bipolarforeningen får rabatterte abonnenter.

Markedsføring omfatter gaveabonnement, annonsering på bladets og Rådets nettsider og på sosiale medier. Hver nettartikkel har lenke til abonnementsbestilling.

Psykisk helse distribueres gjennom Fagpressen Trykk og Distribusjon / Posten Bring. Løssalgsmagasin 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 alle tidligere utgaver.

Økonomi og produksjon

Redaksjonen består av 2,7 årsverk; redaktør i hel stilling, to journalister i 0,6 stilling og grafisk designer i 0,5 stilling. Grafisk designer har også arbeidsoppgaver for sekretariatet i Rådet. Redaksjonen ivaretar alle faste redaksjonelle oppgaver på papir og nett, i tillegg har vi noen frilansere, først og fremst fotografer. Annonse 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, sekretariatjenester og IT. Annonse salg for 2023 er omtrent som budsjett, 836 000 (850 000). Annonse salg er mer utfordrende nå, på grunn av redusert inntekt fra organisasjoner som har lagt ned sine behandlingstilbud.

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

Trykk: Papirmagasinet trykkes hos Ålgård Offset. Papirmangel og økte kostnader pga krigen i Ukraina har også nådd dem, og kostnadene for Magasinet har økt med ca 15 prosent.

Digital tilgang: I 2023 har vi fornyet nettsidene og med det lagt inn krav om innlogging og abonnement på ca 50 prosent av artiklene. Man kan nå abonnere pr måned på digital tilgang, eller hele året på kombinasjon av digital og papirutgave.

Magasinets nettsider

Alle saker fra det trykte magasinet kan leses på nettsidene psykiskhelse.no/magasinet. Vi legger nettartiklene ut suksessivt, slik at det er jevnt tilfang av saker mellom de trykte utgivelsene, og slik at abonnentene får alt før de som leser gratis på nett. Vi har også egne nettsaker som ikke publiseres i trykkutgaven.

Rådets nettside, www.psykiskhelse.no formidler også en del av magasinets artikler. Både Rådets og magasinets sider på sosiale medier brukes for å promotere stoff, særlig Facebook, men også Twitter og Instagram.

Måling: Magasinets nettside har siste 12 måneder ikke kunnet måle lesning, fordi vårt analyseverktøy ikke imøtekom GDPR-krav. Det er nå oppdatert og vi har installert nytt måleverktøy. Dette måler andre tall som ikke er sammenlignbare med tidligere år. Antall sidevisninger pr måned er mellom 12 000 og 20 000.

Nettsidene har løsning for annonser, og vi har hatt en svak økning i nettannonser i 2022, men tror det er større potensial og jobber for å gi et godt tilbud når nye nettsider er på plass.

Nyhetsbrev

I samarbeid med sekretariatet sendes nyhetsbrev til abonnenter som er registrert på epost. Brevet sendes til ca 3900 epostadresser, og nye lesere tegner seg fortløpende.

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 noen inntekter til redaksjonen. Deler av innholdet blir også vist i Fagpresseportalen, som leder lesere til det enkelte mediets egne nettsider.

Personvern - GDPR

Personvernerklæringer ligger tilgjengelig på bladets og Rådets nettsider.

Andre prosjekter i redaksjonen:

Hva er selektive spisevansker

Redaksjonens utga i september podkasten: «Hva er selektive spisevansker». Denne er finansiert av stiftelsen Dam, i tillegg til egenfinansiering av Rådet for psykisk helse. Tilhørende minibrosjyre produseres i løpet av høsten.

Skrivekonkurranse

Mental Helse Ungdom og magasinet hadde også i år en skrivekonkurranse for ungdom. Tema i år var «Den gode følelsen». Vinneren ble kåret i forkant av utgivelsen av Psykisk helse nr 4, hvor vinnerbidraget ble publisert. MHU og magasinet fortsetter arrangementet som en årlig hendelse. Vi ser dette som en viktig måte å kommunisere med unge og hente inn unge stemmer. Juryen består av redaktør i magasinet Cathrine Th. Paulsen og redaktør i MHUs medlemsblad, Oda Archer samt skribent Andrea Holst.

Kompetanseheving:

Redaktøren har gjennomført modulen Praktisk endringsledelse (ett semester) på Handelshøyskolen NMBU.

Forskning, opplysning og forebygging

Inkludering og deltakelse i arbeidslivet

Risikoen for å bli stående uten arbeid er stor hvis du for eksempel har nedsatt funksjonsevne, en psykisk lidelse, lav utdanning eller andre sårbarhetsfaktorer som alene eller i samspill påvirker deg og måten samfunnet anser deg. For å sikre en vellykket integrering de neste årene må vi også raskt få flyktninger og asylsøkere i arbeid. Dette ivaretar viktig arbeidsevne og beskytter folks psykiske helse.

Rådet for psykisk helse jobber for å redusere utenforskap og inkludere flere i arbeidslivet og for at flere skal kunne bli i jobb. Det å delta i arbeidslivet er helsefremmende, noe vi kommuniserer på våre ulike sosiale 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. Norge mangler fortsatt arbeidskraft tross en nedkjøling av norsk økonomi.

Frisklivssentraler etterlyser mer samarbeid og samhandling med NAV-veiledere i kommunene. Her ser vi et stort potensial for mer samhandling knyttet til felles brukere. Foreløpige funn fra forskningen på kurset Hverdagsglede viser at flere kommer tilbake i jobb.

Dette kan skyldes deres deltakelse på kurset Hverdagsglede, som i dag holdes i helsesektoren. Vi har nå etablert et samarbeid med NAV og Helsedirektoratet om pilotering av kurskonseptet Hverdagsglede for ansatte i NAV. Vi har i høst gjennomført pilotering i kursing av NAV-veiledere så de igjen kan holde kurs for sine NAV-brukere. Veilederne i NAV har rekruttert blant unge under 30 år og andre som har ønsket å delta, til å gå på kurset. Unge under 30 er høyt prioritert i NAV, blant annet som en konsekvens av innføringen av ungdomsgarantien 1. juli 2023. Den skal sikre god og tett oppfølging av unge mellom 16 og 30 år som trenger hjelp til å fullføre utdanning og komme i arbeid.

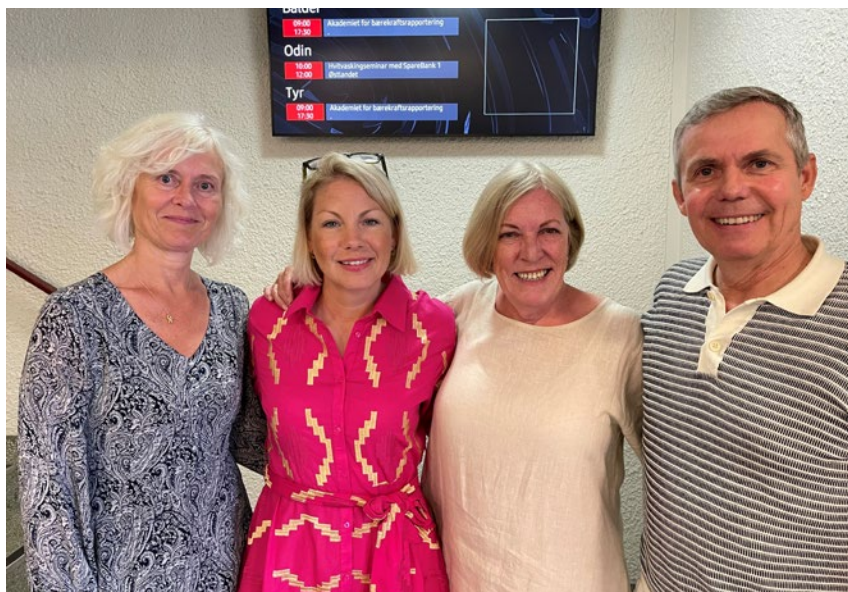
Vi har samarbeidet med assisterende fylkesdirektør i NAV Vestland og NAV direktørene i Nordland og Troms og Finnmark. Tilbudet om kursplasser gikk så ut til NAV veilederne og det ble svært raskt fylt opp 44 plasser. Evalueringen fra kurslederne var svært gode og gjennomgående var veilederens tilbakemelding, «dette kurset er superaktuelt for alle våre brukere som har gått lenge i påvente av avklaringer» og at «Hverdagsglede kurset tiltaler meg og at dette er noe alle kan dra nytte av, inkludert mine kollegaer på kontoret».



NAV veiledere NAV Vestland, .9 og 1.0 november.



NAV veiledere NAV Nordland, Troms og Finnmark, 2.3 og 2.4 oktober.



Fra venstre: Rådet for psykisk helse Tove Gundersen, generalsekretær, fra LO Gry Gundersen, rådgiver forhandlings- og HMS-avdelingen, NHO, Ann Torill Benonisen Indreeide, spesialrådgiver arbeidsliv og Werner Fredriksen, seniorrådgiver i Rådet for psykisk helse.



Hege H. Bakke og Werner Fredriksen.

Rådet for psykisk helse er bekymret for at andelen unge under 30 år som mottar uføretrygd er mer enn doblet de siste 10 årene. Vi vet at en inntekt å leve av er en viktig faktor som kan bidra til god psykisk helse. På den andre siden er psykiske lidelser en av faktorene som bidrar til manglende gjennomført videregående opplæring og igjen muligheten for å komme ut i jobb. Unge utenfor arbeid og utdanning er i tillegg i risiko for nedsatt livskvalitet, og unge voksne mellom 18 og 24 år er blant gruppene som rapporterer om lavere livskvalitet enn befolkningen ellers (SSB). Dette kan ha langsiktige konsekvenser for den enkeltes økonomiske situasjon og karrieremuligheter, og for fremtidig samfunnsøkonomi og velferd generelt. For hver ungdom som aldri kommer i jobb ble det samfunnsøkonomiske tapet i 2021 beregnet til 16 millioner kroner.

Rådet for psykisk helse bidrar i referansegruppen i Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) og er medlem i brukerrådet i Kompetansesenteret for arbeidsinkludering ved OsloMet. Vår generalsekretær Tove Gundersen er styremedlem i Stiftelsen Kragerøakademiet, som jobber for å hjelpe mennesker med ulike utfordringer til å få en bedre hverdag gjen-

Psykisk oppvekst er en kunnskaps-samling om barn og unges psykiske helse og utvikling i oppveksten

nom arbeidsinkludering og andre tilbud. Seniorrådgiver Werner Fredriksen er valgt inn som styremedlem for andre periode i Fontenehuset Bærum. Det er et arbeidsrettet rehabiliteringstilbud for mennesker med 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. Vi har blant annet møtt LO, NHO og EL-og IT forbundet om utfordringer og løsninger knyttet til psykisk helse i arbeidslivet. I vår hadde vi også møte med bransjeforeningen Arbeid & Inkludering i NHO Service og Handel som er fagutviklings- og interesseorganisasjonen for 115 arbeidsinkluderingsbedrifter. Vi skrev også et høringsinnspill til dem.

Vi har i høst holdt faginnlegg for 250 personer som jobber med HMS/IA i Oslo kommune. Rådet for psykisk helse holdt innlegg om arbeidsplassen betydning for å skape god psykisk helse, det psykososiale arbeidsmiljøet, og avsluttet med «fem om dagen for et godt arbeidsmiljø».

Psykisk oppvekst

Den psykiske helsa til barn og unge er under press, og psykiske helseproblemer er en av de største folkehelseutfordringene blant unge. For å bidra til å dekke et stort behov for tydeligere og mer tilpasset kunnskap om barn og unges psykiske helse og utvikling i oppveksten, lanserte vi i juni 2022 kunnskaps-samlingen Psykisk oppvekst.

Psykisk oppvekst handler om normalpsykologisk

utvikling og strukturelle overgangsfaser i barn og unges liv, og beskriver utviklingstrekk i samfunnet. Vi har som mål at kunnskapssamlingen skal være et praktisk verktøy for kunnskapsinnhenting for alle som jobber for og med barn, foresatte, frivilligheten og alle som har en spesiell interesse for barns oppvekstvilkår og utvikling. Gjennom å gi voksne i kontakt med barn og unge lett tilgjengelig og tilpasset kunnskap kan det bidra til å styrke unges psykiske helse og evne til livsmestring.

Psykisk oppvekst er starten på en helhetlig kunnskapsbank som i dag består av en podkastserie, filmer og fagartikler skrevet av de fremste på oppvekstfeltet, illustrert med tall, fakta og statistikk. Alt er samlet på nettstedet psykiskoppvekst.no. For å se normalutvikling og risiko i en tettere sammenheng jobber vi samtidig med å videreutvikle kunnskapssamlingen med flere fagartikler om psykiske lidelser, risikofaktorer og forebygging.

Psykisk oppvekst er finansiert gjennom egne midler og innsats fra Rådet for psykisk helse i form av gaver og arv. Gjensidigestiftelsen har finansiert delprosjektet rettet mot foresatte og frivilligheten og Stiftelsen Dam har gitt støtte til podkastserien.

Psykisk Oppvekst- Fra psykisk utfordring til psykisk lidelse 0 til 25 år.

Vi har fått midler fra Stiftelsen Dam til å videreutvikle kunnskapsbanken Psykisk oppvekst med artikler rettet mot foresatte og ungdom selv med kunnskap, råd og tips når barn og unge får konstatert en psykisk lidelse og trenger spesialisert helsehjelp.

Vi fikk innvilget en søknad til Stiftelsen DAM om midler til å utvide Psykisk oppvekst- prosjektet med ti artikler om barn og unge som utvikler alvorligere psykiske helsevansker og sykdom. Vi har etablert en ressursgruppe for prosjektet bestående av:

- Tine Jensen, professor i psykologi og forsker ved NKVTS
- Elisabeth Hellzén, R-Bup Nydalen
- Cilje Sunde, seksjonsleder ungdomsseksjonen v/Nic Waals institutt
- Line Indrevoll Stånicke, Universitetet i Oslo
- Hanne Kristin Tuvnes, leder i LPP
- Vibeke Litland, ROS



PåVakt

I 2022 startet vi opp det egenfinansierte prosjektet PåVakt, som skal innhente kunnskap og bidra til tiltak som øker livskvaliteten og livslengden for mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep. Prosjektet går over en periode på tre år. Undersøkelser tyder på at omfanget av overgrep har økt under koronanedstengningen, og en del av prosjektet fokuserer på å redusere risikofaktorene og heve kunnskapsnivået i befolkningen og apparatene. Hovedmålet er å redusere selvmord og selvmordsforsøk, da risikoen for suicidal atferd forhøyes betraktelig der vold og overgrep har vært eller er et faktum. Delmål er å redusere antallet seksuelle overgrep/vold, redusere risikofaktorene etter overgrep, redusere tiden fra overgrepet skjedde til offeret forteller om det og redusere omfanget av psykiske lidelser etter vold og overgrep.

PåVakt er inndelt i flere underprosjekter knyttet mot samarbeidspartnere som Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO) og Stine Sofies Stiftelse. Rådet for psykisk helse har etablert ulike kunnskapsutviklingsflater innenfor feltet, blant annet med Romerike krisesenter, Nok., IMDi, Sex og samfunn, Bufdir og Redd Barna. Videre har vi hospitert og vært på ulike prosjektbesøk, blant annet i Trondheim fengsel, og på sikkerhetsavdelingen på St Olavs hospital i tillegg til Halden fengsel.

Vi har også vært i møte med Riksadvokaten for å spille inn betydningen av fagvitner i rettsaker knyttet til vold og overgrep, og jobber nå med Stine Sofies Stiftelse for å utarbeide en nettressurs med kvalitetssikret kunnskap fra feltet og fenomenforståelse til bruk i strafferettslig arbeid.

Dette springer ut av delprosjektet «Økt kunnskap gir økt rettsikkerhet», der vi jobber for å lovfeste bruk av fagvitner i rettssaker der vold og overgrep er en tematikk. I delprosjektet «Verktøykasse for overgrep-utsatte» skal vi løfte fram kunnskap om hva barndoms-vold gjør med deg, hva slags særskilte risikoer du løper dersom du har vært utsatt for det og hva og hvilke situasjoner du konkret må være bevisst på for å unngå et gjentakende livsmønster der sårbarheten for vold videreføres. Kunnskapen skal bidra til å styrke den enkeltes egne beredskaps- og beskyttelsesmekanismer.

Vi leverer stadig høringer der det er naturlig å ta med perspektiver på vold og overgrep, og vi deltar jevnlig i debatter om tematikken, blant annet de to siste årene på Arendalsuka. Videre har vi skrevet en rekke debattinnlegg på temaet gjennom prosjektperioden. De to siste årene har også Tabuprisen, som årlig gis ut av Rådet for psykisk helse, omfattet problemstillinger knyttet til vold og overgrep. Målet er at det totale presstrykket i prosjektperioden skal gjøre det lettere å snakke om, oppdage og forhindre overgrep.

Høyintensitetstrening som medisin – fagnettverk

Vi har mye kunnskap om hvordan behandlingstilbudet til mennesker med psykiske helseproblemer og/eller rusproblemer kan øke levealderen. Forskning og erfaring med strukturert trening som medisin ved rusklinikken på St. Olavs hospital har vist at ruspasienters fysiske kapasitet når de kommer til behandling tilsvarer 20-30 år eldre enn fødselsdatoen skulle tilsi. De har mye kortere levealder enn resten av befolkningen. En av årsakene er at de har flere livsstilssykdommer og ikke får den samme somatiske oppfølgingen som andre. Vi vet fra forskning at høyintensitetstrening bedrer den somatiske helsen, og at pasienter etter åtte uker har trent seg 15-20 år yngre. De som tar i bruk denne kunnskapen om treningsformen som har dokumentert virkning for målgruppen, har nå blitt en del av fire regionale fagnettverk.



Høyintensitetstrening som medisin

Vi har jobbet sammen med Rusfeltets hovedorganisasjon siden 2017 for å kartlegge bruk av trening og fysisk aktivitet som en integrert del av behandlingen. Hvordan sikrer vi at flere folk med rusproblemer og psykiske lidelser fremover får en bedre ivaretagelse av sin somatiske helse?

I 2020 etablerte vi med midler fra Stiftelsen Dam et Nasjonalt fagnettverk som bruker høyintensitetstrening som medisin. Dette er et evidensbasert tilbud som virker også på den psykiske helsen. Vi har i tillegg etablert tre regionale kompetansenettverk av personer med treningskompetanse. Disse regionale fagnettverkene har fire ganger i året samlinger via Teams, hvor målet er å motivere og inspirere hverandre til å bidra til at flere med rus og/eller psykiske problemer får kunnskapsbaserte tilbud som er livsforlengende.



Norges første nasjonale fagkonferanse for høyintensitetstrening (HIT) som medisin

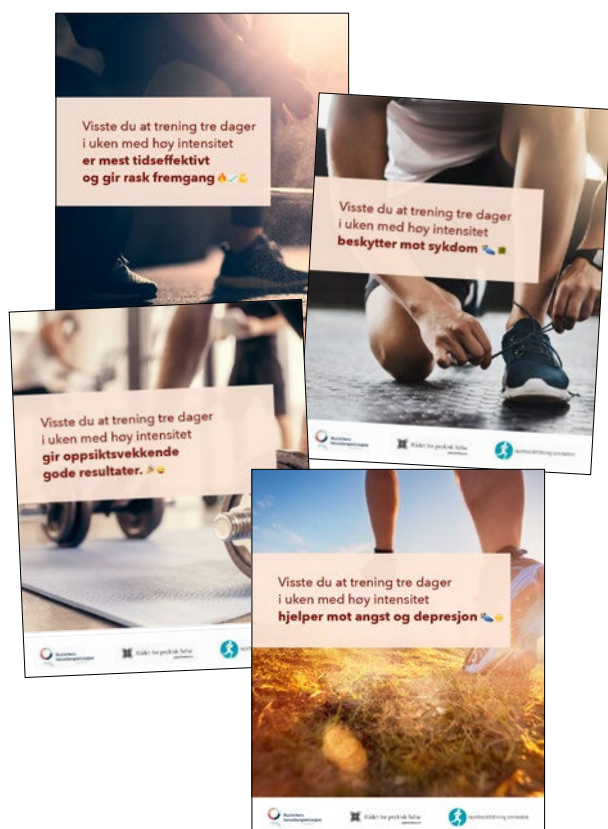
Trening som medisin var gjennomgangstemaet 10. oktober i Verdensdagsuka. Sammen med Rusfeltets Hovedorganisasjon gjennomførte vi heldagskonferansen for å sette dagsorden om at effektivt trening påvirker psykisk og fysisk helse - og hvordan ny forskning og kunnskap kan tas i bruk og omsettes til handling. Dette er fagkunnskap som hittil ikke har fått nok plass og prioritet i behandlingen. Få intervensjoner i behandling av rus og psykiske lidelser kan måle seg med evidensgrunnet trening kan skilte med, og trening kan for mange ha minst like god effekt som medisiner. Vi jobber for at HIT må inn som en del av oppdragsdokumentene, slik at det blir satt av midler og satt styringskrav til de regionale helseforetakene. Slik sikrer vi denne effektive behandlingsformen, sammen med eksempelvis samtalerapi og medisiner for de av oss som trenger det. Når vi vet hvor effektivt høyintensitetstrening virker, har vi råd til å la være?

Sitat fra Magasinet Psykisk helse; «En pille med samme helsegevinst som trening, ville vært verdens mest solgte legemiddel - sa fastlege og hjerneforsker, Ole Petter Hjelle». Trening og gjerne med høyere intensitet gir et lenger og bedre liv. Reduserer sannsynligheten for å bli syk av angst og depresjon, hjerne- og hjer-



teslag, demens og diabetes type 2. Gir deg skarpere konsentrasjon og oppmerksomhet. Gjør deg mer kreativ, bedre på å planlegge og å gjennomføre oppgaver. Gjør at du håndterer stress bedre. Løfter humøret ditt og sannsynlig også gjør deg mer intelligent. Våre rådgivere Werner Fredriksen og Kari Steen har sammen

med rådgiver i Rusfeltets hovedorganisasjon Torhild Kielland jobbet i lang tid for å få på plass nettverk og samle kunnskap, og i Rådet for psykisk helse har vi bidratt til forskningsprosjekter på feltet sammen med Stiftelsen Dam. Nettverkene på både nasjonalt og regionalt nivå vokser hele tiden, noe engasjementet på konferansen bar preg av. Konferansen gikk for fulle hus på Klingenberg kino, og den stadig økende interesse for feltet er svært oppløftende. Vi vet at fysisk aktivitet er bra for alle, og vi vet også at trening gir en bedre fremtid og økt livskvalitet for pasienter innen rus- og psykisk helse, sa Tove Gundersen fra Rådet for psykisk helse etter konferansen. Vår erfaringsrådgiver Johannes Langhelle snakket om helhetsperspektivet på trening og hvordan det har hjulpet ham å være fysisk aktiv. Det var mange faglige innlegg fra spesialisthelsetjenesten, forskningsfeltet og kommunen, og den viktige kunnskapen som kom frem vil bli tilgjengelig på Rådets Youtube kanal i løpet av kort tid og på våre nettsider [roskikkhelse.no](https://www.roskikkhelse.no). I forbindelse med konferansen og filmingen av den, er det også gjennomført kampanje på våre Facebook sider og Instagram. Fire budskap er blitt publisert, se bildene.



Fagnettverk for høyintensitetstrening som medisin i rus og psykisk helsebehandling består av 320 medlemmer som utveksler erfaring og henter ny kunnskap fra forskning og praksis.

Aktivitet og trening som medisin som tema på Stortinget for Høyres Helse- og omsorgskomite

På innspillmøtet deltok Tone Wilhelmsen Trøen og ledet av Erlend Svardal Bøe. De hadde invitert lag og foreninger som jobber for mer aktivitet som medisin. Vi ønsket å få frem mer helhetlig og systematisk behandling i rus- og psykisk helsebehandling med bruk av trening som medisin. Møtet var fulltignet med fagfolk fra hele feltet, og tallene henvist til innledningsvis fra pilotstudie om grønn resept i praksis, viser at hjelp gjennom fysisk aktivitet gir stor effekt, noe som gir en estimert samfunnsgevinst på 310 milliarder årlig. Helsegevinsten for personer med rus- og psykisk helseproblemer som får tilbud om HIT er verdifullt; redusert medisinbruk, færre reinnleggelser, økt livslengde og ikke minst økt livskvalitet. Forskning viser at HIT viser seg å være mest effektivt for å bedre fysisk kapasitet, og dermed redusere risiko for sykdom og tidlig død. Trening gir ikke bare fysisk og psykisk bedre helse, men bidrar også til bedre sosial helse gjennom tilhørighet, mening og mestring.

Det er med andre ord mye å hente, og vi oppfordret Høyre til å kreve at kunnskapsbasert trening som medisin settes på dagsorden og tilbys systematisk i helse-tjenestene for alle med rus og psykisk helseproblemer.



Jan Gunnar Skoftedalen og Thorild Kielland fra Rusfeltets Hovedorganisasjon og Werner Fredriksen fra Rådet for psykisk helse

Hverdagsglede

Hverdagsglede-kurset, et lavterskeltilbud for økt livsmestring, ble lansert i 2019 og tilbys nå i frisklivssentra-ler i 112 kommuner og ved 20 NAV kontor i Nordland, Troms og Finnmark, samt NAV Vestland. Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse i samarbeid med Helse-direktoratet, Folkehelseinstituttet, spesialpedagoger og en rekke frisklivssentra-ler.

Hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. God livskvalitet fører til bedre helse og bedre mestring av livets utfordringer. Folkehelsekonseptet Hverdagsglede er basert på forskning fra England og modellen Five Ways to Wellbeing, som viser at det særlig er fem grep som er viktige for å fremme helse og livskvalitet i hverdagen.



Det gjennomføres nå tre store PhD-prosjekter på Hverdagsglede som slutføres i 2024 og 2025. Det ligger et stort potensial for å utvikle og implementere konseptet til nye målgrupper. Kunnskap om virkning og hvilke effekter som kan måles, gir en tryggere implementering.



Kurslederutdanning i Hverdagsglede

Effekter av å delta på Hverdagsgledekurs, PhD-prosjekt – 2018 – pågående

Rådet for psykisk helse fikk i 2018 midler til utforming av søknad om midler til et PhD-prosjekt for en vitenskapelig evaluering av effekten ved å gå på Hverdagsgledekurset. Maja Eilertsen, PhD-stipendiat, leder denne forskningen finansiert av Stiftelsen Dam, som slutføres 2024/2025.

Foreløpige forskningsresultater fra deltakere på Hverdagsgledekurset, viser at det fører til økt livskvalitet, ensomhet og helseplager går ned, flere er i jobb etter seks måneder og det er nedgang i bruk av ytelser fra NAV.

Hverdagsglede for alle, PhD-prosjekt – 2022–2024 – pågående

Monica Beer Prydz leder et PhD-prosjekt som forsker på effektene av en mindre omfattende Hverdagsgledeintervensjon ment for den generelle befolkningen. Prosjektet ferdigstilles i 2024.

AktivCampus, i regi av Studentidretten, 2021–2023

Gjennomført en storskala intervensjon (AktivCampus) ved flere av landets studiesteder med formål å skape god livskvalitet, helse og sosialt nettverk for studenter. Evalueres av stipendiat Maja Eilertsen ved FHI.

Hverdagsglede i skolen, PhD-prosjekt

Kommuneoverlegen i Moss, Kristian Krogshus, utvikler og forsker på en Hverdagsglede-intervensjon i barne- og ungdomsskolen i et PhD-prosjekt. Det skal lages et undervisningsopplegg innen folkehelse og livsmestring basert på Hverdagsglede. Han undersøker om undervisningen fører til bedre psykiske helse og livskvalitet og forebygger psykiske plager og ensomhet.

Alle disse fire prosjektene er knyttet til forskningsmiljøet ved FHI og Promenta.

Kurslederutdanningen

Vi tilbyr kurslederutdanning «Hverdagsgledens 5 om dagen» for god psykisk helse. Dette lavterskel-kurstilbudet for økt livsmestring blir etterspurt av kommuner og er et godt helsefremmende tiltak som hjelper mennesker med å ta vare på den psykiske, så vel som den fysiske, helse. Kursdeltakerne er svært fornøyd med todagens kurset, og det faglige innholdet skorer høyt. Vi har gjennomført åtte kurs for kursledere i Hverdagsglede.

Viderføring av boosterwebinar

Våre utdannede kursledere har behov for en boost, noe som igjen fører til økt tilbud til folk i kommunene. Vi gjennomførte i år to boosterwebinar, og har hatt med oss 80 personer på hvert av seminarene.



Hege og Werner sammen med Eva Bratvold, produktansvarlig Skolerom.



Skolerombrosjyren til lærerne i Moss.

opplegget fem gode vaner i 5.-10. klassetrinn i Moss, for så å undersøke om undervisningen fører til bedre psykiske helse og livskvalitet og forebygger psykiske plager og ensomhet. Hvis undervisningsopplegget har god effekt, gjør Rådet for psykisk helse det tilgjengelig for alle skoler i Norge. Prosjektet er forankret i Folkehelseinstituttet og Ragnhild Bang Nes er prosjektleder.

Videreutvikling

Moss kommune ønsket å bli med på å utvikle undervisningsopplegget fem gode vaner innen folkehelse og livsmestring, basert på Hverdagsglede. Undervisningsopplegget tar utgangspunkt i kursinnholdet til Rådet for psykisk helse, og intensjonsavtalen ble inngått i juni 2022. De skal gjennomføre undervisnings-

I November arrangerte Moss kommune en egen fagdag skole med 600 lærere fra Moss. Disse bidrar i forskningsprosjektet Hverdagsglede skole og ble kurset i undervisningsopplegg, knyttet til 5 gode vanene for bedre psykisk helse. @skolerom har samarbeid med Moss Kommune og Rådet for psykisk helse i utviklingen av undervisningsprogrammet for 5-10 klasse og vi håper at vi får gode svar på forskningen i Moss, som kan bety videre utrulling til resten av landet av verktøyet for bruk i livsmestringsfaget i skolen.

Hverdagsglede skole, «fem gode vaner for bedre psykisk helse, skal få elever til å jobbe aktivt med de fem Hverdagsglede-grepene.



Kommuneoverlegen i Moss, venter innrykk av 600 lærere.

Utviklingsprosjekt av Hverdagsglede-appen

Monica Beer Prydz søkte sammen med oss og vi fikk midler fra Stiftelsen Dam om å utvikle en app for bruk i folkehelsearbeidet knyttet til Hverdagsglede. UiO og apputvikler Usit står for utviklingen. De har tatt inn ulike elementer fra Hverdagsglede-konseptet, filmer, mål og øvelser. Appen skal være inspirasjon og verktøy for å hjelpe folk med å lage sine egne grep. Testing av demofunksjoner i appen har holdt på høsten 2023.



Hverdagsglede appen

Samarbeid med Norges studentidrettsforbund og AktivCampus

Rådet for psykisk helse og Hverdagsglede fortsetter samarbeidet med Norges Studentidrettsforbund og AktivCampus. Sammen vil vi bidra til å redusere ensomhet og til økt livsmestring og mer glede i hverdagen blant studentene. SHoT 2023 tilleggsundersøkelse om psykiske lidelser blant studenter kartlegger studentenes helse og trivsel i bred forstand. Omfanget av psykiske lidelser hos studenter er for første gang blitt kartlagt. Én av tre studenter oppfyller i 2023 de formelle kriteriene for en nåværende psykisk lidelse og tallene baserer seg på selvrapporterte. Totalt 10 460 studenter svarte på tilleggsundersøkelsen, noe som ga en svarprosent på 63,7 %! År er AktivCampus på 10 studiesteder i Norge.

Gode lavterskeltiltak i forbindelse med studiestart kan bidra til bedre livskvalitet, mindre ensomhet og en god studiehverdag for flere. AktivCampus, som er drevet av Norges studentidrettsforbund, har etablert sosiale møteplasser og aktiviteter på flere campus i landet. Effekten av tiltaket er nå evaluert for å undersøke om det skaper en aktiv studiestart, fremmer vennskap og økt bruk av fem grep for økt hverdagsglede. «Det er en tendens til mer nedgang i psykiske plager i intervensjonsgruppen enn i kontrollgruppen, og det er i tillegg en positiv endring i intervensjonsgruppen når det gjelder å oppleve å ha noen nære, selv om det er små forskjeller».

Studiemestring og studenters livskvalitet er viktige satsingsområder for Rådet for psykisk helse, og vi samarbeider med AktivCampus for bedre livskvalitet, mindre ensomhet og en god studiehverdag for flere. Hverdagsglede er godt innarbeidet i Aktiv Uka og de 10 studiestedene med Aktiv Campus hadde 10 oktober stand i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse.

Eksempelets makt – informasjonsfilmer om tvangsreducerende tiltak som virker

Refleksjonsfilmene er redigert og publisert på våre nettsider.



Generalsekretær Atle Rolstadaas og prosjektleder Amalie Skavnes

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 2020 reviderte vi 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 KiD er dokumentert og etterspørselen er stor, og kurset tilbys i alle fylker og i 243 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-kursboken ble oppdatert høsten 2022, og tilbys i alle fylker og 168 kommuner.

DU tilbys også i alle fylker og i 105 kommuner. Effekten er undersøkt i en pre-poststudie av ungsinn.no.

Det er solgt 4422 undervisningsbøker og ledermanualer.

På våre nettsider vil man finne undervisningsledere som er aktive pr. i dag.

Alle har en psykisk helse

Vi holdt fem kurs for skolepersonell om den mestringsbaserte skolepakken *Alle har en psykisk helse* i 2023, i Drammen, Tromsø og Trondheim, Stavanger og Oslo. Informasjon om kunnskapsbanken Psykisk oppvekst er nå integrert i dette lærerkurset.

Grubl - en app for deg som overtenker stort og smått, nominert til Helsprisen 2023

Grubl er en populærvitenskapelig helse-app med en metakognitiv tilnærming. Den er laget til alle som ønsker å gruble og bekymre seg mindre. Den er utviklet av psykolog Hanne Brorson og regissør Steinar Sande i tett samarbeid med fastleger og Rådet for psykisk helse. I forbindelse med nominasjonen ble kunnskap om appen predt bredt og er lastet ned av over 19 000 personer. Den har 4,8 stjerner i app-store og Google play og ligger på Helsenorge.no. Det ble Hjernerådet som vant prisen i 2023.



Stiftelsen Dam

Midler fra Stiftelsen Dam i perioden

1.1.2023-31.12.2023

I perioden har Rådet for psykisk helse søkt Stiftelsen Dam om midler fra tre av ordningene som har vært utlyst; Forskning, Helse og Utvikling.

Ved offentliggjøring av forskningsmidler 15.10.2022 for 2023 fikk vi midler til 8 nye prosjekter og 10 på år 2 og 3.

- Vi fikk midler til 5 utviklingsprosjekter som startet høsten 2023.
- Vi fikk midler til 13 helseprosjekter

Helseprosjekter

Nye helsesøknader fra 1.8. 2022

Stiftelsen Dam har endret sine ordninger og nye helsesøknader er søknader med beløp mellom 40 000 og 400 000. Søknadene har ingen innsendingsfrist og blir vurdert fortløpende.

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. Prosjektleder 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.



Filmen om Petter Vennerød er laget i samarbeid med Rådet for psykisk helse.



Vi var på lanseringen av filmen The Recovery Channel, 31.8.23.

Veiledning

Når prosjektet har blitt godkjent i sekretariatet, får de veiledning. Rådet for psykisk helse legger ned et betydelig arbeid i veiledning av søkere. Prosjektkoordinator har hovedansvaret for veiledningen, med rådgivning fra andre ansatte i sekretariatet. I 2023 ble det sendt inn 31 søknader, 9 innvilget. Vårt gjennomslag ligger dermed på over 25%, noe vi er godt fornøyd med. Noen søknader er sendt flere ganger, noen blir da innvilget, andre avslått.

Alle henvendelser om å søke om prosjektmidler gjennom oss blir vurdert i en egen prosjektgruppe i sekretariatet 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.

Vi har pr 31.12.23 36 aktive prosjekter, og er også involvert i informasjonsspredning i mange avsluttede prosjekter.

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



Tove Gundersen og Charlotte Lundgren besøkte Halden fengsel sammen med Utsattmann: Jarle Holseter, Svein Birger Sjøgren og Raymond Lonberg. Utsattmann snakker med fanger utsatt for overgrep i prosjektet Utsatt-Innsatt.

aktive i mange av prosjektene i 2023. Vi deltar på lanseringer, premierer, paneldiskusjoner og konferanser. Vi bidrar aktivt med promotering av podcaster, apper, kurs, filmer og webinarer. Vi deler også informasjon om prosjektene i media og sosiale medier underveis i prosjektene flere ganger i året. Ikke minst bringer vi funn og resultater videre inn i arbeidet i utvalg, konferanser og fagpolitisk arbeid.

Alle prosjektene presenteres for ansatte i Rådet. Presentasjonene skjer i vårt ukentlige samarbeidsmøte, på kompetansehevingsmøter vi gjennomfører jevnlig eller i andre interne møter. Dette er viktig og nyttig for implementering og spredning av prosjektinformasjon i våre nettverk.

Utviklingsprosjekter

Fra høsten 2022 har Stiftelsen Dam opprettet Nye Utviklingsprosjekter. Søknadsummen er mellom 400 000 kroner og 1,5 millioner kroner. Det søkes som skissesøknad i første omgang. Søknadsordningen åpnet 15.9.22 med frist 15.11, og vi sendte inn 9 skisser. 7 fikk sende inn full søknad og 5 av disse ble innvilget. Høsten 2023 ble 16 skisser sendt inn.

Forskning

Søknadsrutinene innebærer at søker sendte en skisse først, og så blir 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 prosjektleder før de sendes inn.

Fra høsten 2022 kunne man også sende inn søknader om forskningsprosjekter som ikke er stilling til phd og og postdok. Rådet for psykisk helse fikk kun henvendelser om phd og postdok for 2023.

Midler for 2023: Rådet sendte inn 44 skisser innen fristen i 2022. 17 prosjekter fikk mulighet til å sende inn full søknad. 8 nye forskningsprosjekter ble innvilget og startet i 2023.

2023: Rådet sendte inn 30 skisser innen fristen i februar 2023. 11 prosjekter fikk mulighet til å sende inn full søknad, 2 ble innvilget og starter i 2024

Totalt har vi 38 aktive forskningsprosjekter pr. 31.12.2023

Forskningsprosjekter

Listen inneholder kun prosjekter som fikk utbetalt midler i 2023.

Forskningsprosjekter

Sosiale medier og ungdoms psykiske helse

Gunnhild Johnsen Hjetland, UiB. I løpet av noen få tiår har sosiale medier fått en betydelig plass. I samme periode har vi sett en økning i psykiske plager og ensomhet blant ungdom. Bruken av SoMe blant unge har blitt pekt på som en mulig forklaring. Per nå er forskningsfeltet preget av unyanserte og grove mål på bruk av SoMe (frekvens og tidsbruk) og et overdrevent fokus på potensielle negative effekter på psykisk helse. I forskningsprosjektet er spørsmålene basert på fire fokusgruppeintervjuer med 21 VGS-elever; motivasjoner, holdninger og erfaringer med SoMe, både positive og negative for å frembringe et mer nyansert bilde av hvordan bruk av SoMe henger sammen med psykisk helse og livskvalitet, og der vi kan ta høyde for andre viktige faktorer som alder, kjønn, sosioøkonomiske forhold, livsstil og søvn. Postdok. Treårig prosjekt fra 2021

Cognito: Kognisjon og traumatisk stress

Andrea Barsnes Undset, NKVTS. I Norge opplever mer enn én av fire unge traumatiske hendelser som vold og overgrep. Noen utvikler langvarige stressreaksjoner som posttraumatisk stresslidelse (PTSD). For mange får det konsekvenser for skolegang og senere deltakelse i arbeidslivet. En viktig målsetting er å forstå mer om hvordan tankemønstre driver utvikling av posttraumatiske stressreaksjoner og hindrer bedring. Deltakerne i prosjektet består av to grupper unge mennesker eksponert for ulike traumer: ungdom og unge voksne som var på Utøya 22. juli 2011, og barn og ungdom som har gått i traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) på BUP. PhD. Treårig prosjekt fra 2021

Sosiale medier, selvfølelse og vennskap

Maria Regine Aasland, NTNU. Fordi økningen i sosial mediebruk har foregått parallelt med en rapportert økning i emosjonelle vansker hos ungdom har man antatt at sosial mediebruk er en årsak til den økte forekomsten av emosjonelle vansker, men eksisterende funn er tvetydige og studiene i hovedsak utført på voksne. I studien skal vi undersøke hvordan ungdom bruker sosiale medier, ikke bare se på mengden tid

brukt; både positive og negative konsekvenser; velutviklede teoretiske modeller som integrerer kunnskap fra medievitenskap og utviklingspsykopatologi; teste sammenhengen mellom sosial mediebruk og psykisk helse og livskvalitet. PhD. Treårig prosjekt fra 2021

Selv mord i rusbehandling

Martin Øverlien Myhre, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, NSSF. Rusmiddellidelser er forbundet med en forhøyet risiko for selvmord. Likevel vet vi lite om omstendighetene rundt selvmord under og etter behandling i Tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB), kjennetegn ved personene som dør, og behandlingskontakten de hadde før selvmordet. Det overordnede målet for prosjektet er å finne sammenhenger mellom hvor, når og hvem som dør i selvmord, noe som kan gi et bedre grunnlag for utforming av effektive selvmordsforebyggende tiltak i TSB. PhD. Treårig prosjekt fra 2021

Effekt av «Livsmestring» i skolen

Siri Hausland Folstad, UiO. Den norske regjeringen har vedtatt å innføre det tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring» i opplæringsplanen for grunn- og videregående skoler f.o.m. skoleåret 2020/21. Formålet med studien er å evaluere hvilken effekt innføringen av «Folkehelse og livsmestring» har på elevenes psykiske helse, livskvalitet, skolemiljø, akademiske ferdigheter og skolefravær. PhD. Treårig prosjekt fra 2021

Traumebehandling i Statens Barnehus

Randi Hovden Borge, NKVTS. Statens Barnehus har som mandat å tilby barn som møter rettsapparatet etter vold og overgrep en helhetlig oppfølging, men det viser seg at kun et fåtall barn med signifikante traumesymptomer mottar behandling på Statens Barnehus etter avhør, og at barna som ikke får oppfølging ikke nødvendigvis får den hjelpen de trenger andre steder. For å endre dette har Helsedirektoratet bestemt at traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) skal implementeres i Statens Barnehus. Dette prosjektet vil undersøke potensielle barrierer for et varig og effektivt traumebehandlings-tilbud i Statens Barnehus, med fokus på forhold i barnas livssituasjon, sentrale prosessfaktorer underveis i behandlingen, samt organisatoriske faktorer i Statens Barnehus. PhD. Treårig prosjekt fra 2021

Hverdagsglede for alle

Monica Beer Prydz, UiO. Det helsefremmende konseptet Hverdagsglede gir folk kunnskap om fem enkle grep de kan ta i sin hverdag for å få økt livskvalitet. Det er evidens for effekt av bruken av hvert av grepene, men forskning på konseptet i digitalt intervensjonsformat mangler. Målet med den aktuelle randomiserte kontrollerte studien er å teste om en digital kortversjon av Hverdagsgledekurset kan øke livskvalitet og mestring i den generelle befolkningen, på kort (3 måneder) og lengre (12 måneder) sikt. PhD. Treårig prosjekt fra 2021

Samtykkekompetanse i psykisk helsevern

Jacob Jorem, UiO. PhD. Manglende samtykkekompetanse har de siste årene blitt det viktigste vilkåret for bruk av tvang i helse- og omsorgstjenestene. Prosjektet skal forske på hvordan vurderinger av samtykkekompetanse gjøres i praksis og hvilken betydning det har hatt å innføre dette vilkåret i psykisk helsevern. Hovedmålet for prosjektet er økt selvbestemmelse og rettssikkerhet for pasienter, bedre involvering av pårørende og riktige bruk av tvang i psykisk helsevern. Treårig prosjekt fra 2021

Digitalt journalinnsyn

Pasienters digitale journalinnsyn åpner for at behandlere kan styrke samarbeidet med pasienten gjennom journalteksten, men også det motsatte. Vi analyserer elektroniske journalnotater fra de to første månedene av behandlingsforløpet til 12-15 polikliniske pasienter i psykisk helsevern og ruspoliklinikk. Resultatene fra studien kan bidra til økt forståelse av hva som gjør digitalt journalinnsyn til et komplekst tema for både pasienter og helsepersonell. Kunnskap om dilemmaer som oppstår i journalskrivingen, kan øke helsepersonells evne til å manøvrere i spenningsfeltet mellom ulike hensyn, og gjøre dem tryggere i å snakke med pasienten om journalen. Treårig prosjekt fra 2022

Rus og psykiske lidelser i somatisk rehabilitering

Anja Schanke Sundet, Sunnaas Sykehus, PhD. Helsepersonell som møter pasienter tidlig etter skade og sykdom, såvel som fagpersoner i kommunehelsetjenesten trenger mer informasjon om effekten av samtidig somatisk og psykisk sykdom. Studien bidrar med ny kunnskap om psykisk helse i somatisk rehabilitering,

utvikling av psykisk helse og helsetjenestebehov over tid for pasienter med både psykiske og fysiske helseutfordringer ved å dokumentere 1) omfanget av pre- og komorbide psykiske lidelser og ruslidelser i spesialisert rehabilitering, 2) betydningen av samtidige psykiske lidelser, inkludert ruslidelser for rehabiliteringsprosessen, 3) forekomst av psykiske lidelser og ruslidelser, helsetjenestebehov og udekkede helsetjenestebehov to år etter utskrivelse. Treårig prosjekt fra 2022

Eldre og antipsykotiske legemidler

Vigdis Solhaug, Diakonhjemmet sykehus, PhD. Det er betydelig forskrivning av antipsykotika til eldre i Norge, i 2020 fikk 31015 eldre forskrevet antipsykotika, mens antall eldre med psykoselidelse er anslått å være 2500. Eldre får høyere nivåer i blod av disse legemidlene enn yngre på samme dose. Kunnskap om alderens betydning for det faktiske nivået av legemidler i blod er viktig for å skreddersy legemiddelbehandling. Siden eldre i stor grad er utelatt fra legemiddelforskning, er det mindre kunnskap å basere anbefalinger på. Det er behov for økt kunnskap om behandling med antipsykotika til eldre, slik at leger vet mer nøyaktig hvilken dose som skal forskrives til eldre, og at flere eldre får optimal effekt av sine legemidler kombinert med så lite bivirkninger som mulig. Treårig prosjekt fra 2023

Implementering av e-terapi for barn og unge

Annika Søderholm, Ahus, PhD. Formålet med prosjektet er å evaluere implementeringen av internett-basert behandling med terapeutstøtte for barn og unge med angstlidelser i psykisk helsevern (BUP). Forsknings spørsmål: 1. I hvilken grad behandlere og klinikker implementerte metoden (Våga) i løpet av det første året. 2. Hvilke faktorer ble identifisert som hemmet eller fremmet implementeringen på behandler, leder eller organisasjonsnivå? 3. Var intervensjonen akseptabel målt ved behandlingseffekt og brukererfaringer? 3 år fra 2023.

Individuelle endringsprosesser i PTSD-behandling for ungdom

Anna Naterstad Harpviken, NKVTS, PhD. Anslagsvis har minst 11.300 norske ungdommer posttraumatisk stresslidelse (PTSD) som de trenger behandling for. Ikke alle får ønsket effekt av behandlingen - rundt 1/3

har fortsatt PTSD ved behandlingsslutt (også etter den mest anbefalte: TF-CBT). Det er derfor et stort behov for å forbedre behandlingen og gjøre den mer persontilpasset. Hovedmålet er å få dybdekunnskap om enkeltpersoners forløp av symptomer og endringsmekanismer for TF-CBT. Hypotesen er at det er store individuelle variasjoner mellom ungdommene både i hvilke plager som ble mest redusert, i hvilken rekkefølge de ble redusert, og når i behandlingen reduksjonen skjedde. Noen ungdommers symptomdynamikk vil ligne mer på hverandre. Med dette som utgangspunkt kan vi peke på ulike underliggende mekanismer som krever ulike intervensjoner. 3 år fra 2023.

Kommunal forebygging av tvangsinnleggelse (KOMFORT)

irene Wormdal, NTNU Samfunnsforskning AS, Postdok. I Norge økte antall tvangsinnleggelse fra ca 7500 i 2017 til over 8600 i 2020. Mange med psykiske lidelser får kommunale helsetjenester, der fastleger eller legevakt er oftest henviser til TI. På tross av KHTs sentrale rolle har forskning på tvangsinnleggelse hovedsaklig vært rettet mot spesialisthelsetjenesten. Prosjektet skal bidra med:

Kunnskap om hva brukere, pårørende og ansatte opplever hindrer og fremmer forebygging av tvangsinnleggelse i kommunale helsetjenester. Kunnskap om tiltak og forbedringer som kan skape flere/bedre frivillige tjenestealternativ. Kompetanseutv. vedr. forebygging av tvangsinnleggelse. 3 år fra 2023.

Pårørende - en forsømt ressurs ved psykoselidelse

Kristiane myckland Hansson, UiO, Postdok. For å realisere det store potensialet som ligger i bedre pårørendesamarbeid, trenger vi mer kunnskap om pårørendes behov. Studien vil gi ny og viktig kunnskap om pårørendes livskvalitet, utfordringer og mestring, støtte, medvirkning og helse- og velferdstjenester til de pårørende, hva som kan være til hjelp, og erfaringer med godt pårørendesamarbeid for pårørende ved psykoselidelse. 3 år fra 2023.

Samtykke og selvbestemmelse i møtet med ambulansetjenesten

Nina Øye thorvaldsen, Oslo Met, PhD. Ambulansetjenesten forventes å bruke skjønn på et komplekst lovverk i akutte situasjoner uten tidligere kjennskap til pasienten og potensielt i strid med interne prosedyrer. Økt fortæelse av Ambulansetjenesten vurderinger/holdninger av personer med psykiske helselidelser og/eller rusrelaterte lidelser i møte med Ambulansetjenesten vil danne grunnlag for avklaringer/opplæring/forbedringer som vil gagne pasienten og redusere bruken av tvang der det ikke er nødvendig. Hovedmål: Bedre møter mellom ambulansetjenesten og personer med psykiske helselidelser og/eller rusrelaterte lidelser 3 år fra 2023.

Arbeid etter vold: Konsekvensene av vold for arbeidslivet

Anja Duun Skauge, NKVTS, PhD. For Norge har tapt arbeidsdeltakelse etter vold og overgrep en kostnad på flere milliarder kroner årlig. For individet kan det bety tap av sosialt nettverk, ferdigheter, mestringfølelse, økonomisk selvstendighet og generell livskvalitet, samt høyere risiko for nye vold og overgrep, psykisk og fysisk sykdom, og selvmord. Denne studien vil undersøke voldsutsattes risiko for redusert arbeidsdeltakelse, samt hvilken betydning støtte fra helse- og hjelpetjenester har i denne sammenheng, med et svært godt datagrunnlag. 3 år fra 2023.

'Ung og litt psyk'. Virksomme beskyttelsesfaktorer

Eirunn Skaug, UiO, Postdok. Hovedmål med studien er å undersøke hvilke risiko- og beskyttelsesfaktorer som henger sammen med utvikling av depresjon, angst og rusproblematikk i ungdommen og ung voksen alder. Tvillingstudier gir, gjennom å kontrollere for genetikk, mulighet til å identifisere hvilke risiko- og beskyttelsesfaktorer som er mest bestemt av miljøforhold. Der ved vil man kunne trekke slutninger om årsaksforhold. Hvilke miljøfaktorer som påvirker livskvalitet i ungdomsalder og ung voksen alder. 3 år fra 2023.

Helseprosjekter

Psykoedukasjon i gruppe ved bipolar lidelse - fornyelse

Irene Norheim, Vestre Viken HF. 'Psykoedukasjon i gruppe ved bipolar lidelse' er et gruppetilbud som gir kunnskap om lidelsen og verktøy til å mestre hverdagen, og inkluderer erfaringsdeling med andre i samme situasjon. Utarbeiding av et slikt tilbud i form av 'Bipolar-skolen' ble muliggjort av Stiftelsen Dam for 16 år siden. Siden da har flere hundre benyttet tilbudet. Innholdet trenger nå sterkt en fornyelse. Vi ønsker å oppdatere materialet med ny kunnskap om bipolar lidelse, samt fornye tilretteleggingen med nye pedagogiske verktøy og digitalisering - der brukere og frivillige organisasjoner er aktive deltagere. 2-årig prosjekt fra januar 2022.

Pilottesting av VR-basert behandlingsverktøy for sosial angst

Christine Demmo-Bru, Fornix. Gjennom brukermedvirkning, frivillighet og tverrfaglig samarbeid skal det utvikles, pilottestes, og formidles et Virtual Reality (VR)-basert behandlingsverktøy som skal kunne brukes av terapeuter til medikamentfri behandling av sosial angst (SA). Verktøyet skal gjøre effektiv behandling mer tilgjengelig og slik bidra til bedre psykisk helse og sosial deltakelse blant individer med SA. Utvikling vil involvere teknisk personell og brukermedvirkere. Pilottesting utføres av psykologspesialister og pasienter med SA. Prosjektet er et samarbeid mellom Fornix, RPH og Angstringen. Toårig prosjekt fra januar 2022.

Trygg i eget uttrykk med andre. Stemme og kjønnsinkongruens

Ruth Eckhoff, Norges Musikkhøgskole og Stiftelsen Stensveen. Mange som endrer kjønn er ikke komfortable med egen stemme. Stemmekurs for mennesker med kjønnsinkongruens. 4 helgesamlinger og 4 zoomsamlinger i en kursgruppe bestående av 12 deltakere, 16 til 65. Deltakerne påvirker og evaluerer kurset. I samarbeid med prosjektets nettverk, 4 brukerorganisasjoner, fagmiljøer, regionale sentre for kjønnsinkongruens (under oppbygging) og voksenopplæringsorg. lages en digital kursmodell som spres til samarbeidspartnerne for at kurset blir nasjonalt tilgjengelig. Toårig prosjekt fra april 2022.

Hjelp de tar barnet mitt!

Karianne Lund, Organisasjonen for barnevernsforeldre, OBF. Prosjektet skal hjelpe foreldre når barnevernet truer med eller tar omsorgen om barna ifra dem, og gi praktiske og konkrete råd om hvordan de kan håndtere den traumatiske situasjonen på beste måte for alle parter. Dette vil virke psykisk helsefremmende både for foreldre og barn. 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 støtte, kurs/opplæring, veiledning og informasjon til målgruppen. 2-årig prosjekt fra februar 2022.

Rom for medvirkning

Juni Raak Høiseth, Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling - KBT. Det er store utfordringer når det kommer til reell brukermedvirkning for barn og unge i psykisk helsetjenester. Brukere rapporterer om mangelfull brukermedvirkning, blant annet i form av lite informasjon om behandlingsmetoder og tiltak. Samtidig uttrykker behandlere vanskeligheter med brukermedvirkning fordi det blir begrenset av strukturelle rammer. I dette prosjektet skal fagpersoner og ungdommer i felleskap utarbeide et ressurshefte med råd, anbefalinger og konkrete tiltak som kan iverksettes for å realisere god medvirkning for barn og unge. 2-årig prosjekt fra januar 2022.

Åpen om psykose- og bipolar lidelse: bruker til bruker

Carmen Simonsen, Oslo Universitetssykehus. Det er to hovedmål: 1. hjelpe personer med psykose- og bipolar lidelse med vansker knyttet til stigma og åpenhet for å øke livskvalitet og bedring. 2. gi erfaringskonsulenter et strukturert verktøy til å bruke i arbeid med personer med psykose- og bipolar lidelse. Et effektivt amerikansk kurs skal adapteres til norsk kontekst. En prosjektgruppe bestående av personer med egenerfaring skal bearbeide manual og arbeidsbok til norsk kontekst ila første året. Gjennomføring av kurset skal ledes av erfaringskonsulenter ila andre året. Siste halvår evalueres prosjektets effektivitet og gjennomførbarhet. Treårig prosjekt fra 1.7. 2022

aktivCampus; en helsefremmende

og meningsfull studiehverdag

Atle Rolstadaas, Norges Studentidrettsforbund. Norges studentidrettsforbund og Rådet for psykisk helse ønsker å forsterke sitt felles arbeid med å redusere ensomhet, bidra til økt livsmestring og mer glede i hverdagen. Vi vil bygge på de erfaringene og tilbakemeldingene vi fikk i pilotprosjektet Innsatsuka2021, og skape et enda mer sosialt og mangfoldig tilbud gjennom hele året for alle studenter. Aktivitetene vil arrangeres i regi den frivillige studentidretten, hvor også ung frivillighet og fellesskap vil få et løft gjennom arbeidet. Prosjektet vil være for studenter, av studenter og med studenter, hvor brukerinvolvering er selve kjernen. Toårig prosjekt fra 1.9.2022

Utenfor

Thorvald Nilsen, produsent. UTENFOR er en karakterdrevet dokumentarfilm som følger utvalgte unge som har droppet ut, mens de forsøker å finne sin vei inn igjen i samfunnet. Dokumentaren belyser et aktuelt samfunnsproblem fra et ungt perspektiv. UTENFOR løfter fram unge stemmer og snakker ærlig om noe av det som er mest utfordrende med å være ung akkurat nå. Hovedkarakterene speiler noen av de sammensatte grunnene til at folk dropper ut fra skole. Filmen skal gi håp, gjenkjennelse og forebygge stigma. Ettårig prosjekt fra 1.7.2022

Disconnected

Sverre Pederesen, Point of view. Ensomme menn, også de som ikke er i online-forumene eller på nett, blir i dag ofte omtalt som «Incels» i sosiale medier og sosiale sammenhenger. Måten «Incels» blir portrettert i film og serier er ofte et «enten/eller». Det er en arketypisk komisk karakter; mannen som ikke vokser opp og får seg dame, han som vi kan le av i sine små forsøk på å få seg nærhet. Med kinofilmen «Disconnected» ønsker vi å utfordre fordommene og mytene om «Incels» og i stedet ta dem på alvor. Bare på den måten kan vi gi dem respekt og verdighet og gjennom det forebygge psykiske problemer og i verste fall selvmord. Ettårig prosjekt fra 1.7. 2022.

Hjelpeverktøy for selektiv mutisme, Stille barn app

Ina Helgesen, Stillebarn.no/It-bua AS. Om det er 25 elever i en klasse, vil det si at én i hver fjerde skoleklasse har selektiv mutisme (SM). Stille barn/RPH og forsker Heidi Omdal skal utvikle et hjelpeverktøy som app for barn/unge med SM og deres pårørende, som møter behovet for kunnskap og støtte. Appen skal brukes i behandling av SM, og kan derfor være en del av verktøykassa til BUP, ansatte i skole og barnehage og andre som jobber med barn. Om det kommer et taust barn til behandling eller foreldre ønsker hjelp, vil det finnes et verktøy å bruke. Foresatte kan ta appen i bruk hjemme for veiledning av barnet/ungdommen med SM. Toårig prosjekt fra 15.8.2022

Hvor ble jeg av?

Wigdis Sæther, NTNU. Psykoser kan være vanskelige å møte og forstå. Prosjektet vil sette opp en musikkteaterforestilling om psykoseopplevelse og hvordan en møter personer som opplever dette. Forestillingen handler om en kvinnes erfaringer med psykose etter en barnefødsel og påfølgende negative utfordringer og manglende trygghet - forsterket av behandlingen i helsevesenet. Kan kunsten berøre og bidra til å skape større forståelse? Denne forestillingen prøver å gi større innsikt og kunnskap, bidra til åpenhet og undring og kanskje hindre stigmatisering. Ettårig prosjekt fra 1.7.2022

Hva er selektive spisevansker

Catrine Paulsen, Magasinet psykisk helse. Skriftlig informasjon; folder/digitalt og podcast på 30 minutter om selektive spisevansker - ekstrem kresenhet hos barn. Tekst: Fakta fra nyere forskning, intervju med fagperson Gry A Sælid, intervju med person med egenerfaring som forelder. Konkrete råd, tips til mer lesing og mer informasjon, hvor man kan søke hjelp, også øyeblikkelig hjelp. Podcast: samtale med Sælid, erfaringsperson og prosjektleder i studio om selektive spisevansker, erfaring, diagnose, utfordringer, rettigheter, tips og råd. Distribusjon til skoler, helsestasjoner, organisasjoner, relevante arrangement, privatpersoner. Ettårig prosjekt fra september 2022.

Lansering av Opp på ungdoms premisser

Henriette Kyrrestad, UiT. Opp er en mobilapplikasjon som kan fremme god psykisk helse og trivsel blant ungdom og skal lanseres i 2023. Opp gir barn og unge kunnskap og ferdigheter for å mestre utfordringer og for å håndtere stress, tanker, følelser og sosiale relasjoner. Opp kan gjøre ungdom bedre rustet til å håndtere utfordringer de møter og kan derfor ha en forebyggende effekt for senere vansker. UiT har noe midler til lansering, men en lansering på unges premisser er mer kostbart, med film og aktiviteter på TikTok og Snapchat som eksempler. fra desember 2022

Animasjonsfilm sinte barn og sinte voksne

Anne Hilde Vassbø Hagen, psykolog. En animert foreldreveiledningsfilm på 3-4 minutter som tar for seg hvordan foreldre kan forstå og forholde seg til sinne og aggresjon hos barn i alderen 2-6 år og seg selv. Filmen skal appellere til de voksne, og inneholde animerte mennesker og ikke dyr, som i Alfred & Skyggen-filmene, som også er utviklet av prosjektleder og appellerer til både barn og voksne. I filmen vil man få presentert fakta og se en gjenkjennbar episode der et lite barn blir sint, med påfølgende gode råd. Fra desember 2022.

Nettbasert videokurs for bedre søvn og skjermvaner

Maria With Hoen, Selah Sleep. Målet er å utvikle og tilgjengeliggjøre et nettbasert kurs om søvn, der gode skjermvaner og teknikker for å finne ro på kveldstid vektlegges. Ved å tilby en lavterskel måte for unge å bedre egen søvn og egne skjermvaner på, er målet å bedre deltakerens livskvalitet og redusere risiko for en videreutvikling av utfordringer eller potensielle relaterte psykiske plager. Fra desember 2022.

Med Bom på vranga

Tor Segelcke, Harald Stoltenberg, StoriesToTell. 10 gratis tilgjengelige filmer på +/- 6 minutter hver. Tema er grunnleggende følelser; ensomhet, glede, sorg, redsel, m.flere. Bom er filmenes hovedkarakter. Han er en dukke som er etablert i læringsportalen SKOLEN fra Cappelen Damm, 1-4 klasse. Bom er en kjent og kjær venn for tusenvis av elever over hele landet. Boms egne følelser vil speile målgruppen, og «ufarliggjøre» følelser som kan være vanskelige å snakke om. Ettårig prosjekt fra 16.1.23.

Erfaringskonsulenter sine roller og medvirkning til bedre tjenester

Kristina Bakke Åkerblom/Torjørn Mohn-Haugen, Erfaringsssentrum. Antologien om EKs roller og medvirkning er et samskapingsprosjekt mellom EK, forskere, og praktikere som vurderes å ha kommet langt i sitt arbeid med å benytte EK. At boken samskapes mellom personer med erfaring, forskning og fag-bakgrunn er et vesentlig varemerke for boken. Boken vil presentere både internasjonal og norsk forskning, teorier og vise bredden i bruk av EK. Videre vil det gjøres et par dypdykk i noen konkrete praksiseksempler fra norske tjenester. Ettårig prosjekt fra 16.1.2023

Å møte barn som har mistet noen i selvmord - en filmbasert nettressurs

Tor Arne Bjerke, Fagfilmforlaget AS. To informasjonsvideoer og én kort fiksjonsfilm, danner stammen i nettressursen, som sammen med annet innhold blir et tilgjengelig verktøy for voksne som møter barn i sorg. Ettårig prosjekt fra 1.2.2023

Hverdagsgledeappen

Monica Beer Prydz, UiO. I kombinasjon med Hverdagsgledekursene er det behov for en «bærbar og bærekraftig hverdagsglede verktøykasse» i form av en app. Denne kan deltakerne på kurs bruke mellom kursgangene og i forlengelse av kursene. Ettårig prosjekt fra 11.5.2023

KIPS - Kurs i Praktisk Stresshåndtering

Karl Johan Johansen, KBT Fagskole. KIPS gir en innføring i hvordan ta mer bevisste valg på hva man kan benytte mindre oppmerksomhet på. KIPS bruker i hovedsak metakognitiv tilnærming (MCT). KIPS digital bygges likt fysiske KIPS, men vil bestå av innspilte filmer på ca. 20-40 min med kursholder, som legges på en nettside. Innholdet i kurset tar bl.a. for seg hvorfor vi tenker som vi gjør, hva overtenking, bekymring, grubling er og gjør med oss, normalisering, samt inngående om stresshåndtering og hvordan la negative tanker komme og gå i stedet for å prosessere eller forsøke å endre. Ettårig prosjekt fra 1.6.2023

Ettersamtaler etter tvangsinnleggelse

- et pilotprosjekt

Irene Wormdal, NTNU Samfunnsforskning AS. Det skal gjennomføres strukturerte ettersamtaler i kommunalt psykisk helsevern etter tvangsinnleggelse. Dette er en ny praksis i kommunalt psykisk helsevern og i pilotprosjektet vil det gjennomføres en kvalitativ studie som vil gi kunnskap om brukere, pårørende og ansatte sine erfaringer med å gjennomføre slike ettersamtaler. Formålet er å finne ut om denne nye praksisen oppleves som nyttig. Ettårig prosjekt fra 1.6.2023

Utsatt-Innsatt i fengsel

Jarle Holseter, Utsattmann. Organisasjonen Utsattmann har lang erfaring med frivillig likemannsarbeid. De skal fortsette å hjelpe menn i Halden fengsel til økt livsmestring samt styrke rehabiliteringen. Målgruppen er innsatte (inkludert de som har begått sedelighetsforbrytelser) og ansatte, samt helseavdelingen i fengselet. Toårig prosjekt fra 1.9.2023

BET - bedre for flere! En aksjonsforskningsstudie om basal eksponeringsterapi

Monica Strand, Vestre Viken helseforetak. Behandlingsmodellen basal eksponeringsterapi (BET) er utviklet for pasienter som tidligere ikke har fått synlig bedring av gjentakende og hyppige innleggelse i psykisk helsevern og som strever med høy symptomtrykk, dårlig funksjonsevne og selvmordsatferd. Studier viser at behandling i BET kan gi økt psykologisk fleksibilitet og psykososialt funksjonsnivå samt nedgang i symptomer, innleggelse og tvang. Behandling i BET kan også føre til vonde opplevelser og forverring av egen helse og tilstand, viser en nyere, kvalitativ studie. Gjennom aksjonsforskningsmetodikk hvor både brukermedforsker, pasienter og medarbeidere deltar, har dette prosjektet som mål å øke forståelse, skape forbedrede praksiser og ny kunnskap knyttet til funnene fra den kvalitative studien, for å skape BET bedre for flere. Ettårig prosjekt fra 1.9.2023

Samtalegrupper for menn på Mannsdagen 2023

Jonas Løvås, Heart Circle Fellesskap. Målet med dette prosjektet er å gi flere menn muligheten til å prøve ut samtalegruppe på mannsdagen og i etterkant starte opp flere grupper. Visjonen er å etablere nye normer

for: - Hvordan menn tar ansvar for følelsene sine - Hvordan menn relaterer til andre menn - Mer åpne og autentiske relasjoner - Styrke psykisk helse. Halvårsprosjekt fra 16.10.2023, søkt i juni.

Kunnskapsoppsummering:

Trening som medisin - film

Werner Fredriksen, Rådet for psykisk helse. Alle foredragene på konferansen «Høyintensitetstrening som medisin» filmes og redigeres. Totalt ca 5 timer film fra et dagsprogram på 7,5 timer. Alle innleggene kan sees separat. Landets fremste forskere deler kunnskap. Brukere og treningsterapeuter deler erfaringer om motivasjon, mestring og motbakker. Praktiske tips og råd om samhandling mellom spesialisthelsetjenesten og kommunene. Det er spesielt fokus på gode overganger fra utskrivelsen til kommune. Halvårsprosjekt fra 1.9.2023

Erfaringskonsulenter som navigatører og brobyggere i overganger

Joyce Piago, DPS Østre Agder og Anita Øgård-Repål, UiA. Målsetning er å utforme konkrete anbefalinger for erfaringskonsulenters funksjon og oppgaver som kan bidra til tryggere overganger mellom tjenestenivåer innen psykisk helse. Toårig prosjekt fra 15.11.2023

Psykologisk trygghet hos studenter

Anne Margrethe Glømmen, Høyskolen i Østfold. Prosjektet har som mål å bidra til ny kunnskap om hvilke læringsaktiviteter som bidrar til økt psykologisk trygghet og hvordan vi kan videreutvikle disse til studentenes beste. Ettårig prosjekt fra 1.12.2023

Stimuleringsmidler for frivilligheten, koronarelaterte prosjekter

Utvikling av et online og kultursensitivt foreldrekurs EFSTO - pilot studie. Olga Lehmann, IPR. Fra 2022

Frivillighetens program for besøk og aktivitet

Fiin fredag, fredagstreff på nesodden Frivillighetssentral. Fra 2022

Utviklingsprosjekter

Utvikle recoveryorientert opplæringstilbud for psykiske helse og rustjenester

Karl Johan Johansen, Kompetansesenter for brukerefering og tjenesteutvikling - KBT/KBT Fagskole. Målet er å utvikle recoveryorienterte opplæringskurs ved å identifisere og bli enig om felles recoveryorienterte praksiser og rutiner sammen med tjenestemottakere, -yttere og -ledere i kommunale helse- og rustjenester i deltakerkommunene Bærum/Sandnes/Tromsø/Trondheim. 2-årig prosjekt fra oktober 2023.

Fra psykiske utfordringer til psykisk lidelse - 0-25 år

Hege helene Bakke, Rådet for psykisk helse. Tiltaket består i å utvikle, publisere og lansere 10 fagfelle - og bruker/pårørendevurderte artikler rettet mot foresatte, unge voksne selv og andre som jobber tett med barn og ungdom og folk i frivillighet som møter barn og unge. Alle artikler skrives av fagfolk. Alle artiklene der det er relevant vil si noe om de vanligste behandlingsmetodene, dvs artikkel 4-9. For de fleste lidelsene vil det vanlige være å kontakte fastlegen først, vi vil nevne andre muligheter der det er relevant. 2-årig prosjekt fra september 2023

Yrkesfaglig fordypning for unge i rusbehandling

Brita Fladberg, Fossumkollektivet. De fleste i behandling har dårlige erfaringer med skole. De har ofte lav motivasjon for skole og troen på fremtidig arbeid. FK har Fossumskolen som er en internskole og vi erfarer at våre unge er i behov av å prøve ut opplæring og arbeid med tett oppfølging i tillegg til en teoretisk skole. Ungdommene beskriver et behov for å kunne prøve ut ulike yrker og få førstehåndserfaring fra flere yrker og utdanninger i kombinasjon med karriereveiledning og opplæring / teori. Prosjektet ønsker å systematisere og formalisere dette arbeidet med utprøving av ulike yrker (YFF), i kombinasjon med opplæring og kurs. 2,5 år fra august 2023

Psykisk helsefremmede kompetanse hos lærlinger

Monica Lindahl Moen, AOF opplæringskontor Oslo. Målet med prosjektet er å trygge lærlingene i overgangen mellom skole og læretid, og forebygge ensomhet og frafall. Lærlinger er en sårbar gruppe i arbeidslivet og for mange er læretiden det første møte med arbeidslivet. De har ofte mangelfull informasjon om læretidens og arbeidslivets krav og forventninger, samt at de sliter med å forstå kodene blant voksne i en bedrift. Det stilles helt andre krav til en arbeidstaker enn en skoleelev. Vi ser i dag at de fleste hevinger, dvs. avslutning av lærekontrakt før utløpt læretid og fagprøve, er fordi lærlingene ikke håndterer overgangen mellom skole og arbeidsliv. 2 år fra september 2023

Studenter sammen i bevegelse - trening for studenter med psykiske utfordringer

Kjersti Karoline Danielsen/Silje Halvosen Sveaas, Universitetet i Agder. Nasjonale undersøkelser det siste tiåret viser en betydelig økning i andel studenter med psykiske helseutfordringer. Derfor er det behov for enkle og lett tilgjengelige strategier studenter selv kan benytte for å styrke sin psykiske helse og oppleve mestring. Fysisk aktivitet kan gi positive effekter og erfaringer, og kan gjennomføres som tilrettelagt trening for studenter med psykiske helseutfordringer som søker hjelp hos studentsamskipnadene ved universitetene. Mål: Fysisk aktivitet skal være en del av tilbudet til studenter med psykiske helseutfordringer som oppsøker studentsamskipnaden. 2,5 år fra juli 2023



Regnskap og organisasjon

Status årsrapport 2023

Virksomhetens art

Virksomheten er en frittstående og partipolitisk uavhengig paraplyorganisasjon som skal være en pådriver for god psykisk helse. Rådet for psykisk helse skal styrke, støtte og bidra til forebygging, forskning, opplysning, kvalitetsutvikling, medvirkning og inkludering. Rådet for psykisk helses visjon er: Et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.

Årsregnskap for 2023 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner. Tilskudd til egne og eksterne prosjekter beløper seg til kr 29.614.000 til bruk i 2023. Rådet for psykisk helse har i 2023 hatt noe høyere kostnader enn inntekter. Årsregnskapet viser et underskudd på kr 3.8 mill, som dekkes med egenkapital fra 2022. Egenkapitalen per 31.12.2023 er på kr 9.6 millioner.

Generelt er både driftsinntekter og driftskostnader iht budsjett, og hva som er rapportert gjennom året.

Personale, arbeidsmiljø og sikkerhet

Styret består av seks kvinner og en mann. Det er avholdt 4 styremøter i 2023. Styret har fortløpende behandlet statusrapporter vedrørende økonomisk og driftsmessig utviklingen i organisasjonen, både opp mot budsjett, fjoråret regnskap og strategisk plan.

Rådet hadde ved årsskiftet 13 ansatte som utgjorde 10,75 årsverk, hvorav 9,75 er kvinner. Sykefraværet fra 01.01.23 til 31.12.23 er på 7,78 prosent. Det er 1,78 prosent høyere enn året før. Rådet for psykisk helse har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2023. 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 medarbeider samtaler der det legges vekt på utvikling av kompetanse til arbeidsmål og våre satsningsområder. Rådet for psykisk helse er en IA-bedrift

Rådet for psykisk helse driver ikke virksomhet som forurensar det ytre miljø.

Fortsatt drift

Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitetsregnskap og balanse med tilhørende noter en rettvise oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2023 er satt opp under en forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetningen er til stede i henhold til regnskapslovens paragraf 4-5.

Vedlegg: årsregnskap

Oslo, 6. mars 2024

Anne Grethe Erland	Martine Antonsen	Stig Lorentz Bech	Kathinka Meirik
Styreleder	Neste leder	Styremedlem	Styremedlem
Hanne Laurentze Skarsvaag	Gry Veronica Engli	Charlotte Carine Elvedal	
Styremedlem	Styremedlem	Styremedlem	

Regnskapsprinsipper

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for ideelle organisasjoner, og består av følgende:

- Aktivitetsregnskap
- Balanse
- Noter

Anleggsmidler balanseføres til anskaffelseskost og nedskrives til virkelig verdi dersom det oppstår verdifall som ikke forventes å være forbigående. Avskrivbare driftsmidler avskrives lineært over gjenværende levetid.

Omløpsmidler vurderes til laveste anskaffelseskost og virkelig verdi. Kundefordringer og andre fordringer oppføres til pålydende etter vurdering av forventede tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene.

Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt mottatt beløp på etableringstidspunktet. Beholdninger er verdsatt etter laveste verdis prinsipp.

Skatt

Rådet er ikke ansett skattepliktig for sin virksomhet, jf. skatteloven § 2-32 første ledd.

Inntekter

Innsamlede midler og gaver inntektsføres på mottakstidspunktet. Offentlige tilskudd som det knytter seg betingelser til, inntektsføres i takt med forbruk av kostnader knyttet til den støttede aktivitet. Ikke inntektsførte tilskudd regnskapsføres i balansen som en forpliktelse under ubrukte statsmidler. Verdien av tingsgaver måles til virkelig verdi på mottakstidspunktet.

Fordeling av kostnader

Kostnader er i størst mulig grad direkte henført til den aktiviteten de hører til. Lønnskostnader og felleskostnader som husleie, strøm, renhold, IKT og rekvisita er fordelt etter antatt forbrukt tid i årsverk pr. prosjektområde ved begynnelsen av året."

AKTIVITETSREGNSKAP 2023

Alle tall i hele tusen	Noter	2023	2022
Anskaffelse av midler			
Medlemsinntekter		208	196
Tilskudd fra offentlige institusjoner	1	7 696	7 475
Tilskudd fra andre	2	29 614	29 000
Innsamlede midler, gaver mv	3	523	376
Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål	4	6 020	5 143
Finansinnt./kostnader	5	389	185
Sum anskaffede midler		44 450	42 374
Forbrukte midler			
Kostnader til anskaffelse av midler		62	136
<i>Herav kostnader til innsamling av midler</i>		27	64
<u>Kostnader til organisasjonens formål:</u>			
Tilskudd helse og rehabilitering prosjekter		26 062	25 065
Sum tilskudd lokale prosjekter		26 062	25 065
Kommunikasjon (20)		3 224	2 835
Arbeidsliv (50)		2 566	1 564
Forskning og fagutvikling (70)		1 004	910
Holdningsarbeid i tjenestene (60)		3 874	5 394
Redaksjonen Psykisk Helse (90)		5 104	4 089
Sum kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet		15 773	14 792
Sum kostnader tilskudd og aktiviteter til organisasjonens formål		41 835	39 856
Administrasjonskostnader (10)	6,7	6 460	6 580
Sum forbrukte midler	8	48 295	46 437
Årets aktivitetsresultat		-3 845	-4 062
<u>Endring egenkapital:</u>			
Frie fond		-3 845	-4 062
Sum endring egenkapital	10	-3 845	-4 062

BALANSE pr 31.12.2023

Alle tall i hele tusen

Noter 2023 2022

EiendelerAnleggsmidler:

Inventar og utstyr

-

Sum anleggsmidler

- -

Omløpsmidler:

Kunde fordringer

429 495

Kortsiktige fordringer

134 1 471

Bankinnskudd

12 539 19 621

Sum omløpsmidler

13 102 21 587

Sum eiendeler**13 102 21 587****Egenkapital og Gjeld**Egenkapital:

Egenkapital - fond

10 9 621 13 467

Sum egenkapital

9 621 13 467

Gjeld

Kortsiktig gjeld:

Leverandørgjeld

206 677

Skyldig offentlig skatt og avgifter

12 732 1 111

Forskuddbetalte inntekter

Tilskuddsgjeld

569 980

Annen kortsiktig gjeld

11 1 975 5 352

Sum kortsiktig gjeld

3 481 8 120

Sum egenkapital og gjeld**13 102 21 587**

Oslo, 06.03.2024

Styret i Rådet for psykisk helse

.....
Anne Grethe Erlandsen
Styreleder.....
Martine Antonsen
Nesteleder.....
Stig Lorentz Bech
Styremedlem.....
Kathinka Meirik
Styremedlem.....
Hanne Laurentze Skarsvaag
Styremedlem.....
Gry Veronica Engli
Styremedlem.....
Charlotte Carine Elvedal
Styremedlem

Noter 2023*(Alle tall presenteres i hele tusen)***Note 1 - Tilskudd fra offentlige institusjoner**

Offentlig institusjon	Formål	Prosjekt	2023	2022
Helsedirektoratet	Fagutvikling	Hverdagsglede kurslederkurs fc	358	0
Helsedirektoratet	Driftstilskudd over statsbudsjettet		4 698	4 400
Sum tilskudd fra Helsedirektoratet			5 056	4 400

Mva kompensasjon			2 641	3 075
Sum tilskudd fra offentlige institusjoner			7 696	7 475

Note 2 - Tilskudd fra andre

Institusjon	Formål	Prosjekt	2023	2022
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Administrasjonstilskudd	2 100	2 174
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Interneprosjekter	552	345
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Eksterneprosjekter	26 062	25 065
Sum tilskudd Stiftelsen Dam			28 715	27 583

Andre prosjektinntekter	Formål	Prosjekt	16	16
Gjensidigestiftelsen	Kunskapsløft		876	1 312
St.Thomas	Kommunikasjon	Salg CD-plate	7	6
Institutt for Journalistikk	Kommunikasjon	Journalistseminar	-	82
Sum tilskudd andre			29 614	29 000

Note 3 - Innsamlede midler, gaver mv

Finansieringskilde	Formål	Prosjekt	2023	2022
Innsamling, gaver mv	Frie inntekter	Interne prosjekt	523	376
Testamentarisk gave	Frie inntekter	Interne prosjekt	0	0
Sum innsamlede midler, gaver mv			523	376

Note 4 - Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål

Finansieringskilde	Formål	Prosjekt	2 023	2022
Bladet Psykisk Helse	Redaksjonen	Bladet Psykisk Helse	1 767	2 163
Undervisningsmateriell/KID+KiB+DU	Kommunikasjon	Undervisningsmateriell/KID+KII	2 254	1 823
Undervisningsmateriell/Hverdagsglede	Kommunikasjon	Undervisningsmateriell/Hverda	1 167	1 080
Salg av hefter annet matriell	Redaksjonen	Hefter og matriell	5	5
Seminarinntekter	Kommunikasjon		160	
Andre inntekter	Frie inntekter	Diverse	668	71
Sum opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål			6 020	5 143

Note 5 - Finansinntekter

Netto renteinntekter fra bankinnskudd i DnB			389	185
---	--	--	-----	-----

Note 6 - Administrasjonsprosent/formålsprosent/innsamlingsprosent

	2023	2022
Beregnet administrasjonsprosent	13,38 %	14,2 %
Beregnet formålsprosent	86,62 %	85,8 %
Beregnet innsamlingsprosent	88,20 %	83,0 %

Note 7 - Ansatte, godtgjørelser og honorarer	2023	2022
Antall årsverk sysselsatt i regnskapsåret	10,75	11,7

Rådet for psykisk helse har en pensjonsordning som tilfredstiller kravene i Lov om obligatorisk tjenestepensjon.

Det er ikke ytet lån eller sikkerhetsstillelse til ansatte, daglig leder eller styremedlemmer.

Godtgjørelser til generalsekretær

	2023	2022
Lønn/honorar	2 105	1 608
Kollektiv pensjonspremie	326	27
Annen godtgjørelse	28	36
Sum godtgjørelser	2 459	1 671

Godtgjørelser til revisor

	2023	2022
Ordinært revisjonshonorar (inkl. mva)	240	103
Honorar for tilleggstjenester fra revisor (inkl. mva)	89	31
Sum honorarer	329	134

Note 8 - Lønnskostnader og andre kostnader etter art

	2023	2022
Lønninger	10 043	9 911
Arbeidsgiveravgift	1 704	1 542
Pensjonskostnader	1 456	1 055
Sum lønnskostnader	13 203	12 508
Bevilgninger til prosjekter	26 062	25 065
Reiser, møter, arrangement og informasjonsaktiviteter	2 016	1 865
Matriell, trykk og produksjon	1 292	1 650
Avskrivninger	-	74
Andre driftskostnader (husleie, kontordrift, forsikring, honorarer osv)	5 318	3 963
Sum kostnader (ekskl finanskostnader)	47 891	45 125
Finanskostnader (bankomkostninger)	15	15

Note 10 - Egenkapital - fond

	2023	Årets aktivitetsresultat
Frie fond	13 466	-3 845
Vedlikeholdsfond	0	
Sum egenkapital - fond	13 466	9 621

Note 11 - Annen kortsiktig gjeld

	2023	2022
Skyldig feriepenge/arbeidsgiver avgift	1 719	1 148
Sum annen kortsiktig gjeld	1 719	1 148

Note 12 - Bundne skattetrekkmidler

Skattetrekkmidler kr 438.143,- er avsatt på egen bankkonto i samsvar med god regnskapsskikk



Rådet for psykisk helse