

# Årsmelding

2018



Rådet for psykisk helse

# Innhold

|                                                             |              |
|-------------------------------------------------------------|--------------|
| <b>Innledning .....</b>                                     | <b>s. 4</b>  |
| <b>Organisasjon .....</b>                                   | <b>s. 5</b>  |
| Representantskapet .....                                    | s. 5         |
| Styret i 2018 .....                                         | s. 5         |
| Styrets sammensetning i 2018 .....                          | s. 5         |
| Sekretariatet .....                                         | s. 5         |
| <b>Åpenhet og mer kunnskap .....</b>                        | <b>s. 7</b>  |
| Arendalsuka .....                                           | s. 7         |
| NCD-alliansen .....                                         | s. 7         |
| St. Thomas minnefond .....                                  | s. 7         |
| HKH Kronprinsesse Mette-Marit på fagseminar .....           | s. 8         |
| Mote med mening .....                                       | s. 9         |
| Verdensdagen for psykisk helse 2018 .....                   | s. 9         |
| Rådet for psykisk helse i media .....                       | s. 9         |
| Digitale kommunikasjonskanaler .....                        | s. 9         |
| Nettsider .....                                             | s. 10        |
| Nyhetsbrev .....                                            | s. 10        |
| Tabuprisen 2018 til Helsesista .....                        | s. 11        |
| Forskningsdagene .....                                      | s. 12        |
| Helseprisen 2018 .....                                      | s. 12        |
| <b>Bladet psykisk helse .....</b>                           | <b>s. 13</b> |
| Respons .....                                               | s. 13        |
| Abonnement .....                                            | s. 13        |
| Økonomi og produksjon .....                                 | s. 14        |
| Bladets nettsider .....                                     | s. 14        |
| Nyhetsbrev .....                                            | s. 14        |
| Samarbeid med Vio Media .....                               | s. 14        |
| Samarbeid med Retriver .....                                | s. 14        |
| Samarbeid med Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek .....     | s. 14        |
| Personvern – GDPR .....                                     | s. 14        |
| Andre prosjekter i redaksjonen .....                        | s. 15        |
| <b>Folkehelse .....</b>                                     | <b>s. 15</b> |
| Inkluderende arbeidsliv .....                               | s. 15        |
| Fra Hverdagslykke til Hverdagsglede .....                   | s. 16        |
| Den gode hjertebanken .....                                 | s. 17        |
| <b>Forskning, opplysning og forebygging .....</b>           | <b>s. 19</b> |
| Bok om flyktningers psykiske helse .....                    | s. 19        |
| Eksemplets makt – tvangsreduserende tiltak som virker ..... | s. 19        |



|                                                               |              |
|---------------------------------------------------------------|--------------|
| Alle har en psykisk helse .....                               | s. 19        |
| Lavterskeltilbud; KiD og KiB .....                            | s. 19        |
| Wenche Foss' ærespris til Rådet for psykisk helse.....        | s. 20        |
| Ny medlemsorganisasjon .....                                  | s. 21        |
| <b>Extrastiftelsen .....</b>                                  | <b>s. 22</b> |
| Midler fra Extrastiftelsen i perioden 01.01.18–31.12.18 ..... | s. 22        |
| Forskning.....                                                | s. 23        |
| <b>Extrastiftelsen 2018 .....</b>                             | <b>s. 25</b> |
| Forskningsprosjekter.....                                     | s. 25        |
| Helseprosjekter.....                                          | s. 27        |
| <b>Regnskap og organisasjon .....</b>                         | <b>s. 32</b> |
| <br><b>VEDLEGG:</b>                                           |              |
| <b>Aktivitetsregnskap 2018</b>                                |              |
| <b>Noter til regnskapet</b>                                   |              |
| <b>Revisors beretning</b>                                     |              |

# Innledning

**2018 har vært et år med kontraster** – fra kongelig besøk til pris for prosjekt som omhandler de sykeste fangene. Året startet vi med å ønske Kronprinsesse Mette-Marit velkommen til fagseminar hos oss i sekretariatet i Grensen 13. Sammen fikk vi verdifulle innsikter i hvordan mennesker som har få til å heve stemmene for seg har det.

Knappt en uke etterpå, delte vi ut midler fra St. Thomas minnefond til musikkterapi for mennesker i rusbehandling ved Ullevål sykehus.

I august ble Tabuprisen 2018 delt ut til Helsesista – Tale Maria Krohn Engvik, midt i blant målgruppen – på Nordberg skole i Oslo. Helsesista fikk prisen for å kommunisere med ungdommer gjennom en til nå utradisjonell kanal for helsetjenestene, og for hvordan hun kommuniserer. Hele Norges helsesøster har nådd ut til mange som kanskje ellers ikke ville tatt kontakt og bedt om hjelp.

Vi har også i år vært til stede på Arendalsuka og i andre politiske forum. Fortsatt mener vi at fysisk og psykisk helse må ses mer i sammenheng. Mennesker som er alvorlig psykisk syke har kortere levetid og dårligere livskvalitet. Dette fikk vi uttrykt tydelig på NRK under Oslo Marathon i september, der «Den gode hjertebanken», å få trening inn som en del av behandlingen, ble kommunisert, både i løpstraséen og i studio.

Bladet vårt utforsker og utfordrer på flere arenaer. I starten av september inviterte Psykisk helse til seminar hos Fritt Ord for journalister. Temaet – hvordan skrive bedre om psykisk helse og mennesker med psykiske helseproblemer – engasjerte og berørte.

Vi hadde både fullt hus og direkteoverføring fra vårt seminar under Forskningsdagene. Der ble tre av våre prosjekter som er støttet av Extrastiftelsen presentert på arrangementet «Ung smerte».

Den 23. september var det vi selv som skulle opp på scenen og motta heder og ære. Rådet for psykisk helse mottok Wenche Foss' ærespris i Gamle Logen.

Vi delte prisen med skuespiller Pia Tjelto. En lagseier for sekretariatet og gøy med galla!

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

Verdensdagen ble i år markert både med studenter og med landbruket – to meningsfylte aktiviteter. Helseprisen ble delt ut for tredje år på rad til Rådet for psykisk helse!

Og på årsmøtet vårt ble vi 30 medlemsorganisasjoner store – da vi ønsket Hjelpeskilden Norge velkommen.

Vi arbeider kontinuerlig for et folkehelseperspektiv på psykisk helse. Vi deltar i debatten om behandling av psykiske helseplager og medisinfrie tilbud. Rådet for psykisk helse har engasjert seg for at pakkeforløp skal bli en del av en kvalitetsreform der valgfrihet og gode utrednings- og behandlingsforløp skal være tilgjengelig for alle.

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

Tove Gundersen  
generalsekretær



# Organisasjon

Rådet for psykisk helse omfatter 30 medlemsorganisasjoner per 31.12.18.

## **Bruker- og pårørendeorganisasjoner**

Mental Helse

Mental Helse Ungdom

LPP – Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

Bipolarforeningen

ADHD Norge

Spiseforstyrrelsesforeningen

ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser

Norsk Tourette Forening

Aurora – støtteforeningen for mennesker med psykiske helseproblemer

Hvite ørn – interesse og brukerorganisasjon for psykisk helse

Hjelpekilden Norge

## **Humanitære organisasjoner**

Norges Røde Kors

FRI – Foreningen for kjønns og seksualitetsmangfold

Voksne for barn

Kirkens SOS

Stiftelsen CRUX (tidl. Kirkens sosialtjeneste)

Landsforeningen mot seksuelle overgrep – LMSO

## **Utdanningsinstitusjoner**

Universitetet i Oslo

Universitetet i Bergen

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU)

Universitetet i Tromsø

Universitetet i Agder

Universitetet i Sørøst-Norge

## **Profesjonsorganisasjoner og fagforbund**

Norsk psykologforening

Norsk psykiatrisk forening

Norsk Sykepleierforbund

Norsk Fysioterapeutforbund

Norsk Ergoterapeutforbund

Fagforbundet

Fellesorganisasjonen (FO)

## **Representantskapet**

Svein Roald Schømer-Olsen fra Norsk Sykepleierforbund er leder for representantskapet. Marianne Solberg Johnsen fra Fellesorganisasjonen (FO) er nestleder. På årsmøtet deltok representanter for 17 medlemsorganisasjoner.

## **Styret i 2018**

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

## **Styrets sammensetning i 2018**

Tor Levin Hofgaard, leder

Camilla Viktoria Johansen, nestleder

Åse Lyngstad, styremedlem

Gro Cecilie Meisingseth Montarou, styremedlem

Solrun Nygård, styremedlem

Jan-Magne Tordenhjerte Sørensen, styremedlem

Werner Fredriksen, styremedlem (ansattes representant)

Martine Antonsen, varamedlem

Monika Gullslett, varamedlem

## **Sekretariatet**

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

Gjennom den siste perioden har vi levert flere høringsuttalelser, innspill, kommentarer og innlegg.

Vi har levert skriftlig svar til 15 høringer, hvor pakkeforløpene har vært i spesielt fokus. I samarbeid med Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon utarbeidet vi blant annet en høringsuttalelse relatert til pakkeforløpet om somatisk helse og levevaner. Vår største overordnede bekymring og innspill relatert til alle pakkeforløpene var differensieringen mellom ordene «skal» og «bør», og dermed mangel på garanti på at oppfordringene i pakkeforløpene vil bli fulgt. Vi har også deltatt i en arbeidsgruppe nedsatt av styret i Extrastiftelsen for å gi styret







SEKRETARIATET I RÅDET FOR PSYKISK HELSE: F.v: Andreas Høst, Elin Olsen Jahrsengene, Cathrine Th. Paulsen, Hege Helene Bakke, Frances Taylor, Charlotte Elvedal, Tove Gundersen, Bente Thoresen, Hege Bruun Høy og Werner Fredriksen. Margrethe Aulie og Liz Buer var ikke tilstede da bildet ble tatt. Bildet er tatt i forbindelse med tildelingen av Wenche Foss' ærespris som gikk til Rådet for psykisk helse og skuespiller Pia Tjeltoe i september 2018. Dette kan leses mer om på side 20. (Foto: Erik M. Sundt.)

innspill både til strategi og et eventuelt navnebytte, i tillegg til innspill til Psykologforeningen om hovedsatsningsområde for 2019–2022. Vi har også sendt innspill til Rusmeldingen Oslo, Blankholmvalget om prioriteringer i kommunal helse- og omsorgstjeneste, riksrevisjonen angående temaer for landsomfattende tilsyn i 2020, kontrollkommisjonen angående temaer for tilsyn 2019, reformen Leve hele livet, forslag om endringer i forskrift om betaling fra pasienter for poliklinisk helsehjelp i spesialisthelsetjenesten, Statsbudsjettet 2019 og Folkehelsemeldingen 2019. I forbindelse med Folkehelsemeldingen 2019 holdt vi også et innlegg på innspillmøtet til folkehelsemeldingen under parallelsesjonen relatert til ikke-smittsomme sykdommer (NCD). Vi holdt også et innlegg på innspillmøtet for ny nasjonal helse- og sykehusplan (som også ble sendt inn skriftlig). Videre har vi bidratt inn i utviklingen av den nye handlingsplanen for fysisk aktivitet, blant annet ved å delta i arbeidsgruppen relatert til Helse og omsorgstjenester. Et av de viktigste

innspillene våre i den sammenheng var at fysisk aktivitet som en del av behandlingen må inn i retningslinjene til helseforetakene. I tillegg sendte vi til sammen 18 innspill til ulike partifraksjoner rundt om i landet i anledning det kommende kommunevalget.

Rådet for psykisk helse har en stor kontaktflate 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.

Ved eventuelle internasjonale samarbeidsavtaler tar vi kun oppdrag/samarbeid der vi får økonomisk kompensasjon.

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

# Åpenhet og mer kunnskap

**SETTE DAGSORDEN OG SKAPE SAMFUNNS-DEBATT.** Media viser jevnt stor interesse for psykisk helse. Rådet for psykisk helse blir svært ofte kontaktet for å få kommentarer til aktuelle saker, og for bakgrunnskunnskap om psykisk helse-spørsmål. I forbindelse med helsepolitikk, har vi blant annet deltatt i debatter på Dagsnytt 18. Vi skriver og sender innlegg som blir publisert i en rekke lokalaviser landet rundt. 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 2018

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

## NCD-alliansen

Etter innlemmelsen i NCD-alliansen i 2017, har vi deltatt på jevnlig møter innad i alliansen. Som alliansepartner har vi bidratt inn i arbeidet relatert til den nye NCD-strategien, som skal innebefatte ti tiltak eller tiltakspakker for å redusere sykdomsbyrde og bedre folkehelsen. Vi har sendt inn felles innspill til folkehelsemeldingen 2019 (i tillegg til det individuelle innspillet fra Rådet for psykisk helse) og til finanskomiteen angående statsbudsjettet 2019 (også i tillegg til det individuelle innspillet fra Rådet for psykisk helse til Helse- og omsorgskomiteen). Medlemskapet i NCD-alliansen har også ført til andre muligheter og tettere samarbeid med de ulike organisasjonene i alliansen. For eksempel sendte vi inn et felles høringsinnspill med Nasjonalforeningen for folkehelsen til et representantforslag om en offensiv og solidarisk alkoholpolitikk. Videre har vi på bakgrunn av NCD-medlemskapet blitt invitert inn i nettverket Kostforum.

Alliansen har mange ulike roller og funksjoner. Vi jobber (som eksemplifisert ovenfor) med politisk påvirkningsarbeid og sender felles høringsinnspill. Vi arbeider også som et rådgivende organ, hvor vi sitter som rådgivende organ i saltpartnerskapet og Dine30, i tillegg til at vi sitter som observatør i næringslivsgruppen. I tillegg er vi

(alliansen) i år blitt med i den nasjonale NCD-indikatorgruppen. Vi kommer også med felles utspill i media, for eksempel på verdens aktivitetsdag da vi alle hadde en felles liten Facebook-«aksjon» der vi oppfordret alle til å komme seg opp av sofaen.

## Midler til musikkterapi – fra St. Thomas minnefond

Rådet for psykisk helse overleverte torsdag 24. januar en sjekk på 40 000 kroner fra St. Thomas minnefond til prosjekt for musikkterapi ved seksjon for rus- og avhengighetsbehandling, Oslo Universitetssykehus. Musikeren St. Thomas – Thomas Hansen, døde i 2007. Etter hans bortgang ble St. Thomas Minnefond opprettet, og dette fikk inntekter fra salget av en CD-boks som ble lansert i 2008. Fondet har siden delt ut over 750.000 kroner til prosjekter over hele landet. Prosjektene handlet om å kunne gi bedre helsetilbud til barn og unge, støtte til psykisk rusrelatert helsevern for unge mennesker, sette psykisk helse på dagsorden, holdningsendringer og bryte ned stigma. Rådet for psykisk helse har gitt støtte til dokumentarfilmen om St. Thomas som hadde premiere høsten 2016, og ønsker med dette å gi mer oppmerksomhet knyttet til unge, musikk, rus og psykisk helse. Midler som blir gitt til fondet skal brukes til nye prosjekter i dette temaområdet.



*En virkelig god dag på jobb for musikkterapeut Hans Petter Solli, generalsekretær Tove Gundersen, seksjonsleder Pia Lundgren Fuhr og leder i brukerrådet Terje Jenssen, da 40.000,- fra St. Thomas minnefond ble overlevert til prosjekt musikkterapi ved avdeling for rus- og avhengighetsbehandling ved Ullevål sykehus 24. januar.*





### Initiativ fra foreldrene

Beth og Terje Hansen er fortsatt engasjert i arbeidet med å bryte ned stigma og sette psykisk helse på dagsorden. Det å donere et beløp fra St. Thomas minnefond til seksjon for rus- og avhengighetsbehandling ved Ullevål sykehus, ser de på som spesielt meningsfylt. Sønneren Thomas opplevde å bli avvist gang på gang da han selv ba om hjelp, men gjennom Ullevål fikk han en psykolog som viste omsorg, også for foreldrene.

Seksjonsleder Pia Lundgren Fuhr, som mottok sjekken på musikkrommet, formidlet glede over å få et slikt bidrag på denne måten: Det er ikke bare pengene som betyr noe, men at vi også blir inspirert til å komme ordentlig i gang med dette prosjektet. Forskning viser at musikkterapi kan hjelpe på motivasjonen for behandling, til å sortere og uttrykke følelser, gjøre sosial deltakelse lettere og øke livskvaliteten. Musikkterapi er anbefalt som et behandlingstilbud, men det er ikke godt nok implementert så langt. Rådet for psykisk helse ønsker å bidra til mer kunnskap om musikkterapi i behandlingen.

### HKH Kronprinsesse Mette-Marit på fagseminar

Hennes Kongelige Høyhet og Rådet for psykisk helse beskytter, Kronprinsesse Mette-Marit var torsdag 18. januar på besøk hos oss i Grensen 13, der hun deltok på et fagseminar sammen med sekretariatet. Temaet var behandling av personer med alvorlig psykisk lidelse. Første foredragsholder på seminaret var klinikkssjef ved psykiatrisk klinikk, Lovisenberg diakonale sykehus, som snakket om hvordan finne andre metoder enn tvang i akuttpsykiatrien, og hvordan de har lyktes med å få ned tvangsbruk ved Lovisenberg. Så hørte vi fra psykiater Randi Rosenqvist, Ila landsfengsel, som snakket om de alvorligst syke innsatte, som på flere måter ikke får den omsorgen de både har rett til og behov for. For øvrig førte filmen «Fengslet og forlatt» som er finansiert med støtte fra Extrastiftelsen gjennom oss, til stor oppmerksomhet og vant Helseprisen for denne tematikken senere i 2018. Til sist hørte vi fra psykolog Arnhild Lauveng og hennes doktorgradsarbeid om livskvalitet for mennesker med alvorlige og langvarige psykiske lidelser. Kronprinsessen fikk svar på sine spørsmål fra innlederne, og hun ga uttrykk for at det hadde vært en lærerik dag.



*Generalsekretær Tove Gundersen ønsket velkommen til fagseminar om behandling av personer med alvorlig psykisk lidelse. Psykiater Randi Rosenqvist (t.v) fra Ila landsfengsel, snakket om de alvorligst syke innsatte som ikke får den behandlingen de har behov for, og faktisk også krav på. HKH Kronprinsessen (t.h) uttrykte at det hadde vært en lærerik dag hos Rådet for psykisk helse.*



*HKH Mette Marit på besøk i Rådet for psykisk helse sine lokaler.*



*Fv Randi Rosenqvist, Tove Gundersen og Martin Veland, klinikkssjef psykiatrisk klinikk, Lovisenberg diakonale sykehus.*





### Mote med mening

Rådet for psykisk helse ble i 2017 kontaktet av stiftelsen Mote med Mening. De arrangerer årlig et moteshow hvor inntektene går til et veldedig formål og ønsket Rådet for psykisk helse som samarbeidspartner for arrangementet i mars 2018. Vi formidlet ønske om at inntektene denne gangen skulle gå til Mental Helse Ungdom og prosjektet UngArena. Vi bidro i planleggingen og markedsføringen av arrangementet og forespurte Sturla Berg Johansen om å være programleder. Vi er stolte over å ha bidratt til at kr 208 000 fra Mote med mening gikk til Mental Helse Ungdom og dette prosjektet.



### Verdensdagen for psykisk helse 2018

Verdensdagen for psykisk helse ble markert på to ulike måter i 2018. På selve dagen, 10. oktober, deltok generalsekretær Tove Gundersen på lanseringen av samarbeidsprosjektet Unge bønders psykiske helse, i samarbeid med Mental Helse Ungdom og Norges Bondelag. Landbruksministeren og representanter for landbruket holdt, i tillegg til Tove, innlegg på et frokostmøte hvor statssekretær Anne Grethe Erlandsen, generalsekretær i Mental Helse Ungdom, Adrian Tollefsen, i tillegg til daværende landbruksminister Bård Hoksrud også deltok. Prosjektet er en forlengelse av nettsiden «Godt bondevett» som Rådet for psykisk helse bidro til.

**Psykt student** 11. Oktober

Andelen studenter med alvorlige psykiske plager er økende.

Har mer kjennet og kunnskap om psykisk helse gjort at flere føler seg delteide eller har tømløst vært underkommunisert?

Hva kan vi gjøre for å dekke bedst og skille mellom hva som er psykiske helseplager eller bare helt vanlige opp- og nedture?

Vi inviterer til paneldebatt med Egil Nygaard, Ada Arnstad, Maya Sol Sørgård og Ingrid Bruun. I tillegg får vi høre fra flere prosjekter som jobber for å styrke nettopp din psykiske helse. Velkommen!

Gratis VAFER og KAFFE!

Arrangementet foregår i foajeen til Realfagsbiblioteket, kl. 11-13 den 11. oktober.

Arrangører: Rådet for psykisk helse, Mental Helse Ungdom, Velferdstinget i Oslo og Akershus, Studentparlamentet ved Universitetet i Oslo og UiO-Realfagsbiblioteket

I etterkant av Verdensdagen, var Tove Gundersen også gjest i Landbrukspodden, der psykisk helse var tema i sendingen fra 26. november.

11. oktober inviterte vi til «Psykt student» på Realfagsbiblioteket på Blindern. Arrangementet bestod av en panelsamtale mellom Egil Nygaard, psykologiprofessor ved UiO, Ada Arnstad, leder av Senterungdommen, Maya Sol Sørgård, leder av Velferdstinget i Oslo og Akershus og Ingrid Bruun, Mental Helse Ungdom. Moderator var psykolog Anne Hilde Vassbø Hagen. Det var også presentasjon av fem ulike prosjekter som handlet om hvordan bedre unge menneskers psykiske helse. Et av disse var et av våre Extraprosjekter – MadeToGrow – som utvikler digitale verktøy for å redusere frafall i videregående skole, fremme god psykisk helse og livsmestring. Arrangementet var i samarbeid med Mental Helse Ungdom, UiO, Studentparlamentet og Velferdstinget i Oslo og Akershus.

### 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 2018 om lag 500 ganger.

### 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 er et årlig høydepunkt for delinger og likes. I løpet av året har vi også tatt i bruk vår YouTube-kanal til å strøme fra arrangementer, hhv. fra Tabuprisen og Forskningsdagene. Også Verdensdags-arrangementet ble strømmet.

**FØLGERE PER 31.12.18:****12.900****5000****3300**

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

Extrajulekalender på Instagram også denne gang: På fjerde året videreførte vi suksessen med å legge ut informasjon om prosjekter som fikk midler fra Extrastiftelsen for 2019. I år valgte vi å ha hovedfokus på forskningsprosjektene våre, 38 stykker, men mange av helseprosjektene ble også presentert.

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.

Bladet Psykisk helse har egen Facebook, Instagram- og Twitterkonto, med henholdsvis om lag 6000, 1250 og 300 følgere per 31.12.18.

**Nettsider**

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

Ved omlegging av nettsidene (2016) var målsettingen 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. Innholdet jobbes med kontinuerlig, både med egne nyhetssaker, generell informasjon og faktaartikler. Målsettingene ble innfridd, og trafikken inn til våre sider fortsetter å øke. Vi har et langt bedre verktøy for informasjonsformidling og kunnskaps-spredning enn tidligere. I 2018 startet vi opp arbeidet med å foreta justeringer og forbedringer av nettsidene, slik at vi opprettholder god funksjonalitet og tilgjengelighet.

**Nett-trafikk 2018**

283.000 brukere – opp over 18 prosent sammenlignet med forrige periode. 371.000 økter er opp 18 prosent sammenlignet med forrige periode. 18 prosent er nye brukere. Det er gledelig å se en liten økning av menn som bruker nettsiden. Fordeling er nå 27 prosent menn og 73 prosent kvinner.

Ytterligere økning av besøk via mobil – 60 prosent besøker siden fra mobil. Det er en endring på over 15 prosent.

**Mest besøkte sider i hele perioden (577.000 sidevisninger opp 17 prosent):**

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

Artikkelsiden «spiseforstyrrelser» fortsetter å øke (opp til nær 20.000 – økning 157 prosent).

Mest brukte søketermer: Angst og depresjon. Begrepet «trøst» er på plass ni, og skolevegring på plass ti.

**Nyhetsbrev**

Både bladet Psykisk helse og Rådet for psykisk helse sender ut nyhetsbrev. Bladet har til og med sommeren 2018 sendt til i overkant av 500 mottakere og Rådet til rundt 2100. Vi bruker meldingstjenesten MailChimp som gir oss gode statistikkverktøy slik at vi kan følge med hvor mange som leser, melder seg på/av, åpner lenker, deler, osv.

**Lenke til påmelding for nyhetsbrevene ligger på nettsidene, eller gå inn her:**

Påmelding nyhetsbrev **Rådet for psykisk helse**  
Påmelding nyhetsbrev **Bladet psykisk helse**

På grunn av endringer i personvernloven er listene over mottakere av nyhetsbrev laget på nytt. Per 31. desember 2018 er derfor tallene på mottakere av nyhetsbrev foreløpig noe lavere.





*Tabuprisen 2018 ble tildelt Tale Maria Krohn Engvik for sitt arbeid med å bryte ned tabuer i sitt virke som hele Norges Helsesista på Snapchat. Tale tar ungdom på alvor. Hun delte ut klemmer og lagde #happymoments med elevene på Nordberg skole etter prisutdelingen. (Alle foto Tabuprisen: Erik M. Sundt.)*



### Tabuprisen til Helsesista

Rådet for psykisk helse ga Tabuprisen 2018 til Helsesista, Tale Maria Krohn Engvik. I begrunnelsen står det at Tale Krohn Engvik har brutt tabuer på to hovedområder: Måten hun jobber på – ved å kommunisere med ungdommer gjennom en til nå utradisjonell kanal for helse-tjenestene, og hvordan hun kommuniserer.

Tidlig om morgenen den 28. august møtte Tale Krohn Engvik opp i studioet til God Morgen Norge, hvor hun ble intervjuet om sitt arbeid som hele Norges helsesøster, og hva hun tenkte om å få Tabuprisen. – Hele tiden har jeg hatt i bakhodet at jeg ønsket å bryte tabuer, så dette er en

bekreftelse på at jeg gjør noe riktig og en anerkjennelse av mitt arbeid, sa Helsesista til TV2. Så gikk turen rett fra TV-studio og opp til Nordberg skole, der hele niende trinn ventet på prisvinneren, og rektor, leder for helsesøstrene og artistene Venke Knutsson og Rita N stod klare for å spre litt musikalsk happy-moments. Det ble en flott dag!

Og neste morgen var det TV2-nyhetskanalen som inviterte prisvinneren til sending, denne gang også med generalsekretær Tove Gundersen og Mina Vinje fra Press – Redd Barna Ungdom.

## Forskningsdagene

Rådet for psykisk helse holdt for tredje år på rad forskningsseminar i Oslo i forbindelse med Forskningsdagene. Seminaret «Ung smerte» fant sted 19. september på Litteraturhuset. Det overordnede temaet var forskjellene mellom støtte og press, og hvor grensen mellom de to går. Line Stänicke, Ph.d-stipendiat og psykologspesialist, fortalte om sitt prosjekt «ungdoms egne erfaringer av selvskading». Mona Sommer, Ph.d-stipendiat, presenterte sitt prosjekt «Støttende støtte – ung og inkludert» og til slutt presenterte Annett Victoria Stornæs, også Ph.d-stipendiat, sitt prosjekt «Så flink at en blir syk?».

Forskningsprosjektene er støttet med midler fra Extra-stiftelsen gjennom Rådet for psykisk helse. Det var stappfull sal (dvs. ca. 135 til stede) og 174 som fulgte overføringen live. Ved årsskiftet hadde om lag 600 sett overføringen fra seminaret som ligger på vår YouTube-kanal.



Under f.v. Annett Victoria Stornæs, Mona Sommer, Charlotte Elvedal, Line Stänicke og Frances Taylor.



## Helseprisen 2018

Extrastiftelsen delte ut Helseprisen for tredje gang på Frivillighetens dag, 5. desember i Oslo. I forkant hadde vi nominert to av våre prosjekter; Podcastserien Noia og filmen Fengslet og forlatt. Gleden var stor da Rådet for psykisk helse ble ropt opp på scenen og for tredje år på rad gikk av med seieren! (I 2016 vant vi med prosjektet «Mindre tankevirus, mer hverdagsglede», i 2017 med tv-serien «Forført av spriten»).



Helseprisen 2018 går til prosjektet *Fengslet og forlatt*, i regi av Rådet for psykisk helse. Her er (f.v.) generalsekretær i ExtraStiftelsen, Hans Christian Lillehagen, prosjektkoordinator i Rådet for psykisk helse, Charlotte Elvedal, generalsekretær i Rådet for psykisk helse, Tove Gundersen, regissør Katja Høgset, prosjektleder Lena Faye-Lund Sandvik og stortingspresident og jurymedlem Tone Wilhelmsen Trøen. (Foto: Birgitte Heneide/Frivillighet Norge)

– Psykisk sykdom rammer bredt og den kan ramme voldsomt. For de aller sykeste kan det ødelegge et helt liv. Noen mennesker har så komplekse diagnoser og livssituasjoner, at det enkleste vil være å gi opp. Og i noen tilfeller har dette også skjedd, sa stortingspresident og jurymedlem Tone Wilhelmsen Trøen, da hun delte ut Helseprisen 2018.

Filmen *Fengslet og forlatt* ble vist på NRK vinteren 2018 og den fikk stor oppmerksomhet. Vi følger psykiater Randi Rosenquist som jobber for verdigheten til en av de mest marginaliserte gruppene i Norge; de farlige og syke fangene som sitter i kjelleren i Ila fengsel. Randi Rosenquist har brukt store deler av sitt yrkesaktive liv til å kjempe for bedre forhold for de sykeste innsatte, for at de skal ha et verdig liv.

I korte trekk handler filmen om hvordan vi straffer og behandler psykisk syke i fengsel. Ettersom filmen handler om en sårbar gruppe som man ikke kan filme direkte, ble mange kreative og virkningsfulle alternativer brukt for å belyse forholdene. I forlengelse av visningen på NRK ble både justisministeren og helseministeren intervjuet, begge varslet endringer.

Prosjektet har resultert i en dokumentarfilm på 53 minutter som er den mest sette i Brennpunkt-sesongen våren 2018 med over 500 000 seertall pr 5. mai på lineær-tv og nrk.no. Pr 14.09.18 ligger filmen fortsatt på nrk.no og ved utgangen av 2018 hadde over 600 000 sett filmen på nett.





## Bladet Psykisk helse

### KUNNSKAP OG ENGASJEMENT

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 fra seks til ti temsider. I 2018 var dette:

- 1/18: Unge og sosiale medier
- 2/18: Senskader etter overgrep
- 3/18: Sosiale koder og utenforskap
- 4/18: Kropp og psyke
- 5/18: Bedre med dyr

### Respons

Mange skriver til redaksjonen med tilbakemeldinger om godt og lesverdig stoff. Også mange som sier opp abonnementet, gir positive tilbakemeldinger, men ulike andre årsaker til oppsigelse. Nytt i 2018 er at også Vipps gir mulighet til tilbakemeldinger, der får vi korte meldinger som «Takk for gode artikler :)» eller «Takk for at dere fremmer kunnskap om psykisk helse».

Vi arbeider hele tiden for at bladet og enkeltartikler skal nå flere lesere, både i papirform og digitalt. Det nedfeller seg blant annet i grundig arbeid med språket. Bladet går også mer i dybden enn de fleste andre medier i personlige historier. Alle som intervjues får sjekke artiklene før de publiseres. Artikler og temaer fra bladet blir stadig sitert og reflektert i andre medier, nettsider og blogger.



Redaksjonen i bladet f.v Liz Buer, Bente Thoresen og Cathrine Th. Paulsen (foto: Rådet for psykisk helse).

### Abonnement

Godkjent opplag Psykisk helse er på 5 696 (målt av Fagpressen september 2018). Tallet på betalende abonnenter er fallende, som hos andre papirmedier. Vi har hatt sommertilbud som har generert en del nye abonnenter og skal ha gavetilbud i desember.

Lesertall for Psykisk helse er 64 000 (målt av Kantar Media november 2018).

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

Psykisk helse distribueres til abonnentene gjennom posten, og gjennom Tidsam til større Narvesen-kiosker. Bladet kan leses og abonneres på digitalt via bladkiosken Buyandread.com hvor man nå får tilgang til alle tidligere utgaver tilbake til 2009. Interessen for elektronisk versjon identisk med den trykte er begrenset.



## Økonomi og produksjon

Redaksjonen består av to årsverk; redaktør og to journalister i halv stilling hver. Redaksjonen ivaretar alle faste redaksjonelle oppgaver. Layout gjøres i samarbeid med eksternt typograf (LIM Design). Annonse selges av eksternt konsulent og salg og plassering koordineres av redaktøren. Abonnementssalg foretas av selskapet Mediavekst, men de fleste bestillinger kommer over nett eller sms. Koordineringen gjøres av redaktøren og Rådets sekretariat. I tillegg lages noen artikler av tilknyttede frilansere.

Bladets inntekter kommer fra abonnement og annonser, og fra i år også frivillig betaling for nettsaker. Andelen av driftsstøtten Rådet får går til lokaler og IT. Annonse salg er for bladet som for andre papirmedier utfordrende, og Psykisk helse ser ut til å få noe mindre annonseinntekter enn budsjettet. Prisen på abonnement ble økt svakt i 2018, med 15 kroner for personlige abonnementer og 30 kroner for institusjonsabonnement (380,- / 490,- / 620,-). Om lag en fjerdedel av abonnentene er arbeidsplasser/institusjoner.

*Vipps:* Vi oppfordrer leserne på nettsaker om å betale frivillig for lesning. Dette har i 2018 gitt en inntekt tilsvarende 120 abonnementer. Mange sender også hyggelige tilbakemeldinger gjennom banktjenesten. Vi ser det som så vellykket at vi ikke går videre med betalingsmur på nettsaker med det første, ettersom målet først og fremst er å nå bredt ut.

## Bladets nettsider

Flere saker fra hvert nummer av Psykisk helse kan leses på nettsidene psykiskhelse.no/bladet. Nettsidene til bladet hadde 373 906 visninger i 2018, mot 202 520 visninger i 2017. Det er en økning på 84 prosent. 75 prosent av leserne på nett leser på mobil. Vi legger ut noen artikler gratis. I hver artikkel på nett ligger en oppfordring om frivillig betaling. Viljen til å betale er stigende, og det gjør at vi regner med å legge flere saker gratis på nett, med oppfordring om å sende penger via Vipps.

Rådets nettside, psykiskhelse.no formidler en del av bladets artikler. Både Rådets og bladets sider på sosiale medier brukes for å promotere stoff, særlig Facebook, men også Twitter og Instagram. Fortsatt kommer cirka en fjerdedel av trafikken på bladets nettsider fra sosiale medier.

Nettsidene har løsning for annonser, og vi har hatt en svak økning i nettannonser i 2018, men tror det er større potensial, og vi jobber for å øke her.

## Nyhetsbrev

I forkant av hver utgivelse sendes nyhetsbrev til abonnenter som er registrert på epost. Etter en opprensing i tråd med GDPR er antallet som mottar nyhetsbrevet redusert, men flere melder seg fortløpende.

## Samarbeid med Vio Media

www.vio.no er et nettsted for magasinjournalistikk. Psykisk helse er en av 40 magasiner og aviser som artikler her hentes fra. De kan leses fritt av betalende abonnenter, etter modell av Spotify. Hittil har det ikke generert inntekter, og magasinløsningen fungerer først og fremst som et markedsføringstiltak for bladet. Vio som den er legges ned i 2019 og vi fortsetter ikke samarbeidet i dens nye form.

## Samarbeid med Retriever

Bladet har gjennom Fagpressen et samarbeid med Retriever. Det innebærer at alle artiklene i bladet kommer frem i søk på Retriever, og eventuelle kjøp/gjenbruk gir inntekter til redaksjonen. Deler av innholdet blir også vist i Fagpresseportalen, som leder lesere til det enkelte mediets egne nettsider. Inntektene er relativt små. Vi ser disse visningene som et markedsføringstiltak for bladet.

## Samarbeid med Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek

Hvert nummer sendes Norsk lyd- og blindeskriftbibliotek (NLB) digitalt, som NLB så lager syntetisk lydgave av. Antall abonnenter hos NLB er 22, noe som regnes som svært høyt i den sammenheng.

## Personvern – GDPR

Bladet Psykisk helse og Rådet for psykisk helse har gjennomgått ny personvernlovgivning og General Data Protection Regulation som gjelder fra 20. juli. Vi har innarbeidet rutiner for oppbevaring og bruk av personopplysninger, og opprettet et felles personvernombud i sekretariatet. Vi har inngått avtaler om bruk og sletting av personopplysninger med våre leverandører av nettsider og distribusjonstjenester. Personvernerklæringer ligger tilgjengelig på bladets og Rådets nettsider. Personvernerklæring for ansatte ligger på Rådets felles server.

### Andre prosjekter i redaksjonen:

- *Fakta om skolevegring, Fakta om personlighetsforstyrrelser*  
Redaksjonens prosjekt «Faktafoldere om skolevegring og personlighetsforstyrrelser» ble ferdigstilt i september 2018. Folderne er hovedsakelig finansiert av Extrastiftelsen, i tillegg til egenfinansiering av Rådet for psykisk helse. Samtidig reviderte vi og trykket opp Fakta om angst og Fakta om depresjon, som har vært utsolgt lenge. I tilknytning til folderne om skolevegring og personlighetsforstyrrelser har vi også laget to filmer, som er lagt ut på Rådet for psykisk helses Youtube-kanal. Vi markedsførte alle folderne og filmene med teasere på sosiale medier og nettsaker i løpet av høsten.

- *Fakta om stemmehøring, Fakta om tvangslidelse*  
Redaksjonen har fått midler fra Extrastiftelsen til to nye faktafoldere, om stemmehøring og tvangslidelse (OCD). I tilknytning til disse folderne skal vi lage to podkaster om temaene. Vi er i gang med forarbeidet, men vil ferdigstille prosjektet i 2019.



### • Skrivekonkurranse

Mental Helse Ungdom og bladet holdt også i år en skrivekonkurranse for ungdom. Tema i år var likeverd. Vinneren ble kåret i forkant av utgivelsen av Psykisk helse nr 4, hvor vinnerbidraget ble publisert. Overrekkelsen av 1. og 2. premie skjedde i lokalene til Mental Helse Ungdom, i en miniworkshop om kommunikasjon og tematikk. I 2018 fikk vi i færre bidrag enn tidligere. MHU og bladet ønsker fortsatt å beholde arrangementet som en årlig hendelse, og vil markedsføre tiltaket sterkere. Vi ser dette som en viktig måte å kommunisere med og hente inn unge lesere.

### • Debattinnlegg

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

### • Seminar for journalister og redaktører: Skriv bedre om psykisk syke

Redaksjonen avholdt i september et dagsseminar om å skrive mer presist, mindre stigmatiserende og med bedre forståelse om psykiske lidelser og personer som har psykiske lidelser.

Bakgrunnen er at til tross for flere år med økt åpenhet om psykisk helse og uhelse, er det store variasjoner i hvordan pressen omtaler psykisk syke personer. Ved alvorlig psykisk lidelse forekommer stadig omtaler som oppleves belastende av dem det gjelder. Vi ønsker å øke kompetansen bredt, slik at flere journalister og redaktører blir mer oppmerksomme på fallgruver og inngrodde forestillinger. Om lag 50 journalister, kommunikasjonsrådgivere og redaktører deltok. Innlederne var intervjuobjekter og fagpersoner fra psykisk helsevern og presse.

Seminalet var finansiert av Institutt for journalistikk/ Pressens faglitterære fond og foregikk i Fritt Ords lokaler i Oslo.

## Folkehelse

### Inkluderende arbeidsliv

Vi kommuniserer i ulike sammenhenger, i intervjuer, på sosiale medier og innlegg at arbeid kan være helsefremmende, blant annet som en kilde til sosiale relasjoner, identitet og personlig vekst, samt gi økonomisk trygghet. Rådet for psykisk helse jobber for å inkludere flere i arbeidslivet og for at flere skal kunne bli i jobb.

Vi holdt innlegg om «Fem om dagen for et godt arbeidsmiljø» på Østlandske lærerstevnes årlige konferanse 2. november.





Første kull med kursledere i Hverdagsglede. Tolv frisklivssentraler deltok, med tilsammen 28 kursdeltakere.

### Fra Hverdagslykke til Hverdagsglede

Extrastiftelsen ga oss i 2017 midler til å utvikle en pilot i å undervise i Hverdagsglede ved Frisklivssentraler på Østlandsområdet. Innholdet er forskningsbasert og bygger på positiv psykologi, der formålet er å bidra til bedre mestring i hverdagen. Hverdagsglede skal tilbys på frisklivssentraler over hele landet fra 2019.

Referansegruppen fikk første utkast til undervisningsmanualen i januar 2018, etter flere måneders arbeid av spesialpedagog Marianne Løken. Innholdet springer ut av Hverdagslykke-prosjektet til Rådet for psykisk helse fra 2011 og Marianne Løken har bearbeidet innholdet og tilrettelagt materialet i undervisningsmaterialet, i samarbeid med prosjektleder Werner Fredriksen og Hege Bakke i Rådet for psykisk helse, samt Briet Birgisdottir og Lene Krohn fra Nesodden Frisklivssentral. Pilotkurset har også tatt utgangspunkt i utviklingsarbeidet og erfaringene fra Nesodden Frisklivssentral, og er finansiert av Helsedirektoratet. Vi sender en stor takk til kursdeltakere ved Nesodden Frisklivssentral, og til kurslederne Briet Birgisdottir og Lene Krohn, som utviklet det aller første pilotkurset, og som har bidratt i utviklingsarbeidet med vår pilot.

Medlemmene i referansegruppen, bestod av psykolog Arne Holte, tidligere fagdirektør i Folkehelseinstituttet og professor i helsepsykologi ved Universitetet i Oslo, ph.d.-

psykolog Ragnhild Bang Nes fra Folkehelseinstituttet, avdelingsdirektør Henriette Øien, Helsedirektoratet, seniorrådgiver Inger Merete Skarpaas i Helsedirektoratet, Briet Birgisdottir, tidligere frisklivskoordinator ved Nesodden kommune og generalsekretær Tove Gundersen, Rådet for psykisk helse. De ga tilbakemeldinger på at språket måtte være enkelt, og i å tilpasse øvelsene til å være tro mot de fem grepene i Hverdagsglede.

### 5 grep for økt hverdagsglede – inspirasjonshefte og undervisningsmanual

Materialet ble ferdig designet og trykket til opplæringen 21. og 22. mars 2018. Dette er pilotmateriell og var ment brukt som en veiledning til de som skulle undervise på piloten i Hverdagsglede.



### Opplæring av pilot lærere/kursledere

Tolv Frisklivssentraler deltok med to-tre representanter, til sammen 28 personer fikk opplæring. Lene og Briet fra Nesodden Frisklivssentral loset oss gjennom to tettpakkede dager. Det var en optimistisk gjeng som mottok kurslederbevis i Hverdagsglede, og reiste hjem for å rekruttere deltakere til undervisning.

Fra april til juni 2018 ble det gjennomført kurs/undervisning i Hverdagsglede ved elleve frisklivssentraler på Østlandet. Til sammen 116 deltagere var påmeldt. Undervisningen foregikk på dagtid, fordelt på seks samlinger à to timers varighet. Avslutningsvis møtte 89 deltagere opp og besvarte evalueringsskjemaet. Evalueringen tyder på at deltagerne var svært fornøyde, og hadde tilegnet seg kunnskap og øvelser for en bedre hverdag, som de ville fortsette å bruke.

### Deltagernes helhetsvurdering

Deltagerne gir en gjennomsnittskarakter på 8,7 av 10, som helhetsvurdering av undervisningen. Det var 35 % av deltagerne som gav beste karakter. Karaktervurderingen varierte mellom 4 og 10 på skalaen. Kvinner var i gjennomsnitt mer positive sammenlignet med menn (snittkarakter på 8,8 versus 7,9). Deltagerne som førte opp «arbeidsledig» som arbeidstatus, virket særlig fornøyd (snittkarakter på 9,2). På spørsmål om i hvor stor grad de selv opplever at undervisningen har bidratt til økt hverdagsglede, gir 70 % av deltagerne en karakter fra 8 til 10. Tilbakemeldingen viser at de aller fleste opplever økt hverdagsglede.

Deltagerne ble også spurt om de vil anbefale Hverdagsgledekurs/undervisning til andre. Det svarte 99 % av deltagerne «ja» på. Det er svært gledelig at så mange av deltagerne mener at Hverdagsglede er så nyttig og relevant, og at de vil anbefale det til andre. Også interessant og som vi ønsker å finne ut mer om, er at selvrapportert opplevelse av egen psykiske helse er bedret fra kursstart til kursslutt.

Ut ifra tilbakemeldingene vi har fått, er det god grunn for å regne piloten som vellykket. Deltagerne beskriver en lærerik opplevelse i et trygt miljø, med ledere som ser og bekrefter dem. Deltagerne kommenterer at de har tilegnet seg praktiske øvelser som bidrar til en bedre hverdag. Det fremkommer av tilbakemeldingene at deltagerne finner undervisningen relevant.

I 2019 vil enda flere frisklivssentraler tilby Hverdagsglede som kurs/undervisning.

Hverdagsglede ble blant annet presentert på frokostmøte om folkehelse i Helsedirektoratet den 24. oktober, og den 6. desember på nettverkssamling for alle Frisklivssentraler i Trøndelag.

### Varemerket Hverdagsglede

Hverdagsglede er nå registrert i henhold til varemerkeloven av 1. juli 2010.



### Den gode hjertebanken

Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon har sammen rettet søkelyset på trening og fysisk aktivitet som en del av behandlingen for personer med rus og/eller psykiske helseplager. Prosjektet fikk støtte fra Helsedirektoratet.

I 2017 søkte vi etter å innhente oversikt over treningstilbud med dokumentert effekt for den psykiske og somatiske helsen. Det var viktig å finne frem til eksempler som baserte seg på kunnskapsgrunnlaget til blant annet doktorgradsprosjektet til Grete Flemmen ved St. Olavs Hospital, «Trening som medisin». Vi arrangerte en samling for ressursgruppen i prosjektet. De spilte inn andre miljøer og ressurspersoner som vi også innhentet kunnskap fra. I tillegg ba vi om eksempler på trening i behandlingen gjennom å spørre våre medlemsorganisasjoner. Vi fikk mange eksempler på tilbud om fysisk aktivitet og de er listet opp i slutten av nettbrosjyren «Den gode hjertebanken». Av disse fant vi ingen som dokumenterte at aktiviteten hadde hatt effekt på pasienters somatiske helse.

Prosjektet utformet nettbrosjyren Den gode hjertebanken og et foredragsopplegg for å møte Fagrådene TSB og psykisk helse, i helseregionene. Fagråd er rådgivende for fagdirektør i Helseregionen, i spørsmål av faglig art. Målet var å få til en dialog, og vi valgte å invitere oss inn til deres allerede planlagte møter. Deres tilbakemeldinger og å få dem i tale var viktig og nyttig for prosjektet.





**LENKER:****Nettbrosjyren Den gode hjertebanken****Video med brukerstemmene og fagpersoner**

Brukere og fagpersoner som forteller om betydningen av et systematisk treningstilbud

**Møte med fagrådene ved de regionale helseforetakene**

Vi har i perioden fått til møte med fagrådene psykisk helsevern og TSB i Helse Nord, ett møte med TSB Helse Sør-Øst og ett møte med psykisk helse i Helse-Sør-Øst. Helse Midt-Norge har vi hatt dialog med. Klinikksjef ved rus ved St. Olavs Hospital betrygget oss på at systematisk treningstilbud i rus og psykisk helse allerede er godt implementert i helseregionen. I Helse Vest fikk vi til andre møtepunkter, der var vi medarrangør på Sandviken sykehus, treningspoliklinikk sitt arrangement. Her samlet vi 80 interesserte fra kommunen, private klinikker og spesialisttjenesten. Ved Stavanger universitetssykehus deltok vi med innlegg og hadde dialog på en fagdag om trening og fysisk aktivitet. Tilbakemeldingene fra møtene,

miljøene og fagråd er samlet i sluttrapporten fra prosjektet med de viktigste anbefalingene.

**Hjertebanken i Oslo Maraton 15. september 2018**

Prosjektet fikk plass i et hele 20 minutters direktesendt TV innslag på NRK sporten, i forbindelse med at vi stilte med løpere på start i Oslo Maraton.

Til TV-sendingen stilte vi opp med Richard Bruun, bruker og treningsassistent fra Treningspoliklinikken Sandviken, Helse Bergen, Frelsesarmeen gatefotball i Sandvika, Tyrili Kampen Oslo. Fra NTNU og St. Olavs Hospital, forsker Grete Flemmen, avdelingsdirektør Henriette Øien i Helsedirektoratet, Jan Gunnar Skoftedal leder i Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon og prosjektleder Werner Fredriksen i Rådet for psykisk helse.

10. oktober holdt Rådet for psykisk helse og Fagrådet-Rusfeltets hovedorganisasjon innlegg hos Napha i Trondheim. Tema var fysisk aktivitet – Den gode hjertebanken.



*MANGE MED GOD HJERTEBANK stilte på startstrekken, og på NRKs direktesending under Oslo Maraton. Programleder Line Andersen, Henriette Øien, Jan Gunnar Skoftedal, Werner Fredriksen og Jack Waitz, 10 for Grete.*



# Forskning, opplysning og forebygging

## **Bok om flyktningers psykiske helse**

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

Antologien skal utgis på Universitetsforlaget og manus er nå til fagfellevurdering og korrektur hos forlaget. Tittelen er *En god start – nyankommet til Norge*. En bok om flyktninger, asylsøkere og psykisk helse. Den har 21 kapitler skrevet av til sammen 27 forfattere.

Prosjektleder og medredaktør er Hege Helene Bakke, cand. Polit. med hovedfag i sosiologi og seniorrådgiver i Rådet for psykisk helse. De øvrige redaktørene er førstemanuensis ved HIOA, psykolog Ragnhild Dybdahl, professor ved HIHM psykiater Lars Lien og Irma Julardzija, som har flyktningebakgrunn fra Bosnia. Hun arbeider i Norsk Folkehjelp og har mange års erfaring fra arbeidet med mottak av asylsøkere og flyktninger. Hun er utdannet innenfor kommunikasjon og PR ved BI. I tillegg er Harald Siem med i redaksjonen. Han har en master i Public Health og en doktorgrad i medisin og har vært medlem av fagstyret i NAKMI siden 2003.

25. september presenterte vi boken for NAVs kommunekontakter for flyktninger i Aust-Agder.

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

Rådet for psykisk helse har etter seks år avrundet prosjektet *Frivillighet før tvang*. Arbeidsmetodikken i prosjektet har vært å arrangere møteplasser der vi har delt erfaringer og kunnskap om hva de gjør i de kommuner og helseforetak som har lav bruk av tvang i psykisk helsevern. Vi har opplevd stor tilslutning til prosjektets målsetting om viktigheten av samhandling og samarbeid mellom tjenestenivåer og tjenester for å redusere antall tvangsinnleggelser i psykisk helsevern. Samtidig har vi erfart hvor komplekst samspillet mellom tjenester, nivåer

og folk er, og hvordan veien fra intensjon og plan til implementert tiltak kan være vanskelig å enes om og å bygge.

Arbeidet for å redusere bruken av tvang er først og fremst et ledelsesansvar både i helseforetakene og i kommunene. Samtidig forteller helseforetakene vi har samarbeidet med oss at de trenger kunnskap og erfaringer fra andre steder om hvordan de kan få det til. Denne kunnskapen er ikke tilgjengelig.

I juni fikk vi midler fra Extrastiftelsen til et halvannetårig prosjekt der målsettingen er at de som jobber for å redusere bruken av tvang, skal få kunnskap om hvordan de kan gjøre dette i praksis. Vi skal lage fem filmer á 6 minutter med representative eksempler på gjenkjennbare situasjoner der tvang blir brukt, som viser hvordan noen har klart å redusere bruken av tvang betydelig. Vi vil knytte dokumentarfilmene til gjenkjennbare situasjoner i praksis og knytte dem til faktiske steder og personer som har erfart at dette virker.

Vi er i gang med å etablere en referansegruppe for dette prosjektet og innhenter tilbud på filmarbeidet.

## **Alle har en psykisk helse**

Vi holdt to kurs høsten 2018, et kurs i Bergen 24. oktober og et kurs i Stavanger i forbindelse med Schizofrenidagene 5. november.

## **Lavterskeltilbud – mestring av depresjon og belastning**

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

Lavterskeltilbudene er lagt opp som undervisning der deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker og metoder rettet mot å endre tanke og handlingsmønster. Den positive effekten av KiD er dokumentert og tilbys nå i alle fylker og i 219 kommuner.

Det er gjort en evaluering av KIB og den viser at arbeids-





takere kan styrke sin psykiske helse ved å delta i gruppebaserte programmer på arbeidsplassen. KiB tilbys nå i alle fylker og 125 kommuner.

DU tilbys også i alle fylker og er nå i 101 kommuner. Effekten er undersøkt i en pre-poststudie av ungsinn.no. I 2015 ble det startet en evaluering som Atferdssenteret A/S skal gjøre med finansiering av Norges Forskningsråd for et treårig prosjekt.

Det er i perioden solgt 4853 undervisningsbøker og ledermanualer.

På våre nettsider ligger oversikt over undervisningsledere og -steder.



GLADE PRISVINNERE OG -UTDELERE: Pia Tjelto og Tove Gundersen flankert av Ellen Horn og Fabian Stang. Wenche Foss' ærespris er en gjev utmerkelse å få. (Foto: Aller Media)

### Wenche Foss' ærespris til Rådet for psykisk helse

Søndag 23. september, under Se og Hørs gallamiddag i anledning bladets 40-årsjubileum, ble Rådet for psykisk helse hedret med Wenche Foss' ærespris, sammen med skuespiller Pia Tjelto.

Dette gir oss både motivasjon og energi, sa generalsekretær Tove Gundersen under overrekkelsen, og la vekt på at dette var en lagseier.

Wenche Foss' ærespris ble første gang delt ut i 2009, og summen på kr 100.000,- deles mellom en person og en organisasjon, og skal gå til noen som i sterk grad kan identifiseres med Wenche Foss' livsglede og engasjement. Juryen, som bestod av Ellen Horn, Fabian Stang og sjefredaktør i Se og Hør, Ulf André Andersen

sa i sin begrunnelse at åpenhet og kunnskap er kanskje de viktigste virkemidlene vi har mot stigmatisering, og at Wenche Foss selv var en slik person som valgte å være åpen da sykdommen rammet. Dette betydde enormt for mange.

Juryen er imponert over det viktige arbeidet som gjøres, og mener at organisasjonen og de tolv dedikerte ansatte bør hylles. Det er en glede å gi Wenche Foss' ærespris for 2018 til Rådet for psykisk helse.

Skuespiller Pia Tjelto ble blant annet anerkjent for sin rolletolkning i filmen «Blindsone» som berører psykisk helse og selvmord tematisk.

### Ny medlemsorganisasjon

På årsmøtet i Rådet for psykisk helse, 28. november ble det enstemmig vedtatt å innvilge søknaden om medlemskap fra Hjelpekilden Norge.

Hjelpekilden Norge er en frivillig organisasjon som tilbyr hjelp og støtte til mennesker i problematiske religiøse bruddprosesser. Hjelpekilden jobber blant annet med informasjon om religiøse miljøer, integreringsspørsmål, psykisk helse og barns rettigheter.

Det å være avhopper fra et religiøst trossamfunn, betyr for mange å bryte med familie og venner, og i realiteten stå alene om å starte livet sitt på nytt. Hjelpekilden har en telefontjeneste og flere lukkede nettverk med mennesker med lignende erfaringer man kan kontakte. Skyldfølelse, ensomhet og isolasjon er følelser som preger mange avhoppere i tiden etter bruddet med et religiøst samfunn.

– Hjelpekilden driver ikke med behandling, men likemannsarbeid. Mange har behov for å snakke med andre mennesker som har opplevd det samme. Å stå i en situasjon hvor en ønsker å bryte ut av et religiøst miljø



*Hjelpekilden Norge, her representert ved Brith Dybing ble innlemmet som medlemsorganisasjon nummer 30 på årsmøtet 28. november. Her flankert av Tor Levin Hofgård og Tove Gundersen, henholdsvis styreleder og generalsekretær i Rådet for psykisk helse.*

kan oppleves som svært ensomt og utrygt, sa Brith Dybing i sin presentasjon av organisasjonen.

Hjelpekilden Norge ble ønsket hjertelig velkommen av representantskapet.





# Extrastiftelsen

## Midler fra Extrastiftelsen i perioden

### 1.1.2018-31.12.2018

Rådet for psykisk helse søker Extrastiftelsen om midler fra to av de tre ordningene de har; Forskningsmidler og Helseprosjektmidler. Vi søker ikke om midler fra Extra Express.

I 2018 fikk vi totalt kr 27 974 439 til prosjekter og kr 3 325 943 i administrasjonstilskudd.

Den store økningen i administrasjonstilskudd skyldes en ny utbetalingsfrekvens, slik at vi fikk mindre utbetalt i 2017 enn i «egentlig» skulle hatt. Dette vil jevne seg ut.

Ved offentliggjøring av forskningsmidler for 2019 fikk vi tildelt 8 ny forskningsprosjekter. Ved offentliggjøring av helseprosjekter den første søknadsrunden for 2019 fikk vi 10 nye helseprosjekter.

## HELSEPROSJEKTER

Det var to offentliggjøring av innvilgede helseprosjekter som inkluderes i denne årsmeldingsperioden:

- 15.6. 2017 for perioden 1.7.2017-30.6.2018
- 15.12. 2017 for hele 2018
- 15.6. 2018 for perioden 1.7.2018-30.6.2019

Prosjektene har startdato 1. januar og 1. juli hvert år. Som tidligere søker man også om midler for år 2 og 3 til nesten de samme fristene.

### • Landsdekkende prosjekter

I de seneste årene har vi fått midler til en stadig større andel prosjekter som benytter digitale medier; tv (inkl nett-tv), app, podcaster og youtube. Prosjektleder bor ofte i Øst/Sør, men prosjektene har deltakere fra hele landet og kan sees/høres i hele landet og i andre land. Typiske eksempler er dokumentaren Fengslet og forlatt, podcasterien Noia og faktafoldere/faktafilmer. Også i de to bokprosjektene kommer bidragsytere fra hele landet, og bøkene er relevante og tilgjengelige nasjonalt.

### • Veiledning

Fra den nye Helseprosjektordningen ble innført har vi lagt et betydelig arbeid ned i veiledning av søkere. Til hver av fristene veiledes mellom 50- og 60 potensielle søkere.

I noen tilfeller finner vi raskt ut at prosjektet ikke er innenfor Extrastiftelsens retningslinjer, eller vi anbefaler å søke gjennom en annen organisasjon som er nærmere målgruppen. Av de gjenstående velger ca 20 % å utsette innsendelse til neste frist for å videreutvikle prosjektet og prosjektbeskrivelsen. Prosjektkoordinator har hovedansvaret for veiledningen, med rådgivning fra andre ansatte i sekretariatet. De siste tre gangene har det blitt sendt inn mellom 31–34 søknader. Vårt gjennomslag ligger dermed på mellom 30–40 %, noe vi sier oss godt fornøyd med.

### • Samarbeid med prosjektlederne og omtale/markedsføring av prosjektene

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

Rådet for psykisk helse er en aktiv samarbeidspartner. Den viktigste medvirkningen foregår i utviklingsfasen, dvs fra prosjektleder kontakter oss til prosjektbeskrivelsen sendes inn. Vi er også involvert i gjennomføringen, vi sitter i utvalg i prosjektene, er med på møter mellom samarbeidspartnere, diskuterer utfordringer og viktige veivalg. Vi har mange prosjekter hvor vi er aktive i lanseringsperioden, enten det gjelder bøker, filmer eller apper.

I løpet av 2018 har både prosjektkoordinator og andre ansatte vært mer delaktige å kommunisere om og med prosjektene. Vi deltar på boklanseringer, filmpremierer, paneldiskusjoner og konferanser. Vi bidrar aktivt med promotering av podcaster, apper og filmer av mange slag. Vi deler også informasjon om prosjektene i media og sosiale media underveis i prosjektene flere ganger i året.

Alle prosjektene presenteres for ansatte i Rådet for psykisk helse, enten av prosjektkoordinator eller ved at prosjektleder presenterer prosjektet for oss i interne møter. Dette er viktig og nyttig for implementering og spredning av prosjektinformasjon i våre nettverk. Mange av prosjektene blir presentert på våre arrangementer eller fremmet som forslag for foredrag på konferanser.



I perioden 1.1.2018 – 31.12.2018 hadde vi 30 Helseprosjekter som fikk prosjektstøtte fra Extrastiftelsen. I tillegg hadde vi mange prosjekter som hadde ubrukte midler som var overført fra 2017 eller som var i en avslutningsfase.

| Helseprosjekter høst 2017/vår 2018, HE2-17, totalt 14 aktive | År 1 i 2017/2018 |  |
|--------------------------------------------------------------|------------------|--|
| Sør-Øst                                                      | 12 (1 trukket)   |  |
| Vest                                                         | 3                |  |
| Midt                                                         | 0                |  |
| Nord                                                         | 0                |  |

  

| Helseprosjekter hele 2018 | År 1 2018<br>HE1-18,<br>totalt 10 | År 2 i 2018<br>HE1-17,<br>totalt 7 |
|---------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Sør-Øst                   | 7                                 | 3                                  |
| Vest                      | 2                                 | 2                                  |
| Midt                      | 0                                 | 1                                  |
| Nord                      | 1                                 | 0                                  |

  

| Helseprosjekter høst 2018/vår 2019 | År 1 2018/2019<br>HE2-18,<br>totalt 9 | År 2 i 2018/2019<br>HE2-17,<br>totalt 4 |
|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------|
| Sør-Øst                            | 9                                     | 3                                       |
| Vest                               | 0                                     | 1                                       |
| Midt                               | 0                                     | 0                                       |
| Nord                               | 0                                     | 0                                       |

## Forskning

Det var en offentliggjøring av forskningsmidler som inkluderes i denne årsmeldingsperioden: Innvilgede forskningsmidler for 2018 ble offentliggjort 16.10.2017.

### Forskningsutvalget

Rådets forskningsutvalg var samlet til ett heldagsmøte for å gjennomgå søknadene om midler for 2019, i mai 2018.

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

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

Også i år fikk alle forskningsprosjektene utvalget vurderte som gode og relevante, anledning til å sende inn en forbedret utgave på bakgrunn av utvalgets kommentarer, en mulighet de fleste benyttet. Totalt kom det inn 40 søknader, noe som er litt færre enn de siste årene, da antallet har ligget på rundt 50. Det er på ingen måte en bekymringsfull nedgang, tatt i betraktning av de store endringene i retningslinjene til Extrastiftelsen. Totalt ble 28 søknader videresendt til Extrastiftelsen. Offentliggjøring er 24. oktober 2018.

Utvalget hadde sitt møte 22. mai. Utvalget er oppnevnt for perioden 2017–19. Utvalget ble valgt av styret 16.12.2016:

*Utvalget besto av:*

Leder: Anne Landheim  
 Brit Oppedal (forfall)  
 Ann Mari Lofthus  
 Per Håkan Brøndbo  
 Øyvind Rø  
 Ottar Ness

Vi opplevde at utvalget fungerte godt, og utfylte hverandre kunnskapsmessig.

**FORSKNING INNVILGET I 2017 FOR 2018, TOTALT 19 AKTIVE**

| Helseregion | År 1 2018 | År 2 2018 | År 3 i 2018       |
|-------------|-----------|-----------|-------------------|
| Sør-Øst     | 2         | 7         | 6 (1 ble trukket) |
| Vest        | 2         | 0         | 0                 |
| Midt-Norge  | 1         | 2         | 0                 |
| Nord        | 0         | 0         | 1 (ble trukket)   |

Totalt hadde vi 34 forskningsprosjekter pr 31.12.2018. Noen ble startet opp i 2018, andre er i en forsinket slutfase, de fleste har en jevn og god fremdrift.





## Extrastiftelsen 2018

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 31.12.2018 var det 78 «aktive» prosjekter, altså fra prosjekter som er i ferd med å starte opp, til prosjekter som er i en forsinket slutfase.

Alle prosjekter som fikk utbetalt midler fra Extrastiftelsen i perioden 1.1.2018 til 31.12.2018 er ført i listen under.

### FORSKNINGSPROSJEKTER

#### Implementering av behandling for barn

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

*Treårig prosjekt fra 2016*

#### Unnvikelse: En kvalitativ undersøkelse

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

#### Barn av traumatiserte, fungering i eksil

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

#### Terapeutfaktorer og utfall av terapi

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

#### Mentale Teknikker i hverdagen (MT)

Gry Anette Sælid, Folkehelseinstituttet. Hele klasser på første året i noen videregående skoler får tilbud om å delta. Undersøkelsen er landsdekkende. Hensikten er å undersøke om flere elever fullfører den videregående

skolen, forbedrer eller mestrer dårlige prestasjoner, og generelt styrker den psykiske helsen. Postdok.

*Treårig prosjekt fra 2017*

#### Hjelpende relasjoner i bofellesskap

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

*Treårig prosjekt fra 2017*

#### Så «flink» at en blir syk?

Annett Victoria Stornæs, Norges idrettshøgskole, Seksjon for idrettsmedisinske fag. Nye utviklingstrekk kan peke mot at mange unge med gode psykososiale forutsetninger, materielle vilkår og prestasjoner på skole og andre arenaer likevel sliter med følelser av utilstrekkelighet, prestasjonskrav og kryssende forventningspress. I det offentlige ordskifte omtales ofte dagens ungdom blant annet som «de sykt flinke» og «generasjon prestasjon».

*Treårig prosjekt fra 2017*

#### Unge med plutselig tap av foreldre

Lisa Victoria Burrell, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, UiO. Å miste en eller begge av sine foreldre i en ulykke, selvmord eller drap er et av de mest traumatiske og skjellsettende opplevelser som barn og ungdom kan oppleve. Hvordan går det så med disse barna? Vil traumet, de uheldige genene og den potensielt vanskelige oppveksten gjøre at disse barna igjen er mer sårbare for livets utfordringer? PhD

*Treårig prosjekt fra 2017*

#### Tidlig psykisk helsehjelp i barneskolen

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

*Treårig prosjekt fra 2017*



### Identitet hos ungdom i psykoserisiko

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

*Treårig prosjekt fra 2017*

### Insomni hos barn og unge

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

*Treårig prosjekt fra 2017*

### Enslige mindreårige flyktninger

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

*Treårig prosjekt fra 2017*

### Etiske aspekter ved ECT

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

*Treårig prosjekt fra 2017*

### Musikkterapi, psykisk helse og rus

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

*Treårig prosjekt fra 2018*

### Seksuelle overgrep: Langtidskonsekvenser

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

*Treårig prosjekt fra 2018*

### Kjønnsdysfori blant ungdom

Reidar Schei Jessen, UiO. Noen ungdommer identifiserer seg med et annet kjønn enn det de ble tildelt ved fødselen, og ønsker å endre kroppen eller ha et annet kjønnsuttrykk enn det som er forventet. Ubehaget mange opplever knyttet til dette kalles for kjønnsdysfori. De siste tiårene har det blitt utviklet hormonelle og kirurgiske behandlingsmetoder som kan endre kropp og utseende mer i samsvar med hvordan personen ønsker det. Målet med denne behandlingen er å redusere kjønnsdysforien. Behandlingsstudier har vist at mange ungdommer får det bedre etter hormonell og kirurgisk behandling og overgangen til et annet kjønn. Samtidig er det mange som rapportere psykiske symptomer og kjønnsdysfori etterpå. Målet med denne studien er å finne ut mer om hvordan kjønnsdysfori arter seg hos den enkelte, hvordan dette



endrer seg over tid og hvordan det påvirker hverdagen til ungdommer som lever med det. PhD.

*Treårig prosjekt fra 2018*

### **Førebygging av seksuell trakassering**

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

*Treårig prosjekt fra 2018*

### **Utvikling av et terapeutisk sykehusbygg**

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

*Treårig prosjekt fra 2018*

## **HELSEPROSJEKTER:**

### **Recoverykurs og utdanningsopplegg**

Kristin Ådnøy Eriksen, Høgskolen Stord Haugesund, FOUSAM. utvikle og gjennomføre kurs og utdanningsopplegg basert på modell frå «Recovery College». Opp- læringa handlar om å støtte andre i deira betringsspross, og praksis i psykiske helsetenester er ein del av opp-

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

*Toårig prosjekt fra januar 2017*

### **Barne-TV om psykologi**

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

*Toårig prosjekt fra januar 2017*

### **Helsepedagogisk prosjekt Vega Scene**

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

*Toårig prosjekt fra januar 2017*

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

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

*Ettårig prosjekt fra januar 2017*

### **Dokumentarfilmen «Fengslet og forlatt»**

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

*Ettårig prosjekt fra januar 2017*

### **Min Stemme Teller**

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





viktige føringer på hvordan de kan utvikle sin egen tjeneste.

*Toårig prosjekt fra januar 2017*

### Utan Terapeut - Mot82 UT i lokalsamfunnet

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

*Toårig prosjekt fra januar 2017*

### Asylsøkeres psykiske helse

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

*Toårig prosjekt fra januar 2017*

### Opplysningsmateriale om psykisk helse

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

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### Grunnbok om gruppeterapi

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

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### Podcastserie om angst

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

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### Foreldrehjelpen

Bente Sommerfeldt, Villa Sult. Rollen som pårørende til barn med spiseforstyrrelse er belastende. Foreldre er viktige støttespillere i en tilfriskningsprosess. Foreldrehjelpen er et gruppebasert veilednings- og støtteprogram

for foreldre som har barn eller ungdom med spiseforstyrrelser, som i stor grad er basert på at foreldre, under ledelse, får anledning til å dele sine erfaringer og støtte hverandre i de prosessene de ulike familiene står oppi.

*Toårig prosjekt fra juli 2017*

### Dokumentarfilmen Selvportrettet

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

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### Making Sense Together

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

*Toårig prosjekt fra juli 2017*

### Hvor skal du bror?

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

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### Forsterket oppfølging av ruspasienter

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

*Toårig prosjekt fra juli 2017*

### Trygghet trumfer tvang

Heidi Brynildsen Grande, Forandringsfabrikken. Forandringsfabrikken vil samle inn erfaringer og råd fra unge som blir utsatt for tvang i forbindelse med innleggelse i



barne- og ungdomspsykiatrien (BUP). De unge inviteres til å foreslå konkrete tiltak for å redusere tvangsbruk i psykisk helsevern. Rådene vil bli presentert for nasjonale myndigheter og fagfolk.

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### **weCare - et digitalt omsorgsverktøy**

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

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### **Info film Psykisk helse for innvandrere**

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

*Toårig prosjekt fra juli 2017*

### **Ufrivillig barnløshet fram i lyset**

Hilde Merete Haug, Haugtussa Film. Filmprosjektet skal reflektere over hvordan det er å være kvinne i vårt samfunn og ikke ha opplevd morsrollen, og hvordan det er å ha stått utenfor det fellesskapet man automatisk blir en del av gjennom morsrollen. Ufrivillig barnløshet snakkes ikke mye om i det offentlige rom, og barnløse kvinner er sjelden åpne om sin egen situasjon. Det er derfor et stort behov for å løfte dette fram i lyset.

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### **Hverdagsglede – utvikle nasjonalt kurs**

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

*Toårig prosjekt fra juli 2017*

### **Faktafoldere om personlighetsforstyrrelser/skolevegving**

Cathrine Paulsen, Rådet for psykisk helse.

1. *Fakta om personlighetsforstyrrelse:* Kortfattet og essensiell informasjon om en utbredt psykisk lidelse mange vet lite om og finner det vanskelig å snakke om. Tilhørende filmintervjuer.

2. *Fakta om skolevegving:* Kortfattet og essensiell informasjon om en utfordring som er mye mer utbredt enn man trodde, og som er svært alvorlig for barn det gjelder. Folder med tilhørende filmintervjuer.

*Ettårig prosjekt fra juli 2017*

### **Pasientsikkerhet i psykisk helse**

Jørgen Akre Flor, Norsk forening for pasientsikkerhet i psykisk helse. Arrangere tre seminarer om negative effekter og risiko i behandling i psykisk helsevern. Målet med seminarene er å formidle informasjon om faglige kunnskap og erfaringskunnskap som eksisterer vedrørende skadelige effekter av psykologisk behandling.

*Ettårig prosjekt fra januar 2018*

### **Mennesket er Menneskets Lykkepille**

John-Tore Martinsen, Kultursenteret Sisa, Alta. Sisa Kultursenter vil gjennom prosjektet rette en særskilt innsats mot frivillige organisasjoner for styrking av samarbeid mellom frivillige virksomheter som skaper aktiviteter og møtesteder for inkludering og involvering av utsatte og marginaliserte grupper i sine lokalsamfunn. Verktøyene i prosjektet vil være Sisas erfaringer og metoder.

*Toårig prosjekt fra januar 2018*

### **Mening og mestring ved psykoselidelser**

Gunnar Brox Haugen, Stiftelsen SEPREP. Utarbeidelse av film- og studiemateriell basert på TV-serien «Stemmene i hodet». De alvorligste problemene for mennesker med psykoselidelser, er at fenomener som stemmehøring, vrangforestillinger, selvforstyrrelser, tilbaketrekking og andre alvorlige forstyrrelser, fører til at pasienter isolerer seg og havner utenfor det sosiale fellesskapet. Fenomenene er vanskelige å kommunisere og forstå. Bidra til bedre psykoseforståelse, dialoger og bedre liv.

*Ettårig prosjekt fra januar 2018*



### Egen kraft i eget liv

Kjersti Emilie Hoff, Oppegård kommune. Prosjektet har som mål at flyktninger i Oppegård, i alderen 18–25, skal lykkes med introduksjonsprogrammet. Vi vil kartlegge målgruppas hverdagsfungering og helse, og gjennom psykomotorisk gruppetilbud gi dem mestringsstrategier for eget liv. Psykoedukasjon med vekt på reaksjoner i kroppen, i tillegg til aktiviteter.

*Ettårig prosjekt fra januar 2018*

### Alfred & Skyggen – Animasjonsfilmer

Anne Hilde Vassbø Hagen, psykolog. I 2015 ble «Alfred og Skyggen – en liten film om følelser» lansert. Gode tilbakemeldinger har skapt et ønske om å lage 2 oppfølgere. En film om hvordan mange av oss skremmer oss selv og en film om hvordan mange av oss kritiserer oss selv. Hvorfor gjør vi det og hva det gjør med oss? Hva kan vi gjøre for å håndtere disse tilstandene uten at det blir overveldende og utvikler seg til angst og depresjon? Språk: Norsk & engelsk. Lengde: 5 min

*Ettårig prosjekt fra januar 2018*

### Selvmondsforebygging i Rogaland – unge

Marie Bø, Velg Å Leve Stavanger. Selvmondsforebygging rettet mot unge i alderen 15–24 år. Selvmord er en av de vanligste dødsårsakene blant unge i Norge, og regnes som en av de aller største trusler mot folkehelsen blant unge. Ungdomstiden er en sårbar periode som byr på store omveltninger. Unge presterer bra på skole, sosialt, med familie og idrett, men hva skjer når de ikke lengre klarer å prestere? Ungdata 2016 viser at andelen som rapporterer om psykiske plager i ungdomstiden er høy, og stresssymptomer er mest utbredt.

*Ettårig prosjekt fra januar 2018*

### Spill mot skolevegring

Sindre Holme. Skolevegring er en alvorlig trussel mot barnets selvfølelse og utvikling. Omkring 30 000 barn mellom 7 og 16 år opplever dette i Norge i dag. Som et hjelpemiddel i behandling av skolevegring ønsker vi å utvikle et seriøst spill til smarttelefoner. Spillet utvikles i samarbeid med forskere og studenter ved NTNU og UIO. Målgruppen for spillet er barn, foreldre, lærere, psykologer, helsesøstre og PP-tjenesten.

*Toårig prosjekt fra januar 2018*

### Pilotprosjekt for e-læringskurs

Synnøve Vervik m fl. Ifølge forskningen får kun en av fire personer med depresjon behandling. Vi skal utvikle e-læringskurs basert på kognitiv terapi for personer med angst- og depresjonssymptomer. Disse skal være tilgjengelig for brukere som står i fare for ikke å få tilstrekkelig oppfølging av milde/moderate psykiske lidelser, uten behov for henvisning. Dette prosjektet skal være en pilotprosjekt med folk over 18 år, som skal sikre brukermedvirkning og brukervennlighet. Målet er at kursene reduserer symptomer og øker aktivitetsnivå, livskvalitet og funksjonsevne.

*To-årig prosjekt fra januar 2018*

### Kunnskap på resept

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

*Treårig prosjekt fra januar 2018*

### Anette: Mitt besværlige meg – dokumentar

Sebastian Santana, Uniframe. Det tok hele 29 år før Anette fikk diagnosen Asperger syndrom i autismespekteret. Hvordan begynner man på et liv med diagnosen i en alder av 30? Vi lar høytfungerende Autisme utfolde seg i praksis gjennom et undervisningsprogram, en dokumentarfilm og et «live-konsept». Prosjektet introduserer Autisme for folk på en nytenkende, gripende og nær måte gjennom Facebook Live.

*Ettårig prosjekt fra 2018*

### Pix på sykehus

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

*Toårig prosjekt fra juli 2018*



### Siris drøm

Livar Hølland, Sanden Media. En dokumentarfilm om Siri og Silje som skal gi ny kunnskap om hvordan det kan være å vokse opp med søsken som krever spesiell oppfølging og som ikke innfrir forventningene mange har til det å være søsken. Vi ønsker å vise den indre kampen som ofte pågår, og hvilke konsekvenser det kan få senere.

*Ettårig prosjekt fra juli 2018*

### Klokhet om Medisiner

Forandringsfabrikken. Kunnskapsinnhentingsarbeid som har som mål å gi ny kunnskap om bruk av medisiner som psykisk helsebehandling for barn og unge. Unge som har kjent medisinbehandling på kroppen, deler erfaringer og gir råd til samfunnet.

*Ettårig prosjekt fra juli 2018*

### Digital styrking av livsmestring

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

*Toårig prosjekt fra juli 2018*

### Kunsten å leve

Karianne Førland Vennerød, Merkur film. Mange føler ensomhet, skam, skyld og dårlig samvittighet etter å ha mistet en nær i selvmord. Vi skal lage en dokumentarfilmserie som viser hvilke enorme konsekvenser et selvmord får. Hvorfor velger noen bort sitt eget liv? Hvorfor er selvmord så vanskelig å snakke om? En karakterdrevet dokumentarfilmserie med mennesker som har vært gjennom en særdeles vanskelig tid, og som har fått tilbake troen på at livet går videre.

*Toårig prosjekt fra juli 2018*

### Noia – del 2

Christine Dancke, Vrang produksjon. Dette prosjektet ønsker å fortsette arbeidet med «Noia», en podcastserie om angst. Gjennom samtaler om ulike aspekter ved

angstopplevelsen ønsker vi å normalisere det å være i en tilstand av angst. Målet med podcasten er at mennesker med angst føler seg mindre alene, og at opplevelsen av angsttilstanden blir mindre dramatisk.

*Ettårig prosjekt fra juli 2018*

### Tilretteleggelse av KIB for flyktninger

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

*Toårig prosjekt fra 2018*

### Eksempelets makt

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

*Toårig prosjekt fra juli 2018*

### Fakta om tvangslidelse / stemmehøring

Cathrine Th Paulsen, Bladet Psykisk helse. Kortfattet og essensiell informasjon om et psykisk problem som er mer utbredt og mindre farlig enn mange tror. To papirfoldere med tilhørende nett-versjon og podkaster, under vignetten «Fakta om ...». Oppdatert forskning, aktuelle problemstillinger, erfaringer og gode råd om hvor man kan få hjelp og hva slags hjelp man kan få, med lenke til de tilknyttede podkastene. Den digitale versjonen blir responsiv, dvs lett å lese på mobil. Podkastene skal være korte og informative. Mestring og erfaring blir sentralt.

*Ettårig prosjekt fra juli 2018*



## Regnskap og organisasjon

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

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

### Årsverk og arbeidsmiljø

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

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

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

Vi tilstreber en kultur preget av åpenhet med fokus på medarbeidernes ressurser og muligheter, og legger vekt på

å være en inkluderende arbeidsplass. Rådet for psykisk helse har videreført medarbeidersamtalene der det legges vekt på utvikling av kompetanse og tilrettelegging av arbeidsforholdene i forhold til arbeidsmål og våre satsningsområder. Rådet for psykisk helse er en IA-bedrift.

### Fortsatt drift

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

Oslo, 16. oktober 2018

Vedlegg: Årsregnskap

**Tor Levin Hofgaard**  
styreleder

**Camilla Viktoria Johansen**  
nestleder

**Åse Lyngstad**  
styremedlem

**Gro Cecilie Meisingeth Montarou**  
styremedlem

**Solrun Nygård**  
styremedlem

**Jan-Magne Tordenhjerter Sørensen**  
styremedlem

**Werner Fredriksen**  
styremedlem

**Tove Gundersen**  
generalsekretær