



# Årsmelding 2020



# INNHold

## MEDLEMSORGANISASJONEN

**4** Organisasjonens utvikling

**5** Nøkkeltall

## ØKONOMI

**10** Regnskap 2020

## PROSJEKTER

**13** Prosjekter og sentrale aktiviteter

## SVARTJENESTENE

**19** Mental Helse Hjelpetelefonen

**24** Tall og erfaringer fra Mental Helse Hjelpetelefonen 2020

**26** Tall og erfaringer fra Arbeidslivstelefonen 225 66 700

## ANSATTE

**27** Sentralstyret 2020–22



# Pandemiåret 2020 ga økt medlemstall



(Foto: Magnus Kristiansen)

Året 2020 vil gå inn i historien som året hvor alt endret seg, noe til det bedre og noe til det verre. Pandemien slo inn over oss 12. mars, og for første gang siden organisasjonen ble opprettet i 1978, var vi nødt til å legge ned all fysisk aktivitet i seks uker. Det var likevel gledelig å oppleve at så mange av lokallagene våre utviklet nye digitale tilbud for å ivareta medlemmene og andre i samfunnet. Enkelte lokallag har opplevd en økning i medlemstallene som et resultat av digitaliseringen. Sentralstyret har ledet organisasjonen med stø hånd, og hatt hyppige sentralstyremøter via Teams for å kunne håndtere de ulike utfordringene organisasjonen sto overfor. Flere i sentralstyret gikk inn i nyopprettede råd og utvalg som omhandlet koronapandemien, og som arbeidet for å minimere konsekvensene smitteverntiltakene ville få for medlemmene og andre med psykiske helseutfordringer.

I mai startet fagavdelingen med å digitalisere deler av innholdet i skoleprogrammene Venn1 og YAM. Selv om skolene var preget av strenge smitteverntiltak, var det gledelig å registrere at etterspørselen etter ordinær Venn1- og YAM-undervisning ble opprettholdt. Høsten 2020 var vi i gang med YAM-undervisning for 250 VG1- elever ved Mosjøen videregående skole. Dette ble gjort i samarbeid med Nordland fylkeskommune, som hadde valgt Mosjøen videregående som pilotskole for hele fylket. Målet er at Nordland skal bli pilotfylket for YAM i hele Norge.

Mental Helse Hjelpetelefonen har sett et stort behov for støttetiltak til barnefamilier som opplevde å få en stressende og krevende pandemihverdag. Foreldresupport åpnet 1. mars og utvidet raskt målgruppen til å omfatte

alle foreldre som opplevde å være i en utfordrende situasjon. Med støtte både fra Gjensidigestiftelsen og tilskudd fra Barne- og familiedepartementet, fikk mange barnefamilier hjelp.

I november 2020 gjennomførte Mental Helse sitt landsmøte. På grunn av stor smittespredning i Oslo og omegn ble det foretatt flere endringer i arrangementet opp mot møtedagene. De siste endringene kom halvannen dag før landsmøtet skulle avholdes, og hvor ytterligere innstramminger førte til at landsmøtet gikk fra delvis digitalt til fulldigitalt. Landsmøtet vedtok Samfunnspolitisk program og strategi for de neste to årene, i tillegg ble et nytt sentralstyre valgt. Jill Arild ble gjenvalgt som landsleder, og hun er nå inne i sin andre toårsperiode.

2020 ble året, vi snudde en nedadgående trend med synkende medlemstall. Via verveaksjonen Giving Tuesday, 1. desember, og digital julekalender klarte vi å øke medlemstallet i alle fylker. Det ble tilbudt medlemskap til redusert pris, og det ble vervet til sammen 229 nye medlemmer.

På tross av store utfordringer gjennom 2020, har dette vært et bra år for organisasjonen. Både administrasjonen og de tillitsvalgte har vist stor fleksibilitet og endringsvilje. Dette kommer godt med når vi sammen skal møte fremtidens utfordringer.

Linda Berg-Heggelund  
generalsekretær

# Organisasjonens utvikling

Mental Helse er en landsomfattende organisasjon med fylkeslag i alle fylker, og lokallag som dekker opp mot 200 kommuner. Året 2020 har vært utfordrende for fylkes- og lokallagene våre. Mange lag har likevel vært flinke til å omstille seg, og via kreative løsninger, opprettholdt ulike aktiviteter i det uforutsigbare og krevende året 2020.

## STYRENDE ORGANER

Sentralstyret er øverste styrende organ mellom landsmøtene. Sentralstyret besto frem til landsmøtet i november 2020 av landsleder Jill Arild, 1. nestleder Bente Holm Mejdell, 2. nestleder Øystein Høiby, styremedlemmene Tariq Eide, Håkon Steen, Wenche Steenstrup og Karl Olaf Sundfør. Ansattes representanter i styret har vært Hanne Karine Nordstedt, Sølvi Hagen og Kristin Vala. Varamedlemmer til styret har vært Grethe Bygland, Vibeke Karlsen, Stig Raymond Moe og Aina Rugelsjøen. Mental Helse Ungdom har vært representert ved observatør Mille Falstad. Sentralstyret har gjennomført 13 styremøter gjennom året og har representert organisasjonen på ulike arenaer. Arbeidsutvalget (leder, nestledere og generalsekretær) har avholdt 13 møter. Sentralstyrets medlemmer sitter også i brukerråd i Helsedirektoratet og i regionale helseforetak m.m.

## POLITIKK

Politisk tema for året 2020 var selvmordsforebygging, med spesielt søkelys mot menn.

Mental Helse leverte i 2020 tolv skriftlige høringsvar til ulike instanser. Den aller viktigste var uttalelsen som omhandlet regjeringens forslag til rusreform. Vi har også levert, felles høringsvar med FFO i enkelte saker. Videre har vi svart ut mange ulike forslag fra regjeringen som omhandlet innstramminger og endringer i smittevernloven. Disse høringsrundene hadde ofte korte frister, noe som gjorde det krevende for administrasjonen å følge opp.

Organisasjonen, ved landsleder Jill Arild, deltok på muntlig høring på Stortinget i forbindelse med statsbudsjettet for 2021, og leverte skriftlige innspill til både helse- og omsorgskomiteen og arbeids- og sosialkomiteen.

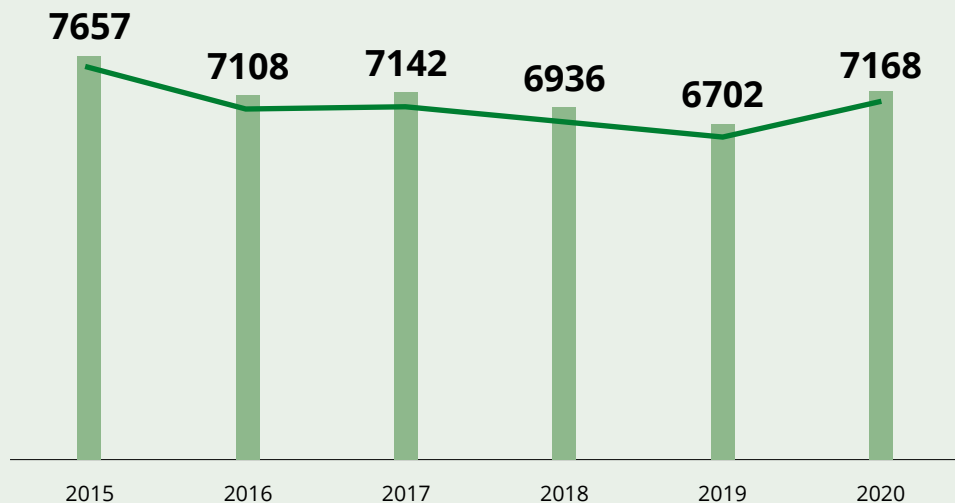
Mental Helse gjennomførte flere møter med stortingspolitikere og de politiske partiene gjennom året, vi kom med konkrete innspill til budsjettposter og med forslag til partienes programmer for neste stortingsperiode.

Det ble videre levert flere innspill til regjeringens handlingsplan for selvmordsforebygging,

## NØKKELTALL

### MEDLEMSUTVIKLING

Organisasjonen klarte å snu en nedadgående trend, og vi opplevde økt medlemstall i alle fylker i 2020.



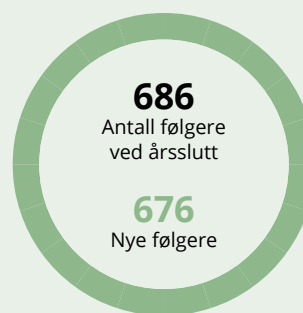
### VEKST SOSIALE MEDIER



**2020**  
Facebook

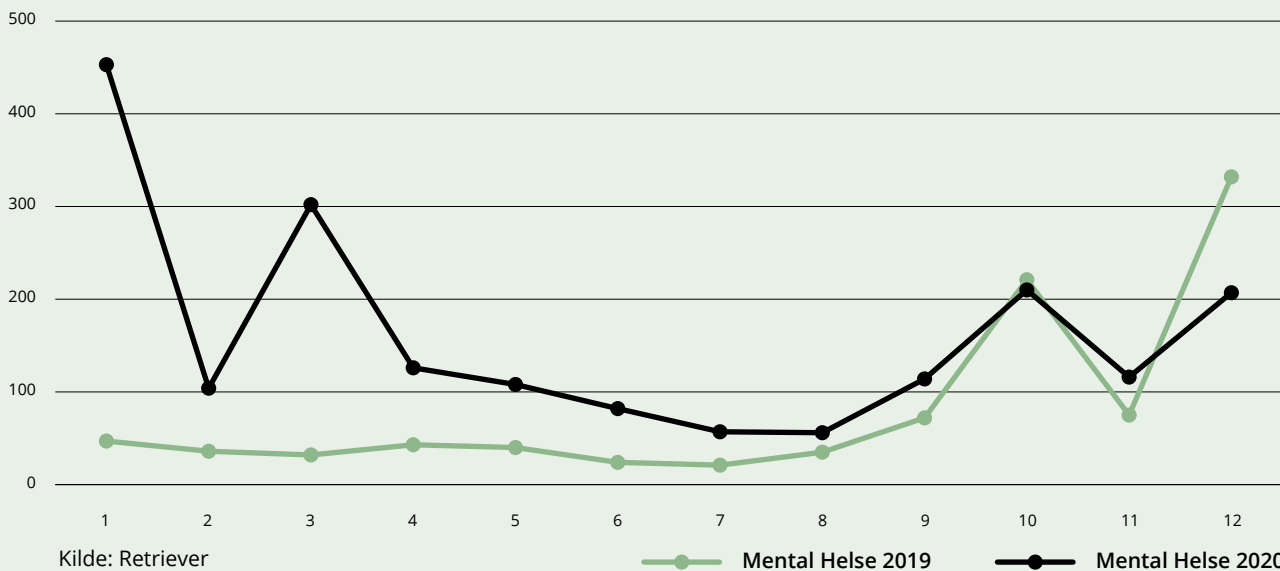


**2020**  
Instagram



**2020**  
LinkedIn

### MEDIEDEKNING OVER TID - 2019 VS 2020



**Mental Helse ble omtalt i 1.935 nyhetsartikler i 2020, mot 978 i 2019. Det er en økning i medieomtale på over 50 prosent.**

og organisasjonen deltok på flere møter som omhandlet ulike deler av planen. Mental Helse, ved generalsekretæren, var en av få organisasjoner som ble invitert til å delta på lanseringen av planen den 10. september sammen med statsministeren og helseministeren.

## KOMMUNIKASJON OG SYNLIGHET

Året 2020 startet med et stort mediefokus på Mental Helse og trykket på våre svartjenester. Bakgrunnen var Ari Behns selvmord i romjulen 2019. I løpet av en ti-dagers periode var organisasjonen nevnt i over 600 mediasaker over hele landet. Dette førte til at organisasjonen ble invitert inn på arenaer vi ikke hadde vært tidligere. Vi deltok i flere debatter, og i løpet av 2020 var vi blant annet på NRK Dagsnytt 18 tre ganger, flere ganger på NRK Dagsrevyen og i TV-2 nyhetene. Mental Helse ble omtalt i 1.935 nyhetsartikler i 2020, mot 978 i 2019. Det er en økning i medieomtale på over 50 prosent.

Det ble i løpet av 2020 sendt ut to ulike leserbrevmaler til lokal- og fylkeslag. Disse ble

brukt av flere lag og bidro til å synliggjøre og forsterke Mental Helses budskap opp mot sentrale og lokale myndigheter.

Nytt av året var at generalsekretæren sendte ut månedlige nyhetsbrev til alle lokallag og fylkeslag for å orientere om aktuelle saker. Rett etter at pandemien kom til Norge, økte antallet nyhetsbrev. I alt ble det sendt ut 14 nyhetsbrev i 2020.

Det ble utgitt fem nummer av magasinet Sinn og samfunn i 2020 med følgende tema: «Menn og psykisk helse», «Opplæring og kompetanse», «Verdensdagen for psykisk helse», «Barn som pårørende» og «Helsefremmende kultur». Sinn og samfunn informerer om psykisk helse, formidler brukererfaring, bidrar til økt åpenhet og legger stor vekt på forebygging og behandling av psykiske helseproblemer.

Pandemiåret 2020 ble et digitalt kvantesprang for mange. Det innebar at aktiviteten på sosiale medier økte og engasjementet var stort rundt saker om psykisk helse.

**SINN OG SAMFUNN:**  
Det ble utgitt fem nummer av Sinn og samfunn i 2020.







(Foto: Kristin Bergersen)

## LANDSMØTE 2020

Landsmøtet ble gjennomført digitalt 20.–22. november. Landsleder Jill Arild åpnet møtet og viste til resultatene organisasjonen har oppnådd de to siste årene, og hva man får til når man står sammen som et lag; «Som i våres, da alt stengte ned, så kastet lokallag etter lokallag seg rundt: skrev leserbrev, skrev til kommunen, laget digitale møteplasser, laget morsomme konkurranser, gikk turer og skapte sosialt samvær på nett. Da viser vi hva vi er laget av. Da viser vi at vi får til alt. Når vi står sammen.» Dette satte tonen for resten av landsmøtet som jobbet godt sammen hele helgen.

Delegatene var aktive på talerstolen, og det ble gode debatter til flere av sakene.

Blant de viktigste sakene var fylkessammenlåinger. Selv om saken medførte en viss uenighet mellom delegatene, vitnet dette også om hvor viktig lagenes identitet og autonomi er for både tillitsvalgte og delegater.

Landsmøtet vedtok også Samfunnspolitisk program og Strategi 2020–22.

Landsmøte valgte Jill Arild som landsleder, og hun går inn i sin andre toårsperiode, sammen med et nytt styre:

- Landsleder Jill Arild
- 1. nestleder Bente Holm Mejdell
- 2. nestleder Haakon Steen
- Sentralstyremedlem Torild Ackermann
- Sentralstyremedlem Nooshin Zaery Loolani
- Sentralstyremedlem Mille Falstad
- Sentralstyremedlem Karl Olaf Sundfør
- Ansattes representant Adrian Pracon
- Ansattes representant Kristin Vale
- 1. Vara Aina Rugelsjøen
- 2. Vara Wenche Steenstrup
- 3. Vara Sebastian Blancaflor
- 4. Vara Tariq Eide

**GJENVALGT:** Jill Arild ble gjenvalgt som landsleder på landsmøtet i november 2020 og poengterte i sin landsmøtetale viktigheten av å jobbe sammen som et lag.



(Foto: Magnus Kristiansen)

### ÅPENHET RUNDT

**SELMORD:** Generalsekretær Linda Berg-Heggelund i møte med helseministeren og andre medlemsorganisasjoner i februar 2020.

Landsmøtet vedtok to resolusjoner som omhandler psykisk helse: «Sats på psykisk helse nå!» og «Er det pasientens behov eller samfunnsøkonomi som skal vektlegges?»

Filmen om Mental Helse sin historie og organisasjonens viktigste milepæler siden starten i 1978, ble lansert på landsmøtet.

### AKTIVITET I LAGENE

Mange lag slet med å få gjennomført årsmøter og rapportering, og en del av dette arbeidet ble forsinket. De tre fylkeslagene i Viken hadde planer om å slå seg sammen i 2020. Dette ble bare delvis gjennomført i den forstand at Akershus og Buskerud ble slått sammen til Mental Helse Viken (Akershus og Buskerud), mens Mental Helse Øst ikke har fått foretatt de formaliteter som er nødvendig for å fullføre en endelig sammenslåing. Ved utgangen av 2020 hadde Mental Helse 16 fylkeslag. Prosessen med sammen-

slåing etter de politiske fylkene fortsetter. Fylkeslagene skal i henhold til vedtak på Landsmøtet 2020 være sammenslått i god tid før Landsmøtet 2022.

På tross av stor usikkerhet og mange restriksjoner, har det vært en del aktivitet i lagene. Flere har gjennomført kurs, og mange har tatt i bruk digitale verktøy for å opprettholde en viss form for sosial kontakt. Noen av regionene har holdt samlinger, enten fysisk eller digitalt. De regionale samlingene er en arena for erfaringsutveksling, og hvor fylkeslagene tar sikte på å arbeide med påvirkningsarbeid i egne helseregioner.

Eksempler på aktivitet i lagene under koronapandemien er digital strikkecafé, quiz, kjøkkenprat via Zoom, digitale spillekvelder, koronafotokonkurranse og turer i nærmiljøet. En del lag har også kunnet avholde juleverksted, julebord og andre aktiviteter knyttet til julehøytiden.



## KURS OG OPPLÆRING

Kurs- og opplæringsutvalget (KUPP) koordinerer kurs- og opplæringsvirksomheten i Mental Helse. Utvalget har i 2020 bestått av leder Wenche Steenstrup og medlemmene Anna Margrethe Drægebø Moe, Anders Øyan og Elisabeth Lauvrak. Organisasjonsrådgiver Barbro Aas var utvalgets sekretær, frem til hun gikk av med pensjon i desember. Organisasjonsrådgiver Brita Brekke tok over som sekretær.

Det ble ikke utviklet nye kurs i 2020, da kurs- og opplæringsarbeidet ble påvirket av koronasituasjonen. Noen av kursene som skulle vært gjennomført ble avlyst på grunn av smittevernstiltak. Det har likevel vært en imponerende kursvirksomhet i organisasjonen, forholdene tatt i betraktning. I alt 970 personer har deltatt på kurs i regi av Mental Helse i 2020, fordelt på 2.163 timer. Det er utbetalt kr. 487.908 i opplæringstilskudd og kr. 232.856 i tilretteleggingstilskudd gjennom Funkis.

Det ble holdt ett nasjonalt organisasjonskurs samt i to fylker, likeledes ble to konflikthåndteringskurs holdt nasjonalt samt i ett fylke. Videre ble det gjennomført ett nasjonalt kurs i brukermedvirkning, med 19 deltagere. I tillegg ble det arrangert kurs i rollen som brukerrepresentant i Vestfold og Telemark med 16

deltagere, og i Porsgrunn med 13 deltagere. Oslo har hatt jevnlige samlinger for brukerrepresentanter i løpet av året med ca 10 deltagere på hvert møte.

## REPRESENTASJON

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

## LIKEPERSONARBEID

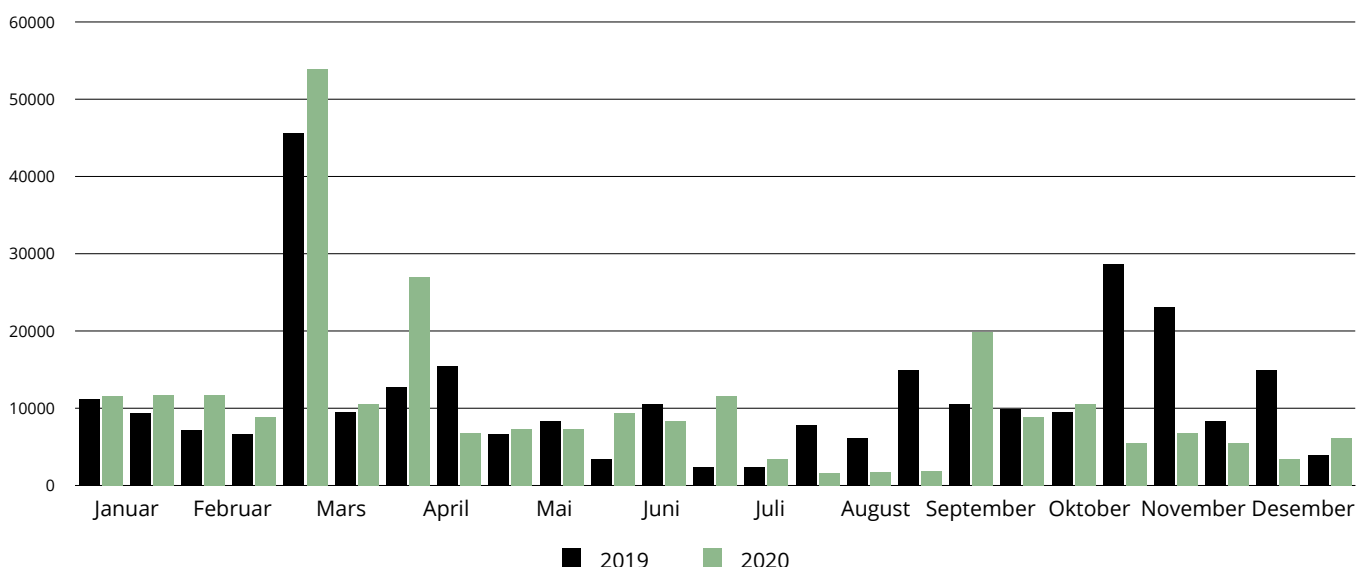
Lokallagene i Mental Helse står for det meste av likepersonsarbeidet i organisasjonen. Eksempler på lokalt likepersonsarbeid er drift av møteplasser, kursvirksomhet, små og store turer, temakvelder, medlemsmøter osv. Å dokumentere denne innsatsen er avgjørende for å synliggjøre den frivillige innsatsen i organisasjonen. Den dokumenterte aktiviteten utløser likepersontilskudd fra Bufdir (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet). Dette tilskuddet tilbakeføres til lagene. I 2020 er det rapportert 3.520 likepersonsaktiviteter som er beregnet til 17.600 frivillighetstimer. ■

I alt 970 personer har deltatt på kurs i regi av Mental Helse i 2020, fordelt på 2.163 timer.

I 2020 er det rapportert 3.520 likepersonsaktiviteter som er beregnet til 17.600 frivillighetstimer.

## FAKTA

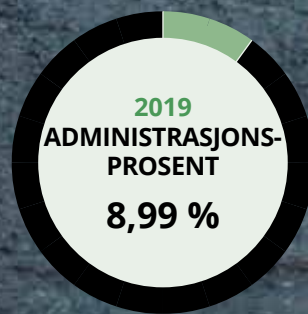
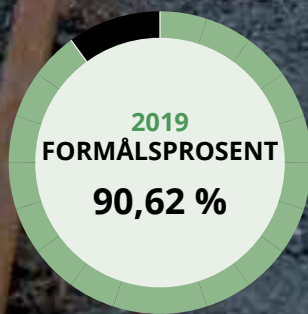
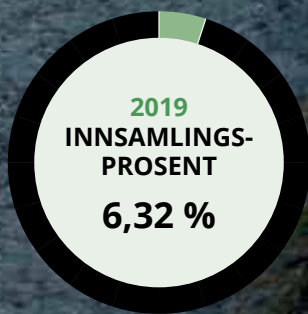
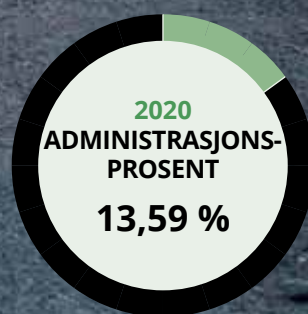
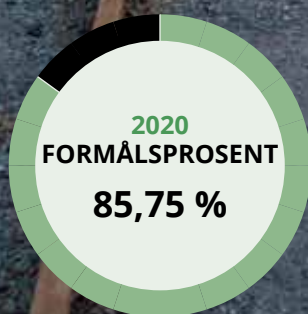
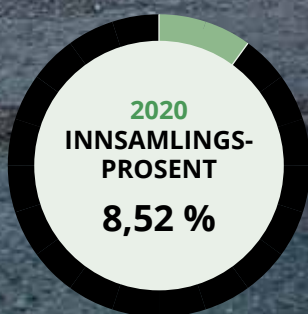
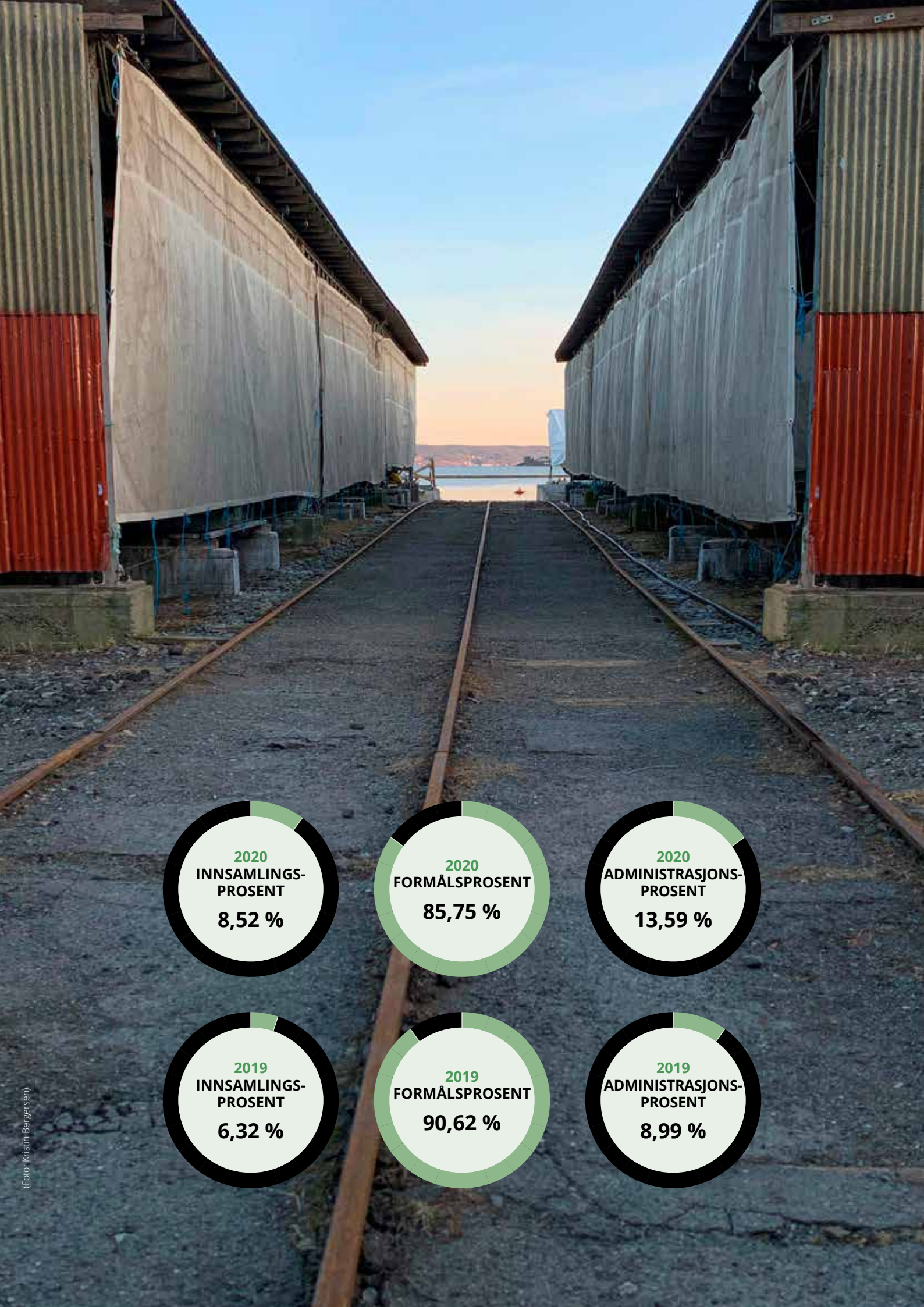
### REKKEVIDDE FACEBOOK 2020: ANTALL PERSONER SOM HAR SETT MINST ETT AV INNLEGGENE VI POSTER



# Aktivitetsregnskap 2020

Organisasjonen opplevde økonomisk vekst også i 2020. Både tilskudd og innsamlede midler har økt i forhold til 2019. Summen av anskaffede midler er økt til kr 86 985 684 som er en økning på 14,6%. Resultatet var kr 3 437 733.

	kr 2020	kr 2019
<b>ORGANISASJONENS INNTEKTER OG KOSTNADER</b>		
<b>(ANSKAFFEDE MIDLER) INNTEKTER</b>		
Medlemsinntekter, årsavgift	2 107 224	2 048 305
<b>TILSKUDD</b>		
Offentlige tilskudd	61 146 408	52 351 768
Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanser	12 549 307	12 688 945
Tilskudd andre	2 203 574	1 528 521
<b>Sum tilskudd</b>	<b>75 899 289</b>	<b>66 569 234</b>
Innsamlede midler, gaver m.v.	6 354 507	3 971 164
Finans- og investeringsinntekter	34 093	45 969
Andre inntekter	1 477 745	1 286 695
Egenfinansiering prosjekter	1 112 826	366 679
<b>Sum anskaffede midler</b>	<b>86 985 684</b>	<b>74 288 046</b>
<b>(FORBRUKTE MIDLER) KOSTNADER</b>		
<b>Kostnader til anskaffelse av midler</b>		
Kostnader til innsamling av midler, fundraising	248 812	762
Andre kostnader til anskaffelse av midler	292 381	250 154
<b>Sum kostnader til anskaffelse av midler</b>	<b>541 193</b>	<b>250 916</b>
<b>Kostnader til organisasjonens formål</b>		
<b>Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet</b>	43 582 358	39 353 066
<b>Aktivitetstilskudd til andre spesifikke tilskudd</b>	8403220	3 957 027
Organisasjonens kostnader til drift av prosjekter, fylkes- og lokallag	5 010 604	4 802 072
<b>Kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet</b>		
<b>Utdelinger til fylkes- og lokallag</b>		
Trykking og distr. medlemsblad Sinn og samfunn	763 499	740 179
Utbetaling likepersonsmidler, regionssamlinger og priser	3 305 715	1 686 061
Kontingenter fordelt fylkes- og lokallag etc	1 475 057	1 438 987
Velferdsmidler til fylkes- og lokallag	509 603	790 800
<b>Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse</b>		
Opplæring tillitsvalgte frie midler	587 681	1 083 622
Kurs og opplæring basis organisasjon	837 550	1 013 986
Kommunikasjon og påvirkning/politikk og verdier	1 511 490	910 469
Fønicsalliansen	1 950	266 849
Politikk og demokrati	4 081 403	3 785 927
Samfunnskontakt	3 679 835	3 816 131
Regionalt arbeid	2 906 558	2 687 059
<b>Sum kostnader til organisasjonens formål</b>	<b>71 645 919</b>	<b>66 332 235</b>
<b>Administrasjonskostnader</b>	11 352 473	6 583 372
<b>Finanskostnad</b>	8 366	27 954
<b>Sum forbrukte midler</b>	<b>83 547 951</b>	<b>73 194 477</b>
<b>AKTIVITETSRESULTAT</b>	<b>3 437 733</b>	<b>1 093 569</b>







# Prosjekter og sentrale aktiviteter

Det har vært stor aktivitet og utvikling i Mental Helses prosjekter. Organisasjonen har også vært mer synlig enn noen gang før, og hatt økt politisk aktivitet rettet mot Stortinget og myndighetene. Aktivitetene har dreid seg om konsekvensene pandemien og smittevernstiltakene har fått for brukere innenfor psykisk helsevern og for befolkningens psykiske helse generelt.

## STRONG NOT SILENT

Selvmondsforebygging med særlig fokus på menn var tema på årets Mental Helsekonferanse som gikk av stabelen 5.mars i Gamle Logen i Oslo. I alt 300 deltakere fikk høre sterke historier fra enkeltmennesker, og de fikk innsikt i temaet fra fagfolk innen psykisk helse. På selve konferansen ble kampanjen StrongNotSilent lansert. Det er en selvmondsforebyggende kampanje som Mental Helse har laget i samarbeid med Torp&Co-klinikken. Bakgrunnen for temaet er at menn er sterkt overrepresentert på selvmordsstatistikken. Hver uke tar mer enn ni menn sitt eget liv i Norge. Målet med kampanjen er å få flere menn til å snakke om selvmord og selvmordstanker. Forskning har vist at samtaler og økt åpenhet kan fjerne tabu og skam, slik at veien til å oppsøke hjelp blir kortere. Kampanjen gikk hovedsakelig på Instagram, hvor mange kjente mennesker frontet den, og den nådde tusenvis av mennesker før pandemien satte en midlertidig stopper for aktiviteten. Kampanjen fikk flere medieoppslag, og Linda Berg-Heggelund og Christian Torp fra Torp&Co var på God Morgen Norge på TV2 for å snakke om hvorfor vi samarbeidet om denne kampanjen.

## VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Verdensdagen for psykisk helse markeres over hele Norge hvert år. Tema for 2020 var «Spør mer». Kampanjen oppfordret til å vise interesse for dem vi har rundt oss, for å bidra til at flere føler seg sett og opplever å høre til ved at vi spør mer. Tilhørighet er viktig for god psykisk helse. I tillegg vil en kunne oppdage om noen trenger hjelp ved å spørre mer. På tross av koronapandemien ble det registrert over 2.200 markeringer i 2020, og Mental Helse var representert på hele 115 av disse. Det ble markert på skoler, i barnehager og via stands.

I tillegg til alle frivillige som markerte Verdensdagen i 2020, arrangerte Mental Helse og Verdensdagen en digital konsert den 10.oktober, hvor Mental Helses Åpenhetspris ble delt ut. Vinneren, psykiater Marianne Mjaaland, fikk prisen for sin åpenhet om egen diagnose.

Verdensdagen for psykisk helse favner bredt med sitt tema og sine tiltak. I 2020 så vi at digitale ressurser som filmsnutter og rammer ble delt av både arrangører og individer, og at mange utviklet eget digitalt innhold til markeringen av Verdensdagen.

Verdensdagen for psykisk helse:

På tross av koronapandemien ble det registrert over 2.200 markeringer i 2020.

Sitater fra fokusgruppeintervjuer med elevene:

” Det lager et bedre klassemiljø siden alle pratet og du fikk vite hva andre tenker og da blir du litt bedre kjent. Fordi du får vite hva de tenker.

” Det er viktig å snakke om psykisk helse fordi det er ikke sånn man skal kødde med. Vi burde snakke om psykisk helse en gang i uken, og det burde vært sånn at alle hadde YAM, lærere også.

90 kommuner valgte å flagge med vår vimpel, og 60 enkeltpersoner valgte å bidra i vår «Folkeaksjon». Statsministeren, stortingspresidenten, helseministeren og kulturministeren bidro med videohilsener til markeringen av dagen.

Mental Helse fikk mye oppmerksomhet på Verdensdagen i tilknytning til «Oppropet for satsing på psykisk helse.» Vi samlet flere organisasjoner, og vi gikk sammen om viktigheten av at kommunene får midler til å få i gang gode lavterskeltilbud som møteplasser for unge og eldre hvor de kan treffe fagpersoner uten henvisning fra lege, medisinfrie behandlingstilbud og en stopp i nedbygging av sengeplasser i psykiatrien.

### YAM – PÅ VEI OPP OG FRAM!

Youth Aware of Mental Health (YAM) hadde sitt første skolebesøk i februar 2020. Det gikk til 9.trinn ved Tislegård ungdomsskole i Kongsberg. YAM går over 5 timer fordelt på 3 uker (2+2+1), programmet går inn på tema som psykisk helse, hvordan hjelpe en venn, stress og kriser og selvhjelpsråd. YAM-piloten i Kongsberg ble delvis gjennomført før pandemien traff Norge, og i alt 240 elever ved to ungdomsskoler deltok.

YAM kan ikke gjennomføres digitalt fordi programmet har fokus på diskusjoner, rollespill og dilemma-oppgaver. Hovedelementet i YAM er å se alle elever og fasilitatorer i en gruppesamtale, hvor det er elevene som bestemmer innholdet.

Det ble arrangert flere workshops med instruktørene som tok for seg hvordan vi kunne opprettholde kompetansen og erfaringene fra Kongsberg. Piloten som ble gjennomført i Kongsberg ble lagt merke til av blant annet Nordland fylkeskommune. De bestemte seg for å gjennomføre en pilot ved Mosjøen videregående skole i oktober. Totalt 120 elever gjennomgikk YAM, og piloten i Nordland ble en suksess!

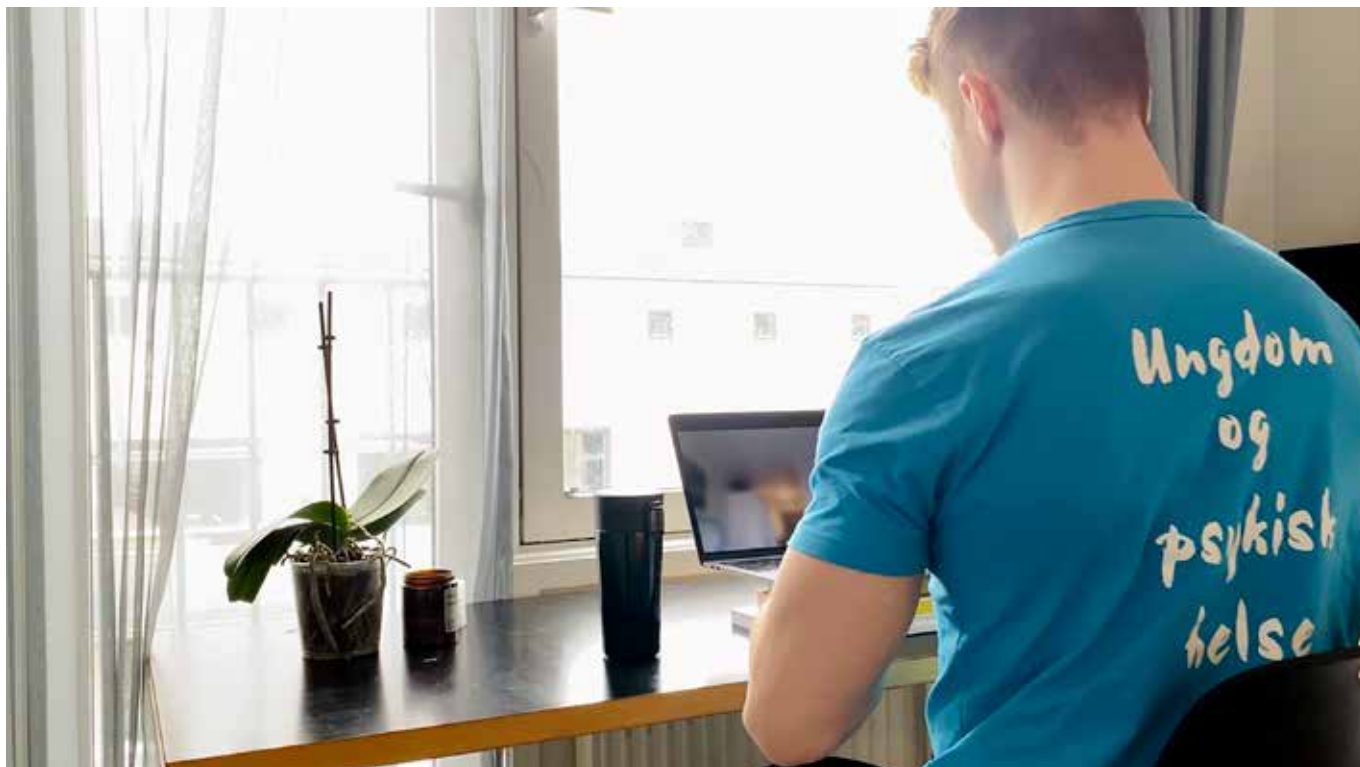
Funnene i fokusgruppeintervjuene vil bli lansert som en rapport i samarbeid med OsloMet. Funnene vil bidra til videreutvikling av YAM. Mosjøen VGS ønsker å fortsette med YAM, og det er inngått samarbeid med Nordland fylkeskommune om videre rekruttering av skoler i Nordland.

Vi har hatt et innholdsrikt år, og til tross for frykt for å ikke kunne gjennomføre programmet, har vi hatt stort fokus på rekruttering av samarbeidspartnere. Planen er at rundt 1000 elever skal kunne gjennomføre YAM i 2021.



(Screenshot NRK nyheter.)





(Foto: Venn1, Mental Helse)

## VENN1

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.

Vi har, som mange andre, blitt sterkt påvirket av koronapandemien. Til tross for dette, har tiden vår vært godt brukt med innføring av en mentorordning for nye instruktører, oppdatering og modernisering av undervisningsmaterialet, som nå står mer i stil til dagens ungdom samt forberedelser til et nytt instruktørkurs. Vi har også fått på plass en ny medarbeider: Benjamin Goksøyr. Han bistår med gjennomføring av Venn1, oppfølging og rekruttering av instruktører.

Venn1 sin nye digitale hverdag byr på flere muligheter. I 2020 holdt vi 48 gjennomføringer for 1.513 elever. Vi tok i bruk «Venn1 på

Teams» som for første gang ble arrangert i april 2020. Her utnyttet vi vår høye digitale kompetanse for å utføre en 1-times versjon av Venn1-programmet. Denne endringen var noe våre frivillige stilte seg svært positive til. For å forberede alle ble det holdt en workshop hvor vi tok for oss alt fra det tekniske, og fordelene med et digitalt foredrag til personlige bekymringer rundt oppgaven. Et stort pluss er hvordan vi kan «reise» både lengre og raskere fordi instruktørene nå har mulighet til å gjennomføre Venn1, uansett hvor de befinner seg i landet.

Med hovedbudskapet og erfaringsforedragene på plass, ser vi at psykisk helse er et tema som engasjerer elevene, selv over internett. Noe skepsis møter vi, men vi opplever aktiv deltakelse i chatten, i klasserommene, fra elevenes egne stuer og ved kjøkkenbord. Venn1 på Teams har blitt tatt videre med inn i 2021, og nå med enda høyere interesse fra skolene. Erfaringen vi tar med oss fra hver eneste gjennomføring, er byggesteinene for å gjøre Venn1 på Teams til en god digital plattform for vår kjernesak, nemlig ungdom og psykisk helse.

**I 2020 holdt vi 48 gjennomføringer for 1.513 elever.**

## UNGARENA

Forskningsrapporten «Ikke slipp meg...» (NF-13/2012) utarbeidet av Nordlandsforskning på oppdrag fra Mental Helse og Arbeids- og velferdsdirektoratet, omhandler unge voksne med psykiske helseutfordringer – unge voksne som i ungdomsårene møtte store problemer med å ta seg gjennom utdanningsforløp eller komme inn i arbeidslivet og de bakenforliggende årsakene. For et stort flertall av de unge i undersøkelsen handlet utfordringene om ensomhet, angst, depresjon, spiseproblematikk, mobbing og utenforskap – og om fraværet av noen å snakke med om det som var vanskelig, uavhengig av om det var små eller store problemer.

UngArena er utviklet for å hjelpe unge som står i disse situasjonene og etablere dialog om hverdagslivets utfordringer på et forebyggende nivå – før symptomer på psykiske plager og sykdom viser seg.

Det er nå totalt sett etablert elleve UngArena sentre i Norge. Først ute var bydel Gamle Oslo, etablert av MHU/MH og bydelen i fellesskap. Deretter kom UngArena Sør (Nordstrand) og UngArena Oslo Vest etter initiativ fra Oslo kommune, som nå også har besluttet å opprette UngArena på Bjerke.

Senere har UngArena i Bergen og Os blitt etablert etter initiativ fra kommunene selv.

### **POLITIKK, KOMMUNIKASJON OG SYNLIGHET:**

Landsleder Jill Arild i samtale om terapi som ikke virker på NRK P1 Ekko i september 2020.



(Foto: Kristin Bergersen)

Etter en omfattende dialog mellom Mental Helse, Telemark fylkeskommune og kommunale aktører ble UngArena etablert i de tre kommunene Kragerø, Bø og Sauherad. Disse driftes nå av kommunene, finansiert av folkehelsemidler.

Vi var i ferd med å åpne to UngArena i Vestby kommune da pandemien slo til. Disse er satt i bero, men vi har i stedet startet arbeidet med et ambulerende UngArena, som aktivt driver oppsøkende virksomhet, samt står bak et 50-talls utearrangementer som ivaretar smittevernsreglene. Viken fylke er en viktig samarbeidspartner og har invitert sine 51 kommuner om å pilotere UngArena sammen med oss. Målet er å ha fem UngArena i drift i Viken ved utgangen av 2021.

Mental Helse er i dialog med fire kommuner som har signalisert at de ønsker å etablere UngArena i sine respektive kommuner i løpet av året. To av disse hører hjemme i Viken.

## IKKE SAMMEN, LIKEVEL NÆR

Prosjektet er kommet til som følge av eksisterende dialog mellom Vestby kommune og Mental Helse i forbindelse med UngArena og det Dam-støttede prosjektet «Ambulerende lavterskeltilbud», der vi i utrullingsfasen har møtt utfordringer som følge av pandemien. Det handler nå stadig mer om hvordan vi kan kommunisere med de unge uten fysiske møter.

Vi har under utvikling en digital kommunikasjonsplattform, en app. Vi arbeider nå med å identifisere og kurse 5–10 ungdommer i å drifte den digitale tjenesten. Dette vil vi gjøre i nært samarbeid med NAV Vestby og teknologiselskapet Dugnad. Når det driftsmessige er på plass, vil vi integrere frivillige fra UngArena Vestby i det digitale teamet, slik at de kan være samtalepartnere for de unge frem til vi kan gå over til normal drift.

Målsettingen er å gi de unge et sted å sette ord på sine utfordringer, via en lett tilgjengelig, digital tjeneste.

## DRA MEG INN

Grorud er en bydel i Oslo med store utfordringer. Voldsbruken eskalerer, konflikter mellom ulike miljøer blir merkbart tydeligere og

stadig flere av de 27.000 beboerne i bydelen opplever utfordringer i hverdagen. Unge som faller utenom søker til miljøer som kan gi dem annerkjennelse og identitet. Hele 150 nasjoner er representert i bydelen der 80 % har minoritetsbakgrunn.

Usikkerhet og frykt er en mental utfordring. Med dette som bakteppe har Mental Helse, i samarbeid med X-POL, drevet oppsøkende virksomhet i bydelen. I snitt har teamene vært ute to kvelder i uken.

De har da besøkt kjøpesentre, bibliotek, idrettsanlegg, bensinstasjoner og andre steder der de unge naturlig samles. Etter hvert som ryktet har begynt å spre seg i nærmiljøet har stadig flere invitert til samarbeid. Samtlige i teamet er intervjuet og «klarert» for innsats av barnevernet. Dialogen med bydelens tre skoler – Rødtvedt, Svarttjern og Tiurleiken – er godt etablert. Det samme gjelder fritidsklubbene i bydelen. Teamene har i løpet av 2020 møtt ca 1.200 ungdommer gjennom sin oppsøkende virksomhet.

## SENIORARENA

Mental Helse mener det er nødvendig å komme bort fra stakkarsliggjøring av eldre. De er ikke en belastning, men verdifulle bidragsytere som på ingen måte er «utgått på dato». Derfor må vi etablere en dialog som er tjenlig, både for de eldre som enkeltpersoner og for samfunnet.

Med SeniorArena vil vi bidra til å forebygge ensomhet og isolasjon. Holdninger i samfunnet, organisering og regelverk gjør at mange eldre kjenner seg utenfor og ensomme.

Vi har i dag to SeniorArena sentre som etter planen skulle vært åpnet i henholdsvis oktober og november 2020. Pandemien har ført til en utsettelse av åpningen for SeniorArena Alta, der vi har etablert et samarbeid med kommunen og Frivillighetssentralen, og SeniorArena Vestre Aker i Oslo, som er etablert i samarbeid med Diakonhjemmet og Omsorg+.

## STIFTELSEN DAM

Stiftelsen Dam (tidligere ExtraStiftelsen) er frivillighetens egen stiftelse, og den bidrar til å realisere prosjekter og forskning som

fremmer fysisk og psykisk helse, mestring og livskvalitet. Fortsatt er det et bærende prinsipp at alle stiftelsens inntekter skal tilfalle frivillige helse- og rehabiliteringsorganisasjoner.

Den 25. september skiftet stiftelsen navn til Stiftelsen Dam. Navnet står for deltakelse, aktivitet og mestring. Prosjektene spenner fra små, lokale aktiviteter ledet av ildsjeler, til forskningsprosjekter i verdensklassen. Stiftelsen består i dag av 42 medlemsorganisasjoner. Mental Helse er en av disse.

I 2020 fordelte stiftelsen 307 millioner kroner til prosjekter over hele landet. Mental Helse hadde 18 aktive helse- og forskningsprosjekter fikk i 2020 innvilget til sammen kr. 10.435.000. I tillegg fikk vi innvilget fem søknader gjennom ordningen ExtraExpress, en ordning som våre lokallag/fylkeslag kan søke på.

## NASJONALT SENTER FOR ERFARINGSKOMPETANSE INNEN PSYKISK HELSE

Senteret skal være en brobygger i møtet mellom bruker- og pårørendeerfaringer og fagkompetanse innen psykisk helsefeltet ved å samle, systematisere og formidle brukeres og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap.

Senteret har i 2020 videreført sine generelle oppgaver og iverksatt ulike tiltak innen kunnskapsutvikling og forskning. Bl.a. samles og systematiseres bruker- og pårørendeerfaringer ved mindre spørreundersøkelser over nett, et forskningsprosjekt på tilbudet til mennesker med psykiske lidelser og ruslidelser i kommunale botilbud er iverksatt, og også en studie av helsepersonells egne bruker- og pårørendeerfaringer.

Senteret har over tid jobbet for redusert og riktig bruk av tvang, og i den forbindelse gjennomgås nå forskningslitteratur for å oppsummere hvilke tiltak som kan bidra til dette. Senteret formidler bruker- og pårønderelatert kunnskap via nettsaker på egen hjemmeside, via nettforedrag og webinarer og med ulike publikasjoner. Senteret tilrettelegger for møteplasser mellom brukere, pårørende, fagfolk og myndigheter med temakvelder og «Toppmøte», og har jevnlig kontakt med ulike bruker- og pårørendemiljøer og fag- og forskningsmiljøer. ■

**Teamene har i løpet av 2020 møtt ca 1.200 ungdommer gjennom sin oppsøkende virksomhet.**

**18 aktive helse- og forskningsprosjekter fikk i 2020 innvilget til sammen kr. 10.435.000.**





” Jeg spant litt ned i desperasjonen og så ingen vei ut i dag. Jeg synes du skal være veldig stolt av deg selv for at du vier tiden din til å gjøre dette. Nå skal du få hjelpe noen andre, for jeg er litt roligere takket være deg.

# Mental Helse Hjelpetelefonen

Allerede i februar 2020 økte Mental Helse Hjelpetelefonen kapasiteten på alle sine linjer, som følge av en ekstrabevilgning på 5 millioner kroner i etterkant av Ari Behns selvmord. Åpningstidene på chat ble også utvidet.

1. mars åpnet vi linjene til Foreldresupport. Da pandemien festet seg for alvor, ble tjenestens målgruppe utvidet.

Vi ser en økning i antall henvendelser ved alle våre ulike tjenestetilbud. Ettersom vi har styrket vår tilgjengelighet, så har vi i 2020 en høyere svarprosent enn tidligere år. Vi har hatt en nedgang i gjennomsnittsalder spesielt ved chatten vår, hvor vi i perioder har en snittalder på 21 år. Vi ser også en økning i antall unge menn som tar kontakt med oss.

Det henvises til og informeres om våre svar-tjenester stadig oftere via radio, TV, aviser og faglitteratur. Det er også stadig flere fagmiljøer som ser på oss som en viktig samarbeidspartner de trygt kan henvise sine brukere til. 2020 har vært et år med mange, lange og alvorlige dialoger. Selvmordstanker, selvmordshandlinger, selvskading, ensomhet og spiseforstyrrelser har vært hyppige temaer. Selv om svarprosenten vår har gått opp, så er vi svært bekymret for alle dem som fremdeles ikke klarer å nå oss.

## SVARTJENESTENE

Mental Helses landsdekkende svartjenester driftes fra egne lokaler i Skien. Tjenestene består av Hjelpetelefonen 116 123, Sidetmedord.no, Foreldresupport og Arbeidslivstelefonen 225 66 700. Til sammen tilbyr tjenestene følgende samtaletilbud: telefon-tjenester, meldingsbesvarelse, chat, forum og vennetjeneste. (Se tabell over samlet antall henvendelser ved alle tjenestene.)

Tjenestene er lavterskeltilbud til alle som trenger noen å snakke eller skrive/chatte med. Vi er der når krisen oppstår, og vi har tid til å lytte. Våre tjenester er politisk og religiøst nøytrale og i all hovedsak gratis å benytte. Vi redder liv! Nesten daglig mottar vi henvendelser der det kommer frem at brukerne behøver akutt hjelp. Det kan være på grunn av alvorlig selvskading, trusler mot en annen person eller at personen selv ønsker å ta sitt eget liv. Da vi er en anonym tjeneste, har vi av og til behov for å få hjelp fra politiet for å forhindre alvorlige hendelser, men som oftest oppgir innringere/innskrivere selv personalia, slik at vi





(Foto: Kristin Bergersen)

**HJELPETELEFONEN:**  
Samtalene ved tjenestene er ofte lange og alvorlige.

kan skaffe dem hjelp. Eksterne instanser som oftest blir kontaktet er legevakt, fastlege, AMK og politi.

### KORONATILTAK/SMITTEVERN

Allerede i mars 2020 innførte vi hjemmekontor for alle deler av tjenesten som hadde anledning til å utføre sitt arbeid hjemmefra. Vi har hatt et stort fokus på smittevern gjennom hele året for å unngå å få smitte inn i våre lokaler. Det å unngå å komme i en situasjon hvor vi måtte stenge drift av ett eller flere tilbud i perioder, har vært svært viktig for oss. Dette har vi heldigvis unngått, og vi er ekstremt stolte over å kunne si at ingen av hjelpetelefonens tjenester har hatt noe nedetid på grunn av pandemien.

### FORELDRESUPPORT

1.mars 2020 åpnet vi linjene til vår nye satsing: Foreldresupport. Foreldresupport er en døgnåpen, gratis og anonym telefon- og

chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luftenkene sine med noen. Tjenesten er et samarbeid mellom Mental Helse Hjelpetelefonen og **Stine Sofies Stiftelse**. Målgruppen for tjenesten var opprinnelig vordende foreldre og omsorgspersoner med barn opp til 2 år. Allerede etter to ukers drift endret behovet seg dramatisk, da store deler av Norge stengte ned. Både skoler og barnehager ble stengt, mange arbeidsgivere måtte gå til permitteringer, og hverdagen for omsorgspersoner ble over natten enda mer krevende enn den vanligvis er. Usikkerhet rundt fødsel, økonomi, mangel på praktisk hjelp fra venner og familie, samværsproblematikk, høyt konfliktnivå i hjemmet og alvorlig tematikk som svangerskapsdepresjoner, partnervold og skader påført egne barn, ble plutselig en del av hverdagen ved vårt nye tjenestetilbud. Målgruppen ble utvidet til å gjelde omsorgspersoner med barn i skolealder, og med politisk velvilje fikk vi også ekstra tilskudd for å kunne øke tilgjengeligheten vår i enkelte perioder.

” Det er så deilig, nå har jeg fått steamet ut all frustrasjon til deg og kan gå tilbake å være en god pappa for unga igjen! Takk skal du ha!



Tjenesten hadde ca 4.800 telefonhenvendelser og over 2.000 henvendelser på chat i sine ti første måneder. Svarprosenten var på ca 90 % på telefonen og 98 % på chatten. Det er en stor bekymring at det er så mange som trenger oss, men når vi vet at behovet er der, så er det gledelig å se at stadig flere av dem som trenger oss faktisk finner oss.

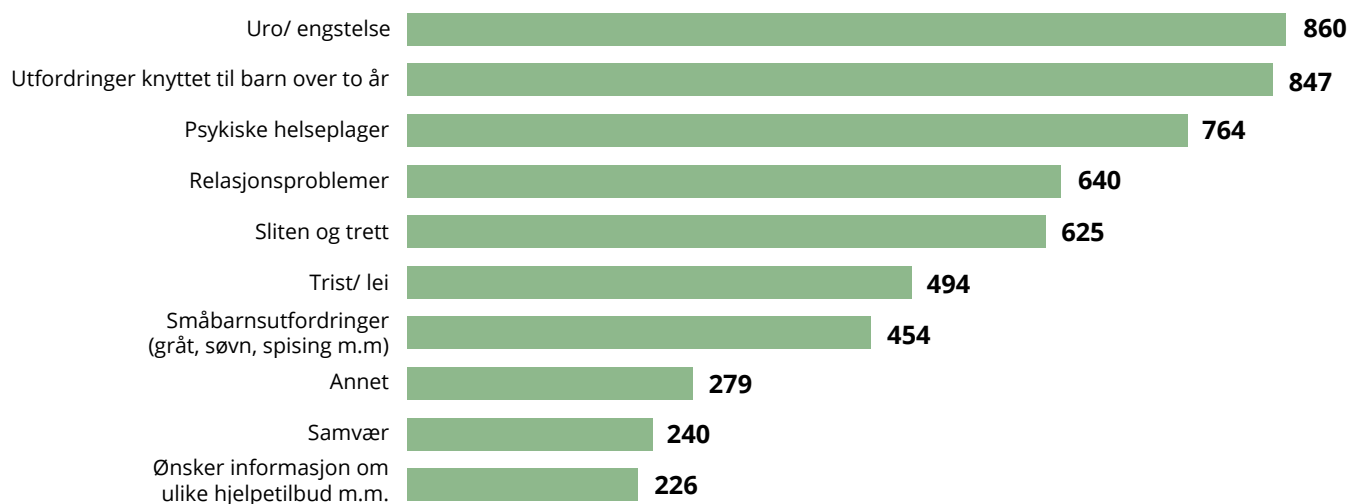
i hele 2020, ikke minst med de forskjellige direktoratene. Fra mars til juni 2020 rapporterte vi ukentlig på tall og erfaringer fra våre tjenester til Helsedirektoratet, slik at også vi kunne bidra i den store dugnaden hele landet var inne i. Fra juni 2020 og ut året rapporterte vi månedlig. Våre tall og erfaringer har gjort at man, raskt har kunnet sette fokus på konsekvenser av koronatiltak, som økt grad av ensomhet, at flere unge med alvorlig problematikk (eksempelvis selvskading, selvmordstanker/planer, vold i hjemmet og spiseforstyrrelser.) tar kontakt samt en økt uro for fremtiden. MH Hjelpetelefonen er

## MÅNEDLIGE RAPPORTERINGER TIL DIREKTORATENE

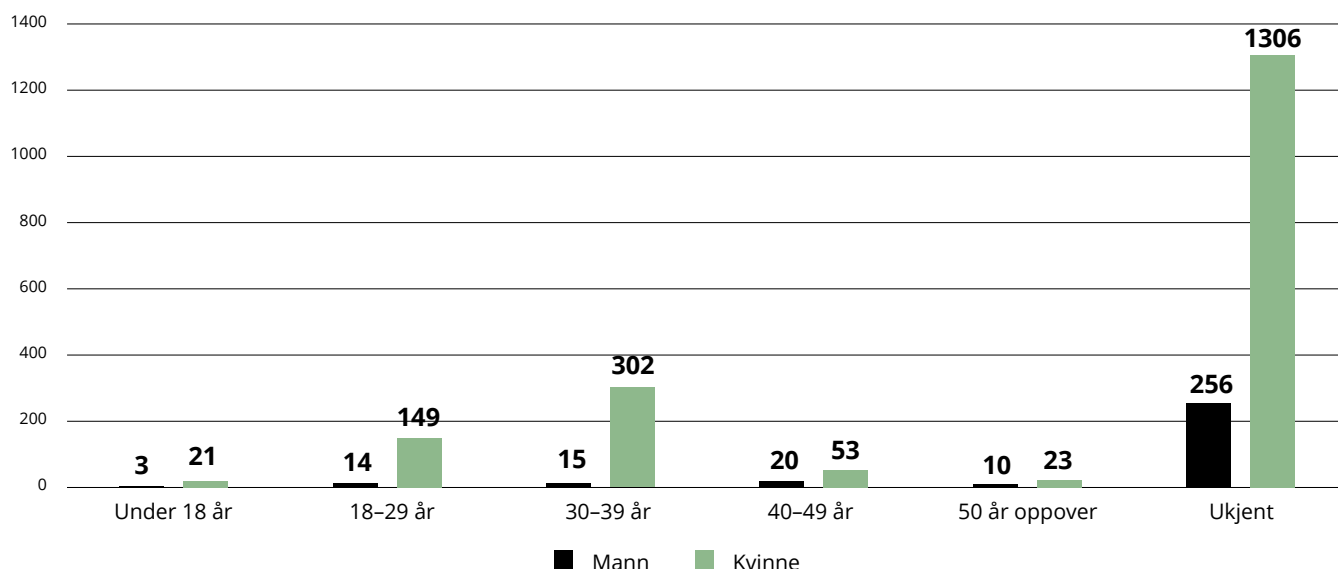
Vi har hatt et svært godt og konstruktivt samarbeid med alle våre samarbeidspartnere

### FAKTA

#### FORELDRESUPPORT - TOPP 10 TEMA I SAMTALENE



#### FORELDRESUPPORT - ALDER OG KJØNN



en termometermåler på samfunnet i stort og smått, og vi er glade for at våre erfaringer kan bidra til å iverksette tiltak hos bevilgende myndigheter.

Det gikk fort opp for oss at i tillegg til at mange i samfunnet opplevde smitteverntiltakene som krevende, så var det enkelte grupper som var mer usatte enn andre, som for eksempel ungdom med hjemmeskole, uten mulighet til å komme seg vekk hjemmefra i perioder, og som i tillegg kanskje kom fra konfliktfylte hjem. Dette førte til at vi økte tilgjengeligheten vår på chat betydelig, både i antall åpne linjer, men også med utvidet åpningstid. Vi har også

**OM KORONAKON-SEKVENSER:** Daglig leder i Mental Helse Hjelpetelefonen, Aslaug Timland Dale, i digitalt møte med kronprinsparet, april 2020.

hatt suverent god hjelp av dyktige kollegaer ved Stine Sofie Senteret. De omdisponerte sitt personell da de måtte stenge sitt senter, og lot sine veiledere jobbe ved vår chat. Mange foreldre- og omsorgspersoner har hatt det svært tøft. Det førte til at vi utvidet målgruppen og økte tilgjengeligheten ved Foreldresupport.

## SIDETMEDORD.NO

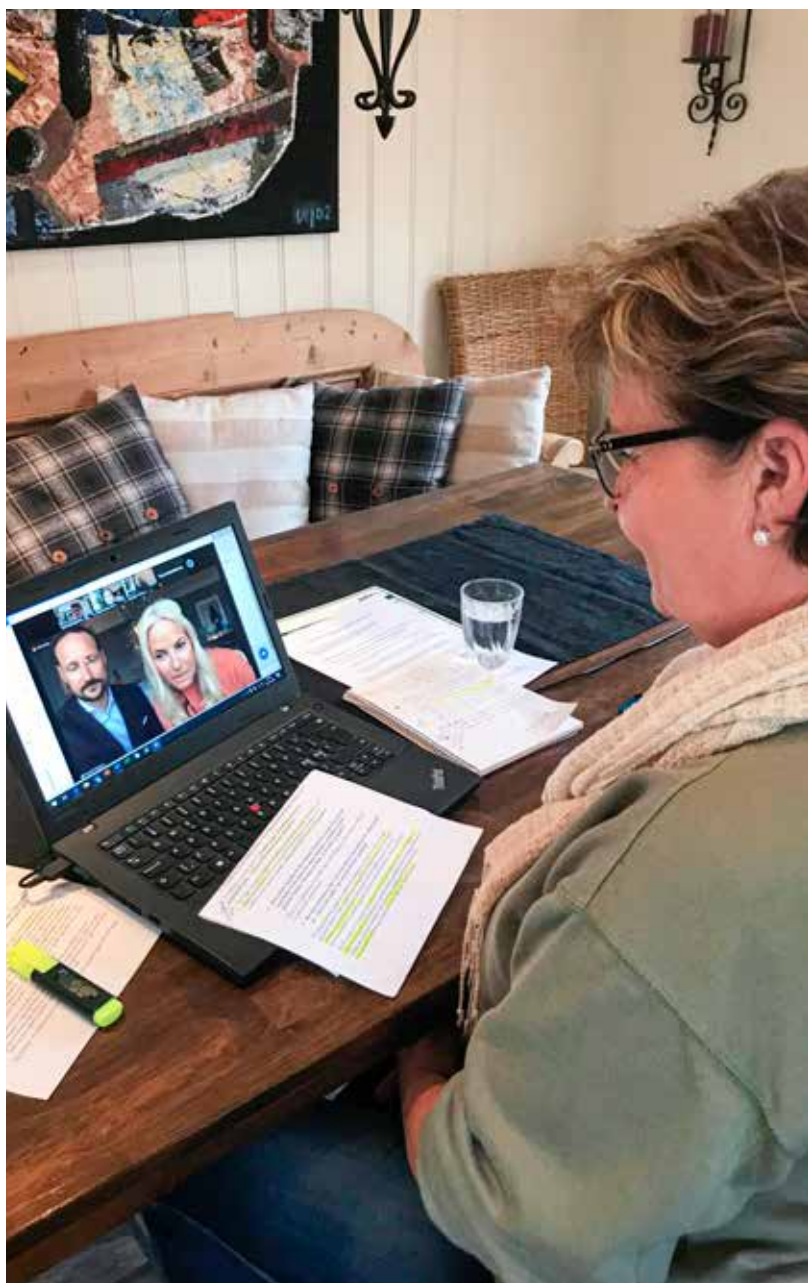
Det har i 2020 vært en eksplosiv vekst på chat. Fra 2019 til 2020 har vi hatt over en femdobling av henvendelser gjennom denne kanalen på sidetmedord.no. Snittalderen har gått betraktelig ned og det er en kanal som brukes mest av barn og unge. Vi har også sett en økning blant unge menn som bruker tjenesten. Angst, depresjon og tristhet er temaer som går igjen, men spesielt alvorlig er økningen av unge mennesker som tar kontakt på grunn av selvmordstanker.

## STUDENTTELEFONEN

Under pandemien ble det videre ekstra synlig hvilke utfordringer studentene våre står overfor, og vi bestemte oss for å ta opp igjen arbeidet med et tidligere planlagt prosjekt: Studenttelefonen.

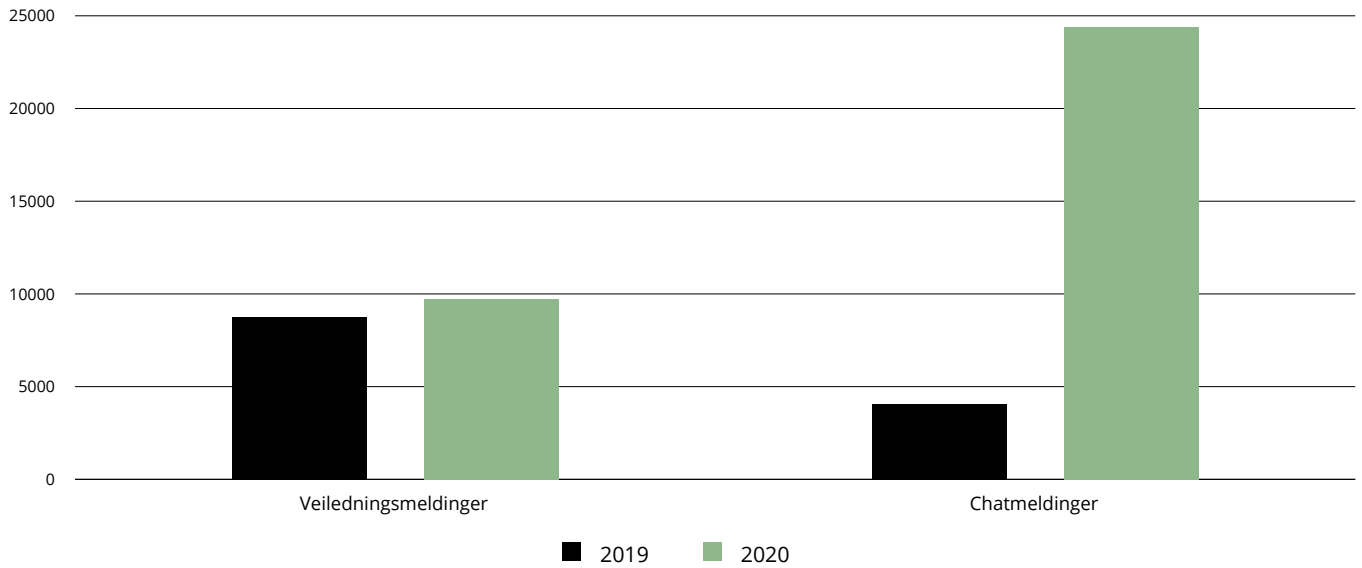
Studenttelefonen er et samarbeidsprosjekt mellom Mental Helse Hjelpetelefonen og hel-sepersonell ved SiA, SSN og KoRus Sør. Disse vil være delaktig i opplæring og oppfølging av veilederne, og gi tjenesten et godt innblikk i studenttilværelsen. I tillegg er det etablert et godt samarbeid Samskipnadsrådet. Tjenesten åpner i februar 2021 og er et gratis lavterskeltilbud for studenter og elever som trenger noen å snakke med og vil være åpen fra kl 17-07 hver dag. ■

” Det varmer mitt hjerte når du sier at dere på sidetmedord.no ikke gir opp og tror på meg.

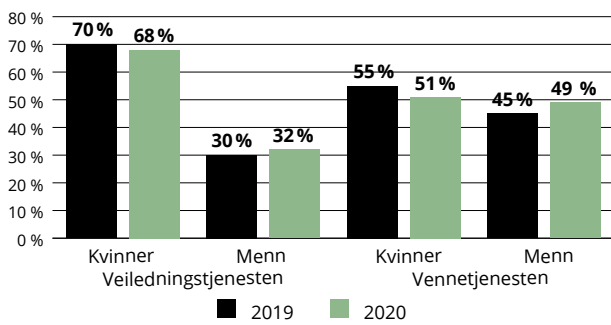


(Foto: Kristin Bergersen)

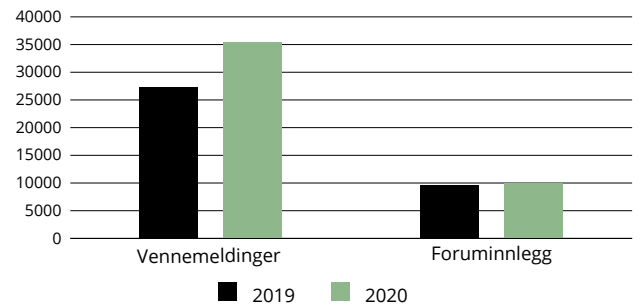
### SKRIFTLIGE HENVENDELSER TIL SIDETMEDDORD.NO



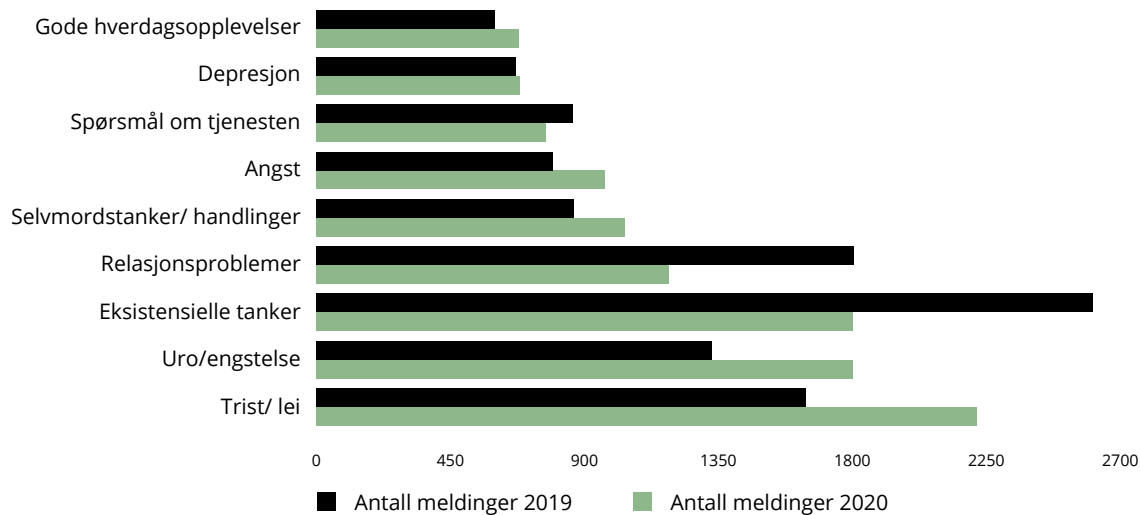
### KJØNNSFORDELING



### FORUMINNLEGG OG VENNEMELDINGER



### DE TI OFTEST NEVNTE TEMAENE I 2020





# Tall og erfaringer fra Mental Helse Hjelpetelefonen 2020

**Antall henvendelser:** I 2020 hadde vi 204.363 henvendelser ved 116 123. Av disse kom 175.821 igjennom til oss. Det er flere årsaker til at ikke alle kommer gjennom, som for lang kø, at man har brukt opp antallet samtaler det døgnet og tekniske feil.

**Besvarte samtaler:** I 2020 besvarte vi totalt 79.856 samtaler mot 55.822 samtaler i 2019. Av disse var 9.967 samtaler med nye innringere. Svarprosenten er økt fra 2019 hvor den lå på 35 % til, 45 % i 2020. Dette skyldes at vi har fått økte rammer, og dermed er flere linjer åpne til enhver tid. Per måned ble det i snitt besvart 6.655 samtaler som tilsvarer 219 samtaler per døgn mot 153 i 2019.

**Kjønn:** I alle år har det vært flest kvinner som ringer, de utgjør to tredjedeler og menn en tredjedel. Tallet er stabilt år etter år, kanskje med en svingning på noen prosent. I 2020 så vi en økning i antall henvendelser for menn i alle aldre og spesielt blant menn under 39 år. På chatten vår så vi også en markant økning i antallet yngre menn; menn under 29 år.

**Alder:** Hjelpetelefonens innringere har et stort aldersspenn, fra ni år til over 80 år. Det er de voksne som utgjør hovedtyngden, da halvparten av dem vi snakker med er mellom 40 og 69 år. ■

## HVEM KONTAKTER HJELPETELEFONEN?

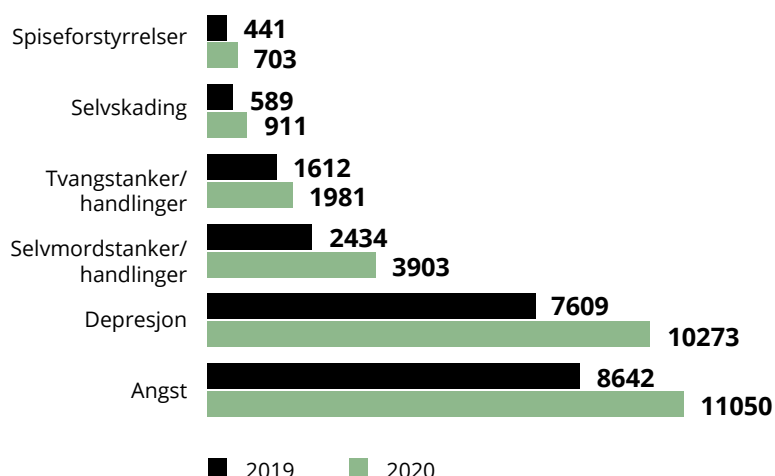
Som tidligere, er det mennesker som har behov for noen å prate med om sine tanker og bekymringer, sykdom og andre problemer, som ringer Hjelpetelefonen.

## FAKTA

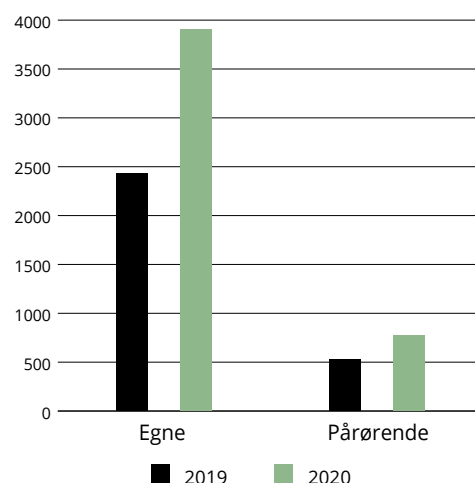
### FAKTA OM TEMA I SAMTALENE

	Antall 2020	Andel av total
Andre problemer/ utfordringer	28 572	32 %
Psykiske helseplager	27 275	31 %
Hverdagsprat (forventninger, gleder, tanker og meninger)	22 125	25 %

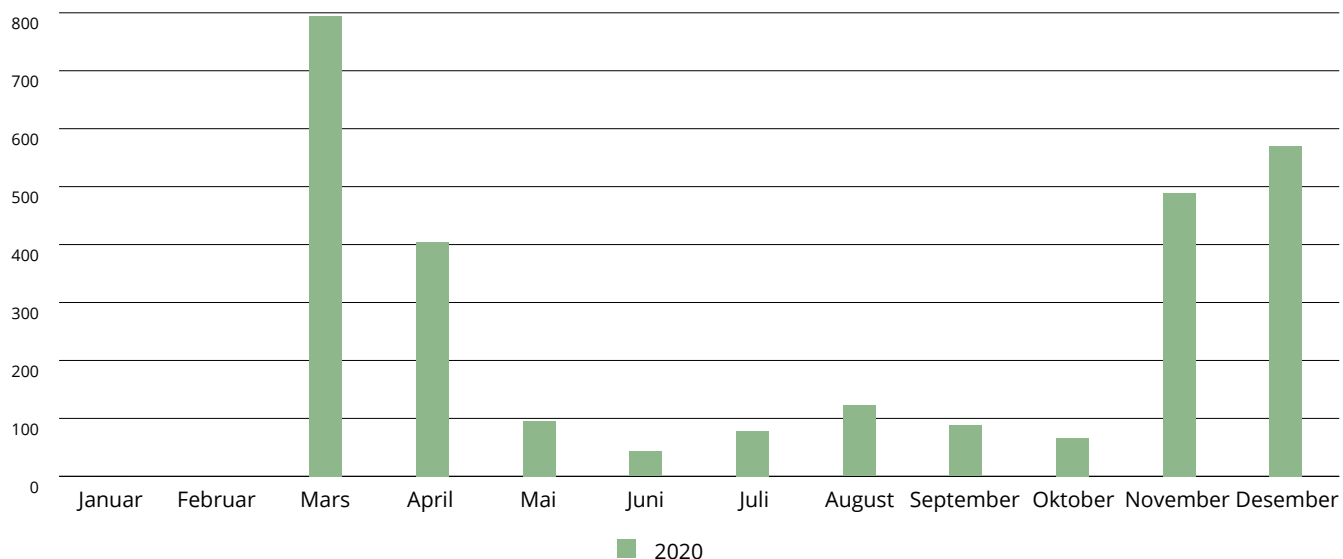
### PSYKISKE HELSEPLAGER



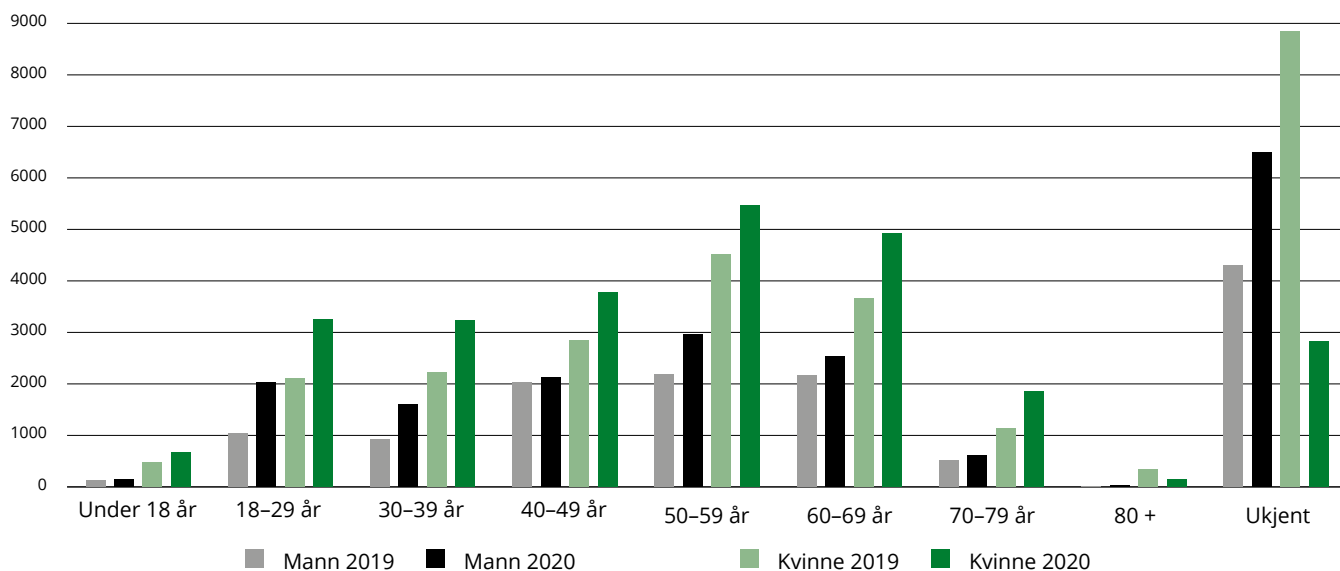
### SELMORDSTANKER / HANDLINGER



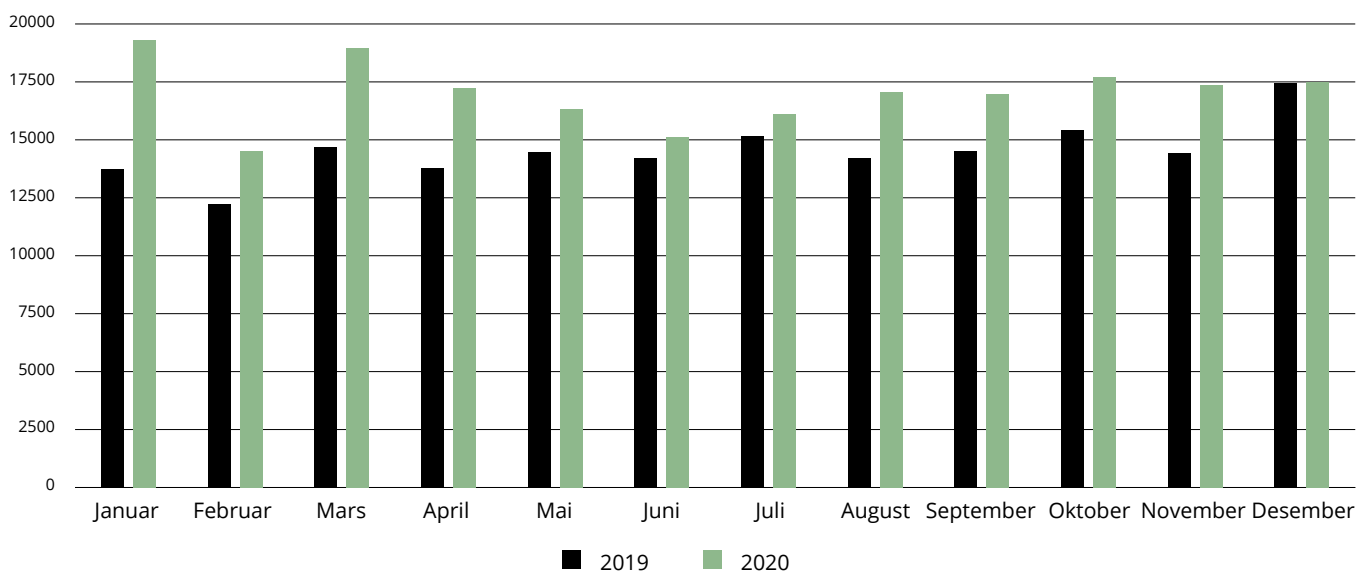
### ANTALL SAMTALER MED KORONA SOM TEMA



### ALDER OG KJØNN HJELPETELEFONEN



### PÅGANG PR. MÅNED 2019 OG 2020



# Tall og erfaringer fra Arbeidslivstelefonen 225 66 700

Arbeidslivstelefonen er en tjeneste for alle som har spørsmål eller problemer som omfatter arbeid. Det kan være henvendelser som dreier seg om hvordan de blir behandlet av leder eller kollegaer, om manglende lønn eller feriepenger, eller spørsmål rundt sykmeldinger og permitteringer.

De aller fleste som kontakter tjenesten er i jobb. Fordelingen menn/kvinner har vært stabil gjennom flere år, inkludert koronaåret 2020 med 69 % kvinner og 31 % menn. Ledere, tillitsvalgte, verneombud og behandlere tar også kontakt. Helse- og sosialtjenester (i hovedsak flest kvinner) har, sammen med offentlig administrasjon og virksomheter, vært de bransjene som har hatt den største prosentvise økningen i antallet hendelser til Arbeidslivstelefonen i 2020.

Vi ser en merkbar dreining fra telefon over til chat og meldingstjenesten. Dette gjenspeiles også ved de andre tjenestetilbudene innunder Mental Helse Hjelpetelefonen.

Det er naturlig at de fleste som tar kontakt er i arbeidsaktiv alder. I 2020 steg antallet henvendelser fra gruppen 40–49 år. Dette kan selvfølgelig være en naturlig variasjon, men vi tenker økningen i denne aldersgruppen henger sammen med at flere av samtalen dreide seg om permitteringer.

## ARBEIDSLIVSTELEFONEN OG PANDEMIEN

2020 ble et spesielt år også for Arbeidslivstelefonen. Fra midten av mars begynte det å komme henvendelser knyttet til koronasituasjonen. Vi hadde forventet et stort press på telefonen, men økningen var knapt merkbar hos Arbeidslivstelefonen kontra Hjelpetelefonens øvrige tilbud. Vi mener det har sammenheng med at mengden informasjon gitt fra myndighetene om koronasituasjonen, tiltakspakker og nye regelverk, var massiv i alle typer medier. Temaer Arbeidslivstelefonen vanligvis får mest av er utfordringer med/i eget arbeidsmiljø og trakassering. Fokuset fra mars/april endret seg først og fremst til å dreie seg om ulike problemstillinger rundt permittering og retten til dagpenger. Etter hvert kom også spørsmål om permittering i kombinasjon med regler for oppsigelse, ferie og feriepenger. Andre relevante temaer som rettigheter rundt ytelsen omsorgsdager når barnehagen var stengt, og de ikke kunne komme seg på jobb, samt karantenebestemmelsen fikk et større fokus. Mennesker som brått var kommet på hjemmekontor og følte at samarbeid var vanskelig via nettet, samt nyansatte som slet med å finne plassen sin fra hjemmekontoret, kontaktet også tjenesten.

Arbeidsgivere kontakter oss normalt i mindre grad enn arbeidstakere, noe som også har vært gjeldene i 2020. De

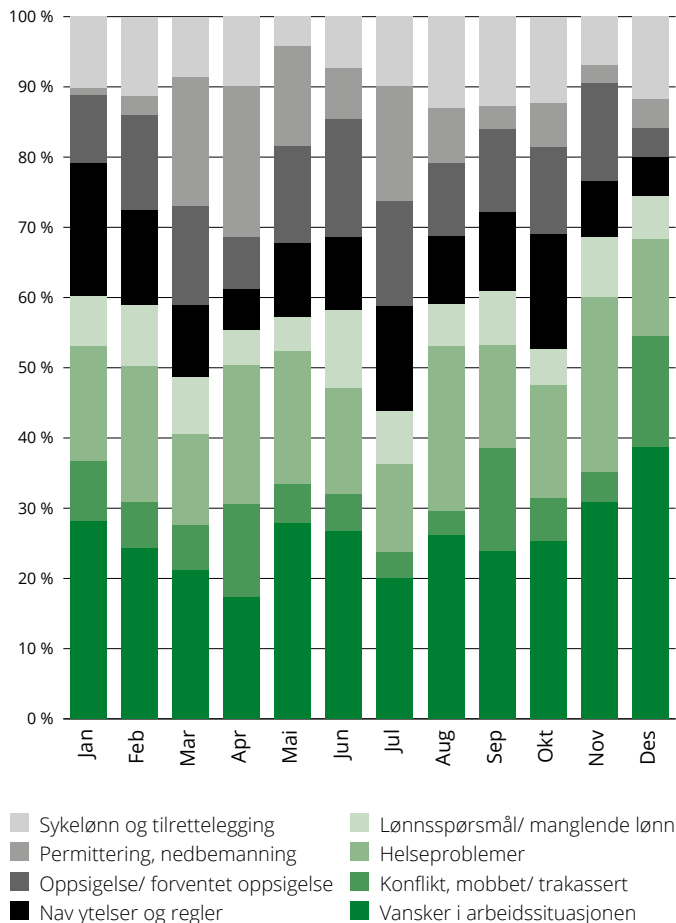
som tok kontakt hadde spørsmål om regelverk, hvordan ivareta helsesikkerheten til arbeidstakere samt når det var trygt å sende en som hadde vært i karantene på jobb igjen. Andre hadde arbeidstakere som var koronafaste i utlandet og derav spørsmål om støtteordninger for dette. ■

## FAKTA

Antall besvarte henvendelser fordelt på telefon, epost/meldinger og chat, 2019 og 2020

	Telefon	E-post	Chat	Totalt
Antall 2019	1733	947	162	2842
Antall 2020	1531	1038	234	2842

## TEMA I SAMTALENE PR. MÅNED 2020





## SENTRALSTYRET 2020-22



**JILL ARILD**  
Landsleder

41 23 06 14  
jill.arild@mentalhelse.no



**BENTE HOLM MEJDELL**  
1. Nestleder

90 78 64 21  
bente.holm.mejdell@mentalhelse.no



**HAAKON STEEN**  
2. Nestleder

93 20 86 49  
haakonsteen@mentalhelse.no



**TORHILD ACKERMANN**  
Styremedlem

91 80 48 07  
finnmark@mentalhelse.no



**NOUSHIN ZAERI LOOLANI**  
Styremedlem

46 62 21 15  
nooshin.zaery@mentalhelse.no



**MILLE FALSTAD**  
Styremedlem

mille.falstad@mentalhelse.no



**KARL OLAF SUNDFØR**  
Styremedlem

99 39 57 08  
karl.olaf.sundfor@mentalhelse.no



**ADRIAN PRACON**  
Ansattes representant

93 40 44 36  
adrian.pracon@mentalhelse.no



**KRISTIN VALA**  
Ansattes representant

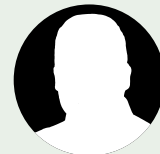
90 59 36 93  
kristin.vala@mentalhelse.no



**AINA NYBAKKE RUGELSJØEN**  
1. varamedlem



**WENCHE STEENSTRUP**  
2. varamedlem



**SEBASTIAN BLANCAFLOR**  
3. varamedlem



**TARIQ EIDE**  
4. varamedlem

## Vår visjon

Mental Helse arbeider for økt åpenhet, forebygging av psykiske helseplager og et bedre helsetilbud. Brukere og pårørende har erfaring og kunnskap om psykisk helse som vi vil formidle til offentlige myndigheter, fagmiljøer, organisasjoner og enkeltpersoner.

[mentalhelse.no](https://www.mentalhelse.no)