

ÅRSMELDING 2016



Rådet for psykisk helse

Innhold

<u>Innledning</u>	4
<u>Organisasjon</u>	5
<u>Representantskapet</u>	5
<u>Styret i 2016</u>	5
<u>Styremedlemmer i fram til årsmøtet 2016</u>	5
<u>Styrets sammensetning etter årsmøtet 2016</u>	5
<u>Sekretariatet</u>	5
<u>Åpenhet og mer kunnskap</u>	6
<u>Sette dagsorden og skape samfunnsdebatt</u>	6
<u>Arendalsuka 2016</u>	6
<u>Inkluderende skoleliv</u>	7
<u>#Snakkomdet</u>	7
<u>Verdensdagen for psykisk helse</u>	7
<u>Digitale kommunikasjonskanaler</u>	8
<u>Ny nettside</u>	8
<u>Tabuprisen til «Jeg mot meg»</u>	10
<u>Møte på slottet</u>	11
<u>Bladet Psykisk helse</u>	11
<u>Abonnement</u>	12
<u>Økonomi og produksjon</u>	12
<u>Bladets nettsider</u>	12
<u>Skrivekonkurranse</u>	13
<u>Frivillighet</u>	14
<u>Barn og unges psykiske helse</u>	14
<u>Campusmetodikk for rådgivere</u>	14
<u>Helseprisen til vårt prosjekt!</u>	14
<u>Inkluderende arbeidsliv</u>	14
<u>Referansegruppen for konseptutvikling av HelseiArbeid</u>	15
<u>Mer samarbeid mellom DPS og NAV</u>	15
<u>5 råd for samarbeid mellom DPS og NAV</u>	15
<u>Samarbeidskonferanser</u>	15
<u>Hverdagslykke</u>	16
<u>Trening i behandling av rus og psykiske helseproblemer</u>	16
<u>Møte med Arbeids- og sosialkomitéen</u>	16

<u>Forskning, opplysning og forebygging</u>	17
<u>Extrastiftelsen</u>	17
<u>Forebygging og rehabilitering</u>	18
<u>Forskning</u>	19
<u>Forskningsdagene</u>	20
<u>Forebyggende arbeid</u>	20
<u>Frivillighet før tvang</u>	20
<u>Folkehelse og fysisk aktivitet</u>	20
<u>Lavterskel - kurstilbud</u>	20
<u>Alle har en psykisk helse</u>	21
<u>Internasjonalt arbeid</u>	21
<u>Global psykisk helse</u>	21
<u>Psykisk helse hos asylsøkere og flykninger</u>	21
<u>Midtøsten – Psykisk helse for en ny generasjon</u>	21
<u>Psykisk helsereform i EU</u>	21
.....	22
<u>Psykisk helse hos veteraner fra internasjonale operasjoner</u>	22
<u>Regnskap og organisasjon</u>	22
<u>Arbeidsmiljø og likestilling</u>	22
<u>Fortsatt drift</u>	23
<u>Vedlegg: Extrastiftelsen 2016</u>	24

Innledning

I november 2016 satt vi ved statsministerens bord for å gi innspill i toppmøtet om kvalitet og variasjon i helse- og omsorgstjenesten. Dette bidrar til å illustrere den solide rollen Rådet for psykisk helse har, som påvirker til en bedre psykisk helse for alle. Inkluderende arbeids- og skoleliv er viktig for oss. Barn og unge må få en god oppvekst, og rett og muligheter til gode liv og en trygg framtid. I denne perioden har vi derfor lagt ned et stort arbeid for en bedre skolehelsetjeneste, for at unge skal lære mer om psykisk helse i skolen, og for at overgangene mellom skole og studier skal bli lettere for ungdom som har hatt et tilpasset studieopplegg i videregående på grunn av psykiske vansker. De siste årene har vi tatt Go Campus fra Kyrre skole i Bergen, og ut til i alt ti fylker fra Agder i sør til Tromsø i nord.

Tabuprisen er en pris som blir lagt merke til! I 2016 gikk prisen til deltakerne og programlederen for tv-serien «Jeg mot meg». I TV-serien åpnet de rommet for gruppeterapien, der vanlige ungdommer viste hva de strevde med – og hvordan terapi kan hjelpe.

Vi er en synlig debattant og bidrar til å sette psykisk helse på saklisten gjennom intervjuer og debattinnlegg i aviser og magasiner, TV og radio, i dialoger i sosiale medier, nettsider og utgivelse av bladet Psykisk helse. Vi har en offensiv strategi for å dele og holde samtalen i gang i sosiale medier.

Vi arbeider for et folkehelseperspektiv på psykisk helse. Vi deltar i debatten om behandling av psykiske helseplager og medisinfrie tilbud, og er opptatt av fysisk aktivitet som forebygging og som en del av behandlingen. Rådet for psykisk helse har engasjert seg for at pakkeforløp skal bli endel av en kvalitetsreform der valgfrihet og gode utrednings- og behandlingsforløp skal være tilgjengelig for alle. Høsten 2016 har vi gitt innspill til ny, nasjonal strategi for rus og psykisk helse som skal legges frem av regjeringen sommeren 2017.

Det har vært et krevende år for sekretariatet fordi vi har vært rammet av mye sykdom. Vi har hatt et stort sykefravær. Inntjening og finansiering er utfordrende.

Vi har ved utgangen av 2016 redusert med 1.8 stillinger - inklusive 0.8 prosjektstilling som var tidsbegrenset og planlagt avsluttet. Ansatte har jobbet systematisk og samarbeidet om oppgavene for å innfri handlingsplanen.

I denne årsmeldingen får du lese om hvordan våre engasjerte ansatte har arbeidet hver dag for å bidra til en god psykisk helse for alle 2016. Vi skal fortsatt stå på for bedre psykisk helse for alle i Norge!


Tove Gundersen
generalsekretær

Organisasjon

Rådet for psykisk helse omfattet 30 medlemsorganisasjoner per 31.12.16 Søknad om medlemskap fra Landsforeningen mot seksuelle overgrep ble innvilget under årsmøtet 16. november 2016.

Representantskapet

I perioden 2013 – 2016 har Svein Roald Schømer-Olsen fra Norsk Sykepleierforbund vært leder for representantskapet. Raymond Turøy fra Fagforbundet har vært nestleder. På årsmøtet 16. november ble det vedtatt at Svein Roald Schømer-Olsen fortsetter som leder for perioden 2016 – 2019, og ny nestleder er Marianne Solberg Johnsen fra Fellesorganisasjonen (FO). På årsmøtet i møtte 15 medlemsorganisasjoner.

Styret i 2016

I årsmeldingsperioden er det holdt fire styremøter, ett var kombinert med styreseminar. I alt er det behandlet 32 saker. Oppfølging av økonomi og sekretariatets arbeid er fast på sakskartet i styremøtene.

Styremedlemmer i fram til årsmøtet 2016

- Tor Levin Hofgaard, leder
- Bjørn Lydersen, nestleder
- Bjarne Hansen, styremedlem
- Elin Engeseth, styremedlem
- Ketil J. Ødegaard, styremedlem
- Tone Faugli, styremedlem
- Werner Fredriksen, styremedlem (ansattes representant)
- Bård Nylund, varamedlem
- Jan-Magne Sørensen, varamedlem

Styrets sammensetning etter årsmøtet 2016

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

Sekretariatet

I hovedsak er inntjening og inntekter basert på driftsstøtte, salg av kursmateriell, administrasjonstilskudd fra ExtraStiftelsen, gaver, abonnement og annonseinntekter. I tillegg noen inntekter ved innledninger og undervisning.

Rådet for psykisk helse er ca 1/4 direkte prosjektfinansiert. I 2016 ble flere prosjekter avsluttet og vi har jobbet mye med nye prosjektsøknader. I denne fasen er det usikkerhet knyttet til nye prosjektinntekter og oppgaver. Derfor har vi redusert antall ansatte og laget en omstillingsplan som sikrer videre drift av Rådet for psykisk helse. I løpet av utgangen av 2016 har sekretariatet redusert bemanningen fra 12.8 til 11 stillinger.

Gjennom 2016 har vi levert en rekke høringsuttalelser, innspill og kommentarer.

Vi har levert skriftlig høringsvar på til sammen seks saker i 2016. Vi har svart på høring om godkjenning av søkerorganisasjoner i Extrastiftelsen. Vi har også gitt Helsedirektoratet innspill til Veileder om pårørende i helse- og omsorgstjenesten. Til Helse- og omsorgsdepartementet har vi sendt et høringsvar til høringsnotatet om Oppfølging av Primærhelsemeldingen og Oppgavemeldingen. I tillegg til innspillet om arbeidsavklaringspenger har vi gitt regjeringen innspill til nasjonal strategi for psykisk helse (både skriftlig og deltatt på rådslag), og vi ga innspill på statsbudsjettet 2017, både skriftlig og gjennom deltakelse på høringsmøtet.

På medlemsmøtet høsten 2015 startet arbeidet med ny strategi for 2017-19. Sekretariatet arbeidet i 2016 videre med innspillene vi fikk, og etter styrebehandling ble strategiutkastet sendt ut på høring til alle medlemsorganisasjonene. Det kom inn totalt sju høringsvar, som ble gjennomgått og behandlet. Strategi for 2017 – 2019 ble lagt frem og vedtatt på årsmøtet 16. november. Deretter utarbeidet sekretariatet forslag til handlingsplan for 2017. Denne ble vedtatt på styremøtet 12. desember 2016.

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

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

Vi har også internasjonale samarbeidsavtaler. De siste årene har vi hatt kontakt med flere europeiske land. Delegasjoner har besøkt oss i Oslo, og vi har deltatt på et møte i Tsjekka der de vurderer å lage sitt eget Rådet for psykisk helse.

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

Åpenhet og mer kunnskap

Sette dagsorden og skape samfunnsdebatt

Media viser stor interesse for psykisk helse. Rådet for psykisk helse blir svært ofte kontaktet for å få kommentarer til aktuelle saker, og for bakgrunnskunnskap om psykisk helse-spørsmål. Antallet henvendelser har økt sterkt, noe vi tilskriver økt synlighet i mediene - og bruk av Twitter, Facebook og Instagram for å gjøre Rådet for psykisk helse og våre innsatsområder kjent.

Arendalsuka 2016

Rådet for psykisk helse deltok igjen på den politiske debattarenaen Arendalsuka, denne gangen samme med vår medlemsorganisasjon Fellesorganisasjonen (FO). Vi inviterte til debatt med tema barn på flukt. Arrangementet trakk fullt hus, og debatten skapte stort engasjement, og krav om handling.

I forbindelse med debattmøtet hadde generalsekretær i Rådet og forbundsleder i FO et felles debattinnlegg i Dagbladet, med tittelen [«Er enslige, mindreårige asylsøkere annenrangs barn?»](#).

Inkluderende skoleliv



I Arendalsuka i 2015 arrangerte Rådet for psykisk helse sammen med Norsk Psykologforening, Norsk Lektorlag og Mental Helse Ungdom et debattmøte om inkluderende skoleliv. Dette ble fulgt opp i desember da organisasjonene bak oppropet møtte kunnskapsministeren for videre samtale om hvordan skolen skal møte

kunnskapsbehovet om psykisk helse. Våren 2016 ble livsmestring foreslått inn i læreplanen i stortingsmeldingen Meld. St. 28 (2015–2016). 5. oktober 2016 ble stortingsmeldingen vedtatt.

#Snakkomdet

I januar ble vi kontaktet av tre BI-studenter som ønsket å bruke Rådet for psykisk helse som «case» i sin bacheloroppgave. Vi sa ja til et samarbeid om dette – som bestod i noen møter, bistå med bakgrunnsinformasjon og fakta, samt litt idéutvikling. Studentene presenterte oppgaven for oss i juni. Kampanjen ville de kalt **#snakkomdet** (Snakk om det) og rettet den mot unge menn og åpenhet om psykisk helse.

Studentene utførte både kvalitativ og kvantitativ undersøkelse med problemstillingen: «Hvordan øke oppmerksomhet og kunnskap om psykisk helse blant unge gutter/menn i alderen 16-25 år i Oslo, som i det lange løp fører til økt åpenhet». Respondentene svarte blant annet undersøkelsen at de som gutter/unge menn hadde få mannlige rollemodeller for det å være åpen om egen psykisk helse.

Bacheloroppgaven gir forslag til hva Rådet for psykisk helse kan gjøre videre. Vi har hatt utbytte av å «tenke kampanje» med unge studenter som ser oss utenfra med friske blikk. Noe av ideene og innspillene tar vi med oss videre.

Verdensdagen for psykisk helse

Dagen ble markert 13. oktober på høyskolesenteret i Oslo. I samarbeid med Velferdstinget arrangerte vi en såkalt speed-date for studentene som kunne møte ulike aktører på stands hvor man kunne stille spørsmål om psykisk helse, hvordan få hjelp – og hvordan bli en som hjelper. Alle organisasjonene som deltok holdt et innlegg hver for å informere om sine tilbud og aktiviteter. Tilbakemeldingene fra medarrangøren og organisasjonene som deltok, var at dette var et svært positivt tiltak som ga muligheter for mer samarbeid og både informasjons- og erfaringsutveksling. I forbindelse med Verdensdagen laget vi et debattinnlegg som oppfordret særlig unge



Verdensdagen for psykisk helse – på stand med flere organisasjoner på høyskolesenteret i Oslo.

menn til å be om hjelp. Innlegget [«Hei unge mann, hvordan har du det?»](#) ble publisert i flere lokalaviser landet rundt.

Digitale kommunikasjonskanaler

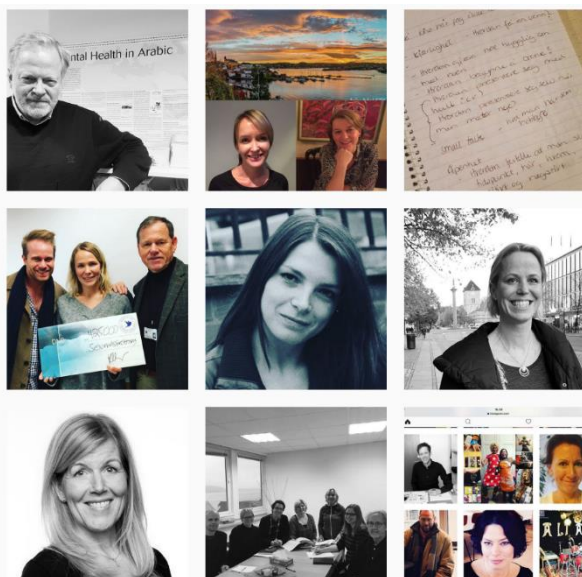
Vår synlighet i sosiale medier fortsetter å øke. Vi bruker Facebook, Twitter og Instagram til å være i dialog, informere om og markedsføre egne og andre samarbeidspartners/medlemsorganisasjoners aktiviteter. Kommunikasjonen om Tabuprisutdelingen i august ble svært godt mottatt og delt. Det sier noe om prisens brede appell og popularitet at vi ikke registrerte én negativ kommentar i noen av kanalene.

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

Følgere per 31.12.16:

- Facebook: 10.000
- Twitter: 4400
- Instagram: 2000

For andre år på rad laget vi vår egen «Extrajulekalender» på Instagram. Der presenterte vi hver dag frem til jul et eller flere prosjekter som får støtte fra Extrastiftelsen gjennom Rådet for psykisk helse. Noen av disse innleggene ble også spredd til Facebook og Twitter.



Et lite utvalg av "lukene" i Extrakalenederen

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

Rådet for psykisk helse er også på YouTube, men har foreløpig liten aktivitet der.

Bladet Psykisk helse har egen Facebook- og Instagram-konto, med henholdsvis 3960 og 610 følgere.

Ny nettside

Vi lanserte nye nettsider for Rådet for psykisk helse og bladet Psykisk helse i februar 2016. Prosessen med utvikling av ny plattform og innhold startet i august 2015. Hele sekretariatet har deltatt i ulike deler av prosessen, og alle har kommet med gode bidrag og innspill underveis. Design av siden er utført av Netlife Research som har gitt god veiledning i oppbygning og strategi, og med innhold og tekst. Lanseringen forløp smertefritt, vi har ikke hatt noen tekniske utfordringer eller feil.

Målsettingen med de nye nettsidene var å gjøre alt innhold lesbart på alle flater (datamaskin, smarttelefon, nettbrett) og forenkle tilgang til informasjon om hvordan søke Extra-midler, gjøre det lettere å finne Kid, KiB og DU-kurs, og samle oversikt over hvor en kan henvende seg for å få hjelp. Nettsidene skal jobbes med kontinuerlig framover, både med egne nyhetssaker, generell informasjon

og faktaartikler. Etter nær ett års drift, ser vi at målsettingene er innfridd, at trafikken inn til våre sider har økt betraktelig, og at vi har et langt bedre verktøy for informasjonsformidling og kunnskapsspredning enn tidligere.

Trafikk 11. februar – 31. desember 2016

400.000 sidevisninger, 258.000 økter, 189.000 brukere.

Mest besøkte sider i hele perioden:

- Bipolar lidelse
- Angst
- psykiskhelse.no
- Depresjon
- Kurs i depresjonsmestring

Nyhetsbrev

Både bladet Psykisk helse og Rådet for psykisk helse sender ut nyhetsbrev. Bladet til i overkant av 500 mottakere og Rådet til litt over 2000. Vi bruker meldingstjenesten MailChimp som gir oss gode statistikkverktøy slik at vi kan følge med hvor mange som leser, melder seg på/av, åpner lenker, deler, osv. Lenke til påmelding for nyhetsbrevene ligger på nettsidene.

Tabuprisen til «Jeg mot meg»



Anders Lillesæter, Christopher Groos, Eirin Larsen, Fredrik Stangnes, Karsten Nordal Hauken, Kira Helene Andersen, Malin Nesvoll Vangsnes, Trine Lind Vestli og psykolog Peder Kjøs fikk Tabuprisen 2016 for tv-serien «Jeg mot meg».

Deltakerne viste hvordan de lever med sine utfordringer. De åpner rommet til gruppeterapien, og gir et unikt innblikk i hvordan de arbeider med seg selv og sammen med terapeuten, het det i begrunnelsen.

NRK, de åtte medvirkende og Peder Kjøs setter ungdom og psykisk helse på dagsorden.

Møte på slottet



1Høytidelig på slottet: Margrethe Aulie, Tove Gundersen og Werner Fredriksen i audiens hos HKH Kronprinsesse Mette-Marit 29.november 2016

I slutten av november var vi på et hyggelig og vellykket besøk hos HKH Kronprinsesse Mette-Marit som er beskytter av Rådet for psykisk helse. I audiensen hadde vi en god dialog om psykisk helse - utfordringer, tvangsbruk, - nasjonal strategi og ikke minst samarbeid for 2017. Vi er takknemlige for å ha vår engasjerte kronprinsesse med på laget videre, i det hun i starten av 2016 sa ja takk til en ny femårsperiode som beskytter.

Bladet Psykisk helse

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

Psykisk helse har i hvert nummer temasider, som i 2016 har vært:

- Uten jobb (1/16)
- Etterlatt ved selvmord (2/16)
- Soning (3/16)
- Posttraumatisk stress (4/16)
- Spillavhengighet (5/16)

Redaksjonen får ofte tilbakemeldinger fra lesere om godt innhold, og at det er bra noen skriver om akkurat de temaene bladet tar opp. Likevel er målet naturligvis stadig at bladet og enkeltartikler skal nå flere lesere, både i papirform og digitalt. Derfor arbeider vi hele tiden med et inkluderende og tilgjengelig språk, samtidig som vi går i dybden på temaene. Artikler og temaer fra bladet ble også i 2016 gjenspeilt i andre medier, nettsider og blogger.



Abonnement



Godkjent opplag Psykisk helse er på 5415 (Fagpressen, nov. 2016). For første gang på flere år er opplagsfallet ubetydelig, 35 eks. Vi har i 2016 hatt et tilbud på bestilling via SMS, som har virket bedre enn andre enkelttiltak tidligere. Vi har også hatt julegavetilbud, som har gitt noe respons.

Markedsføringen av bladet gjøres på nettsidene til bladet og Rådet, i bladet selv og på sosiale medier. Den innbefatter også telefonsalg, gratisutdeling og spesielle tilbud på konferanser. Psykisk helse distribueres til abonnentene gjennom posten, og gjennom Interpress til større Narvesen-kiosker. Bladet kan leses og abonneres på digitalt via bladkiosken Buyandread.com. E-versjonen er søkbar og fungerer også

som en service til lesere som er ute etter enkeltartikler. Interessen for elektronisk versjon har vært økende år for år, men etter omlegging av Rådets og bladets nettsider, ser vi at interessen for Buyandread-versjonen faller. Det kan ha sammenheng med at lesbarheten er dårligere enn på våre nettsider.

Økonomi og produksjon

Redaksjonen har to årsverk; redaktør og en journalist/redaksjonssekretær. Redaksjonen ivaretar alle oppgaver som følger av å produsere et blad med fem årlige utgaver. Lay out gjøres i samarbeid med ekstern typograf. Annonsene selges av to eksterne konsulenter og salget koordineres av redaktøren. Abonnementssalg gjøres av selskapet Mediavekst. Koordineringen gjøres av redaktøren og Rådets sekretariat.

Bladets inntekter kommer fra abonnement og annonser. Andelen av driftsstøtten Rådet får går til lokaler og administrasjon. For tiden er annonsesalg vanskelig for alle papirmedier, og Psykisk helse oppnådde mindre annonseinntekter enn budsjettet. Prisen på abonnement ble økt svakt i 2016, med ti kroner for personlige abonnementer og 30 kr for institusjonsabonnement. Om lag en fjerdedel av abonnentene er arbeidsplasser/institusjoner/NAV-kontorer. Vi ønsker å øke abonnentstall i dette segmentet.



Bladets nettsider

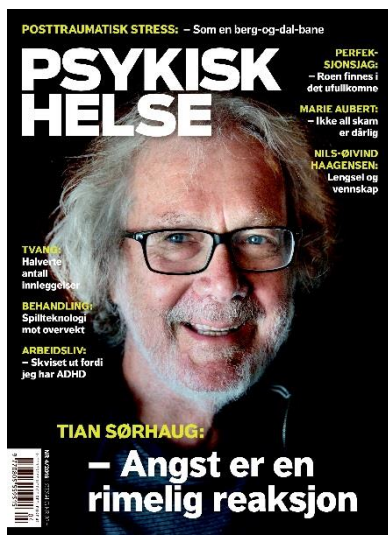
En del artikler fra hvert nummer av Psykisk helse kan leses på nettsidene www.psykiskhelse.no/bladet. Vi legger ikke ut alle artiklene i bladet, fordi vi ikke har noen betalingsløsning på nettsiden, og fordi abonnentene skal få noe mer enn det som kan leses gratis. En del av sakene reklameres det for på Rådets nettside, www.psykiskhelse.no. Sosiale medier brukes for å promotere sakene, særlig Facebook, men også Twitter og Instagram.

Vi ser at det meste av trafikken på nettsidene kommer fra sosiale medier. Fra de nye nettsidene ble lansert i februar og til 31. desember har vi hatt 182 500 sidevisninger. Tilsvarende periode året før var 77 000 sidevisninger. Økningen er 135prosent.

Vi jobber med å se på ulike modeller for betalingsløsninger og innlogging, men ønsker ikke å gå for fort fram, siden dette er et felt hvor teknologiutviklingen går raskt. Vi har sett på mikrobetaling som

krever en viss investering i teknologisk løsning, men er litt avventende også her. Imidlertid prøver vi oss fram med frivillig mikrobetaling via Vipps, noe som allerede etter noen uker har gitt en forsiktig respons.

Nettsidene har løsning for annonser, og vi har noen annonser her, men hoveddelen er fremdeles annonser på papir. Vi jobber videre med å øke mengden nettannonser.



Samarbeid med Vio Media

Nettstedet vio.no er et nettsted for digital magasinjournalistikk. Psykisk helse er en av 40 magasiner og aviser som har artikler her. De kan leses fritt av betalende abonnenter, etter modell av Spotify. Inntekter fra abonnementer skal fordeles etter lesing, men inntil september 2016 var det en gratis prøveperiode, så vi vet ingenting om inntekter ennå. Slik vi ser det i dag er det først og fremst et markedsføringstiltak for bladet.

Samarbeid med Retriever

Bladet har gjennom Fagpressen et samarbeid med medieovervåkingsbyrået Retriever. Det innebærer at alle artiklene i bladet kommer frem i søk på Retriever, og eventuelle kjøp / gjenbruk gir inntekter til redaksjonen. Deler av innholdet blir også

vist i Fagpresseportalen, som skal lede lesere til bladets egne nettsider. Det har ikke vært inntekter av dette ennå, så dette er også å regne som et markedsføringstiltak på dette stadiet.

Andre prosjekter i redaksjonen:

Fakta om psykose og posttraumatisk stress

I 2016 har redaksjonen i bladet fått midler hovedsakelig fra Extrastiftelsen (noe egenfinansiering av Rådet) til å lage to foldere; «Fakta om psykose» og «Fakta om posttraumatisk stress». [Folderne lages i format som Rådet for psykisk helse har brukt tidligere](#) og føyer seg naturlig inn i rekken av etterspurt journalistikk om enkeltemner i kompakt form. Faglig konsulent er Anne Kristine Bergem, leder for Psykiatrisk forening og begge folderne legger vekt på erfaringer.

Skrivekonkurranse

Mental Helse Ungdom og bladet arrangerte også i år skrivekonkurranse for unge med frist 1. august. Den resulterte i ca 50 innsendte bidrag, med kåring av [en vinner i august](#), i forkant av Psykisk helse nr 4, der vinnerbidraget ble publisert. Vinneren fikk en premie av Mental Helse Ungdom på en tilstelning i Rådets lokaler. Resultatet ble lagt ut på nettsider og sosiale medier. MHU og bladet ønsker å beholde arrangementet som en årlig hendelse.



Frivillighet

Sent i 2015 ble redaksjonen kontaktet av Othelius forlag, en ungdomsbedrift ved Kjelle videregående skole. De ønsket å dele ut blader og fremme temaet psykisk helse på skolen og på utdanningsmessen på Lillestrøm i januar 2016. Rådet og redaksjonen bisto, mens de fire ungdommene sto for alt praktisk. Gruppen var fornøyd med læringen både om psykisk helse og salg, og jobbet 117 timer totalt med prosjektet.

Barn og unges psykiske helse

Campusmetodikk for rådgivere

Et mestringsredskap som bidrar til skolenærvær hos unge som trenger «det lille ekstra» for å gjennomføre videregående skole.

Som en videreføring av prosjektene «Go Campus» og «Kom til Campus» har vi i 2016 dekket etterspørselen etter campusmetodikk ved å spre kunnskap og verktøy til ordinær videregående skole gjennom fagdager i Oslo, Akershus og Møre og Romsdal. Ved arrangementet i Oslo var tre fylker i campusnettverket representert, i Møre og Romsdal deltok fire fylker i nettverket.

I tillegg til rådgivere i ordinær videregående skole, har både fylkenes oppfølgingstjenester og utdanningsavdeling, NAV arbeid og psykisk helse, universiteter, høyskoler og fontenehusene deltatt. Det har også ulike arbeidsmarkedsbedrifter som tilrettelegger for støtte og oppfølging innen yrkesfaglig studieretning og videre ut i arbeidslivet.

Vi har også sett det som viktig å imøtekomme ønske om introduksjon av campusmetodikk for andre aktører, som Kronstad DPS i Bergen og fagutvalget ved institutt for spesialpedagogikk på Universitetet i Oslo.

Helseprisen til vårt prosjekt!

Extrastiftelsen deler ut årlig en pris til et prosjekt som har utmerket seg spesielt. I desember 2016 gikk helseprisen til prosjektet «Mindre tankevirus, mer hverdagsglede», som er en serie filmer om normalpsykologi – altså hvordan håndtere litt vanskelige, men helt normale følelser i livet. Filmene er basert på boken «Tankevirus» av psykolog Hanne Brorson, og utviklet i samarbeid med elever og lærere i videregående skoler. Prisen er på 100 000 kroner, og Rådet for psykisk helse ga 65 000,- av beløpet til teksting av filmene på norsk og engelsk.

Inkluderende arbeidsliv

Arbeid kan være helsefremmende, blant annet som en kilde til sosiale relasjoner, identitet og personlig vekst, samt gi økonomisk trygghet. Men arbeid og arbeidsmiljø kan også være årsak til helsevansker, blant annet gjennom skader og psykososiale faktorer. Derfor jobber Rådet for psykisk helse, for å inkludere flere og for at flere skal kunne bli i jobb.

Referansegruppen for konseptutvikling av HelseiArbeid

Vi har deltatt i referansegruppen for det nasjonale konseptutviklingen som baserer seg på erfaringer fra iBedrift, et prosjekt som skal forebygge gjennom økt egenkompetanse og mestring for alle ansatte i de virksomhetene som deltar. Konseptutviklingen ble slutført rett før jul 2015, sluttrapporten kom høsten 2016. .

Mer samarbeid mellom DPS og NAV

I 2015 fikk Rådet for psykisk helse [FoU-midler fra NAV](#) og ga Proba samfunnsanalyse i oppdrag å undersøke hvordan arbeid og utdanning blir lagt vekt på, som en del av - eller i tillegg til - medisinsk og psykologisk behandling som blir gitt på DPS. Rapporten viste at nesten alle behandlerne er positive til å ta opp arbeid og utdanning i behandlingen, men det varierer hvordan dette praktiseres.



Rapporten ble lansert 24. mai i Trondheim i forbindelse med den årlige DPS-ledersamlingen. For å dele den gode kompetansen en har på DPS og i NAV, blir det viktig å finne gode møteplasser, for å snakke om løsninger for bruker/pasient.

5 råd for samarbeid mellom DPS og NAV

1. Ansvar må plasseres på ett sted.

Ledelsen må plassere samarbeidsansvaret på ett sted og bidra med ressurser til gjennomføring.

2. Skap konstruktive møteplasser.

Opprett møteplasser hvor en kan drøfte og finne løsninger sammen.

3. Fjern barrierer for helhetlige tjenester.

Med helhetlige tjenester opplever pasienten at alle støtter opp om at jobb/aktivitet er et mål en kan nå.

4. Lær av andre.

Vær hverandres faglige ressurspersoner som møter brukere med helhetlige løsninger.

5. Ledelsen ved DPS må sette arbeidsrettet aktivitet på dagsordenen.

Når NAV og helsetjenester samarbeider, sikres samtidighet i arbeidsrettet aktivitet og behandling. Ressursene brukes til å få flere ut i arbeid og aktivitet.

Samarbeidskonferanser

Innholdet i rapporten ønsket vi at flere skulle la seg inspirere av. Ved å samle folk fra spesialisthelsetjenesten (DPS) og NAV ønsket vi at flere skulle møte hverandre, snakke sammen og finne fremtidige samarbeidsarenaer. 16. september samlet vi DPS og NAV fra Helse Sør-Øst regionen. Arbeidsgruppen fra Oppland, Hedmark, Oslo, Akershus og Buskerud i samarbeid med direktoratet, jobbet frem programmet for samlingen. Brukerhistorier og praksisnære eksempler dannet grunnlaget for diskusjoner og jobbing ved bordene. 23. november var det DPS og NAV i Helse vest som møttes og lot seg inspirere.

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



Hverdagslykke

Vårt prosjekt «Hverdagslykke» ble lansert i 2011 og forsetter å vekke interesse og nysgjerrighet. «Hverdagslykke» har som formål å forbygge psykiske problemer blant annet ved hva man kan gjøre selv for å ha det bra, og hva man kan gjøre for andre. I året som gikk har vi startet på et utviklingsarbeid av kurs om hverdagslykke i samarbeid med Frisklivssentralen i Nesodden kommune.

Sammen har vi utviklet et kurs og gjennomført en liten utprøving, der tilbakemeldinger ga oss god respons på at det er behov for kurset.

Utviklingsarbeidet ble presentert i et møte hos Helsedirektoratet, som mener det er stort behov for lavterskeltilbud med lite sykdomsfokus og mye friskfokus.

Helsedirektoratet ønsker prosjektet velkommen, og vurderer som oss at de kommunale frisklivssentralene kan være aktuelle arrangør av lokale kurs.

Trening i behandling av rus og psykiske helseproblemer

Rådet for psykisk helse og Fagrådet - Hovedorganisasjonen for rusfeltet ønsker sammen å rette søkelyset på trening og fysisk aktivitet som en del av behandlingen for personer med rus og/eller psykiske problemer. Vi vet at rusmiddelavhengige og personer med psykiske problemer ofte er inaktive og har dårlig fysisk helse. Selv om vi vet at inaktivitet er en stor utfordring for denne gruppen har tilbudet om regelmessig fysisk aktivitet som regel ikke vært et integrert del av behandlingstilbudet. Fysisk aktivitet vet vi hjelper og bidrar til flere leveår, ikke minst for denne utsatte gruppen med rus og psykiske problemer. (Bahr 2008).

Vi har sammen fått midler fra Helsedirektoratet til å samle og dele kunnskap om fysisk aktivitet og hva som virker, slik at fysisk aktivitet lettere kan integreres som en del av behandlingen.

Møte med Arbeids- og sosialkomitéen

Rådet for psykisk helse ble i september invitert til møte med regjeringspartienes fraksjon i Arbeids- og sosialkomiteen. De hadde satt av tid for å høre våre synspunkter knyttet til «NAV i en ny tid – for arbeid og aktivitet», Meld. St. 33 (2015-2016). Vårt mål var å få frem at noen forutsetninger må på plass for å øke mennesker deltakelse og minske utenforskapet i arbeidslivet.


DET KONGELIGE
ARBEIDS- OG SOSIALDEPARTEMENTET

Meld. St. 33
(2015–2016)
Melding til Stortinget

[illegible]

- samhandling mellom helse og NAV styrkes og det må «lønne» seg for dem økonomisk
- kompetansen øke på arbeid og psykisk helse hos NAV lokalt
- «Oppfølgingsplanen for arbeid og psykisk helse» må videreføres

Extrastiftelsen

På landsbasis fordeler prosjektene seg slik, inkl. prosjekter som ble trukket. Noen av prosjektene er landsdekkende, men forankret i Oslo (T = trukket):

Helseregion	Forskning			Forebygging			Rehabilitering		
	Nye	2. år	3. år	Nye	2. år	3. år	Nye	2. år	3. år
Sør-Øst	6 (1T)	5 (1T)	3	2	1	1	8	3	
Vest			1	1		1	2		
Midt-Norge		1							
Nord	1 (T)			1					

Nye prosjekter	Mottatt til vurdering		Sendt til Extrastiftelsen		Innvilget	
	2015	2016	2015	2016	2015** (bruksår 2016)	2016 (bruksår 2017)
Forskning	53	49	33	31	7 (2T)	9
Forebygging	37		24		4	
Rehabilitering	37		30		10	
Helseprosjekter*		80		63		12

*Fra 2016 er forebygging og rehabilitering slått sammen til Helseprosjekter

** Offentliggjøring av midler for 2017 var 18. oktober for forskning og 15. desember for helseprosjekter.

Forebygging og rehabilitering

2015 var det siste året det ble utdelt midler til de to områdene Forebygging og Rehabilitering. Rådet for psykisk helse fikk et godt resultat med 10 nye rehabiliteringsprosjekter og 4 nye forebyggingsprosjekter. Vi har opprettholdt totalt antall innvilgede prosjekter på disse områdene de siste årene. Det er stor variasjon i prosjektene vi sender til Extrastiftelsen, noe som gjenspeiles i innvilgningene. Svært mange av prosjektene vi får innvilget er rettet mot barn, unge og unge voksne, det gjelder både forebygging og rehabilitering.

Prosjektene spenner fra faglig tunge og kostnadskrevende, til små prosjekter i regi av skole og frivillighet. En stor del av prosjektene har sitt utgangspunkt i offentlig virksomhet og handler om å utprøve nye behandlingsmetoder og nye tiltak. Vi får også hvert år midler til kulturelle prosjekter som film og teater, og av prosjektene vi har mottatt til vurdering i 2016 (midler for 2017) ser vi en økning av denne typen prosjekter.

Alle søkere får tilbud om veiledning i søknadsskrivingen, og vi ser at nær sagt alle de innvilgede prosjektene har tatt imot dette tilbudet. Hvilke av de mottatte søknadene som skal sendes inn til Extrastiftelsen vurderes av sekretariatet.

Våren 2016 ble det gjennomført en stor omlegging i Extrastiftelsen. Områdene forebygging og rehabilitering ble slått sammen til Helseprosjekter, og søknadsfristen ble flyttet til september. Det har også kommet et mer omfattende søknadsskjema, og selve prosjektbeskrivelsen har fått klarere retningslinjer i forhold til hva som skal beskrives. Dette har medført at søkere har hatt et større behov for veiledning. Til sammen har sekretariatet hatt ca 1500-1800 mail og 98 planlagte veiledningstimer på 40-60 minutter for de 75 eksterne prosjektene, i tillegg til minst like mange uplanlagte telefonsamtaler

Expressmidler

Fra 2016 har Expressmidlene fått en endring i kriteriene som medfører at Rådet for psykisk helse i liten grad har mulighet for å få tildelinger fra disse midlene. Kun medlemsorganisasjoner og deres lokallag kan søke, og prosjektene bør bygge på frivillighet. Våren 2016 ble det sendt inn en søknad som fikk avslag. Høsten 2016 ble det sendt inn to søknader som begge fikk avslag.

Forskning

Rådets forskningsutvalg var samlet til ett heldagsmøte for å gjennomgå søknadene om midler for 2017.

Utvalget arbeider ut fra Rådet for psykisk helses forskningsstrategi og legger vekt på disse kriteriene:

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

Også i år fikk alle forskningsprosjektene utvalget vurderte som gode og relevante, 31 stk, anledning til å sende inn en forbedret utgave på bakgrunn av utvalgets kommentarer, en mulighet de fleste benyttet.

Forskningsutvalgets medlemmer

- Per Vaglum, UiO (leder)
- Tor Johan Ekeland, Høgskolen i Volda
- Brit Oppedal, Folkehelseinstituttet
- Anne Landheim, Sykehuset Innlandet
- Ann Mari Lofthus, Ahus
- Per Håkan Brøndbo, Universitetssykehuset i Nord-Norge

Utvalget er oppnevnt for perioden 2014-16.

Disputaser 2016

Gry Anette Sælid: *Evaluation of the Coping With Strain course: A four-year longitudinal randomized controlled trial.* UiO.

Ingunn Agathe Amble: *Will patient feedback improve Quality and Outcome in Psychotherapy? Implementation and validation of the online feedback system OQ®-Analyst in Norway: A multi-site RCT study.* UiO.

Joakim Døving Dalen: ***The relationship between social context and adolescent psychological distress. Evidence from the Young-HUNT Studies.*** NTNU.

Bjørnar Torske Antonsen: *Long Term Clinical Outcome of Psychotherapeutic Treatment for Patients with Personality Disorders: Findings from a Randomized Study.* UiO.

Bjørn Stensrud: *“Experiences with outpatient commitment orders from the perspectives of patients, relatives and staff - A qualitative study”,* UiT

Forskningsdagene



Rådet for psykisk helse fikk arrangemnetsstøtte til å holde et forskningsseminar i Oslo under Forskningsdagene. Dette er første gang vi har deltatt på dette landsomfattende arrangementet. Seminaret ble holdt 22. september, der postdokstipendiat Marianne Villabø og doktorgradsstipendiat Arnhild Lauveng presenterte sine prosjekter.

Salen på Litteraturhuset var fullsatt

med 120 publikummere tilstede. I forbindelse med seminaret kunne vi også takke av Per Vaglum som leder for forskningsutvalget etter 12 år i rollen, han har vært medlem i utvalget siden 1992.

Forebyggende arbeid

Frivillighet før tvang.

I 2016 avsluttet vi prosjektet «Frivillighet før tvang».

Folkehelse og fysisk aktivitet

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

Lavterskel - kurstilbud

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

De tre kursene er lagt opp som undervisning der deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker og metoder rettet mot å endre tanke og handlingsmønster. Den positive effekten av KiD kurset er dokumentert og etterspørselen øker hvert år, og tilbys nå i alle fylker og i 191 kommuner.

Det er gjort en evaluering av KiB og den viser at arbeidstakere kan styrke sin psykiske helse ved å delta i gruppebaserte programmer på arbeidsplassen. Det blir stadig mer etterspørsel og KiB tilbys i 18 fylker og 99 kommuner

DU tilbys i alle fylker og i 69 kommuner og etterspørsel etter dette kurset øker også. Effekten er undersøkt i en pre-poststudie av ungsinn.no. I 2015 startet en treårig evaluering som Atferdssenteret A/S skal gjøre med finansiering av Norges Forskningsråd.

I 2016 har vi solgt 5064 kursbøker og kursledermanualer.

På de nettsidene våre har vi oppdaterte opplysninger om aktive kursledere, og oversikten er søkbar.

Alle har en psykisk helse

I juni var vi ferdige med revidering og opptrykk av nytt opplag av skoleprogrammet «Alle har en psykisk helse». Vi har holdt fire lærerkurs, i Bergen, Molde, Lillehammer og Oslo.

Internasjonalt arbeid

Global psykisk helse

Siden 2012 har Rådet for psykisk helse vært med i *Nettverk for global mental helse i Norge*, sammen med medlemmer fra misjons- og bistandsorganisasjoner og academia. Rådet var med på å dra i gang dette arbeidet med blant annet advocacy-aktiviteter i forhold til myndighetenes prioritering av psykisk helse innenfor global/internasjonal helse. Dette arbeidet skal nå revitaliseres med nye støttespillere fra HIOA.

Psykisk helse hos asylsøkere og flykninger

Vi fikk vite i desember at vi får midler fra Extrastiftelsen til å gjennomføre et prosjekt om asylsøkeres psykiske helse. I prosjektet vil vi utvikle og publisere en bok som blant annet gjør det som psykiatere og psykologer kaller *transkulturell psykiatri* eller *tverrkulturell psykologi* lettere tilgjengelig. En slik bok vil ha noe å gi alle som har sitt daglige arbeid ute i kommunene og møter asylsøkere og flykninger. I boken, som skal skrives i et samarbeid mellom brukere/praktikere og akademikere, vil vi også formidle gode eksempler fra praksis på dette området.

Vi har hatt et møte i redaksjonsutvalget. De som er med der, (blant annet fra HIOA, HIHM og NAKMI) har et sterkt engasjement på dette området.

I samarbeid med, og under Nasjonal Kompetanseenhet for Migrasjonshelse (NAKMI) har vi deltatt i Nettverk for innvandrers helse i frivillig sektor (NIFS).

Midtøsten – Psykisk helse for en ny generasjon

Mental health for a new generation sammen den libanesiske NGOen Arab Resource Collective. ARC drev dette prosjektet også i samarbeid med over 30 partnerorganisasjoner i 9 arabiske og Nord-Afrikanske land. I prosjektet ble det utviklet, oversatt og kulturelt tilrettelagt informasjonsmaterie, lærebøker og annen faglitteratur. Etter at støtten fra Norge tok slutt har ARC kunnet fortsette dette arbeidet med oppfølging bl.a. fra Rådet, (en exitstrategi) med kontakter til donororganisasjoner i vestlige land og faglig samarbeid, som f.eks. med Health and Human Rights Info (HHRI, Nora Sveaas, Helen Christie m.fl.).

Psykisk helsereform i EU

I samarbeid med Folkehelseinstituttet (FHI) skal Rådet for psykisk helse bidra til utviklingen av psykisk helsesektoren i flere EU-land, med vekt på «nye» EU-medlemmer som Ungarn, Slovenia, Estland, Tsjekkia og Litauen. Mye av den norske EØS-kontingenten går til utvikling av helsesektoren i disse landene, og noe av midlene er øremerket feltet psykisk helse. Et prosjekt som ble utviklet i samarbeid med ungarske myndigheter står på vent etter at Utenriksdepartementet i 2014 suspenderte midlene til Ungarn.

Vi er for tiden involvert som rådgivere i tre prosjekter: I Estland er det etter idé fra Norge opprettet en NGO-koalisjon for psykisk helse som vi bidrar til utviklingen av. I Litauen har vi en intensjonsavtale om et lignende prosjekt i et bredere nordisk samarbeid med NGO-en «Mental Health Perspectives». Her søkes det også om midler fra Nordisk Råd. I Tsjekkia har vi et prosjektsamarbeid med «Czech Society for Mental Health» som er en viktig sivilsamfunnsaktør. De har blant annet et lavterskeltilbud i Praha.

Psykisk helse hos veteraner fra internasjonale operasjoner

De siste årene har det vokst frem en erkjennelse av at vi ikke har evnet å følge opp de militære veteranene fra internasjonale operasjoner på en god nok måte. Dette gjelder ikke minst innenfor helsevesenet. Veteraner som har utfordringer med psykisk helse møter et sivil helsevesen der det ofte mangler viktig kompetanse, og der det kan være vanskelig å få vite hvor hjelpen finnes.

Vi har derfor utviklet en kursmodul med kurs som er meritterende for leger, psykiatere og psykologer. I 2015-2016 ble det gjennomført to kursrekker (24-timerskurs), og utstedt til sammen mer enn 50 kursbevis.

VETERANERS PSYKISKE HELSE KURS FOR LEGER OG PSYKOLOGER



Kursene er utviklet og gjennomført i samarbeid med Veteranforbundet SIOPS og de viktigste fagmiljøene i Forsvaret og det sivile; Norsk psykologforening og Den norske legeforening.

Evalueringer og andre tilbakemeldinger etter kursets avslutning er meget gode, men det er likevel et spørsmål om erfaringene fra kursene og kurstilbudet vil kunne videreføres. SIOPS og mange i deres nettverk ønsker å arbeide for at nettopp dette kurstilbudet skal videreføres. Vi skrev sammen med SIOPS en kronikk som ble publisert i Dagens medisin 7. desember 2016, hvor vi etterlyste ansvaret for en videreføring. Prosjektet ble støttet av Extrastiftelsen.

Regnskap og organisasjon

Rådet for psykisk helse årsregnskap for 2016 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner.

Tilskudd til egne og eksterne prosjekter fra Extrastiftelsen beløp seg til 19 302 000 kroner til bruk i 2016.

Arbeidsmiljø og likestilling

Rådet for psykisk helse har hatt 14 ansatte fordelt på 12,8 årsverk i 2016. Det er 0,2 årsverk lavere enn i 2015. Det er en kvinneandel på 63 prosent i sekretariatet og 29 prosent i styret.

	Kvinner		Menn		Totalt	
	Ansatte	Årsverk	Ansatte	Årsverk	Ansatte	Årsverk
Fast	7	7,0	4	4,0	11	11,0
Engasjement	2	1,0	1	0,8	3	1,8
Sum	9	8,0	5	4,8	14	12,8

Sykefraværet fra 1.1.16 til 31.12.16 var 18,0 prosent. Det er 16,2 prosentpoeng høyere enn tilsvarende periode året før.

Rådet har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2016.

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

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

Rådet for psykisk helse har sitt hovedkontor i Oslo.

Fortsatt drift

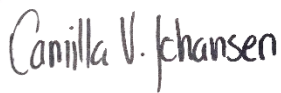
Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitetsregnskapet og balanse med tilhørende noter en rettviseende oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2016 er satt opp under forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetningen er til stede i henhold til regnskapslovens § 3-3.

Oslo, 31. desember 2016

Tor Levin Hofgaard
styreleder



Tor Levin Hofgaard
styreleder



Camilla Viktoria Johansen
nestleder



Åse Lyngstad
styremedlem



Gro Cecilie Meisingseth Montarou
styremedlem



Solrun Nygård
styremedlem



Jan Magne Sørensen
styremedlem



Werner Fredriksen
styremedlem



Tove Gundersen
generalsekretær

Vedlegg: Extrastiftelsen 2016

Av innvilgede prosjekter er det ca 70 prosent som fullfører prosjektet i sluttåret (året etter siste utbetaling), eller senere med gjenstående eller egne midler. Derfor vil vi til enhver tid ha flere prosjekter i drift enn det som kommer frem av regnskapet. Pr 31.12.2015 var det 89 «aktive» prosjekter, dvs fra prosjekter som er i ferd med å starte opp til prosjekter som er i en forsinket slutfase.

Alle prosjekter som hadde midler fra Extrastiftelsen i 2016 er ført i listen under.

Forskning

Effekten av mobbing hos unge voksne

Johannes Foss Sigurdson, RBUP, INM, NTNU. Veileder Anne Mari Sund. Langtidseffekt av mobbing på mental helse og sosial fungering. PhD

Treårig prosjekt fra 2012.

Omsorg og tvang i psykisk helsearbeid

Anja Christoffersen Pawlica, Høgskolen Stord Haugesund. Veileder Christine Øye. En kvalitativ studie av spenningsfeltet mellom omsorg og tvang i kommunalt psykisk helsearbeid.

Treårig prosjekt fra 2012.

Menneskers erfaringer med TUD

Bjørn Stensrud, Sykehuset Innlandet. Veileder Arild Granerud og Georg Høyer, UiT. Menneskers erfaringer med tvunget psykisk helsevern uten døgnopphold i institusjon fra tre perspektiver. PhD.

Treårig prosjekt fra 2012.

UPP - Oppfølging etter 6 år

Bjørnar Antonsen, UiO. Veileder Theresa Wilberg. En randomisert klinisk studie av langtids kombinasjonsbehandling for pasienter med personlighetsforstyrrelser. PhD.

Treårig prosjekt fra 2012.

Virker tilbakemelding i psykoterapi?

Terje Tilden, Forskningsinstituttet, Modum Bad. Veileder Bruce Wampold. Denne multisenter RCT-studien vil undersøke om tilbakemelding i psykoterapi kan øke bedringsraten og korte terapitiden. Post.dok.

Treårig prosjekt fra 2013

Overdreven aktivitet og anoreksi

Liv Jorunn Kolnes, Norges Idrettshøgskole, Seksjon for Coaching og psykologi. Veileder Yngvar Ommundsen. Identifisere kroppslige uttrykk, utforske tanker og følelser og funksjon som overdreven aktivitet har i AN. Post.dok.

Treårig prosjekt fra 2013

God psykisk helse - fra hva til hvordan?

Nina Helen Mjøsund, Vestre Viken HF. Veileder Geir Arild Espnes, NTNU. Hva er god psykisk helse - hvordan kan den styrkes og beskyttes. Erfaringer fra dagligliv og opphold i psykisk helsevern. PhD

Treårig prosjekt fra 2013

Hvem virker evidensbasert behandling for?

Marianne A Villabø, Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Oslo. Veileder Hanne Kristensen. Evidensbasert behandling av angst hos barn i BUP: hvem virker det best for og hvem faller fra? Post.dok.

Treårig prosjekt fra 2013

En barndom på krisesenter

Sabreen Selvik, NKVTS. Veileder Carolina Øverlien. Barn med gjentatte opphold på krisesenter i løpet av oppveksten. Deres utfordringer på skolen/barnehage og krisesenter. PhD

Treårig prosjekt fra 2013

Krenkelser innen psykisk helsevern

Tonje Lossius Husum, UiO. Veileder Olaf Gjerløw Aasland. Krenkelser og etikk innen psykisk helsevern. Hva pasienter & ansatte har opplevd, sett og hørt om av krenkelser innen PH. Post.dok.

Treårig prosjekt fra 2014

Internett-behandling av insomni

Susanne Hagatun, FHI Bergen. Veileder Børge Sivertsen. Internett-behandling av pasienter med kroniske søvnplager: en randomisert kontrollert studie. PhD.

Treårig prosjekt fra 2014

Selv mord hos unge menn

Mette Lyberg Rasmussen, Nasjonalt folkehelseinstitutt. Veileder Gudrun Dieserud. Forståelse av sårbarhet for selvmord hos unge menn som plutselig og uventet tar livet sitt i overgangen til voksenlivet. Post.dok.

Treårig prosjekt fra 2014

Arbeidsmiljø og helse etter 22.7

Marianne Skogbrott Birkeland, NKVTS Unirand. Veileder Trond Heir. Arbeidsmiljøfaktorer som beskytter og fremmer psykisk helse etter en potensielt traumatisk hendelse. Post.dok.

Treårig prosjekt fra 2014

Omsorg til suicidale og deres barn

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

Treårig prosjekt fra 2015

Ungdoms subjektive erfaring av selvskading

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

Treårig prosjekt fra 2015

Ung og inkludert - Hva fremmer deltakelse

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

Treårig prosjekt fra 2015

Tvang og frivillighet i psykiatrien

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

Treårig prosjekt fra 2015

Helse og rusmidler blant eldre (65 år+)

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

Treårig prosjekt fra 2015

Oppfølgingsstudie ADHD og schizofreni

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

Treårig prosjekt fra 2015

Implementering av behandling for barn

Ane-Marthe Solheim Skar, NKVTS/UiO. Implementeringskriterier som bidrar til anvendelse av evidensbaserte behandlingsmetoder for barn og unge over tid. Postdok

Treårig prosjekt fra 2016

Unnvikelse: En kvalitativ undersøkelse

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

Treårig prosjekt fra 2016

Barn av traumatiserte, fungering i eksil

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

Treårig prosjekt fra 2016

Terapeutfaktorer og utfall av terapi

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

Treårig prosjekt fra 2016

Forebygging

Nettverk for kvinner/æresrelatert vold

Kristin Mettenes, Bokollektivet, Oslo Krisesenter. Nettverk for kvinner som har brutt med familiene sine grunnet tvangsekteskap og/eller æresrelatert vold.

Toårig prosjekt fra 2012, fått et ekstra sluttår

Barnegruppe Psykisk helse

Hilde Olsrud, Fagerlund Skole, Brumunddal. En aktivitetsgruppe for barn som savner noe å fylle fritiden med.

Ettårig prosjekt i 2013, fikk et ekstra sluttår

Finnmark - et selvmordstryggere fylke

Anne Silviken, Samisk nasjonalt kompetansesenter - psykisk helsevern. Et selvmordsforebyggende samarbeidsprosjekt mellom RVTS-Nord, SANKS, Fylkesmannen i Finnmark og VIVAT.

Toårig prosjekt fra 2013.

Kreativ fritid for ungdom med Asperger.

Randi Høghaug, Asker kommune, Aktiv fritid. Gruppeaktiviteter som kan styrke den sosiale kompetansen og mestringsfølelsen for denne målgruppen.

Treårig prosjekt fra 2013.

Borte bra, men hjemme...?

Rolf Borgos, Borte bra, men hjemme...? Forebygge den psykiske helsen for nødhjelps- og bistandsarbeideren og deres familier. "En hjelp til hjelperen"

Treårig prosjekt fra 2013.

Kroppsproffene

Hege Frey, Forandringsfabrikken. Råd og ideer til konkrete tiltak fra unge med erfaring fra å bruke kunstige stoffer for å endre noe ved sitt ytre.

Toårig prosjekt fra 2014.

Barnegrupper - foreldre med psykisk sykdom/rus

Eli Abrahamsen, Lyngdal kommune. Gruppetilbud til barn som har foreldre med psykisk sykdom eller rusproblemer.

Ettårig prosjekt i 2014.

SPRAY

Livar Hølland, Sanden Media. Iben (15år), en talentfull jente som mobbes på skolen. En film om å være seg selv og stå imot presset fra omgivelsene.

Ettårig prosjekt i 2014.

SkoleResept

Rune Salvesen/Lena Heitmann, Stavanger Universitetssjukehus Psykiatrisk divisjon. Forebygging av skolefravall gjennom metoden IPS for unge med høy risiko for eller etablert psykose.

Treårig prosjekt fra 2014

Kakerlakken – animasjonsteater

Martine Grande, Grande produksjon AS. Gi barn større kunnskap og forståelse for egen og andres psykiske helse, samt gjøre temaet mer tilgjengelig og åpent.

Toårig prosjekt fra 2014.

Født i Feil kropp

Petter Vennerød, Merkur Filmproduksjon AS. Undervisningsmaterieell i form av en tilleggs-dvd til tv-serien «Født i feil kropp».

Toårig prosjekt fra 2014.

VERKET ReDesign tekstil

Jannicke Lille Haugen, Larvik kommune, Larvik Læringssenter avd. VERKET. Aktivitetsgruppe i ReDesign tekstil med produksjon av ulike kolleksjoner.

Treårig prosjekt fra 2014.

Ut i Arbeid: småjobbsentralen

Joanne Picton Aarseth, Ørsta Kommune: Møteplassen Aktivitetssenter & Kafé. Å skape ein betre kvardag for personar som slit med sin psykiske helsa ved å tilby eit lågterskel arbeidstilbod.

Toårig prosjekt fra 2014.

Mindre tankevirus, mer hverdagsglede!

Hanne Brorson/Steinar Sande. Søknad om støtte til produksjon av populærvitenskapelig programserie og nettsted om psykisk helse for videregående skole.

Toårig prosjekt i 2015.

Litt Psyk

Martin H. Haug Schilde, Toothfairy Media, forprosjekt til tv-serie i flere sesonger. Mål: å belyse psykiske lidelser på en underholdende og informativ måte.

Ettårig prosjekt fra 2015.

De modigste jeg vet

Inger Lene Stordrange, «De modigste jeg vet», en web serie på 5 episoder der unge rollemodeller byr på seg selv rundt tabu tema.

Ettårig prosjekt i 2015

Gode tiltak for en god alderdom

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

Toårig prosjekt fra 2016

Selvmordsforebygging i Rogaland

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

Ettårig prosjekt i 2016

Psykhjelpen for de minste

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

Toårig prosjekt fra 2016

Forført av spriten

Tore Buvarp/Karianne Vennerød, Fenris Film. Forebygge, informere og debattere deler av rusproblematikken som er lite eksponert - Kvinners skjulte alkoholmisbruk.

Toårig prosjekt fra 2016

Rehabilitering

Kortfilmen: Minnenissen

Håvard Gossé Bergseth, Trondheim. Oddvar får besøk av en nisse som sakte men sikkert spiser minnene hans. En kortfilm for barn og voksne, om Alzheimers. Premiere juni 2015.

Ettårig prosjekt i 2012, fått to ekstra sluttår

Fristed for de berørte

Sari Lindeman, Humanetisk forbund i Bergen. Prosjektet ønsker å styrke pårørende innsatsen i Lisa-gruppene og knytte til flere samarbeidspartnere.

Treårig prosjekt fra 2013

Takk, bare bra...

Olav Elvemo. Utvikling, evaluering og implementering av et kognitivt basert kurs for eldre i forebygging og mestring av depresjon.

Toårig prosjekt fra 2013.

IngenmannsLand

Marit Sanner, Forandringsfabrikken. Unge deler erfaringer om bruk av vold i nære relasjoner. De gir råd til samfunnet og foreslår konkrete tiltak.

Toårig prosjekt fra 2014.

Kom til campus

Benedicte Blytt, Rådet for psykisk helse. Tilrettelegge for god overgang mellom videregående skole og høyere utdanning for små skoleenheter i distriktene.

Toårig prosjekt fra 2014.

De fire årstider

Elsi Christine Kolding Hauger, Fontenehuset i Bergen. Fritidsaktiviteter som skal utfordre grenser, styrke selvbildet og være en kilde til livskvalitet og rehabilitering.

Ettårig prosjekt i 2015.

Bok for barn med psykisk syke foreldre

Daniele Evelin Alves. Utvikle, illustrere og pilotere et rehabiliteringsverktøy til psykisk syke foreldre, deres barn og fagpersoner.

Ettårig prosjekt i 2015.

Mai kulturkafé – Nytt navn: Kafé Baltazar

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

Treårig prosjekt fra 2015

Nå vet vi bedre hva vi gjør!

Veslemøy Hellem, KS. Undervisningsfilm om systematisk evaluering av hjelpetiltak i barneverntjenesten.

Ettårig prosjekt i 2015

Nettstøtte for mestring og samhandling

Deede Gammon, Oslo universitetssykehus, Vestre Viken. Fremtidsrettede påbygninger til et nettbasert støtteverktøy innen psykisk helse.

Ettårig prosjekt i 2015

Utvikling av korsangtilbud

Arve Almvik, Høgskolen i Nord – Trøndelag. Korsang og psykisk helse - å utvikle innhold i og gjennomføre et korsangkurs for personer med psykiske helseplager.

Ettårig prosjekt i 2015

Stopp en halv -beveg deg og bli beveget

Jannicke Smith, Bydel Sagene, Oslo. Utprøving av undervisning, bevegelse og ulike aktiviteter i kroppsbevissthetsgruppe for mennesker med nedsatt funksjon.

Ettårig prosjekt i 2015

Recoveryverksteder

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

Treårig prosjekt fra 2015

Utvikling av kurs om veteraner

Arne Ørum, Rådet for psykisk helse. Utvikling av kurs om veteraner og psykisk helse for leger og psykologer.

Toårig prosjekt fra 2015

Fra passiv til aktiv –Psykiatrialliansen

Heidi Einarsen, Psykiatrialliansen. Vi vil sette fokus på fysisk aktivitet gjennom studietur til Danmark, treningskontaktkurs, seminar og nytt utstyr. (De fikk ikke midler til studieturen til Danmark)

Ettårig prosjekt i 2016

Unike Christina

Jonas B Borgan Olsen, Fenomen Tv film og scene. Dokumentar. Christinas liv med Kleefstra syndrom gjennom 20 år.

Ettårig prosjekt i 2016

Prosjekt Rollemodeller

Ida Juhl Mathiassen, Bokollektivet, Oslo Krisesenter. Bokollektivets målgruppe er unge kvinner (og menn), som er på flukt fra familien grunnet tvang, trusler eller vold, herunder tvangsekteskap, og som trenger mer oppfølging og over lengre tid enn et krisesenter er ment å skulle tilby. Bokollektivet kan tilby 6 mnd. Etter at de flytter ut er det meningen at de skal klare seg selv, ved hjelp av det ordinære hjelpeapparatet, samt frivillige organisasjoner. Vi har erfart at overgangen til en selvstendig tilværelse kan være en utfordring. "Rollemodeller" vil da kunne være en støtte i denne prosessen.

Ettårig prosjekt i 2016

Upolerte historier 2016 - afghanske drømmer

Liv Marie Skaare Baden, et samarbeidsprosjekt mellom Fortellerfestivalen, Nansen Fredssenter og Afghanistankomiteén. UPOLERTE HISTORIER handler om å gi unge norskafgghanske stemmer en arena og et offentlig rom for deres egne fortellinger.

Ettårig prosjekt i 2016

FluktProffene

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

Toårig prosjekt fra 2016

Pengespillavhengighet/kognitiv atferdsterapi

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

Toårig prosjekt fra 2016

Kunstterapi med studenter

Knut Omholt, privat initiativ/Norges miljø- og biovitenskapelige universitet (NMBU). Utvikle kunstterapi som tilbud til studenter som har psykiske plager.

Ettårig prosjekt i 2016

Kvalitetssikring av "Golf som Terapi"

Leif Roar Falkum, Ressursklinikken AS/Golf som terapi. Kvalitetssikring av tilfredsheten hos deltakerne i Golf som Terapi.

Ettårig prosjekt i 2016

Faktafoldere om psykoser og posttraumatisk stress

Cathrine Th Paulsen, Bladet Psykisk helse. Psykoser og traumer – faktabrosjyrer

Ettårig prosjekt i 2016

Campusmetodikk for økt skolenærvær

Benedicte Blytt, Rådet for psykisk helse. Et mestringsredskap som bidrar til skolenærvær hos unge som trenger «det lille ekstra» for å gjennomføre videregående.

Ettårig prosjekt i 2016

Sammendrag fra forebyggings og rehabiliteringsprosjekter, tildelingsbeløp og kontaktinfo for alle typer prosjekter kan du finne i prosjektbiblioteket til Extrastiftelsen

<http://www.extrastiftelsen.no/prosjekter.html>