

Årsmelding

2019



Rådet for psykisk helse

Innhold

Innledning	s. 4
Representantskapet	s. 5
Styret i 2018–19	s. 5
Sekretariatet	s. 5
Åpenhet og mer kunnskap	s. 7
Arendalsuka	s. 7
Hverdagsglede-filmene ble lansert	s. 7
Rus & psykiske lidelser: Fysisk trening må tilbys i behandlingen	s. 8
NCD-alliansen	s. 8
Forskningsdagene 2019	s. 8
Rådet for psykisk helse i media	s. 9
Digitale kommunikasjonskanaler	s. 9
Julekalender 2019	s. 10
Nettsider	s. 10
Tabuprisen til Mats Grimsæth	s. 11
Organisasjonsutvikling og kompetanseheving: Studietur til Island	s. 12
Faglig forums psykisk helsekongress	s. 12
Magasinet Psykisk helse	s. 13
Mer kunnskap, mer engasjement	s. 13
Respons	s. 13
Abonnement	s. 13
Økonomi og produksjon	s. 13
Magasinets nettsider	s. 14
Nyhetsbrev	s. 14
Samarbeid med Retriever	s. 14
Personvern – GDPR	s. 14
Andre prosjekter i redaksjonen:	s. 14
Fakta om stemmehøring, Fakta om OCD – tvangslidelse	s. 14
Skrivekonkurranse	s. 14
Debattinnlegg	s. 14
Seminar for journalister og redaktører: Skriv bedre om selvmord	s. 14
Fagpressepris	s. 15
Fotoreportasje	s. 15
Forskning, opplysning og forebygging	s. 16
Inkluderende arbeidsliv	s. 16
Hverdagsglede og utvikling	s. 17
Referansegruppen takket av i 2019	s. 17
Revidert kursmaterieill og inspirasjonshefte til versjon 3.0	s. 17
Hverdagsglede inn i undervisningen på Høyskolen Kristiania	s. 17





Doktorgrad i Hverdagsglede	s. 18
Folderen Heia deg!	s. 18
Animasjonsfilmene «fem grep» for økt hverdagsglede	s. 18
Trening som medisin – «Den gode hjertebanken»	s. 19
Bok om flyktningers psykiske helse	s. 19
Eksempels makt – fem informasjonsfilmer om tvangsreducerende tiltak som virker.....	s. 20
Lavterskeltilbud – mestring av depresjon og belastning	s. 20
Alle har en psykisk helse.....	s. 21
Folkehelsekonferansen 2019	s. 21
Stiftelsen Dam	s. 22
Midler fra Stiftelsen Dam i 2019	s. 22
Helseprosjekter	s. 22
Landsdekkende prosjekter.....	s. 22
Veiledning.....	s. 22
Samarbeid med prosjektlederne	s. 22
2019	s. 22
Forskning	s. 23
Vedlegg: Stiftelsen Dam 2018/19	s. 24
Forskningsprosjekter	s. 24
Helseprosjekter	s. 27
Regnskap og organisasjon.....	s. 33
 VEDLEGG:	
Aktivitetsregnskap 2019	
Noter til regnskapet	
Revisors beretning	

Innledning

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

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

Ved å jobbe med egen synlighet oppnår vi gode synergi-effekter, og får lettere mulighet til å stimulere til åpenhet og kunnskapsutvikling. I den forbindelse stilte vi på Arendalsuka på egne og andres arrangementer, og vi deltar i ulike politiske forum året rundt.

Rådet for psykisk helse er den største mottakeren av prosjektmidler gjennom Stiftelsen Dam¹, og ved hjelp av prosjektene vi fremmer bidrar vi til kunnskapsheving og -spredning landet rundt gjennom forsknings- og helseprosjekter. Vi prioriterer også samhandlingsflatene med våre medlemsorganisasjoner og samarbeidspartnere høyt, gjerne ved innlegg på arrangementer, gjennom møter, prosjekter og høringer.

I august delte vi ut Tabuprisen 2019, og opplevde mye interesse for både prisvinner Mats Grimsæth og tematikken unge gutters psykiske helse og betydningen av å velge livet.

Magasinet vårt utforsker og utfordrer på flere arenaer. I starten av september inviterte Psykisk helse til seminaret «Skriv bedre om selvmord» for journalister hos Fritt Ord. Magasinet fikk også fagpressens markedsføringspris i 2019.

Under Forskningsdagene ble tre av våre prosjekter som er støttet av Stiftelsen Dam presentert under overskriften Oppvekstmiljøets påvirkning: konsekvenser av vanskelig oppvekst. Det var stor interesse for tematikken og seminaret på Litteraturhuset.

Tidlig 2019 arrangerte vi workshop med stort engasjement og deltakelse fra våre medlemsorganisasjoner. Innholdet i innspillene fra workshopen dannet grunnlaget for strategien 2020-2022 som ble vedtatt på årsmøtet.

Ved utgangen av 2019 tok Ari Behn sitt eget liv. Selvmordet medførte et enormt mediefokus, og vi har i etterkant av denne tragedien opplevd en enorm interesse for kunnskap, fakta og råd til personer som sliter og deres nærmeste. Håpet er at vi kan omdanne erfaringene og interessen til et varig og effektivt løft på selvmordsfeltet.

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. Vi har også satset stort på kursrekken Hverdagsglede, som har etter en god mottakelse ved mange av landets frisklivssentraler et stort potensial til å nå flere brukergrupper.

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

Tove Gundersen
generalsekretær



¹ I september skiftet Extrastiftelsen navn til Stiftelsen Dam. Vi har derfor valgt å bruke nytt navn gjennomgående i årsmeldingen med unntak av regnskapstall.

Organisasjon

Rådet for psykisk helse omfatter 31 medlemsorganisasjoner.

Representantskapet

Representantskap frem til oktober 2019:

Svein Roald Schømer-Olsen fra Norsk Sykepleierforbund er leder for representantskapet. Marianne Solberg Johnsen fra Fellesorganisasjonen (FO) er nestleder.

Nytt representantskap for perioden 2019–2022 vedtatt på årsmøtet i oktober:

Leder: Marianne Solberg Johnsen, Fellesorganisasjonen.

Nestleder: Anders Skuterud, Norsk Psykologforening

På årsmøtet deltok representanter for 21 medlemsorganisasjoner.

Styret i 2018–19

I årsmeldingsperioden er det holdt fire styremøter, ett var kombinert med styreseminar. I alt er det behandlet 18 saker. Oppfølging av økonomi og sekretariatets arbeid er fast på sakskartet i styremøtene.

Styrets sammensetning i 2018–19

Tor Levin Hofgaard, leder

Camilla Viktoria Johansen, nestleder

Åse Lyngstad, styremedlem

Gro Cecilie Meisingseth Montarou, styremedlem

Solrun Nygård, styremedlem

Jan-Magne Sørensen, styremedlem

Werner Fredriksen, styremedlem (ansattes representant)

Martine Antonsen, varamedlem

Monika Gullslett, varamedlem

Nytt styre for perioden 2019–2022 vedtatt på årsmøtet i oktober:

Tor Levin Hofgaard, leder

Martine Antonsen, nestleder

Åse Lyngstad, styremedlem

Solrun Nygård, styremedlem

Jan-Magne Sørensen, styremedlem

Hanne Skarsvold, styremedlem

Gry Veronica Engli, styremedlem

Svein Roald Schømer-Olsen, varamedlem

Marit By Rise, varamedlem

Sekretariatet

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

Vi har levert skriftlig svar til 19 høringer, og deltatt på opptil flere muntlige høringer. Vårt påvirkningsarbeid begrenser seg ikke kun til formelle høringsrunder, men er en sentral del av vårt arbeid.

Vi har sendt mange innspill til ulike representantforslag, blant annet om å evaluere samhandlingsreformen og fremme sak for Stortinget om nødvendige tiltak for at samhandlingsreformens intensjoner kan nås (der vi også deltok på den muntlige høringen), om sterkere samarbeid mellom psykisk helsevern for barn og unge og skolehelsetjenesten, om en kvalitetsreform for det kommunale barnevernet, om gratis skolemat til alle og om en ny og moderne pårørendepolitikk.

En viktig utvikling på folkehelse- og psykisk helse-feltet dette året har vært fagfornyelsen og innføringen av folkehelse og livsmestring i skolen. Vi opplevde utkast til lærerplanen i blant annet naturfag som mangelfull, der sammenheng mellom følelser, tanker og handling er fraværende – noe vi også spilte inn i vårt skriftlige høringsssvar. En annen viktig politikkutvikling på folkehelsefeltet var lanseringen av folkehelsemeldingen, som vi har spilt inn til gjennom hele prosessen. I tillegg har opptrappingsplanen for barn og unges psykiske helse vært spesielt viktig dette året. Vi synes opptrappingsplanen er skuffende, da den reelle opptrappingen er fraværende. 13% av tiltakene er tiltak som skal vurderes. Regjeringen følger ikke opp stortingsvedtaket som tilsier at planen skulle være økonomisk forpliktende. Vi spilte inn både skriftlig og muntlig i prosessen, og fulgte i tillegg opp med kronikk i Dagsavisen i samarbeid med Nasjonalforeningen for folkehelsen.

Et viktig innsatsområde for Rådet for psykisk helse er selvmordsforebygging. I den anledning har vi vært involvert i forarbeidet til ny handlingsplan på selvmordsforebygging. I tillegg har vi sendt innspill til Nordisk råd angående et medlemsforlag relatert til selvmordsforebygging.





Det har kommet tre viktige NOUer dette året som vi har spilt inn til. Vi har spilt inn hele veien til «Det viktigste først», som omhandler prinsipper for prioritering i den kommunale helse- og omsorgstjenesten og for offentlig finansierte tannhelsetjenester. I vårt innspill til Stoltenberg-utvalgets utredning «Nye sjanser – bedre læring. Kjønnforskjeller i skoleprestasjoner og utdanningsløp» stilte vi blant annet spørsmålsteget ved forestillingen om at temaet livsmestring er så kompetansekrevenende at helsepersonell må stå for undervisningen. NOUen «Tvangsbegrensningsloven» har vært en av de viktigste utviklingene og utredningene på psykisk helsefeltet de siste årene.

Tvang er et vanskelig og ømfintlig tema internt i våre medlemsorganisasjoner, og det var derfor spesielt viktig for oss å ha en god prosess knyttet til vårt høringsinnspill. Tvangsbegrensningsloven har derfor blitt viet mye tid og arbeid dette året, der vi blant annet inviterte våre medlemsorganisasjoner til både kunnskapsheving og innspillsmøte.

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

En annen viktig arena og prosess er selvfølgelig statsbudsjettet. I den anledning sendte vi inn innspill både i etterkant av statsbudsjettet 2019 og i forkant av utarbeidelsen av statsbudsjettet 2020. I tillegg til alle overnevnte tematikker og innspill har vi spilt inn vedrørende forslag om endringer i forskrift om betaling fra pasienter for poliklinisk helsehjelp i spesialisthelsetjenesten, endringer i kringkastingsloven, landsomfattende tilsyn 2021, ny barnevernslov og til arbeidsgruppa som skulle se på tiltak for å redusere bruken av isolasjon i norske fengsler.



Åpenhet og mer kunnskap

Media viser stor interesse for psykisk helse. Rådet for psykisk helse blir svært ofte kontaktet for å få kommentarer til aktuelle saker, tips, råd og fagkunnskap om psykisk helse-spørsmål.

Vi får jevnlig antatt kronikker og debattinnlegg i en rekke aviser både på riks- og lokalnivå. Antallet henvendelser øker stadig, noe vi tilskriver økt synlighet i mediene og generell interesse for feltet. Vi har en stadig voksende følgerskare på Facebook, Instagram og delvis på Twitter, og en jevn og målrettet postefrekvens.

Arendalsuka 2019

Rådet for psykisk helse deltok på Arendalsuka 2019 både med egne arrangementer og som deltaker på andres.

Vi arrangerte «Rus & psykiske lidelser: Fysisk trening må tilbys i behandlingen» i samarbeid med Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon og lanserte egne filmer på

«Hverdagsglede: evidensbaserte grep for et bedre liv» i samarbeid med Helsedirektoratet.

Hverdagsglede-filmene ble lansert

Rådet for psykisk helse lanserte filmene til stor interesse på et nærmest fullsatt arrangement. I tillegg til filmene kom faglige innlegg fra blant annet statssekretær Anne Bramo og brukerhistorier knyttet til Hverdagsglede og livskvalitet. Vi er nå i prosess med å målrette filmene til et større publikum for inspirasjon og læring via sosiale medier. Filmene hadde ved årets slutt over 30.000 visninger.



ARENDALSUKA 2019: Fra venstre Ragnhild Bang Nes, Helene Back, Cecilie Grenager, Werner Fredriksen, Henriette Øien, Anne Bramo, Tove Gundersen og Hans Christian Lillehagen på premieren til Hverdagsgledefilmene.



ARENDALSUKA 2019: I panelet fra venstre John Engh, prosjektleder Ephaps DPS Vestfold, Jan Gunnar Skoftedalen, leder Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon, Tove Gundersen, generalsekretær Rådet for Psykisk helse, Bent Høie, helseminister, Henrik Loe, forsker St. Olavs Hospital, Klinikk for rus- og avhengighetsmedisin, Kristian Solli Knudsen idrettspedagog med brukererfaring, Tyristiftelsen. Foto: Torhild Kielland.

Rus & psykiske lidelser: Fysisk trening må tilbys i behandlingen

På debattmøtet om fysisk trening og positive effekter i behandlingen var argumentasjonen at når vi vet at fysisk aktivitet virker må det systematisk inngå som et element i behandling og oppfølging. Behandlingsapparatet bør ikke lenger ha mulighet til å nedprioritere lavterskeltiltak overfor personer som sliter med rus og/eller psykiske lidelser på basis av egne holdninger og kapasitet. Med oss hadde vi ulike innledere, og helseminister Bent Høie var tydelig på fysisk trening i rus- og psykisk helsebehandling: «Kost-nytte effekten av fysisk trening i behandlingen trenger jeg ikke regne på engang – det kan jeg gjøre bakpå en konvolutt».

NCD-alliansen

Som allianse har vi jobbet helsepolitisk og sendt inn en del høringsinnspill samlet. Vi har blant annet sendt innspill til myndighetenes evaluering av Matbransjens Faglige Utvalg (MFU). I tillegg sendte vi en formell klage til sukkerutvalget der vi påpekte mangelfull involvering av det sivile samfunn i deres arbeid. På bakgrunn av dette ble vi invitert inn til et innspillsmøte hvor vi sendte et påfølgende skriftlig innspill til utvalget. I tillegg har vi for eksempel hatt dialog med Norgesgruppen angående deres strategi og tilnærming for mer helsevennlige butikker.

Medlemskapet i NCD-alliansen har også ført til andre muligheter og tettere samarbeid med de ulike organisa-

sjonene i alliansen. For eksempel sendte vi inn et felles høringsinnspill med Diabetesforbundet, Nasjonallforeringen for folkehelsen og Sunn idrett angående lærerplanen for mat og helse. Alliansen har mange ulike roller og funksjoner. I tillegg til å jobbe med politisk påvirkningsarbeid og felles høringsinnspill, arbeider vi som et rådgivende organ, for eksempel i saltpartnerskapet og Dine30, samt at vi sitter som observatør i næringslivsgruppen. Vi er også blitt med i den internasjonale NCD-alliansen. Vi kommer med felles utspill i media, for eksempel en kronikk vedrørende reklame for usunn mat på trikken i Dagsavisen.

Forskningsdagene 2019

Rådet for psykisk helse holdt for fjerde år på rad forskningsseminar i Oslo i forbindelse med Forskningsdagene. Seminaret «Oppvekstmiljøets påvirkning: Konsekvenser av vanskelig oppvekst» fant sted 18. september på Litteraturhuset. Johannes Foss Sigurdson presenterte funn fra sin ph.d. og stilte spørsmålsteget ved om det er en effekt av mobbing på selvskading og selvmordstanker fra ungdom til ung voksen alder. Sabreen Selvik,





Fra venstre Johannes Foss Sigurdson, Sabreen Selvik, Charlotte Elvedal, Synne Stensland og Frances Taylor.

førsteamanuensis ved HiOF, presenterte sitt forskningsprosjekt som ble utført ved NKVTS «Barn og ungdom med gjentatte opphold på krisesenter: Skoleerfaringer og strategier». Til slutt fikk vi høre fra Synne Stensland, forsker ved NKVTS om hennes ph.d.-arbeid knyttet til sammenhenger mellom hodepine og traumatiske opplevelser hos ungdom.

Rådet for psykisk helse i media

Vi skriver innlegg, uttaler oss gjennom intervjuer og er i tillegg omtalt og sitert i et bredt antall saker og medier. I 2019 var Rådet for psykisk helse omtalt om lag 450 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. Vi bruker også YouTube målrettet for å blant annet øke engasjementet og synligheten til Hverdagsglede-filmene. Vi har som mål å omtale relevante aktiviteter gjennom

innlegg på Facebook, Twitter eller Instagram, i tillegg til at vi deler fakta fra psykisk helse-feltet og aktuelt stoff for våre følgere.

Følgere sosiale medier per 31.12.19:

 **18.000** (tall 2018: 12.900)

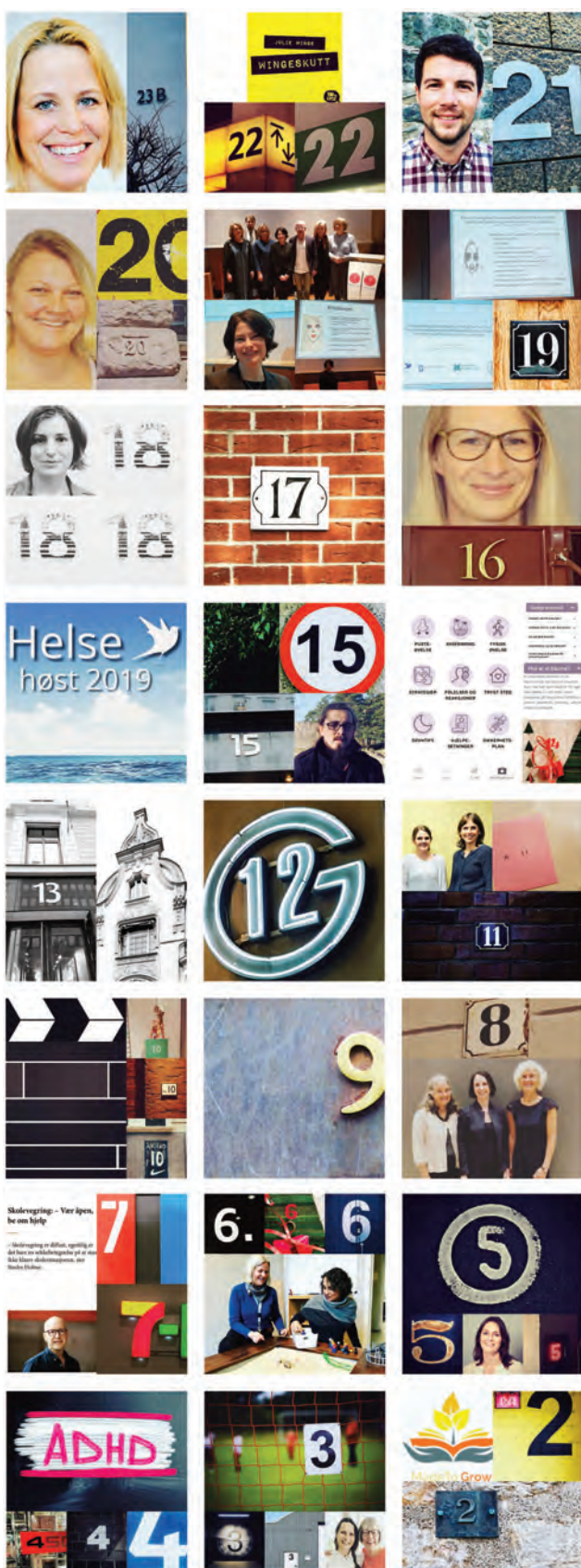
 **5300** (tall 2018: 5000)

 **5600** (tall 2018: 3300)

Magasinet Psykisk helse:

 **6990** (tall 2018: 5600)

 **1900** (tall 2018: 1180)



Julekalender 2019

For femte året på rad videreførte vi suksessen med å legge ut informasjon om prosjekter som har fått midler fra Stiftelsen Dam på Instagram fra 1.–24. desember. I år valgte vi å ha hovedfokus på ulike prosjekter som omhandlet oppvekst.

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

Nettsider

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

Trafikk 2019 (1. jan 2019–31. des 2019)

- 319.163 brukere
- 432.046 økter
- 72,6% kvinner, 27,4% menn
- 65,5% fra mobil, 28,9% desktop, 5,6% tablet
- Antall sidevisninger 624.481

De 5 mest besøkte sidene i perioden er:

- Angst
- Depresjon
- Hjelpetelefoner og nettsteder
- Trenger du hjelp
- Forsiden



TABUPRISEN 2019: 1) Prisvinner Mats Grimsæth i midten flankert av fra venstre Aslaug Timland Dale, Helsesista Tale Maria Krohn Engvik, Anne Grethe Erlandsen, Helsebror Per Arthur Andersen og Tove Gundersen. 2) Mats Grimsæth og Tove Gundersen i studio på God morgen Norge. 3) Artisten Ruben sto for underholdningen.

Tabuprisen til Mats Grimsæth

Rådet for psykisk helse ga Tabuprisen 2019 til Mats Grimsæth, en vellykket naturfotograf, profilert seiler og suksessrik eventyrer med over 16.000 følgere på Instagram. Han er 24 år og en som tør å følge drømmene sine. Han beveger seg i et landskap som de fleste forbinder med hardbarkete tøffinger, hvor en sterk machokultur råder og som mange, kanskje særlig unge gutter, ser opp til. Mange gutter er oppvokst med en idé om at hvis de gråter eller viser følelser, er det et tegn på svakhet. Dette ønsker Grimsæth å utfordre. I fjor på Verdensdagen for psykisk helse, valgte han å snakke offentlig om sin egen angst. Og han har siden valgt å bruke sin instagramprofil til å kommunisere til sine følgere om betydningen av å velge livet, snakke med noen når man har det vanskelig og at det er viktig å søke profesjonell hjelp. Han legger heller ikke skjul på at han fortsatt strever veldig med angst.

Han forteller hvordan han ble mobbet som barn etter å ha vært en utagerende gutt. Det siste årets søkelys på gutter som har det vanskelig, gutter med utagerende adferd og faren for å falle ut både av skolen, arbeidslivet og sosiale relasjoner forøvrig viser oss at dette er en problematikk det er viktig å løfte fram.

Tildelingen ble offentliggjort kl. 08.00 på TV2s God morgen Norge med prisvinneren og generalsekretæren i studio. I intervjuet valgte han å vektlegge betydningen av å søke hjelp når livet er vanskelig og at vi må hjelpe hverandre å velge livet når alt er som svartest.

Selve prisutdeling skjedde på Aker Brygge Marina med generalsekretær Tove Gundersen og statssekretær Anne Grethe Erlandsen som hovedtalere. Rådet for psykisk helse valgte denne dagen også å donere 2000 kroner til Mental Helses Hjelpetelefon.



Sekretariatet på studietur til Island.

Organisasjonsutvikling og kompetanseheving: Studietur til Island

5. til 9. april reiste hele sekretariatet på studietur til Island. I tillegg til en intern planleggingsdag, besøkte vi Helse-
direktoratet på Island og presenterte Hverdagsglede-
prosjektet vårt og diskuterte mulighet for oversettelse av
kurset og materialet Rådet for psykisk helse har utviklet
og produsert. Vi var også i et møte med organisasjonen
The Icelandic Mental Health Alliance (Geðhjálp) der bruk
av tvang i psykisk helsevern var hovedtema. På møtet
deltok også ansatte i psykisk helsevern.

Faglig forums psykisk helsekongress

Generalsekretæren har sittet i programkomitéen for
Faglig forums psykisk helsekongress i Trondheim 20.–23.
januar 2019. I tillegg til at hun ledet flere parallellsesjoner
i løpet av kongressen, arrangerte vi en egen parallellsesjon
om flyktninger, asylsøkere og psykisk helse. Her presenterte
vi arbeidet med antologien Asylsøker og flyktninger –

psykisk helse og livsmestring i samarbeid med Olav
Calidonio Strand, som er leder av Hobøl asylmottak
og forfatter av to av bokens kapitler.



*Hege Helene Bakke og Olav C. Strand presenterte arbeidet
med antologien på Faglig forums årlige kongress i
Trondheim i januar 2019.*

Magasinet Psykisk helse

Mer kunnskap, mer engasjement

Magasinet Psykisk helse kommer ut fem ganger i året. Vi har økt antall sider i bladet, fra nr 2 / 2019 med 56 sider, mot 48 tidligere. Vi har lagt om til en åpnere layout med mer plass til bilder og tekst. Bladet trykkes hos Ålgård Offset. Vi trykker ca 1000 blader mer enn abonnements-tallet til utdeling på konferanser og arrangementer. 500 eks sendes til Tidsam/Narvesen for løssalg.

Psykisk helse har i hvert nummer fra seks til ti temsider. De siste fem nummer har vært:

1/19: Soning

2/19: Tro og terapi

3/19: Tvangsbehandling

4/19: Kjønnssidentitet

5/19: Kvinner og alkohol

Respons

En del lesere skriver til redaksjonen med tilbakemeldinger om godt og viktig stoff. Etter at vi innførte frivillig betaling for digitalt innhold med Vipps, får vi også tilbakemeldinger gjennom den kanalen. Eksempler på slike er:

For gode og viktige artikler.

Takk for den viktige jobben dere gjør.

Andre sender meldinger til redaksjonen på Facebook og Instagram. Slike meldinger handler ofte om temaer leserne ønsker at vi skal ta opp.

Ett av målene for magasinet som helhet og for hver enkelt artikkel er å nå bredt ut, og få flere lesere, både i papir-

form og digitalt. Dette nedfeller seg blant annet i arbeid med ikke-stigmatiserende språk og bilder. Alle som intervjues får sjekke artiklene før de publiseres. Artikler og temaer fra magasinet blir stadig sitert i andre medier, nettsider og blogger.

Abonnement

Godkjent opplag for Psykisk helse er på 5 140 (målt av Fagpressen 2. halvår 2018 og 1. halvår 2019). Tallet på betalende abonnenter er svakt fallende, som hos andre papirmedier. Vi har hatt sommer- og juletilbud som har generert en del nye abonnenter. Vi ser også at artikler som leses mye på nett genererer nye abonnenter.

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

Psykisk helse distribueres til abonnentene gjennom distribusjonsselskapet Helt hjem og posten, og gjennom Tidsam til større Narvesen-kiosker. Magasinet kan leses og abonneres på digitalt via bladkiosken Buyandread.com. Abonnement der inkluderer også tilgang til tidligere utgaver. Interessen for elektronisk versjon identisk med den trykte er begrenset, sannsynligvis fordi lesbarheten er mye bedre på magasinet egne nettsider.

Økonomi og produksjon

Redaksjonen består av 2,4 årsverk; redaktør i hel stilling, to journalister i hhv 0,5 og 0,6 stilling, og grafisk designer i 0,3 stilling. Redaksjonen ivaretar alle faste redaksjonelle oppgaver på papir og nett, med noe bruk av frilansere. Annonsene selges av eksternt konsulent og salg og plassering koordineres av redaktøren. Et eksternt firma gjør noe abonnementsalg, men de fleste bestillinger kommer over nett eller sms.





Magasinets inntekter kommer fra abonnement og annonser, og fra i år også frivillig betaling for nettsaker. Andelen av Rådets driftsstøtte går til lokaler, sekretariat-tjenester og IT. Annonsealg er for bladet som for andre papirmedier utfordrende, og Psykisk helse ser ut til å få noe mindre annonseinntekter enn budsjettert. Prisen på abonnement ble ikke økt i 2019 (380,- / 490,- / 620,-). Om lag ¼-del av abonnentene er arbeidsplasser/institusjoner.

Vipps: Vi oppfordrer leserne på nettsaker om å betale frivillig for lesning. Inntekten for 2019 på denne måten tilsvarte 140 abonnementer. Denne løsningen ga oss Fagpressens markedspris for 2018 (se neste side).

Magasinets nettsider

Flere saker fra hvert nummer av Psykisk helse kan leses på nettsidene www.psykiskhelse.no/bladet. Utvalget av artikler diskuteres i redaksjonen fra gang til gang, men vi legger ikke ut alle artiklene fra papirutgaven, fordi abonnentene skal få mer enn det som kan leses gratis.

Rådets nettside, www.psykiskhelse.no formidler en del av magasinets artikler. Både Rådets og magasinets sider på sosiale medier brukes for å promotere stoff, særlig Facebook, men også Twitter og Instagram. Cirka ¼ av trafikken på nettartiklene kommer fra sosiale medier. Magasinets nettside har i 2019 448 000 visninger, en økning på 22 prosent fra 2018 (fra 390 000). 69 prosent av leserne på nett leser på mobil, en økning fra 67 i fjor.

Nettsidene har løsning for annonser, og vi har hatt en svak økning i nettannonser i 2019. Vi tror det er større potensial og jobber for å øke antall annonser med kombinasjonsløsninger papir/nett.

Nyhetsbrev

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

Samarbeid med Retriever

Magasinet har gjennom Fagpressen et samarbeid med Retriever. Det innebærer at alle artiklene i bladet kommer frem i søk på Retriever, og eventuelle kjøp / gjenbruk gir inntekter til redaksjonen. Deler av innholdet blir også vist i Fagpresseportalen, som leder lesere til det enkelte mediets egne nettsider. Det har ikke vært store inntekter av dette.

Vi ser disse visningene som et markedsføringstiltak.

Personvern – GDPR

Personvernerklæringer ligger tilgjengelig på bladet og Rådets nettsider.

Andre prosjekter i redaksjonen:

• Fakta om stemmehøring, Fakta om OCD - tvangslidelse

Redaksjonens prosjekt «Faktafoldere om stemmehøring og OCD-tvangslidelse» fikk støtte av Stiftelsen Dam, i tillegg til egenfinansiering av Rådet for psykisk helse. Begge podkastene kan høres eller lastes ned fra Soundcloud, Spotify, Itunes og andre podkast-apper. Ca 1500 har hørt podkastene hittil. Papirfoldere med utdrag samt korte fakta er trykket og utdelingen i gang.



• **Skrivekonkurranse.** Mental Helse Ungdom (MHU) og bladet holdt også i år en skrivekonkurranse for ungdom. Tema i år var *Tilhørighet*. Vinneren ble kåret i forkant av utgivelsen av Psykisk helse nr. 4, hvor vinnerbidraget ble publisert. Antall bidrag i 2019 var 76, flere enn noen gang før. MHU og bladet ønsker fortsatt å beholde arrangementet som en årlig hendelse. Vi ser dette som en viktig kanal for å kommunisere med unge og hente inn unge stemmer.

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

• **Seminar for journalister og redaktører: Skriv bedre om selvmord.** Redaksjonen avholdt i september et dagsseminar for journalister og redaktører om å skrive om selvmord.

Bakgrunnen er at selvmord omtales i større grad enn før i pressen. Vær varsom-plakaten har et eget punkt om selvmord, som i noen tilfeller trækkes over. Vi stilte spørsmål om hva forskning sier om smitteeffekt, hvordan pårørende opplever presse, hvordan personer som har gjort selvmordsforsøk snakker om det og hvilke dilemmaer journalister som jobber med temaet møter. Om lag 50 journalister og redaktører deltok. Innlederne var fagpersoner fra forskning og presse, berørte og pårørende.

Seminaret var finansiert av Institutt for journalistikk/ Pressens faglitteraturfond og foregikk i Fritt Ords lokaler i Oslo.

Fagpressepris



I juni 2019 mottok Psykisk helse fagpressens markedsføringspris for tiltaket med frivillig betaling for artikler på nett. Prisen ble overrakt på et arrangement i Oslo og består av en plakett og rett til å bruke prislogoen i trykte og digitale versjoner av mediet. I september innledet redaktør Cathrine Th. Paulsen om arbeidet i Fagpressens Markedsforum.



Redaktør Cathrine Th. Paulsen mottar prisen.

Fotoreportasje

Redaksjonen fikk i 2019 støtte av Fritt Ord til to store fotoreportasjer i magasinet. Den første, «Kjønnsidentitet», sto på trykk i nr. 4/2019. Fotograf Linda Bournane Engelberth har fotografert personer som definerer seg utenfor den tradisjonelle binære inndeling av kjønn i han/hun. I tilknytning til denne reportasjen fikk magasinet også en *pro bono*-visning i fem dager av noen av bildene hos JCDecaux, i reklameboards på norske togstasjoner. Bildene ble lagt på nett og delt i sosiale medier.



**Jeg ser på meg selv
som kjønnskreativ.**
Christer André (27), Oslo

Utenfor det binære / Foto Linda Bournane Engelberth
Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober 2019
psykiskhelse.no



**Jeg ønsker å forvirre folk
med mitt kjønnsuttrykk.**
Luca (25), London

Utenfor det binære / Foto Linda Bournane Engelberth
Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober 2019
psykiskhelse.no



**Jeg tror det finnes like
mange kjønn som stjerner
i universet.**
Falk (21), Oslo

Utenfor det binære / Foto Linda Bournane Engelberth
Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober 2019
psykiskhelse.no



**Da kroppen min vokste inn
i det kvinnelige, gråt jeg.**
Emma (27), Tokyo

Utenfor det binære / Foto Linda Bournane Engelberth
Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober 2019
psykiskhelse.no

Forskning, opplysning og forebygging

Inkluderende arbeidsliv

Rådet for psykisk helse jobber for å inkludere flere i arbeidslivet og for at flere skal kunne bli i jobb. Arbeid kan være helsefremmende, og dette kommuniserer vi på våre ulike plattformer jevnlig. Arbeid kan blant annet være en kilde til sosiale relasjoner, identitet og personlig vekst, i tillegg til at det gir en bedre økonomisk trygghet.

Som en del av arbeidet vårt har vi tatt på oss oppgaver for å bygge kunnskap og være en god pådriver på feltet.

Werner Fredriksen holdt 19. oktober innlegg for over 100 medlemmer av konsertarrangørenes interesseorganisasjon Norske Konsertarrangører (NKA). Temaet var at det er viktig å ta vare på den psykiske helsa i et felt preget av engasjerte idealister hvor det kan være en flytende grense mellom arbeid, fritid og privatliv.

Werner Fredriksen holdt 1. november innlegg for 50 lærere og barnehageansatte om temaet «Fem om dagen for et godt arbeidsmiljø» på Østlandsk lærerstevnes årlige konferanse.

Rådet for psykisk helse deltok i markering av 10-årsjubileet til Proba samfunnsanalyse. De inviterte oppdragsgivere, samarbeidspartnere og andre interesserte til



Våre rådgivere holder en god del innlegg på forskjellige konferanser og seminarer i løpet av året. Her er fra seniorrådgiver Werner Fredriksen sitt innlegg for medlemmene hos NKA.

frokostseminar hvor forskerne deres presenterer ulike perspektiver på arbeidsinkludering.

Tove Gundersen holdt innlegg på landskonferansen til Fagforbundet Ung, 14. november for 180 delegater om tema ensomhet, risikofaktorer, helsefremmende tiltak, selvmordsforebygging, inkluderende arbeidsliv og likebehandling.

Tove Gundersen er styremedlem i Stiftelsen Kragerø-akademiet, som ble stiftet den 1. september 2019 og jobber for å hjelpe mennesker med ulike utfordringer til å få en bedre hverdag gjennom arbeidsinkludering og andre tilbud.

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



Generalsekretær i Rådet for psykisk helse, Tove Gundersen. Her etter ett innlegg på landskonferansen til Fagforbundet Ung i November.



Referansegruppen for Hverdagsglede samlet for siste gang. Fra venstre: Tove Gundersen, Henriette Øien, Werner Fredriksen, Merete Skarpaas, Ragnhild Bang Nes, Marianne Løken og Maja Eilertsen.

Hverdagsglede og utvikling

Vi har ved utgangen av desember 2019 totalt utdannet og fått med oss 100 kursledere i Hverdagsglede som jobber ved landets frisklivssentraler. Nå kan 50 frisklivssentraler tilby kurs. Kurslederopplæring 2019 foregikk 19.–20. mars i Drammen, 1.–2. oktober i Bergen og 16.–17. oktober i Trondheim.

Referansegruppen takket av i 2019

Referansegruppen for piloteringen av Hverdagsglede gikk fra 2017–2018. Vi har fått nyttige og konstruktive justeringer fra fagpersoner som kjenner evidensen knyttet til de fem grepene kurset bygger på, og Helsedirektoratet som kjenner frisklivssentralene i landet. Kurset skal bidra til økt livskvalitet og bygge god psykisk helse.

Medlemmene i referansegruppen besto 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 folkesykdommer fra Helsedirektoratet Henriette Øien, seniorrådgiver Inger Merete Skarpaas i Helsedirektoratet, Briet Birgisdottir, tidligere frisklivs-koordinator ved Nesodden kommune og generalsekretær i Rådet for psykisk helse Tove Gundersen. Spesialpedagog Marianne Løken, Briet Birgisdottir og kursholder Lene Krohn bidro til kursinnholdet. Prosjektleder var Werner Fredriksen.

Revidert kursmateriell til versjon 3.0

Den endelige versjonen av kurslederpermen og inspirasjonshefte, med tilhørende støtteverktøy, ble ferdigprodusert til kursstart i oktober 2019.

Hverdagsglede inn i undervisningen på Høyskolen Kristiania

I desember 2019 undertegnet vi en avtale med Høyskolen Kristiania i Oslo. Vi skal tilrettelegge for todagers kurs for bachelorstudentene på 4. semester Helsepsykologi. Undervisningen gis av psykolog og seniorforsker Ragnhild Bang Nes, Folkehelseinstituttet og dr. Maja Eilertsen, tidligere leder av Friskliv og mestring. Målet er at utdanningen skal føre til endring av morgendagens praksis.



Nyutdannete Hverdagsglede-kursledere, her representert fra kurset i Drammen, mars 2019.



Revidert materiell flankert av prosjektleder Werner Fredriksen.

Doktorgrad i Hverdagsglede

Vi ønsket grundig dokumentasjon på effekten av kurset i Hverdagsglede. Derfor initierte Rådet for psykisk helse utviklingen av en doktorgradssøknad om tematikken ført i pennen av Maja Eilertsen. Hun skriver blant annet at «det er behov for forskning på effekt av tiltak som fremmer livskvalitet og forebygger helseproblemer», og fikk tilslag på søknaden fra Stiftelsen Dam. Prosjektet starter i januar 2020 og vil bidra til å tette dette kunnskapshullet. Hovedmålet med prosjektet er å gi kommuner god kunnskap om et lovende, nytt og rimelig livskvalitetsfremmende tiltak. Prosjektet vil undersøke effekter av kurset fem grep for økt hverdagsglede, basert på den britiske modellen Five Ways to Wellbeing. Kurset sikter mot å styrke individets ressurser og gi positive erfaringer for å redusere stress, forebygge og mestre dårlig helse, og bekjempe utenforskap.

Folderen Heia deg!

Vi har i forbindelse med filmene og spredning av Hverdagsglede-kunnskapen ut til befolkningen laget en folder med evidensen bak Hverdagsglede. Den gir tips og ideer til å tilpasse grepene til sin egen livssituasjon og jobb med dem.

Animasjonsfilmene «fem grep» for økt hverdagsglede

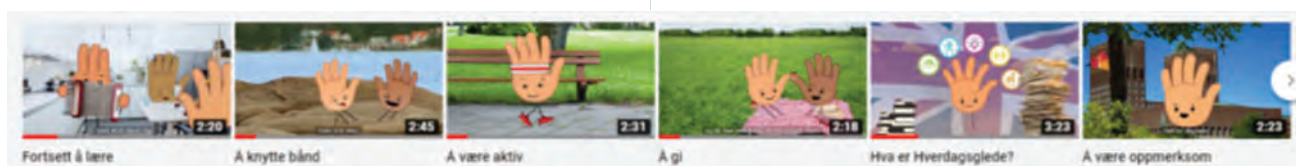
I evalueringen av «Hverdagsglede» ved frisklivssentralene i 2018, rapporterte deltagerne om en lærerik opplevelse i et trygt miljø med kursledere som ser og bekrefter dem. Deltagerne kommenterte at de tilegnet seg praktiske øvelser som bidro til en bedre hverdag. Det fremkommer av tilbakemeldingene at deltagerne finner kurset relevant, men de etterspurte norske filmer som inspirerer, noe vi søkte Stiftelsen Dam om midler til.

Målet var å lage filmer der kursdeltagerne får et sammen- drag av hvert av de fem Hverdagsglede-grepene. I tillegg vet vi at mange søker på internett etter selvhjelpsverktøy og ressurser, så derfor er filmene gjort tilgjengelig også på vår nettside og YouTube-kanal. Her kan en bli inspirert gjennom filmene og klikke videre til mer informasjon på nettsidene til Rådet for psykisk helse.



Minifolderen Heia deg!

Ved god hjelp fra animasjonsutvikleren Supercruiser og deres manusforfatter, erfaringskonsulenter i Hverdagsglede (kursdeltakere) og fagpersoner i prosjektet ble seks filmer ferdig produsert i juli 2019. Stemmeprakten som er lagt på alle filmene er Cathrin Gram (bildet).



Trening som medisin – «Den gode hjertebanken»

Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon har jobbet sammen siden 2017 om å kartlegge bruk av trening og fysisk aktivitet som en del av behandlingen for personer med rus og/eller psykiske problemer. Prosjektet fikk støtte fra Helsedirektoratet, og regionale nettverk av personer med treningskompetanse blir en viktig pådriver videre.

I 2019 søkte vi Stiftelsen Dam om midler til å danne nettverket, som skal bestå av blant annet fagpersoner som sitter med kunnskapen om trening som medisin. Vi skal bidra til å samle ressursene som har erfaringsbasert og forskningsbasert kunnskap om trening, i et nettverk. De vil bli en pådriver til økt oppmerksomhet og igangsetting av mer fysisk aktivitetstilbud til personer med rus og/eller psykiske problemer i helsetjenestene.

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



Nettbrosjyren: [Den gode hjertebanken](#)

Bok om flyktningers psykiske helse

Vi fikk i 2016 støtte fra Stiftelsen Dam 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



Prosjektleder og medredaktør av antologien er Hege Helene Bakke, seniorrådgiver i Rådet for psykisk helse.

og mye kompetanse, men på dette feltet kan det være vanskelig å sikre seg faglig påfyll av god kvalitet.

Antologien er nå utgitt på Universitetsforlaget med tittelen er Asylsøkere og flyktninger – psykisk helse og livsmestring. Boken har 21 kapitler skrevet av til sammen 27 forfattere.

Boken ble lansert via to lanseringsseminarer med flere forfattere fra boken til stede. Det første seminaret var i Tromsø 1. oktober i samarbeid med Universitetet i Tromsø, og det andre var på Kulturhuset i Oslo på Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober. Der bidro Leo Ajkic, slampoet Sofie Frost og flere av forfatterne på ulikt vis. Seminarets målgruppe var frivillige, de med utdanning innenfor helse- og sosialfag, ansatte i kommunale tjenester eller som på annen måte møter mennesker med flukterfaring gjennom sitt faglige eller frivillige virke. Seminaret ble streamet og er tilgjengelig i sin helhet [her](#).

Prosjektleder og medredaktør er Hege Helene Bakke, cand. polit. med hovedfag i sosiologi og seniorrådgiver i Rådet for psykisk helse. De øvrige redaktørene er førstteamansuans ved HiOA, psykolog Ragnhild Dybdahl, professor ved HIHM, psykiater Lars Lien og Irma Julardzija, som har flyktningbakgrunn fra Bosnia. Hun arbeider i Norsk Folkehjelp og har mange års erfaring fra arbeidet med mottak av asylsøkere og flyktninger. Hun er



Bokslippet i Oslo ble arrangert på Verdensdagen for psykisk helse på Kulturhuset. Arrangementet ble også livestreamet til resten av landet.



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.

I tillegg til at artiklene selges samlet i bokform, skal Universitetsforlaget teste ut en publisering av bokens kapitler på en ny nettløsning for salg av enkeltkapitler.

Eksempels 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 tvangsinnleggelseser 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 2018 fikk vi midler fra Stiftelsen Dam 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 à 6 minutter med representative eksempler der tvang kan bli brukt, og vise hvordan noen har klart å redusere bruken av tvang betydelig. Vi holder denne høsten på med manuskriptutvikling i samarbeid med filmselskapet TrueFiction.

Vi har etablert en referansegruppe for prosjektet som skal møtes første gang i januar 2020.

Lavterskeltilbud – mestring av depresjon og belastning

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

De tre lavterskeltilbudene er lagt opp som undervisning der deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstre. Den positive effekten av KiD er dokumentert og etterspørselen er stor, så kurset tilbys nå i alle fylker og i 230 kommuner.

Det er gjort en evaluering av KiB som viser at arbeidstakere kan styrke sin psykiske helse ved å delta i gruppebaserte programmer på arbeidsplassen. KiB tilbys nå i alle fylker og 150 kommuner.



DU tilbys i alle fylker og i 102 kommuner. I 2015 startet Atferdssenteret (nå NUBU) en treårig prosjektevaluering med finansiering av Norges forskningsråd. Prosjektet undersøkte hvorvidt DU for lette til moderate depresjoner kan redusere symptomer, forebygge utvikling og tilbakefall, forbedre funksjonsnivå, samt redusere frafall i videregående skole. Et funn er at det gruppebaserte tilbudet kan redusere symptomer på depresjon.

Det er solgt 4505 undervisningsbøker og ledermanualer til kursene.

På psykiskhelse.no ligger det til enhver tid oversikt over undervisningsledere som er aktive.

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. I løpet av våren og høsten 2019 har vi holdt to kurs i Oslo. Til sammen har vi hatt 180 deltakere på kurs i skoleprogrammet.



Folkehelsekonferansen 2019

Rådet bidro i Programkomiteen for Folkehelsekonferansen 2019; Livskvalitet og psykisk helse som ble arrangert av Folkehelseforeningen (NOPHA) i samarbeid med Folkehelseinstituttet, Akershus fylkeskommune og Oslo kommune. Vi bidro inn i konferansen med to forelesere på inkludering og mestring:

- **Systematisk arbeid med skolefravær og om hva som virker!** *Anneli Otnes, psykolog og familieterapeut, Enerhaugen familievernkontor*

- **Hverdagsglede – fem grep for økt livskvalitet og sterkere psykisk helse** *Ragnhild Bang Nes, seniorforsker, Folkehelseinstituttet*

Stiftelsen Dam

Midler fra Stiftelsen Dam i 2019

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

Ved offentliggjøring av forskningsmidler for 2019 fikk vi tildelt åtte nye forskningsprosjekter. Ved offentliggjøring av helseprosjekter 15.12.18, for prosjekter med oppstart 1.1.2019 fikk vi ti nye helseprosjekter. Ved offentliggjøring av helseprosjekter 15.6.2019, for andre søknadsrunde for 2019 og med oppstart 1.7., fikk vi 13 nye helseprosjekter.

HELSEPROSJEKTER

Det er tre offentliggjøringar av innvilgede helseprosjekter som inkluderes i denne årsmeldingsperioden:

15.6.2018 for perioden 1.7. 2018-30.6.2019

15.12.2018 for hele 2019

15.6.2019 for perioden 1.7.2019-30.6.2020

Prosjektene har startdato 1. januar og 1. juli hvert år. Som tidligere søker man også om midler for år to og tre 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 (inkludert nett-tv), app, podkaster og YouTube. Prosjektleder bor ofte øst og sør i landet, men prosjektene har deltakere og samarbeidspartnere fra hele landet og kan sees/høres i hele landet og i andre land. Typiske eksempler er dokumentaren Making Sense Together, podkastserien Noia, mobilspill mot skolevegring og faktafoldere/faktafilmer. Også i bokprosjektet Asylsøkere og flyktninger – psykisk helse og livsmestring kommer de 17 bidragsyterne fra hele landet, og boken er relevant og tilgjengelig 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

Stiftelsen Dams 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 23 og 34 søknader. Vårt gjennomslag ligger dermed på mellom 30–40%, noe vi er godt fornøyde med.

• Samarbeid med prosjektlederne

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

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

Både prosjektkoordinator og andre ansatte har vært aktive i mange av prosjektene i 2019. Vi deltar på boklanseringer, filmpremierer, paneldiskusjoner og konferanser. Vi bidrar aktivt med promotering av podkaster, apper og filmer. Vi deler informasjon om prosjektene i media og sosiale medier underveis i prosjektene flere ganger i året.

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

2019

I 2019 hadde vi midler til 31 nye prosjekter fra Stiftelsen Dam.

Oppstart 1.7.2018–30.6.2019	
Sør-Øst	9
Oppstart 1.1.2019–31.12.19	
Sør-Øst	10



Oppstart 1.7.2019–31.12.20	
Sør-Øst	11
Vest	1
Midt	1

Totalt var 52 prosjekter i fasen fra tidlig oppstart til avsluttende fase med sluttrapportskriving og promotering.

Forskning

En offentliggjøring av forskningsmidler inkluderes i denne årsmeldingsperioden: Innvilgede forskningsmidler for 2019 ble offentliggjort 16.10.2018.

Forskningsutvalget

Rådets forskningsutvalg var samlet til et heldagsmøte i mai 2019 for å gjennomgå søknadene om midler for 2020.

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/veileder/biveilederes 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 39 søknader, én mindre enn i 2018. Tatt i betraktning av de store endringene i retningslinjene til Stiftelsen Dam er dette en marginal nedgang. Totalt ble 31 søknader videresendt til Stiftelsen Dam. Seks nye prosjekter ble innvilget for oppstart i 2020 ved offentliggjøringen 15. oktober 2019.

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

Utvalget besto av:

Anne Landheim (leder)

Brit Oppedal

Ann Mari Lofthus

Per Håkan Brøndbo

Øyvind Rø

Ottar Ness (forfall)

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

På bakgrunn av at Stiftelsen Dam legger om sine søknadsrutiner for forskningsprosjekter ble utvalget takket av og et nytt utvalg vil ikke bli oppnevnt.

Forskning innvilget i 2018 for 2019 (totalt 22):

Helseregion:	Nye i 2019	År 2 i 2019	År 3 i 2019
Sør-Øst	7	7	5
Vest	0	0	0
Midt-Norge	1	2	
Nord	0	0	0

Totalt hadde vi 34 aktive forskningsprosjekter pr 30.9.2019. Åtte ble startet opp i 2019, andre er i en forsinket slutfase og de fleste har en jevn og god fremdrift.



Vedlegg: Stiftelsen Dam 2018/2019

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 30.9.2019 var det 87 «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 Stiftelsen Dam i perioden 1.1.2018 til 30.9.19 er ført i listen under.

FORSKNINGSPROSJEKTER:

Mentale Teknikker i hverdagen (MT)

Gry Annette Sælid, Folkehelseinstituttet. Hele klasser på første året i noen videregående skoler får tilbud om å delta i undersøkelsen etter endt kurs i mentale teknikker i hverdagen. 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? Ph.d.

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». Ph.d.

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? Ph.d.

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. Ph.d.

Treårig prosjekt fra 2017

Identitet hos ungdom i psykososerisiko

Lise Baklund, FoU-avdelingen, Vestre Viken, UiO. Studier peker i retning av at et kjernefenomen ved alvorlig psykose-lidelser, nemlig grunnleggende forstyrrelser av selvopplevelsen, såkalte 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. Ph.d.

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 Ph.d-prosjektet er å identifisere forhold ved barnet, foreldrene og deres interaksjon som kan forklare hvorfor noen utvikler og har vedvarende insomni. Ph.d.

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 hjelpe-tiltak som bidrar til trivsel, sosial fungering og god helse. Ph.d.

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 for de det angår. Forskningen viser at musikkterapi kan hjelpe mennesker med alvorlige psykiske lidelser og avhengighet ved å øke motivasjon, bedre sosiale evner, gi mulighet for uttrykk av følelser og øke livskvalitet. Vi vet at musikkterapi hjelper, men vi bruker det i 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. 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 hjelpe-tiltak. 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. Ph.d.

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 åtfærd 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 kjønnsrelatert 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. Ph.d.

Treårig prosjekt fra 2018

Ekstrem selvskading

Tuva Langjord, Oslo Universitetssykehus. Prosjektets målsetning er å undersøke psykopatologi, personlighetsfungering, behandlingserfaringer og helsetjenestesamarbeid for pasienter med omfattende innleggelser ved psykiatriske døgnavdelinger grunnet ekstrem selvskading. Ph.d.

Treårig prosjekt fra 2019

Fysisk trening og psykisk helse

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

Treårig prosjekt fra 2019

Innvandrerungdom og psykisk helse

Karoline Anette Ekeberg, Oslo universitetssykehus/Oslo Met. Prosjektet har som mål å øke kunnskapen om psykiske lidelser og bruk av psykisk helsevern blant unge med innvandrerbakgrunn ph.d.

Treårig prosjekt fra 2019

Små barn store følelser

Helen Suizu Norheim, BUP ØR; Ahus. Hovedformålet med studien er å undersøke effekten av et nytt emosjonsfokusert foreldreveiledningsprogram (TOTS) med en klinisk populasjon. Gjennom TOTS vil foreldre som

strever med emosjonsregulering av barnet sitt lære hvordan de kan forstå og møte barnets følelsesuttrykk på en mer sensitiv måte. Ph.d.

Treårig prosjekt fra 2019

Tidlig hjelp til voldsutsatte barn

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

Treårig prosjekt fra 2019

Hvordan er jeg meg?

Siv Veia Grønneberg, Høgskolen i Østfold. Denne studien har som mål å utfylle tidligere kunnskap med et «innenifra-perspektiv». Dette gjennom unge menneskers egne og subjektive opplevelser av å leve med en atferdsrelatert diagnose. Ph.d.

Treårig prosjekt fra 2019

Traumereaksjoner og intervensjoner

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

Treårig prosjekt fra 2019

Recovery – et samarbeidsprosjekt

Trude Klevan, Universitetet i Sørøst-Norge. Målsetting er å bidra med forskningsbasert kunnskap om hva recovery-orientering innen psykisk helse- og rustjenester i en kommune forutsetter og innebærer knyttet til roller, samarbeid og kunnskapsgrunnlag. Postdok.

Treårig prosjekt fra 2019



HELSEPROSJEKTER:

Recoverykurs og utdanningsopplegg

Kristin Ådnøy Eriksen, Høyskolen Stord Haugesund, FOUSAM. Utvikle og gjennomføre kurs og utdanningsopplegg basert på modell frå «Recovery College». Opp-læringa handlar om å støtte andre i deira betringsprosess, 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

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 føringar på hvordan de kan utvikle sin egen tjeneste.

Toårig prosjekt fra januar 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

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.

Toårig prosjekt fra juli 2017

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

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 et pilotprosjekt med folk over 18 år, som skal sikre brukermedvirkning og brukervennlighet. Målet er at kursene reduserer symptomer og øker aktivitetsnivå, livskvalitet og funksjonsevne.

Toårig 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 populærvitenskapelig programserie med fil og øvelser.

Treårig prosjekt fra januar 2018

Pix på sykehus

Susann Østigaard, Stiftelsen Festivalkontoret, Oslo. For et ungt menneske på sykehus kan det å være avsondret fra verden utenfor, miste daglig omgang med venner og gå glipp av sosiale aktiviteter som definerer selve ungdomstida, være en stor belastning. Med Pix på sykehus ønsker



vi å bringe festivalkonseptet til ungdomsavdelingen på Rikshospitalet og Ahus med visning av kinoaktuell film, møter med filmskapere og inspirerende workshops som gir nye impulser og mulighet for kreativ utfoldelse, spredd utover året.

Toårig prosjekt fra juli 2018

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 skolen, fremme god psykisk helse og livsmestring. Gjennom dette helseprosjektet skal vi utvikle en gratisversjon av et digitalt e-læringsprogram (MTG Mini) basert på omfattende involvering av målgruppene, pilotprosjekt i skolen, samt samarbeid med relevante 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 gjen-

nom 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 angst-opplevelsen 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. Lansert høsten 2018.

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 tilleggs materiale slik at effekten for målgruppen blir størst mulig.

Toårig prosjekt fra 2018

Eksempelens 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



Min hverdag – behandlingsapp mot PTSD

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

Treårig prosjekt fra januar 2019

Hva nå, etterpå. Etter 22. juli

Tore Buvarp, Fenris Film. Dokumentarfilm om ettervirkningene etter terrorhandlingene 22. juli 2011, med særlig fokus på traumer hos noen av de som opplevde det som skjedde på Utøya og hvilke utfordringer de har hatt etter hendelsen. Filmen vil også se på det helsemessige i et samfunnsperspektiv – hva dette gjorde med oss som folk, hvordan vi har taklet dette og hva vi kan lære av virkningene av slike dramatiske hendelser.

Ettårig prosjekt fra januar 2019

Galleri Walle

Emma Davis, Villa Walle. Galleri Walle skal være et arnested for kreative uttrykksformer og en lærings- og formidlingsarena med trygge rammer som vil synliggjøre uante ressurser hos mennesker som er satt på siden av det ordinære arbeidslivet. Galleriet skal være en kulturarena for lokalsamfunnet og et tilbud hvor folk med psykiske helseutfordringer og andre grupper bidrar til å skape en arena for inspirasjon, mestring, kulturutveksling og nedbryting av fordommer.

Ettårig prosjekt fra januar 2019

God forskning på barnas premisser

Kari Vik, Sørlandet sykehus HF. Abup ved Sørlandet sykehus (SSHF) implementerte i 2017 Barneorientert Familierapi (BOF) i sped- og småbarnsteamet. BOF er en behandlingsmetode som er særlig velegnet i terapi med små barn. Klinisk erfaring og kvalitative fordypningsstudier rapporterer at metoden er lovende, men det trengs mer dokumentasjon på om og hvordan den virker. Derfor ønsker vi å gjøre et forprosjekt der vi prøver ut forskningsmetoder, dette vil vi bruke folk med erfaringskompetanse til. I samarbeid med brukere vil vi finne de beste måle-verktøyene til å forske på BOF-metoden og hindre frafall i fremtidig forskning.

Ettårig prosjekt fra januar 2019

Julie og du

Julie Winge. Podcast Tema: rusavhengighet. 10 episoder, forskjellige temaer. Foredrag/forum med et aktivt spørrende publikum. Total anonymitet for deltagerene. Frivillig deltagelse fra salen (folk kan også bare lytte). Jeg driver det frem og former etter dagens tema. Mitt hovedtema og min brannfakkell har blitt pårørende til rusavhengige. De er ofte hjelpeløse i situasjonen og skjønner ikke hva de står i.

Ettårig prosjekt fra januar 2019

Selvforstyrrelser – illustrert

Bodil Juul, Vestre Viken. Målsettingen med prosjektet er å hjelpe de som opplever selvforstyrrelser og deres pårørende, til å bli bedre i stand til å identifisere, forstå og mestre opplevelsene. Selvforstyrrelser er schizofreniens kjernefenomener - noen særlige opplevelser vårt daglig-dagse og faglige språk har store begrensninger med å beskrive. Internasjonalt er forståelsen av selvforstyrrelser i sterk utvikling i fagmiljøet. Men enda er det ikke formidling på området rettet mot de personlig berørte. Via illustrasjon og animasjon av opplevelsene utviklet sammen med de som selv opplever det, vil vi endre på det.

Ettårig prosjekt fra januar 2019

Nok er nok

Tor Segelcke, Stories to tell. I filmen møter vi en rekke unge mennesker ansikt til ansikt, som forteller om hvordan det oppleves å bli mobbet i ungdomstiden. Slike historier kan ikke fortelles ofte nok. Historiene må fram, trykket må opprettholdes, og kampen mot mobbing må føres hver eneste dag. Det er identifikasjonen og empatien som kan forandre våre sinn, holde oppe engasjementet, og spre et kraftfullt budskap til skoler over hele landet; Nok er nok.

Ettårig prosjekt fra januar 2019

Psykosehvisking: en menneskemøtefilm

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



ferdigheter i «psykosehviking». Psykosehviking er ikke behandling, men en menneskemøte-måte.

Toårig prosjekt fra januar 2019

Selvhjelp og egenkraftmobilisering

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

Toårig prosjekt fra januar 2019

Animasjonsfilmer til inspirasjon

Werner Fredriksen, Rådet for psykisk helse. 89 kursdeltakere og 28 kursholdere etterspurte i evalueringen av piloten i Hverdagsglede norske filmer som inspirerer. De savner filmer knyttet til de fem grepene i Hverdagsglede; «vær oppmerksom, vær aktiv, fortsett å lære, knytt bånd og gi». Det finnes ikke tilsvarende filmer tilgjengelig pr i dag. Det nærmeste vi kommer er engelske filmer og de er ikke knyttet til forskningen som ligger bak Hverdagsglede.

Ettårig prosjekt fra januar 2019

Endringen

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

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Fem filmer om å mestre bipolare lidelser

Nina Antonov, Bipolarforeningen. Hva er bipolare lidelser og hvordan leve best mulig med diagnosen? Disse fem filmene vil ta for seg det mest elementære om hva bipolar

lidelse er og hvordan man kan mestre et liv med diagnosen. Hver film er på rundt tre minutter, og skal alle inneholde mestringsverktøy og formidle håp og motivasjon til brukere og pårørende. Hver film har et eget tema; hva er bipolare lidelser, søvn og kosthold, forebyggingsplan, økonomi og åpenhet. I filmene møter man personer med bipolar lidelse og pårørende som deler sine historier, råd og tips, samt fagfolk som forteller om temaet fra et faglig perspektiv.

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Seks fortapte menn

Margreth Olin og Lena Faye-Lund Sandvik, Speranza Film. Seks menn, alle i fengsel på lange dommer og med sterke historier går inn i 28 dager med stillhet, isolert fra resten av verden, som i et kloster. Hvordan vil historiene de har om seg selv, forandres i møte med stillheten? Statistikk peker på hvordan fengsler ufrivillig fungerer som skole i kriminalitet. Halden Fengsel har et banebrytende testprogram som med radikale virkemidler forsøker å bryte dette mønsteret. De gode resultatene har skapt internasjonal oppmerksomhet. Speranza Film har, som de aller første, fått innpass til å følge dette fra innsiden.

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Vi tror deg – en podkast om voldtekt

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

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Den deprimerede klovnen – dokumentar

Christian Wulff, Amodeivisual AS, XM ekstra medium. Det var en terrorist og noen spanske klovner som fikk dramalærer Knut Østrådal (70) ut av en to år lang depresjon. Nå lager han klovneteater om sin egen depresjon, og driver privat asylmottak midt i Barcelona. Dokumentaren bruker et stort spenn av visuelle virkemidler og spesialkomponert musikk for å gi innblikk i en depresjonstilstand.



Glimt fra teaterforestillingen kombinert med en subjektiv rekonstruksjon av depresjonstiden skal la seeren forstå og kjenne seg igjen. Etterpå skal seeren sitte igjen med håp om en lysere fremtid. Klovnen skal vise vei med sitt gladtriste, ukuelige livsmot.

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Tabukvelder om bipolare lidelser

Nina Antonov, Bipolarforeningen. Det er visse temaer som fremdeles er tabu. Vi tror den beste måten å motarbeide tabuer og stigma på er å snakke om dem. Ved å arrangere tre tabukvelder med temaene selvmord, skam og vanskelige familierelasjoner vil vi skape en fysisk arena for å snakke om de vanskelige temaene. Kveldene skal inneholde en kombinasjon av erfaringsforedrag av personer med bipolare lidelser og pårørende, presentasjon av forskning, panelsamtaler og samtale med publikum. Temakveldene skal foregå i Oslo og blir streamet slik at alle som ønsker får muligheten til å følge med eller se opptak i etterkant.

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Lys på mørket

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

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Skravlekopp – folkebevegelse mot ensomhet

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

Vi vil at flere skal få opplevelsen av å føle seg inkludert og sett.

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Møteplass for erfaringskompetanse og FoU

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

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Drift og dyd

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

Toårig prosjekt fra juli 2019

Utsatt–Innsatt

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

Treårig prosjekt fra juli 2019

Når barn er pårørende

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

Ettårig prosjekt fra juli 2019

#makingsensetogether

Ellen Harriet Ugelstad, Twentyonepictures. #makings-ensetogether er et prosjekt i grenseland mellom kunst og formidling. Det er deltagerbasert og består av en nettside med ulike oppgaver knyttet til kreativitet, sjel og psyke. Publikum inviteres til å sende inn tekster, foto, lydspor, tegninger, collager e.l. som publiseres fortløpende. Gjennom å omsette egne erfaringer til et kreativt uttrykk, enten det er en tekst, tegning eller et instagrabilde kommuniserer man med hverandre og med prosjektets intensjoner. I stedet for å sykligjøre og/eller internalisere personlige erfaringer, får man her utløp for dette via ulike kreative oppgaver.

Ettårig prosjekt fra juli 2019

Regnskap og organisasjon

Rådet for psykisk helse årsregnskap for 2019 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner. Tilskudd til egne og eksterne prosjekter fra Stiftelsen Dam (tidligere Extrastiftelsen) beløp seg til 34.266.199 til bruk i 2019.

Årsverk og arbeidsmiljø

Rådet for psykisk helse er per 31.12.19 13 ansatte fordelt på 10,5 årsverk. Vi er to menn og elleve kvinner.

Sykefraværet fra 1.1.19 til 31.12.19 er 1,4%. Det er 8,0% lavere enn året før.

Rådet for psykisk helse har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2019.

Vi tilstreber en kultur preget av åpenhet med fokus på medarbeideres ressurser og muligheter, og legger vekt på å være en inkluderende arbeidsplass. Rådet for psykisk

helse har videreført medarbeidersamtalene der det legges vekt på utvikling av kompetanse til arbeidsmål og våre satsingsområder. Rådet for psykisk helse er en IA-bedrift.

Fortsatt drift

Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitetsregnskapet og balanse med tilhørende noter en rettvise oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2019 er satt opp under forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetningen er til stede i henhold til regnskapslovens paragraf 3-3.

Oslo, 10. mars 2020

Vedlegg: Årsregnskap

Tor Levin Hofgaard
styreleder

Martine Antonsen
nestleder

Åse Lyngstad
styremedlem

Hanne Laurentze Skarsvaag
styremedlem

Solrun Nygård
styremedlem

Jan-Magne Sørensen
styremedlem

Werner Fredriksen
styremedlem

Gry Veronica Engli
styremedlem

Tove Gundersen
generalsekretær

