

# Årsmelding

2022



Rådet for psykisk helse

# Innhold

<b>Året som har gått</b>	<b>3</b>	Seminar om selvmordsrisiko på sosiale medier	30
<b>Organisasjon</b>	<b>5</b>	Norges studentidrettsforbund og aktivCampus	30
Representantskapet	5	Ung Kreft	31
Styret i 2020-2022	5	Informasjonsfilmer: Eksempelets makt	31
Sekretariatet	5	Lavterskeltilbud - mestring av depresjon og belastning	31
Politisk påvirkning	6	Alle har en psykisk helse	31
Strategi 2023-2025	8	<b>Stiftelsen Dam</b>	<b>32</b>
Fag- og kompetanseutvikling	8	Midler fra Stiftelsen Dam i perioden 1.1.-31.12. 2022	32
Åpenhet og mer kunnskap	9	Helseprosjekter	32
NCD-alliansen	9	Landsdekkende prosjekter	32
Forskningsdagene	10	Utviklingsprosjekter	32
Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober	10	Forskning	33
Beredskap og drift i krisetider	11	<b>Prosjekter 2022</b>	<b>34</b>
Rådet for psykisk helse i media	12	<b>Regnskap og organisasjon</b>	<b>42</b>
Digitale kommunikasjonskanaler	12		
Nettsted	12		
Tabuprisen til Martin Eia-Revheim	13		
<b>Magasinet Psykisk helse</b>	<b>19</b>		
Kunnskapsspredning, åpenhet og bedre psykisk helse	19		
Respons	19		
Abonnement	19		
Økonomi og produksjon	20		
Magasinets nettsider	20		
Nyhetsbrev	20		
Samarbeid med Retriever	20		
Personvern - GDPR	21		
<b>Forskning, opplysning og forebygging</b>	<b>22</b>		
Inkludering og deltakelse i arbeidslivet	22		
Psykisk oppvekst	23		
Podkast Psykisk oppvekst i ungdomsårene	24		
PåVakt	25		
Høyintensitetstrening som medisin	27		
Hverdagsglede	27		
Kurslederutdanningen	28		
Boosterwebinar	29		
Videreutvikling - et nytt PhD-prosjekt	29		
Kurskongress for leger og medarbeidere	29		
Nettverkskonferansen Psykt viktig	29		
Schizofrenidagene	29		
Integreringskonferansen	30		

# Året som har gått

Rådet for psykisk helse opprettholder en stor kontaktflate og er til stede på stadig flere arenaer. Vi jobber systematisk og målrettet for å delta i det offentlige ordskiftet om psykisk helsetematikk, fremme ny kunnskap og påvirke der feltets viktigste prosesser utspiller seg. I denne årsmeldingen redegjør vi for siste års resultater, som viser en positiv utvikling for Rådets arbeid og rolle innenfor det psykiske 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 som ofte brukes som kilde i nyhets saker. Videre skriver vi hørings svar og sitter i ulike komitéer, råd og grupper.

Det siste året har pandemien og smittevernstiltakene preget måten vi lever på og hvordan vi føler oss, både ved aktiv nedstengning og konsekvenser.

**Rådet for psykisk helse er en synlig debattant som bidrar til å sette psykisk helse på agendaen.**

Nedstengningsperioden har hatt stor effekt på den kollektive psykiske folkehelsen, og det viser seg at rundt 10% av befolkningen fortsatte å slite psykisk etter at smittevernstiltakene ble tatt ned selv om de ikke hadde hatt psykiske lidelser eller plager i forkant.

Vi har jevnlig vært ute med råd og bekymringer for hvordan nedstengningen har påvirket grupper som allerede sliter i tillegg

til nye pasientgrupper. Vi ser også et behov for å jobbe mot de nye gruppene som sliter etter at tiltakene er tatt ned.

Det siste året har det kommet stadig flere tallfestinger av ulike negative statistikker som økt grad av isolasjon og ensomhet. Det er en tydelig økning i forekomsten av selv-rapporterte psykiske lidelser. Vi ser blant annet en betydelig økning i rapporterte psykiske plager fra SHoT-undersøkelsen 2010 til undersøkelsen i 2022. Forekomsten av psykiske plager har økt jevnt fra nesten



Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse

hver 6. student i 2010 til over hver 3. i 2022. Hver 5. student rapporterer nå å ha en psykisk lidelse. Tall fra 2022 viste at 44% av de mellom 18-20 år var ensomme og 41% hadde få eller ingen venner. Vi jobber videre med synliggjøring og kunnskap rundt de ulike tematikken i utspill og fremlegg samt med andre parter som NCD-alliansen.

Vi vil følge utviklingen fremover for å identifisere og analysere problemområder og hensiktsmessige tiltak for å styrke forebygging og folkehelseutvikling.

Gjennom pandemien har vi holdt et høyt aktivitetsnivå der vi har deltatt på de til enhver tid eksisterende møtearenaene i tillegg til å møte en økt pågang fra media. Rådet for psykisk helse ble det siste året omtalt og intervjuet 1650 ganger i media, mot fjorårets 1105 oppslag.

Det sterke medietrykket har utløst massiv interesse for Rådets kompetanse på selvmordsfeltet i tillegg til svært mange bruker- og pårørendehenvendelser. Antallet medieoppslag fortsetter å øke.

HKH Kronprinsesse Mette Marit valgte i desember 2020 å fornye sitt beskytterskap for Rådet for psykisk helse med nye fem år. Kronprinsessens bidrag til synlighet og åpenhet i og om tematikken i feltet er svært viktig, og hun ønsker å være en engasjert støttespiller de neste årene. Kronprinsessen valgte også å gjeste lanseringen av vår egen store satsing *Psykisk oppvekst*



i juni 2022, der også helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol deltok.

På programmet var det tre panelsamtaler med forskere og ungdommer. Kronprinsessen viste stor interesse for tematikken, og tok seg god tid til samtaler med forskere og ungdommer i etterkant. Et annet høydepunkt i samarbeidet var Framtidsmøtet 2022 i regi av Kronprinsparets Fond der vi med Kronprins Haakon og en rekke aktører fikk råd fra ungdommen.

Ved å jobbe med egen synlighet oppnår vi gode synergieffekter, og får lettere mulighet til å stimulere til åpenhet og kunnskapsutvikling. Derfor arrangerer vi jevnlig egne arrangementer og stiller ofte på andres arrangementer i tillegg til at vi deltar i ulike politiske forum året rundt.

Rådet for psykisk helse er per i dag den største mottakeren av prosjektmidler gjennom Stiftelsen Dam, 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 2022 startet vi det nye egne prosjektet PåVakt, som skal innhente kunnskap og bidra til tiltak som øker livskvaliteten og livslengden for mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep.**

I august delte vi ut Tabuprisen 2022, og opplevde stor interesse for både prisvinner Martin Eia-Revheim og hans budskap om vold, langtidseffekter og psykisk helse. Tildelingen ble dekket på en rekke medieflater, og vi håper den vil bidra til å løfte voldsperspektivet i det psykiske helsefeltet.

I 2022 startet vi det nye egne prosjektet PåVakt, som skal innhente kunnskap og bidra til tiltak som øker livskvaliteten og livslengden for mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep. Hovedmålet er å redusere selvmord og selvmordsforsøk. Undersøkelser tyder på at omfanget av overgrep har økt under nedstengningen, og en del av prosjektet er å redusere redusere risikofaktorene og heve kunnskapsnivået i befolkningen og apparatene.

Magasinet Psykisk helse utforsker og utfordrer på flere arenaer, og har et bredt tilfang av lesere både digitalt og på papir. Dette gir mye merverdi for sekretariatet.

Vi arbeider kontinuerlig for et folkehelseperspektiv på psykisk helse, og deltar ofte i det offentlige ordskiftet med ulike perspektiver på hvordan man bygger en god psykisk helse. Vi har også satset stort på kursrekken Hverdagsglede, og vil digitalisere kurs for høyere aktivitet til tross for koronarestriksjoner. Kurset har et stort potensial til å nå flere brukergrupper.

I denne årsmeldingen får du lese om hvordan våre engasjerte ansatte arbeider hver dag for å understøtte Rådet for psykisk helses visjon om et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.

**Tove Gundersen**  
generalsekretær

# Organisasjon

Rådet for psykisk helse omfattet 31 medlemsorganisasjoner per 31.12.22.

## Representantskapet

Marianne Solberg Johnsen fra Fellesorganisasjonen (FO) er leder for representantskapet. Anders Skuterud fra Norsk Psykologforening er nestleder. På årsmøtet deltok representanter for 18 medlemsorganisasjoner.

## Styret i 2020-2022

I årsmeldingsperioden er det holdt fire styremøter. I alt er det behandlet 28 saker. Oppfølging av økonomi og sekretariatets arbeid er fast på sakskartet i styremøtene.

**Rådet for psykisk helse har 31 medlemsorganisasjoner.**

## Styrets sammensetning i 2020-22

- Tor Levin Hofgaard, leder
- Martine Antonsen, nestleder
- Åse Lyngstad, styremedlem
- Solrun Nygård, styremedlem
- Jan-Magne Sørensen, styremedlem
- Hanne Skarsvaag, styremedlem
- Gry Veronica Engli, styremedlem
- Svein Roald Schømer-Olsen, varamedlem
- Marit By Rise, varamedlem
- Werner Fredriksen, ansattes representant

Årsmøtet i Rådet for psykisk helse ble avholdt i november, og nytt styre valgt inn i perioden 2023-2025.

## Sekretariatet

Vi har intensjonsavtaler om samarbeid med blant andre Norges Røde Kors, MOT, Hjernerådet, Skade-



Styret i Rådet for psykisk helse. Fra venstre: Werner Fredriksen, Marit By Rise, Svein Roald Olsen, Tor Levin Hofgaard, Jan Magne Sørensen, Martine Antonsen og Solrun Nygård. Hanne Skarsvaag, Gry Veronica Engli og Åse Lyngstad var ikke til stede da bildet ble tatt.



Tove Gundersen hadde oppspillet til panelsamtalen om barn og unges psykiske helse mellom Robert Steen (Ap), byråd for helse, eldre og innbyggertjenester, Hassan Nawaz (H), helse- og sosialutvalget i bystyret, Tone Ikdahl, adm. dir. ved Lovisenberg Diakonale Sykehus, Jan Frich, viseadm. dir. i Helse Sør-Øst og Anne-Stine Meltzer, klinikkisjef ved Nic Waals Institutt.

forebyggende forum, Den norske Turistforening, Norges Bondelag og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon, Helseutvalget, LMSO og Stine Sofies Stiftelse.

Sekretariatet deltar i ulike komiteer, utvalg, nettverks-, referanse- og styringsgrupper. Vi følger også opp medlemsorganisasjoner, blant annet ved tilstedeværelse på en del av landsmøtene, og legger til rette for samarbeid. I hovedsak er inntjening og inntekter basert på driftsstøtte, salg av kursmateriell, administrasjonstilskudd fra Stiftelsen Dam, prosjekttilskudd, gaver, abonnement og annonseinntekter. I tillegg kommer noen inntekter fra innledninger/foredrag og undervisning.

**Selvmondsforebygging er et viktig innsatsområde for oss.**

### Politisk påvirkning

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

Vårt påvirkningsarbeid er en sentral del av vårt arbeid, og vi har levert skriftlige innspill og høringsvar til 24 høringer og ulike innspillprosesser, og deltatt på flere muntlige høringer.

Selvmondsforebygging er et viktig innsatsområde for oss, og vi følger implementeringsprosessen til handlingsplanen mot selvmordsforebygging tett. Vi sitter blant annet i Nasjonalt forum for forebygging av selvmord, som er en viktig påvirkningsarena på selvmordsfeltet. Vi har i år hatt et stort politisk gjennomslag, hvor forumet nå har anbefalt HOD å legge til rette for at det selvmordsforebyggende skoleprogrammet YAM tas systematisk i bruk i alle landets ungdomsskoler. Det vil ha en enorm betydning for barn og unges psykiske helse. Selvmordsfeltet har høy prioritet i vårt arbeid, og vi har også arrangert et seminar om selvskading og selvmord på sosiale medier sammen med Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging.

Barn og unges psykiske helse er et sentralt innsatsområde for oss. Vi er bekymret for langtidskonsekvensene av pandemien, økning i vold og overgrep, helse-tilbudets kvalitet og tilgjengelighet og for økt psykisk uhelse. Dette var noen av temaene vi spilte inn til Koronakommisjonen del 2. Vi har også dette året blant annet deltatt på innspillmøte med Utdanningsdirektoratet knyttet til rapportering om smitteverntiltak i barnehager og skoler. Videre krevde vi tvungen lønnsnemnd i forbindelse med lærerstreiken. Nok en gang mistet barn og unge undervisning, etter å ha blitt hardt ram-

met av pandemien da skolene stengte. I tillegg ble barn og unges psykiske helse og pandemieffekter tematisert under Arendalsuka, da generalsekretær Tove Gundersen holdt oppspill til paneldebatt om temaet.

Oppfølgingen av barn og unges psykiske helse i barnevernet er noe vi er spesielt opptatt av. Dette året har vi blant annet spilt inn til høringer om institusjonsbarnevernet og til endringer i ny barnevernlov. Videre har vi som oppfølging av Aftenposten sine nye avsløringer om hvordan psykisk syke barn blir kasteballer mellom barnevern og helsevesen og ikke får den helsehjelpen de trenger, hatt et møte med helse- og omsorgsministeren og barne- og familieministeren. I forlengelsen kom det et politisk gjennomslag ved at barne- og familieminister Kjersti Toppe satte ned et utvalg for å se på institusjonsbarnevernet. Vi deltok på innspillsmøte i startfasen av utvalgets arbeid hvor vi spilte inn behov for regelmessig tilgang på psykisk helsehjelp og en fast, disponibel psykisk helsekoordinator, samt grundigere kartlegging og oppfølging av psykisk helse.

Tidlig innsats gir best gevinst for alle, men for barn og unge er det spesielt viktig å komme tidlig inn for å

**Oppfølgingen av barn og unges psykiske helse i barnevernet er noe vi er spesielt opptatt av.**

forebygge skjevutvikling og psykisk uhelse. I 2022 leverte vi innspill til representantforslag om satsing på forebygging av negative konsekvenser som følge av foreldres uhelse de første 1 001 dagene av barns liv. For å kunne gi bedre støtte til og ivaretagelse av familiene, er vi opptatt av å få på plass støttestrukturer og forebyggende lavterskeltilbud for denne sårbare perioden før barnet er født og i de første sensitive levemånedene og år.

Hendelsen på Bislett i Oslo der Rustam i november 2021 og Kongsberg-drapene i oktober 2021 skapte stor debatt knyttet til krysningpunktene mellom justis- og helsefeltet som vedvarte i 2022. I det offentlige ordskiftet kom spørsmål om ivaretagelsen av mennesker med alvorlig psykisk lidelse og tvangsbehandling opp.



Generalsekretær Tove Gundersen på digital høring i helse- og omsorgskomiteen angående stortingsmeldingen om prioriteringer i helse- og omsorgstjenesten.

I forlengelse av Kongsberg-drapene hadde vi blant annet et møte med både justis- og helse- og omsorgsministeren. Videre spilte vi inn på et representantforslag om samme tema. Vi spilte også inn på oppfølging av forslagene fra Tvangslovutvalget og til representantforslag om bedre ivaretagelse av personer som er dømt til tvungent psykisk helsevern.

Vi har vært tett på prosessen til ny opptrappingsplan for psykisk helse regjeringen er i gang med. Her har vi levert flere høringsinnspill, blant annet om utfordringer og tilbud innen psykisk helse for mennesker med innvandrerbakgrunn og minoriteter.

I tillegg har vi spilt inn til Helsepersonellkommisjonens arbeid med å sikre nok fagfolk med riktig kompetanse i helse- og omsorgstjenesten, hvor vi særlig har trukket frem bekymring knyttet til et psykisk helsevern med sprengt kapasitet, høy avvisningsprosent, manglende døgnplasser og lang ventetid.

En viktig arena for politisk påvirkning er statsbudsjettet. I den anledning spilte vi inn skriftlig til 2022-budsjettet til både arbeids- og sosialkomiteen og helse- og omsorgskomiteen. I tillegg spilte vi inn i forkant av utarbeidelsen av statsbudsjettet 2023.

En annen viktig arena dette året har i tillegg vært sektorrådet, hvor vi er representert.

I tillegg til alle ovennevnte tematikker og innspill har vi sendt innspill til

et utvalg av lokale programkomiteer opp mot lokalvalget og partiprogrammene i 2023. Vi har også hatt et samarbeidsmøte med ny politisk ledelse i Sámediggi - Sametinget. Videre har vi blant annet spilt inn til total-



beredskapskommisjonen, sykehusutvalget, ny nasjonal helse- og samhandlingsplan, mannsutvalget, likestillings- og mangfoldsutvalget, stortingsmelding om prioriteringskriterier, folkehelsemeldingen, e-helsestrategi og til ekspertutvalget om samtykkekompetanse. I 2022 ble vi også invitert inn i referansegruppen for Leve hele livet, en kvalitetsreform for eldre.

### Strategi 2023-2025

I prosessen med ny strategi for 2023-2025 ble det gjennomført workshop 7.

februar over Teams, hvor medlemsorganisasjonene ble inndelt i mindre grupper. Vi fikk tilbakemelding om at denne formen fungerte og at organisasjonene opplevde å få gode muligheter til å komme med sine innspill. 21 av 31 medlemsorganisasjoner spilte inn totalt. Etter første styrebehandling 13. og 14. juni ble utkast sendt på høring til medlemsorganisasjonene med frist 9. september. Det kom 10 innspill, hvorav 6 med endringsforslag. Vi opplevde at medlemsorganisasjonene har lagt ned et solid arbeid i å gi oss gode endringsforslag. Disse ble gjennomgått av arbeidsgruppen og inkorporert i strategien som ble sendt på endelig styrebehandling 4. oktober. Strategien ble vedtatt på årsmøtet 25. november.

### Fag- og kompetanseutvikling

Det utvikles stadig ny kunnskap, og mye av dette får vi tilgang på gjennom våre medlemsorganisasjoner, Stiftelsen Dam og samarbeidspartnere. En av Rådet for psykisk helses viktigste oppgaver er å spre denne kunnskapen. Dette gjør vi i tråd vår strategi og handlingsplan, et verktøy som gir oss en retning våre medlemsorganisasjoner er med på å legge. Dette krever at fag- og kompetanseutvikling innad i Rådet for psykisk helse også prioriteres. Vi må spisse vår kunnskap for å kunne fortsette å jobbe målrettet.



I 2022 har vi i forbindelse med kompetanseutviklingsplanen fått økt kunnskap om erfaringen med TRYGGEST – et tiltak for å forhindre, avdekke og håndtere vold og overgrep mot voksne mennesker som i liten eller ingen grad er i stand til å beskytte seg selv. Vi har gjennom dette fått økt kompetanse på hvilke tilbud som finnes til denne målgruppen.

Vi har fått økt kunnskap om barn og søvn samt nyttige verktøy som er under utvikling i RBUP, for hjelpere som for eksempel helsesykepleiere slik at de kan gi hjelp til de av oss som har det ekstra vanskelig med søvnrutiner.

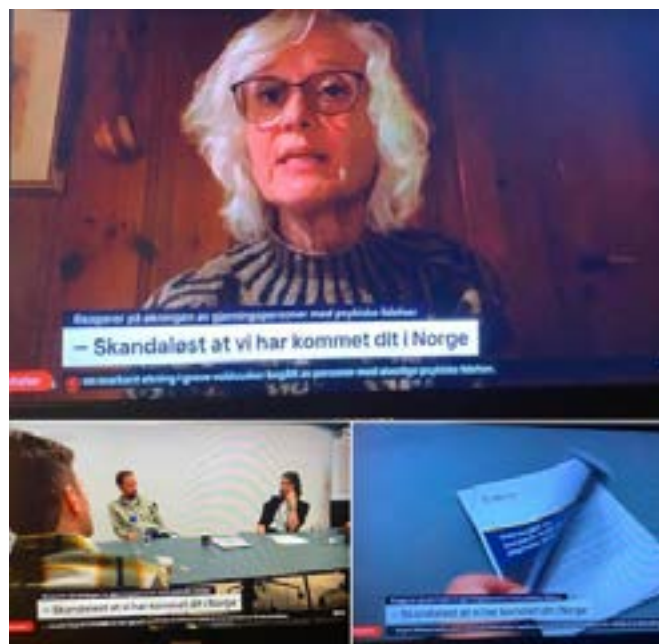
Studiebesøk hos Stine Sofies Stiftelse har gitt oss kompetanseheving knyttet til vold og overgrep mot barn og hvordan voldsutsatte barn og deres familier nyttiggjør seg opphold ved stiftelsens senter.

Alina Coman, PhD, Senter for medisinsk etikk, Oslo-Met har i en presentasjon gitt oss økt kunnskap om etiske aspekter ved ECT som behandlingsform og hvordan de som har mottatt denne behandlingen har opplevd denne behandlingsformen.

Under vår fagdag hvor vi inviterte alle våre medlemsorganisasjoner fikk vi høre om fordeler og ulemper med fritt behandlingsvalg ved Hallvard Fanebust, klinikkssjef ved Lovisenberg Diakonale Sykehus. Vi fikk en forelesning om pasientens reise gjennom behandlingsskjeden ved Per Arne Holman, analysesjef Lovisenberg Diakonale Sykehus. Vi fikk også et innlegg om overgrepssproblematikk ved Ingunn Røren og Hilde Reikrås – journalist/forfatter av boken *Det mørke rommet* og avsnittsleder i Vest politidistrikt.

### Åpenhet og mer kunnskap

Media viser stor interesse for psykisk helse, og feltet får stor oppmerksomhet. Koronapandemien har bidratt til en bevisstgjøring rundt generell psykisk helse som vi jobber for å stimulere til og opprettholde. I tillegg har effektene av nedstegning, krig i Europa og økonomiske



Tove Gundersen ble intervjuet av TV2-nyhetene i forbindelse med lansering av politiets nye rapport om vold begått av personer med psykiske lidelser.

nedgangstider fått en effekt på den psykiske folkehelse som bidrar til at alle nivåer i feltet blir hyppig tematisert. Andre saker har også tatt stor plass i media, blant annet den langvarige lærerstreiken og et vedvarende trykk på selvmordsforebygging og vold og overgrepssproblematikk.

Rådet for psykisk helse blir svært ofte kontaktet for å få kommentarer til aktuelle saker, tips, råd og fagkunnskap om psykisk helse-spørsmål, og vi spiller også inn til redaksjonelle saker vi mener er av prinsipiell interesse.

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

### NCD-alliansen

Som allianse har vi jobbet helsepolitisk og sendt inn en del høringsinnspill samlet. Vi har blant annet spilt inn til statsbudsjettet 2022 og i forkant av statsbudsjettet 2023. Vi har også jobbet tett sammen i påvirkning av folkehelsemeldingen som skal komme våren 2023.

Et viktig styrende politisk dokumentet på NCD-feltet er NCD-strategien. Regjeringen har jobbet med



å utarbeide en ny strategi der psykisk helse for første gang er inkludert. Denne skal inngå som en del av folkehelsemeldingen, og vi har spilt inn i flere omganger angående form og innhold både skriftlig og i møter.

Alliansen har mange ulike roller og funksjoner. I tillegg til å jobbe med politisk påvirkningsarbeid og felles høringsinnspill, arbeider vi som et faglig og rådgivende organ. Vi kommer også med felles utspill i media.

### Forskningsdagene

I anledning Forskningsdagene hadde vi et arrangement 21. september der vi fremmet tre av våre forskningsprosjekter finansiert av Stiftelsen Dam under tittelen «Et hav av fremtid» - Unges psykiske helse. Charlotte Lundgren startet kvelden med å fortelle om Rådet for psykisk helses nye store rapport Psykisk oppvekst. Lise Baklund, psykolog og phd-kandidat ved Vestre Viken, snakket om sitt prosjekt om identitet og selvforstyrrelser. Tuva Langjord, psykolog og phd-kandidat ved OUS, fortalte om sitt prosjekt om ekstrem selvskading. Gunnhild Johnsen Hjetland, postdoktor ved FHI i Bergen snakket om ungdom og sosiale medier.

Arrangementet var godt besøkt, og vi hadde også et publikum som fulgte oss på live-streamen på YouTube.

### Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

10. oktober markerte vi verdensdagen for psykisk helse. Tema for 2022 var *Vi trenger hverandre - løft blikket*.

- På dagen delte vi kunnskap om hva vi kan gjøre for å forebygge psykisk uhelse og hvor viktig det er at vi tar denne kunnskapen i bruk.

- Vi startet opp våre aktiviteter med å holde en appell Stabæk fotball sitt årlige arrangement - Fotballens festdag. Apellen vektla at alle trenger å være en del av noe - et fellesskap. At møteplasser bidrar til at man lettere finner struktur og rutiner for å komme sammen og være engasjert i noe sammen med andre mennesker. Arenaer som dette har stor verdi for å forebygge ensomhet og psykisk uhelse.
- Vi arrangerte fagdag for studenter i samarbeid med SIO helse og Aktiv Campus hvor tema var studenters



Sio Helsefremmende team, Lene Sogn Hansen, psykolog, SiO og Myleen Offrell, Psykologspesialist SiO Helse



Tove Gundersen, generalsekretær

psykiske helse og hvilke tilbud som finnes for studentene. For eksempel er Norges studentidrettsforbund med over 41 000 aktive studenter et sted du kan engasjere og utvikle deg, oppleve mestring, bli sett, få venner, bli savnet – et sted du kan høre til

- De seks filmene tilknyttet vårt prosjekt Psykisk oppvekst - Det du ser blir også ditt ansvar - ble lagt ut på våre sosiale medier-kanaler.
- Rådet deltok i panelet under lanseringen av filmen Opprøret på Bjerketun.
- Generalsekretær holdt innlegg under kveldsgudstjeneste ved Trefoldighetskirkenes markering av Verdensdagen.

- Vi markerte i våre sosiale medier-kanaler lanseringen av 2. sesong av podcasten Vi tror deg, som er en podcast om voldtekt, vold og overgrep.

### Beredskap og drift i krisetider

Det foregående året har delvis vært preget av smittevernstiltak og varierende grad av smitterisiko for Covid-19 i Norge. Samfunnet fungerer nå mer eller mindre som normalt uten at koronautbrudd medfører tiltak. Vi ser likevel en langtidseffekt av isolasjon og nedstengning på den psykiske folkehelsen. Blant annet viste funn at rundt 10% av befolkningen slet med vedvarende negative psykiske helseeffekter, og det kommer stadig nye tall og studier som viser at vi som samfunn må regne med å leve med følgeskader av smitteverntiltakene over lang tid. Videre har andre folkehelsestrusler som krig i Europa, økonomiske nedgangstider og sterkt forhøyede kostnadsnivåer meldt seg som medvirkende risikofaktorer over tid. Enkeltstående faktorer som terrorangrepet i Oslo og drapene på Kongsberg og Bislett har også rystet samfunnet. Denne situasjonen kommer på toppen av pandemieffekten der folk allerede har lite å gå på. Både trygghetsfølelse og økonomisk stabilitet er viktig for psykisk folkehelse, så vår beredskap vil fremover ta høyde for at disse faktorene kan utløse økt behov for hjelp og bistand i det psykiske helsefeltet.

Vår beredskap og hvordan vi kunne og burde møte effektene av pandemien på den psykiske folkehelsen og spesifikt for det psykiske helsefeltet har vært et kontinuerlig tema de siste to årene. Mange av våre med-



lemsorganisasjoner har blitt hardt rammet, og deres medlemmer har i ulik grad blitt påvirket av mangelen på forutsigbarhet både i helsetilbud og generelt i samfunnet.

I perioden har det vært viktig for Rådet for psykisk helse å fungere som et talerør for våre medlemsorganisasjoner for å fremme problemstillinger og slagsider ved smittevernstiltakene vi har levd med. Vi har fremmet denne kunnskapen via en rekke plattformer, spilt inn til Koronakommisjonen og skrevet en rekke debattinnlegg i tillegg til å stille i en mengde intervjuer på ulike sider av tematikken. Vi jobber for å vise hvordan de ulike risikofaktorene kan settes i sammenheng og hva den samlede belastningen medfører for psykisk folkehelse og de av oss i behov for behandling, hjelp og støtte.

Som paraplyorganisasjon får vi tilgang på informasjon som gir en god breddeoversikt, og vi har vært i stand til å gå ut jevnlig med informasjon og råd til våre følgere i sosiale medier. Vi har også brukt informasjonen til å oppdatere politisk ledelse og til å etterlyse treffsikre tiltak i intervjuer og kronikker.

NCD-alliansen fungerer godt som beredskapsarena, og samarbeidet har blitt styrket gjennom pandemiperioden. Blant annet har vi jobbet for å synliggjøre nedstengningseffekten for frivilligheten, og stått samlet i å fremme et ønske om økt støtte ved for å begrense de negative bieffektene av tiltakene for organisasjonene og deres medlemmer.

Etter gjenåpningen fortsetter vi å følge nøye med på utvikling og trender for å identifisere problemstillinger og risikogrupper.

### Rådet for psykisk helse i media

Vi skriver innlegg og uttaler oss gjennom intervjuer, eller er omtalt og sitert i et bredt antall medier.

**Vår synlighet i sosiale medier fortsetter å øke. Vi bruker Facebook, Twitter og Instagram til å være i dialog.**

I 2022 var Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet 1650 ganger i media, mot fjorårets 1105 oppslag.

### 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 og ulike opptak fra seminarer og lignende.

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 31.12.2022:*

- Facebook: tall 2022: 32.832 (2021: 28.509)
- Twitter: tall 2022: 5815 (2021: 5688)
- Instagram: tall 2022: 11.800 (2021: 10.500)
- Facebook - magasinet: tall 2022: 9800 (2021: 9100)
- Instagram - magasinet: tall 2022: 4100 (2021: 3750)

### Nettsted

Nettstedet til Rådet for psykisk helse, psykiskhelse.no, er nå oppgradert og fungerer bra. Magasinet Psykisk helse fungerer inntil videre som før, men oppgradering er underveis for å bedre brukeropplevelsen og ferdigstilles tidlig i 2023. Besøkstallene er stabilt gode for nettstedet samlet sett.





Martin Eia-Revheim mottar Tabuprisen av generalsekretær Tove Gundersen.

### Tabuprisen til Martin Eia-Revheim

Rådet for psykisk helse ga Tabuprisen 2022 til Martin Eia-Revheim for den viktige åpenheten han har bidratt med både i boken *Å sette sammen bitene. Min historie om vold, skam og reparasjon* og i flere intervjuer der han har fortalt om en oppvekst med en voldelig og alkoholisert far og hvordan dette har ledet til et liv i vedvarende psykisk strev.

Martin Eia-Revheim grunnla Jazzklubben Blå i Oslo. Han er fortsatt en sentral person i kulturlivet og nå jobber han for Sparebankstiftelsen DNB som ansvarlig for eiendom- og stedsutviklingsprosjekter. Martin Eia-Revheim forteller hvor vanskelig det kan være å forsøke å leve et normalt liv etter en oppvekst full av vold og alkohol. Faren, som var prest, drakk seg fra sans og samling, lugget og slo, truet og mishandlet både ham

**Tabuprisen  
2022 gikk til  
Martin Eia-  
Revheim**

og moren gjennom mange år. Eia-Revheim ble ikke bare frarøvet barndommen, men også den viktigste grunnsteinen i et menneskes selvfølelse: troen på at man er verdt å elske. I flere år har han stått åpent fram i intervjuer i forbindelse med høytider som tradisjonelt kan være preget av høyt alkoholkonsum, og han har fortalt sin historie for å hjelpe barn og unge i samme situasjon. Gjennom dette har han vist at barn kan ha en oppvekst preget av rus og vold, uavhengig av familiens sosioøkonomiske status.

Rådet for psykisk helse mener Martin Eia-Revheims modige fortelling vil hjelpe, bevege, inspirere og motivere flere til å fortelle, samtidig som den skaper en forståelse hos mennesker i nærheten av vold og omsorgsvikt. Da vil det også bli lettere for omgivelsene både å gjenkjenne og å ta imot disse historiene slik at behovet for å bære dem alene forsvinner. Totalt sett mener vi denne boken vil bidra til mer åpenhet og mindre stigma og tabuer. Prisen ble delt ut i Marmorsalen på Sentralen i Oslo. •

Rådet for psykisk helse 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. I 2022 var Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet 1650 ganger i media, mot fjorårets 1105 oppslag.





Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Foto: Rådet for psykisk helse

DEBATTINLEGG

## Der barna er på nett er det også overgripere

De to siste årene har det vært en dobling i nettovergrep mot barn og ungs. Etter Norge er tydeligst der barna ferdes på nett vil det også være overgripere. Vi hå dere det må vi vite hvordan verden fungerer på nett, også på den mørke siden.

## Seksuelle overgrep: Tør å spørre – tål å høre



Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Foto: Rådet for psykisk helse

Seksuelle overgrep mot barn og unge har økt de siste årene. Størst økning tyder på at menns seksuelle overgrep har økt mest.

## Et helselotteri med få gevinster

Det har oppstått et helselotteri som må vinnes for å få et dagtilbud i psykisk helsevern. Helse-Norge må komme ut av divanen og skjønne at dette ikke er problemer som forsvinner av seg selv på magisk vis.

Tove Gundersen  
Publisert 2022-04-26 18:14



Kronikk: Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse

**INGEN ER** uenig i at vi har et stadig økende og akutt behov for bedre og mer tilgjengelige tjenester innenfor psykisk helsevern. Behovet er eksplisitt. De siste tre årene har for eksempel antallet barn som henvises øyeblikkelig med 62 prosent.

Det vil ta lang tid å håndtere nedbrenningskonsekvenser – og smerteopet som allerede lå der. Samtidig opplever vi nye risikofaktorer for den psykiske helsen, som blant annet krig i Europa og en varslert reisejon.

DEBATT TVEGSKRISKH MØT FOR PSYKISK HELSE

## Tvangsmedisinering og svikt i rettssikkerheten



Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Foto: Tove Gundersen, Helse Norge

Av Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse

Publisert 21.05.22 08:07

## Psykisk oppvekst – ny kunnskapsbank om barn og unges psykiske helse



Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Foto: Tove Gundersen, Helse Norge

Ytringer

### Regjeringen gambler med elevenes fremtid

«Lærerstreiken avtar ikke, og nå legger også barn og unges velvære, kunnskapsnivå og sosiale liv i potten. Å smedekomme lærernes krav koster, men å la være bli langt mer kostbart», skriver Tove Gundersen i Rådet for psykisk helse.



Foto: NTB/NTB/NTB. Lærerne streiker og krever at for å stoppe de skoleferie-årene og utvidet skoleferie-årene. Ansettelse av lærere og psykologer i skole og barnevern. Foto: Thomas Gullhaugen

Tove Gundersen  
Til: Rådet for psykisk helse

En konsekvens av lærerstreiken er at vi setter skatt press på elevenes psykiske helse. Langt flere



### Rådet for psykisk helse: - Lærerstreiken må avblåses

«Utager Åke en alvorlig helserisiko for elevene, ifølge psykologspesialist»



### Rådet for psykisk helse

Published by Lotte Fischer 3d

- En videreføring av streiken vil være å gamble med mange barns psykiske helse. Rådet for psykisk helse mener at tvungen lønnsnemnd må på plass fordi så mange barn og unger har stått i belastninger over tid og det er for mange risikofaktorer knyttet til helseutvikling etter nedstengningen.



### Lærerstreiken: Rådet for psykisk helse krever tvungen lønnsnemnd

Generalsekretær Tove Gundersen i Rådet for psykisk helse krever at lærerstreiken avblåses. - Nærmest litt utidig, svarer streikeleder kontant.

Av: HelseEttVekst, 04.10.2022 kl. 10:10 og opplyst av: Charlotte Lundgren



### Partene møtes igjen klokken ti



## Ber helsemyndighetene ta grep: – Det er svært kritisk

Rådet for psykisk helse ber norske helsemyndigheter om en ny beredskapsplan.



SLAF AL/101: Generalsekretær i Rådet for psykisk helse, Tove Gundersen, mener at statsstiftelse må bli plassert i beredskapsplan for å hjelpe barn og unge.

Kristine Hagerberg Eide  
Journalist  
Richard Bævre  
Journalist  
Håvard Gundersen  
Journalist  
Publisert 10. mars kl. 08:42  
Oppdatert 10. mars kl. 13:09

## 100: Norges første psykolog

En psykologforening ut Åse-Gruva Skjold-pisen. Men, ikk om kvinnes prisen er oppkalt etter?



100 ÅR: Åse-Gruva Skjold er med å åpne en ny historiebok for psykologi i Norge. Hvilke kvinner er det som har gjort det? De har vært 100 år gamle og har blitt utvalgt som kvinner og menn, mener Sabine T. Puhlsen. Foto: Sverre Holmås.



Martin Eia-Revheim og Tove Gundersen hos God Morgen Norge ifm utdeling av Tabuprisen 2022.

**ND** Nordnorsk debatt

## Uverdige tvangstrekk i trygd for personer med psykiske lidelser



Tove Gundersen er generalsekretær i Rådet for psykisk helse. Foto: Thomas Gørthagen

**DN**

Tove Gundersen

Tove Gundersen, generalsekretær i Rådet for psykisk helse

3 minutt

## Følelser og fakta om unges psykiske helse

Det vil bli kostbart hvis vi ikke satser på gode kår ved skolene.

**Aftenposten**



Norge Barna Norge svikter

## Sårbare barn på anbud: - En ansvarsfraskrivelse, sier Rådet for psykisk helse

**Nyheter**  
Barna Norge svikter



## Barn på anbud: - En ansvarsfraskrivelse

Aldri før har det offentlige brukt mer penger på kommersiell omsorg i barnevernet enn nå. Å sette de mest sårbare ut på anbud er en ansvarsfraskrivelse, sier Rådet for psykisk helse.

... og de vil bli brukt til å dekke opp de mest sårbare barna. Det er en ansvarlig og viktig oppgave som bør løses på en annen måte. Det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna, og det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna. Det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna, og det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna.

## Elevenes psykiske helse bygges også på skolen

**LEARNSTREKEN**  
TOVE GUNDERSEN

Det er ikke bare barna som skal ha psykisk helse. Psykisk helse er det som er nødvendig for at barna skal kunne lære og utvikle seg. Det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna, og det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna. Det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna, og det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna.

... og de vil bli brukt til å dekke opp de mest sårbare barna. Det er en ansvarlig og viktig oppgave som bør løses på en annen måte. Det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna, og det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna. Det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna, og det er viktig å ha fokus på de mest sårbare barna.

**Nyheter**

→ TV 2 Play



**VIKTIG Å SNAKKE:** Tove Gundersen mener det er viktig å snakke om den redselen og uroen man føler...

# Magasinet Psykisk helse



## Kunnskapsspredning, åpenhet og bedre psykisk helse

Ansvarlig redaktør er Cathrine Th. Paulsen. Magasinet Psykisk helse i papirformat kommer ut fem ganger i året, hver gang 56 sider. Magasinet trykkes hos Ålgård Offset. Vi trykker i underkant av 1000 blader mer enn abonnementstallet til utdeling på konferanser og arrangementer. 350-400 eks sendes Tidsam/Narvesen for løssalg.

*Psykisk helse har i hvert nummer fra seks til ti temaside. I 2022 var det:*

- Bymiljø mot ensomhet (1/22)
- Psykose og rus (2/22)
- Utendørsterapi (3/22)
- Bondeliv (4/22)
- Gjeld (5/22)

## Respons

En del lesere sender positive tilbakemeldinger til redaksjonen. Disse tilbakemeldingene kommer ofte i tilknytning til Vipps-innbetaling eller på sosiale medier. I tillegg får vi tips og ønsker om temaer på epost og i sosiale medier.

Magasinet har som mål bl.a. å nå bredt ut, i papirform og digitalt. Dette nedfeller seg blant annet i grun-

dig arbeid med språk og bilder. Redaksjonen har høye krav til redelighet og troverdighet, og vi bruker mye tid på research og sjekk. Alle som intervjues får satsjekk før publisering. I de fleste tilfellene får intervjuete også lese sammenhengen saken står i. Artikler og temaer fra bladet blir stadig sitert i andre medier, nettsider og blogger.

## Abonnement

Blader i distribusjon pr 31.12.2022: 3126

Godkjent opplag for Psykisk helse er på 5000 (målt av Fagpressen 2021). Tallet på betalende abonnenter er fortsatt fallende, som hos andre papirmedier. Sommer-tilbud har generert en del nye abonnenter. Vi ser også at artikler som leses mye på nett genererer nye abonnenter. Løssalget falt under 2022, kanskje som en fortsatt effekt av pandemiens nedstengning.

Markedsføring omfatter gaveabonnement, annonsering på bladets og Rådets nettsider og på Facebook. Hver nettartikkel har lenke til abonnementsbestilling. Gratisutdeling på relevante arrangementer har økt noe i 2022. På slutten av året har vi inngått avtale med LPP, Landsforeningen for pårørende i psykisk helsevern, om abonnement til samtlige medlemmer.

Psykisk helse distribueres nå gjennom Fagpressen Trykk og Distribusjon og kommer med Posten Bring til abonnentene. Løssalgsmagasiner distribueres gjennom Tidsam til større Narvesen-kiosker. En identisk trykkopi av magasinet kan leses og abonneres på digitalt via bladkiosken Buyandread.com.

### Økonomi og produksjon

Redaksjonen består av 2,7 årsverk; redaktør i hel stilling, to journalister i 0,6 stilling og grafisk designer i 0,5 stilling. Grafisk designer har også arbeidsoppgaver for sekretariatet i Rådet. Redaksjonen ivaretar alle faste redaksjonelle oppgaver på papir og nett, i tillegg har vi noen frilansere, først og fremst fotografer. Annonsene selges av eksterne konsulenter og salg og plassering koordineres av redaktøren.

Magasinets inntekter kommer hovedsakelig fra abonnement og annonser. Andelen av Rådets driftsstøtte går til lokaler, sekretariattjenester og IT. Annonse-salg for 2022 er over budsjettet (875.000) 1.117.000

Prisen på abonnement ble økt svakt i 2022 (2,2 prosent). Om lag ¼-del av abonnentene er arbeidsplasser/institusjoner.

*Vipps:* Vi oppfordrer leserne på nettsaker om å betale frivillig for lesning. Dette har gitt en inntekt tilsvarende ca 120 abonnementer. Vi oppfordrer til 25,- de fleste sender mer, snittet er 87,-. Inntekten ligger noe under budsjett: 63 000 kr.

*Trykk:* Papirmagasinet trykkes hos Ålgård Offset, ett av svært få frie rotasjonstrykk i Norge. Papirmangel og økte kostnader pga krigen i Ukraina har også nådd dem, og kostnadene for Magasinet har økt med ca 15 prosent.

### Magasinets nettsider

De fleste sakene fra det trykte magasinet kan leses på nettsidene [www.psykiskhelse.no/magasinet](http://www.psykiskhelse.no/magasinet).

Rådets nettside, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no) formidler også 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.

Magasinets nettside har siste 12 måneder hatt 405 500 visninger. Dette er nokså noe under året før (460 000). Den største nedgangen har vært juli, august, september, noe som trolig skyldes lav aktivitet på nett-

sidene på grunn av arbeid med nye nettsider.

Brukeranskaffelsen er stabil, fortsatt kommer 73 prosent av lesingen fra søk, 15 prosent fra sosiale medier. 73 prosent av leserne digitalt leser på mobil, som tidligere. 96 prosent av leserne er i Norge, 2000 lesere er i USA.

Nettsidene har løsning for annonser, og vi har hatt en svak økning i nettannonser i 2022, men tror det er større potensial og jobber for å gi et godt tilbud når nye nettsider er på plass.

*Ny nettside:* Vi arbeider med en ny nettside for magasinet som særlig skal forbedre lesning på mobil og gjøre det redaksjonelle produktet tydeligere. Redaksjonens grafiske designer lager skisser som sendes et eksternt firma til produksjon. Vi har endret publiseringsløsning til en som er mer utbredt og mer fleksibel for nye behov i fremtiden, noe som har vist seg å medføre en god del mer arbeid enn antatt. De nye nettsidene vil ha innlogging og betalingsløsning.

**Magasinets nettside har siste 12 måneder hatt 405 500 visninger.**

### Nyhetsbrev

I forkant av hver utgivelse sendes nyhetsbrev til abonnenter som er registrert på epost. Også denne kanalen brukes av lesere til tilbakemeldinger. Vi har fra og med i år lagt inn nyheter fra Rådet som en undersak i nyhetsbrevet. Brevet sendes til ca 3900 epostadresser, og nye lesere tegner seg fortløpende.

### 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 er ikke store inntekter knyttet til dette, men kan ha betydning for trafikk til magasinets nettsider.

### Personvern - GDPR

Personvernerklæringer ligger tilgjengelig på bladets og Rådets nettsider.

## Andre prosjekter i redaksjonen:

### *Hva er selektive spisevansker*

Redaksjonens prosjekt «Hva er selektive spisevansker – minibrosjyre og podkast» fikk støtte av stiftelsen Dam, i tillegg til egenfinansiering av Rådet for psykisk helse. Vi er i gang med research og første fase av produksjonen, som er planlagt ferdig til sommeren 2023.

### *Skrivekonkurranse*

Mental Helse Ungdom og magasinet hadde også i år en skrivekonkurranse for ungdom. Tema i år var «Tenk om vi kunne lese hverandres tanker». Vinneren ble kåret i forkant av utgivelsen av Psykisk helse nr 4, hvor vinnerbidraget ble publisert. Antall innsendte bidrag i 2022 var 15. MHU og magasinet fortsetter arrangementet som en årlig hendelse. Vi ser dette som en viktig måte å kommunisere med unge og hente inn unge stemmer. Juryen består av redaktør i magasinet Cathrine Th. Paulsen og redaktør i MHUs medlemsblad, Oda Archer samt skribent Andrea Holst.

### *Debattinnlegg*

I samarbeid med generalsekretæren skriver redaktøren debattinnlegg om psykisk helse-temaer som sendes lokalaviser i Norge. Disse har fått brede nedslag og fungerer både som en måte å sette agendaen på og som en måte å gjøre bladet mer kjent. Temaet for innlegget hentes fra Magasinet og formen diskuteres fra gang til gang.

### *Seminar for journalister og redaktører: Åpenhet i media*

Med støtte fra Institutt for journalistikk har vi holdt et dagsseminar for journalister og redaktører om åpenhet om psykiske lidelser i media. Arrangementet ble holdt i Arkitektenes hus med samtidig strømming. Opptaket ligger på Rådets Youtube-kanal.



Foto: Pix Media

Redaksjonen arrangerte i september seminar for journalister i ulike medier. Tema var åpenhet om psykisk lidelse i media. Redaktør Cathrine Th Paulsen var møteleder, innledere var (f.v.) Gry Lunde – ADHD Norge, Kjersti Lånkan – Oslomet, Marius Sjømæling – Barn av Rusmisbrukere og Elin Floberghagen – Norsk Presseforbund.

# Forskning, opplysning og forebygging

## Inkludering og deltakelse i arbeidslivet

Risikoen for å bli stående utenfor arbeid er stor hvis du for eksempel har nedsatt funksjonsevne, en psykisk lidelse, lav utdanning eller andre sårbarhetsfaktorer som alene eller i samspill påvirker deg og måten samfunnet anser deg. For å sikre en vellykket integrering de neste årene må vi også raskt få flyktninger og asylsøkere i arbeid. Dette ivaretar viktig arbeidsevne og beskytter folks psykiske helse.

Rådet for psykisk helse jobber for å redusere utenforskap og inkludere flere i arbeidslivet og for at flere skal kunne bli i jobb. Det å delta i arbeidslivet er helsefremmende, noe vi kommuniserer på våre ulike 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. For tiden mangler Norge arbeidskraft. Pandemien har hatt stor innvirkning på arbeidslivet, arbeidsinnvandringen er

redusert, vi har mange ledige jobber, men for få ledige hender.

Vi ser av foreløpige funn fra forskningen på kurset Hverdagsglede at flere av deltakerne kommer tilbake i jobb, noe NAV finner interessant. I 2022 ble vi invitert inn til NAV sentralt og til tre fylker, hvor temaet var hvordan samhandlingen mellom helse og NAV kan utvikles og bidra til overgang til arbeid og aktivitet. I NAV og Helse- og helsedirektoratets Strategi for fagfeltet Arbeid og Helse er én av fem valgte bærebjelker å satse på lokale aktører. Vi ser et potensial for økt samarbeid mellom NAV og lokale aktører som for eksempel kommunenes frisklivssentraler, som er etablert i 235 kommuner. Disse tilbyr en rekke kurs som gir økt livskvalitet og bedre helse. Det handler om å utnytte mulighetene som ligger i det statlig-kommunale samarbeidet slik at brukerne skal få bedre tjenester. Våre kursledere i Hverdagsglede er ansatte i Frisklivssentralen, og de fleste etterlyser mer



Werner Fredriksen i møte med STAMIs referansegruppe.

samarbeid og samhandling med NAV. Frisklivssentra- len i kommunene har allerede kurstilbudet tilgjengelig.

Vi leverte i april høringsforslag til endringer i regel- verket for arbeidsavklaringspenger (AAP), noe vi også gjorde i 2016 og 2017. Rådet for psykisk helse støtter uforbeholdent forslaget om å gå bort fra karenspen- den, som betydde at folk måtte vente i 52 uker før ny søknad om AAP ble levert. 59 400 personer med psy- kiske problemer mottar arbeidsavklaringspenger. Det utgjør hele 42,6 % av de 139.380 som mottar AAP pr. desember 2022 (Statistikknotat AAP).

Rådet og Maja Eilertsen fra FHI deltok også hos AVdir og Helsedirektoratet i september om tjeneste- samhandling mellom arbeids- og helsesektoren og dis- kuterte hvilke barrierer som står i veien for tettere og mer systematisk tjenestesamhandling. Vi foreslo tiltak for tettere og mer systematisk tjenestesamhandling.

Rådet for psykisk helse bidrar i referansegruppen i Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) og er medlem i brukerrådet i Kompetansesenteret for arbeidsinklu- dering ved OsloMet. Vår generalsekretær Tove Gun- dersen er styremedlem i Stiftelsen Kragerøakademiet, som jobber for å hjelpe mennesker med ulike utfordrin- ger til å få en bedre hverdag gjennom arbeidsinklu- dering og andre tilbud. Werner Fredriksen i Rådet for psykisk helse er valgt inn som styremedlem for andre



Dr. Maja Eilertsen, phd-stipendiat og forsker på Hverdags- gledekurset



Maja Eilertsen fra FHI og Werner Fredriksen på NAV-møtet.

periode i Fontenehuset Bærum. Det er 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.

Werner Fredriksen møtte NAV sentralt for å disku- tere HelseArbeid, en satsing på forebyggende og hel- sefremmende tiltak knyttet til muskel-, skjelett- og psy- kiske plager og er et virkemiddel i IA-avtalen ut 2024. Intensjonen med satsningen er å minske fraværet og ta vare på folk som sliter også psykisk på jobb. Ca 60% av legemeldt fravær er knyttet til muskel-, skjelett- og psykiske plager, og mye knyttes til forhold på arbeids- plassen. Vi har også holdt innlegg for NAV arbeidsrå- dgivningstjeneste i Vest og Øst-Viken om hvordan inklu- deringskompetansen kan økes hos NAV, arbeidsgivere og arbeidstakere, som kan bidra til å få flere i jobb.

### Psykisk oppvekst

Den psykiske helsa til barn og unge er under press, og psykiske helseproblemer er en av de største folkehel- seutfordringene blant unge. For å bidra til å dekke et stort behov for tydeligere og mer tilpasset kunnskap om barn og unges psykiske helse og utvikling i opp- veksten, lanserte vi i juni 2022 kunnskapssamlingen Psykisk oppvekst.

Psykisk oppvekst handler om normalpsykologisk utvikling og strukturelle overgangsfaser i barn og unges liv, og beskriver utviklingstrekk i samfunnet. Vi har som mål at kunnskapssamlingen skal være et prak- tisk verktøy for kunnskapsinnhenting for alle som job- ber for og med barn, foresatte, frivilligheten og alle som har en spesiell interesse for barns oppvekstvilkår



Fra lanseringen av Psykisk oppvekst, der helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol og H.K.H. Kronprinsessen var blant deltakerne.

og utvikling. Gjennom å gi voksne i kontakt med barn og unge lett tilgjengelig og tilpasset kunnskap kan det bidra til å styrke unges psykiske helse og evne til livsmestring.

Under lanseringen av Psykisk oppvekst på Sentralen i Oslo deltok H.K.H. Kronprinsesse Mette-Marit og Helseminister Ingvild Kjerkol. På programmet var det tre panelsamtaler med forskere som har bidratt med artikler i rapporten og ungdommer som har bidratt inn i podkasten. Kronprinsessen viste stor interesse for tematikken, og tok seg god tid til samtaler med forskere og ungdommer i etterkant.

Psykisk oppvekst er starten på en helhetlig kunnskapsbank som i dag består av en podcastserie, filmer og fagartikler skrevet av de fremste på oppvekstfeltet, illustrert med tall, fakta og statistikk. Alt er samlet på nettstedet [psykiskoppvekst.no](http://psykiskoppvekst.no). For å se normalutvikling og risiko i en tettere sammenheng jobber vi samtidig med å videreutvikle kunnskapssamlingen med flere fagartikler om psykiske lidelser, risikofaktorer og forebygging.



Psykisk oppvekst er finansiert gjennom egne midler og innsats fra Rådet for psykisk helse i form av gaver og arv. Gjensidigestiftelsen har finansiert delprosjektet rettet mot foresatte og frivilligheten og Stiftelsen Dam har gitt støtte til podcastserien.

Vi hadde et fremlegg på Gjensidigestiftelsens frivillighetskonferanse Psykt viktig! om Psykisk oppvekst og eget prosjekt.

### Podkast Psykisk oppvekst i ungdomsårene

Vi publiserte podcastserien Psykisk oppvekst i ungdomsårene, 17 episoder om 12 til 19-åringers psykiske utvikling rettet mot foresatte og andre som er tett på barn og unge. I tillegg til kunnskapformidling gir både eksperter og unge selv her tips og råd for å styrke den psykiske helsen innenfor rammen av familiesystemet.

Utgangspunktet er hele tiden ungdommen selv og deres stemme og betraktninger er et viktig element i denne podcastserien. Det er også noe av det som skiller den fra andre podcastserier med foreldre-tips fra eksperter.



## PåVakt

I 2022 startet prosjektet PåVakt, som skal innhente kunnskap og bidra til tiltak som øker livskvaliteten og livslengden for mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep. Hovedmålet er å redusere selvmord og selvmordsforsøk, da risikoen for suicidal atferd forhøyes betraktelig der vold og overgrep har vært eller er et faktum. Undersøkelser tyder på at omfanget av overgrep har økt under nedstengningen, og en del av prosjektet er å redusere risikofaktorene og heve kunnskapsnivået i befolkningen og apparatene.

PåVakt er inndelt i flere underprosjekter knyttet mot samarbeidspartnere som Landsforeningen mot seksuelle overgrep (LMSO) og Stine Sofies Stiftelse. I delprosjektet «Økt kunnskap gir økt rettsikkerhet» jobber vi for å lovfeste bruk av fagvitner i rettsaker der vold og overgrep er en tematikk, og i «Verktøykasse for overgrepsutsatte» løfter fram kunnskap om hva barndoms vold gjør med deg, hva slags særskilte risikoer du løper dersom du har vært utsatt for det og hva og hvilke situasjoner du

**PåVakt skal innhente kunnskap og bidra til tiltak som øker livskvaliteten og livslengden for mennesker utsatt for vold og seksuelle overgrep.**

konkret må være bevisst på for å unngå et gjentakende livsmønster der sårbarheten for vold videreføres. Kunnskapen skal bidra til å styrke den enkeltes egne beredskaps- og beskyttelsesmekanismer. Rådet for psykisk helse har etablert ulike samarbeidsflater innenfor feltet, og deltok blant annet på Stine Sofies Stiftelsens seminar «Barndomsbelastninger – igjen, igjen og igjen under Arendalsuka for å snakke om behovet for åpenhet overfor vold- og overgrepsutsatte for å dempe risikoen for gjentatt vold og reviktimisering.



På besøk hos Stine Sofie Stiftelsen med prosjektgruppen for PåVakt og generalsekretær Line K Rødseth fra LMSO.



Tove Gundersen og Charlotte Lundgren var sammen med generalsekretær Line K Rødseth fra LMSO i møte med Riksadvokaten.

I løpet av prosjektmedarbeiderne på besøk på Romerike krisesenter og hadde møter med blant annet Nok.Oslo, IMDi, Sex og samfunn og Redd Barna knyttet til samarbeid om PåVakt. Videre hadde vi et prosjektbesøk i Halden fengsel for å høre om prosjektet Innsatt utsatt. Prosjektet hjelper innsatte menn med overgrepserfaring og styres av Utsattmann, som drives av menn som selv ble utsatt for vold og seksuelle overgrep i barndommen og av fagfolk som har lang erfaring

i arbeid med overgrepsutsatte gutter og menn. Vi var også hos Riksadvokaten for å spille inn betydningen av fagvitner i rettssaker knyttet til vold og overgrep.

### Høyintensitetstrening som medisin

Hvordan sikrer vi at flere folk med rusproblemer og psykiske lidelser får en bedre ivaretagelse av sin somatiske helse? Vi er opptatt av å se på behandlingstilbudet som gis mennesker med psykiske helseproblemer og/eller rusproblemer. Vi har mye kunnskap om behandlingstilbudet som kan øke levealderen. Forskning og erfaring med strukturert trening som medisin ved Rusklinikken på St. Olavs hospital har vist at ruspasienter har en fysisk kapasitet som tilsvarer 20-30 år eldre enn fødselsdatoen viser, når de kommer til behandling. De har mye kortere levealder enn resten av befolkningen. En av årsakene er at de har flere livsstilssykdommer og ikke får den samme somatiske oppfølgingen som andre. Vi vet fra forskning at høyintensitetstrening bedret den somatiske helsen og at pasienten etter åtte uker viste at de trente seg 15-20 år yngre. De som tar i bruk denne kunnskapen om treningsformen som har dokumentert virkning for målgruppen, har ønsket seg et fagnettverk.

Rådet for psykisk helse og Fagrådet - Rusfeltets hovedorganisasjon har jobbet sammen siden 2017 om å kartlegge bruk av trening og fysisk aktivitet som en



Nettverk sikrer trening i behandlingen - regionalt fagnettverk Helse Sør-Øst.

del av behandlingen for personer med rus og/eller psykiske problemer.

Vi etablerte i 2020 et Nasjonalt fagnettverk i hele landet som bruker høyintensitetstrening som medisin, et evidensbasert tilbud som virker, med midler fra Stiftelsen Dam. Vi har i 2022 etablert regionale kompetansenettverk av personer med treningskompetanse. Målet med nettverket fremover er at folk med rus og/eller psykiske problemer skal få kunnskapsbaserte tilbud som er livsforlengende.

Medlemmer av det nasjonale nettverket skal spre kompetanse videre til de regionale nettverk og være pådrivere for at høyintensitet trening i behandling blir et tilbud til pasienter med rus og/eller psykiske problemer. Målet er å formidle kompetanse om trening med høy intensitet samt dele kunnskap og erfaringer.

Høsten 22 inviterte vi og gjennomførte fagsamlinger for de regionale fagnettverkene i region Nord, Vest, Sør-Øst og Midt. Vi inviterte brukere av trenings tilbudet, treningsterapeuter, ledere, leger og beslutningstakere ved klinikkene. Ansatte i kommunen som jobber med folkehelse tilbud til befolkningen og alle som er glad i å tilby trening. Faglige innlegg og sterke brukerfortellinger gjorde inntrykk. Oppmøtet av folk og interessen for temaet tyder på interesse fra feltet. Responsen etter arrangement har vært svært god og totalt 320 deltakere er registrert med i nettverket. I Oslo var responsen så stor at vi måtte bytte sal og kunne ta i mot 160 påmeldte. Mange gode tilbakemeldinger kom fra kommunene om å prøve å gi flere dette tilbudet, og sammen med spesialisthelsetjenesten kan gode overganger sikres.

Målet med nasjonalt og regionalt fagnettverk er å øke kjennskapen og ta i bruk, forskningsbasert treningstilbud. Bedre pasientenes fysiske helse ved å bruke intervalltrening med høy intensitet og styrketrening med tung belastning.

Vi etablerte det Nasjonale og regionale Fagnettverket med midler fra Stiftelsen Dam, og gjennomfører hyppige Teams-møter for å løfte frem temaer som treningseffekter, motivasjon, forskning og ikke minst erfaringsdeling.

Sammen orienterte vi i 2022 Helsedirektoratet om erfaringen etter fem års innsats med fysisk aktivitet, høyintensitetstrening som medisin og ga innspill på hva vi mener som mål til for å styrke tilbudene i spesia-

listhelsetjenesten og sikre overgangene til kommunen. Temaer vi tok opp var betydningen av Frisklivssentralen i kommunene som har åpent for mennesker som sliter med rus- og psykiske helseutfordringer. Videreutvikling av treningskontaktordningen ble også tatt opp og den manglende bruk av individuell plan.

### Hverdagsglede

Hverdagsglede-kurset, et lavterskeltilbud for økt livsmestring, ble lansert i 2019 og tilbys nå i 86 kommuner i mange av landets frisklivssentraler. Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse i samarbeid med Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, spesialpedagoger og frisklivssentraler.

Forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. God livskvalitet fører til bedre helse og bedre mestring av livets utfordringer. Konseptet Hverdagsglede er basert på forskning fra England og modellen Five Ways to Wellbeing, som viser at det særlig er fem grep som er viktig for å fremme helse og livskvalitet i hverdagen.



Det gjennomføres nå to store Phd-prosjekter på Hverdagsglede som slutføres i 2024 og 2025. Det ligger et stort potensial for å utvikle og implementere konseptet til nye målgrupper.

Foreløpige forskningsresultater fra deltakere på Hverdagsgledekurset, viser at det fører til økt livskvalitet og bedre psykisk helse. Ensomhet og helseplager går ned, flere er i jobb etter seks måneder og det er nedgang i bruk av ytelser fra NAV.

### Kurslederutdanningen

Vi tilbyr kurslederutdanningen Hverdagsgledens «5 om dagen» for god psykisk helse igjen. Dette lavterskelkurstilbudet for økt livsmestring blir etterspurt av kommuner som et godt helsefremmende tiltak som hjelper mennesker med å ta vare på den psykiske, så vel som den fysiske, helsa si.

Av årets seks gjennomførte kurs for kursledere i Hverdagsglede, er Høyskolen i Kristiania nytt av året.

Kurslederutdanning i  
Hverdagsglede  
i 2022.



Vi har utviklet dette som en del av studie-tilbudet som tilbys på 4. semester helsepsykologi. Det er nå et årlig todagers kurstilbud til studentene.

### Boosterwebinar

Vi så ved gjenåpningen av samfunnet at mange av våre utdannede kursledere hadde behov for en boost for å gjenoppta tilbudet om kurs til folk i kommunene. Vi har i den forbindelse gjennomført to boosterwebinarer, og antallet påmeldte viser at dette var tilbud som mange hadde behov for. Vi har hatt med oss 80 personer på hvert av seminarene, og tilbakemeldingene tyder på at vi har økt aktiviteten og flere får tilbud om kurs i kommunen.

### Videreutvikling - et nytt PhD-prosjekt

Moss kommune inviterte Rådet for psykisk helse til å bli med på å utvikle undervisningsopplegget «fem gode vaner» innen folkehelse og livsmestring, basert på Hverdagsglede. Undervisningsopplegget tar utgangspunkt i kursinnholdet til Rådet for psykisk helse, og intensjonsavtalen ble inngått i juni. De skal gjennomføre undervisningsopplegget «fem gode vaner» i 5.-10. klassetrinn i Moss, for så å undersøke om undervisningen fører til bedre psykisk helse og livskvalitet og forebygger psykiske plager og ensomhet. Hvis undervisningsopplegget har god effekt, gjør Rådet for psykisk helse det tilgjengelig for alle skoler i Norge. Prosjektet er forankret i Folkehelseinstituttet med Ragnhild Bang Nes som prosjektleder. Vi har sammen med Moss kommune inngått et samarbeid om å utvikle undervisningsprogrammet, «fem gode vaner» sammen med forlaget Orage. Forlaget står bak Skolerom.no, et tverrfaglig og digitalt læremiddel som gir engasjerende leseopplevelser og undervisningsopplegg i alle fag og alle trinn. De har så langt over 33 000 skoleelever med brukerlisens til Skolerom.

### Kurskongress for leger og medarbeidere

I oktober holdt Rådet for psykisk helse, FHI, kommuneoverlegen i Moss og fastlege i Oslo, dagskurs om vårt Hverdagsglede-konsept og om livskvalitet. Målet var å vise hvordan leger og medarbeidere kan bidra til at pasienter bedrer livskvaliteten og dermed blir friskere.



Innledere på kongressen; Kristian Krogshus, Maja Eilertsen, Werner Fredriksen, Ragnhild Bang Nes og Øyvind Stople Sivertsen.

Dagens innledere snakket om hvordan leger kan snakke mer med pasienten om tiltak som kan øke livskvaliteten og samtaleverktøyet Hverdagsgledens fem grep.

### Nettverkskonferansen Psykt viktig

27. september arrangerte vi sammen med Gjensidigestiftelsen en nettverkskonferanse for frivillige organisasjoner som alle jobber med psykisk helsetiltak og aktiviteter rettet mot barn og unge. Målet var å skape kontaktflater mellom organisasjonene for å få til synergieffekter og samarbeid mellom tiltak og prosjekter med samme mål.

### Schizofrenidagene

Schizofrenidagene er en viktig arena for samarbeid, kunnskapsutvikling og informasjonsflyt. Stiftelsen psykiatrisk opplysning og deres samarbeidspartnere har gjennom mer enn 30 år drevet et informasjonsarbeid som har resultert i at Stavanger nå har en av Nordens viktigste internasjonale fagkonferanser om psykisk helse og alvorlige psykiske lidelser hvert år. Over 1000 mennesker deltok i 2022, og Tove Gundersen holdt åpningshilsen til hovedprogrammet med tittelen «Å bli seg selv», som omhandlet utvikling av personlighetsproblematikk.



Tove Gundersen holdt åpningshilsningen på Schizofrenidagene i Stavanger.



Selv mord og selvskading på sosiale medier - seminar sammen med NSSF. På bildet: Kari Gotteberg Steen, spesialrådgiver i Rådet for psykisk helse og Fredrik A. Walby, forsker og psykologspesialist ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, professor Jo Robinson PhD og postdoc Louise La Sala, Anita Johanna Tørmoen, førsteamanuensis PhD, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, Amalie Fyhn og Karoline Rørtveit Thorbjørnsen fra Psyktærlig, Johannes Langhelle, rådgiver for Rådet for psykisk helse.

### Integreringskonferansen

28. november deltok Rådet for psykisk helse på Integreringskonferansen på Gardermoen og presenterte antologien Asylsøkere og flyktninger- psykisk helse og livsmestring for ansatte i kommunesektoren i Norge. Konferansen presenterte temaer som; mennesker på flukt, innvandring og psykisk helse, hverdagsintegring i praksis, næringslivets behov og hvilke verktøy og metoder som bidrar til raskere sysselsetting av innvandrere.

### Seminar om selvmordsrisiko på sosiale medier

Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging og Rådet for psykisk helse arrangerte et seminar om selvmordsrisiko på sosiale medier. Vi fikk besøk av en av verdens ledende forskere på sammenhengen mellom sosiale medier og selvmord, Jo Robinson, som innledet denne viktige tematikken.

Vi så på spørsmål om destruktive og positive fellesskap, hvordan vi kan se mekanismene i innenforskap og utenforskap opp mot skadelig atferd på nett og fikk fremlagt ny norsk forskning om hvorfor det er storforbrukerne av sosiale medier som er i risiko. Det har vært

en dramatisk økning i omfanget av selvskading i Norge. Kan åpenhet og deling på sosiale medier være en av flere medvirkende faktorer? spurte vi en av innlederne Anita Johanna Tørmoen, forsker ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging. Psyktærlig snakket om hvordan dette ser ut fra unge brukeres perspektiv mens vår rådgiver Johannes Langhelle snakket om menn, selvmordsproblematikk og hjelpeapparatene.

### Norges studentidrettsforbund og aktivCampus

Rådet for psykisk helse og Hverdagslede har for andre år på rad samarbeidet med Norges Studentidrettsforbund og AktivCampus. Sammen vil vi bidra til å redusere ensomhet og til økt livsmestring og mer glede i hverdagen blant studentene. Årets SHoT-undersøkelse viste at om lag 41 prosent i studentundersøkelsen at de har få eller ingen venner. Årets AktivCampus har fokusert på å bidra til at flere skal få gode sosiale møteplasser gjennom fysisk aktivitet og knytte sosiale varige bånd. I år er AktivCampus på 11 studiesteder i Norge og Hverdagsgledeøpet er gjennomført.



Heidi Engelkor i Ung Kreft og Werner Fredriksen.

## Ung Kreft

Ung Kreft og Hverdagsglede gjennomførte ett webinar i 2022 som dreide seg om å snakke om det som er vanskelig og om å ta vare på den psykiske helsen. Målgruppen var unge kreftrammede, pårørende eller etterlatte, og kurset ble tilpasset målgruppen av sosionom og psykolog. Deltakerne fikk verktøy og teknikker som har bidratt til mer bevissthet om hvordan en kan lage seg en bedre hverdag. Evalueringene fra kurset gjør at neste kurs vil vektlegge likepersonsarbeid, og denne gangen kun for kreftrammede. Ung Kreft har laget informasjonsfilmer i høst hvor Hverdagsglede er brukt som gjennomgangstema.

*Sitat fra kursdeltaker: «Er alt i alt, veldig fornøyd med kurset, ble inspirert til å bli bedre på flere av grepene, og fikk også snakket en del med venner og familie om kurset. Personlig ville jeg ønsket et fysisk kurs, bare fordi jeg liker det bedre, men synes denne ordningen fungerte bra. Tusen takk for flott kurs!*

## Informasjonsfilmer: Eksempelets makt

Rådet for psykisk helse har fått støtte fra Stiftelsen Dam til å lage undervisningsfilmer til bruk i kvalitetsutviklingsarbeid i spesialisthelsetjenesten. Vi har laget filmene i samarbeid med produksjonsselskapet True Fiction. Det er etablert en referansegruppe for prosjektet. To av de intervjuede i filmene har en tilknytning til Forandringsfabrikken. På grunn av den informasjonen

som har kommet fram og forhold rundt Forandringsfabrikken, har vi besluttet å stille lansering av disse filmene i bero til rapporten fra de eksterne vurderingene som gjøres knyttet til arbeidsforhold og informasjonshenting ved Forandringsfabrikken er analysert.

## Lavterskeltilbud - mestring av depresjon og belastning

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

I 2020 reviderte vi undervisningsheftet til KiD.

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 handlingsmønsteret. Den positive effekten av KiD er dokumentert og etterspørselen er stor, og kurset tilbys i alle fylker og i 235 kommuner.

Det er gjort en evaluering av KiB og den viser at arbeidstakere kan styrke sin psykiske helse ved å delta i gruppebaserte programmer på arbeidsplassen. KiB-kursboken ble oppdatert høsten 2022, og tilbys i alle fylker og 158 kommuner.

DU tilbys også i alle fylker og i 98 kommuner.

Effekten er undersøkt i en pre-poststudie av ungsinn.no.

Det er solgt 3390 undervisningsbøker og ledermanualer.

På våre nettsider vil man finne undervisningsledere som er aktive pr. i dag.

## Alle har en psykisk helse

Vi har gjennomført to kurs i Alle har en psykisk helse i denne perioden, i Drammen og Fredrikstad.



# Stiftelsen Dam

## Midler fra Stiftelsen Dam i perioden 1.1.-31.12. 2022

I perioden har Rådet for psykisk helse søkt Stiftelsen Dam om midler fra fem av ordningene som har vært utlyst; Forskning, Helse vår, Helse høst, og de to koronaprogrammene Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten og Frivillighetens program for besøk og aktivitet.

I 2022 fikk vi totalt kr 28 119 681 til prosjekter og kr 2.174.000,- i administrasjonstilskudd.

Vi fikk midler til to nye forskningsprosjekter og 14 på år to og tre.

Vi fikk midler til 14 nye helseprosjekter gammel ordning og tre til den nye ordningen.

Vi fikk midler til tre nye stimuleringsprosjekter og ett aktivitetsprosjekt for eldre.

## HELSEPROSJEKTER

### Nye helsesøknader fra 1.8. 2022

Stiftelsen Dam har endret sine ordninger og nye helsesøknader er søknader med beløp mellom 40 000 og 400 000. Søknadene har ingen innsendingsfrist og blir vurdert fortløpende.

### Landsdekkende prosjekter

I de seneste årene har vi fått midler til en stadig større andel prosjekter som benytter digitale medier; tv (inkl nett-tv), app, podcaster og YouTube. Prosjektleder bor ofte i Øst/Sør, men prosjektene har deltakere og samarbeidspartnere fra hele landet og kan sees/høres i hele landet og i andre land.

### Veiledning

Når prosjektet har blitt godkjent i sekretariatet, får de veiledning. Rådet for psykisk helse legger ned et betydelig arbeid i veiledning av søkere. Prosjektkoordinator har hovedansvaret for veiledningen, med rådgivning fra andre ansatte i sekretariatet. Gjennomsnittlig har vi sendt inn 18-25 søknader til hver av de to fristene. Vårt gjennomslag ligger dermed på mellom 30-40%, noe vi er godt fornøyd med. 14 søknader ble sendt til den nye helseordningen i høst, hvorav 7 er innvilget, 3 med oppstart i 2022.

Alle henvendelser om å søke om prosjektmidler gjennom oss blir vurdert i en egen prosjektgruppe i

sekretariatet i Rådet for psykisk helse. Vi ønsker å bli enda mer treffsikre på hvilke prosjekter vi sender til Dam. I tillegg gir vurderingene prosjektkoordinator gode innspill til søkerne.

### Samarbeid med prosjektlederne

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

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

Både prosjektkoordinator og andre ansatte har vært aktive i mange av prosjektene i 2022. Vi deltar på lanseringer, premierer, paneldiskusjoner og konferanser. Vi bidrar aktivt med promotering av podcaster, apper, kurs, filmer og webinarer. Vi deler også informasjon om prosjektene i media og sosiale medier underveis i prosjektene flere ganger i året. Ikke minst bringer vi funn og resultater videre inn i arbeidet i utvalg, konferanser og fagpolitisk arbeid.

Alle prosjektene presenteres for ansatte i Rådet. Presentasjonene skjer i vårt ukentlige samarbeidsmøte, på kompetansehevingsmøter vi gjennomfører jevnlig eller i andre interne møter. Dette er viktig og nyttig for implementering og spredning av prosjektinformasjon i våre nettverk.

### Utviklingsprosjekter

Fra 15.9.2019-15.2.21 kunne man sende inn søknad om midler til Utviklingsprosjekter. I ordningen lå også mindre forskningsprosjekter. I 2022 har vi fulgt opp to prosjekter som fikk midler i 2020.

### Nye utviklingsprosjekter

Fra høsten 2022 har Stiftelsen Dam opprettet Nye Utviklingsprosjekter. Søknadsummen skal være mellom 400 000 kroner og 1,5 millioner kroner. Det søkes som skissesøknad i første omgang. Søknadsordningen åpnet 15.9.22 med frist 15.11, og vi sendte inn 9 skisser.



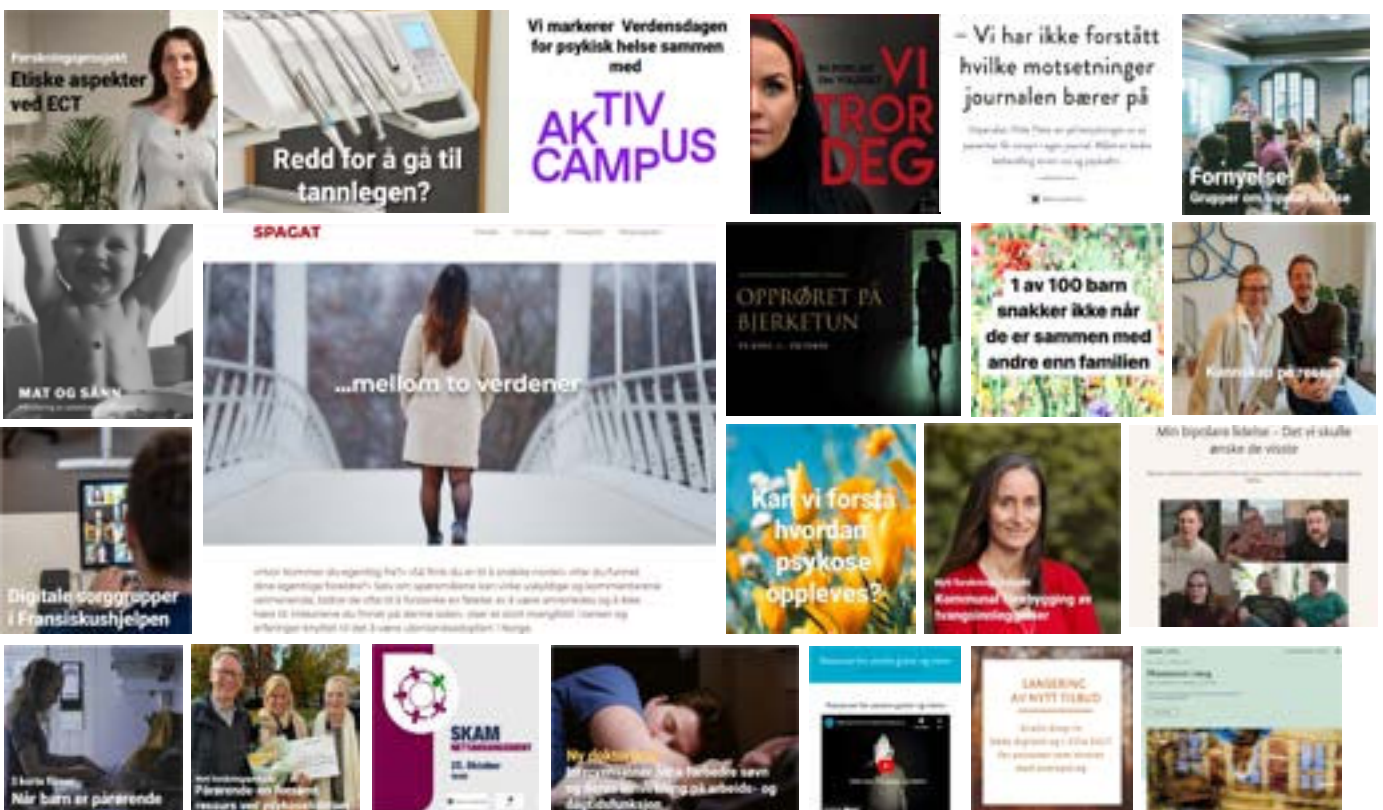
## Forskning

Fra 2020 endret Stiftelsen Dam sine rutiner for søknad om forskningsmidler. De nye rutineene innebar at søker sendte en skisse først, og så ble noen utvalgt til å sende inn full søknad. Alle prosjekter som innfrir kvalitetskrav fra Stiftelsen Dam og er relevante med hensyn til Rådets strategi får veiledning og annen oppfølging av prosjektkoordinator før de sendes inn.

Midler for 2022: Rådet sendte inn 41 skisser innen fristen i februar 2021. 11 prosjekter fikk mulighet til å sende inn full søknad, de ble sendt innen fristen 10. juni 2021. To nye forskningsprosjekter ble innvilget og startet i 2022.

Totalt har vi 35 aktive forskningsprosjekter pr. 31.12.2022. Vi har hatt 4 disputaser, og to postdoktorprosjekter har blitt slutført.

Prosjektene fra Dam blir ofte omtalt i Rådets sosiale medier. Her ser du et lite knippe av omtaler på Instagram og Facebook.



# Prosjekter 2022

Listen inneholder kun prosjekter som fikk utbetalt midler i 2022.

## FORSKNINGSPROSJEKTER

### Bedre behandling av psykose

Klara Skaare-Fatland, Helse Fonna. Bruk av anti-psykotiske medisiner har økt med 25% siste tiåret. Nye lovendringer om samtykke til behandling, medikamentfrie behandlingstilbud og pakkeforløp for psykoselidelser, gir behov for mer kunnskap om pasienter og fagfolks meninger om å bruke – eller ikke bruke – antipsykotika. *PhD. Treårig prosjekt fra 2020*

### Recovery ved psykoselidelse

Gina Åsbø, OUS. Tradisjonelt forstås bedring som fravær av symptomer og funksjonssvikt, kalt klinisk recovery. Brukere, derimot, forstår bedring som egenvurdert opplevelse av mestring, økt deltakelse og wellbeing, uavhengig av symptomer, kalt personlig recovery. Fem faktorer har vist seg viktige for denne bedringsprosessen; relasjoner, håp, identitet, mening og autonomi. Forskning finner at mange med psykoselidelse oppnår klinisk recovery, men vi vet ikke hvordan det går over lang tid. Vi vet heller ikke hvor mange som oppnår bedring i form av klinisk- og/eller personlig recovery, eller hvordan disse henger sammen. *PhD. Treårig prosjekt fra 2020*

### Foreldreinvolvering ved angstbehandling

Camilla Jensen Oanes, Sørlandet sykehus. Effektiv angst-behandling for barn og unge skjer i stor grad mellom terapitimene, der foreldre og skole følger opp eksponeringsøvelser avtalt i terapitimene. Det trengs mer kunnskap om hvordan involvering av foreldre og lærere i sykehusbaserte behandlingsopplegg kan tilrettelegges effektivt. 30-50% blir ikke bedre av CBT-behandling. Kunnskap om deres erfaringer med terapien etterlyses. *Postdok. Treårig prosjekt fra 2020*

### Hverdagsglede

Maja Eilertsen, FHI. Målet er å undersøke effekter av kurset 5 grep for økt hverdagsglede. Kurset sikter mot å styrke individets ressurser og gi positive erfaringer for å redusere stress, forebygge og mestre dårlig helse, og bekjempe utenforskap. Det er behov for

forskning på effekt av tiltak som fremmer livskvalitet og forebygger helseproblemer. Hvis effektivt, kan kurset bidra til å redusere sykdomsbyrden, øke yrkesdeltakelsen, og gi kommunene et godt, nytt og rimelig livskvalitetsfremmende psykisk helse lavterskeltilbud. *PhD. Treårig prosjekt fra 2020*

### En pille for smerten?

Helle Stangeland, NKVTS. Sovemedisiner, smertestillende og beroligende medikamenter er blant de vanligste medikamentene primærleger og andre foreskriver til barn og unge. Og foreskrivningen øker. Økt forbruk har store negative helsemessige, sosiale og økonomiske konsekvenser for individ og samfunn. For eksempel er risikoen for forverring av smertetilstander, utvikling av avhengighet og frafall fra skole og arbeidsliv stor. Forskning har i liten grad kartlagt mulige årsaker til at barn og unge i stadig større grad eksponeres for foreskrivning og overforbruk av denne typen medikamenter og hvilke langtidskonsekvenser det kan få for sykkelighet og avhengighet i tidlig voksen alder. *PhD. Treårig prosjekt fra 2020*

### Studentblikk på psykisk helse og trivsel

Maria Fredriksen Kvamme, UiT. Andelen studenter som presenterer psykiske problemer og ensomhet i spørreundersøkelser øker, særlig for jenter. Økningen kan knyttes til sosial ulikhet, skolerelatert stress og press fra sosiale medier, men vi vet ennå for lite om hva slike endringer og ulikheter betyr. 6 av 10 av studentene som har rapportert flest og alvorlige psykiske plager på landsbasis i 2018 søkte ikke hjelp i løpet av året. Fortsatt trengs kunnskap om studentenes egen forståelse av sin helse og deres helsesøkings praksiser. *Postdok. Treårig prosjekt fra 2020*

### Sosiale medier og ungdoms psykiske helse

Gunnhild Johnsen Hjetland, UiB. I løpet av noen få tiår har sosiale medier fått en betydelig plass. I samme periode har vi sett en økning i psykiske plager og ensomhet blant ungdom. Bruken av SoMe blant unge har blitt pekt på som en mulig forklaring. Per nå er forskningsfeltet preget av unyanserte og grove mål på bruk av SoMe (frekvens og tidsbruk) og et overdrevent fokus på potensielle negative effekter på psykisk helse. I forskningsprosjektet er spørsmålene basert på fire

fokusgruppeintervjuer med 21 VGS-elever; motivasjoner, holdninger og erfaringer med SoMe, både positive og negative for å frembringe et mer nyansert bilde av hvordan bruk av SoMe henger sammen med psykisk helse og livskvalitet, og der vi kan ta høyde for andre viktige faktorer som alder, kjønn, sosioøkonomiske forhold, livsstil og søvn. *Postdok. Treårig prosjekt fra 2021*

### **Cognito: Kognisjon og traumatisk stress**

Andrea Barsnes Undset, NKVTS. I Norge opplever mer enn én av fire unge traumatiske hendelser som vold og overgrep. Noen utvikler langvarige stressreaksjoner som posttraumatisk stresslidelse (PTSD). For mange får det konsekvenser for skolegang og senere deltakelse i arbeidslivet. En viktig målsetting er å forstå mer om hvordan tankemønstre driver utvikling av posttraumatiske stressreaksjoner og hindrer bedring. Deltakerne i prosjektet består av to grupper unge mennesker eksponert for ulike traumer: ungdom og unge voksne som var på Utøya 22. juli 2011, og barn og ungdom som har gått i traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) på BUP. *PhD. Treårig prosjekt fra 2021*

### **Sosiale medier, selvfølelse og vennskap**

Maria Regine Aasland, NTNU. Fordi økningen i sosial mediebruk har foregått parallelt med en rapportert økning i emosjonelle vansker hos ungdom har man antatt at sosial mediebruk er en årsak til den økte forekomsten av emosjonelle vansker, men eksisterende funn er tvetydige og studiene i hovedsak utført på voksne. I studien skal vi undersøke hvordan ungdom bruker sosiale medier, ikke bare se på mengden tid brukt; både positive og negative konsekvenser; velutviklede teoretiske modeller som integrerer kunnskap fra medievitenskap og utviklingspsykopatologi; teste sammenhengen mellom sosial mediebruk og psykisk helse og livskvalitet. *PhD. Treårig prosjekt fra 2021*

### **Selv mord i rusbehandling**

Martin Øverlien Myhre, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, NSSF. Rusmiddellidelser er forbundet med en forhøyet risiko for selvmord. Likevel vet vi lite om omstendighetene rundt selvmord under og etter behandling i Tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB), kjennetegn ved personene som dør, og behandlingskontakten de hadde før selvmordet. Det

overordnede målet for prosjektet er å finne sammenhenger mellom hvor, når og hvem som dør i selvmord, noe som kan gi et bedre grunnlag for utforming av effektive selvmordsforebyggende tiltak i TSB. *PhD. Treårig prosjekt fra 2021*

### **Effekt av «Livsmestring» i skolen**

Siri Hausland Folstad, UiO. Den norske regjeringen har vedtatt å innføre det tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring» i opplæringsplanen for grunn- og videregående skoler f.o.m. skoleåret 2020/21. Formålet med studien er å evaluere hvilken effekt innføringen av «Folkehelse og livsmestring» har på elevenes psykiske helse, livskvalitet, skolemiljø, akademiske ferdigheter og skolefravær. *PhD. Treårig prosjekt fra 2021*

### **Traumebehandling i Statens Barnehus**

Randi Hovden Borge, NKVTS. Statens Barnehus har som mandat å tilby barn som møter rettsapparatet etter vold og overgrep en helhetlig oppfølging, men det viser seg at kun et fåtall barn med signifikante traumesymptomer mottar behandling på Statens Barnehus etter avhør, og at barna som ikke får oppfølging ikke nødvendigvis får den hjelpen de trenger andre steder. For å endre dette har Helsedirektoratet bestemt at traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) skal implementeres i Statens Barnehus. Dette prosjektet vil undersøke potensielle barrierer for et varig og effektivt traumebehandlingstilbud i Statens Barnehus, med fokus på forhold i barnas livssituasjon, sentrale prosessfaktorer underveis i behandlingen, samt organisatoriske faktorer i Statens Barnehus. *PhD. Treårig prosjekt fra 2021*

### **Hverdagsglede for alle**

Monica Beer Prydz, UiO. Det helsefremmende konseptet Hverdagsglede gir folk kunnskap om fem enkle grep de kan ta i sin hverdag for å få økt livskvalitet. Det er evidens for effekt av bruken av hvert av grepene, men forskning på konseptet i digitalt intervensjonsformat mangler. Målet med den aktuelle randomiserte kontrollerte studien er å teste om en digital kortversjon av Hverdagsgledekurset kan øke livskvalitet og mestring i den generelle befolkningen, på kort (3 måneder) og lengre (12 måneder) sikt. *PhD. Treårig prosjekt fra 2021*

### **Samtykkekompetanse i psykisk helsevern**

Jacob Jorem, UiO. PhD. Manglende samtykkekompetanse har de siste årene blitt det viktigste vilkåret for bruk av tvang i helse- og omsorgstjenestene. Prosjektet skal forske på hvordan vurderinger av samtykkekompetanse gjøres i praksis og hvilken betydning det har hatt å innføre dette vilkåret i psykisk helsevern. Hovedmålet for prosjektet er økt selvbestemmelse og rettssikkerhet for pasienter, bedre involvering av pårørende og riktigere bruk av tvang i psykisk helsevern. *Treårig prosjekt fra 2021*

### **Digitalt journalinnsyn**

Pasienters digitale journalinnsyn åpner for at behandlere kan styrke samarbeidet med pasienten gjennom journalteksten, men også det motsatte. Vi analyserer elektroniske journalnotater fra de to første månedene av behandlingsforløpet til 12-15 polikliniske pasienter i psykisk helsevern og ruspoliklinikk. Resultatene fra studien kan bidra til økt forståelse av hva som gjør digitalt journalinnsyn til et komplekst tema for både pasienter og helsepersonell. Kunnskap om dilemmaer som oppstår i journalskrivningen, kan øke helsepersonells evne til å manøvrere i spenningsfeltet mellom ulike hensyn, og gjøre dem tryggere i å snakke med pasienten om journalen. *Treårig prosjekt fra 2022*

### **Rus og psykiske lidelser i somatisk rehabilitering**

Anja Schanke Sundet, Sunnaas Sykehus, PhD. Helsepersonell som møter pasienter tidlig etter skade og sykdom, såvel som fagpersoner i kommunehelsetjenesten trenger mer informasjon om effekten av samtidig somatisk og psykisk sykdom. Studien bidrar med ny kunnskap om psykisk helse i somatisk rehabilitering, utvikling av psykisk helse og helsetjenestebehov over tid for pasienter med både psykiske og fysiske helseutfordringer ved å dokumentere 1) omfanget av pre- og komorbide psykiske lidelser og ruslidelser i spesialisert rehabilitering, 2) betydningen av samtidige psykiske lidelser, inkludert ruslidelser for rehabiliteringsprosessen, 3) forekomst av psykiske lidelser og ruslidelser, helsetjenestebehov og udekkede helsetjenestebehov to år etter utskrivelse. *Treårig prosjekt fra 2022*

## **HELSEPROSJEKTER**

### **Podkast: Psykisk oppvekst 0 til 25 år**

Hege Helene Bakke, Rådet for psykisk helse. Podkastserie om barn og ungdoms psykiske utvikling som gir tips og råd for å styrke den psykiske helsen innenfor rammen av familiesystemet. Utgangspunktet er barn og unge selv. Hovedmålgruppen er foreldre og foresatte til barn og unge i alderen 0 til 25 år. Sekundærmålgruppen er de som jobber med barn og unge og unge selv fra 12 år. *Toårig prosjekt fra juli 2020*

### **Foreldre for alltid - selv uten omsorg**

Suzanne Schønkopf, Bravissimo AS. Prosjektet skal øke foreldres forståelse for hvordan de kan være til støtte for sine barn selv om de ikke har den daglige omsorgen, og gi praktiske og konkrete råd om hvordan de kan opptre til barnets beste. Dette vil virke psykisk helsefremmende både for barn og foreldre. Konkrete mål er å utvikle, lage og spre informasjonsfilmer og korte fagtekster som foreldre kan bruke til selvhjelp eller egenstudier. Alt vil være gratis tilgjengelig for alle på nett. Filmene vil også bli benyttet og spredt av ulike aktører som tilbyr kurs/opplæring, informasjon, gruppetilbud og temakvelder til målgruppen. *Toårig prosjekt fra juli 2020*

### **Mat og sårn: Selektive spisevansker**

Gry Anette Sælid, Arne Holte og Nga Lam Thi. Espen Horne, Portal One teknisk partner. Selektive spisevansker hos barn og unge skiller seg fra normal kresenhet på mat, og er krevende å håndtere for familien. Det er få hjelpetilbud, og få utviklede håndterings tiltak for familien. Vi lager derfor et kurs for foresatte og en app for hele familien. Appen kan brukes uavhengig av kurset. Prosjektet er for barn og unge som ikke får behandling ved Rikshospitalet og Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, men er for dårlige til å fungere godt sosialt og i sammenheng med mat. Hensikten er å gi veiledning for økt grad av mestring og sosial fungering, og stresshåndtering for familien. *Toårig prosjekt fra juli 2020*

### **Gutter og menn utsatt for seksuell vold**

Elisabeth Ng Langdal med flere, Health and Human Rights Info. HHRI ønsker i samarbeid med fagpersoner innen psykisk helsevern å utvikle en håndbok om kultursensitiv psykososial støtte beregnet på hjelpere i arbeid med gutter og menn som oppholder seg i Norge som asylsøkere og flyktninger og som har vært utsatt for seksuell vold i forbindelse med krig og flukt. Mange av disse faller utenfor det etablerte helsevesenet hvor det er naturlig å få hjelp. Per i dag er det ingen tiltak beregnet på denne gruppen, ei heller kunnskap om hjelpebehovet. Dette er situasjonen i Norge i dag til tross for stort omfang og med alvorlige konsekvenser for psykisk helse. *Toårig prosjekt fra juli 2020*

### **Hjemme hos**

Kari-Mette Avtjern, Randsfjordmuseet. «Hjemme hos» er et formidlingsprosjekt som utfordrer den generelle forestillingen om mennesker med langvarig psykisk sykdom. Her skal det vises at forskjellstankegangen mellom «de» og «oss» kan utjevnes. Prosjektet skal også finne noen svar på hvordan koronatiden etter 12. mars 2020 var for de som er psykisk syke. For å nå ut til et bredt publikum skal arrangement legges ut på digitale plattformer. *Ettårig prosjekt fra 2021*

### **Spiseforstyrrelser i Frisklivssentralen**

Therese Fostervold Mathisen, Høgskolen i Østfold/Norges idrettshøgskole. Kvinner med spiseforstyrrelsene bulimia nervosa og overspisingslidelse fanges sjeldent opp i helsevesenet. Frisklivssentralen har hatt få spesifikke tilbud rettet mot psykiske lidelser. Vi vil gjøre en evaluering av egnethet og av implementeringsprosessen for en ny terapi, kombinasjon av trening og kostholdsterapi, for disse lidelsene i FLS. *Toårig prosjekt fra 2021*

### **Snakk om det, mann!**

Mari Aarbakke, Likestillingssenteret KUN. Gjennom produksjon av 3-5 filmer på 5-10 minutters varighet, og utviklingen av et eget ressursmaterieell, ønsker vi å heve kunnskapen blant unge menn om selvmord og selvmordsforebygging. Det skal også gjennomføres en pilot med workshoper på vgs. i Nordland, samt kampanje i sosiale medier. Tiden er inne til å tørre å

snakke om det vondeste på en måte som treffer – uten å skade. *Toårig prosjekt fra 2021*

### **Selvmordsforebygging i samisk befolkning**

Annie Norevik, Helse Bergen i samarbeid med Anne Silviken, Sanks. Det er en generell oppfatning i Norge at den samiske befolkningen er godt integrert og at samer derfor ikke har behov for et helsetilbud, helsefremmende og forebyggende tiltak som er tuftet på samisk kultur og levesett. Mange samer opplever at helsepersonell ikke har nok kompetanse på samisk historie/språk/levesett. I prosjektet utvikler vi et kurs om hvordan kultursensitivt forebygge selvmord blant samer og utvikler en samisktalende avatar som er et hjelpemiddel under intervensjonen. *Toårig prosjekt fra 2021*

### **Vi tror deg 2 - En podkast om voldtekt**

June Holm, Stiftelsen Vi tror deg. Sesong 2 av dokumentar-podkasten Vi tror deg. Podkasten bidrar til forebygging, kunnskap og informasjon om voldtekt og seksuelle overgrep. Episodene tar for seg ulike temaer innenfor overgrepssproblematikken, som etterreaksjoner og senskader, opplysning og faglig informasjon. Selv om episodene tar for seg en alvorlig problematikk, skal det medføre håp, støtte og hjelp. *Ettårig prosjekt fra 2021*

### **Pustepause - en gratis app mot indre uro**

Charlotte Lunde, Lundelab. Pustepause er en app utviklet av helsepersonell for unge folk med lette til moderate psykiske helseutfordringer. Gjennom guidede lydfiler på norsk, hjelper Pustepause med å mestre indre stress og regulere negative følelser. Appen finnes i en testversjon, utviklet i samarbeid med brukere av barne- og ungdomspsykiatrien. Den ferdig utviklede versjonen av Pustepause blir en gratis tjeneste på norsk der mennesker med lettere til moderate psykiske helseplager kan trene på angstmestring. *Ettårig prosjekt fra 2021*

### **Alternative News**

Ellen Ugelstad, Twentyone Pictures. En film som setter søkelyset på bruk av tvang i psykiatrien. Dette er en sjangerutforskende film som imiterer nyhetsestetikkens form med nyhetsoppleser, vignetter og innslag.

Dette er en alternativ nyhetssending som går i dybden og presenterer nyheter som kun handler om psykisk helse. En film som bidrar til bevisstgjøring og endring med tanke på hvordan tvang praktiseres. *Toårig prosjekt fra 2021*

### **#SPAGAT adopsjonshistorier**

Livar Hølland, Sanden Media. Det er 20.000 utenlands-adopterte i Norge - denne gruppen har hyppigere kontakt med psykisk helsevern enn normalbefolkningen. Mange går gjennom faser med uro, rastløshet og tomhet og identitetsdefinisjoner. Vi skal lage 20 filmer om og med hverdagshistorien til adopterte. Historiene skal fortelles fra den adoptertes ståsted, være ærlige og speile både positive og negative sider ved å være adoptert, speile tema som adopterte selv er opptatt av. *Ettårig prosjekt fra juli 2021*

### **SULT DROP-IN Overspising. Rask eksperthjelp**

Bente Sommerfeldt, Villa Sult. Det er behov for tilbud som øker tilgjengeligheten for hjelp og informasjon om overspisingslidelsen. Vi vil etablere et nytt nasjonalt lavterskeltilbud som tilbyr høykvalifisert hjelp via lavest tenkelig terskel uten noen form for henvisning/kostnad for bruker. Tilbudet danner grunnlag for erfaringsbasert informasjonsmaterialet som gir praksisnær kunnskap om hvordan hjelpe denne gruppen samt informasjon i det som trengs av ekspertkompetanse. *Toårig prosjekt fra juli 2021*

### **ICC Hjelpetelefon og chat**

Friha Aftab, ICC Helse. Prosjektet skal gjennom hjelpe-telefon og chattetjeneste gi muslimsk ungdom et lavterskel samtaletilbud. Det vil bestå av frivillige med samme kulturell/religiøs og faglig bakgrunn som har gjennomgått kursing i samtalemotodikk. Målet er å senke terskelen for å søke hjelp og redusere misoppfatninger rundt psykisk helse. *Ettårig prosjekt fra juli 2021*

### **Min bipolare lidelse - Det jeg skulle ønske de visste**

Liv Aarberg, Bipolarforeningen. I Norge lever ca. 160.000 mennesker med en bipolar lidelse, og hver av disse kan regnes å ha ca. fire-fem pårørende. Selv om det er en diagnose som berører mange, opplever vi i BfN at store deler av befolkningen er usikre på hva

bipolar lidelse er og hvordan det oppleves å leve med. Dette prosjektet består av to aktiviteter: Filmer og nettsaker. Begge aktivitetene vil fortelle historiene til mennesker med bipolar lidelse, og spesielt ta for seg følgende fem temaer; 1) Det å leve i et parforhold, 2) Arbeidsliv, å fungere i jobb, 3) Ha barn, 4) Pårørende som ressurs og 5) Livet som uføretrygdet. *Ettårig prosjekt fra juli 2021*

### **Høre hjemme**

Ole Kristiansen m fl., Tv-Inter. Høre Hjemme er fem filmer á 7-10 minutter om utenforskap planlagt for publisering på NRK Skole og skal være en ressurs for lærere og elever, primært på ungdomsskoletrin-nene over hele landet, men også videregående nivå. Filmene er knyttet til de fem episodetitlene flukt og innvandring, tilhørighet og aksept, diskriminering og rasisme, mangfold og flerkulturelle hjem, samt identitet og selvbilde. Filmene involverer unge profiler som jobber med disse spørsmålene og er skreddersydd for medvirkning gjennom klasseroms-diskusjoner knyttet til de fem temaene. *Ettårig prosjekt fra januar 2022*

### **Psykoedukasjon i gruppe ved bipolar lidelse - fornyelse**

Irene Norheim, Vestre Viken HF. 'Psykoedukasjon i gruppe ved bipolar lidelse' er et gruppetilbud som gir kunnskap om lidelsen og verktøy til å mestre hverdagen, og inkluderer erfaringsdeling med andre i samme situasjon. Utarbeiding av et slikt tilbud i form av 'Bipolarskolen' ble muliggjort av Stiftelsen Dam for 16 år siden. Siden da har flere hundre benyttet tilbudet. Innholdet trenger nå sterkt en fornyelse. Vi ønsker å oppdatere materialet med ny kunnskap om bipolar lidelse, samt fornye tilretteleggingen med nye pedagogiske verktøy og digitalisering - der brukere og frivillige organisasjoner er aktive deltagere. *Toårig prosjekt fra januar 2022*

### **Pilottesting av VR-basert behandlingsverktøy for sosial angst**

Christine Demmo-Bru, Fornix. Gjennom bruker-medvirkning, frivillighet og tverrfaglig samarbeid skal det utvikles, pilottestes, og formidles et Virtual Reality (VR)-basert behandlingsverktøy som skal kunne brukes av terapeuter til medikamentfri

behandling av sosial angst (SA). Verktøyet skal gjøre effektiv behandling mer tilgjengelig og slik bidra til bedre psykisk helse og sosial deltakelse blant individer med SA. Utvikling vil involvere teknisk personell og brukermedvirkere. Pilottesting utføres av psykologspesialister og pasienter med SA. Prosjektet er et samarbeid mellom Fornix, RPH og Angstringen. *Toårig prosjekt fra januar 2022*

### **Trygg i eget uttrykk med andre. Stemme og kjønnsinkongruens**

Ruth Eckhoff, Norges Musikkhøgskole og Stiftelsen Stensveen. Mange som endrer kjønn er ikke komfortable med egen stemme. Stemmekurs for mennesker med kjønnsinkongruens. 4 helgesamlinger og 4 zoomsamlinger i en kursgruppe bestående av 12 deltakere, 16 til 65. Deltakerne påvirker og evaluerer kurset. I samarbeid med prosjektets nettverk, 4 brukerorganisasjoner, fagmiljøer, regionale sentre for kjønnsinkongruens (under oppbygging) og voksenopplæringsorg. lages en digital kursmodell som spres til samarbeidspartnerne for at kurset blir nasjonalt tilgjengelig. *Toårig prosjekt fra april 2022*

### **2022/HE1-393950 Klok og trygg helsesykepleier - kunnskap fra barn i podkast**

Julie Granlund, Forandringsfabrikken. Podkasten skal gi helsesykepl. kunnskap, konkrete verktøy og inspirasjon til å gi god psykisk helsehjelp til barn. Den skal bidra til å ruste dem til å gjøre det trygt i møte med barn, sånn at de kan fortelle det som er vondt eller stressomt for dem. Podkastserien består av 15 episoder. Hver episode inneholder kunnskapsformidling av frivillige ungdommer (proffer) med erfaring fra psykiske helsetjenester. Episodenes hoveddel er dialoger mellom proffene og helsesykepl. I dialogene diskuterer de utfordringer helsesykepl. møter i arbeidshverdagen, og finner sammen mulige løsninger for disse. *1-årig prosjekt fra januar 2022. Prosjektet er satt på vent i påvente av ekstern gransking av Forandringsfabrikken.*

### **2022/HE1-394000 Hjelp de tar barnet mitt!**

Karianne Lund, Organisasjonen for barnevernsforeldre, OBF. Prosjektet skal hjelpe foreldre når barnevernet truer med eller tar omsorgen om barna ifra

dem, og gi praktiske og konkrete råd om hvordan de kan håndtere den traumatiske situasjonen på beste måte for alle parter. Dette vil virke psykisk helsefremmende både for foreldre og barn. Konkrete mål er å utvikle, lage og spre informasjonsfilmer og korte fagtekster som foreldre kan bruke til selvhjelp eller egenstudier. Alt vil være GRATIS tilgjengelig for alle på nett. Filmene vil også bli benyttet og spredt av ulike aktører som tilbyr støtte, kurs/opplæring, veiledning og informasjon til målgruppen. *Toårig prosjekt fra februar 2022*

### **2022/HE1-394336 Rom for medvirkning**

Juni Raak Høiseth, Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling - KBT. Det er store utfordringer når det kommer til reell brukermedvirkning for barn og unge i psykisk helsetjenester. Brukere rapporterer om mangelfull brukermedvirkning, blant annet i form av lite informasjon om behandlingsmetoder og tiltak. Samtidig uttrykker behandlere vanskeligheter med brukermedvirkning fordi det blir begrenset av strukturelle rammer. I dette prosjektet skal fagpersoner og ungdommer i felleskap utarbeide et ressurshefte med råd, anbefalinger og konkrete tiltak som kan iverksettes for å realisere god medvirkning for barn og unge. *Toårig prosjekt fra januar 2022*

### **Åpen om psykose- og bipolar lidelse: bruker til bruker**

Carmen Simonsen, Oslo Universitetssykehus. Det er to hovedmål: 1. hjelpe personer med psykose- og bipolar lidelse med vansker knyttet til stigma og åpenhet for å øke livskvalitet og bedring. 2. gi erfaringskonsulenter et strukturert verktøy til å bruke i arbeid med personer med psykose- og bipolar lidelse. Et effektivt amerikansk kurs skal adapteres til norsk kontekst. En prosjektgruppe bestående av personer med egen erfaring skal bearbeide manual og arbeidsbok til norsk kontekst ila første året. Gjennomføring av kurset skal ledes av erfaringskonsulenter ila andre året. Siste halvår evalueres prosjektets effektivitet og gjennomførbarhet. *Treårig prosjekt fra 1.7. 2022*

### **aktivCampus; en helsefremmende og meningsfull studiehverdag**

Atle Rolstadaas, Norges Studentidrettsforbund. Norges studentidrettsforbund og Rådet for psykisk helse ønsker å forsterke sitt felles arbeid med å redusere ensomhet, bidra til økt livsmestring og mer glede i hverdagen. Vi vil bygge på de erfaringene og tilbakemeldingene vi fikk i pilotprosjektet Innsatsuka2021, og skape et enda mer sosialt og mangfoldig tilbud gjennom hele året for alle studenter. Aktivitetene vil arrangeres i regi den frivillige studentidretten, hvor også ung frivillighet og fellesskap vil få et løft gjennom arbeidet. Prosjektet vil være for studenter, av studenter og med studenter, hvor brukerinvolvering er selve kjernen. *Toårig prosjekt fra 1.9.2022*

### **Utenfor**

Thorvald Nilsen, produsent. UTENFOR er en karakterdrevet dokumentarfilm som følger utvalgte unge som har droppet ut, mens de forsøker å finne sin vei inn igjen i samfunnet. Dokumentaren belyser et aktuelt samfunnsproblem fra et ungt perspektiv. UTENFOR løfter fram unge stemmer og snakker ærlig om noe av det som er mest utfordrende med å være ung akkurat nå. Hovedkarakterene speiler noen av de sammensatte grunnene til at folk dropper ut fra skole. Filmen skal gi håp, gjenkjennelse og forebygge stigma. *Ettårig prosjekt fra 1.7.2022*

### **Disconnected**

Sverre Pederesen, Point of view. Ensomme menn, også de som ikke er i online-forumene eller på nett, blir i dag ofte omtalt som «Incels» i sosiale medier og sosiale sammenhenger. Måten «Incels» blir portrettert i film og serier er ofte et «enten/eller». Det er en arketypisk komisk karakter; mannen som ikke vokser opp og får seg dame, han som vi kan le av i sine små forsøk på å få seg nærhet. Med kinofilmen «Disconnected» ønsker vi å utfordre fordommene og mytene om «Incels» og i stedet ta dem på alvor. Bare på den måten kan vi gi dem respekt og verdighet og gjennom det forebygge psykiske problemer og i verste fall selvmord. *Ettårig prosjekt fra 1.7. 2022*

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

Ina Helgesen, Stillebarn.no/lt-bua AS. Om det er 25 elever i en klasse, vil det si at én i hver fjerde skoleklasse har selektiv mutisme (SM). Stille barn/RPH og forsker Heidi Omdal skal utvikle et hjelpeverktøy som app for barn/unge med SM og deres pårørende, som møter behovet for kunnskap og støtte. Appen skal brukes i behandling av SM, og kan derfor være en del av verktøykassa til BUP, ansatte i skole og barnehage og andre som jobber med barn. Om det kommer et taust barn til behandling eller foreldre ønsker hjelp, vil det finnes et verktøy å bruke. Foresatte kan ta appen i bruk hjemme for veiledning av barnet/ungdommen med SM. *Toårig prosjekt fra 15.8.2022*

### **Hvor ble jeg av?**

Wigdis Sæther, NTNU. Psykoser kan være vanskelige å møte og forstå. Prosjektet vil sette opp en musikkteaterforestilling om psykoseopplevelse og hvordan en møter personer som opplever dette. Forestillingen handler om en kvinnes erfaringer med psykose etter en barnefødsel og påfølgende negative utfordringer og manglende trygghet – forsterket av behandlingen i helsevesenet. Kan kunsten berøre og bidra til å skape større forståelse? Denne forestillingen prøver å gi større innsikt og kunnskap, bidra til åpenhet og undring og kanskje hindre stigmatisering. *Ettårig prosjekt fra 1.7.2022*

### **Hva er selektive spisevansker**

Catrine Paulsen, Magasinet psykisk helse. Skriftlig informasjon; folder/digitalt og podkast på 30 minutter om selektive spisevansker – ekstrem kresenhet hos barn. Tekst: Fakta fra nyere forskning, intervju med fagperson Gry A Sælid, intervju med person med egenerfaring som forelder. Konkrete råd, tips til mer lesing og mer informasjon, hvor man kan søke hjelp, også øyeblikkelig hjelp. Podkast: samtale med Sælid, erfaringsperson og prosjektleder i studio om selektive spisevansker, erfaring, diagnose, utfordringer, rettigheter, tips og råd. Distribusjon til skoler, helsestasjoner, organisasjoner, relevante arrangement, privatpersoner. *Ettårig prosjekt fra september 2022*



## STIMULERINGSMIDLER FOR FRIVILLIGHETEN, KORONARELATERTE PROSJEKTER

**Sørge digitalt - etablering av digitale sorggrupper,** Mariell Jansen, Fransiskushjelpen. 2021/2022.

**Jobbkoden,** Kristine Wold Andersen, Fretex. Jobbkoden er en digital møteplass og mestringsarena for arbeidsledige over hele landet. 2021/2022

**Brobygger,** Anette Kalås, PitStop Sotra. Gjennom oppsøkende tjeneste, relasjonsbygging og motivering ønsker vi å bryte onde sirkler og motvirke at unge beveger seg lengre og lengre inn i utenforskap. 2021/2022

**Moster Ungdomsseminar om psykisk helse,** Vilde Lundal Rossebø, Moster 2024. *Mai/juni 2022*

**Tilbake til normalen, men hva med angsten nå?** 4 webinarer. Sigurd Erdal-Aase, Angstringen. *Fra 2022*

**Utvikling av et online og kultursensitivt foreldrekurs EFSTO - pilot studie.** Olga Lehmann, IPR. *Fra 2022*

**aktivUka 2022: Vi tar studiehverdagen tilbake,** Atle Rolstadaas, Norges Studentidrettsforbund. *August/september 2022*

## FRIVILLIGHETENS PROGRAM FOR BESØK OG AKTIVITET

**Raskt i gang med Spisevenn og Eldrevenn,** Bjarte Aarland, Pitstop Norge. Eldre isolerer seg av frykt for smitte, det skal utvikles en metodesom kan trygge eldre på å ta steget ut av isolasjonen 2021/2022

**Fiin fredag, fredagstreff på Nesodden Frivillighets-sentral.** *Fra 2022*

## NYE HELSEPROSJEKTER

### Lansering av Opp på ungdoms premisser

Henriette Kyrrestad, UiT. Opp er en mobilapplikasjon som kan fremme god psykisk helse og trivsel blant ungdom og skal lanseres i 2023. Opp gir barn og unge kunnskap og ferdigheter for å mestre utfordringer og for å håndtere stress, tanker, følelser og sosiale relasjoner. Opp kan gjøre ungdom bedre rustet til å håndtere utfordringer de møter og kan derfor ha en forebyggende effekt for senere vansker. UiT har noe midler til lansering, men en lansering på unges premisser er mer kostbart, med film og aktiviteter på TikTok og Snapchat som eksempler. *Fra desember 2022*

### Animasjonsfilm sinte barn og sinte voksne

Anne Hilde Vassbø Hagen, psykolog. En animert foreldreveiledningsfilm på 3-4 minutter som tar for seg hvordan foreldre kan forstå og forholde seg til sinne og aggresjon hos barn i alderen 2-6 år og seg selv. Filmen skal appellere til de voksne, og inneholde animerte mennesker og ikke dyr, som i Alfred & Skyggen-filmene, som også er utviklet av prosjektleder og appellerer til både barn og voksne. I filmen vil man få presentert fakta og se en gjenkjennbar episode der et lite barn blir sint, med påfølgende gode råd. *Fra desember 2022*

### Nettbasert videokurs for bedre søvn og skjermvaner

Maria With Hoen, Selah Sleep. Målet er å utvikle og tilgjengeliggjøre et nettbasert kurs om søvn, der gode skjermvaner og teknikker for å finne ro på kveldstid vektlegges. Ved å tilby en lavterskel måte for unge å bedre egen søvn og egne skjermvaner på, er målet å bedre deltakerens livskvalitet og redusere risiko for en videreutvikling av utfordringer eller potensielle relaterte psykiske plager. *Fra desember 2022*

## Regnskap og organisasjon

Rådet for psykisk helse årsregnskap for 2022 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner. Tilskudd til egne og eksterne prosjekter fra stiftelsen DAM (tidligere Ekstrastiftelsen) beløper seg til kr 27.586.000 til bruk i 2022.

### Årsverk og arbeidsmiljø

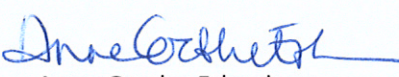
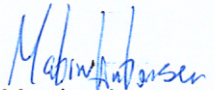
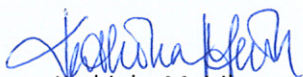
Rådet for psykisk helse er pr. 31.12.22 13 ansatte fordelt på 11,7 årsverk. Vi er to menn og 11 kvinner. Sykefraværet fra 01.01.22 til 31.12.22 er på 7,5 prosent. Det er 1,5 prosent høyere enn året før. Rådet for psykisk helse har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2022. Vi tilstreber 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 satsningsområder. Rådet for psykisk helse er en IA-bedrift.

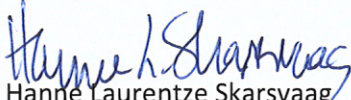



### Fortsatt drift

Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitetsregnskap og balanse med tilhørende noter en rettvise oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2022 er satt opp under en forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetningen er til stede i henhold til regnskapslovens paragraf 3-3.

Oslo, 04.05.2023

Vedlegg: Årsregnskap

			sign
Anne Grethe Erlandsen Styreleder	Martine Antonsen Nestleder	Kathinka Melrik Styremedlem	Stig Bech Styremedlem

			
Hanne Laurentze Skarsvaag Styremedlem	Gry Veronica Engli Styremedlem	Charlotte Elvedal Styremedlem	Tove Gundersen Generalsekretær

**AKTIVITETSREGNSKAP 2022**

Alle tall i hele tusen

	Noter	2022	2021
<b>Anskaffelse av midler</b>			
Medlemsinntekter		196	196
Tilskudd fra offentlige institusjoner	1	4 400	4 300
Tilskudd fra andre	2	29 000	41 704
Innsamlede midler, gaver mv	3	376	1 920
Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål	4	8 218	7 436
Finansinnt./kostnader	5	43	25
<b>Sum anskaffede midler</b>		<b>42 233</b>	<b>55 581</b>
<b>Forbrukte midler</b>			
Kostnader til anskaffelse av midler		136	147
Herav kostnader til innsamling av midler		64	50
<u>Kostnader til organisasjonens formål:</u>			
Tilskudd helse og rehabilitering prosjekter		25 065	33 067
Sum tilskudd lokale prosjekter		25 065	33 067
Kommunikasjon (20)		2 835	4 451
Arbeidsliv (50)		1 564	1 661
Forskning og fagutvikling (70)		910	1 746
Holdningsarbeid i tjenestene (60)		5 394	3 131
Redaksjonen Psykisk Helse (90)		4 089	3 905
Sum kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet		<b>14 792</b>	<b>14 894</b>
Sum kostnader tilskudd og aktiviteter til organisasjonens formål		<b>39 856</b>	<b>47 961</b>
Administrasjonskostnader (10)	6,7	6 580	5 388
<b>Sum forbrukte midler</b>	8	<b>46 437</b>	<b>53 496</b>
<b>Årets aktivitetsresultat</b>		<b>-4 204</b>	<b>2 088</b>
<u>Endring egenkapital:</u>			
Frie fond		-4 204	2 088
<b>Sum endring egenkapital</b>	10	<b>-4 204</b>	<b>2 088</b>

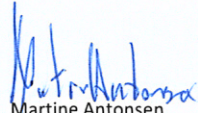
**BALANSE pr 31.12.2022**

Alle tall i hele tusen

	Noter	2022	2021
<b>Eiendeler</b>			
<u>Anleggsmidler:</u>			
Inventar og utstyr		-	74
Sum anleggsmidler		-	<b>74</b>
<u>Omløpsmidler:</u>			
Kunde fordringer		495	201
Kortsiktige fordringer		1 471	56
Bankinnskudd		19 621	23 679
Sum omløpsmidler		21 587	23 936
<b>Sum eiendeler</b>		<b>21 587</b>	<b>24 010</b>
<b>Egenkapital og Gjeld</b>			
<u>Egenkapital:</u>			
Egenkapital - fond	10	13 467	17 671
Sum egenkapital		13 467	17 671
Gjeld			
<u>Kortsiktig gjeld:</u>			
Leverandørgjeld		677	2 535
Skyldig offentlig skatt og avgifter	12	1 111	741
Forskuddbetalte inntekter			
Tilskuddsgjeld		980	750
Annen kortsiktig gjeld	11	5 352	2 313
Sum kortsiktig gjeld		8 120	6 339
<b>Sum egenkapital og gjeld</b>		<b>21 587</b>	<b>24 010</b>




Anne Grethe Erlandsen  
Styreleder



Martine Antonsen  
Nestleder




(Sign)  
Kathinka Meirik  
Styremedlem



Stig Bech  
Styremedlem




Hanne Laurentze Skarsvaag  
Styremedlem



Gry Veronica Engli  
Styremedlem



Charlotte Elvedal  
Styremedlem



Tove Gundersen  
Generalsekretær

## Noter 2022

(Alle tall presenteres i hele tusen)

### Regnskapsprinsipper

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

- Aktivitetsregnskap
- Balanse
- Noter

Anleggsmidler balanseføres til anskaffelseskost og nedskrives til virkelig verdi dersom det oppstår verdifall som ikke forventes å være forbigående. Avskrivbare driftsmidler avskrives lineært over gjenværende levetid.

Omløpsmidler vurderes til laveste anskaffelseskost og virkelig verdi. Kundefordringer og andre fordringer oppføres til pålydende etter vurdering av forventede tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene.

Kortsiktig gjeld balanseføres til nominelt mottatt beløp på etableringsstidspunktet. Beholdninger er verdsett etter laveste verdiprinsipp.

#### Skatt

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

#### Inntekter

Innsamlende midler og gaver inntektsføres på mottakstidspunktet. Offentlige tilskudd som det knytter seg betingelser til, inntektsføres i takt med forbruk av kostnader knyttet til den støttede aktivitet. Ikke inntektsferte tilskudd regnskapsføres i balansen som en forpliktelse under ubrukte statsmidler. Verdien av tingsgaver måles til virkelig verdi på mottakstidspunktet.

#### Fordeling av kostnader

Kostnader er i størst mulig grad direkte henført til den aktiviteten de hører til. Lønnskostnader og felleskostnader som husleie, strøm, renhold, IKT og rekvisita er fordelt etter antatt forbrukt tid i årsværk pr. prosjektområde ved begynnelsen av året.

### Note 1 - Tilskudd fra offentlige institusjoner

	Formål	Prosjekt	2022	2021
Offentlig institusjon	Faauvikning	Prosjekt "Alle har en psykisk helse"		0
Helsedirektoratet	Faauvikning	Faauvikning		0
Helseforetak	Driftstilskudd over statsbudsjettet	Psykosehelse og en matelife	4 400	4 300
Sum tilskudd fra Helseforetak			4 400	4 300
Sum tilskudd fra offentlige institusjoner			4 400	4 300

### Note 2 - Tilskudd fra andre

	Formål	Prosjekt	2022	2021
Institusjon	Forskning og faauvikning	Administrasjonstilskudd	2 174	4 377
Stiftelsen Dam	Forskning og faauvikning	Interneprosjekt	345	4 190
Stiftelsen Dam	Forskning og faauvikning	Eksternprosjekt	25 065	33 087
Sum tilskudd Stiftelsen Dam			27 583	41 654
Andre prosjektinntekter	Kommunikasjon	Sala CD-plate	16	
St. Thomas	Kommunikasjon	Kommunikasjon	8	
Institutt for Journalistikk	Kommunikasjon	Journalistseminar	82	70
Sum tilskudd andre			27 688	41 704

### Note 3 - Innsamlende midler, gaver mv

	Formål	Prosjekt	2022	2021
Finansieringsskille	Frie inntekter	Interne prosjekt	378	978
Innsamlende gaver mv	Frie inntekter	Interne prosjekt	0	942
Testamentarisk gave	Frie inntekter	Interne prosjekt	0	942
Sum innsamlende midler, gaver mv			378	1 920

### Note 4 - Opplysningsvesenetsvesenets inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål

	Formål	Prosjekt	2022	2021
Finansieringsskille	Redaksjonen	Bladet Psykisk Helse	2 022	2 397
Bladet Psykisk Helse	Kommunikasjon	Undervisningsmateriale/KID+KB+DU	2 169	1 362
Undervisningsmateriale/KID+KB+DU	Kommunikasjon	Undervisningsmateriale/Hverdagslede	1 823	569
Undervisningsmateriale/Hverdagslede	Redaksjonen	Hefter og materiell	1 080	17
Salg av hefter annet materiell	Frie inntekter	Diverse	3 145	3 091
Andre inntekter	Frie inntekter	Diverse	8 218	7 438
Sum opplysningsvesenetsvesenets inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål			8 218	7 438

### Note 5 - Finansinntekter

Netto renteinntekter fra bankinnskudd i DnB	185	10
---	-----	----

### Note 6 - Administrasjonsprosent/formålprosent/innsamlingsprosent

	2022	2021	2020	2018	2017
Beregnert administrasjonsprosent	14,2 %	10,1 %	8,2 %	7,2 %	5,5 %
Beregnert formålprosent	85,8 %	89,9 %	91,2 %	92,4 %	94,0 %
Beregnert innsamlingsprosent	83,0 %	97,4 %	99,0 %	91,4 %	99,9 %

Årsaken til økning i administrasjonsprosent skyldes at økonomiansvarlig i organisasjonen har vært svikemeldt i løpet av regnskapsåret.

Denne medfører at organisasjonen har måttet kjøpe inn økonomitjenester fra en eksternt kilde for å utføre arbeidet som normalt ville ha blitt utført av økonomiansvarlig. Kostnadene knyttet til å kjøpe disse tjenestene har vært høyere enn refusjon for svikoppgjøret til økonomiansvarlig. Dette betyr at organisasjonen har måttet betale mer for å få utført økonomiarbeid enn Rådet ville ha gjort hvis økonomiansvarlig var til stede og utførte arbeidet selv.

### Note 7 - Ansatte, godtgørelser og honorarer

Antall årsværk svakselsatt i regnskapsåret	11,7	12,3
--	------	------

Rådet for psykisk helse har en pensjonsordning som tilfredstiller kravene i Lov om obligatorisk tjenestepensjon.

Det er ikke utet lån eller sikkerhetsstillelse til ansatte, daglig leder eller styremedlemmer.

### Godtgørelser til generalsekretær

	2022	2021
Lønn/honorar	1 400	1 400
Kollektiv pensjonspremie	27	28
Annne godtgørelse	388	21
Sum godtgørelser	383	47

### Godtgørelser til revisor

	2022	2021
Ordinært revisjonshonorar (ekskl. mva)	103	108
Honorar for tilleggstjenester fra revisor (ekskl. mva)	31	21
Sum honorarer	134	129

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

	2022	2021
Lønninng	9 911	9 311
Arbeidsiveravgift	1 542	1 549
Pensjonskostnader	1 055	919
Andre lønnskostnader		328
Sum lønnskostnader	12 508	12 107
Bevilgninger til prosjekter	25 065	33 087
Reiser, mat, arrangement og informasjonsaktiviteter	1 865	1 558
Materiell, trykk og produksjon	1 050	3 021
Avskrivninger	74	70
Andre driftkostnader (husleie, kontordrift, forsikring, honorarer osv)	3 963	3 677
Sum kostnader (ekskl. finanskostnader)	45 125	53 499
Finanskostnader (bankkostnader)	15	15

### Note 10 - Eeekapital - fond

	2022	Årets aktivitetresultat
Frie fond	17 071	-4 204
Sum eeekapital - fond	17 071	13 467 EK UB

### Note 11 - Annen kortsiktig gjeld

	2022	2021
Skyldig feriepenger/arbeidsiveravgift	1 148	1 203
Sum annen kortsiktig gjeld	1 148	1 203

### Note 12 - Bundne skattekostnader

Skattekostnader kr 508 930,- er avsatt på eeekapitalkonto i samsvar med god regnskapskikk

# Uavhengig revisors beretning

## Til årsmøte i Rådet For Psykisk Helse

### Konklusjon

---

Vi har revidert årsregnskapet til Rådet For Psykisk Helse.

<p>Årsregnskapet består av:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Balanse per 31. desember 2022</li><li>• Aktivitetsregnskap for 2022</li><li>• Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.</li></ul>	<p>Etter vår mening:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og</li><li>• Gir årsregnskapet et rettviseende bilde av foreningens finansielle stilling per 31. desember 2022, og av dens resultater for regnskapsåret avsluttet per denne datoen i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.</li></ul>
---	--

### Grunnlag for konklusjonen

---

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

### Annen informasjon

---

Styret og generalsekretær (ledelsen) er ansvarlig for annen informasjon. Annen informasjon består av årsmeldingen, men inkluderer ikke årsregnskapet og revisjonsberetningen. Vår konklusjon om årsregnskapet ovenfor dekker ikke annen informasjon.

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

### Styret og generalsekretærs ansvar for årsregnskapet

---

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

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

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

---

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

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

BDO AS

Erik H. Lie  
statsautorisert revisor  
(elektronisk signert)

# PENNEO

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

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

## Erik Helge Lie

Partner

Serienummer: 9578-5995-4-155606

IP: 188.95.xxx.xxx

2023-05-04 13:26:58 UTC



Dokumentet er signert digitalt, med **Penneo.com**. Alle digitale signatur-data i dokumentet er sikret og validert av den datamaskin-utregnede hash-verdien av det opprinnelige dokument. Dokumentet er låst og tids-stemplet med et sertifikat fra en betrodd tredjepart. All kryptografisk bevis er integrert i denne PDF, for fremtidig validering (hvis nødvendig).

### Hvordan bekrefter at dette dokumentet er originalen?

Dokumentet er beskyttet av ett Adobe CDS sertifikat. Når du åpner dokumentet i

Adobe Reader, skal du kunne se at dokumentet er sertifisert av **Penneo e-signature service** <[penneo@penneo.com](mailto:penneo@penneo.com)>. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret.

Det er lett å kontrollere de kryptografiske beviser som er lokalisert inne i dokumentet, med Penneo validator - <https://penneo.com/validator>