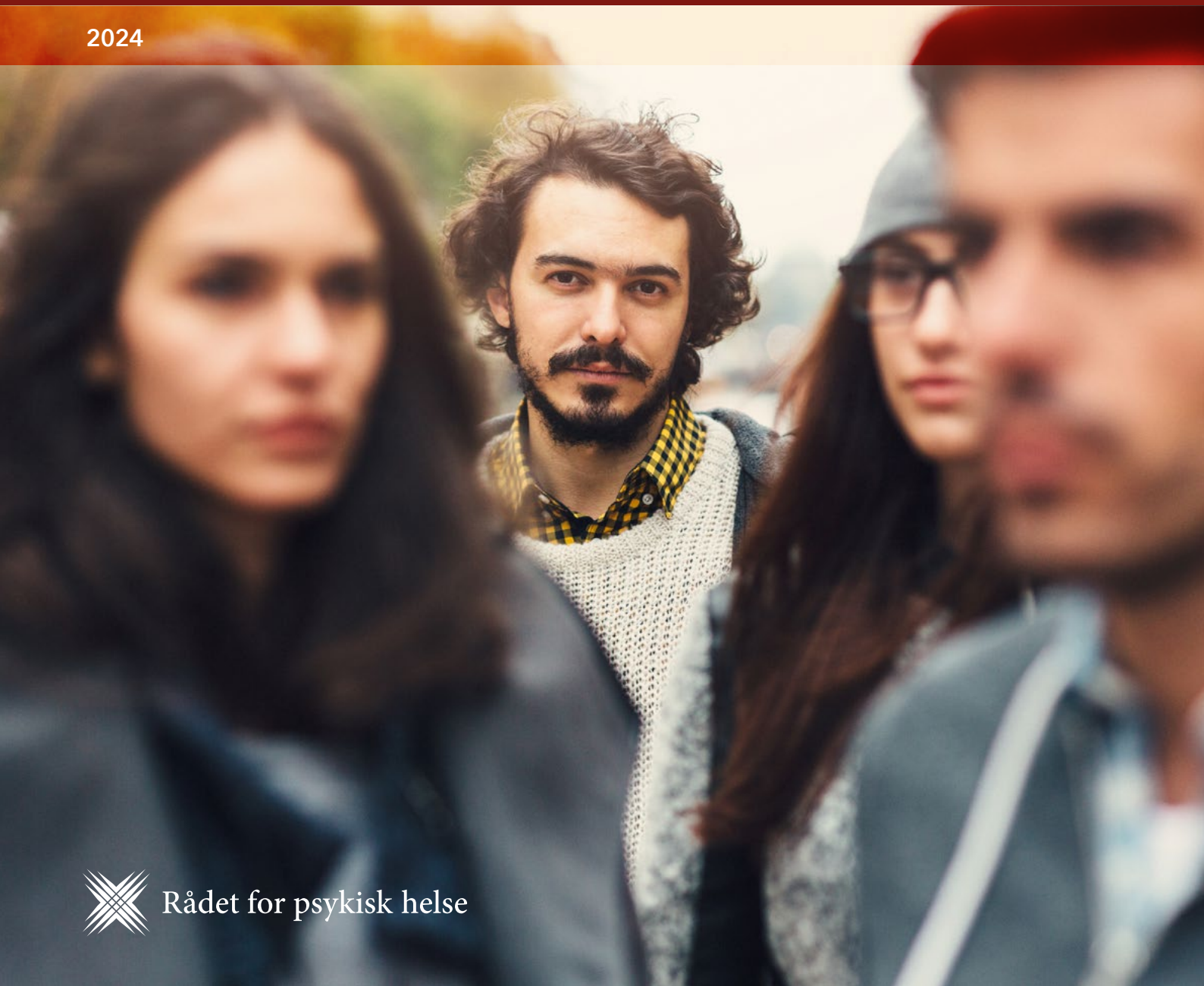


# Årsmelding

2024



Rådet for psykisk helse

# 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 ved å bidra til forebygging, forskning, opplysning, kvalitetsutvikling, medvirkning og inkludering.

Rådet for psykisk helse er en ideell paraplyorganisasjon som per i dag omfatter 34 medlemsorganisasjoner.

**Vi arbeider kontinuerlig for et folkehelseperspektiv på psykisk helse, og deltar ofte i det offentlige ordskiftet med ulike perspektiver på hvordan man bygger en god psykisk helse.**

Ulike former for samarbeid med medlemsorganisasjonene viser seg ved årlige samarbeidsmøter med kontaktpersoner, strategiprosessen, høringer, medieutspill, prosjekter, konferanser og nettverksmøter. Det har blitt prioritert flere fysiske møter og dialoger etter at dette har vært ønsket.

Vi opprettholder en stor kontaktflate og er til stede på stadig flere arenaer, og jobber systematisk og målrettet for å delta i det offentlige ordskiftet om psykisk helse, fremme ny kunnskap og påvirke der feltets viktigste prosesser utspiller seg. Vi leverer et stort antall innspill og høringssvar, 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



Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse

annet ut Magasinet Psykisk helse, drifter ulike konti i sosiale medier og har et godt besøkt nettsted som ofte brukes som kilde i nyhetssaker og for å finne veien til hjelp og kunnskap. Her har vi også bygget opp kunnskapsbanken psykiskoppvekst.no, som er spisset inn mot ulike målgrupper ved hjelp av blant annet artikler, filmer og podkastepisoder.

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 folkehelseperspektiv 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 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. 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 rundt 1200 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 LinkedIn, og en jevn og målrettet postefrekvens.

Prosjektet PåVakt, som skal innhente kunnskap og bidra til tiltak som øker livskvaliteten og livslengden for mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep, videreføres med fokus på repetisjonsvold.

Overordnet mål for prosjektet er å redusere selvmord og selvmordsforsøk ved å heve kunnskapsnivået om beskyttelsesfaktorer i befolkningen og apparatene. For å oppnå målene har vi etablert nye samarbeidsflater med en rekke aktører i feltet.

Vi har til enhver tid en rekke pågående prosjekter. Noen av dem er selvfinansierte, eksempelvis PåVakt og deler av kunnskapsbanken Psykisk oppvekst. Vi har i dag 44 aktive forskningsprosjekter (PhD og postdok) og 39 aktive informasjons- 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.

Rådet for psykisk helse er per i dag en av de største mottakerne av prosjektmidler gjennom Stiftelsen Dam. 80 til 90 prosent av midlene deles direkte ut til de ulike miljøene i Norge som sto for innsøkingen gjennom oss. 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

**Vi følger utviklingen for å identifisere og analysere problemområder og hensiktsmessige tiltak for å styrke forebygging og folkehelseutvikling.**

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 2024, og opplevde stor interesse for prisvinneren Kristian Brujordet. Han fikk prisen for sitt arbeid med å bygge tilhørighet og positive fellesskap. Utdelingen utløste et stort medietrykk, og NRK Nyheter valgte blant annet å sende direkte fra utdelingen.

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.

Det siste året har vi opprettet og utforsket nye samarbeidsflater med en rekke aktører, og vi driver aktivt innovasjonsarbeid i samarbeid med aktører som Prosperastiftelsen og ABEL Technologies.

Kronprinsesse Mette-Marit besøkte Rådet for psykisk helse for å markere Verdensdagen for psykisk helse og høre mer om hvordan det går med de unge etter pandemiedstengningen. I etterkant inviterte kronprinsparet 22 ungdommer fra hele landet og ansatte fra Rådet for psykisk helse til gjestebud på Skaugum med tema ung psykisk helse.

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 31.12.24.

## Representantskapet

Lars Jørgen Berglund fra Norsk Psykologforening er leder for representantskapet. Kristin Bergersen fra Mental Helse er nestleder. På årsmøtet deltok representanter for 23 medlemsorganisasjoner med 30 deltakere.

**Rådet for psykisk helse omfattet 34 medlemsorganisasjoner per 31.12.24.**

## Styret i 2023-2025

I årsmeldingsperioden er det holdt fire styremøter. I alt er det behandlet 35 saker. Oppfølging av økonomi og sekretariatets arbeid er fast på sakskartet i styremøtene.

Styrets sammensetning i 2023-25:

- Anne Grethe Erlandsen (leder)
- Martine Antonsen (nestleder)
- Stig Bech, styremedlem
- Kathinka Meirik, styremedlem
- Hanne Skarsvaag, styremedlem
- Gry Veronica Engli, styremedlem
- Charlotte Elvedal (ansattes representant)
- Marit By Rise, varamedlem
- Audun Haga, varamedlem

Årsmøtet i Rådet for psykisk helse ble avholdt i november.



Styret i Rådet for psykisk helse. 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 Landsforeningen mot seksuelle overgrep, Stine Sofie Stiftelse, Røde Kors, Hjerneverket, MOT, Rusfeltets hovedorganisasjon, Norges Bondelag, Helseutvalget og 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.

### Evaluering av driftstilskuddet

Deloitte fikk i oppdrag av Helse- og omsorgsdepartementet å evaluere tilskuddsordningen «Driftstilskudd til Rådet for psykisk helse» for å danne grunnlag for fremtidige ordninger. Metodene var dokumentanalyse, spørreundersøkelse og intervju. Dokumentanalysen baserte seg på årsmeldinger, årsregnskap, strategidokument, handlingsplaner, medierapporter og oversikter og kontaktinfo til våre medlemsorganisasjoner. Intervjuer med generalsekretær og gjennomgang av resultater sammen med avdelingsdirektøren i Helse- og omsorgsdepartementet og representanter fra direktoratet.

32 medlemsorganisasjoner ble invitert til å svare på en brukerundersøkelse i tidsrommet 11. oktober til 25. oktober 2023. Hovedtilbakemeldingene til Deloitte var at Rådet leverte på formålet. Det ble trukket frem forbedringsområder fra tre av 18 respondenter (9,3% av medlemsmassen), som hadde forslag til konkrete forbedringsområder knyttet til økt samarbeid mellom Rådet og medlemsorganisasjonene. Evalueringen ble overlevert fra Deloitte til Helsedirektoratet i desember 2023, og ligger også offentlig tilgjengelig på Helsedirektoratets sider.

**Politisk påvirkning er en sentral del av vårt arbeid.**

I forslag til statsbudsjett 2025 kom resultatet av evalueringen. Helse- og omsorgsdepartementet vurderte Rådets måloppnåelse som høy, og videreførte driftsstøtten med en liten økning med følgende begrunnelse:

«Rådet for psykisk helse er en paraplyorganisasjon med 34 medlemsorganisasjoner. Medlemsmassen omfatter bruker- og pårørendeorganisasjoner, humanitære organisasjoner, utdanningsinstitusjoner, profesjonsorganisasjoner og fagforbund. Målet med ordningen er at tilskuddet skal understøtte virksomheten til Rådet for psykisk helse, i tråd med gjeldende vedtekter. Ifølge vedtektene skal Rådet for psykisk helse være en pådriver for god psykisk helse og styrke, støtte og bidra til forebygging, forskning, opplysning, kvalitetsutvikling, medvirkning og inkludering. Målgrupper for tilskuddsordningen er tjenesteapparatet, befolkningen, kompetansemiljøer, bruker- og pårørendeorganisasjoner, aktører innen arbeidsliv og utdanningssektor m.fl.

Tilskuddsordningen ble evaluert av Deloitte høsten 2023. Evalueringen vil bli fulgt opp på egnet måte. Rådet for psykisk helse har i 2023 jobbet systematisk og målrettet for å delta i det offentlige ordsiftet om psykisk helse, fremme ny kunnskap og påvirke der feltets viktigste prosesser utspiller seg. De leverer et stort antall innspill og høringsvar, i tillegg til å delta i debatter, møter, råd, komiteer, forumer og utvalg. Rådet hadde mange forskningsprosjekter og utviklingsprosjekter i 2023. Måloppnåelse for ordningen vurderes som høy. I 2024 ble det bevilget 5 mill. kroner til Rådet for psykisk helse. Bevilgningen foreslås videreført med 5,2 mill. kroner i 2025.»

I mars 2024 ble forslagene knyttet til forbedringsområder lagt frem i styremøtet. Sekretariatet og styret så tilbakemeldingene som en mulighet til å jobbe mer med de seks målene våre, og har iverksatt ulike grep som styrker samarbeidsflatene i tillegg til et pågående innovasjonsarbeid.

### Politisk påvirkning

Politisk påvirkning er en sentral del av vårt arbeid. I 2024 har vi levert innspill og høringsvar til 23 høringer og ulike innspillprosesser, og deltatt på flere muntlige innspillmøter.

Høsten 2024 hadde vi to felles høringsmøter med

medlemsorganisasjonene etter innspill fra organisasjonene under styreseminaret i juni. På det første høringsmøtet diskuterte vi høringen for de nasjonale faglige rådene for bruker- og pårørendemedvirkning i rus- og psykisk helsefeltet. På det andre møte diskuterte vi høring om forslag til endringer i reglene om taushetsplikt i helsepersonelloven og pasientjournalloven.

### **Dimensjonering av kapasitet etter behov**

Vi er bekymret for et psykisk helsevern med sprengt kapasitet, høy avvsningsprosent, manglende døgnplasser og lang ventetid. Vi er opptatt av at vi må dimensjonere tjenesteapparatet etter behovet og at det haster å få på plass tiltak for å sikre at befolkningen får den psykiske helsehjelpen de trenger. Det siste året har vi spilt inn hva vi mener skal til for en bedre dimensjonering av psykisk helsevern, både til statsbudsjettet og til ekspertutvalget for tematisk organisering av psykisk helsevern.

Vi har også spilt inn til Nasjonal helse- og samhandlingsplan, hvor vi prioriterte å kommentere på kompetanse, bemanningsutfordringer, lederkompetanse, finansiering, samhandling og likeverdige helsetjenester.

En tematikk vi har vært opptatt av over flere år er regjeringens arbeid med ny prioriteringsmelding. I vårt innspill har vi vært opptatt av å understreke at samfunnspektivet utfordrer likhetsprinsippet som verdigrunnlag, og kan føre til at økonomi og produktivitet trumfer verdigrunnlag, rettigheter og likebehandling.

Under Arendalsuka deltok vi på arrangementet *Norge - verdens sykeste land* i regi av Abel. Diskusjonen handlet om hvordan den økende sykdomsbyrden i Norge kan forebygges og behandles på en mer effektiv og økonomisk bærekraftig måte uten at det skapes sosiale forskjeller. Vi la vekt på betydningen av innovasjon og felles mål i arbeidet med å utvikle kunnskap og effektive tiltak i helsefeltet.

### **Barn og unges psykiske helse - et sentralt innsatsområde**

Det er en økning i barn og unge med omfattende behov for hjelp og oppfølging både fra barnevernet og helsetjenesten. Oppfølgingen av barn og unges psykiske helse i barnevernet er noe vi er spesielt opptatt av, og i tillegg til tverrfaglig helsekartlegging, trenger vi tiltak som umiddelbart kan sikre at barn med behov

**Stille-sitting og mangel på fysisk aktivitet er et stort og økende folkehelseproblem.**

for psykisk helsehjelp får den hjelpen og støtten de trenger og har krav på. Dette er noe vi spilte inn til Barnevernsinstitusjonsutvalgets NOU: Med barnet hele vegen – og i vårt høringssvar til forslag til endringer i barnevernsloven som en del av kvalitetsreformen.

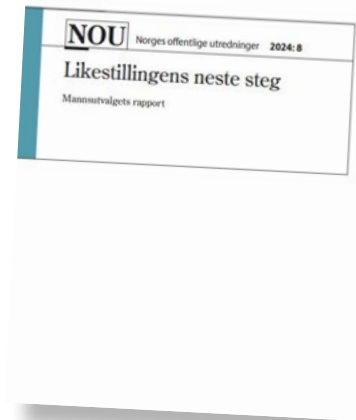
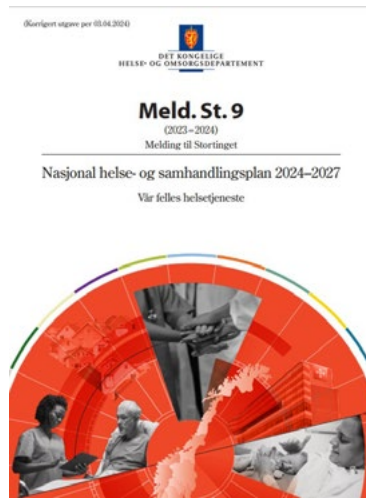
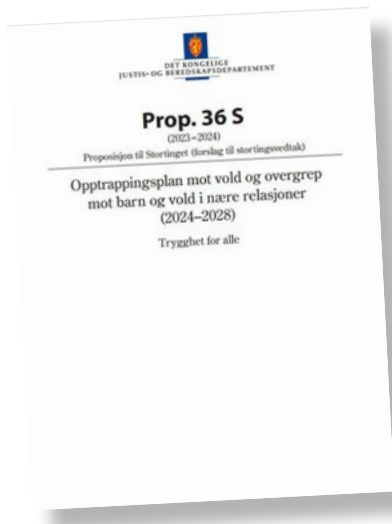
Hvordan delt bosted etter samlivsbrudd påvirker barna er et omdiskutert tema med et komplekst spekter av faktorer som hver for seg og sammen kan påvirke den psykiske helsa for både barn og foreldre. I vårt høringssvar til Barne- og familiedepartementet på høringen til

ny barnelov, likestilt foreldreskap og felles omsorg for barn etter samlivsbrudd, er vårt hovedpoeng hvorfor samværsbrøk alltid må ses opp mot kvalitet på relasjon, grad av foreldresamarbeid og fravær av konflikt.

### **Forebygging av vold og overgrep**

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. I begynnelsen av året leverte vi innspill til Opptappingsplanen mot vold og overgrep og vold i nære relasjoner hvor vi blant annet etterlyste forpliktende handlingsplaner mot vold og overgrep i alle kommuner, implementering av RISK inn i alle politidistrikt og at forebyggende arbeidet og beskyttelsen av de minste barna må styrkes. Vi spilte også inn til Voldtektutvalgets NOU «Voldtekt - et uløst samfunnsproblem» ut fra et psykisk helseperspektiv. Vi er særlig opptatt av at vi som samfunn må jobbe hardere for å forebygge, avdekke og straffeforfølge voldtekt, i tillegg til at vi må tilby oppfølging og støtte til utsatte på et helt annet nivå enn det vi har i dag.

Vi har også levert høringssvar på høring om forslag til endringer i krisesenterloven hvor vi savner finansiell prioritering for å styrke krisesentertilbudet slik at kvinner, menn og barn utsatte for vold i nære relasjoner,



får et helhetlig tilbud som er tilpasset behov og livssituasjon.

### Selvmondsforebygging

Selvmondsforebygging har høy prioritet i vårt arbeid. Vi sitter 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. Økt psykiske helsekompetansen blant unge kan redde flere liv.

Høsten 2024 leverte vi innspill til Kriminalomsorgsdirektoratet om forebygging og håndtering av selvmordsforsøk, selvmord og selvskading i kriminalomsorgen. Vi mener at tydeligere ansvarlinjer, bedre opplæring og tettere samarbeid mellom kriminalomsorgen og helsetjenesten vil bidra til å ivareta innsattes psykiske helse og livskvalitet på en bedre måte - og redusere selvmordsrisiko.

### Fysisk aktivitet

Vi har deltatt på muntlig innspillmøte hos Helsedirektoratet om helhetlig plan for å øke levealderen hos mennesker med alvorlige psykiske lidelser og/eller rusmiddelproblemer, hvor vi også leverte et skriftlig innspill i forkant. Vi er opptatt av at høyintensitetstrening (HiT) må etableres som et kunnskapsbasert behandlingstilbud både i spesialisthelsetjenesten og i kommunene. For å oppnå dette må det inn i oppdragsdokumentene og integreres i sykehusenes strategiplaner, som videre må resultere i handlingsplaner for å implementere tilbudet.

Inaktivitet er et stort og økende folkehelseproblem, og under Arendalsuka var vi med i en panelsamtale om *Pilegrimsvandring på grønn resept?* I regi av Nasjonalt pilegrimssenter. Overordnet tema var hvorfor fysisk aktivitet er viktig for den psykiske helsa og at levevaner og psykisk helse har gjensidig påvirkning på hverandre.

### Likestilling og inkludering

Rådet for psykisk helse har siden etableringen av Mannsutvalget i august 2022 spilt inn til utvalget om gutter og psykisk helse i et likestillingsperspektiv. I september 2024 leverte vi hørings svar til Mannsutvalgets NOU 2024:8 Likestillingens neste steg hvor vi våre innspill vektla psykisk helse-perspektivet i gutter og menns likestillingsutfordringer.

Effektene av å vokse opp i fattigdom er sektorovergripende, og må håndteres som en folkehelseutfordring der innsats og kunnskap må inn på tvers og på alle nivåer. I vårt innspill til ny stortingsmelding om felles innsats for å redusere sosiale ulikheter blant barn - og hindre at levekårsutfordringer går i arv - la vi vekt på det psykiske helseperspektivet med helt konkrete tiltak i det videre arbeidet.

I vårt innspill til NOU 2024: 3 Felles innsats mot ekstremisme: Bedre vilkår for det forebyggende arbeidet, har vi lagt vekt på viktighetene av å forstå driverne som er til stede i en radikaliseringsprosess og å skape flere inkluderende fellesskap. Å høre til i meningsfylte fellesskap, eksempelvis fritidstilbud, inkluderende arbeidsliv eller være- og møtesteder, kan ha god sekundærgevinst i å forebygge radikalisering og ekstremisme.

### **Inkluderende arbeidsliv**

Det er viktig for den psykiske folkehelsen at vi klarer å skape et inkluderende arbeidsliv der mennesker som strever psykisk får en plass. I desember 2024 ble det dessverre brudd i forhandlingene om en ny avtale for et inkluderende arbeidsliv (IA-avtalen). Hovedårsaken til bruddet var uenighet om sykelønnsordningen. Psykiske lidelser sto for 40 prosent av økningen i sykefraværet sammenlignet med samme periode i 2023 (NAV tredje kvartal 2024) og økningen siden 2019 er på 44 prosent med disse diagnosene. Vi må tilbake til IA-avtale og rette blikket mot viktigheten av at arbeidsplasser ivaretar og tilrettelegger for ansatte som har det vanskelig, da dette kan påvirke både den enkeltes evne til å forbli i jobb og bedriftens resultater.

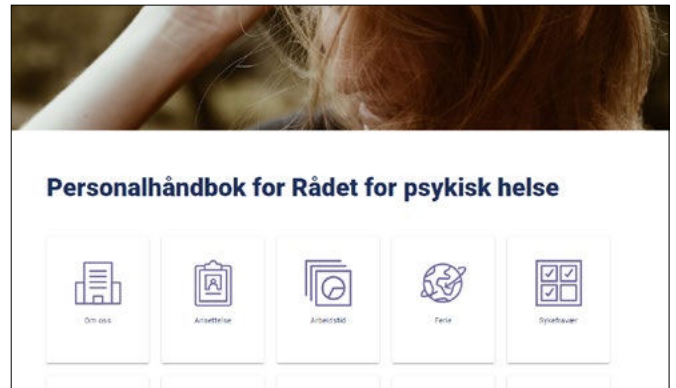
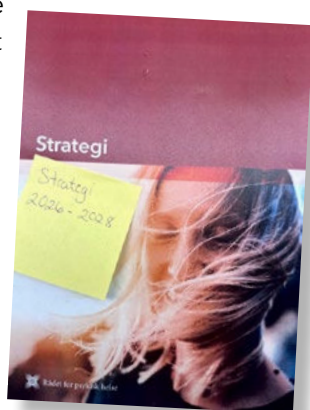
### **Statsbudsjettet**

En viktig arena for politisk påvirkning er statsbudsjettet. I den anledning spilte vi inn skriftlig til 2025-budsjettet til Helse- og omsorgsdepartementet, Kunnskapsdepartementet og til Justis- og beredskapsdepartementet. Vi deltok i tillegg på muntlig høringer ifm fremleggelse av statsbudsjettet i helse- og omsorgskomiteen, justiskomiteen og i familie- og kulturkomiteen.

I tillegg følger vi kontinuerlig med på store satsninger, planer og politiske prosesser, med et særlig blikk på Nasjonale helse- og samhandlingsplan, Folkehelsemeldingen, Opptrappingsplanen for psykisk helse og Samtykkeutvalget. Alle våre høringsuttalelser ligger samlet på [psykiskhelse.no](https://psykiskhelse.no) under helsepolitiske innspill.

### **Status prosess ny strategi 2026-2028**

Vi har nå ett år igjen av nåværende strategiperiode. Samtidig har prosessen for ny periode startet. Prosessplan for strategiarbeidet ble lagt fram på styreseminaret i juni. Styret vil få en løpemelding på status på hvert styremøte fram til ny strategi foreligger. Medlemsorganisasjonene blir gitt mulighet for å komme med innspill til hvordan de vil involveres i workshoparbeidet i februar. Prosessplanen ble lagt fram på årsmøtet 2024. Der ble



representantskapet informert om dato for workshop, som er 12. februar.

### **Omstilling**

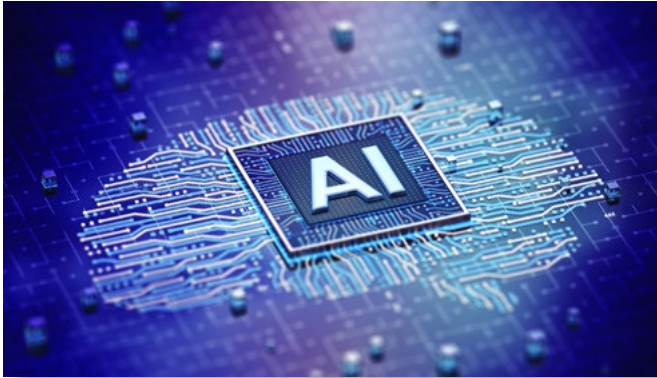
Vi er en organisasjon med relativt få ansatte, men som paraplyorganisasjon har vi høy aktivitet. For å holde oss oppdatert på arbeidsrettslig utvikling og tilpasse oss endrede lovverk, hadde vi en prosess i 2023 hvor vi reviderte vår personalhåndbok, noe som har resultert i en gjennomgang av arbeidstidsbestemmelsene. Personalhåndboken er nå elektronisk, oppdatert etter dagens gjeldende lover og regler og gjeldende fra 1. januar 2024. Alt er gjort i samarbeid med de ansatte i sekretariatet.

### **Fag- og kompetanseutvikling**

Kompetanse er ferskvare, og vi må hele tiden oppdatere oss i tråd med samfunnsutvikling, politiske strømninger og mediebildet. En av Rådets viktigste oppgaver er å spre den kunnskapen vi får tilgang til gjennom våre medlemsorganisasjoner, samarbeidspartnere og Stiftelsen DAM. Som et grunnlag for dette ligger 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 har en overordnet plan om kompetanseutvikling i kunstig intelligens (KI). Vi følger med på det som kommer opp av debatter og kunnskapsspredning på feltet.

I tillegg til et overordnet fokus på kompetanseheving i KI har vi lagt opp til en halvtimes fordypning hver uke hvor vi diskuterer dagsaktuelle temaer. Her inviterer vi forskere tilknyttet DAM-prosjekter til å formidle sin forskning for sekretariatet. Vi har hatt innlegg om *Hat og terror* med Kristin Alve Glad, psykolog og for-





sker ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Hun snakket om opplevelser med hat og trusler blant de som overlevde angrepet på Utøya. Om omfanget og typen av slike opplevelser, og hvilke konsekvenser det kan ha for de direkte berørte.

Vi har også hatt besøk av psykologspesialist Else Merete Fagermoen, også fra NKVTS, som har snakket om sitt prosjekt *Tidlig hjelp til voldsutsatte barn*. Hun fortalte om foreldreledet traumebehandling, der foreldre overtar deler av ansvaret for barnets behandling under tett veiledning fra en terapeut. Å overføre noen av de terapeutiske oppgavene til foreldrene styrket foreldrenes evne til å hjelpe barna sine med traumerelaterede vansker og bedret deres relasjon til barna sine.

Vi tar også opp og diskuterer temasaker fra siste utgave av magasinet *Psykisk helse*. Vi diskuterte blant annet temasaken *Vennskap* – om betydningen av vennskap og hvordan billedkunstner og forfatter Lars Elling og musiker Stian Kristensen snakker om hvilken betydning dette har for dem i en situasjon hvor tanker om selvmord er tett på.

På årsmøtets fagdel i 2024 fikk vi besøk av avdelingsdirektør for innovasjon i Helsedirektoratet Sveinung Tornås og Hilde Lovett, seniorrådgiver i og prosjektleder for det nasjonale KI-prosjektet i helse- og omsorgstjenesten i Helsedirektoratet. De holdt et innlegg om *KI og psykisk helse, myndighetenes plan for trygg og bærekraftig innføring av kunstig intelligens i helsetjenesten*.

Mari-Mette Graff, leder for Landsforeningen for overvektige (LFO) holdt deretter et innlegg om *Betydningen av aksept og meningsfylte fellesskap*. LFO er en landsomfattende interesseorganisasjon for mennesker som har eller har hatt sykkelig overvekt, mennesker som

har risiko for sykkelig overvekt, og deres pårørende.

Syv ansatte i sekretariatet deltok på fagdelen av styreseminaret i juni 2024 hvor tema var *KI, sinntog i helsefeltet*. Ole Kristian Våge, seniorrådgiver og terminolog fra Helsedirektoratets KI-team snakket hva slags debatter som går på helsefeltet. I tillegg fikk vi et innlegg hvor Simone Maria Kienlin, PhD-student ved Universitetet i Tromsø og spesialrådgiver Helse Sør-Øst, snakket om samvalg for bedre kvalitet i beslutningsprosesser som påvirker pasienthelsen.

En ansatt har deltatt på Grunnkurs i Vold i nære relasjoner.

### Åpenhet og mer kunnskap

Media viser jevn interesse for psykisk helse, og feltet får stor oppmerksomhet. Koronapandemien bidro til en bevisstgjøring rundt psykisk helse som vi jobber for å stimulere til og opprettholde ved kunnskapsutvikling og -spredning. 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. Det har vært et vedvarende trykk på selvmordsforebygging og vold- og overgrepstatistikk.

**Vi har en stadig økende følger-skare på sosiale medier.**

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 redaksjonelle saker vi mener er av prinsipiell interesse. Videre er vi en sparringspartner for journalister som ønsker bistand i hvordan man kan og bør omtale sensitive saker.

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 følger-skare på Facebook, Instagram og LinkedIn, og en jevn og målrettet postefrekvens.

### NCD-alliansen

Vi har deltatt og bidratt inn i NCD-alliansens arbeid. Det er gjennomført fem møter i alliansen dette året, og

sju rådgivermøter. Rådgivergruppa har reetablert faste møtepunkt med Helsedirektoratet to ganger i året for gjensidig informasjonsutveksling. Vi har i tillegg stått bak felles utspill knyttet til at føringer knyttet til alkohol ble utelatt fra de nye nasjonale kostholdsrådene og har i den forbindelse også gjennomført møte med AS Vinmonopolet.

### Nye samarbeid

Systematiske grep for innovasjon og utvikling:

### Prosperastiftelsen

Vi vil motta leveranse fra Prosperastiftelsen knyttet til innovasjon og nye inntektskilder i begynnelsen av desember. Her får vi innspill til en fundraisingsstrategi med klare mål og målgrupper. Formålet er å sikre økonomisk stabilitet gjennom å være en tydelig aktør som har mye kompetanse å bidra med innenfor sitt fagfelt. Seks konsulenter bidro gratis i prosjektet, som er verdt NOK 500.000. Administrasjonskostnadene ble dekket av Gjensidigestiftelsen. Vi har søkt om bistand til implementeringsstøtte som vi venter respons på.

### Jurio

Vi har våren 2024 etablert et samarbeid med Jurio via våre nettsider, som tilbyr gratis [testamenttjeneste](#) til mennesker som ønsker å nevne Rådet for psykisk helse i sitt testament. Foreløpig har ikke dette medført testamentariske gaver. Tjenesten skal videreutvikles som en følge av fundraisingsstrategien og strategier utviklet i dette arbeidet.

### ABEL Technologies AS - Digital helseveiledning

Vi har etablert et samarbeid med ABEL Technologies AS om å bidra med en kompetansepakke om psykisk helse knyttet til sertifiseringsordning for Digitale Helseveiledere. Sertifiseringen har som mål å utdanne helsepersonell til å bli digitale helseveiledere, ved å lære dem hvordan de med gode kommunikasjonsferdigheter og teknikker i atferdsendring hjelper mennesker med varig vaneendring, sunn livsstil, psykisk helse, sosial mestring, ernæring, søvn, hvile og fysisk aktivitet. Veiledningen er helhetlig, langsiktig og individuelt tilpasset. Rådet for psykisk helse bidrar inn i en større undervisningspakke hvor målet er å etablere en helhetlig og systematisk metodikk for forebygging av livs-



Hege Bakke og Kari G. Steen, Rådet for psykisk helse sammen med leverandører av kompetanse inn i utdanningen *Digital helseveiledere*.

tilsykdommer og reduksjon av sykefravær. Våren 2023 tok ABEL Technologies initiativ til å etablere en etterutdanning for sertifisering av digitale helseveiledere. Rådet for psykisk helse leverer kompetanse på psykisk helse ved oppstart av fjerde kull på etterutdanningen som nå stiller krav om bachelorgrad innen helsefag for å søke om opptak.

### Next in Mind

Vi etablerte i 2023 et samarbeid med Next in Mind - en sammenslutning av stiftelsene The Inner Foundation, Reach for Change og Tim Bergling Foundation. Som en del av samarbeidet har vi bidratt med søknadsvurderinger og spesialistkompetanse på våre felt der det har vært tvil om faglig forankring i prosjektene. I anledning verdensdagen deltok vi på rundebordskonferanse sammen med ulike aktører på feltet, og holdt et innlegg om betydningen av prosjektsamarbeidet. Initiativet skal forbedre grunnlaget for psykisk folkehelse for unge voksne 18-29 år i nordiske land.

### Forskningsdagene

I anledning forskningsdagene hadde vi et arrangement 18. september der vi fremmet tre av våre forskningsprosjekter finansiert av Stiftelsen Dam under tittelen «Fra symptomer til diagnose». Kvelden startet med presentasjonen av vår nye artikkelsamling Psykisk oppvekst - Fra psykiske utfordringer til psykisk lidelse ved Charlotte Lundgren fra Rådet for psykisk helse. De tre forskningsprosjektene som ble presentert belyser ulike sider av psykisk helse:



- Psykiske lidelser blant ungdom og unge voksne: Hvilken rolle spiller barndomstraumer? ved Helle Stangeland, PhD, [Universitetet i Stavanger - UiS](#)
- Hvordan er jeg meg? Om unge menneskers erfaringer av å få diagnosen ADHD ved Siv Veia Grønneberg, doktorgradsstipendiat, [Universitetet i Oslo \(UiO\)](#)
- Sosiale medier, selvfølelse og vennskap ved Silje Steinsbekk, professor og seniorforsker, [NTNU - Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet](#)

Vi avsluttet med en panelsamtale om sosiale mediers påvirkning på unges psykiske helse. Charlotte Lundgren i Rådet for psykisk helse ledet samtalen med Karoline Rørtveit Thoresen fra Psyktærlig, Silje Steinsbekk fra NTNU og Samaj Ai Bandéh fra Humanistene. Det var fullsatt sal på Litteraturhuset, og vi hadde også mange som fulgte oss på live-streamen på «YouTube».

### Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

Tema for Verdensdagen for psykisk helse 2024 var *Vi trenger å snakke mer sammen. #gi8minutter*. Dette ligger på tredje året under overskriften *Felles innsats mot ensomhet og utenforskap*. Tema for den internasjonale Verdensdagen er *Prioritize Mental Health in the Workplace*. Arrangementene vi har deltatt på, samt vårt eget arrangement knytter seg opp imot både nasjonalt og internasjonalt tema.

Medarbeidere fra redaksjonen og sekretariatet startet dagen med å dele ut Magasinet Psykisk helse til forbigående på Oslo S på morgenen den 10. oktober. Samme uke hadde vi besøk av Kronprinsesse Mette-Marit som har vært vår beskytter i 23 år. Tema for besøket var barn og unges psykiske helse etter pandemien. Rådet holdt flere innlegg i løpet av uken; vi hadde et innlegg ved Kragerø fengsel hvor tematikken handlet om hvordan håndtere hverdagen innenfor murene med psykisk helseproblemer. Her kom vi tett på og fikk fine samtaler med de innsatte om utfordringer og løsningsforslag. Webinar om arbeidsmiljø ble holdt for tek-bedriften Geomatikk og for El og It forbundet. Vi deltok på rundebordskonferanse i regi av Next in Mind. Her var samtaletema inkluderende løsninger og tverrsektorielle samarbeid med mål om å fremme psykisk helse hos unge voksne. Vi var til stede på førpremiere på filmen *DIAGNONSENSE* i regi av vår medlemsorganisasjon WSO - Landsforeningen We Shall Overcome. *DIAGNONSENSE* er en selvreflekterende dokumentar av regissør Ane-Martha Tamnes Hansgård om hennes erfaringer med å bli diagnostisert med flere psykiske lidelser over en periode på femten år, som startet da hun knapt var tenåring. Filmen ble avsluttet med en samtale mellom WSOs leder, Mette Ellingsdalen og regissør Ane-Martha Tamnes Hansgård.



Besøk i Kragerø fengsel. Charlotte Lundgren og Kari G. Steen.

I forlengelse av Verdensdagen arrangerte vi også vår egen fagkonferanse om trening som medisin som ble gjennomført med like stor suksess som i 2023.

### **Beredskap og drift i dyrtid**

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

Vår nasjonale beredskap og hvordan vi kan og bør møte effektene av ulike unntakstilstander på den psykiske folkehelsen og spesifikt for det psykiske helsefeltet, har vært et kontinuerlig tema de siste tre årene. Mange av våre medlemsorganisasjoner ble hardt rammet, og deres medlemmer er i ulik grad påvirket av mangelen på forutsigbarhet.

Det psykiske helsefeltet har et overordnet ressursproblem, og trykket kommer på flere indikatorer samtidig. 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. Erfaringen viser at vi har stor og ubenyttet kapasitet i det sivile samfunn.

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. 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.

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.

### **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 2024 var Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet rundt 1200 ganger i media.

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

[Julen på godt og vondt](#)

[Helseskadelig fattigdom](#)

[Trening som behandling til pasienter innen rus og psykisk helse – har vi råd til å la være?](#)

(i samarbeid med Rusfeltets Hovedorganisasjon)

[Et viktig fremskritt for selvmordsforebygging i rusbehandling](#) (samarbeid mfl)

[Felleskap forebygger ekstremisme](#)

[Det vi ikke snakker om: Palliasjon og psykisk helse for rusbrukere](#)

[Seksuell vold kan få enorme helsekonsekvenser](#)

[Vi må snakke om voldtekt](#)

[Alle kommuner må få handlingsplan mot vold og overgrep](#) (i samarbeid med LMSO)

[Barn og unge blir fratrukket mulighet til å leve sine beste liv](#)

[Ingen kan hjelpe meg](#)

[Alle kommuner må få handlingsplan mot vold og overgrep](#) (i samarbeid med LMSO)

[Det kan ikke lenger være fritt fram](#) (i samarbeid med NCD-alliansen)

[Vellykket arbeidsinkludering balanserer krav og støtte](#) (i samarbeid med Fontenehus Norge)

[Et viktig fremskritt for selvmordsforebygging i rusbehandling](#) (mfl)

[Et regnbueflagg på trekvart stang](#)

[Felleskap forebygger ekstremisme](#)

[Selvmoedstallene går ikke ned selv om innsatsen går opp](#)

[Svar til Lien og Ness: Vi må tåle å bli sett utenfra](#)

[Ukoms arbeid har utviklet kvaliteten i helse- og omsorgstjenesten. Vi vil på det sterkeste advare mot konsekvensene av en nedlegging](#) – (i samarbeid med flere samarbeidspartnere)

[Folkebevegelse for fellesskap](#)

[Vaksine mot selvmord – kan vi la være?](#)

[HiT for livet – trening som medisin](#)

Helse- og omsorgsminister Christian Vestre, prisvinner Kristian Brujordet, generalsekretær Tove Gundersen og Emil C. Fredhammer som nominerte Brujordet til prisen.



### Digitale kommunikasjonskanaler

Vår synlighet i sosiale medier fortsetter å øke. Vi bruker Facebook, LinkedIn og Instagram til å være i dialog, informere om og markedsføre egne og andre samarbeidspartneres/medlemsorganisasjoners aktiviteter. Vi bruker også YouTube målrettet for å blant annet øke engasjementet og synligheten til Hverdagsgledefilmene, Psykisk oppvekst-filmene og ulike opptak fra seminarer og lignende.

Vi har som mål å omtale relevante aktiviteter gjennom innlegg på sosiale medier, i tillegg til at vi deler fakta fra psykisk helse-feltet og aktuelt stoff for våre følgere.

*Følgere sosiale medier:*

- Facebook: 36 000 (2023: 34 000)
- Instagram: 13 000 (2023: 12 000)

LinkedIn: 1000

- Facebook - magasinet: 11 000 (2023: 10 000)
- Instagram - magasinet: 5400 (2023: 4400)

LinkedIn: nyetablert

### Nettsted

Nettstedet til Rådet for psykisk helse [psykiskhelse.no](http://psykiskhelse.no) er 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.

### Tabuprisen til Kristian Brujordet

Rådet for psykisk helse tildelte Tabuprisen 2024 til Kristian Brujordet. Han er daglig leder for restauranten Egon i Tromsø og fikk prisen for å skape en samlingsplass der fellesskap og raushet blir til tilhørighet og mestring. Ved å by på det lille ekstra utgjør han en stor forskjell for en variert gjeng stamgjester i Tromsø.

**Rådet for psykisk helse tildelte Tabuprisen 2024 til Kristian Brujordet.**

Relasjoner gir mestring og psykisk helsebeskyttelse, og gjennom å skape en samlingsplass som handler om mer enn mat og omsetning har Brujordet utgjort en stor forskjell for denne gruppen som kaller seg «gutta». Gjestene kommer dit, blir sett, feiret og får ta del i et nettverk.

Emil C. Fredhammer er en av Brujordets gjester. I sin nominasjon beskriver han Brujordets innsats slik: «I en hverdag der vi psykiatriske pasienter ikke har noe holdepunkt å være til stede

i har Kristian Brujordet hatt en veldig gjev og sosial inkluderende holdning overfor meg som gjest på Egon i Tromsø i mange år med å holde en sosial inkludering, omtanke med både gaver til jul og bursdag kort sagt Egon har vært et flott utested for oss «gutta» om kunne komme til alle dager i uka. Nydelig service på servert mat og mange og gode rabatter. Kort sagt en

plass for oss. Jeg har etter hvert fått opprettet mange gode vennskap på restauranten ...»

Sosial inkludering og det å høre til i et fellesskap handler grunnleggende sett om menneskers mulighet til å oppleve verdighet og det å bli satt pris på. Innsatsen Brujordet legger ned og engasjementet han viser kan ha en stor smitteeffekt. Håpet er at mer oppmerksomhet rundt betydningen av raushet og inkludering kan sette i gang prosesser hos andre som vil og kan bidra til å gjøre livet bedre for flere.

Prisen ble delt ut på Kulturhuset i Tromsø tirsdag 27. august og prisutdelingen fikk bred mediedekning iblant annet NRK og i Avisa Nordlys. Avisa Nordlys besluttet å følge opp prisen med en serie knyttet til menn og psykisk helse.

## Besøk av Kronprinsessen og gjestebud på Skaugum

Kronprinsesse Mette-Marit var på besøk i Rådet for å markere Verdensdagen for psykisk helse. Kronprinsessen har vært vår beskytter i 23 år, og temaet for besøket var barn og unges psykiske helse etter pandemien. Det var et stort presseoppbud, og mye omtale på ulike medieplattformer.

Etter Kronprinsessens besøk, inviterte kronprinsparet 22 ungdommer fra hele landet til gjestebud på Skaugum med tema ung psykisk helse. Deltakerne var i alderen 18-32 og ble i hovedsak rekruttert fra våre medlemsorganisasjoner. Gjestebudet ble en stor suksess, og fikk bred omtale i landets lokalaviser. Kronprinsessens engasjement i Rådet over 23 år ble dokumentert.



Rådet for psykisk helse er en aktiv deltaker i samfunnsdebatten.



**op-no**

DEBATT

### Fellesskap forebygger ekstremisme

Psykologisk

### Dette forventer de av den nye helse- og omsorgsministeren

**Helse**

### Folkebevegelse for fellesskap

**op-no**

DEBATT

### Alle kommuner må få handlingsplan mot vold og overgrep

Psykologisk

### Stadig flere sykemeldes på bakgrunn av psykiske plager – Vi trenger mer kunnskap om denne gruppen

Rådet for psykisk helse

Mange flere sag ansomme og isolerte når det er så mye som er støtt i høyden. Vi i Rådet for psykisk helse ønsker at kommunene tar et større ansvar, og tror det burde være flere tilbud og mer støtte og hjelp.

Mange synes det blir mer ansomt, og det er mye avdelinger og venter etter at det skal sige noe. Men det er alle alle for store utfordringer, som forteller seg når de blir overført til seg selv og kommunene. Tove Gundersen i Rådet for psykisk helse.

Tove Gundersen  
ansvarlig leder for psykisk helse

**Utenforskeren**

### Vellykket inkludering i arbeidslivet

**VG**

### Okningen i mobbing: – Gir flere med psykiske lidelser

**op-no**

### Åpnet opp for «gutta» og får tabu-pris- Fint å føle at man betyr noe for noen

**Utenforskeren**

### Utenforsker blir helsetrobbel

KORT SAGT

Dagens korte debattinnlegg

Utenforskeren blir helsetrobbel

Det er en utfordring å finne ut hva som er årsaken til at noen blir syk. Det er viktig å ha kunnskap om psykisk helse, og det er viktig å ha et godt samarbeid mellom helsevesen og forskere. Utenforskeren blir helsetrobbel.

**Fontene**

### Rus og psykisk helse: Tommel ned fra brukerorganisasjoner

**HA**

### Seksuell vold kan få enorme helsekonsekvenser

**Medisin**

### «Koms arbeid har utviklet kvaliteten i helse- og omsorgstjenesten. Vi vil på det sterkeste advare mot konsekvensene av en nedleggelse

**TV 2 Nytt**

### Dårlig økonomi gir dårlig psykisk helse

**Medisin**

### Psykisk helsevern trenger mer enn tomme løfter

**HA**

DEBATT

### Et regnbueflagg på trekvart stang

**Kristian Brujordet**

**Medisin**

### Et viktig fremskritt for selvmordsforebygging i rusbehandling

**Psykisk helse**

### Det vil ikke snakkere om: Pallasjon og psykisk helse for rusbrukere i Rådet for psykisk helse

# Magasinet Psykisk helse



Magasinet Psykisk helse svarer særlig til handlingsplanens punkter om helsefremmende arbeid og forebygging, og opplysning og politisk påvirkning. Magasinets formål er å skape åpenhet og øke kunnskapen i befolkningen om psykiske lidelser, forebygging og behandling.

Ansvarlig redaktør er Cathrine Th. Brundell. Psykisk helse i papirformat kommer ut fem ganger i året, á 48 sider. Magasinet trykkes hos Ålgård Offset. Vi trykker i underkant av 1000 blader mer enn abonnementstallet til utdeling på konferanser og arrangementer. 300 - 350 eks sendes Tidsam (Narvesen) for løssalg.

Psykisk helse har i hvert nummer fra seks til ti temaside.

De siste fem nr har vært:

- Åpenhet i 30 år - jubileumsnummer (5/24)
- Vennskap (4/24)
- Finn rett terapi for deg (3/24)
- Mobbing og senskader (2/24)
- Trening som medisin (1/24)

Magasinet har som mål bl.a. å nå bredt ut, i papirform og digitalt. Dette nedfeller seg blant annet i språk, bilder og presentasjon. Redaksjonen har høye krav til journalistikken, og vi bruker mye tid på research og kvalitetssikring. Alle som intervjues får sitatsjekk før publisering, som regel hele sammenhengen saken står

i. Artikler og temaer fra bladet blir stadig sitert i andre medier, nettsider og blogger.

## Jubileum

I november 2024 markerte vi Magasinet Psykisk helse 30 år. Jubileumsnummeret ble viet tema Åpenhet, med intervjuer, analyse og samfunnsperspektiv. Jubileet ble omtalt i Fagpressen og fagbladet Journalisten.

<https://fagpressen.no/aktuelt/magasinet-psykisk-helse-er-30-%C3%A5r>

[Magasinet Psykisk helse fyller 30 år](#)

## Abonnement

- Blader i distribusjon: 4534 (desember 2023: 4628)
- Antall abonnenter: 4302 (desember 2023: 4395)

Godkjent opplag for Psykisk helse er: 4990 (målt av Fagpressen oktober 2024). Tallet på betalende abonnenter er svakt fallende. Sommertilbud og jubileumstilbud 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). Fall i antall blader i distribusjon henger til en viss grad sammen med fall i antall medlemmer i LPP.

Andre medlemsorganisasjoner som har spesialtil-



bud på Magasinet Psykisk helse som medlemsfordel: Bipolarforeningen, Tannlegeforeningen, NSF-SPoR – faggruppe i Sykepleierforbundet.

Markedsføring omfatter gaveabonnement, annonsering på bladets og Rådets nettsider og på sosiale medier. Hver nettartikkel har lenke til abonnementsbestilling. Vi oppfordrer på alle åpne saker om bidrag med Vipps.

Psykisk helse distribueres gjennom Fagpressen Trykk og Distribusjon / Posten Bring. Løssalgsmagasiner distribueres gjennom Tidsam til større Narvesenkiosker. 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. Annonsene selges av eksterne konsulenter og salg og plassering koordineres av redaktøren.

Magasinetts inntekter kommer hovedsakelig fra abonnement og annonser. Andelen av Rådets driftsstøtte går til lokaler, sekretariattjenester og IT. Totalt annonsesalg for 2024 er 919 000,- som er noe over budsjett. En større del av inntektene er støtteannonser, som vi nå har økt muligheten for til å omfatte nettmagasinet.

Trykk: Papirmagasinet trykkes hos Ålgård Offset, ett av svært få frie rotasjonstrykk i Norge.



Cathrine Th Brundell, Liz Buer, Marit Sunnanå Aalrust, Lise Myhre (foto: Charlotte Lundgren)

## Magasinets nettsider

Alle saker fra det trykte magasinet kan leses på nettsidene [psykiskhelse.no/magasinet](https://psykiskhelse.no/magasinet). Vi legger nettar- tiklene ut suksessivt, slik at det er jevnt tilfang av saker mellom de trykte utgivel- sene, og slik at abonnentene får alt før de som leser gra- tis på nett. Vi har økt antall rene nettsaker til ca. 50. Det er krav om innlogging og abonnement på ca 60 prosent av artiklene. Man kan abonnere pr måned på digital tilgang, eller hele året på kombinasjon av digital og papirutgave.

Rådets nettside, [www.psykiskhelse.no](https://www.psykiskhelse.no) formidler også en del av magasinets artikler. Både Rådets og magasinets sider på sosiale medier brukes for å pro- motere stoff, særlig Facebook, men også Bluesky, Threads, Instagram og LinkedIn.

**Måling:** Antall sidevisninger pr måned er fra 15 000 – 30 000. Variasjonen er stor, og vi ser at saker som har stort nedslagsfelt på sosiale medier trekker lesingen opp. Totalt oktober 2023 – september 2024: 250 000 sidevisninger, målt med Kilkaya, en løsning tilpasset fagpressemedier.

Nettsidene har løsning for annonser, og vi har hatt en svak økning i nettannonser i 2024, men tror det er større potensial og begge akkvisitører jobber med det for øye.

## Nyhetsbrev

I samarbeid med sekretariatet sendes ukentlige nyhets- brev til abonnenter som er registrert på epost. Brevet sendes til ca 3600 epostadresser. Vi ser at lesning på nett øker med nyhetsbrev-utsending.

## Samarbeid med Retriever

Magasinet har gjennom Fagpressen et samarbeid med Retriever. Det innebærer at alle artiklene i Psykisk helse 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.

**Vi ser at lesning på nett øker med nyhetsbrev-utsending.**

## Personvern - GDPR

Personvernerklæringer ligger tilgjengelig på bladets og Rådets nettsider.

## Andre prosjekter i redaksjonen:

### Skrivekonkurranse for unge

Mental Helse Ungdom og magasinet hadde også i år en skrivekonkurranse for ungdom. Tema i 2024 var «Hver- dagshelt». 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 kom- munisere med unge lesere og hente inn unge stemmer. Juryen består i 2024 av redaktør i magasinet Cathrine Th. Brundell, Ingeborg Tiltvik fra MHU og skribent Eden Elvrum.



# 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. 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.

Vi har i år også samarbeidet med NAV og Helsedirektoratet om kurskonseptet Hverdagsglede for ansatte i NAV, så de igjen kan holde kurs for sine NAV-brukere. Veilederne i NAV har rekruttert kursdeltakere blant unge under 30 år og andre som har ønsket å delta. Unge under 30 er høyt prioritert i NAV, blant annet som en konsekvens av innføringen av ungdomsgarantien. 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

**Arbeid kan blant annet være en kilde til sosiale relasjoner, identitet og personlig vekst.**

samarbeidet med direktørene i NAV Øst og Vest Viken. Evalueringen fra kursdeltakerne ga oss slike tilbakemeldinger; «Dette kurset er superaktuelt for alle våre brukere som har gått lenge i påvente av avklaringer» og «Hverdagsglede-kurset tiltaler meg, dette er noe alle kan dra nytte av, inkludert mine kollegaer på kontoret».

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 og beregninger fra Regjeringen i 2021 anslo at den samfunnsøkonomiske gevinsten av å holde en ung person i arbeidslivet i 40 år, i stedet for at vedkommende mottar full uføretrygd uten arbeid, er omtrent 14,7 millioner kroner. Den samlede budsjettgevinsten for det offentlige er anslått til 9,2 millioner kroner.



Engasjerte NAV veiledere fra Øst og Vest Viken (Østfold, Akershus og Buskerud)



Fra venstre: Monica Derbakk, leder utviklingsavdelingen i EL og IT Forbundet, Werner Fredriksen og Hege Helene Bakke, seniorrådgivere i Rådet for psykisk helse (Foto: Leif Martin Kirknes)

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 gjennom arbeid.

I oktober holdt vi et faginnlegg for våre samarbeidspartnere i EL og IT Forbundet på deres sentrale arbeidslivskonferanse. Her deltok rundt 100 personer, som fikk innsikt i hvordan tilknytning til arbeidslivet kan fremme psykisk helse. Vi presenterte også målrettede tiltak som kan iverksettes på arbeidsplassen for å bidra til at ansatte både kan jobbe og trives bedre på jobb. Dette er en sentral del av pilotprosjektet «Fem psykt gode grep». I tillegg deltok vi på en digital samling for ansatte i Geomatikk, som har rundt 290 ansatte over hele Norge, der vi bidro med samme tematikk og innsikt.

### DAM-midler til psykososialt arbeidsmiljø

Vi vet at arbeidsmiljøet er avgjørende for god helse, og at et dårlig arbeidsmiljø påfører samfunnet store kostnader. Ifølge Folkehelseinstituttet koster psykiske helseplager og lidelser samfunnet 338 milliarder kroner årlig. Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) rapporterte i 2019 at mer enn hver femte arbeidstaker hadde opplevd psykiske helseplager den siste måneden, og at over halvparten av disse plagene var arbeidsrelaterte. Selv om ikke alt kan forebygges, kan mye forbedres gjennom systematisk og forebyggende arbeid for

å skape inkluderende arbeidsplasser. Rådet for psykisk helse fikk midler fra Stiftelsen Dam til å utvikle et nytt verktøy for å fremme et «psykt godt» arbeidsmiljø. Å skape psykologisk trygghet på arbeidsplassen er etterspurt av verneombud, tillitsvalgte og ledere. Rådet og partene i arbeidslivet skal bruke sitt helsefremmende konsept «Hverdagsglede» som utgangspunkt for å utvikle en pilot, der de ansatte skal bidra til å utforme arbeidsplassens «fem om dagen» for god psykisk helse. Målet med denne satsningen er å gå fra ord til handling og skape arbeidsplasser som fremmer god psykisk helse.



Hege Bakke og Werner Fredriksen i Rådet for psykisk helse.

### 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 kunnskapssamlingen Psykisk oppvekst.

**Vi vet at arbeidsmiljøet er avgjørende for god helse.**

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 ble 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](http://psykiskoppvekst.no). For å se normalutvikling og risiko i en tettere sammenheng jobber vi samtidig med å videreutvikle kunnskapsstillingen med flere fagartikler om psykiske lidelser, risikofaktorer og forebygging. Prosjektet Psykisk oppvekst - Fra psykiske utfordringer til psykisk lidelse er støttet av Stiftelsen Dam.

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, i tillegg til et delprosjekt som startet opp i 2024.

### **PåVakt**

I 2022 startet vi opp det egenfinansierte prosjektet PåVakt, som innhenter kunnskap og bidrar til tiltak som øker livskvaliteten og livslengden for mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep. Prosjektet går over en periode på minimum tre år, og skal evalueres ved utgangen av 2024.

Undersøkelser tyder på at omfanget av overgrep økte 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 kunnskapsutviklingsfla-

ter 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 rettssaker knyttet til vold og overgrep, og jobber 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 2024 fikk vi finansiering av Stiftelsen Dam til delprosjektet Repetisjonsvold: hvordan komme ut av voldsspiraler? Dette blir en kunnskapsbank om risikoen for repetisjonsvold som kan sette flere voldsberørte i stand til å gjenkjenne vold og unngå gjentatte voldsspiraler. Vi vil vise konsekvenser av vold og faren for å ende i nye relasjoner der vold er en faktor både for deg selv og egne barn. Gjennom kunnskapsbanken vil voldsutsatte og hjelpeinstanser få verktøy og kunnskap om den fremtidige risikoen for vold. Her vil man finne informasjon, tips og råd som kan bidra til å ta gode livsvalg og minske faren for repetisjonsvold uten å stigmatisere utsatte. Fagartikler skrevet av eksperter på feltet og egne sider med tips og råd vil nennsomt forklare hvordan mekanismene for voldsutsatthet fungerer og bidra til et kunnskapsnivå som kan beskytte for generasjonsoverføring av vold også til egne barn. Innholdet blir spisset inn mot målgrupper i ekstra risiko for repetisjonsvold.

I ressursgruppa sitter Ingvild Hestad Torkelsen fra medlemsorganisasjonen Nok.Norge, Inga Marte Thorkildsen fra samarbeidspartner Stine Sofies Stiftelse, Tayyab M Choudri fra IHSG, Line K Rødseth fra LMSO og Siri Thoresen fra NKVTS. Prosjektet har mottatt støtte fra Stiftelsen Dam.

Vi leverer stadig høringer der det er naturlig å ta med perspektiver på vold og overgrep, og vi deltar jevnlig i debatter om tematikken. Videre har vi skrevet en rekke debattinnlegg på temaet gjennom prosjektperioden. Tabuprisen, som årlig gis ut av Rådet for psykisk helse, har i to av årene i prosjektperioden også omfattet problemstillinger knyttet til vold og overgrep. Målet er at

det totale pressetrykket skal gjøre det lettere å snakke om, oppdage og forhindre overgrep.

### Høyintensitetstrening som medisin (HiT)

#### *Bedre helse med høyintensitetstrening*

Forskning viser at høyintensitetstrening (HiT) kan gi pasienter med samtidige rus- og psykiske lidelser (ROP-pasienter) et lengre og bedre liv. Dette er en kraftfull intervensjon som ikke bare styrker pasientenes fysiske helse, men også gir bedre psykisk velvære og livskvalitet. Likevel er tilbudet fortsatt ikke systematisk integrert i behandlingen innen rus- og psykisk helsefeltet.

Rådet for psykisk helse arrangerte fagkonferanse om trening som medisin 17. oktober 2024, der høyintensitetstrening ble tematisert. Mange av innleggene påpekte at dette behandlingstilbudet må tas i bruk og tilbys systematisk som en del av behandlingen. Konferansen samlet fagfolk, forskere og brukere for å dele kunnskap, erfaringer og visjoner om hvordan trening kan integreres som en

**Vi vet fra forskning at høyintensitetstrening bedrer den somatiske helsen.**

sentral del av behandlingen i spesialisthelsetjenesten og i kommunene. Å gjøre høyintensitetstrening til en integrert del av helsetilbudet er ikke bare en investering i individets helse, men også en samfunnsøkonomisk gevinst som reduserte innleggelseser, mindre medisinerbruk og bedre livskvalitet.

Storingsrepresentant Erlend Svardal Bøe fra Helse og sosialkomiteen på Stortinget åpnet konferansen. Han understreket betydningen av fysisk aktivitet som et forebyggende tiltak, med mål om bedre livskvalitet og høyere levealder for pasienter med psykiske lidelser og rusproblemer. Han fremhevet behovet for økt bruk av grønn resept og veiledet trening som en del av helsetjenesten.

### Fagnettverk trening som medisin

Rådet for psykisk helse og fagnettverkene 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 er på nivå med 20-30 år mer enn fødselsdatoen skulle tilsa, og de har mye kortere levealder enn resten av befolkningen. En av årsakene er at de har flere livsstilssykdommer og ikke får



Et utvalg av innledere, fra forskningsfeltet, brukere, spesialisthelsetjenesten og kommunetjenester.



Konferansen ble ledet av Therese Fostervold Mathisen, førsteamanuensis ved Høyskolen Østfold.



Kari G. Steen og Werner Fredriksen, Rådet for psykisk helse og Ingunn Lambertsen fra Rusfeltets Hovedorganisasjon.

den samme somatiske oppfølgingen som andre. Vi vet fra forskning at høyintensitetstrening (høyintensitetstrening) bedrer den somatiske helsen, og at pasienter etter åtte uker har trent seg 15–20 år yngre. De som tar i bruk høyintensitetstrening i behandlingen, har nå blitt en del av fire fagnettverk. Vi har jobbet sammen med Rusfeltets hovedorganisasjon siden 2017 for å kartlegge bruk av trening og fysisk aktivitet som en integrert del av behandlingen og hvordan vi kan sikre at flere folk med rusproblemer og psykiske lidelser fremover får en bedre ivaretagelse av sin somatiske helse.

### **Gode resultater**

Gjennom prosjektet «Nettverk sikrer trening i behandlingen» har vi etablert tre regionale og ett nasjonalt fagnettverk som involverer 320 helse- og treningsfysiologer og andre treningseksperter. Sluttrapporten for prosjektet viser at det er økt interesse for høyintensitetstrening hos landets frisklivssentraler og i Rask psykisk helsehjelp. Det er innført en «gullstandard» hvor 4x4 trening med høy intensitet er det treningstilbudet nettverket bruker. Vi har i prosjektet etablert hele 15 nye treningstilbud i landet som betyr at flere i målgruppen får nå et kunnskapsbasert tilbud. Takket være brukermedvirkere har også det erfaringsbaserte kunnskapsgrunnlaget til ledere og beslutningstakere økt. Gjennom utallige møter i regionene har fagperso-



Rådet for psykisk helse og Blå Kors Skien deltok på praktisk høyintensitetstrening med Frisklivsgjengen i Drammen.

ner på trening og brukere bidratt til en kunnskapsbank som er et verktøy som kan hjelpe flere til å etablere tilbudet. Prosjektet har etablert en større forståelse for treningsformen 4x4 høyintensitetstrening, trening som medisin, en forskningsbasert og en tidseffektiv treningsform, som også bedrer den psykiske helsen.

### **Innspillsmøte hos Helsedirektoratet**

Høsten 2024 deltok vi på et muntlig innspillsmøte hos Helsedirektoratet om «en helhetlig plan for å øke levealderen hos mennesker med alvorlige psykiske lidelser og/eller rusmiddelproblemer». Det nasjonale fagnettverket har også bidratt til denne planen. Rådet for psykisk helse har levert både muntlig og skriftlig innspill hvor vi understreker at høyintensitetstrening (høyintensitetstrening) må etableres som et kunnskapsbasert behandlingstilbud, både i spesialisthelsetjenesten og i kommunene. For å oppnå dette må det omtales i oppdragsdokumentene som sendes til landets helseregioner. Sykehusledelsen bør integrere det i sine strategiplaner, som videre må resultere i handlingsplaner for å implementere tilbudet. Kompetansen og treningsfasiliteter må det investeres i. Planen til Helsedirektoratet er å levere innspill på tiltak som foreslås finansiert i 2026 og i februar 25 leveres oppdraget til Helse- og omsorgsdepartementet.



Hverdagsglede kursledere 2024

## Hverdagsglede

Hverdagsgledekurset, et helsefremmende og sykdomsforebyggende lavterskeltilbud for økt livsmestring, ble lansert i 2019, og tilbys nå i 158 kommuner og ved 40 NAV-kontor i Nordland, Troms og Finnmark, Vestland og Øst og Vest Viken. Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse i samarbeid med Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, spesialpedagoger og en rekke frisklivssentraler. 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: vær oppmerksom, vær aktiv, lær noe nytt, knytt sosiale bånd og gi til andre.

## Kurslederutdanningen

Vi tilbyr kurslederutdanning «Hverdagsgledens 5 om dagen» for god psykisk helse. Dette lavterskel-kurstilbu-

det for økt livsmestring blir etterspurt av kommuner og er et godt helsefremmende og sykdomsforebyggende

**Hverdagsgledekurset, et lavterskeltilbud for økt livsmestring, tilbys nå i frisklivssentraler i 158 kommuner.**

tiltak som hjelper mennesker med å ta vare på den psykiske og fysiske helsa. Kursdeltakerne er svært fornøyd med todagerskurset, og det faglige innholdet skårer høyt. Vi har i denne perioden gjennomført 7 kurs for kursledere i Hverdagsglede. Vi tilbyr våre utdannede kursledere i tillegg en boost i Hverdagsglede. Det gjennomføres på Teams og har god deltakelse.



## Hverdagsglede kursledere 2024



## Forskning på Hverdagsglede

Det gjennomføres nå tre store PhD-prosjekter på Hverdagsglede som slutføres i 2024 og 2025. Det er 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. Alle følgende tre prosjekter er knyttet til forskningsmiljøet ved FHI og UiO.



## Forskerne 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 sluttføres 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 hverdagsgledeintervensjon ment for den generelle befolkningen. Prosjektet ferdigstilles i 2024.

#### *Hverdagsglede i skolen PhD-prosjekt – Pågående*

Kommuneoverlegen i Moss utvikler og forsker på en Hverdagsglede-intervensjon i barne- og ungdomsskolen i et PhD-prosjekt, hvor det skal lages et undervisningsopplegg innen folkehelse og livsmestring basert

**Studiemestring og studenters livskvalitet er viktige satsingsområder for Rådet for psykisk helse.**

på Hverdagsglede. Han undersøker om undervisningen fører til bedre psykiske helse og livskvalitet og forebygger psykiske plager og ensomhet.

#### **Samarbeid med Norges studentidrettsforbund og AktivCampus**

Studiemestring og studenters livskvalitet er viktige satsingsområder for Rådet for psykisk helse, og vårt samarbeid med Norges Studentidrettsforbund og AktivCampus fortsatte i

2024. Sammen ønsket vi å bidra til å redusere ensomhet og øke livsmestring og mer glede i hverdagen blant studentene. SHoT 2023 tilleggsundersøkelse om psykiske lidelser blant studenter kartla studentenes helse og trivsel i bred forstand, og resultatene viser at én av tre studenter i 2023 oppfylte de formelle kriteriene for en nåværende psykisk lidelse. Tallene baserer seg på selvrappporterte svar.



Norges Studentidrettsforbund, Stiftelsen DAM og Rådet for psykisk helse.

I år er AktivCampus (AktivUka) på ni studiesteder i Norge og har fått god oppmerksomhet i sosiale medier. Målet med AktivUka er å skape gode lavterskeltiltak i forbindelse med studiestart som 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 campuser 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.

Selv om DAM prosjektperioden er over, noe som også ble markert ved DAM tilstedeværelse i oktober, så skal samarbeidet med Studentidretten fortsette og synliggjøres fremover.



AktivUka 2024

### 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.



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. Kurset tilbys i alle fylker og i 247 kommuner.

Det er gjort en evaluering av KiB som viser at arbeidstakere kan styrke sin psykiske helse ved å delta i gruppebaserte programmer på arbeidsplassen.

Kurset tilbys i alle fylker og 171 kommuner.

Forskning viser at det gruppebaserte tilbudet kan redusere symptomer på depresjon. DU tilbys også i alle fylker og i 111 kommuner.

Det er solgt 3480 undervisningsbøker og ledermanualer. Nettsiden med oversikt over aktive undervisningsledere oppdateres fortløpende.

### Alle har en psykisk helse

Helsedirektoratet har besluttet å ikke lenger støtte Stiftelsen Psykiatrisk opplysningskurs for skolepersonell i den mestringsbaserte skolepakken *Alle har en psykisk helse*.

# Midler fra Stiftelsen Dam i 2024

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 15.10.2023 for 2024 fikk vi midler til to nye prosjekter og ti på år to og tre.

Vi fikk midler til sju nye utviklingsprosjekter som startet høsten 2024 og fem år to.

Vi fikk midler til 17 helseprosjekter i 2024.

Alle prosjekter der det nevnes at en av våre medlemsorganisasjoner som kan søke direkte er med i en eller annen form, blir oppfordret til å søke gjennom nevnte søkerorganisasjon eller avklare med organisasjonen hvordan den skal honoreres i prosjektet.

## Helseprosjekter

Helsesøknader er søknader med beløp mellom 40 000 og 400 000. Søknadene har ingen innsendingsfrist og blir vurdert fortløpende.

## Landsdekkende prosjekter

Det er stor bredde i tematikk og målgrupper i helseprosjektene. Vi får gjennomslag for prosjekter knyttet til forebygging, intervensjoner, brukermedvirkning, informasjon/opplysning og forskning. Prosjektleder bor ofte i Øst/Sør, men prosjektene har deltakere og samarbeidspartnere fra hele landet.

## Veiledning

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 være mest mulig treffsikre på hvilke prosjekter vi sender til Dam. I tillegg gir vurderingene prosjektkoordinator gode innspill til søkerne.

Når prosjektet har blitt godkjent i sekretariatet, får søkerne veiledning. Rådet for psykisk helse legger ned et betydelig arbeid i veiledningen. Prosjektkoordinator har hovedansvaret for veiledningen, med rådgivning fra andre ansatte i sekretariatet. I 2024 ble det sendt inn ca 40 søknader, hvorav 17 ble innvilget. Vårt gjennomslag ligger dermed på over 40%, noe vi er godt fornøyd med. Noen søknader er sendt flere ganger.

Vi har pr 31.12.24 39 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, det vil si fra prosjektleder kontakter Rådet til prosjektbeskrivelsen sendes inn. Rådet er også involvert i gjennomføringen, vi sitter i utvalg i prosjektene, er med på møter mellom samarbeidspartnere, diskuterer utfordringer og viktige veivalg.

Både prosjektkoordinator og andre ansatte har vært aktive i mange av prosjektene i 2024. Vi deltar på lanseringer, premierer, paneldiskusjoner og konferanser. Vi bidrar aktivt med promotering av podkaster, 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

Søknadsummen er mellom 400 000 kroner og 1,5 millioner kroner. Det søkes som skissesøknad i første omgang. Søknadsordningen åpnet 15.9.23 med frist 15.11, og vi sendte inn 16 skisser. Åtte fikk sende inn full søknad og sju av disse ble innvilget og startet opp i 2024.

## 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 prosjektkoordinator 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 inn fire søk-

nader om andre prosjekter som ikke kom videre. Fra 2023 kunne man også søke om midler til Registrert rapport. Vi søkte om midler til sju prosjekter, to fikk tilslag for 2024, men én ble trukket.

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

Midler for 2025: Vi sendte inn 53 skisser innen fristen i 2024. Ni prosjekter fikk muligheten til å sende inn full søknad. Fem ble innvilget 15.10.24.

Totalt har vi 44 aktive forskningsprosjekter pr. 31.12.2024.

## Forskningsprosjekter

Listen inneholder kun prosjekter som fikk utbetalt midler i 2024.

### 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 personilpasset. Hovedmålet er å få dybdekunnskap om enkeltpersoners forløp av symptomer og endrings-

mekanismer 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 tvangsinnleggelser (KOMFORT)**

Irene Wormdal, NTNU Samfunnsforskning AS, Postdok. I Norge økte antall tvangsinnleggelser 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 tvangsinnleggelser hovedsakelig vært rettet mot spesialisthelsetjenesten. Prosjektet skal bidra med:

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

### **Pårørende - en forsømt ressurs ved psykoselidelser**

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 psykose-lidelser. 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 forståelse av Ambulansetjenesten vurderinger/holdninger av personer med psykiske helselidelser og/eller rusrelaterte lidelser i møte med Ambulansetjenes-

ten 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, mestringsfølelse, 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.

### **Vold i nære relasjoner og psykiske lidelser**

Anne Reneflot, FHI, Registrert rapport. Vold i nære relasjoner (ViNR) utgjør et alvorlig folkehelseproblem med store konsekvenser for de som rammes. Å bli utsatt for ViNR kan blant annet medføre psykiske lidelser og mange voldsutsatte vil ha behov for oppfølging i helsetjenesten. Kunnskapen om sammenhengen mellom de ulike formene for ViNR og ulike psykiske lidelser for kvinner og menn er mangelfull. Likeledes er det lite kunnskap om hva slags oppfølging voldsutsatte får i helsetjenesten. Målet med prosjektet er å fylle disse kunnskapshullene noe som kan bidra til tidligere identifisering av psykiske lidelser i denne gruppen, mer

tilpasset oppfølging i helsetjenesten samt forbedrede støttetjenester for voldsutsatte. 2,5 år fra 2024.

### **Sustain: Bruk og opprettholdelse av kunnskapsbasert behandlingstilbud**

Nadina Peters, NKVTS, PhD. SUSTAIN har som mål å innhente kunnskap om hvordan vi kan lykkes med å opprettholde kunnskapsbaserte behandlingsmetoder i helsetjenester.

Deltagere i SUSTAIN er terapeuter, allmennpoliklinikkledere og DPS-ledere ved DPS som deltok i prosjektet «Implementering av traumebehandlingstilbud for voksne» (ITV) ved NKVTS i 2018-2022. SUSTAIN vil innhente data gjennom tre kilder: kvalitative intervjuer, spørreundersøkelser og retrospektive journalgjennomgang. 3 år fra 2024

### **Sov godt - En følgeevaluering av et digitalt tiltak for søvnvansker hos små barn**

Signe Marie Brandlien, RBUP Øst og Sør, PhD. Regionssenter for barn og unges psykiske helse har utviklet Sov godt - et veiledet internett- og mobilbasert tiltak for foreldre som har barn med søvnvansker i alderen 6 måneder til 3 år. Målsetningen med studien er å dokumentere og kvalitetssikre effekter av Sov godt og få innsikt i foreldre og helsepersonells opplevelser og erfaringer med programmet. Det vil være en langsgående studie med målinger før, underveis og etter Sov godt, samt intervjuer med foreldre og helsepersonell. 3 år fra 2024

## **Helseprosjekter**

### **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 ilt første året. Gjennomføring av kurset skal ledes av

erfaringskonsulenter ilt andre året. Siste halvår evalueres prosjektets effektivitet og gjennomførbarhet. 3 år 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. 2 år fra 1.9.2022

### **Hjelpeverktøy for selektiv mutisme, Stille barn app**

Ina Helgesen, Stillebarn.no/lt-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. 2 år fra 15.8.2022

### **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. 1 år fra 16.1.23.

### **Erfaringskonsulenter sine roller og medvirkning til bedre tjenester**

Kristina Bakke Åkerblom/Torbjørn Mohn-Haugen, Erfaringssentrum. 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. 1 år 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. Ett år 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. 1 år 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. 1 år 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. 1 år 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. 2 år 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 brukermeforsker, 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. 1 år fra 1.9.2023

### **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 motiva-



sjon, 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. 2 år 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. 1 år fra 1.12.2023

### **Oversettelse film Sinte barn og sinte voksne**

Anne Hilde Vassby Hagen, IPR. Med midler fra stiftelsen Dam har vi utviklet en film som handler om en sliten og frustrert far som prøver å legge to sinte barn, og hvordan han med veiledning til slutt får det til på en måte som styrker relasjonen. Nå ønsker vi å oversette stemmene og teksten på filmen til urdu, polsk, engelsk og arabisk. 1. år fra 5.4.24

### **Samtaler om vold - en filmserie for barnevernet, foreldre og barn**

Tor Segelcke, StoriesToTell filmselskap. Det finnes mange undervisningsopplegg og nettressurser om hvordan snakke med barn om vold, men det mangler skreddersydde verktøy for barnevernsansatte som skal samarbeide med familiene om volden de lever med. Alternativ til Vold (ATV) er i gang med å utvikle en volds-spesifikk veileder som trenger en rekke brukervennlige filmer for barnevernsansatte i direkte møter og samarbeid med foreldre og barn. Filmene skal bidra til at vold blir tematisert, forstått og tatt på alvor i samtaler med familier. 1,5 år fra 1.3.24

### **Natt mot dag**

Tor Segelcke, StoriesToTell filmselskap. Filmserie på 3 filmer á 10 min. Harald M. Stoltenberg er forteller i

serien. Full av skam og selvforakt forsøkte Harald som 19 åring å ta sitt eget liv. Nå vil han bruke egne erfaringer ved å åpne opp og motivere ungdom til å be om hjelp før det er for sent. Harald møter mennesker som forteller virkelige historier. De har fått hjelp til å bearbeide egne opplevelser, og har nå en trygg distanse mellom livet i dag og fortiden. I dag tåler de livets motstand og lever gode liv. 1-årig fra 1.3.24

### **Høy! Et filmbasert læremiddel om rus**

Tor Arne Bjerke, Fagfilmforlaget. Høy! vil bli publisert på Fagfilmforlagets nettsider under fanen «Mestre livet». Modulen vil bygges opp på samme måte som andre moduler i portalen: 3-4 intervjuer (case+fagpersoner), én novellefilm (3-6 minutter), undervisningsopplegg og faktaark. 1-årig fra 26.2.24

### **Brukermedvirkning som forskningsverktøy**

Silje M Jørgensen, Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling - KBT / KBT Fagskole. Vi vil arrangere en nasjonal konferanse våren 2025 om brukermidvirkning i tverrfaglig forskning og fagutvikling innen helsefeltet. Emnene vil bli belyst med eksempler fra praksis og brukerperspektivet. Målgruppe: Vi ønsker folk fra hele landet med egenerfaring eller erfaring med å være i forskningsprosjekter, forskere og fagutviklere på tvers av somatikk og psykiatri. 1,5 år fra 1.6.24

### **Fem om dagen for økt arbeidsglede og bedre psykisk helse**

Werner Fredriksen, Rådet for psykisk helse. Vi lager et tredelt verktøy for arbeidslivet til bruk i personalmøter eller på fagdager om psykisk helse og jobb. Verktøyet har en modul for ledere, en for arbeidsplassen som helhet og en for den ansatte. Verktøyet blir nett-tilpasset og nedlastbart. Det skal testes ut på en arbeidsplass i samarbeid med prosjektets ressurspersoner fra målgruppen. 1,5 år fra 1.6.24

### **Hjertesirkel**

Samaj Ai Bandéh, Humanistene. En hjertesirkel er en delesirkel, hvor vi oppriktig deler hva vi har på hjertet. En snakker, mens de andre aktivt lytter. Aktiv lytting betyr at vi gir vår oppmerksomhet med respekt og empati. Det er ikke påkrevd å dele, men du må aktivt

lytte. Vi vil gjennomføre 38 Hjertesirkler: 24 i Oslo, 7 i Bergen, 7 i Trondheim. På 13 frivilligsamlinger lærer vi opp frivillige i å holde sirkler, samt evaluering. 1 år fra 22.5.24

**Repetisjonsvold: hvordan komme ut av voldsspiraler?**  
Charlotte Lundgren, Rådet for psykisk helse. Det finnes mye god informasjon om hvordan håndtere en voldshendelse, men det finnes lite kunnskap om hvordan unngå å bli utsatt igjen og å skape et godt liv. Kunnskapsbanken er et supplement for å etablere kunnskap etter vold for å unngå fremtidige overgrep mot mennesker som er påført en betydelig forhøyet risiko for repetisjonsvold. 14 mnd fra 1.8.24.

#### **Pustepauseappen en gratis app for bedre søvn**

Charlotte Lunde, Lundelab. Pustepauseappen er gratis og utviklet av helsepersonell for unge folk med lette til moderate psykiske helseplager. Et eget søvnprogram i appen vil gi guidede øvelser for innsovning og enkel psykoedukasjon rundt betydningen av søvn for egen helse. Innholdet er bygget på den forskningsbaserte metoden CBTi: kognitiv adferdsterapi for insomni. 1 år fra 1.8.24

#### **Likevekt: En møteplass for personer som strever med overspising, mat og kropp**

Bente Sommerfeldt, Villa Sult. Dette er et pilotprosjekt for etablering av møteplass med tilpasset hjelp i primær og spesialisthelsetjenesten. Målgrupper: Voksne med overspisingproblematikk og helsepersonell som fastleger, psykologer og helsesykepleiere som møter gruppen. 1,5 år fra 15.8.24

#### **Bonusfamiliepodkast- hvordan få små og store til å trives i bonusfamilien**

Liv Anniken Berg, Bonusfamilieforeningen. 30 episoder på ca 30-45 min podkastepisoder om bonusfamiliens utfordringer. Intervjue eksperter innen fagfeltet og episodene skal bygge på ekte caser fra både ungdom og voksne som har levd/lever i bonusfamilier. Casene er både generaliserte saker fra ekspertene, samt saker/spørsmål innsendt fra lyttere og fra medlemmer i Bonusfamilieforeningen. 1 år fra 5.8.24

#### **Digitalt læreverk - Ernæringsarbeid til personer med psykiske lidelser og rus**

Kristine Nordkvelle, Lovisenberg diakonale sykehus bydel Sagene. Et digitalt læreverk vil gi helsepersonell og fagfolk som skal støtte og bistå denne brukergruppen økt ernæringskompetanse. Dette vil bidra til at personer med psykiske lidelser og/eller rusbruk kan ta bedre valg for seg selv i en krevende hverdag, og redusere risiko for somatisk sykdom. 1år prosjekt fra 20.8.24.

#### **Utfordringer og dilemma ved erfaringskonsulentrollen for individ og tjenester**

Kristina Bakke Åkerblom, Høgskulen på Vestlandet. Prosjektet vil løfte frem hvilke særegne utfordringer EKRollen kan medbringe for EKER, og for tjenestene. Samt belyse hvordan de kan håndteres av individer og hvilke grep tjenester kan gjøre for å tilrettelegge. Prosjektet resulterer i digital rapport. 7 mnd fra 5.8.24

#### **Kortfilmer til introduksjon av Klassesamtalen på dialogmodellen.no**

Tor Arne Bjerke, Fagfilmforlaget. Forskningsprosjektet «Dialog og samarbeid i arbeidet mot mobbing i skolen» har resultert i nettressursen [dialogmodellen.no](https://dialogmodellen.no). Det skal lages to korte filmer til bruk i skolen. 1,5 år fra 12.8.24.

#### **Livet etter deg**

Daniel Mørk, Erfaringsssentrum. Film 30 minutter som belyser de følelsesmessige og sosiale konsekvensene av selvmord for de etterlatte, og dermed bidra til å bryte ned stigma og skape empati og forståelse i samfunnet. Det er behov for fremme verdien av brukerperspektivet og at erfaringskompetanse er verdifullt for en selv og andre - og å høre det direkte fra de etterlatte. 1 år fra 1.11.24

#### **Filmbasert læremiddel om skolevegring**

Tor Arne Bjerke, Fagfilmforlaget. Målet med prosjektet er å møte lærere og andre sitt behov for mer kunnskap om temaet, og samtidig gjøre det mulig å sette temaet på timeplanen gjennom et ferdig undervisningsopplegg for mellomtrinnet. Stoffet presenteres i form av videointervjuer med fagpersoner og pårørende (5-10 minutter lange). 1 år fra 10.12.24

### **Tannlegeadministrert behandling av tannbehandlingsangst**

Mariann Saanum Hauge, UiO. Det skal testes to manualiserte behandlingsmetoder for tannbehandlingsangst tilpasset privat og offentlig tannhelsetjeneste; 1.D-CBT; tannlegeadministrert kognitiv atferdsterapi; en behandling som gjennomføres etter en detaljert manual der eksponeringsterapi er den dominerende komponenten. 2. Midazolam/"4 gode vaner"; en kombinasjon av sedasjon og kommunikasjonsmetoden «4 gode vaner». Behandlingene går over 5 timer. 2 år fra 15.12.24

## **Utviklingsprosjekter**

### **Utvikle recoveryorientert opplæringstilbud for psykiske helse og rustjenester**

Karl Johan Johansen, Kompetansesenter for brukererfaring 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 teorirettet 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 Halvorsen 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

### **Helseveileder for elever med innvandrerbakgrunn i voksenopplæringen**

Ingebjørg Lundevall, Oslo VO Rosenhof. Tiltaket skal være et bindeledd mellom lærere som vil hjelpe og elever som trenger hjelp. Helseveileder vil både jobbe med kompetanseheving for elever og lærere. Under-

visningsopplegget prøves ut på Rosenhof i samarbeid med skolens elevråd og erfaringskonsulenter. Veiledningen vil foregå på individ og gruppe-nivå. Målet er at helseveileder gjennom samtaler med elever kan identifisere hva slags type hjelp eleven trenger, og peke videre til riktig instans. 2,5 år fra 1.8.24

#### **Informasjonsfilmer for trygge barn i tannbehandling**

Randi Krog Eftedal, Kompetansesenteret Tannhelse Midt. Dette prosjektet bygger på et tidligere prosjekt hvor vi har utviklet informasjonsfilmer for barn (6-12 år). Filmene omhandler aspekter ved tannbehandling: tannbehandlingsangst, boring, bedøvelse og kroppens alarmsystem. Formålet med filmene er å skape trygghet og forutsigbarhet, og å forebygge tannbehandlingsangst. 1,5 år fra 1.9.24

#### **KIPS UNG - livsmestring for ungdom**

Karl Johan Johansen, Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling - KBT/KBT Fagskole "KIPS UNG" vil være en tjeneste for ungdom 13-16 år, med milde til moderate symptomer på stress, bekymring og angst. Tjenesten baseres i et videoprogram (ca.13 episoder á 10 min) bygget på metakognitiv tilnærming, med innføring i hvordan ungdom kan håndtere livets belastninger på en god og bevisst måte. KIPS UNG vil inneholde psykoedukasjon, spesialemer, hva bekymring og overtenking er og gjør med oss, og hvordan man kan øve på en annen holdning til vanskelige tanker og følelser. KIPS UNG vil tilbys med oppfølging fra fastlege eller skolens helsesykepleier. 1-årig fra 1.8.24

#### **Kunnskapsoppdatering av Tankevirus - en gøy vri på kognitiv terapi**

Hanne Brorson, Brorson & Sande. Tankevirus er en metode rettet mot forebygging og behandling av lettere psykiske plager. Metoden er basert på kognitiv og metakognitiv terapi. Oppdatert kunnskapsgrunnlag er et premiss for kunnskapsbaserte tjenester, og prosjektet skal oppdatere og videreutvikle kunnskapsgrunnlaget med kunnskap fra forskning, fagpersoner og brukererfaring. 3 år fra 5.8.24

#### **Musikkvandring på Barneavdelingen Ullevål sykehus**

Sofie Mortvedt, Oslo Universitetssykehus, Barnesenteret Ullevål sykehus. Studien har som mål å gjennomføre et miljømusikkterapeutisk prosjekt kalt «Musikkvandring» på barneavdelingen Ullevål sykehus. I tillegg skal det gjennomføres følgeforskning på prosjektet: å undersøke hvordan pasienter, pårørende og ansatte opplever den miljømusikkterapeutiske intervensjonen. 2 år fra 1.8.24

#### **Par på Nytt - samlivskurs for par med barn fra tidligere forhold**

Bente Barstad, Modum Bad. Par på Nytt vil utvikles som et samlivskurs for par der en eller begge har barn fra tidligere forhold. Formålet er bevisstgjøring om familieformens særskilte utfordringer for å forebygge samlivsproblemer og -brudd 1 år fra 1.7.24

#### **RecoVRy - Virtual Reality terapi ved psykoselidelse**

June Ullevoldsæter Lystad, Oslo Universitetssykehus og Universitetet i Oslo. Vi har akkurat gjennomført en mulighetsstudie/pilot med det engelske VR-programmet gameChange. Pilotundersøkelsen viser gode erfaringer med bruk av VR i psykoselidelse. Erfaringer, resultater og tilbakemeldinger tyder imidlertid på at det er behov for videreutvikling og skreddersøm av angstutløsende treningsscenarier slik at eksponering blir mer realistisk og relevant på individnivå. 1 år fra 1.7.24

# Regnskap og organisasjon

## Status årsrapport 2024

### 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 2024 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner. Tilskudd til egne og eksterne prosjekter beløper seg til kr 27,3 millioner til bruk i 2024. Rådet for psykisk helse har i 2024 hatt noe høyere kostnader enn inntekter. Årsregnskapet viser et underskudd på kr 1.6 mill, som dekkes med egenkapital fra 2023. Egenkapitalen per 31.12.2024 er på kr 7.9 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, og to menn vara. Det er avholdt 4 styremøter i 2024. Styret har fortløpende behandlet statusrapporter vedrørende økonomisk og driftsmessig utviklingen i organisasjonen, både opp mot budsjett, fjorårets regnskap og strategisk plan.

Rådet hadde ved årsskiftet 13 ansatte som utgjorde 11,5 årsverk, hvorav 10,5 er kvinner. Sykefraværet fra 01.01.24 til 31.12.24 er på 3,97 prosent. Det er 3,81 prosent lavere enn året før. Rådet for psykisk helse har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2024. 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

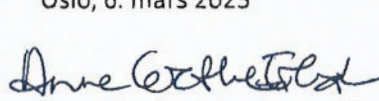
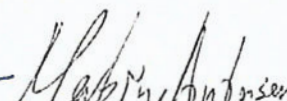
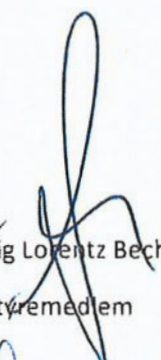

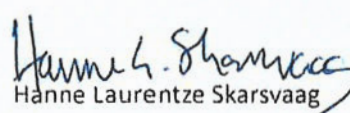
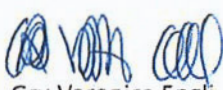

Rådet for psykisk helse driver ikke virksomhet som forurenser det ytre miljø.

### Fortsatt drift

Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitetsregnskap og balanse med tilhørende noter en rettvisende oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2024 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 2025

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

**AKTIVITETSREGNSKAP 2024**

Alle tall i hele tusen

	Noter	2024	2023
<b>Anskaffelse av midler</b>			
Medlemsinntekter		213	208
Tilskudd fra offentlige institusjoner	1	8 009	7 696
Tilskudd fra andre	2	27 324	29 614
Innsamlede midler, gaver mv	3	471	523
Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål	4	5 461	6 020
Finansinnt./kostnader	5	331	389
<b>Sum anskaffede midler</b>		<b>41 810</b>	<b>44 450</b>
<b>Forbrukte midler</b>			
Kostnader til anskaffelse av midler		1 981	62
<i>Herav kostnader til innsamling av midler</i>		32	27
<u>Kostnader til organisasjonens formål:</u>			
Tilskudd helse og rehabilitering prosjekter		22 151	26 062
Sum tilskudd lokale prosjekter		22 151	26 062
Kommunikasjon (20)		3 934	3 224
Arbeidsliv (50)		1 624	2 566
Forskning og fagutvikling (70)		1 041	1 004
Holdningsarbeid i tjenestene (60)		1 126	3 874
Redaksjonen Psykisk Helse (90)		4 274	5 104
Sum kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet		<b>11 998</b>	<b>15 773</b>
Sum kostnader tilskudd og aktiviteter til organisasjonens formål		<b>36 129</b>	<b>41 835</b>
Administrasjonskostnader (10)	6,7	7 318	6 460
<b>Sum forbrukte midler</b>	<b>8</b>	<b>43 447</b>	<b>48 295</b>
<b>Årets aktivitetsresultat</b>		<b>-1 637</b>	<b>-3 845</b>
<u>Endring egenkapital:</u>			
Frie fond		-1 637	-3 845
Sum endring egenkapital	9	-1 637	-3 845

**BALANSE pr 31.12.2024**

Alle tall i hele tusen

Noter

2024

2023

**Eiendeler**

Anleggsmidler:

Inventar og utstyr		76	
Sum anleggsmidler		76	-

Omløpsmidler:

Kundefordringer		312	429
Kortsiktige fordringer		267	134
Bankinnskudd	11	14 047	12 539
Sum omløpsmidler		14 626	13 102
<b>Sum eiendeler</b>		<b>14 701</b>	<b>13 102</b>

**Egenkapital og Gjeld**

Egenkapital:

Egenkapital	9	7 984	9 621
<b>Sum egenkapital</b>		<b>7 984</b>	<b>9 621</b>

Gjeld

Kortsiktig gjeld:

Leverandørgjeld		299	206
Skyldig offentlig skatt og avgifter		1 030	905
Forskuddbetalte inntekter		2 790	
Tilskuddsgjeld		1 078	869
Annen kortsiktig gjeld	10	1 522	1 502
<b>Sum kortsiktig gjeld</b>		<b>6 718</b>	<b>3 481</b>

**Sum egenkapital og gjeld**

14 701

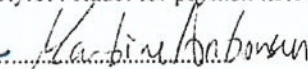
13 102

Oslo, 06.03.2025

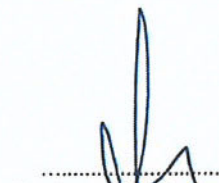
Styret i Rådet for psykisk helse



Anne Grethe Erlandsen  
Styreleder



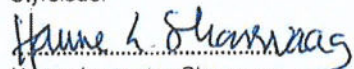
Martine Antonsen  
Nestleder



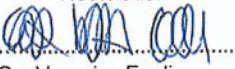
Stig Lorentz Bech  
Styremedlem



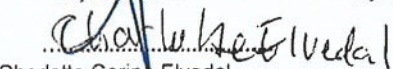
Kathinka Meirik  
Styremedlem



Hanne Laurentze Skarsvaag  
Styremedlem



Gry Veronica Engli  
Styremedlem



Charlotte Carine Elvedal  
Styremedlem



## Noter 2024

(Alle tall presenteres i hele tusen)

### Regnskapsprinsipper

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

- Aktivitsregnskap
- Balanse
- Noter

### Hovedregel for vurdering av inntekter og kostnader

Medlemsinntekter, innsamlet midler og gaver inntektføres når de er mottatt.

Tilskudd som det knytter seg betingelser til, inntektsføres i takt med forbruk av midlene. Ikke inntektsførte tilskudd balanseføres som en forpliktelse under posten Tilskuddsgjeld.

Testamentariske inntekter inntektsføres på det tidspunktet inntekten kan måles med tilstrekkelig pålitelighet og Rådet for Psykisk Helse har juridisk rett til inntekten

### Hovedregel for vurdering og klassifisering av eiendeler og gjeld

Eiendeler bestemt til varig eie eller bruk er klassifisert som anleggsmidler. Andre eiendeler er klassifisert som omløpsmidler. Omløpsmidler vurderes til laveste anskaffelseskost.

Fordringer som skal tilbakebetales innen ett år, er klassifisert som omløpsmidler, mens fordringer med forfall over ett år frem i tid er klassifisert som anleggsmidler.

Fordringene er oppført til pålydende etter fradrag for avsetning til forventet tap. Ved klassifisering av kortsiktig og langsiktig gjeld er tilsvarende kriterier lagt til grunn.

### Pensjon

Rådet for Rådet for Psykisk Helse er pliktig til å ha tjenestepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenestepensjon og har pensjonsordning i Statens pensjonskasse som tilfredsstiller kravene i denne loven. Alle ansatte som opparbeider fast lønn i kortere eller lengre perioder, er med i

### Skatt

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

### Kostnadsføring av midler til samarbeidspartnere

Midler overført til samarbeidspartnere inntekts- og kostnadsføres på utbetalingstidspunktet. Dersom det etter at årsregnskapet er avlagt viser seg at midlene ikke er i henhold til vilkårene korrigeres kostnader på tidspunktet denne informasjonen ble kjent.

### Fordeling av kostnader

Kostnader er i størst mulig grad dirkte henført til den aktiviteten de hører til.

### Note 1 - Tilskudd fra offentlige institusjoner

Offentlig institusjon	Formål	Prosjekt	2024	2023
Helsedirektoratet	Fagutvikling	Hverdagsglede kurslederkurs for NAV	200	358
Helsedirektoratet	Driftstilskudd over statsbudsjettet		5 000	4 698
Sum tilskudd fra Helsedirektoratet			5 200	5 056
Mva kompensasjon			2 809	2 641
Sum tilskudd fra offentlige institusjoner			8 009	7 696

<b>Note 2 - Tilskudd fra andre</b>				
<b>Institusjon</b>	<b>Formål</b>	<b>Prosjekt</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Administrasjonstilskudd	3 738	2 100
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Interneprosjekter	698	552
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Eksterneprosjekter	22 151	26 062
Sum tilskudd Stiftelsen Dam			<b>26 587</b>	<b>28 715</b>
<b>Andre porsjektinntekter</b>				
Prosperastiftelsen/Gjensidigestiftelsen	Formål	Prosjekt	230	16
St.Thomas	Pro bono		500	876
	Kommunikasjon	Salg CD-plate	7	7
Sum tilskudd andre			<b>27 324</b>	<b>29 614</b>

<b>Note 3 - Innsamlede midler, gaver mv</b>				
<b>Finansieringskilde</b>	<b>Formål</b>	<b>Prosjekt</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>
Innsamling, gaver mv	Frie inntekter	Interne prosjekt	441	523
Testamentarisk gave	Frie inntekter	Interne prosjekt	30	0
Sum innsamlede midler, gaver mv			<b>471</b>	<b>523</b>

<b>Note 4 - Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål</b>				
<b>Finansieringskilde</b>	<b>Formål</b>	<b>Prosjekt</b>	<b>2024</b>	<b>2023</b>
Bladet Psykisk Helse	Redaksjonen	Bladet Psykisk Helse	1 721	1 767
Undervisningsmaterie//KID+KiB+DU	Kommunikasjon	Undervisningsmaterie//KID+KIB+DU	1 945	2 254
Undervisningsmaterie//Hverdagsglede	Kommunikasjon	Undervisningsmaterie//Hverdagsgled	933	1 167
Salg av hefter annet matriell	Redaksjonen	Hefter og matriell	5	5
Seminarinntekter	Kommunikasjon		278	160
Digital helseveileder, Abel Technologies AS	Fagutvikling		285	
Andre inntekter	Frie inntekter	Diverse	294	668
Sum opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål			<b>5 461</b>	<b>6 020</b>

<b>Note 5 - Finansinntekter</b>				
			<b>2024</b>	<b>2023</b>
Netto renteinntekter fra bankinnskudd i DnB			331	389

<b>Note 6 - Administrasjonsprosent/formålsprosent/innsamlingsprosent</b>					
	<b>2024</b>	<b>2023</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>	<b>2020</b>
Beregnet administrasjonsprosent	16,8 %	13,4 %	14,2 %	10,1 %	8,2 %
Beregnet formålsprosent	83,2 %	86,6 %	85,8 %	89,6 %	91,2 %
Beregnet innsamlingsprosent	85,6 %	88,2 %	83,0 %	97,4 %	99,0 %

<b>Note 7 - Ansatte, godtgjørelser og honorarer</b>				
			<b>2024</b>	<b>2023</b>
Antall årsverk sysselsatt i regnskapsåret			11,5	11,5

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.

<b>Godtgjørelser til generalsekretær</b>				
			<b>2024</b>	<b>2023</b>
Lønn/honorar			1 513	2 105
Kollektiv pensjonspremie			337	326
Annen godtgjørelse			27	28
Sum godtgjørelser			<b>1 877</b>	<b>2 459</b>

0

**Note 8 - Lønnskostnader og andre kostnader etter art**

	<b>2024</b>	<b>2023</b>
Lønninger	10 880	10 043
Arbeidsgiveravgift	1 783	1 704
Pensjonskostnader	1 546	1 456
<b>Sum lønnskostnader</b>	<b>14 208</b>	<b>13 203</b>
Bevilgninger til prosjekter	22 151	26 062
Reiser, møter, arrangement og informasjonsaktiviteter	645	1 367
Matriell, trykk og produksjon	2 718	3 227
Avskrivninger	3	0
Andre driftskostnader (husleie, kontordrift, forsikring, honorarer osv)	3 476	4 107
<b>Sum kostnader</b>	<b>43 447</b>	<b>48 295</b>

**Note 9 - Egenkapital**

Egenkapital 1.1.2024	9 621
Årets bevegelse	-1 637
<b>Egenkapital 31.12.2024</b>	<b>7 984</b>

**Note 10 - Annen kortsiktig gjeld**

	<b>2024</b>	<b>2023</b>
Feriepenger	1 265	1 222
Andre avsetninger	256	281
<b>Sum annen kortsiktig gjeld</b>	<b>1 522</b>	<b>1 502</b>

**Note 11 - Bundne skattetrekkmidler**

Skattetrekkmidler kr 536.255,89,- er avsatt på egen bankkonto i samsvar med god regnskapsskikk

# Uavhengig revisors beretning

Til årsmøte i Rådet For Psykisk Helse

## Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet til Rådet For Psykisk Helse.

<p>Årsregnskapet består av:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Balanse per 31. desember 2024</li><li>Aktivitetsregnskap 2024</li><li>Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.</li></ul>	<p>Etter vår mening:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og</li><li>Gir årsregnskapet et rettviseende bilde av organisasjonens finansielle stilling per 31. desember 2024 og av dens resultat for regnskapsåret i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.</li></ul>
---	--

## Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av organisasjonen i samsvar med kravene i relevante lover og forskrifter i Norge og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

## Annen informasjon

Styret og generalsekretær (ledelsen) er ansvarlig for annen informasjon. Annen informasjon består av status årsrapport 2024.

Vår konklusjon om årsregnskapet ovenfor dekker ikke annen informasjon.

I forbindelse med revisjonen av årsregnskapet er det vår oppgave å lese annen informasjon. Formålet er å vurdere hvorvidt det foreligger vesentlig inkonsistens mellom annen informasjon og årsregnskapet og den kunnskap vi har opparbeidet oss under revisjonen av årsregnskapet, eller hvorvidt informasjon i annen informasjon ellers fremstår som vesentlig feil. Vi har plikt til å rapportere dersom annen informasjon fremstår som vesentlig feil. Vi har ingenting å rapportere i så henseende.

## Styret og generalsekretærs ansvar for årsregnskapet

Styret og generalsekretær (ledelsen) er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettviseende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik intern kontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.



Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til organisasjonens evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn for årsregnskapet så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avvirket.

#### Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon er å anse som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke de økonomiske beslutningene som brukerne foretar på grunnlag av årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til:  
<https://revisorforeningen.no/revisjonsberetninger>

BDO AS

Nabil El Hamouti  
statsautorisert revisor  
(elektronisk signert)

# Penneo

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokument signert med "Penneo™ - sikker digital signatur". De signerende parter sin identitet er registrert, og er listet nedenfor.

"Med min signatur bekrefter jeg alle datoer og innholdet i dette dokument."

## el Hamouti, Nabil

Statsautorisert revisor

Serienummer: no\_bankid:9578-5999-4-2068974

IP: 188.95.xxx.xxx

2025-03-17 06:46:10 UTC



Dette dokumentet er signert digitalt via **Penneo.com**. De signerte dataene er validert ved hjelp av den matematiske hashverdien av det originale dokumentet. All kryptografisk bevisføring er innebygd i denne PDF-en for fremtidig validering.

Dette dokumentet er forseglet med et kvalifisert elektronisk segl ved bruk av et sertifikat og et tidsstempel fra en kvalifisert tillitstjenesteleverandør.

### Slik kan du bekrefte at dokumentet er originalt

Når du åpner dokumentet i Adobe Reader, kan du se at det er sertifisert av **Penneo A/S**. Dette beviser at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret siden tidspunktet for signeringen. Bevis for de individuelle signatørenes digitale signaturer er vedlagt dokumentet.

Du kan bekrefte de kryptografiske bevisene ved hjelp av Penneos validator, <https://penneo.com/validator>, eller andre valideringsverktøy for digitale signaturer.