

Årsmelding

1.1.13 - 31.12.13



Innholdsfortegnelse

Innledning.....	3
Organisasjon.....	4
Styret 2013	4
Inntektsgivende arbeid.....	5
Strategiplan 2014-2016	5
Åpenhet og mer kunnskap	6
Sette dagsorden og skape samfunnsdebatt.....	6
Bladet Psykisk helse.....	6
Barn og unges psykisk helse	8
Go Campus	8
Ungdomsskoleprogrammet «Alle har en psykisk helse»	8
Lokalforankrede møteplasser	9
Idrett.....	9
St. Thomas minnefond	9
Arbeidsliv og utdanning	10
Forskning, opplysning og forebygging.....	13
Midler fra Extrastiftelsen.....	13
Forebygging og rehabilitering	14
Forskning	14
Forskning nytter 2013	15
Eldre og psykisk helse.....	15
Forebyggende psykisk helsearbeid	16
Hverdagslykke	16
Komplimentfrokokst på Verdensdagen	17
Lavterskeltilbud, kurstilbud.....	17
Frivillighet før tvang	17
Internasjonalt arbeid.....	18
Midtøsten – Psykisk helse for en ny generasjon.....	18
Regnskap og organisasjon	20
Arbeidsmiljø og likestilling	20
Vedlegg 1: Extrastiftelsen 2013.....	22
Vedlegg 2: Tildelinger fra St Thomas minnefond 2013	27

Innledning

Rådet for psykisk helse har i 2013 hatt stor aktivitet for å øke kunnskap og åpenhet.

Åpenhet og kunnskap om psykisk helse og psykiske problemer og lidelser er fortsatt utfordrende i svært mange miljøer. Inkluderende arbeids- og skoleliv har blitt viet mye tid og oppmerksomhet dette året.

Vi har videreført arbeidet med å være synlige, og bidrar til å sette psykisk helse på dagsorden i samfunnsdebatten gjennom debattinnlegg, bruk av sosiale medier, nettsider og utgivelse av bladet Psykisk helse. I valgåret 2013 har vi gitt innspill til programarbeidet til flere partier og hatt flere møter med sentrale politikere.

Rådet fortsetter den målrettede innsatsen for at fysisk og psykisk helse blir ivaretatt på en mer likeverdig måte. Vi har jobbet med folkehelseperspektivet og helsefremmende arbeid. Vi arbeider for at tiltak som bedrer og styrker den psykiske helsen blir kjent og tatt i bruk.

Gjennom året har vi hatt en rekke møter og dialog med medlemsorganisasjonene våre, og med samarbeidspartnere innen politikk, medier, idrett, friluftsliv, musikk, bokbransjen, jordbruket, helseforetak og kommuner. Vi har styrket samarbeidet nasjonalt og internasjonalt gjennom prosjekter, samarbeidsavtaler og utvidelse av nettverk og arenaer vi opptre på.

Spredning og salg av kursmateriell har økt, og vi har fått flere nye firmamedlemmer som støtter arbeidet vårt.

Mennesker sin verdighet skal ivaretas både i et forebyggende og i et behandlingsmessig perspektiv. Vi bidrar til å heie frem gode tiltak, samtidig som vi påpeker det når noen ikke får den omsorgen og behandlingen de har behov for.

I denne årsmeldingen får du lese om hvordan 17 engasjerte ansatte jobber hver dag for å bidra til en god psykisk helse for alle!

Organisasjon

På årsmøtet i november 2012 ble det vedtatt ny visjon og formål for Rådets arbeid.

Visjon:

Et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.

Formål:

Rådet for psykisk helse er en frittstående paraplyorganisasjon som skal være en pådriver for god psykisk helse. Vi skal styrke, støtte og bidra til forebygging, forskning, opplysning, kvalitetsutvikling, medvirkning og inkludering.

På representantskapsmøtet i desember ble Bipolarforeningen Norge tatt opp som nytt medlem. Vi har nå 29 medlemsorganisasjoner.

Styret 2013

Nytt styre for perioden 2013-16 ble valgt av representantskapet 5. desember.

Tor Levin Hofgaard, leder
Bjørn Lydersen, nestleder
Elin Engeseth
Ketil J. Ødegaard
Bjarne Hansen
Tone Faugli
Jan-Magne Sørensen (vara)
Bård Nylund (vara)

Werner Fredriksen er valgt som styremedlem av de ansatte i sekretariatet.

Fra 1. januar til årsmøtet 5. desember hadde styret disse medlemmene:

Tor Levin Hofgaard, leder
Bjørn Lydersen, nestleder
Tordis Sørensen Høifødt, styremedlem
Elin Engeseth, styremedlem
Jan Steneby, styremedlem
Steinar Sværen, styremedlem (ansattes representant)
Stig Søderstrøm, styremedlem
Per Lunde, varamedlem (†oktober 2013)
Ketil J. Ødegaard, varamedlem

Det ble i 2013 avholdt seks styremøter og et styreseminar. 39 saker er behandlet i styret. Både i styret og i sekretariatet har det vært arbeidet med strategi og med å sikre finansiering av Rådets prosjekter.

Gjennom året har vi hatt en rekke møter og dialog med medlemsorganisasjonene våre, og med samarbeidspartnere innen politikk, medier, idrett, friluftsliv, musikk, bokbransjen, jordbruket, helseforetak og kommuner.

Vi ønsker å fremme psykisk helse i nye miljøer og har nå intensjonsavtaler om samarbeid med Norges Røde Kors, MOT, Skadeforebyggende forum, Plumbo, Årvoll Idrettslag, Den Norske Turistforening og Norges Bondelag. Internasjonalt har vi i løpet av året fått på plass intensjonsavtaler med Estland og Ungarn.

Sekretariatet har i løpet av året styrket den helsefaglige kompetansen med erfaring fra klinikk og en spesialist i psykiatri i en 20 prosents stilling.

Det er arrangert ett medlemsmøte med tema Frivillighet før tvang. Møtet ga en god diskusjon og gode innspill til vårt videre arbeid for å redusere bruken av tvang i psykisk helsevern.

I løpet av året har vi sendt på høring til medlemsorganisasjonene ny strategi for perioden 2014-16. Vi er godt fornøyd med engasjementet medlemsorganisasjonene har i høringen.

Sekretariatet deltar i 41 ulike komiteer, utvalg, nettverks-, referanse- og styringsgrupper.

Inntektsgivende arbeid

Vi har arbeidet systematisk mot fond, legater, stiftelser og andre utlyste midler for å koordinere søknader om finansiering av Rådets prosjekter. Søknadsarbeidet fortsetter og vi vil knytte søknadene målene i handlingsplanen.

Vi har i løpet av året fått noen spesielle gaver:

- Gjensidigestiftelsen: 320.000
- Sande idrettsråd: 11.000
- Inntekt fra låtene «Tøft å ha det tøft» med Plumbo og «Opp som en konge» med Yogafire: 29.000

Vi merker også en økt etterspørsel etter våre innledninger og foredrag, noe som også gir en god inntekt.

Gjennom etablering av 11 firmamedlemskap har vi fått flere bidragsytere til arbeidet vårt.

Strategiplan 2014-2016

Arbeidet med ny strategiplan startet opp høsten 2012. Planen skal gjelde for en treårsperiode og følge styreperioden. Forskningsstrategien er nå innarbeidet i strategiplanen for 2014-16, slik at dette er samlet i ett dokument. Strategien har vært på høring til alle medlemsorganisasjonene, den er behandlet i styret og ble vedtatt av representantskapet på årsmøtet.

Strategi for 2014-2016 vil bli operasjonalisert gjennom årlige handlingsplaner og kommunikasjonsplan.

Åpenhet og mer kunnskap

Sette dagsorden og skape samfunnsdebatt

Valgåret 2013 har vært et aktivt år der Rådet har vært synlig og markert seg på mange arenaer. Vi hadde i løpet av vinteren møter med mange partier og ga innspill til partienes programmer. I juni ble vår generalsekretær oppnevnt som medlem av regjeringens prioriteringsutvalg for helsetjenestene.

Vi merker stor pågang fra mediene som ønsker kommentarer, bakgrunnsinformasjon og kunnskap om psykisk helse. Frafall i skolen, tilgang til helsetjenester, tvang i psykisk helsevern og inkluderende arbeidsliv engasjerer bredt. Interessen for arbeidet vårt med hverdagslykke viser at også svært aktuelt med forebyggende og helsefremmende arbeid, og nødvendighetene av gode oppvekst-, levevilkår og folkehelse.

Nettsidene og sosiale medier som Facebook og Twitter bruker vi aktivt for å skape oppmerksomhet om Rådets arbeid. Det er stadig flere som følger oss, men det er fortsatt et stort potensial for å nå ut til og engasjere enda flere gjennom disse kanalene.



Tabuprisen til Thomas Sokolowski

Tabuprisen 2013 gikk til fotballspilleren Tomas Sokolowski (SK Brann). I et stort intervju med Bergens Tidende fortalte Sokolowski i februar om hvordan tilbakemeldinger han fikk gikk inn på ham, hvordan det var å grave seg ned i andres skjeve og nedbrytende kommentarer. Han beskrev ensomhet og mørke tanker. Og fortalte om hvordan han hadde fått hjelp.

Pristildelingen fikk stor oppmerksomhet i mediene, også steder som vanligvis ikke omtaler psykisk helse.

Bladet Psykisk helse

Bladet Psykisk helse kommer med fem nummer pr år, med 48 sider i hvert nummer. Psykisk helse har reportasjer, intervjuer, kommentarer og nyheter i hver utgave. Bladet inneholder også temasider, som i de siste fem utgavene har vært:

- Frafall i skolen
- Forebygging av selvmord
- Rus
- Søvnproblemer
- Pårørende

Psykisk helse har høy troverdighet og når relativt bredt ut, men målsettingen er at bladet skal bli mer kjent og mer lest av allmennheten. Artikler og temaer fra bladet ble også i 2013 sitert og tatt opp i andre medier, både papir og nett. Bladet hadde i 2013 tre samarbeidsprosjekter:



Bilag i helsebladet Bedre Helse

I samarbeid med Egmont - Hjemmet Mortensen, ble et redigert og bearbeidet utdrag av Psykisk helse nr 2 lagt inn som bilag i bladet Bedre Helse nr 5. Psykisk helse nådde dermed ut til om lag 160 000 flere lesere enn vanlig.

Skrivekonkurranse

Sammen med Mental Helse Ungdom lyste bladet ut en skrivekonkurranse. Den resulterte i litt over 50 innsendte bidrag, med kåring av en vinner i august, i forkant av Psykisk helse nr 4, der vinnerbidraget ble publisert. Vinneren fikk en premie av Mental Helse Ungdom på et arrangement i Rådet for psykisk helses lokaler og resultatet ble lagt ut på nettsider og sosiale medier.

Napha

Bladet samarbeider med Napha og sender overskrift, ingress og bilde fra to saker i hver utgave. Napha legger disse på sine nettsider eller i sitt nyhetsbrev, med kobling til artiklene på bladets nettsider. Dette er et ledd i å nå bredere ut, og samtidig bringe flere lesere til bladets nettsider.

Abonnement

Godkjent opplag Psykisk helse er på 7345 (Fagpressen). Abonnementstallet har falt over flere år og stoppet opp litt, men antallet var svakt fallende også i 2013. Vi har tiltak med gaveabonnement, telefonsalg, gratisutdeling og spesielle tilbud på konferanser.

Økonomi

Redaksjonen har to årsverk; redaktør og en journalist/redaksjonssekretær. Redaksjonen ivaretar alle oppgaver som følger av å produsere et blad med fem årlige utgaver. Det vil blant annet si reportasjer, intervjuer, idéutvikling, strategisk planlegging, redigering, produksjon, kontakt med lesere, frilansere og andre som henvender seg til bladet Psykisk helse, samt markedsføring av bladet, oversikt over annonser og koordinering av to annonseakkvisitører.

Bladets inntekter kommer fra abonnement og annonser. Annonsesalg er vanskelig for alle papirmedier, men Psykisk helse ser ut til å kunne holde forventet inngang. Prisen på abonnement ble økt med 15 kroner i 2013, fra 410 til 430 (student/honnør 320). Det ble også innført en institusjonsabonnementspris på 490.



Bladets nettsider

Psykisk helse kan leses elektronisk i sin helhet gjennom nettsidene til bladet og bladkiosken Buyandread.com. Enkelte av bladets artikler legges ut på nettstedet www.bladet.psykiskhelse.no og på Rådets side, www.psykiskhelse.no. Interessen for elektronisk versjon er noe økende. E-versjonen fungerer også som en service til lesere som er ute etter enkeltartikler.

Nettsidene skal fortsatt være et enkelt sted å finne relevant informasjon om psykisk helse-temaer, men ikke like omfattende som bladet. Nettsidene har en god økning i besøkstall (ca 5300 besøk/måned) og annonsørene er i økende grad interessert i plasseringer på nett i tillegg til bladet.

Barn og unges psykisk helse

Go Campus

Utdanning beskytter mot å falle ut av arbeidslivet, og vi vet at utdanning og arbeidslivstilknytning bidrar til bedre psykisk helse. Go Campus-prosjektet startet opp som et pilotprosjekt på Kyrre skole i Bergen, en videregående skole for unge voksne med psykiske vansker som trenger tilrettelagt undervisning. Nå har det blitt et nasjonalt prosjekt i regi av Rådet for psykisk helse.



Målet med prosjektet er at elever som fullfører videregående og får studiekompetanse, skal komme i gang med høyere utdanning. Gjennom EkstraStiftelsen har Rådet for psykisk helse fått midler for tre år til å implementere dette prosjektet på videregående skoler som tilbyr tilrettelagt undervisning til mennesker med psykiske vansker også andre steder i landet. I dette andre prosjektåret er to nye fylker blitt med i satsingen, Møre og Romsdal og Troms. Til

sammen er nå seks fylker involvert i Go Campus.

Siste skoleår får elevene som ønsker å begynne på en høyere utdanning, tilbud om å delta i en Go Campus-gruppe ved skolen. Gruppen drives av den videregående skolen. Gjennom skoleåret besøker elevene campus ved ulike læresteder. De møter rådgivningstjenesten, deltar på forelesninger, besøker kantinen, spiser sammen med studentene og blir kjent med alt som skjer ved universitetet eller høyskolen. Dermed er elevene godt forberedt og godt kjent med det lærestedet de skal begynne på.

Erfaringene fra Bergen er at langt flere elever enn tidligere både begynner på høyere utdanning og klarer å fullføre studier etter å ha fulgt programmet. Gjennom prosjektperioden vil vi følge elevene fra alle skolene og kartlegge hvor mange som begynner med høyere utdanning. I prosjektet samarbeider vi tett med skolene og NAV.

Ungdomsskoleprogrammet «Alle har en psykisk helse»

Rådet for psykisk helse har også dette året hatt ansvaret for å holde kurs for ansatte ved ungdomsskolene i skoleprogrammet «Alle har en psykisk helse». I løpet av året har vi holdt kurs i Alta, Trondheim, Oslo og på Røros.

I statsbudsjettet for 2014 fra den avtroppende regjeringen var det ikke foreslått noen bevilgning til skoleprogrammet. Sammen med de andre organisasjonene som står programmene som inngår i «Psykisk helse i skolen» tok Rådet dette opp med partiene på Stortinget. Dette medvirket til at skoleprogrammet likevel fikk bevilget den nødvendige støtten i Høyre/Frp-regjeringens budsjett.

Lokalforankrede møteplasser

Et prosjekt i samarbeid med Mental Helse Ungdom finansiert av ExtraStiftelsen. Målet er å bedre praksis mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten. Unge brukeres erfaringskompetanse skal ligge til grunn for denne tjenesteutviklingen.

Bakgrunnen for prosjektet er «Se meg»-rapporten fra 2010, som avdekket et utilgjengelig og fragmentert tilbud til barn og unge. Der de har behov for koordinerte og sammensatte tjenester, opplevde de at streng taushetsplikt og mangel på felles kommunikasjonsarenaer bidro til dårlig eller manglende tjenestetilbud.

I 2012 arrangert vi fem lokalt baserte dialogmøter mellom fagpersoner fra tjenestetilbudet og unge brukere, spredd over hele landet. I to av disse fem kommunene arrangerte vi våren 2013 oppfølgingsmøter med beslutningstakere der resultatene fra dialogmøtene ble videreformidlet.

Møtene har de fleste steder vært svært konstruktive og fruktbare. Et klart mål med møtene har vært at det utarbeides en lokal tiltaksplan for bedre praksis og økt sammenheng i tjenestetilbudet til barn og unge med sammensatte psykiske vansker, basert på ungdoms egen erfaring med tjenestetilbudet. Møtene har bidratt til at de unges stemmer har blitt hørt, deres anbefalinger er videreformidlet fagpersoner og beslutningstakere, og fagpersoner lokalt har blitt bedre kjent og etablert samarbeid på tvers av nivåene.

Idrett

Idrett er en viktig sosial arena for barn og unge, og er med på å skape gode oppvekstvilkår. Rådet ønsker samarbeid for å øke oppmerksomheten om mestring og aktivitet som en forebyggende faktor til god psykisk helse.

I januar var Rådets generalsekretær til stede under en stor idrettsgalla i Sande kommune i Vestfold og holdt en appell. Her ble det også ble samlet inn midler til Rådets arbeid.

Vi har gjennom året samarbeidet med Årvoll IL fra Oslo, om en søknad med mål om å hindre frafall og tilrettelegge for at barn og unge får samme muligheter til å delta. Søknaden fikk dessverre avslag, men vi jobber videre med dette temaet gjennom det neste året gjennom nye nettverk og på nye arenaer.

St. Thomas minnefond



Minnefondet har i 2013 gjennomført sin tredje tildeling av midler til prosjekter for unge som har utfordringer med psykisk helse og/eller rus. Det kom i 2013 inn 44 søknader og minnefondet delte ut 191.000. Til sammen er det fordelt 676.000 kroner.

I forbindelse med Øyafestivalen samarbeidet vi med Deichmanske bibliotek. Det var et vellykket utdelingsarrangement, med godt oppmøte og god pressedekning. Lise Hetland deltok på arrangementet. Hun fikk støtte fra minnefondet til sin film «Hold meg – å leve med psykisk lidelse», en film om selvskading.

Arbeidsliv og utdanning

Ledere skal ansette og eller beholde personer som sliter med psykiske lidelser og funksjonsnedsettelse

Mer kunnskap om hva som skaper et inkluderende arbeidsliv

Arbeid og psykisk helse har vært innsatsområde gjennom 2012 og 2013. Vi vil bidra til mer kunnskap om psykisk helse og inkludering i arbeidslivet. Arbeidsplassen skal være en arena for å skape god psykisk helse og for å inkludere flere med nedsatt funksjonsevne eller psykiske lidelser.

Regjeringen la i august frem «Oppfølgingsplan for arbeid og psykisk helse» som skal knyttes til Stortingsmelding 46 «Flere i arbeid». Her legges det opp til en særlig innsats for utsatte unge og personer med psykiske lidelser. Dette er sårbare grupper hvor det er viktig å komme tidlig i gang med målrettet innsats for å unngå utestenging fra arbeidslivet, og et langt liv på ulike stønadsordninger. Vi har muligheter til å være en pådriver i det videre arbeidet, og følge opp at planer til handlinger.

«Hva kjennetegner god inkluderingskompetanse?»

Rådet for psykisk helse deltar i Forum for inkluderingskompetanse hos AFI. I forbindelse med det fikk vi til en avtale med Virke og AFI om å søke forskningsmidler sammen hos NAV FARVE. Vi har fått midler til å forske mer på hva som skal til for å lykkes for å benytte arbeidsplassen som arena for arbeidstrening for unge under 30 år med vesentlig nedsatt arbeidsevne.

Noen kjennetegn vi ønsker å se på er:

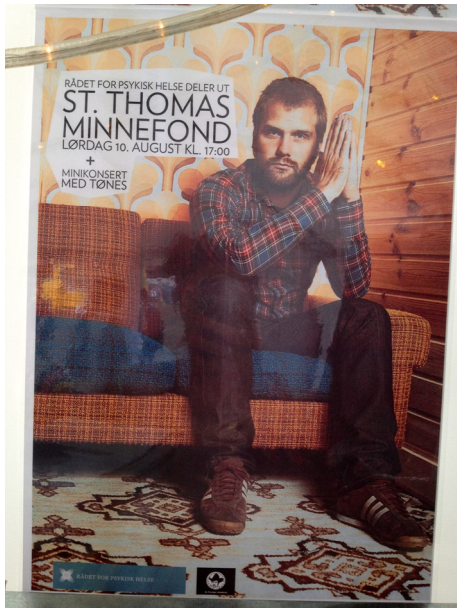
- Hvilke kriterier må være på plass for å bruke ordinært arbeidsliv som arena for avklaring, arbeidstrening og kvalifisering.
- Kjennetegn ved gode, helhetlige modeller for arbeidsplassinkludering
- Hvordan samspillet mellom tiltak og virkemidler fra støtteapparatet, fysisk og psykososialt arbeidsmiljø, type arbeidsoppgaver og organisatorisk posisjon til personen påvirker utfallet.
- Kunnskap om koblinger mellom støtteapparatets oppfølging og arbeidslederes
- Kunnskapen beregnet på NAV og helse, også lokalt; kunnskap om virksomhetenes bistandsbehov for å kunne bruke arbeidsplassen som arena for arbeidstrening

Foredrag

- NAV arbeidslivssenter i Vestfold: Hverdagslykke og Fem om dagen for et godt arbeidsmiljø
- Virkes lederkonferanse for HUK 2013: Arbeidsglede og Gjestebud som metode.

Gjestebud

Det er holdt gjestebud i ulike former i 2013. For Sunne organisasjoner holdt vi et innlegg for HMS-ansvarlige i større virksomheter. På Virkes ledersamling på Sundvollen holdt vi et firetimers arrangement om Gjestebud som metode, om arbeidsglede og kommunikasjon. Etter dette har vi blitt spurt om å holde flere innlegg og har så langt gjort to foredrag.



Ulike norske band har i løpet av året tatt kontakt for å gi sitt overskudd av låter og innsamling under konserter til Rådets arbeid. Bandene ønsker å bidra til større grad av åpenhet om psykisk helse i sine miljøer, da de sitter med ulike erfaringer på at dette hittil har vært et tabubelagt område. Dette har skapt medieoppmerksomhet både i lokalaviser, riksmedier og TV.

I august delte vi ut prosjektmidler fra St Thomas minnefond under Øyafestivalen, der også artisten Tønes stilte opp (se også St. Thomas minnefond over). I denne sammenheng etablerte vi et samarbeid med kulturavdelingen ved Deichmanske bibliotek, noe begge parter ønsker å videreutvikle med tanke på musikk, psykisk helse og kultur.

Forskning, opplysning og forebygging

Midler fra Extrastiftelsen

Rådet for psykisk helse ble enda en gang største mottager av midler til prosjekter fra Extrastiftelsen ved tildelingen i november 2012 der midler for 2013 ble offentliggjort. Rådet fikk 17 959 538 kroner til totalt 43* prosjekter. Vi fikk godt tilslag på forebygging og rehabiliteringssøknader, sju nye prosjekter ble innvilget i hver gruppe.

Totalt fikk Rådet midler til 13 forebyggingsprosjekter hvorav sju var nye, 13 forskningsprosjekter, hvorav fem nye*, og til 13 rehabiliteringsprosjekter, hvorav sju nye.

På landsbasis fordeler prosjektene seg slik i 2013:

Helseregion	Forskning			Forebygging			Rehabilitering		
	Nye*	2. år	3. år	Nye	2. år	3. år	Nye	2. år	3. år
Sør-Øst	4	2	2	5	4		5	2	
Vest	1	1		1		1	2	1	
Midt-Norge		1	1					3	
Nord		1		1	1				

Nye prosjekter	Mottatt til vurdering		Sendt til Extrastiftelsen		Bruksår	
	2012	2013	2012	2013	2012	2013
Forskning	52	52	37	33	5	5*
Forebygging	42	45	27	36	8	7
Rehabilitering	18	20	16	17	11**	7

* Ett nytt forskningsprosjekt ble trukket i 2013

** Ett nytt rehabiliteringsprosjekt ble trukket i 2012

De fleste nye prosjektene har kommet godt i gang med arbeidet i løpet av 2013.

Arbeidet med Extraprosjekter i 2013

I november 2013 var Rådet enda en gang største mottaker av midler fra Extrastiftelsen. Vi fikk 20.411.000 kroner til 43 prosjekter.

Forebygging og rehabilitering

Rådet har hatt en økning i antall innvilgede prosjekter innen forebygging og rehabilitering de siste årene. Prosjektene er for det meste faglig tunge og relativt kostnadskrevende. Den største delen av prosjektene har sitt utgangspunkt i offentlig virksomhet og handler om å utprøve nye behandlingsmetoder og nye tiltak. Vi får også hvert år midler til kulturelle prosjekter som film og teater. Alle søkere får tilbud om veiledning i søknadsskrivingen, og vi ser at nær sagt alle de innvilgede prosjektene har tatt imot dette tilbudet. Hvilke av de mottatte søknadene som skal sendes inn til Extrastiftelsen vurderes av sekretariatet.

Fra 2012 har prosjekter som vi vurderer som gode, men med mangler i prosjektbeskrivelsen, fått muligheten til å forbedre den før innsendingsfristen til Extrastiftelsen.

Forskning

Rådets forskningsutvalg hadde ett heldagsmøte for å gjennomgå søknadene om midler for 2014.

Utvalget arbeider ut fra Rådet for psykisk helses forskningsstrategi og legger vekt på følgende kriterier:

- Relevans for feltet
- Vitenskaplig betydning
- Metoder og undersøkelsesutvalg
- Prosjektleders og veileders kompetanse
- Forskningsmiljø og gjennomføringsevne
- Temaets aktualitet (ny kunnskap, originalitet)
- Brukerperspektiv

Også i år fikk alle forskningsprosjektene utvalget vurderte som gode og relevante, i alt 25 søknader, anledning til å sende inn en forbedret utgave på bakgrunn av utvalgets kommentarer. Denne muligheten benyttet de fleste.

I år ga vi i tillegg åtte søkere muligheten til å sende inn til Extrastiftelsen på betingelse av at de sendte inn en forbedret søknad. Dette gjaldt søknader som var gode på relevans, betydning, brukerperspektiv og aktualitet, men som for eksempel ikke beskrev metoden godt nok eller hadde god nok styrkeberegning. Alle åtte benyttet denne muligheten.

Forskningsutvalgets medlemmer

Per Vaglum, Universitetet i Oslo (leder)

Tor Johan Ekeland, Høgskolen i Volda

Oddgeir Friborg, Universitetet i Tromsø

Gro Beston, Regionalt brukerstyrt kompetansesenter på Hamar

Brit Oppedal, Folkehelseinstituttet

Reidun Norvoll, Arbeidsforskningsinstituttet (AFI)

Utvalget er oppnevnt for perioden 2011-13.

Forskning nytter 2013

For fjerde gang arrangerte vi i samarbeid med Forskningsrådet forskningskonferansen «Forskning nytter». Forskningsprosjektene som ble presentert ble alle, så nær som ett, finansiert av Rådet for psykisk helse med midler fra Extrastiftelsen eller av Forskningsrådet.

Konferansen tok utgangspunkt i dagsaktuelle problemstillinger, med fire hovedoverskrifter:

- Mobbing
- Arbeid og psykisk helse
- Selvmord og selvskading
- Implementering



Det er viktig å sette forskning på feltet inn i en kontekst som viser hvilken plass og nytteverdi vi har av forskning, uavhengig av metode man bruker og hvor forskningen foregår. Erik Falkum satt derfor forskning inn i et sosiokulturelt perspektiv, og Kjell Magne Bondevik hadde første innlegg med sine erfaringer med depresjon.

Av de sterkeste innleggene var uten tvil intervjuet Gudrun Dieserud gjorde på scenen med Renate Bugge, som både er psykologspesialist og etterlatt etter selvmord.

De nesten 400 deltagere på konferansen fikk også innledninger fra høyreleder Erna Solberg og helseminister Jonas Gahr Støre. Gahr Støre la særlig vekt på hvor viktig det er at mennesker med egenerfaring er med på å sette premissene for den forskningen som foregår i dag.

Eldre og psykisk helse



Prosjektet «Felleskap hjelper» er inne i siste og tredje prosjektår. I prosjektet har vi utarbeidet og prøvd ut metoder for bedre tilrettelegging og rekruttering til seniorsentre for eldre som har depresjon, eller som står i fare for å utvikle depresjon.

I løpet av høsten 2012 og våren 2013 har Engelsborg ressursenter for eldre og pårørende i Oslo prøvd ut kurset «Takk, bare bra...» et tiukers kurs i forebygging og mestring av depresjon. Vi tror dette kurset vil ha stor overføringsverdi til andre seniorsentre som ønsker å gi eldre et godt og forebyggende tilbud.

I bydel Alna i Oslo er seniorsentrene Furuset og Haugerud integrert i Frisklivsresepten, ved at psykisk helse er tatt inn på resepten som henvisningsårsak. Rent praktisk er det nå mulig for

fastleger å henvise eldre med mild til moderat depresjon til henholdsvis Furuset og Haugerud seniorsenter med tilbud om aktivitet og sosialt samvær. I tillegg gis tilbud om individuell oppfølging i en oppstartfase. Vi mener dette tilbudet kan ha en viktig forebyggende effekt. Resepten er allerede et viktig tiltak i bydelens folkehelseplan, men har så langt vektlagt endringer innen områdene fysisk aktivitet, kosthold og tobakk.

I oktober arrangerte vi konferansen «Fellesskap hjelper» for å dele erfaringene fra forebyggende tiltak for Eldres psykiske helse. 120 deltakere viste at det er et behov for mer kunnskap om dette. På konferansen ble det presentert flere prosjekter; utviklingen av søvnskole i Lørenskog, Livscaféer utviklet av *Lyst på livet* og kurset «Takk bare bra...» der Anne Nævra og Olav Elvemo har utviklet et kurs i depresjonsforebygging for eldre. Rådet har laget et hefte som oppsummerer kunnskapen fra prosjektet «Fellesskap hjelper...». Konferansen var avslutningen på vårt prosjekt Fellesskap hjelper, finansiert av Extrastiftelsen.

En av våre rådgivere deltar i Oslo kommunes arbeid med ny seniormelding, i arbeids- og referansegruppen.

Forebyggende psykisk helsearbeid

Hverdagslykke

Vi fortsetter å fremme hverdagslykke i Rådet for psykisk helse.

Vi har hatt særlig fokus barnehagen som en viktig arena for å spre de fem hverdagslykkerådene;

- Knytt bånd
- Vær aktiv
- Vær oppmerksom
- Fortsett å lære
- Gi

Prosjektet har som formål å forebygge psykiske problemer ved å vise hva du selv kan gjøre for å ha det bra, og hva du kan gjøre for at andre skal ha det bra. Alle kan aktivt gjøre noe for en bedre psykisk helse og en bedre hverdag, også barn i barnehagealder.

Økt interesse

Vi har valgt å fortsette satsningen på barnehagebarn fordi vi ser at barnehagen er en viktig arena for å bygge god psykisk helse.

I løpet av året har Rogaland fylkeskommune og Elverum kommune oppfordret alle deres barnehager til å jobbe med hverdagslykke. 14. oktober var det stor samling for barnehager i Stavanger, der «Ove Lykketroll» og forestillingen «Karius og Baktus» skapte stor stemning, før alle kunne se utstillingen barna selv sto bak på Norsk barnemuseum.

Vi begynte å selge hverdagslykkemateriellet i 2013, og vi ser en interesse både i form av henvendelser og i salg av materiell. Det har vært en økning av forespørsler i forbindelse med foredrag.

Vi har også, med hverdagslykkehatten på hodet, bistått med innspill til NRK som i september 2013 begynte visningen av åtte programmer i serien «Oppdrag lykke». Programmet handler om hva vanlige mennesker aktivt kan gjøre for en bedre hverdag. Vi håper på en økt interesse for hverdagslykke i befolkningen som en effekt av programmet.

I 2013 har vi inngått en samarbeidsavtale med Den norske Turistforening (DNT) for å fremme hverdagslykke kombinert med aktivitet. Vi samarbeider blant annet om søknader for å finansiere prosjekter som skal vise verdien av å knytte fysisk og psykisk helse sammen.

Komplimentfrokost på Verdensdagen

Verdensdagen for psykisk helse hadde i 2013 overskriften «*Se hverandre, gjør en forskjell!*» Tidlig om morgenen på Verdensdagen aksjonerte Rådet for psykisk helse og samarbeidspartnere på gatene i Oslo ved å dele ut flere tusen frokostposer til forbigående. Posene inneholdt blant annet oppfordringer om å gi og dele komplimenter - og dermed bidra til andres psykiske helse ved å se og vise oppmerksomhet. Vi samarbeidet med Mental Helse Ungdom, Helse- sosial- og eldreombudet i Oslo og Velferdstinget i Oslo og Akershus (organ for studenter tilknyttet Studentsamskipnaden i Oslo og Akershus) om utdelingen, og var på plass i Oslo sentrum og på studiesteder i Oslo.

Aksjonen fikk oppmerksomhet med flere radio- og tv-innslag i morgentimene.

Senere på dagen ble det arrangert komplimentslunsj på Langerud sykehjem i Oslo, der beboere og ansatte hadde oppmerksomheten rettet mot å gi andre gode tilbakemeldinger.

Lavterskeltilbud, kurstilbud

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

De tre kursene er lagt opp som undervisning der deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker og metoder rettet mot å endre tanke og handlingsmønster. Den positive effekten av KiD-kurset er dokumentert og etterspørselen øker hvert år, og tilbys nå i 249 kommuner. KiB etterspørres også mer år for år. Etterspørselen etter materiell til DU øker også når det nå har blitt utdannet flere kursledere.

Kursene er veldig etterspurt og ved utgangen av august har vi sendt ut mer enn 4450 kursbøker og kursledermanualer.

Frivillighet før tvang

I 2013 har vi i prosjektet Frivillighet før tvang gjennomført to møteplasser, en i Fredrikstad og en i Bergen, med til sammen 180 deltakere. Vi planla også ytterligere to arrangementer for gjennomføring i januar 2014. Samtidig presenterte vi kunnskapsgrunnlaget i prosjektet på en konferanse om tvang i psykisk helsevern, arrangert av Universitetssykehuset i Nord-Norge i juni. Vi ble også invitert inn som deltakere til et dialogmøte ledelsen ved Sykehuset Østfold HF arrangerte i samarbeid med sitt brukerråd, der temaet var bruk av tvang i psykisk helsevern.

Vi arbeider for å øke frivillighet og for å redusere antall tvangsinnleggelser i psykisk helsevern. Utgangspunktet er blant annet den kunnskapen vi har om de geografiske forskjellene i omfanget av tvang i Norge. I samarbeid med sykehus, DPS-er, lokale brukermiljøer og aktuelle tjenester i kommunene planlegger og gjennomfører vi en møteplass der alle parter møtes og foreslår tiltak.

Helseforetaket og aktørene i de enkelte opptaksområdene må følge opp, konkretisere og gjennomføre de tiltakene som er blitt prioritert som viktigst å ta tak i. Vi fremmer gode tiltak og har gjort disse kjent gjennom innlegg, i debatter og møter.

Internasjonalt arbeid

Midtøsten – Psykisk helse for en ny generasjon

Psykisk helse for en ny generasjon er et regionalt program med deltakere fra Marokko i vest til Irak og Jemen i øst. Prosjektet startet i 2005, og handler om å bidra til at barn og unge, deres familier, lærere og helsepersonell kan håndtere psykisk helse på en bedre måte.

Rådet for psykisk helse samarbeider med Arab Resource Collective (ARC) i Beirut, som har som spesialfelt å utvikle ressurser (litteratur, bøker, og annet opplysningsmateriale) for psykisk helse på arabisk. Vi har hatt en treårig avtale for programmet fra 2010 – 2012, og har fått utvidet avtalen med foreløpig ett år i 2013.

I det regionale prosjektet i Midtøsten koordinerer og veileder vi i samarbeidet med vår partner Arab Resource Collective (ARC) og med andre aktører, også norske.

Aktiviteter i Midtøsten i 2012-2013

Trening i bruk av Where there is no psychiatrist – i de palestinske områdene. Manualen, skrevet av Vikram Patel, er tidligere i programmet oversatt/tilrettelagt til arabisk. (Første arabiske utgave)

Utgivelse og lansering av det norske ungdomskoleprosjektet «Alle har en psykisk helse» og trening i bruken av denne i tre arabiske land – Libanon, Egypt og Palestina.

Trening – tre arbeidshefter psykososialt arbeid (PSS-booklets)

Bred pressedekning, profilert i den internasjonalt kjente avisen As-Safir og andre nyhetsmedier

Presentasjon av samtlige bøker, rapporter og andre ressurser i psykisk helse-programmet (MHP) cirka 15 i alt, på den årlige internasjonale bokmessen i Beirut i desember 2012

Tilpasning (arabization) og produksjon av Psycho-social support for parents and adolescents. Opplæring i Alle har en psykisk helse i Amman, med deltakere fra Palestina, Jordan, Egypt og Libanon

I løpet av 2013 har situasjonen i Syria og for syriske flyktninger blitt mer prekær, og ARC har forsøkt å bistå organisasjoner som arbeider med syriske flyktninger i Libanon, Jordan og inne i Syria med psykisk helsekompetanse. Blant organisasjoner som har deltatt i workshops med

ARC, er UNICEF, UNHCR og Agha Khan Foundation. Denne virksomheten er planlagt intensivert i 2014.

I 2013 har vi også fått i stand et samarbeid mellom ARC og den norske organisasjonen [Health and Human Rights Info](#). ARC vil i 2014 blant annet organisere workshops med evaluering av en manual («training for trainers») til støtte for kvinner som er rammet av vold i konfliktområder (GBV, Gender Based Violence), produsert av den norske organisasjonen, med UD-støtte. HHRI er ledet av Nora Sveaass (UiO/FNs Torturkomite i Genève). Pilottesting og evaluering skjer på bakgrunn av erfaringene med krigen i Syria og de syriske flyktningene.

Annet internasjonalt og globalt

En av WHOs siste utgivelser, Building back Better, [Sustainable Mental Health Care after Emergencies](#), ble utgitt etter at blant andre Rådet for psykisk helse deltok i utviklingsprosessen med en såkalt peer review.

Rådet har også fått i stand et samarbeid mellom WHO og vår samarbeidspartner i Libanon, ARC, som har hjulpet helseorganisasjonen med oversettelse og kulturell tilretteleggelse til arabisk av den nye WHO/UNHCR publikasjonen Assessing mental health and psychosocial needs and resources - Toolkit for humanitarian settings.



Borte bra, men hjemme...

I 2013 var vi med på utviklingen og oppstarten av et nytt prosjekt til støtte for veteraner fra humanitære operasjoner. Det handler om hjelpearbeidere som har vært i tjeneste for internasjonale organisasjoner, slik som UNHCR, ICRC eller for de store norske hjelpeorganisasjonene. Her ønsker vi å vinne frem med en erkjennelse av at mange humanitære veteraner, på

linje med militære, sliter etter endt utenlandsoppdrag. En gruppe bistandsarbeidere står bak initiativet, der man blant har opprettet støttegrupper med tidligere bistandsarbeidere.

Gruppen forsøker også å få til et samarbeid med norske myndigheter og hjelpeorganisasjonene om dette. Vi ser også for oss en interesse for dette prosjektet internasjonalt, med et mulig samarbeid med for WHO og UNHCR. Vi følger opp dette prosjektarbeidet gjennom prosjektets referansegruppe.

Prosjektet [Borte bra, men hjemme...](#) er støttet av Ekstrastiftelsen Helse og rehabilitering.

I 2012 ble det etablert et norsk Nettverk for global mental helse, med medlemmer fra misjons- og bistandsorganisasjoner og academia. Rådet er representert i Nettverkets interimsstyre gjennom 2013.

Under Nasjonal Kompetanseenhet for Migrasjonshelse (NAKMI) deltar vi i Nettverk for innvandrers helse i frivillig sektor (NIFS).

Psykisk helsereform i EU

I samarbeid med Folkehelseinstituttet (FHI) bidrar Rådet for psykisk helse til utviklingen av psykisk helsesektor i flere EU-land, med vekt på «nye» EU-medlemmer som Estland, Ungarn,

Tsjekkia og Slovenia. Mye av den norske EØS-kontingenten går til utvikling av helsesektoren i disse landene, og noe av midlene er øremerket feltet psykisk helse. Vi har deltatt på møter med delegasjoner fra noen av disse landene hos FHI og på seminarer i aktuelle samarbeidsland.

Planen er å bidra med elementer i programsøknadene til noen av disse landene. Foreløpig har vi levert bidrag til en ungarsk søknad som er godkjent i Brussel. Fra Rådets side vil vi blant annet bidra i Ungarn med norske eksperter fra våre nettverk til bilaterale ekspertpaneler som vil være med på å utrede arbeidet med psykisk helse og reformer på dette feltet. Vi vil også bidra til lavterskeltilbud, blant annet innenfor depresjonsmestring. Programmet er forsinket og virksomhet planlagt for 2013 vil bli gjennomført i 2014.

I Estland er det etter mønster fra Norge opprettet en NGO-koalisjon for psykisk helse.

Regnskap og organisasjon

Rådet for psykisk helse presenterer et årsregnskap for 2013 i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner.

Tilskudd til eksterne prosjekter fra ExtraStiftelsen økte med 534.000 kroner fra 2012 til 17.475.000 kroner i 2013.

Arbeidsmiljø og likestilling

Rådet for psykisk helse har hatt 17 ansatte fordelt på 15 årsverk i 2013, som er omtrent 1 årsverk mer enn i 2012. Det er en kvinneandel på 64 prosent i sekretariatet og 29 prosent i styret.

	Kvinner		Menn		Totalt	
	Ansatte	Årsverk	Ansatte	Årsverk	Ansatte	Årsverk
Fast	8	8	6	5,2	14	13,2
Engasjement	3	1,8	0	0	3	1,8
Sum	11	9,8	6	5,2	17	15

Sykefraværet i 2013 var 8,3 prosent, 3,4 prosentpoeng høyere enn i 2012. Dette skyldes i hovedsak somatisk lidelser, sykdom under svangerskap og dødsfall.

Vi har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2013.

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

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

Rådet for psykisk helse har sitt hovedkontor i Oslo.

Fortsatt drift

Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitetsregnskapet og balanse med tilhørende noter en rettviseende oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2013 er satt opp under forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetning er til stede i henhold til regnskapsloven § 3-3.

Oslo, 8. april 2014



Tor Levin Hofgaard
styreleder



Bjørn Lydersen
nestleder



Bjarne Hansen
styremedlem



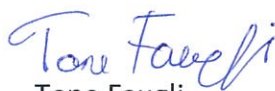
Elin Engeseth
styremedlem



Ketil J. Ødegaard
styremedlem



Werner Fredriksen
styremedlem



Tone Faugli
styremedlem



Tove Gundersen
generalsekretær

Vedlegg 1: Extrastiftelsen 2013

Av innvilgede prosjekter er det ca 75 prosent som fullfører prosjektet i sluttåret (året etter siste utbetaling) med gjenstående midler. Derfor vil vi til enhver tid ha flere prosjekter i drift enn det som kommer frem av regnskapet og årsmeldingen. For året 2013 gjaldt dette følgende prosjekter:

Forskning:

Angst, depresjon og livskvalitet, Evalill Karevoll, Fhl
Kommunikasjon og psykisk helse, Tonje Lauritzen Stensrud, UiO
Behandling av traumatiserte barn, Tonje Holt, NKVTS
Livsløp, kontekst og mental helse, Joakim Døving Dalen, NTNU
Traumebehandling av flyktninger, Håkon Stenmark, RVTS Region midt
Følger av alkoholeksponering før fødsel, Astrid Alvik, UiO
Kognitiv atferdsterapi og kognitiv trening, June Ullevoldsæter Lystad, Aker universitetssykehus HF
Musikkterapi og psykose, Hans Petter Solli, Lovisenberg diakonale sykehus/UiB.
Bedringsprosesser ved bipolare lidelser, Marius Veseth, UiB.
Traumatiske hendelser hos ungdom, Synne Øien Blixt Stensland, NKVTS.
Kognitiv terapi ved førstegangpsykose, Nasrettin Sønmez, TIPS Sørøst, Oslo
Universitetssykehus-Ullevål/ UiO

Forebygging:

Mø talast i Valdres, Berit Øygard, Sør-Aurdal kommune, Oppland
Tur med hund gjør godt i grunn, Christine Olsen, AntrozoologiSenteret, UMB
Musikkterapi på asylmottak. Kaja Elise Enge, Sogn og Fjordane fylkeskommune - Senter for musikkterapi

Rehabilitering:

Villaen, Helga Fjordholm, Fjordholm film, Oslo
Integrering mot depresjon hos eldre, Åshild Bergstø, Rådet for psykisk helse, Oslo
Svett, blid og full av energi! Petter Salen, Fontenehuset Bergen
Lokalt forankrede møteplasser, Åshild Bergstø, Rådet for psykisk helse

Nedenfor følger en oversikt over prosjekter som har fått midler fra Extrastiftelsen i 2013.

Forskning

En RCT-studie av videobasert veiledning

Magnhild Singstad Høivik, Institutt for Nevromedisin, Det medisinske fakultet, NTNU.
Veileder Turid Suzanne Berg-Nielsen. Effekten av en kommunal lavterskel intervensjon til familier med barn under 2 år med risiko for psykososiale vansker. PHD.
Treårig prosjekt fra 2011.

Recovery -perspektiv på behandlingslinja

Eva Biringer, Stord DPS, Høgskolen i Haugesund, Helse Fonna. Veileder Larry Davidson. Ein studie på behandlingsline-organiseringa i psykisk helsevern-nytte i brukar-, administrativt-, og fagleg perspektiv. PhD.
Treårig prosjekt fra 2011.

Å vokse som menneske

Arnhild Lauveng, Ahus FOU-avdeling psykisk helsevern. Veileder Torleif Ruud. Betingelser som støtter identitetsutvikling hos voksne med alvorlig psykisk lidelse, i utdannings- og behandlingstilbud. PhD.
Treårig prosjekt fra 2011.

Kurs i belastningsmestring (KiB)

Gry Anette Sælid, Nasjonalt folkehelseinstitutt. Veileder Jon Martin Sundet. Bedriftsbasert forebygging av depresjon: Evaluering av effekt, lønnsomhet og brukertilfredshet ved KiB. PhD.
Treårig prosjekt fra 2011.

Effekten av mobbing hos unge voksne

Johannes Foss Sigurdson, RBUP, INM, NTNU. Veileder Anne Mari Sund. Langtidseffekt av mobbing på mental helse og sosial fungering. PhD.
Treårig prosjekt fra 2012.

Kognitive bivirkninger av ECT hos eldre

Gro Strømnes Dybedal, Alderspsykiatrisk avdeling Tåsen, Diakonhjemmet sykehus. Veileder Kjetil Søren Sundet. Systematisk kartlegging av kognitiv funksjon hos eldre som får ECT-behandling. PhD.
Treårig prosjekt fra 2012.

Omsorg og tvang i psykisk helsearbeid

Anja Christoffersen Pawlica, Høgskolen Stord Haugesund. Veileder Christine Øye. En kvalitativ studie av spenningsfeltet mellom omsorg og tvang i kommunalt psykisk helsearbeid.
Treårig prosjekt fra 2012.

Menneskers erfaringer med TUD

Bjørn Stensrud, Sykehuset Innlandet. Veileder Arild Granerud og Georg Høyer, UiT. Menneskers erfaringer med tvunget psykisk helsevern uten døgnopphold i institusjon fra tre perspektiver. PhD.
Treårig prosjekt fra 2012.

UPP - Oppfølging etter 6 år

Bjørnar Antonsen, UiO. Veileder Theresa Wilberg. En randomisert klinisk studie av langtids kombinasjonsbehandling for pasienter med personlighetsforstyrrelser. PhD.
Treårig prosjekt fra 2012.

Virker tilbakemelding i psykoterapi?

Terje Tilden, Forskningsinstituttet, Modum Bad. Veileder Bruce Wampold. Denne multisenter RCT-studien vil undersøke om tilbakemelding i psykoterapi kan øke bedringsraten og korte terapitiden. Post dok.
Treårig prosjekt fra 2013

Overdreven aktivitet og anoreksi

Liv Jorunn Kolnes, Norges Idrettshøgskole, Seksjon for Coaching og psykologi. Veileder Yngvar Ommundsen. Identifisere kroppslige uttrykk, utforske tanker og følelser og funksjon som overdreven aktivitet har i AN. Post dok.
Treårig prosjekt fra 2013

God psykisk helse - fra hva til hvordan?

Nina Helen Mjøsund, Vestre Viken HF. Veileder Geir Arild Espnes, NTNU. Hva er god psykisk helse - hvordan kan den styrkes og beskyttes. Erfaringer fra dagligliv og opphold i psykisk helsevern. PhD.
Treårig prosjekt fra 2013

Hvem virker evidensbasert behandling for?

Marianne A Villabø, Regionsenter for barn og unges psykiske helse, Oslo. Veileder Hanne Kristensen. Evidensbasert behandling av angst hos barn i BUP: hvem virker det best for og hvem faller fra? Post dok.
Treårig prosjekt fra 2013

En barndom på krisesenter

Sabreen Selvik, NKVTS. Veileder Carolina Øverlien. Barn med gjentatte opphold på krisesenter i løpet av oppveksten. Deres utfordringer på skolen/barnehage og krisesenter. PhD.
Treårig prosjekt fra 2013

Forebygging

Høre stemmer - TV-dokumentar

May-Britt Skjelvik, Univisjon, Universitetet i Bergen, Hordaland. Formidle (TV) ny forskning omkring fenomenet "høre stemmer" - et symptom ved schizofreni.
Treårig prosjekt fra 2011.

Ungdom i sorg og familietilknytning

Pravin Israel, Akershus universitetssykehus HF. Utvikling, opplæring og utprøving av et familiebasert forebyggende tiltak til ungdom i risiko for problematisk sorg.
Toårig prosjekt fra 2012.

Light fly, fly high

Beathe Hofseth, Frifilm, Oslo. En dokumentarfilm om en ung jente som våger å gå sine egne veier, i kampen for å bli akseptert som den hun er.

Toårig prosjekt fra 2012.

Nettverk for kvinner/æresrelatert vold

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

Toårig prosjekt fra 2012

Søvnskolen

Lasse Stoltenberg, Lørenskog kommune. Utvikle og teste ut tre kveldsåpne kurs til befolkningen i Lørenskog kommune. 1) unge voksne 2) voksne 3) eldre.

Toårig prosjekt fra 2012.

Tør du, så tør jeg!

Kari Greiner, Mental helse Sortland. Bruker hjelper bruker i gang med fysisk aktivitet og mestring.

Toårig prosjekt fra 2012.

Rehabilitering

Tolv doble trinn

Frederick Nathanael, Skjelfoss Psykiatriske Senter, Hobøl. Hvordan kan 12-trinnsmodellen integreres i rehabiliteringsprosessen for dobbeltdiagnosepasienter innlagt på institusjon?

Toårig prosjekt fra 2012.

Mestring av rus og psykisk lidelse

Rolf W. Gråwe, Rusbehandling Midt-Norge HF, Trondheims klinikken, Avd FoU. Behandlings- og mestringsprogram for personer med rusproblemer og samtidige psykiske lidelser i rusbehandlingstiltak.

Toårig prosjekt fra 2012.

Kosthold og mental og fysisk helse

Berit Nordstrand, Trondheim. Bok: Kosthold som forebygger og fremmer mental og fysisk helse.

Toårig prosjekt fra 2012.

Nettstøtte til mestring og samhandling

Deede Gammon, Senter for pasientmedvirkning, OUS Oslo Universitetssykehus HF. Utvikling og evaluering av et nettbasert verktøy for mestring og brukersentrert samhandling - psykisk helse.

Toårig prosjekt fra 2012.

Kakerlakken med den Stygge Jakken

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

Toårig prosjekt fra 2012.

Go campus!

Hege Helene Bakke, Rådet for psykisk helse. Bidra til å gjøre dette prosjektet og oppfølgingsverktøyet kjent for alle videregående skoler.
Treårig prosjekt fra 2012.

Autisme hos eldre

Nils Kaland. Hvordan kan man innen eldreomsorgen identifisere og behandle eldre med en tilstand innenfor autismspekteret (AST)? Utvikling av bok.
Ettårig prosjekt fra 2013.

Noe å glede seg til!

Maren Moen, Fontenehuset i Bergen. Sosiale samlinger gjennom kulturarrangementer, opplevelser og aktiviteter for mennesker med psykiske lidelser/utfordring.
Ettårig prosjekt fra 2013.

Ventelisteskolen - en læringsportal

Gro Merete Eilertsen, ABUP Poliklinikken Kristiansand, SSHF. Utvikling av e-læringsportal kombinert med erfaringsgrupper for pårørende og unge brukere på venteliste og i terapi.
Toårig prosjekt fra 2013.

Fristed for de berørte

Sari Lindeman, Humanetisk forbund i Bergen. Prosjektet ønsker å styrke pårørende innsatsen i Lisa-gruppene og knytte til flere samarbeidspartnere.
Treårig prosjekt fra 2013.

PsykiaTriProffene

Marit Sanner, Forandringsfabrikken. Unge deler erfaringer og råd til psykisk helsevern for at hjelpeapparatet skal gi flere barn og unge bedre helse.
Toårig prosjekt fra 2013.

Den skjulte rusen

Karianne Førland Vennerød. Kvinner som ruser seg i det "skjulte" og hva skal til for å få dem ut av avhengigheten. Filmprosjekt.
Ettårig prosjekt fra 2013.

Takk, bare bra...

Olav Elvemo. Utvikling, evaluering og implementering av et kognitivt basert kurs for eldre i forebygging og mestring av depresjon.
Toårig prosjekt fra 2013.

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

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

Vedlegg 2: Tildelinger fra St Thomas minnefond 2013

«Fredagsklubben», Stavanger kommune til instruktører og kursholdere	Kr 15 000
«Musikk og aktivitetstilbud for ungdom», A-Hus, til innkjøp av musikkutstyr	Kr 15 000
«Hold meg – å leve med psykisk lidelse», film om selvskading	Kr 20 000
«SOS Chat», markedsføre SOS-chatten - Kirkens SOS	Kr 20 000
«Fellesskap», ADHD Klepp, Time og Hå, til stimulering av arbeidet	Kr 25 000
«Hvordan har du det?»	
Rådet for psykisk helse, informasjonsbrosjyre til ungdom	Kr 46 000
Rådgiving om spiseforstyrrelser (ROS), til utarbeidelse og produksjon av folder til helsesøstre og lærere	Kr 50 000