



# ÅRSMELDING 2022

## Våre verdier

### Likeverd

*(substantiv)*

---

like stort verd ; det å være eller bli betraktet som likeverdigg.

### Åpenhet

*(substantiv)*

---

det å være åpen ; mottagelighet | jf. reseptivitet, lydhørhet.

### Respekt

*(substantiv)*

---

aktelse ; ærbødighet ; spesiell, ydmyk oppmerksomhet

### Inkludering

*(verbalsubstantiv)*

---

ta med som del av noe ; medregne ; iberegne.

# Innledning



# Innledende ord fra generalsekretæren

## Oppsummering av 2022 ved generalsekretæren

Mental Helses tema for året 2022 var «Livet post-pandemi og frivillighetens år», i tillegg til «Kvalitet i psykiske helsetjenester». Vi brukte årets konferanse til det første temaet og Arendalsuka som arena for det andre. Men på grunn av mange uforutsette hendelser som preget hele landet og verden, måtte vi bruke mye ressurser på andre kriser.

Da vi skulle venne oss til en hverdag uten smitteverntiltak, brøt det ut krig i Europa som bidro til store bekymringer for mange. Vi måtte omstille oss igjen. En ny flyktningestrøm måtte håndteres, men også en dugnadsånd som igjen synliggjorde Mental Helses hjerte og medmenneskelighet.

Økonomiske utfordringer var også et kjennetegn for 2022. Flere har opplevd økonomiske utfordringer pga. høyere strømpriser, høyere matpriser, rente og drivstoffutgifter. Dette merkes godt på Mental Helses svartjenester. Svartjenestene har opplevd en stor pågang av mennesker som er bekymret

for sin eller andres økonomi, og det er synliggjort nye grupper som faller innunder fattigdomsgrensen.

## Mental Helses Svartjenester

Svartjenestene har hatt en konstant strøm av henvendelser gjennom året. Temaer som har vært spesielle for 2022 er frykt for krigen i Ukraina, og bekymring for økonomien. Svartjenestene dekker et stort behov innenfor psykisk helse og er en tjeneste som opplever stort trykk og vekst. Det sammen gjelder vår døgnåpne chat som daglig hjelper over 400 personer, og pågangen er desidert størst om natten når alt annet er stengt. Svartjenestene leverer tjenester av høy faglig kvalitet, dekker et stort behov og er et kostnadseffektivt tilbud som avlaster andre deler av det offentlige hjelpeapparatet. Svartjenestene har til sammen besvart over 375 000 henvendelser i 2022.

Høsten 2022 var særlig vanskelig for svartjenestene da vi over natten fikk vite at Hjelpetelefonen og chat fra og med 2023 blir overført fra fast post på statsbudsjettet til en

søknadsbasert ordning. Dette har bidratt til stor usikkerhet for brukere av tjenestene og ikke minst for de ansatte. Det betyr at svartjenestene går inn i 2023 uten å vite hvor mye driftsmidler en har til rådighet.

## Post pandemi, den nye normalen

Tema for årets konferanse var: „Post pandemi, den nye normalen – hvordan har pandemien endret oss?“. I tillegg var konferansedagen 10. mars «Vår Dag» i Frivillighetens år 2022. Flere lokallag markerte dagen med verving av nye medlemmer og felles visning av konferansen som ble strømmet. Om kvelden var det festmiddag for våre fantastiske tillitsvalgte med utdeling av årets priser.

## Arendalsuka

I år som tidligere år var Mental Helse å finne på Arendalsuka, med egen stand og arrangement. Totalt fikk vi rundt 100 nye medlemmer. Vi deltok i ulike debatter om Tvang i psykisk helsevern, nullvisjonen for selvmord, utenforskap i gaming og barns psykiske helse. I tillegg organiserte Mental Helse tre egne debatter og stilte opp i

Svartjenestene har opplevd en stor pågang av mennesker som er bekymret for sin eller andres økonomi, og det er synliggjort nye grupper som faller innunder fattigdomsgrensen.

”




Linda Berg-Heggelund  
Generalsekretær

totalt ti. Mental Helses debatt «Kvalitet i psykisk helse», ble ledet av Erik Wold med både helseminister Ingvild Kjerkol og landsleder Jill Arild.

### Verdensdagen

Tema for Verdensdagen 2022 var «Vi trenger hverandre #løft blikket». Høstens kampanje oppfordret derfor til markeringer som skapte gode og meningsfulle møter mellom forskjellige mennesker.

Det ble registrert i underkant av 3000 markeringer over hele landet i 2022, som var en marginal nedgang på 4 prosent fra rekordåret i fjor, men en 26 prosent økning fra 2021.

### Prosjekter og tiltak

Mental Helse har satt i gang et nasjonalt pilotprosjekt med etablering av Headspace-sentre i fem kommuner. Dette er et før-kommunalt lavterskeltilbud.

Prosjektgruppen som er nedsatt skal videreføre erfaringene fra Ung Arena og ha det overordnede ansvaret for etablering av forebyggende lavterskeltiltak i samarbeidskommunene, samt sørge for systematisk rekruttering og opplæring av frivillige. Det er inngått avtaler om etablering i Øvre Eiker kommune (Hokksund), Vestby, Tromsø og Mosjøen. Hokksund og Vestby er i full sving.

### YAM

(Youth Aware of Mental Health) fikk i 2022 bevilget 800 000 kroner fra tilskuddet «Nasjonale tiltak for forebygging av selvmord og selvskadning» over statsbudsjettet, der 324 204 kroner var videreført fra 2021.

YAM er et forebyggende undervisningsprogram for skoleklasser med mål om å styrke ungdoms grunnleggende

kunnskap om psykisk helse. Det er til sammen 680 elever som har gjennomført YAM i 2022. 2022 har blitt brukt til å fortsette oppbyggingen av en instruktørbase. Oppdatert materiell har også blitt oversatt og kulturelt tilpasset norske forhold.

### VENN1

VENN1 er et grunnkurs om psykisk helse for ungdomsskoler og videregående skoler. I 2022 holdt Venn1 177 grunnkurs i klasserom for til sammen 4946 elever. Venn1 «kurs for foresatte» har i år tatt i bruk nytt manus, nye brosjyrer og har hatt økende aktivitet. 120 foresatte fordelt på 4 kurs har gitt strålende tilbakemeldinger på kurset og kursledernes innsats.

Stiftelsen Dam har lagt om flere av programmene sine i år. Dette er omlegginger som både bedrer kvaliteten på vurderingene fra fagutvalgene og Stiftelsens Dams side – og fordeler arbeidsmengden utover året på en mer hensiktsmessig måte for oss som søkerorganisasjon. Mental Helse har hatt økende henvendelser fra organisasjoner og næringslivet de siste årene om å holde kurs og foredrag om psykisk helse. For å kunne møte dette behovet på en adekvat og systematisk måte, har vi nå

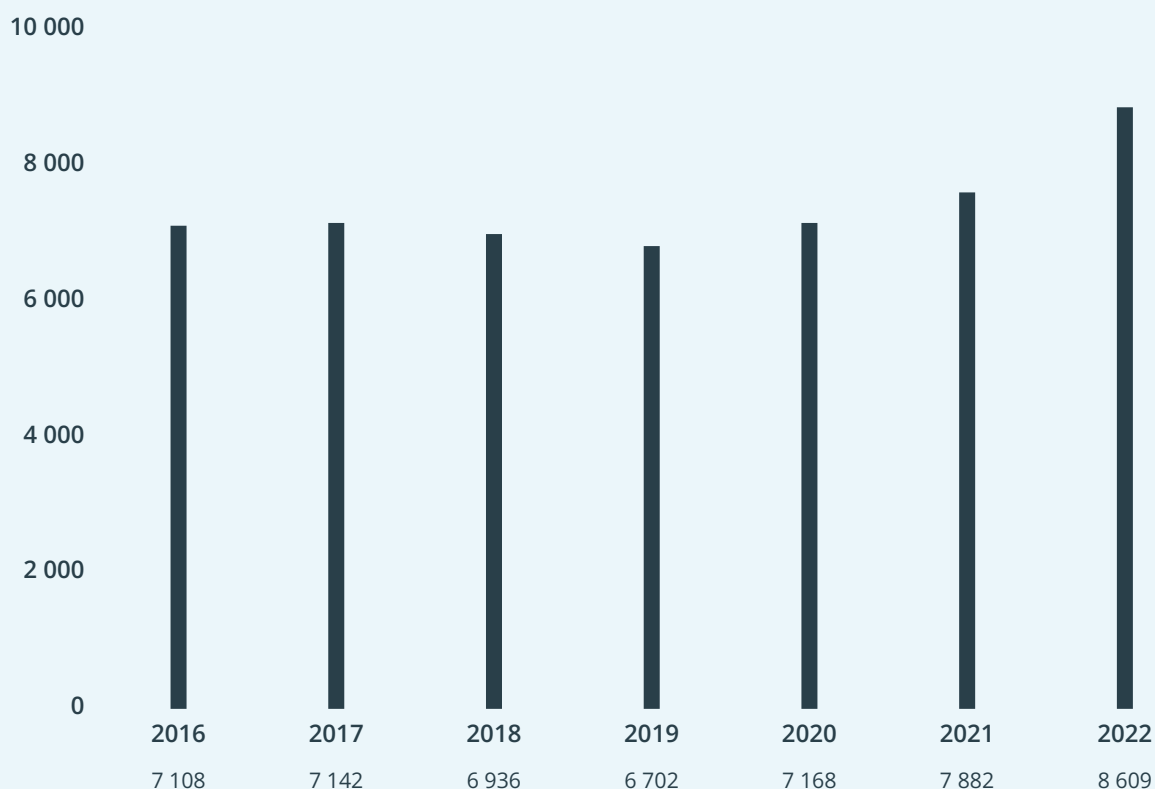
utviklet et opplærings- og sertifiseringsprogram for virksomheter i psykisk helse som kalles Virksom Helse. Året 2022 har vært et aktivt år for organisasjonen som igjen har vist seg som en viktig samfunnsaktør. Aktiviteten har vært stor både i fylkes- og lokallag. Vi har fått flere nye lokallag og opplever en økning i aktiviteter og tilbud som er rettet mot felleskap og for å forebygge ensomhet. Også i år har dugnadsånden vært sterk, særlig opp mot krigen i Ukraina og ønsket om å hjelpe medmennesker.

Landsmøtet 2022 valgte ny ledelse og vedtok en ny strategi for 2023-33, hvor vi blant annet har som mål å ha 30.000 medlemmer og frivillige innen 2033.

Vi opplever fremdeles medlemsvekst, og har ved utgangen av året passert 9000 medlemmer. I tillegg har organisasjonen blitt invitert inn i tunge offentlige utvalg for å bidra til god brukermedvirkning og sikre gode helsetjenester for befolkningen. Det lover godt for årene fremover.

## Medlemsutvikling

Medlemstall 2016-2022



# Organisasjonens utvikling



Mental Helse er en landsomfattende organisasjon med fylkeslag i alle fylker og lokallag som dekker ca 200 kommuner. 2022 var året hvor man skulle komme tilbake til normal drift etter pandemien, og Mental Helse har klart det godt på mange måter, men det har også vært lag som har slitt med å få i gang aktivitet, og vi har slitt med rekruttering av nye tillitsvalgte. Antall medlemmer fortsetter likevel å øke og Mental Helse som organisasjon står sterkt både i organisasjonslandskapet i Norge og i samfunnet.

### Aktivitet i lagene

Mental Helses fylkes- og lokallag er veldig forskjellige. Noen lag har mye aktivitet og høy omsetning, mens andre har mindre aktivitet og lav omsetning. Dette er noe av særegenheten ved Mental Helse og det skal være mulig å romme alle. Vi jobber kontinuerlig med å utvikle og å styrke lokallagene, og har fokus på opplæring og kompetanseheving for å styrke driften i lagene.

I løpet av 2022 slo fylkeslagene i Hedmark og Oppland seg sammen og dannet Mental Helse Innlandet, mens Mental

Helse Hordaland og Mental Helse Sogn og Fjordane ble til Mental Helse Vestland. Alle regionene har avholdt regionale samlinger i løpet av 2022. De regionale samlingene er gode arenaer for erfaringsutveksling og samarbeid blant annet knyttet til brukermedvirkning i de regionale helseforetakene, aktuelle temaer i organisasjonen eller for øvrig, samt generell drift av lagene.

### Kurs og opplæring

Kurs- og opplæringsutvalget (KUPP) koordinerer kurs- og opplæringsvirksomheten i



Organisasjonskonsulent, Andreas Myrstad, deler ut brosjyrer. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Mental Helse og har i 2022 bestått av: Wenche Steenstrup, Anna Margrethe Drægebø Moe, Anders Øyan og Martha Guldbrandsen. Sølvi Hagen fra administrasjonen har vært sekretær for utvalget.

Funkis sin statistikk viser at det ble gjennomført 2731 kurstimer i 2022, fordelt på alle fylkene.

### Representasjon

Mental Helses brukerrepresentanter er representert i en rekke råd og utvalg på alle nivåer i psykisk helsevern, psykiske helsetjenester og i NAV. Med sin erfaringskunnskap og med Mental Helses samfunnspolitiske program i ryggen bidrar de til bedre tjenester både lokalt og nasjonalt.

Sentralstyremedlem Karl Olaf Sundfør er Mental Helses representant i regjeringens ekspertutvalg som skal vurdere sterkere tematisk organisering i psykisk helsevern.

Seniorrådgiver i fagavdelingen Joachim Kjennerud sitter i ekspertutvalget nedsatt av regjeringen som skal evaluere vilkåret om manglende samtykkekompetanse for bruk av tvang i psykisk helsevern. Kommunikasjonssjef Kristin

Bergersen ble på årsmøtet til Rådet for Psykisk helse valgt til nestleder i representantskapet. Nestleder Haakon Steen har vært Mental Helses representant i Helsedirektoratets BrukerRop, og har nå tatt på seg vervet som leder for 2023/24.

### Andre utvalg / representasjonsoppgaver på sentralt nivå:

- Søknad NFR- utlysning kvinnehelse, brukerrepresentant
- Deltakelse i prosjekt - oppfølging av forprosjektrapporten om læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten
- Ekspertutvalg for tilskuddsordningen
- Nemnd for utlandsbehandling
- Bufdir sitt ekspertutvalg for tilskuddsordningen
- Helsedirektoratets brukerråd 2023-2025
- Deltakelse i nasjonal ressursgruppe for regionale folkeopplysningskampanjer med nasjonal overbygning - Helsedirektoratet
- Helsedirektoratets prosjekt om læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten.
- Brukerutvalget i Helsedirektoratet

- MH-representant i EGT registeret
- Erfaringspanelet ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF)
- Helsetilsynets brukerpanel (erfaringspanel).
- Etablering av NorCRIN Brukerråd

### Likepersonarbeid

Lokallagene i Mental Helse står for det meste av likepersonsarbeidet i organisasjonen. Eksempler på lokalt likepersonsarbeid er drift av møteplasser, kursvirksomhet, små og store turer, temakvelder, medlemsmøter osv. Å dokumentere denne innsatsen er avgjørende for å synliggjøre den frivillige innsatsen i organisasjonen. Den dokumenterte aktiviteten utløser også likepersonstilskudd fra Bufdir (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet). Dette tilskuddet tilbakeføres til lagene. I 2022 er det rapportert 4350 likepersonaktiviteter som er beregnet til 19600 frivillighetstimer og en oppgang fra året før. Totalt har Mental Helse registrert 513 likepersoner.

# Politikk, kommunikasjon og synlighet



Landsleder, Ole-Marius Minde Johnsen foran Stortinget (Foto: Adrian Pracon)

## Psykiske helseutfordringer

Politisk kampsak for 2022 var kvalitet i psykisk helse. Mental Helse satte søkelys på hvordan personer med psykiske helseutfordringer ivaretas i møte med helsetjenestene og om tilbudet er blitt dårligere. Samtidig har organisasjonen lagt stor vekt på viktigheten av forebygging.

## Prioritere forebygging

På 7 år har samfunnskostnadene for psykiske helseutfordringer økt fra 60 til 300 milliarder kroner ifølge FHI. Flere studier viser at man kan spare samfunnet for store kostnader ved å forebygge psykiske helseutfordringer bedre. Psykiske helseplager koster

samfunnet mer enn all kreftsykdom til sammen. Norge er et av de landene som bruker en stor andel av statsbudsjettet på behandling av helseproblemer. Mental Helse mener at de psykiske helsetjenestene har blitt nedprioritert for lenge, og at det gjøres for lite for å forebygge psykiske helseutfordringer.

Temaet for konferansen 2022 den 10. mars var «Post pandemi, den nye normalen – hvordan har pandemien endret oss?» Det ble en fysisk konferanse for første gang på to år med nesten 200 i salen, men konferansen ble også streamet. Mange lokallag hadde samlet seg i egne lokaler for å følge konferansen

og samtidig markere «Vår dag» i Frivillighetens år 2022. På konferansen ble det presentert mange studier og tall rundt konsekvensene av pandemien for psykisk helse. Blant annet fra forskere ved Modum bad og fra Opinion. Stortingspresident Masud Gharakhani (AP) holdt hilsningstale til konferansen, og på programmet var også en samtale mellom landsleder Jill Arild og Noman Mubashir om hvordan pandemien hadde påvirket dem personlig. Styreleder Frivillighet Norge Kjell Erik Øie avsluttet konferansen med å snakke om «Frivillighetens år 2022 – hvordan kan frivilligheten bidra etter en pandemi?». Evalueringen viste at det faglige innholdet i

konferansen ble godt mottatt og alle foredragsholderne fikk gode tilbakemeldinger.

### **Arendalsuka**

Tema til Mental Helses aktiviteter på Arendalsuka var «Kvalitet i psykisk helsevern». Dette ble belyst igjennom hovedarrangementet til Mental Helse på Arendalsuka hvor landslederen hadde invitert Legeforeningen, Psykologforeningen, Norsk psykiatrisk forening og helseministeren til debatt ledet av Erik Wold. Det ble en fullsatt sal, med over 100 publikummere. Debatten ble fulgt av over 4000 personer via våre sosiale kanaler.

Videre var Mental Helse medarrangør for tre andre arrangementer. Sammen med Arendal kommune og Diakonhjemmet hadde vi to arrangementer om psykisk helse blant ungdom og hvordan vi kan forebygge bedre. Der innledet Tom Guldborg om Mental Helses satsing på Headspace og hvorfor det er viktig å nå ut til de unge på fritiden. Venn1-arbeidet ble presentert av koordinator Andrea Kiær, som tydeliggjorde hvorfor det er viktig at unge får et helsefremmende grunnkurs i psykisk helse.

I tillegg hadde Mental Helse og Legeforeningen samarbeid om et felles arrangement som handlet om bruk av tvang og samtykkekompetanse. Dette er et svært dagsaktuelt tema med mange meninger. Vår landsleder Jill Arild var tydelig

på at samfunnet ikke blir sikrere av å utsette sårbare personer for mer tvang. Løsningen ligger i å styrke samhandling mellom tjenestene så flere får den hjelpen de trenger.

Det ble tydelig at Mental Helse er en organisasjon som mange vil høre fra på Arendalsuka. Organisasjonen ble invitert til å delta i ytterligere 6 andre debatter om ulike tema:

- Nordisk ministerråd: De unges mental helse og nullvisjon
- Helsepartiet: psykisk helse og bruk av tvang
- Virke: Ny folkehelsemelding
- Skade: Utenforskap i gaming
- Det Hjelper: Har vi mistet troen på rusfrihet?
- Unicef: Hvordan gjøre en forskjell i barns liv?

### **Fra søkelys til handling**

At Mental Helse har hatt stort søkelys på kvalitet og forebygging i psykisk helse har ført frem til handling. Regjeringen startet i 2022 arbeidet med en ny opptrapping og forebyggingsplan for psykisk helse, som legges frem før sommeren 2023. Mental Helse har i forkant vært en sterk forkjemper for at det må gjøres konkrete grep på behandlingsog forebyggingstilbudet innen psykisk helse. Derfor er vi glade for at regjeringen har nedsatt et omfattende arbeid med å styrke tilbudet. I den forbindelse har Mental Helse gitt flere innspill i løpet av året.

### **Høringspill / politisk påvirkning**

Mental Helse leverte totalt ni skriftlige høringsinnspill i 2022. I tillegg deltok organisasjonen

i flere muntlige innspillmøter og høringer, deriblant til regjeringens opptrappingsplan innen psykisk helse, regjeringens forebyggingsog behandlingsreform for rusfeltet, folkehelsemeldingen og statsbudsjettet. Samtidig har organisasjonen sørget for å god kontakt med politikere hvor vi har gjennomført møter med de fleste partier på stortinget. Mental Helse hadde også et eget møte med helseministeren for å snakke om statsbudsjett, svartjenestene og prosjektene våre.

Administrasjonen har også jobbet for å styrke den politiske kompetansen og rekkevidden i hele organisasjonen. Det ble blant annet gjennomført kurs og webinar i politisk påvirkning og mediekontakt i juni. Målet er at flere lag skal få mulighet til å kunne påvirke politikken lokalt. Det ble sendt invitasjon til alle fylkes- og lokallag hvor svært mange deltok, og vi hadde gode diskusjoner rundt hvordan organisasjonen kunne bli tydelig i lokalvalget 2023.

### **Sinn og samfunn**

I 2022 gikk Grethe Ettung av med pensjon etter 9 år som ansvarlig redaktør. Hennes siste utgave av medlemsbladet ble med det Sinn og samfunn nr. 03/2022. Vi takker for mange flotte utgaver av medlemsbladet! Frilansjournalist Guro Waksvik var redaktør for utgave 04/2022.

I september ble Nanna Baldersheim ansatt som ny

redaktør, og fra og med utgave 05/2022 er hun ansvarlig redaktør for Sinn og samfunn. Det markerer en ny retning for bladet, som med det ble et redaksjonelt uavhengig fagblad som driver kritisk journalistikk på området psykisk helse.

### Åpenhetsprisen 2022

Abid Raja og Petter Nyquist fikk Åpenhetsprisen 2022. De to prisvinnerne fikk prisen fordi de har bidratt til håp og tro på at mennesker kan overleve både traumer, overgrep, vold og psykiske helseutfordringer. Prisen ble delt ut på Verdensdagen for psykisk

helse, mandag 10. oktober. Prisvinnerne ble intervjuet på NRK Dagsrevyen i et direkte innslag på selve dagen.

### Medieåret 2022

Organisasjonen har styrket mediearbeidet og hatt flere store oppslag i riksmidlene. Det ble toppet av at landsleder Ole Marius Minde Johnsen var på NRK Dagsrevyen på julaften. Etter at han ble valgt på landsmøtet 2022 har organisasjonen fått en enda tydeligere og mer offensiv stemme i samfunnsdebatten. Han er jevnlig gjest på NRK helgemorgen og bruker mediene

aktivt for fremme Mental Helses politikk.

I tillegg er generalsekretær Linda Berg-Heggelund og daglig leder i Mental Helse hjelpetelefonen Aslaug Timland Dale i ulike riks- og lokalmedia og uttaler seg om Mental Helses prosjekter og tjenester.

Gjennom året opptrådte Mental Helse i Dagsnytt18 på NRK 3 ganger.

Lokal- og fylkeslag markerer seg jevnlig i lokale medier.



Temaene i år var Lavterskel / tidlig hjelp, Mental Helses svartjenester, fysisk aktivitet og kosthold, Verdensdagen for psykisk helse og endring. (Foto: Nanna Baldersheim)

# Nøkkeltall

## +9%

nye medlemmer  
8609 mot 7882

## +32%

nevninger i media  
32 593 mot 24 760



## +176%

besøk på Facebook



## +53%

besøk på Instagram



## +21%

besøk på LinkedIn



Sammen om verdiene likeverd, åpenhet, respekt og inkludering. (Foto: Andreas Myrstad)

### Verdensdagen for psykisk helse 2022 - Vi trenger hverandre #løftblikket

Den 10. oktober 2022 var det 30 år siden Verdensdagen for psykisk helse ble opprettet som en internasjonal FN-dag for å fremme bevissthet om psykisk helse. I Norge er

Verdensdagen den største befolkningskampanjen om psykisk helse, og blir markert av kommuner, skoler, organisasjoner, arbeidsplasser og enkeltpersoner fra hele landet mellom uke 39-42 hvert år. Målet er å øke kunnskap, forståelse og åpenhet om

psykisk helse og mobilisere til engasjement og tiltak for å styrke den psykiske folkehelsen. 9 prosent deltok på en markering i 2022 (opp fra 3 prosent i 2021).

Mental Helse har vært ansvarlig for kampanjen på oppdrag fra Helsedirektoratet siden 1992.



Tema for Verdensdagen for psykisk helse 2022: Vi trenger hverandre #løftblikket



Kong Harald siterte Verdensdagen i Kongens nyttårstale (Skjermdump: VG)

### Strategi 2022-2024: Nasjonal mobilisering mot ensomhet og utenforskap

I 2022 inviterte vi til felles innsats mot ensomhet og utenforskap, som er sentrale utfordringer for den psykiske folkehelsen. Kampanjen var første del av en treårig strategi for Verdensdagen for psykisk helse, hvor forebygging av ensomhet og utenforskap vil være hovedtema.

En av fem i Norge har få eller ingen å vende seg til når de har det vanskelig, og det er

flere som er ensomme nå enn før pandemien. Historien har vist at det er mye kraft i å komme sammen under kriser, men at de også kan bidra til mer splittelse og uro. I en tid med mye usikkerhet, presset økonomi og krig i Europa, så kan det gi næring til fordommer og diskriminerende holdninger som forsterker utenforskap.

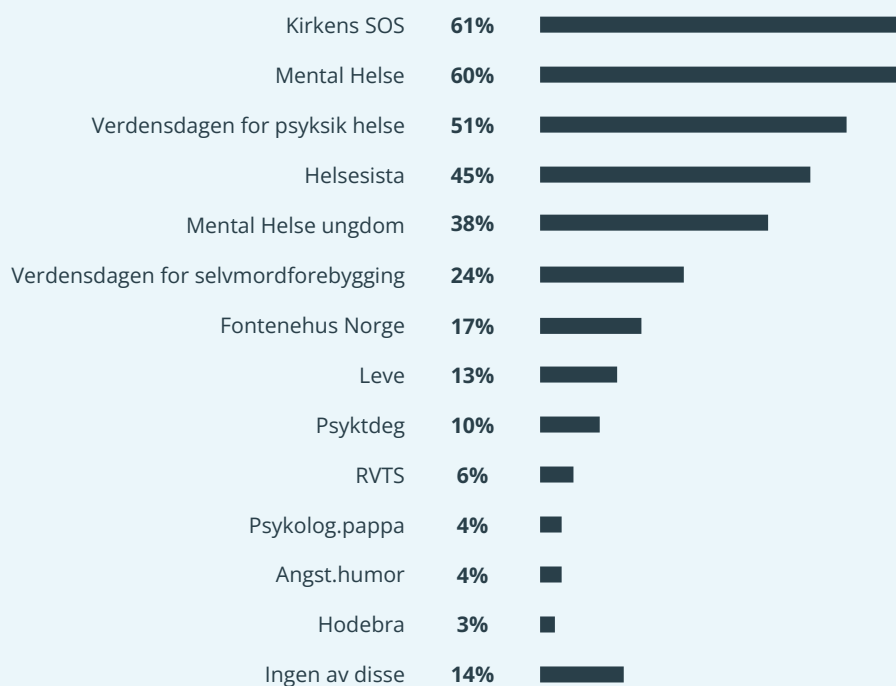
Forskning viser at det å gjøre noe meningsfullt sammen med andre er viktig for å motvirke ensomhet, utenforskap og

psykiske belastninger, spesielt i urolige tider.

Høstens kampanje oppfordret derfor til markeringer som skapte gode og meningsfulle møter mellom forskjellige mennesker. Vi ønsket at markeringene skulle bidra til å skape nye møteplasser, men også til å gjøre våre viktige møteplasser bedre. Mer inkluderende, tilgjengelige og betydningsfulle for et større mangfold mennesker.

# Nøkkelresultater

Hvilke av følgende tiltak, personer eller organisasjoner som jobber med psykisk helse kjenner du til eller har hørt om?



**1 av 4**

har lagt merke til noe fra kampanjen i høst

over

**1 av 2**

kjenner til Verdensdagen for psykisk helse

over

**90%**

har blitt eksponert for kampanjen gjennom sosiale medier eller media.

over

**70%**

mener Verdensdagen øker kunnskap, forståelse og åpenhet om psykisk helse

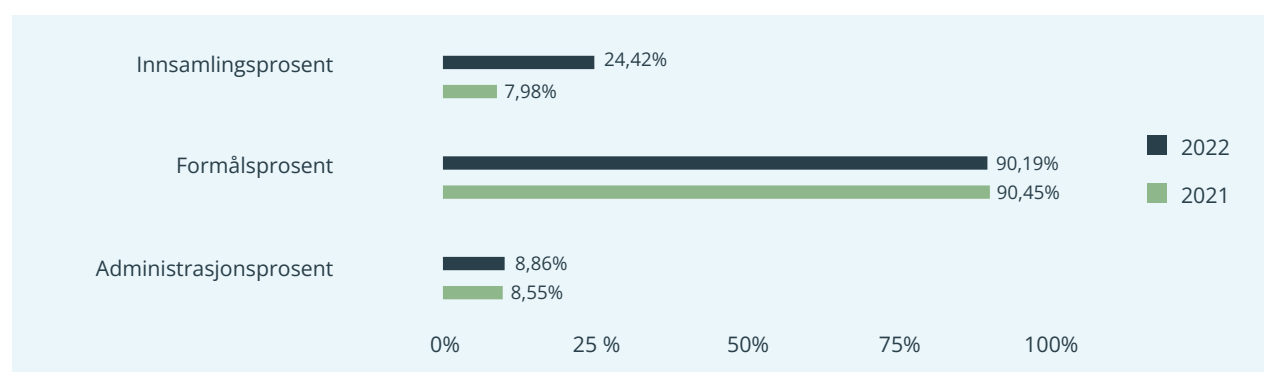
A dramatic landscape featuring a mountain peak partially obscured by mist or low clouds. The sky is filled with heavy, grey clouds, with a bright patch of light breaking through near the top left. The foreground shows a dark, rocky slope leading up to the mountain.

# Aktivitetsregnskap



# Aktivitetsregnskap

Omsetningen i organisasjonen redusert fra NOK 104 285 123 i 2021 til NOK 92 510 981 i 2022. Dette er en reduksjon på NOK 10 327 843, tilsvarende 11,2 %. Årsresultatet ble i 2022 i NOK – 10 802 139. Inntektsreduksjonen er i hovedsak mindre tippemidler, NOK 2 951 731 og reduksjon i gaver på NOK 7 376 113. Organisasjonens likviditetsbeholdning var NOK 32 153 227 per 31.12.2022.



1. Inntekter		2022	2021
1a	Medlemsinntekter, årsavgift	2 594 447	1 501 767
1b	Offentlige tilskudd	71 668 459	69 891 085
1b i	Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanse	16 715 923	17 599 799
1b ii	Tilskudd andre	35 883	3 077 281
<b>Sum tilskudd</b>		<b>88 420 265</b>	<b>90 568 165</b>
1c	Innsamlede midler, gaver m.v.	4 204 001	11 578 433
1e	Finans- og investeringsinntekter	17 606	14 574
1f	Andre inntekter	2 285 472	784 829
1g	Prosjekter	100 000	155 171
<b>Sum anskaffede midler</b>		<b>97 621 791</b>	<b>104 602 939</b>

2. Kostnader		2022	2021
2a	Medlemsinntekter, årsavgift	2 594 447	1 501 767
2a i	Offentlige tilskudd	71 668 459	69 891 085
2a ii	Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanse	16 715 923	17 599 799
<b>Sum kostnader til anskaffelse av midler</b>		<b>1 026 794</b>	<b>924 464</b>

2b i	<b>Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet</b>	<b>2022</b>	<b>2021</b>
	Drift Hjelpetelefonen	32 701 539	29 691 540
	Drift Arbeidslivstelefonen	1 588 262	1 673 304
	Drift Erfaringskompetanse	11 578 106	10 820 891
	Drift Verdensdagen	7 580 602	6 211 193

<b>Aktivitetstilskudd til andre spesifikke tilskudd</b>			
	Foreldrestøtte 24/7 H.dir	6 355 629	5 754 475
	Studenttelefonen drift H.dir.	2 636 539	1 522 959
	Studenttelefonen oppstart DAM	0	778 768
	Drift Venn 1	2 455 298	1 141 519
	Drift Yam		55 554
	YAM 800 h.dir.	1 771 525	475 795
	Viken fylkeskommune - lavterskeltilbud	756 442	722 188
	Drift av prosjekter DAM stiftelsen i regi av Mental Helse	2 367 114	1 258 418
	Midt Norsk Brukerforum	154 822	101 676
	Senior Arena	1 115 000	
	Organisasjonens kostnader med drift av prosjekter, fylkes- og lokallag	8 204 240	7 061 349
<b>Utdelinger til fylkes og lokallag</b>			
	Trykking og distr. medlemsblad Sinn og Samfunn	1 046 505	830 836
	Utbetaling likepersonsmidler, regionssamlinger og priser	2 822 748	3 512 319
	Kontingenter fordelt fylker og lokallag etc	2 488 647	1 415 667
	Velferdsmidler til fylkes-/lokallag	964 300	607 500
<b>Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse</b>			
	Opplæring tillitsvalgte frie midler	220 767	297 773
	Kurs og opplæring basis organisasjon	461 491	310 464
	Kommunikasjon og påvirkning/politikk og verdier	1 639 856	989 858
	Føniks alliansen	1 025	
	Politikk og demokrati	5 672 904	3 845 800
	Samfunnskontakt	2 257 998	3 159 040
	Regionalt arbeid	944 634	1 397 361
	<b>Sum kostnader til organisasjonens formål</b>	<b>97 785 993</b>	<b>83 636 247</b>

## Likestillingsredegjørelse

Kvinneandelen både i medlemsmassen og det valgte sentralstyret er 67 prosent. I ansattgruppen er kjønnsfordelingen 72 prosent kvinner og 28 prosent menn. Dette varierer innen de ulike avdelinger og tjenester. I sentraladministrasjonen er det ansatt 65 prosent kvinner og 35 prosent menn. I toppledergruppen er 2 av 6 menn og en ikke-binær, som gir en kvinneandel på

50 prosent. Ved ansettelse blir kvinner og menn behandlet likt med riktig kompetanse og personlig egnethet som hovedkriterier for valg av nyansatt. Ved lønnsfastsettelse følges tabeller etter gjeldende tariff forhandlinger. Vår lønnsfastsettelse oppfattes som kjønnsnøytral. Det er kun ved våre svartjenester som er åpen hele døgnet og året hvor vi har deltidsansatte.

Mental Helse sine svartjenester har pr 31.12.22:

**18**

ringevikarer

**87**

ansatte totalt  
med ringevikarer

**27**

hele stillinger

**42**

deltidsstillinger

**52,68**

årsverk totalt alle tjenester

Vi har mange deltidsstillinger da ansatte i all hovedsak selv ønsker å jobbe deltid.

Vi har kartlagt hvorvidt ansatte i deltidsstillinger ønsker seg en høyere stillingsbrøk, og de som ønsker seg høyere stilling får nesten alltid det de ønsker seg. De har førsteprioritet for å få økt sine stillingsprosent ved ledige faste stillinger.

Noen deltidsstillinger vil det alltid være der man har helgebemannning, det er for å få helgene til å gå opp. Det er ikke økonomisk grunnlag til å ha flere 100 prosent stillinger.

Vårt likestillingsarbeid er forankret i organisasjonens ulike strategier, verktøy og retningslinjer. I Mental Helses strategi 2023-22 som ble vedtatt på landsmøtet 2022 er det et tydelig mål at «Mental Helse skal være en organisasjon for alle».

Videre står det at Mental Helse skal bygge en organisasjon som skaper rom for alle, uansett legning, etnisitet eller kulturell bakgrunn. Vi skal gjøre mangfold og inkludering til en del av organisasjons- og frivilligopplæringen og vi skal jobbe med rekruttering for å skape økt mangfold i organisasjonen. Ikke minst skal organisasjonen øke den flerkulturelle kompetansen innad i organisasjonen for å ivareta medlemmene.



På Mental Helse sitt landsmøte 2022 vedtok vi en ny strategi for de neste 10 årene, som skal bidra til endring, vekst og nye muligheter. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

A photograph of a winding asphalt road through a dense forest of tall evergreen trees. The scene is shrouded in a thick, light-colored mist or fog, which softens the background and creates a serene, atmospheric mood. The road curves from the bottom center towards the left and then back towards the center. The trees are dark green and appear to be spruce or fir. The overall color palette is muted, dominated by greys, greens, and whites.

# Prosjekter og tiltak

# Prosjekter og tiltak

## Venn1 – grunnkurs i psykisk helse

Venn1 er et grunnkurs om psykisk helse for ungdomsskoler og videregående skoler. Gjennom diskusjon, foredrag og dilemmaoppgaver utforsker ungdommene hva psykisk helse egentlig er, hvordan man kan hjelpe seg selv eller en venn, og hvor man kan søke hjelp. Kurset ledes av to unge, dyktige instruktører, hvorav én forteller om egne opplevelser fra ungdomstiden og hvordan hen fikk det bedre. Disse erfaringsforedragene er både ektefulte og håpefulle.

Tiden i år har vært godt brukt til oppdatering og modernisering av undervisningsmaterialet for elever og foresatte, som nå står mer i stil til dagens ungdom. Venn1 kurs for foresatte har fått økt fokus i år med nytt manus, nye brosjyrer og økende aktivitet. 120 foresatte fordelt på 4 kurs har gitt strålende tilbakemeldinger, og trekker spesielt frem erfaringsforedraget, dyktige instruktører, diskusjonsmuligheter foresatte imellom og info om hva ungdommen ønsker fra foresatte.

Et stort fokus i år har vært forberedelser og gjennomføringer av til sammen tre nye instruktørkurs. Totalt 53 nye instruktører har blitt lært opp til å bli Venn1-instruktør på disse kursene.

I 2022 holdt Venn1 177 grunnkurs i klasserom for 4946 elever, som utgjør en 53% økning i klassebesøk fra 2021. Økt aktivitet har vært mulig på grunn av praktiserende og administrativ hjelp fra Andrea Guldberg Kiær og Inger-Elisabeth Klokkeåsen.

Antall grunnkurs	177
Antall elever på grunnkurs	4946
Antall opplærte instruktører	53
Antall frivillige timer	3426t

## YAM – Youth Aware of Mental Health

YAM fikk i 2022 innvilget 800 000 kroner fra tilskuddet «Nasjonale tiltak for forebygging av selvmord og selvskading» over statsbudsjettet, der 324 204 kroner var videreført fra 2021. YAM er et forebyggende undervisningsprogram for skoleklasser med mål om å styrke ungdoms grunnleggende kunnskap om psykisk helse og gi de verktøy til å håndtere vanskelige situasjoner. Programmet går inn på tema om psykisk helse, hvordan hjelpe en venn, stress & kriser, depresjon & selvmordstanker og selvhjelpsrad.

YAM går over fem timer (2+2+1) fordelt på tre uker, der to instruktører som har gjennomgått et 5-dagers sertifiseringskurs fasiliterer

programmet. Hovedelementet i YAM er at det er elevene selv som skal diskutere, reflektere og utveksle kunnskap og erfaringer. Instruktørens hovedansvar er å fasilitere og tilrettelegge for åpne diskusjoner og rollespill, de kommer ikke med løsninger på problemer.

Tilbakemeldingen fra en elev viser dette godt: «Jeg skjønner ikke helt hva instruktørene gjorde her, det var jo vi som pratet».

Året har blitt brukt til å fortsette oppbyggingen av en instruktørbase og at de har tilegnet seg erfaring i klasserommet. Oppdatert materiell har også blitt oversatt og kulturelt tilpasset norske forhold. Det kulturelle arbeidet med materiell er en kontinuerlig prosess som kommer til å fortsette det kommende året også. Vi har også investert i utviklingen av en digital Erfaringsbase, der instruktørene melder interesse for gjennomføringer og deler erfaringer fra klasserommet. Planlegging av videre utrulling i 2023 i form av flere instruktørkurs, utdanning av YAM-Trener og YAM for flere skoler har også blitt gjort.

Samarbeid med Nordland fylkeskommune og Rogaland fylkeskommune har blitt videreutviklet og Arendal og Tromsø kommuner har

utdannet instruktører og er klare til å starte med YAM på vårparten 2023. Flere andre spennende samarbeid er også i etableringsfasen.

Klasser som har fått YAM	37
Elever som har fått YAM	ca 680
Opplærte instruktører	29
Frivillige timer	ca 950t

### Headspace Norge - Nasjonalt pilotprosjekt med etablering av Headspace-sentre i fem kommuner.

Stadig flere ungdommer opplever psykiske utfordringer og psykisk uhelse. Vi etablerer derfor en møteplass hvor vi har trente frivillige, som er tilgjengelige og har ubegrenset tid når ungdommene trenger det. Enten det er kjærlighetssorg, mangel på selvtillit, problemer på skolen eller manglende mestring/ resultater i idretten. Vi skal være der. Ungdom til ungdom – som et medmenneske med tid og forståelse. Uten venteliste eller timebestilling. Vi vet at en ungdoms hverdag svinger fra topp til bunn på kort tid. En dag er de helt oppe, mens de neste dag er langt nede. Vi må være der akkurat når de trenger det.

De unge skal kunne komme akkurat som de er, fri for alle rollene de strever med å fylle

hele tiden. Som elev, som sønn/ datter, som kjæreste, som venn. Det som teller er at det er deres spørsmål og deres problemer vi ønsker å snakke om. Vi lytter og snakker sammen, om stort og smått – alt det som ungdommen selv tenker på. Vi bruker samtaleteknikk knyttet opp mot validerende, emosjonsbaserte samtaler. Og, ikke minst, vi har all den tid de har bruk for. Vi legger opp tiltaket etter fem grunnpilarer, for tidlig intervensjon for forebygging av psykisk uhelse:

- Her og nå
- Tidlig
- På de unges premisser
- En direkte, uavhengig relasjon
- Vi har all den tid vi trenger

### Økonomi

Oppbyggingen av Headspace Norge har i 2022 kostet 1.585.000 basert på midler fra Klaveness Marine, stiftelsen Dam og Mental Helse. Total prosjektkostnad 2023-2025 er på kr 12.210.000.

Mottatte tilskudd for prosjektperioden, 2023-2025 er kr 11.550.000.

Målt mot prosjektplanen ligger vi 3-4 måneder foran skjema. Det er inngått avtaler om etablering i Øvre Eiker kommune (Hokksund), Vestby, Tromsø og Mosjøen. Hokksund og Vestby er i full sving. Stillingen som leder for Headspace i Tromsø er besatt. Headspace Mosjøen utlyses i

januar 2023.

Administrasjonen i Gjøvik kommune har foreslått vedtak om etablering av Headspace i Gjøvik.

Vi er i prosess med administrasjonen i Sagene bydel, Oslo. Sagene står først i køen ettersom pilotprosjektet med fem deltagende kommuner er fullt ved positiv beslutning i Gjøvik.

# Stiftelsen Dam

## Søknader

Stiftelsen Dam har lagt om flere av programmene sine i år. Høsten 2022 ble programmet Helse delt i to. De to nye programmene får navnene Helse og Utvikling. Helse er for prosjekter opp til 400.000,- og har løpende søknadsfrist. I Utvikling er søknadsrammen nå mellom 400.000,- og 1.500.000,- og har årlig søknadsfrist med en runde prekvalifisering først. Videre har de lagt til en kvalifikasjonsrunde for alle

søknadene, slik at dette ikke er en del av vurderingsgrunnlaget for fagutvalget. Denne står de programansvarlige i Stiftelsen Dam for selv.

Forskning er endret slik at det nå er mulig å søke om midler til mer enn bare PhD/Post.Doc. De har fortsatt årlig søknadsfrist med prekvalifisering. I 2022 fikk vi gjennom 2 søknader til full søknad – men dessverre trakk den ene søkeren seg før de leverte til fristen i juni. Den

andre fikk avslag.

Dette er omlegginger som oppleves bra i forhold til både kvaliteten på vurderingene fra fagutvalgene og Stiftelsens Dams side – samt fordeler arbeidsmengden utover året på en mer hensiktsmessig måte for oss som søkerorganisasjon. Pr.d.d. er det 27 søknader som ligger til vurdering/innsendelse. Noen av disse vil få svar før 31.12.22 slik at tildelingsantallet sannsynligvis øker noe.

Program	Vår	Løpende	Årlig	Under utvikling/vurdering	Tildelt
Ekspress		19		6	5
Helse	20				3
Forskning			7		Ingen
Nye helse		19		13	2
Utvikling			8	8	

Tildelinger	
Forskning	0
Helse	3.850.000
Nye helse	590.00



1,4 mill til Headspace fra DAM-stiftelsen. (Foto: Kristin Bergersen)



# Virksom Helse - et næringslivskurs for ledere og mellomledere i psykisk helse

Mental Helse har hatt økende henvendelser fra organisasjoner og næringslivet de siste årene, for å holde kurs og foredrag om psykisk helse. For å kunne møte dette behovet på en systematisk måte, har vi utviklet et opplærings- og sertifiseringsprogram for virksomheter i psykisk helse. Det finnes flere gode ressurser i dag, om psykisk helse for næringslivet. Utfordringen er at mange av disse ressursene er nettstedet som formidler tips og råd – og lederne blir i stor grad sittende alene med ansvaret for å finne fram. Dette er både tidkrevende og utfordrende, og det kan oppleves uoverkommelig for den enkelte leder å gjennomføre noe helhetlig løft innen psykisk helse, på arbeidsplassen – bare basert på skriftlige råd.

Gjennom å utvikle et kurs som går over tid, hvor lederne må både øve seg på hverandre, jobbe sammen i grupper med aktuelle problemstillinger og prøve ut tiltak i bedriften mellom samlingene, bidrar vi til en erfaringsbasert kompetanseøkning på psykisk helse i arbeidslivet. Det vil i større grad sette lederen i stand til å gjøre nødvendige endringer i sin bedrift, til gode for både arbeidstakere og ledere på alle nivå.

## Kursets målsettinger

- Trene refleksjonsevne og empati hos mellomlederne.

Herunder se seg selv utenfra og øke forståelsen for arbeidstakerens perspektiv/ opplevelse.

- Mellomlederne får et felles språk, så de kan snakke og samarbeide selv rundt disse temaene
- Økt bevissthet rundt egen praksis og hvordan de kommuniserer til sine ansatte.
- Ønsker å fremme en åpenhetskultur hvor det er lavere terskel for å spørre om hjelp, fortelle om utfordringer.
- Forebygge dårlig psykisk helse på arbeidsplassen
- Arbeidstakerne skal oppleve at organisasjonen de jobber for er opptatt av deres mentale helse og ønsker dem vel.
- Redusere mellomledernes frykt for å ta de vanskelige samtale
- Trygge og øke mestringsfølelsen til lederne for å snakke om og jobbe med psykisk helse i bedriften.
- Verktøy og redskap for lederne: Gjøre og ikke bare høre! Ikke kun snakke om – men erfare selv.
- Alle skal ha en forståelse av hva de kan gjøre, og når de skal varsle og til hvem kan de varsle. Vite om alle hjelpetiltak som finnes.

## Kursets innhold

Det ferdig utviklede kurset har en varighet på 6 måneder og består av 6 moduler. Det er laget slik at det vil være tilpasset hver enkelt bedrifts utfordringer og målgruppe. Dette er gjort gjennom utformingen av dilemmaoppgaver,

gruppeøvelser og de forskjellige oppgavene som gis mellom samlingene.

Modul 1: Verdier og holdninger

Modul 2: Arbeidsmiljø

Modul 3: Relasjon, kultur og møteplasser

Modul 4: Psykisk helse

Modul 5: Kriser og krisehåndtering

Modul 6: Refleksjon og læring

## Samarbeidspartnere

Kurset er utviklet av Johanna Myklebust og Joachim Kjennerud fra fagavdelingen – i samarbeid med Arbeidslivstelefonen ved bl.a. Ida Halvorsen Engelstad, Sigrid Øyen Mull og Aslaug Timland Dale.

# Nasjonalt senter for Erfaringskompetanse

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse skal samle, systematisere og formidle tjenestebrukeres og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap. Gjennom å produsere kunnskap som trekker veksler på både bruker- og pårørendeerfaringer og fagkompetanse, skal senteret avdekke kunnskapsmangler og sammen med relevante samarbeidspartnere og forsknings- og utviklingsmiljøer bidra til å utvikle gyldig kunnskap som løfter bruker- og pårørendekunnskapen utover et anekdotisk nivå. Slik at den kan få reell innflytelse, og være søkbar og tilgjengelig for forskere, fagpersoner og beslutningstagere. Videre skal senteret som kunnskapsutvikler og nettverksaktør jobbe systematisk og målrettet med samarbeidsaktører og målgrupper, gjennom aktiviteter, møteplasser og nettverk.

Senteret har et perspektivoppdrag og må nødvendigvis forholde seg til flere og ulike samarbeidsaktører og målgrupper. Tjenestebrukere og deres pårørende er senterets hovedmålgruppe i siste instans. Senteret skal gjennom å være en leverandør av erfaringsbasert kunnskap bidra til at tjenestene etterspør og tar i bruk denne, slik at mennesker får god og relevant hjelp. Dette innebærer også å bidra til refleksjon om dilemmaer fagfeltet står

i, hvordan tjenestene kan identifisere og håndtere etiske dilemmaer og avveie ulike hensyn.

Senteret har i 2022 videreført sine generelle oppgaver og iverksatt tiltak innen kunnskapsutvikling. Senteret har bidratt til å øke kunnskapen knyttet til brukermedvirkning og tjenestebrukere og pårørendes erfaringer innen psykisk helsefeltet. Dette har senteret gjort gjennom egne kartlegginger, undersøkelser og kunnskapsutvikling, og samarbeid med forskningsmiljøer og nettverk. Senteret har formidlet relevant kunnskap og forskning fra psykisk helsefeltet, inkludert egenutviklet kunnskap. Det er blant annet gjennomført temaundersøkelse om arbeid og psykisk helse. Videre er senterets undersøkelse av helsepersonells bruk av personlige erfaringer med psykiske lidelser og rusproblem formidlet i HEPRAs-rapporten. Arbeidet med å innhente kunnskap om hva som kan forebygge tvang, samt prosjektet knyttet til erfaringer med kommunale, bemannede boliger, fortsatte. Det er levert høringsuttalelser på relevante tema, og utarbeidet hefter om brukermedvirkning på systemnivå og i forskning. Senterets ansatte har deltatt aktivt på aktuelle arenaer på feltet, og det er arrangert åpne temakvelder om henholdsvis

«Tabu i psykisk helse og rus – er det plass for eksistensielle spørsmål i behandlingen?» samt «Hva skrives om meg? Pasientjournalen – muligheter og utfordringer». Toppmøte 2022 satt fokus på hvordan sikre reell bruker- og pårørendemedvirkning i tjenestene.

I 2022 ble det bevilget 12,3 mill. kroner til formålet.



Arbeidsrapporten



HEPRA-rapporten

## Svartjenestene

Mental Helses svartjenester består av Hjelpetelefonen 116 123, sidetmedord.no – chat, veiledning, forum og vennetjeneste, Foreldresupport, Studenttelefonen og Arbeidslivstelefonen. Økningen i pågangen av mennesker som trenger noen å snakke/chatte med har fortsatt etter de to årene preget av pandemi og smittevernstiltak. Vi har aldri hatt så mange henvendelser som i 2022, i og med at vi opplevde en økning på 7 prosent på alle svartjenestene våre med totalt 374 000 henvendelser (351 226 i 2021)

60 prosent av de som tar kontakt er mellom 20 og 59 år. Majoriteten av de som kontakter oss er i aldersgruppen 30–49 år. Unge under 20 år utgjør en liten andel på telefonen, men bruker chat på sidetmedord.no eller mentalhelse.no. Det som er gledelig, er at antall menn som tar kontakt har økt. På hjelpetelefonen 116 123 er det 34 prosent (33 prosent i 2021) av de som har tatt kontakt menn,

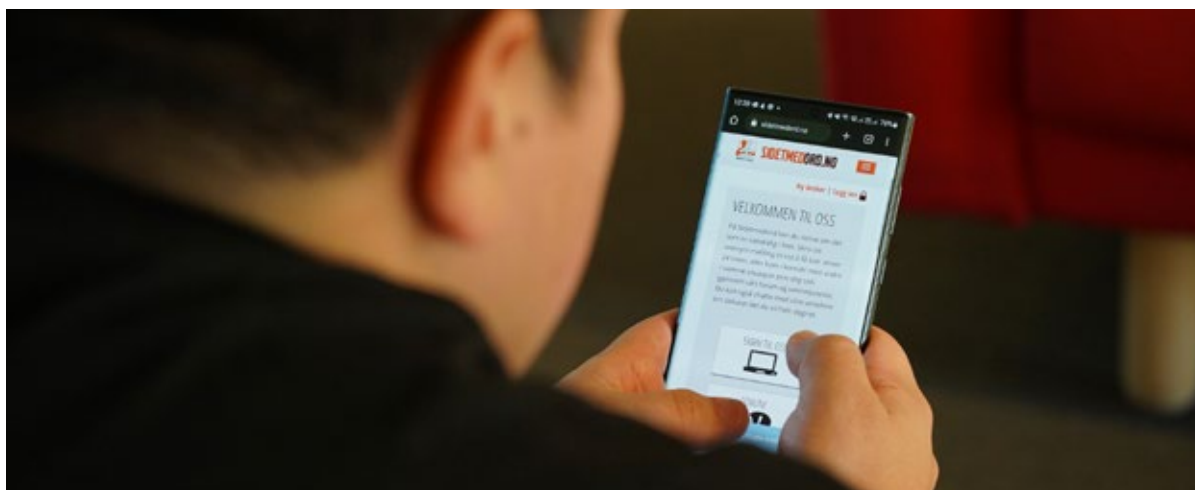
og på chatten er det 26 prosent gutter/menn (22 prosent i 2021).

I september 2021 utvidet vi chatten på sidetmedord.no til en døgnåpen tjeneste. Dermed endte vi opp på 141 750 henvendelser i løpet av 2022. Det er en økning på 52 prosent fra 2021. Spesielt barn og unge foretrekker å chatte om det som er vanskelig og da er det viktig å ha et tilgjengelig tilbud hele døgnet.

Alle våre veiledere er rekruttert via annonser på Finn, egne nettsider, og gjennom ordinære søkerrunder også i tett samarbeid med NAV og andre aktører innen jobbmarkedet. Ved ansettelse gjennomfører vi et eget opplegg med informasjonsmøter om oss og våre tjenester, intervjuunder hvor tillitsvalgte hos oss er involvert, samt referanse innhenting. Vi har egne opplæringsplaner på de forskjellige områdene (alt fra samtaleteknikk til tekniske løsninger) og nyansatte får sin

egen fadder. Den nyansatte evaluerer prosessen de har vært gjennom etter noen uker slik at vi sikrer stadig utvikling i rekruttering og oppfølgingsarbeidet vårt. Våre ansatte er våre viktigste ressurser så vi legger mye arbeid i å kvalitetssikre alt fra rekruttering, opplæring og ivaretagelse av våre ny/ansatte. I tillegg til ordinær opplæring så arrangerer Hjelpetelefonen ulike faglige samlinger. I 2022 har vi hatt personalsamlinger og webinar med faglig innhold.

Alle våre veiledere er tilbudt veiledning med ekstern veiledning direkte rettet mot de ulike tjenestene (chat og telefon). Det er også etablert faste treffpunkt for fagdiskusjoner innad i de ulike teamene, da det er viktig for oss å opprettholde en høy faglig standard på våre ansatte. På denne måten er de best mulig rustet til å møte de ulike brukerne våre og deres problemstillinger.



Chattetjenesten sidetmedord.no i bruk. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

# Hjelpetelefonen 116 123

Svarprosenten på Hjelpetelefonen 116 123 varierer noe fra måned til måned, men snittet endte på 43 prosent for hele året. Noe som må sies å være veldig bra sett i lys av veldig strenge innleierestriksjoner siste halvår. Økonomien ble anstrengt i 2022 som følge av bortfall av midler fra regjeringens koronatiltak. Med ekstratilskudd i både 2020 og 2021 kunne vi øke kapasiteten betraktelig, og vi klarte da å hjelpe langt flere. Vi opprettholdt kapasiteten gjennom store deler av 2022 ved bruk av egne midler, men måtte sette i verk innsparingstiltak for å minske merforbruket. Hjelpetelefonen har ringt legevakt 113 ganger, politi 49 ganger og annen instans, av og til her etter avtale med innringer 14 ganger. Innringer informeres alltid i forkant av kontakt med politi og en eventuell spring iverksettes. Det er ofte i samarbeid med innringer vi kontakter det offentlige tjenesteapparatet.

## Besvarte samtaler

År	Anrop		Besvarte samtaler		Svarprosent
2021	169 778	↑ 3,3%	81 512	↓ -7,8%	48%
2022	175 366		75 198		43%

## Kjønn

66% kvinner

34% menn

## Alder

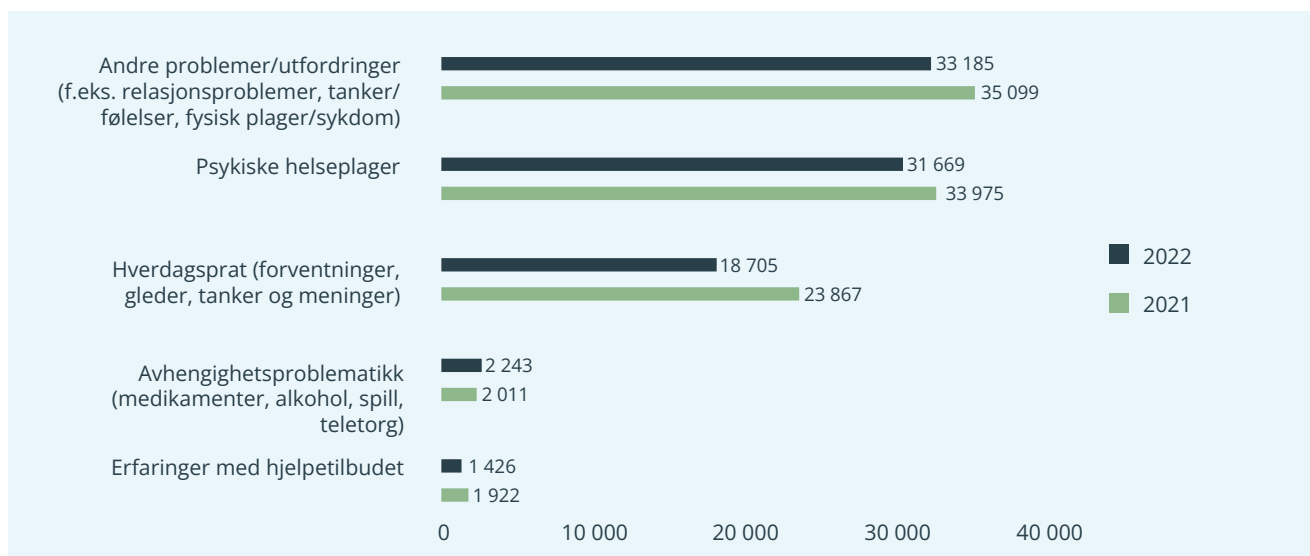
# 32%

var i aldersgruppen 50-69 år

# 11%

var under 29 år

## Tematikk



# Sidetmedord

Veksten på chat var eksplosiv i 2022, og samtalene gjennom året bærer preg av å være mer alvorlige enn tidligere. Flere og flere av de som henvender seg er under 19 år. Det er tydelig at chat-tjenesten er populær. Meldings/veiledningstjenesten på sidetmedord.no har en responstid på 24 timer. Ventetiden på chatten er 0-6 minutter og 0-35 minutter ved telefonitjenesten vår. Alle våre innringere blir nå informert om at det i perioder kan være ventetid hos oss. I 2022 startet arbeidet med å innlemme sidetmedord.no med mentalhelse.no. for å samle alle svartjenester på en plattform. Grunnen er at CMS-løsningen til sidetmedord.no er for gammel til å kunne motta support og videreutvikling. For å effektivisere og spare penger investeres det derfor i en ny og mer moderne CMS-løsning for hele mentalhelse.no.

## Besvarte samtaler

År	Henvendelser		Besvarte samtaler		Svarprosent
2021	93 202	↑ 52,1%	80 345	↑ 53,4%	86%
2022	141 750		123 208		87%

## Kjønn

71% kvinner/jenter

3% hen

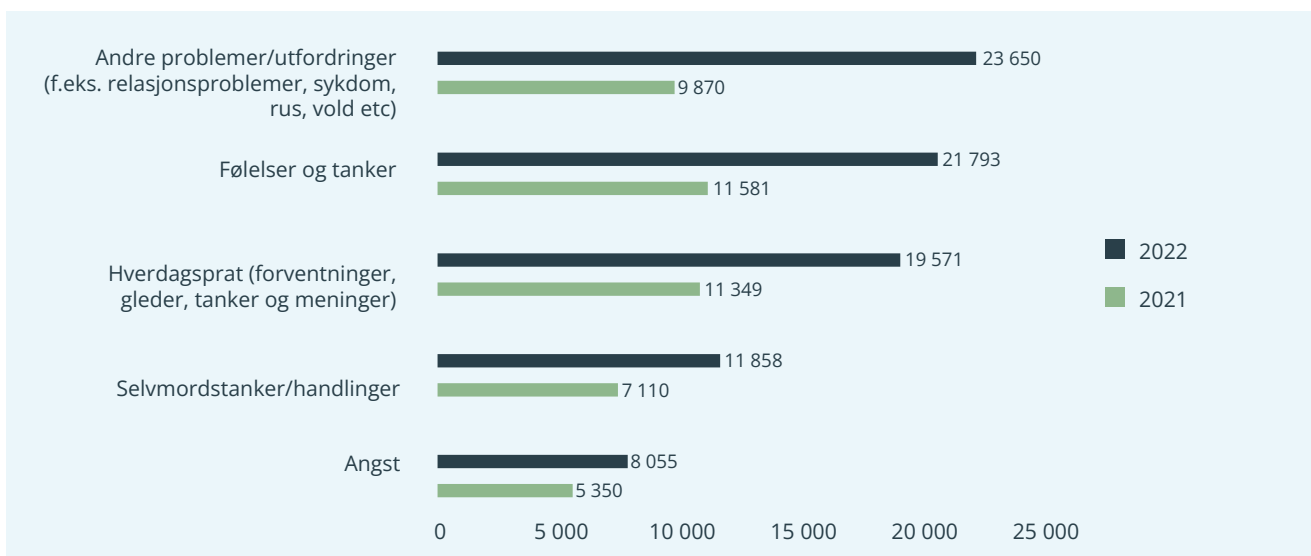
26% menn/gutter

## Alder

# 63%

var under 24 år

## Tematikk



# Foreldresupport

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å lufte tankene sine med noen. Tilbudet skal styrke foreldrekompetansen ved å gi konkrete strategier man kan bruke i krevende situasjoner for å avverge vold. Vi mottar henvendelser fra alle samfunnslag. Og vi ser også at det gjennom 2022 har vært flere menn som har kontakter tjenesten.

Temaene for samtalene handler om alt fra samvær, samarbeid, samlivsbrudd, sykdom hos små barn, diagnoser hos barn/ungdom, spisevegring, rus hos omsorgsperson, seksuelt aktiv ungdom, selvmordstanker hos ungdom, gråt, søvn, rutiner, grensesetting for barn, oppdragelse, pubertet, skolevegring, seksuelle overgrep, svangerskap og traumer fra fødsel.

Det er gjennomført flere samtaler med tolk, noe som betyr at samarbeidet med tolketjenesten virkelig viser seg nyttig, ikke minst for brukerne av tjenesten. Innringeren er fortsatt anonyme for oss, men ikke for tolketjenesten.

For å jobbe med Foreldresupport kreves minimum 3 åring høyskoleutdanning, helst med barnefaglig bakgrunn.

Det er etablert faste treffpunkt for fagdiskusjoner innad i tjenesten, da det er viktig for oss å opprettholde en høy faglig standard på våre ansatte slik at de er mest mulig rustet til å møte de ulike brukerne våre og deres problemstillinger. Alle har erfaring med å håndtere mennesker i krise og telefonveiledning.

Alle våre veiledere har gjennomgått opplæring via Stine Sofies Senter som har det faglige ansvaret ved tjenesten. Det er et tett samarbeid med stiftelsen og i mars 2022 deltok hele tjenesten på en fagdag ved Stine Sofies Senter. Det rapporteres jevnlig til senteret.

## Telefon

År	Henvendelser		Besvarte samtaler		Svarprosent
2021	7 027	↓ -1,0%	6 506	↑ 1,0%	92%
2022	6 958		6 577		94%

## Chat

År	Henvendelser		Besvarte samtaler		Svarprosent
2021	4 313	↓ -39,3%	3 677	↓ -35,8%	85%
2022	2 620		2 362		90%

## Kjønn

82% kvinner/mødre

17% menn/fedre

## Alder

# 18-49 år

var aldersspennet som tok kontakt

# 30-39 år

var den største aldersgruppen

## Tematikk



# Arbeidslivstelefonen

Arbeidslivstelefonen er et tilbud til alle som trenger noen å snakke med om spørsmål knyttet til arbeid. Denne tjenesten er åpen kl. 08.30–16.00 mandag til fredag, torsdag fra kl. 08.30–18.00 inkludert chatt. Chat er betjent på dagtid. Hele døgnet er det mulig å legge inn meldinger og beskjeder.

Mennesker som bruker denne tjenesten, kontakter oss om vansker i arbeidslivet (inkl. mobbing og konflikter både med kollegaer og ledere), informasjon om lover og rettigheter, helseproblematikk, ytelser, NAV-regler, hvordan søke jobb, CV, intervjuer, oppsigelse/forventet oppsigelse (inkl. lover og rettigheter).

Alle som trenger noen å snakke med om spørsmål knyttet til arbeid, uansett årsak kontakter ALT. Arbeidstakere, leder, arbeidssøkere, tillitsvalgte, verneombud, behandlere, uføre, pensjonerte, pårørende eller venner til personer som har utfordringer knyttet til arbeidslivet.

Når det gjelder kjønnsfordeling så utgjør kvinner, som tidligere år, rundt 70% og menn 30 %. Når det gjelder alder er ca 60% av dem som kontakter ALT mellom 20-59 år, med majoritet i aldersgruppa 30-49 år. Unge under 20 år utgjør en svært liten andel av telefon, men kommer gjerne via chat.

## Telefon

År	Henvendelser		Besvarte samtaler		Svarprosent
2021	2 467	↓ -6,1%	1 583	↓ -2,0%	64%
2022	2 317		1 615		69%

## Chat

År	Henvendelser		Besvarte samtaler		Svarprosent
2021	503	↑ 24,5%	415	↑ 31,3%	83%
2022	626		545		87%

I tillegg er det mottatt og besvart 744 e-poster i 2022 mot 1041 i 2021.

## Kjønn

70% kvinner

30% menn

## Alder

# 30-49 år

var hovedaldersgruppen som tok kontakt

## Tematikk





# Studenttelefonen

Studenttelefonen er et lavterskeltilbud for studenter og elever som trenger noen å snakke med. Med bakgrunn i lite trafikk mellom kl. 06.00 og 07.00 om morgnen endret tjenesten i løpet av 2022 sin åpningstid fra 17.00–07.00 til kl 16.00–06.00. Endringen av åpningstiden har bidratt til noe økning på antall henvendelser på telefonen.

Studentene kontakter tjenesten via telefon og chat. Tjenesten bemannes av en veileder pr. vakt som håndterer både telefon og chat.

Det er i hovedsak studenter og skoleelever som kontakter oss. Mannlige studenter står for 25 prosent mens kvinnelige utgjør 69 prosent. Det er 6 prosent som oppgir hen. De fleste som kontakter oss, er i aldersgruppen 18-24 år.

Temaene spenner fra bekymringer rundt studier, psykiske helseplager, andre problemer/utfordringer (relasjonsproblemer, sykdom, rus, vold osv.) til følelser og tanker.

## Telefon

År	Henvendelser		Besvarte samtaler		Svarprosent
2021	3 790	↑ 46,8%	3 615	↑ 47,8%	95%
2022	5 562		5 344		96%

## Chat

År	Henvendelser		Besvarte samtaler		Svarprosent
2021	3 385	↑ 5,9%	2 916	↑ 9,2%	86%
2022	3 584		3 185		90%

\* Studenttelefonen åpnet februar 2021

## Kjønn

69% kvinner

7% hen

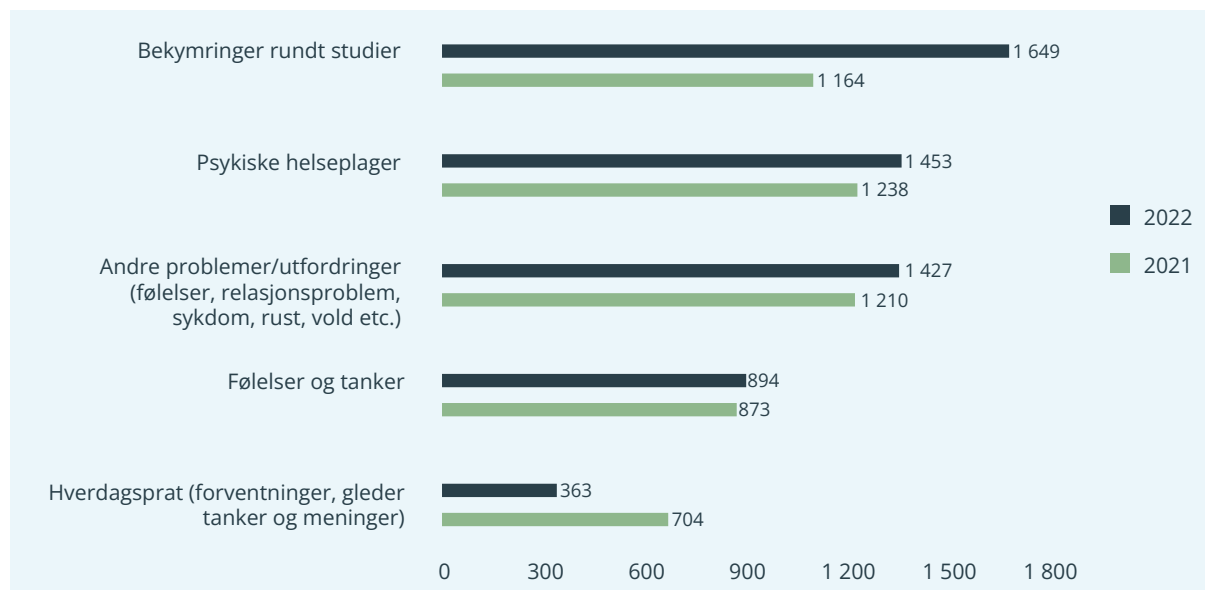
24% menn

## Alder

# 18-29 år

var hovedaldersgruppen som tok kontakt

## Tematikk





Sentralstyret i Mental Helse ved landsmøtet: f.v Mille Falstad, Anders Øyan, Aina Nybakke, Haakon Steen, Nooshin Zaery, Ole-Marius Minde Johnsen, Frode Wærøy, Tariq Eide, Karl Olaf Sundfør, Abdurrehman Khan og Andreas Lund. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

# Likeverd - Åpenhet - Respekt - Inkludering



mentalhelse.no