



# Årsmelding 2021





# Psyk hverdag

Året 2021 har vært et år med raske og uforutsigbare skiftninger.

Året startet bokstavelig talt brått, og mange av oss gikk inn i en ny nedstengning med begrensning av sosial omgang, reiseforbud og strenge smitteverntiltak. Til tross for dette var det en glede å se at organisasjonen ikke lot seg stoppe eller begrense.

Aktiviteten har vært stor både i fylkes- og lokallag, organisasjonen har vist en unik evne til å finne muligheter, istedenfor å se begrensninger. Lagene har tatt ekstra vare på de som har hatt det vanskelig og de mest sårbare i samfunnet.

I 2021 gjennomførte Mental Helse sin første medlemsundersøkelse med høy svarprosent. Undersøkelsen er viktig for å få innspill og retning i tiden fremover, samt se ubrukt potensiale.

### SVARTJENESTENE

I slutten av februar åpnet Mental Helse sin nysatsning Studenttelefonen ved hjelp av koronamidler. Studenttelefonen er et lavterskeltilbud for studenter og elever som trenger noen å snakke med. Siden februar har våre veiledere besvart 3.615 telefoner og 2.914 chatter.

I september startet vi med døgnåpen chat som et prosjekt, og med et har vi doblet antall

samtaler hver måned fra ca 5.000 til 10.000. Totalt har vi besvart over 80.000 samtaler på chat i 2021.

## SELVMORDSFØREBYGGING

I mars valgte Mental Helse, sammen med Torp & CO, å sette søkelyset på selvmordsforebygging. Kampanjen «Strong Not Silent» ble relansert, og denne gangen var kampanjen kanskje mer aktuell enn året før.

Den 13. oktober startet folkehelsekampanjen «Snakk om selvmordstanker – det kan redde liv». Kampanjen er et samarbeid mellom Mental Helse og Nasjonalt senter for selvmordsforskning og –forebygging (NSSF), finansiert av DAM-stiftelsen.

## PODCASTEN Psyk Hverdag

Mental Helse har siden 2017 arrangert en årlig konferanse, men pga. smitteverntiltak var det dessverre ikke mulig å arrangere konferanse i 2021. I stedet produserte Mental Helse en podcast med seks episoder hvor temaet var: «Psyk hverdag». Else Kåss Furuseth var programleder. Hun snakket med politikere, psykologer, leger og andre meningsbærere om hvilke konsekvenser pandemien har fått for vår psykiske helse.

I år som tidligere år var Mental Helse å finne på Arendalsuka med egen stand og arrangement. Vi ønsket å gjøre det enklere for velgerne å orientere seg om partienes politikk innen psykisk helse, og hadde derfor gått igjennom alle partiprogrammene og satt terningkast etter partienes mål og løfter for psykisk helse i den kommende stortingsperioden.

## VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Verdensdagen satt nye rekorder med 3.103 registrerte markeringer over hele landet. Dette var en økning på 41 prosent fra i fjor. Et av hovedtiltakene i kampanjen var en direktesendt markering med musikk og samtaler ledet av Else Kåss Furuseth. I tillegg var det utdeling av Åpenhetsprisen. Sendingen nådde mer enn 32.000 personer, og både rekkevidden av arrangementet og responsen økte med henholdsvis 439 prosent og 267 prosent fra fjoråret.

## BRUKERMEDVIRKNING

Mental Helse jobber med brukermedvirkning som en av de viktigste sakene våre, og høsten 2021 ble et nytt verktøy lansert: temasider utviklet av NAPHA og Mental Helse i tett samarbeid.

## PROSJEKTER

YAM 2021 – Youth Aware of Mental Health (YAM) ble tildelt 800.000 kroner over statsbudsjettet. YAM er et forebyggende undervisningsprogram for skoleklasser med mål om å styrke ungdoms grunnleggende kunnskap om psykisk helse. Det er gjennomført YAM på tre skoler i 2021, fordi YAM ikke kan gjennomføres digitalt pga. formen på programmet. VENN1 er et grunnkurs om psykisk helse for ungdomsskoler og videregående skoler.

I 2021 holdt Venn1 98 grunnkurs i klasserom og 18 digitale grunnkurs for til sammen 2500 elever. Selv om VENN1 også har vært preget av pandemien, har det vært foretatt digitale grep som har gjort det mulig å tilby alternativer til fysisk oppmøte.

## PANDEMI OG HJEMMEKONTOR

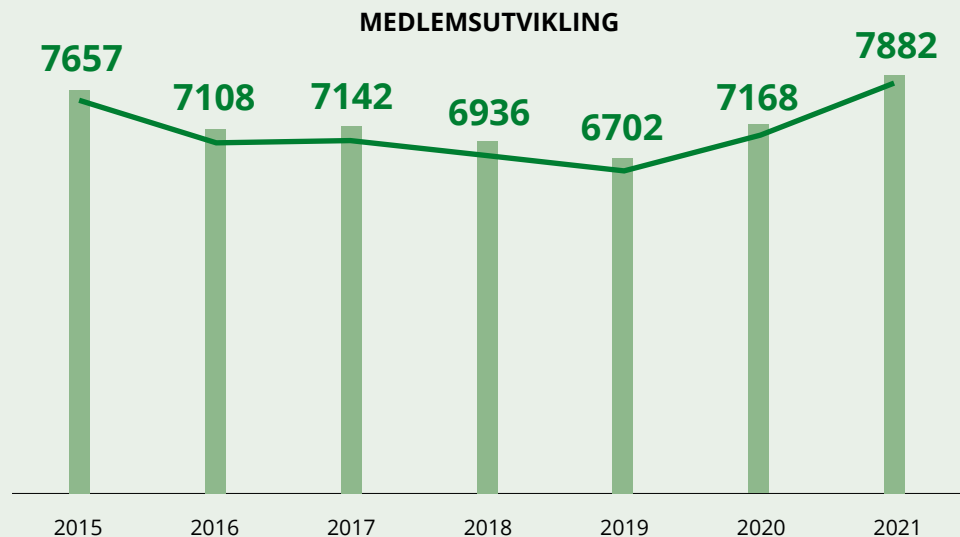
Gjennom året har mange måttet jobbe fra hjemmekontor, og smitteverntiltak har preget store deler av livet vårt. Undervisning på skolene har blitt gjennomført digitalt, og fritids-tilbudene for barn og unge har vært stengt ned over lengre perioder. Pandemien har ført til en økning i antall permitterte og arbeidsledige, og mange er engstelig for fremtiden.

På tross av at 2021 har bydd på utfordringer med pandemi og smitteverntiltak, har organisasjonen fortsatt sin positive utvikling med økt synlighet. Antall følgere på sosiale medier har økt, og vi har hatt økning i medlemstall og aktiviteter i fylkes- og lokallagene. Både administrasjonen og tillitsvalgte har vist stor fleksibilitet og stå-på-vilje gjennom året, noe som gjenspeiler seg i de gode resultatene organisasjonen leverer. ■

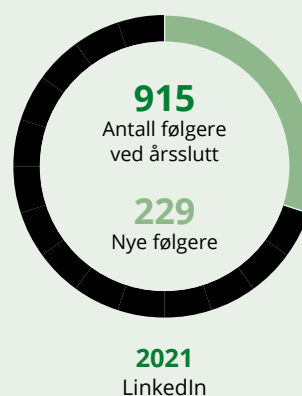
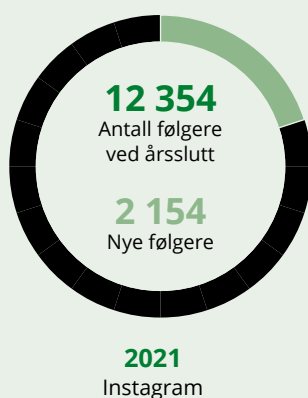
Linda Berg-Heggelund  
generalsekretær

” På tross av at 2021 har bydd på utfordringer med pandemi og smitteverntiltak, har organisasjonen fortsatt sin positive utvikling med økte medlemstall og økt synlighet.

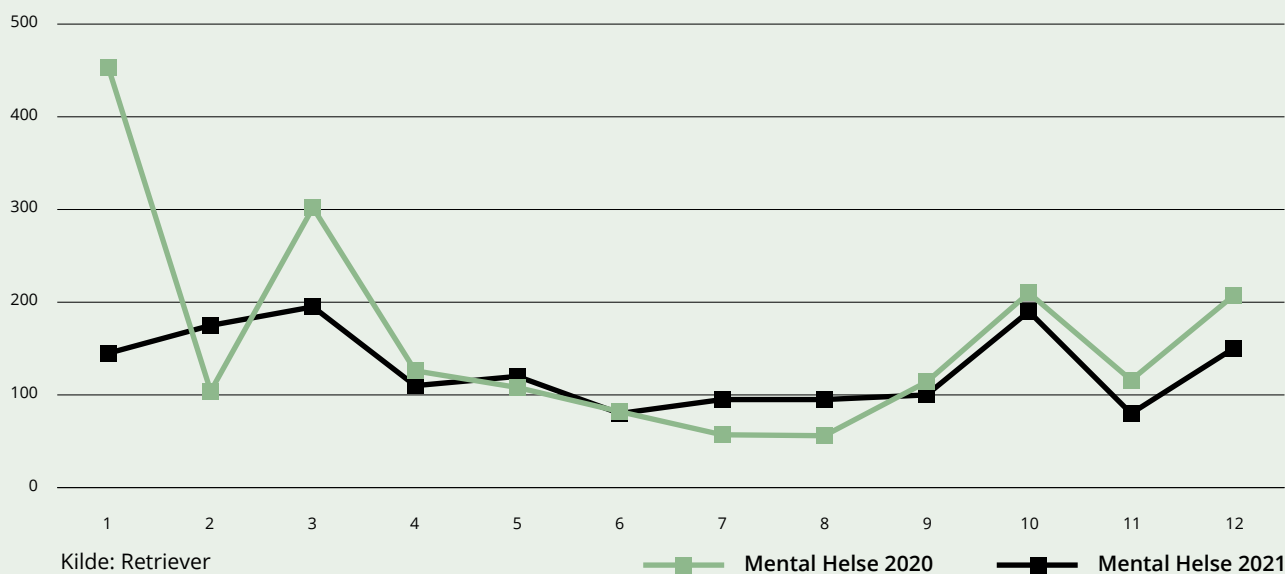
## NØKKELTALL



### VEKST SOSIALE MEDIER



### MEDIEDEKNING OVER TID 2020 VS 2021



# Organisasjonens utvikling

Mental Helse er en landsomfattende organisasjon med fylkeslag i alle fylker og lokallag som dekker opp mot 200 kommuner. På tross av at 2021 har vært nok et utfordrende år for fylkes- og lokallagene våre, så har organisasjonen vokst med flere medlemmer og nye lag. Ved å være lokalsamfunnets vaktbikkje, har lagene formidlet hva smitteverntiltakene faktisk har betydd for de sårbare gruppene, samtidig som de har tilbudt fellesskap og samhold via møteplasser og aktiviteter. Mental Helse har gjennom året vist at dugnadsånden står sterkt i organisasjonen.

Sentralstyret er øverste styrende organ mellom landsmøtene. Sentralstyret besto etter landsmøtet i november 2020 av landsleder Jill Arild, 1. nestleder Bente Holm Mejdell, 2. nestleder Haakon Steen, styremedlemmene Karl Olaf Sundfør, Torhild Ackermann, Noushin Zaeri Loolani og Mille Falstad. Ansattes representanter i styret har vært Adrian Pracon og Kristin Vala. Varamedlemmer til styret har vært Aina Nybakke Rugelsjøen, Wenche Steenstrup, Sebastian Blancaflor og Tariq Eide.

Sentralstyret har gjennomført 15 sentralstyremøter i 2021 (9 var på Teams). Arbeidsutvalget (leder, nestledere og generalsekretær) har gjennomført 10 møter (alle var på Teams). Organisasjonen har også avholdt 2 ledermøter (sentralstyret og fylkesledere og nestledere) hvorav et møte var på Teams, og et møte var fysisk.

Sentralstyrets medlemmer sitter også i brukerråd i Helsedirektoratet og i regionale helseforetak m.m.

## AKTIVITET I LAGENE

Mental Helses fylkes- og lokallag er veldig forskjellige. I 2021 har nok forskjellen blitt enda større. Noen lag har mye aktivitet og høy omsetning, mens andre har mindre eller liten

aktivitet. Utfordringene i 2021 med uforutsigbarhet knyttet til retningslinjer for smittevern og varierende smittetrykk har antagelig bidratt til at forskjellene har forsterket seg. De lagene som har mange ressurser å spille på og / eller ivrige ildsjeler har klart å opprettholde aktivitet. De lagene som tidligere hadde lav aktivitet og slet med å motivere og rekruttere til aktiviteter har nok fått det enda mer vanskelig og mange har lagt aktivitetene sine helt på is.

Fylkeslagene våre i Troms og Finnmark slo seg sammen til ett fylkeslag i juni 2021. Det samme gjelder lagene i Vestfold og Telemark. Høsten 2021 fulgte Østfold, Akershus og Buskerud etter og slo seg sammen til Viken. Mental Helse har ved utgangen av 2021 13 fylkeslag. Det er Hedmark og Oppland (Innlandet) og Hordaland og Sogn og Fjordane (Vestland) som foreløpig ikke har slått seg sammen.

Alle regionene har avholdt regionale samlinger i løpet av 2021 (regionene er: Sør-Øst, Vest og Midt-Nord) De regionale samlingene er gode arenaer for erfaringsutveksling og samarbeid blant annet knyttet til brukermidvirkning i de regionale helseforetakene, aktuelle temaer i organisasjonen eller for øvrig, samt generell drift av lagene.

Det ble avholdt regionale samlinger i alle regioner (Vest, Sør-Øst og Nord / Midt) i løpet av høsten 2021.

Brukermedvirkere: 300–350 steder med brukerrepresentanter fra Mental Helse.



Mental Helse har gjennom året vist at dugnadsånden står sterkt i organisasjonen.



(Foto: Elisabeth M. Berli.)

Antall registrerte kurs:

133

Antall registrerte kurstimer:

1 491

Antall registrerte kursdeltagere:

954

## KURS OG OPPLÆRING

Kurs- og opplæringsutvalget (KUPP) koordinerer kurs- og opplæringsvirksomheten i Mental Helse og har i 2021 bestått av: leder Mille Falstad (permisjon fra juni 2021), Wenche Steenstrup gikk inn som leder og representant fra sentralstyret ved Falstads permisjon. Anna Margrethe Drægebø Moe representerte fylkeslederne i KUPP frem til ledermøtet i mars 2021. På ledermøtet i mars 2021 ble Martha Gulbrandsen valgt som ledermøtets representant. På studieledersamlingen i oktober ble Elisabeth Lauvrak og Anders Øyan valgt som representant fra studielederne. Organisasjonsrådgiver Brita Brekke var sekretær for utvalget frem til hun avsluttet sin stilling i august 2021. Barbro Aas ble leid inn som vikar for å ivareta sekretær oppgaven ut året.

## 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.

Representanter fra Mental Helse har på nasjonalt nivå deltatt i/på:

- Korona dialogmøter mellom organisasjoner og Helsedirektoratet under pandemien.

- Nasjonal ekspertgruppe for psykososial beredskap.
- Kjøps-utvalgets informasjonsinnhentingsmøter.
- Fellesaksjonen for medisinfrie behandlingstilbud.
- Helsedirektoratets Brukerråd.
- Rådet for psykisk helses årsmøter og utvikling av strategiprogram.
- Innspills arbeid til politiske strategier, nasjonale retningslinjer og veiledere.
- Ekspertrådet NKROP
- Task force pakkeforløp (Helsedirektoratet)
- Kvarus nasjonalt register
- Kvalitetsregister Psykisk helse Voksne.
- Ekspertutvalg som undersøker overgrep begått av helsepersonell
- Fagråd kvalitetsregister ECT
- Brukerrådet Helsetilsynet
- Erfaringspanel Nasjonalt senter for selvmordsforskning

## 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).

Antall likepersoner:

451

Antall likepersonsaktiviteter:

3 915

Dette tilskuddet tilbakeføres til lagene. I 2021 er det rapportert 3915 likepersonersaktiviteter som er beregnet til 18 000 frivillighetstimer og en oppgang fra året før.

## POLITIKK OG KOMMUNIKASJON

Politisk kampsak i 2021 var *Psyk hverdag*. Mental Helse satte søkelyset på hverdagen vår under pandemien, og hvordan denne påvirket vår psykiske helse.

De strenge smittevernstiltakene ble iverksatt uten at man så på hva slags konsekvenser de kunne få for vår livssituasjon, tilhørighet og psykiske helse. For mange ble livet snudd på hodet. Ressursene ved ulike helsetilbud måtte omdisponeres, noe som resulterte i at behandlingstilbud ble utsatt, og mange har opplevd et større symptomtrykk og manglende hjelp. Mental Helse mener at det er i krisetider at vi må satse på psykisk helse.

Dette belyste vi bl.a. gjennom en podcastserie på 6 episoder hvor vi inviterte inn fagfolk, meningsbærere og andre organisasjoner til å belyse ulike konsekvenser ved pandemien. Blant gjestene var Folkehelsedirektør Camilla Stoltenberg, Barneombud Inga Bejer Engh, leder av Norsk psykiater forening Lars Lien, lege Kaveh Rashidi, journalist Ingeborg Senneset og psykolog Maria Abrahamsen Østhassel i tillegg til vår egen landsleder Jill Arild. Podcasten ble ledet av Else Kåss Furuseth. Podcasten ble avsluttet med en direktesendt partidebatt fra Arendalsuka, hvor over 100.00 fulgte sendingen og lokalet i Arendal var så fullt at mange ikke kom inn.

På Arendalsuka lanserte vi også en vurdering av partiprogrammene hvor vi ga terningkast til partienes satsing på psykisk helse. Det ble mye oppmerksomhet og debatt i ulike medier og i sosiale medier om våre terningkast, og det gå økt søkelys på hva Mental Helse mener er det viktigste å satse på innenfor psykisk helse. Denne vurderingen ble laget i både en lang og kort versjon og sendt ut til lagene som en del av en valgkamppakke. Det ble også arrangert et webinar under Arendalsuka for tillitsvalgte med temaet valgkamp og verving.

Media ble brukt aktivt gjennom 2021, både for å skrive kronikker og innlegg. Innlegget «Et år med pandemi – hvor mange år med



Landsleder Jill Arild i intervju med TV2-nyhetene om Mental Helses krav til ny regjering.  
Foto: Kristin Bergersen



Landsleder Jill Arild i engasjert samtale med helseminister Ingvild Kjerkol etter fremleggelse av st atsbudsjett 2022 pa Stortinget.  
Foto: Kristin Bergersen



100.000 mennesker fulgte direkte-sendingen fra Mental Helses arrangement på Arendalsuka.

Mental Helse svarte på 8 høringer og deltok på to muntlige høringer på Stortinget i løpet av 2021.

psykiske helseproblemer?» kom på trykk i 23 ulike lokalaviser over hele landet med lokallag som avsendere. I løpet av året hadde vi også to kronikker på trykk sammen med Psykologforeningen som tok opp tilstandene i psykiatrien og behovet for en kvalitetsreform. Selv om vi hadde færre mediesaker i 2021 enn 2020 (se forrige side), så hadde vi oppe flere viktige saker som førte til politisk endring.

Hard politisk jobbing førte frem, så vi fikk med oss opposisjonen på Stortinget på å stoppe nedbyggingen av sengeplasser i psykiatrien. I forkant av vedtaket hadde landsleder og generalsekretær møter med FrP, Ap og SV for å fremme de sakene som ble vedtatt på landsmøtet høsten 2020. En annen viktig seier var at Arbeiderpartiet valgte psykisk helse til å være en av 3 hovedsaker for valgkampen 2021. Dette skjedde etter innspill fra Mental Helse.

Mental Helse fikk også stor oppmerksomhet på Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober da landsleder Jill Arild overleverte krav om satsing på psykisk helse til ny regjering. Dette ble hovedsak på TV2-nyhetene samme dag.

En annen politisk debatt hvor Mental Helse var aktive var bruk av tvang i psykiatrien, som kom etter de grusomme drapene på Kongsberg høsten 2021. Mental Helse var

klare på at hendelsene var et resultat av svikt hos både politi og helsevesen, og ikke et resultat av at loven ikke gir adgang til bruk av tvang. Landsleder Jill Arild deltok både i Dagsnytt18 i Nrk og ble intervjuet av flere medier om saken.

Vi leverte i løpet av 2021 svar på 8 høringer, inkludert statsbudsjett 2022. I tillegg deltok organisasjonen på muntlige høringer om statsbudsjettet, både i helse- og omsorgskomiteen og arbeids- og sosialkomiteen.

Organisasjonen har tatt nye steg mot målet om at Mental Helse skal være den foretrukne organisasjonen innenfor psykisk helse feltet for media og politikere. Mental Helse har i 2021 bidratt til å sette dagsorden for psykisk helse, men det er fremdeles mye å jobbe for.

Det ble utgitt fem nummer av magasinet Sinn og samfunn i 2021 med følgende tema:

- Sinn & Samfunn nr. 1 - 2021: Tema: Menn og psykisk helse
- Sinn & Samfunn nr. 2 - 2021: Tema: Opplæring og kompetanse
- Sinn & Samfunn nr. 3 - 2021: Tema: Verdensdagen
- Sinn & Samfunn nr. 4 - 2021: Tema: Barn som pårørende
- Sinn & Samfunn nr. 5 - 2021: Tema: Helsefremmende kultur

#### SINN OG SAMFUNN:

Det ble utgitt fem nummer av Sinn og samfunn i 2021.





## VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE 2021 – «LIVET UNDER OG ETTER PANDEMIEN. FØLG OPP!»

Verdensdagen for psykisk helse er en internasjonal FN-dag som markeres den 10. oktober over hele verden. 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.

Mental Helse er ansvarlig for kampanjen på oppdrag fra Helsedirektoratet.

Årets kampanjetema var «Livet under og etter en pandemi. Følg opp!». Målet var å utvide samtalen om psykisk helse og oppfordre flere til å følge opp seg selv, hverandre og myndighetene for å bygge et samfunn som fremmer psykisk folkehelse.

Det ble registrert 3103 markeringer over hele landet i 2021, som var en økning på 41 prosent fra året før, og ny rekord med god margin. Vi opplevde en markant økning av store og koordinerte markeringer på tvers av sektorer og over tid, med kommuner, bedrifter, organisasjoner og studiesteder i førersetet.

Mer enn 600 medieklipp om Verdensdagen i kampanjeperioden viser at flere enn noen gang har brukt dagen til å markere sitt engasjement og sette psykisk helse på agendaen lokalt, regionalt og nasjonalt.

Det ble også lagt stor innsats i å spre engasjerende og relevant innhold i sosiale medier, spesielt rettet mot målgruppen 18–30 år. Blant annet ble det utviklet filmer med animerte dialoger og en «urban ordbok» som eksemplifiserte hvordan vi kan følge opp hverandre som venner, naboer, kollegaer og familie i hverdagen. Filmene ble utviklet etter innsikt fra mer enn 400 unge voksne over hele landet, for å sikre treffsikkerheten.

På sosiale medier var engasjementet stort og synlig. Vi nådde 1,4 millioner mennesker gjennom Facebook og mer enn 760 000 mennesker gjennom Instagram, og hadde en vekst på henholdsvis 106 prosent og 948 prosent fra fjoråret. Godt over halvparten av følgerne



(Foto: Tid Cafè, Gausdal.)

var under 30 år, og utviklingen i vekst og nye følgere fortsatte ut året. Mer enn 3000 innlegg ble tagget med #følgopp, og flere markerte utelukkende i sosiale medier.

Et hovedtiltak i kampanjen var en direkte-sendt nasjonal markering med konserter og samtaler ledet av Else Kåss Furuseth, i tillegg til utdeling av Åpenhetsprisen. Sendingen nådde mer enn 32 000 personer, og både rekkevidden av arrangementet og responsen økte med henholdsvis 439 prosent og 267 prosent fra fjoråret.

I tillegg lanserte vi podkasten «Åpne Forhold» som et prøveprosjekt for Verdensdagen, med ukentlige hverdagsamtaler om psykisk helse med veileder André Clausen og psykolog Kyrre Dyregrov. Podkasten havnet på Spotify sin topp 200-liste for podkaster allerede fire dager etter lansering, og har holdt seg på listen nesten hver uke siden da, med plass nr. 60 som høyeste plassering hittil. Podkasten vil videreføres og utvikles i 2022. ■

Tid Kafè i Gausdal var et av 3103 arrangementer under Verdensdagen for psykisk helse i 2021.

**Verdensdagen nådde i kampanjeperioden 1,4 millioner mennesker gjennom Facebook og mer enn 760 000 mennesker gjennom Instagram. Det var en vekst på henholdsvis 106 prosent og 948 prosent fra 2020.**

# Aktivitetsregnskap 2021

Organisasjonen opplevde økonomisk vekst også i 2021. Både tilskudd og innsamlede midler har økt i forhold til 2020. Summen av anskaffede midler er økt til kr 104 602 939 som er en økning på 22,30 %. Resultatet var kr 12 138 033.

	kr 2021	kr 2020
<b>ORGANISASJONENS INNTEKTER OG KOSTNADER</b>		
<b>(ANSKAFFEDE MIDLER) INNTEKTER</b>		
Medlemsinntekter, årsavgift	1 501 767	2 107 224
<b>TILSKUDD</b>		
Offentlige tilskudd	69 891 085	61 146 408
Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanser	17 599 799	12 549 307
Tilskudd andre	3 077 281	2 203 574
<b>Sum tilskudd</b>	<b>90 568 165</b>	<b>75 899 289</b>
Innsamlede midler, gaver m.v.	11 578 433	6 354 507
Finans og investeringsinntekter	14 574	34 093
Andre inntekter	784 829	1 477 745
Egenfinansiering prosjekter	155 171	1 112 826
<b>Sum anskaffede midler</b>	<b>104 602 939</b>	<b>86 985 684</b>
<b>(FORBRUKTE MIDLER) KOSTNADER</b>		
<b>Kostnader til anskaffelse av midler</b>		
Kostnader til innsamling av midler, fundraising	539 659	248 812
Andre kostnader til anskaffelse av midler	384 805	292 381
<b>Sum kostnader til anskaffelse av midler</b>	<b>924 464</b>	<b>541 193</b>
<b>Kostnader til organisasjonens formål</b>		
<b>Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet</b>		
Drift Hjelpetelefonen	29 691 540	24 118 893
Drift Arbeidslivstelefonen	1 673 304	1 541 087
Drift Erfaringskompetanse	10 820 891	10 365 240
Drift Verdensdagen	6 211 193	7 557 138
<b>Aktivitetstilskudd til andre spesifikke tilskudd</b>		
Foreldrestøtte 24/7 H.dir	5 754 475	
Studenttelefonen drift H.dir.	1 522 959	
Studenttelefonen oppstart DAM	778 768	
Drift Venn 1	1 141 519	1 043 633
Drift Yam	55 554	161 381
YAM 800 h.dir.	475 795	
Viken fylkeskommune - lavterskeltilbud (Div prosj. Venn 1)	722 188	260 623
Drift av prosjekter DAM stiftelsen i regi av Mental Helse	1 258 418	1 612 203
Midt Norsk Brukerforum	101 676	314 776
Organisasjonens kostnader med drift av prosjekter, fylkes- og lokallag	7 061 349	5 010 604

## Kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet

### Utdelinger til fylkes og lokallag

Trykking og distr. medlemsblad Sinn og Samfunn	830 836	763 499
Utbetaling likepersonsmidler, regionssamlinger og priser	3 512 319	3 305 715
Kontingenter fordelt fylker og lokallag etc	1 415 667	1 475 057
Velferdsmidler til fylkes-/lokallag	607 500	509 603

### Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse

Opplæring tillitsvalgte frie midler	297 773	587 681
Kurs og opplæring basis organisasjon	310 464	837 550
Kommunikasjon og påvirkning/politikk og verdier	989 858	1 511 490
Føniks alliansen		1 950
Polttikk og demokrati	3 845 800	4 081 403
Samfunnskontakt	3 159 040	3 679 835
Regionalt arbeid	1 397 36	2 906 558

---

<b>Sum kostnader til organisasjonens formål</b>	<b>83 636 247</b>	<b>71 645 919</b>
---	-------------------	-------------------

---

Administrasjonskostnader	7 903 207	11 352 473
Finanskostnad	988	8 366

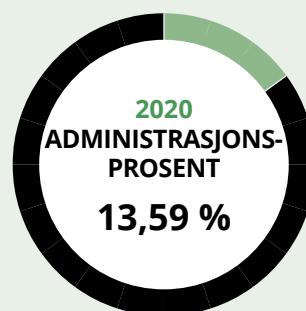
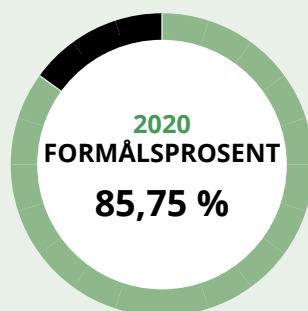
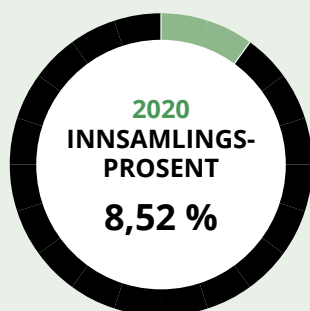
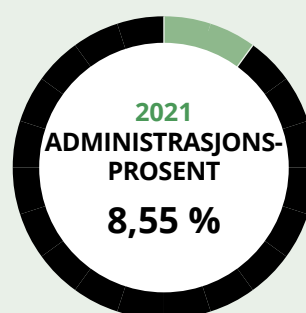
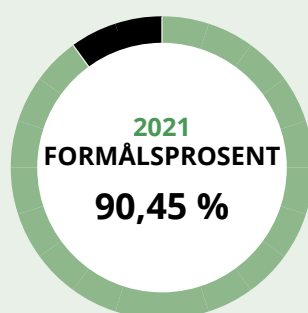
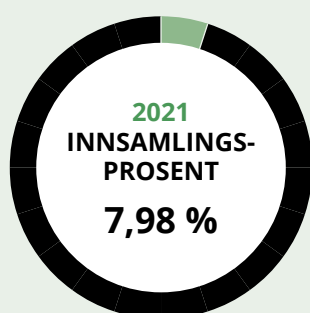
---

<b>Sum forbrukte midler</b>	<b>92 464 906</b>	<b>83 547 951</b>
-----------------------------	-------------------	-------------------

---

<b>AKTIVITETSRESULTAT</b>	<b>12 138 033</b>	<b>3 437 733</b>
---------------------------	-------------------	------------------

---





EMPAATI

VELKOMMEN TILBAKE!!! 😊





# Positiv utvikling og høy aktivitet

På tross av pandemi og smittevernstiltak har det vært høy aktivitet i Mental Helses prosjekter.

## YAM 2021

Youth Aware of Mental Health (YAM) ble i 2021 tildelt 800 000 kroner over statsbudsjettet. Yam er et forebyggende undervisningsprogram for skoleklasser med mål om å styrke ungdoms grunnleggende kunnskap om psykisk helse. Programmet går inn på tema om psykisk helse, hvordan hjelpe en venn, stress & kriser, depresjon & selvmordstanker og selvhjelpsråd. Yam går over fem timer (2+2+1) fordelt på tre uker.

Vi har i 2021 hatt gjennomføringer på tre skoler: To i Kristiansund og en i Kongsberg, til sammen ti klasser. Skolen i Kongsberg var vi også på i 2020 og de ønsker oss tilbake i 2022.

Yam kan ikke gjennomføres digitalt fordi det er diskusjoner, rollespill og dilemmaoppgaver. Dette har gjort at Yam har blitt preget av pandemien.

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».

Rapporten utarbeidet av OsloMet fra fokusgruppeintervjuene gjennomført i Nordland ble ferdigstilt i mars 2021. Noen av funnene fra rapporten er:

- Det «trygge rommet» Yam skapte var viktig: Litt tull og tøys var nødvendig når man snakker om alvorlige temaer.
- Yam er annerledes enn vanlig skole, det er ikke noe man lærer til en prøve, men kunnskap man trenger over lang tid.
- Elevene lærte mer enn de selv tenkte over, det satte i gang prosesser som tar tid å utvikle og forstå.
- Informasjon til skole, lærere og elever i forkant av gjennomføring er viktig for forberedelse og utbytte til elevene.
- Rollespillene fra Yam er noe av det elevene husker best.

Det har ikke latt seg gjøre å utdanne flere instruktører i løpet av året, men det er noe av det første som står på planen for 2022.

Vi har i 2021 videreutviklet og startet opp samarbeid med flere aktører, blant annet Rogaland fylkeskommune, Nordland fylkeskommune, Mental Helse Møre og Romsdal, Arendal kommune m.fl.

**VENN1 – GRUNNKURS I PSYKISK HELSE**  
VENN1 Venn1 er et grunnkurs om psykisk helse for ungdomsskoler og videregående skoler.

Yam fikk 800.000 i tilskudd over statsbudsjettet i 2021 og har gjennomført kurset på tre skoler i til sammen ti klasser.

## MOTSATT SIDE:

Venn1-instruktørene har stått på gjennom 2021 og gjennomført både digitale og fysiske kurs. Foto: Marthe Gjerde Larsen.

**2021 holdt Venn1 98 grunnkurs i klasserom og 18 digitale grunnkurs for til sammen 2500 elever.**

**Mental Helse hadde gjennom DAM-stiftelsen 28 aktive helse- og forskningsprosjekter og gjennomførte 17 prosjekter under ordningen med utviklings- og stimuleringsprogram.**

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. Venn1 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 koordinator: Marthe Gjerde Larsen. I 2021 holdt Venn1 98 grunnkurs i klasserom og 18 digitale grunnkurs for til sammen 2500 elever.

#### 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. Prosjektene spenner fra små, lokale aktiviteter ledet av

ildsjeler, til forskningsprosjekter i verdensklassen. Mental Helse er en av stiftelsens medlemsorganisasjoner. Mental Helse hadde 28 aktive helse- og forskningsprosjekter. Det ble i løpet av året gjennomført 17 prosjekter under ordningen med utviklingsprogram og stimuleringsprogram. I tillegg ble det innvilget 11 søknader gjennom ordningen ExtraExpress, en ordning som våre lokallag/fylkeslag kan søke på.

#### UNGARENA

Ung Arena-prosjektet ble avsluttet 31. desember 2021. Dette prosjektet var for ungdom med psykiske helseutfordringer som ensomhet, angst, depresjon, spiseproblematikk, mobbing og utenforskap og om fraværet av noen å snakke med om det som er vanskelig, uavhengig av om det er små eller store problemer.

Det er til nå etablert 13 Ung Arena sentre i Norge. Det er stor interesse fra kommuner som vurderer å etablere forebyggende lavterskeltilbud i sine kommuner i løpet av nærmeste fremtid.

Mental Helse har, i løpet av Ung Arena-prosjektet, satt søkelyset på verdien av forebygging, både politisk og menneskelig. Dette ble ytterligere understreket i forbindelse med



Helseminister Ingvild Kjerkol og fagsjef i Mental Helse Rune Helland under en høring på Stortinget om ungdom og psykisk helse 22. november 2021.

(Foto: Elisabeth M. Berli.)

en høring om ungdom og psykisk helse på Stortinget den 22. november 2021, der også leder for Headspace Danmark, Poul Nyrup Rasmussen, presenterte erfaringene fra tilsvarende virksomhet i vårt naboland.

Det er sammen med Viken fylkeskommune etablert samarbeid med tre kommuner i fylket om forebyggende lavterskeltilbud. Til dette bevilget Viken kr 2 mill for å gjennomføre de avtalte tiltakene.

Mental Helse vil i løpet av våren 2022 evaluere erfaringene fra Ung Arena og vurdere veien videre.

### **IKKE SAMMEN, LIKEVEL NÆR / AMBULERENDE LAVTERSKELTILBUD**

Samarbeidet mellom Vestby kommune og Mental Helse ble videreført i 2021. Det Dam-støttede prosjektet «Ambulerende lavterskeltilbud» har hatt en viktig funksjon under pandemien. Det har blitt økt fokus på hvordan vi kan kommunisere med de unge i form av fysiske møter ettersom sosiale medier ofte kan forsterke negative effekter av pandemien.

### **DRA MEG INN / PUSTEPAUSE FRA KORONA**

Grorud er en bydel i Oslo med store utfordringer. Hele 150 nasjoner er representert i bydelen der 80 % har minoritetsbakgrunn. Unge som faller utenfor søker til miljøer som kan gi dem annerkjennelse og identitet. 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.

Dialogen med bydelens tre skoler – Rødtvedt, Svarttjern og Tiurleiken – er godt etablert. Det samme gjelder Kaldbakken fritidsklubb. For ytterligere å styrke aktivitetene under pandemien ble prosjektet «Pustepause under korona» etablert med støtte fra stiftelsen Dam. I forbindelse med de to prosjektene har tiltaket i løpet av 2021 møtt ca 1.400 ungdommer.

### **SENIORARENA**

Med utgangspunkt i Fønixsalliansen etablerte Mental Helse konseptet SeniorArena for å få til en dialog som er tjenlig, både for de eldre som



(Foto: Marthe Gjerde Larsen)

enkeltpersoner og for samfunnet. SeniorArena skal bidra til å forebygge ensomhet og isolasjon. SeniorArena Vestre Aker, som vi har etablert i samarbeid med Diakonhjemmet og Omsorg+ er i full aktivitet. Pandemien har ført til full stans i den planlagte etableringen av Senior Arena Alta. ■

Venn1-instruktører i aksjon på et av de 98 kursene de gjennomførte i 2021.

## **NASJONALT SENTER FOR ERFARINGS-KOMPETANSE INNEN PSYKISK HELSE**

Kompetansesenteret arbeider for at brukeres og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap skal tas i bruk i tjenestene innen psykisk helsefeltet. Dette gjøres ved å samle, systematisere og formidle denne kunnskapen slik at den i større grad blir tilgjengelig og etterspurt. Senteret jobber tematisk og prosjektbasert med kunnskapshull som avdekkes i kontakten med enkeltpersoner, brukermiljøer, interessegrupper og fag- og forskningsmiljøer. Det er et mål å lytte til ulike stemmer og erfaringer, og belyse komplekse tema og problemstillinger på en nyansert måte.

Senteret har i 2021 hatt brukermedvirkning som hovedtema og utgitt hefter og bøker med dette som tema. Det er gjennomført uformelle spørreundersøkelser samt forskningsprosjekt. Bruker- og pårørenderelatert kunnskap formidles i tillegg via nettsaker og nettforedrag på egen hjemmeside. Senteret deltar på ulike arenaer for å holde jevnlig kontakt med bruker- og pårørendemiljøer og fag- og forskningsmiljøer. Det har vært høy aktivitet til tross for pandemi.

Det årlige «Toppmøte» ble avviklet digitalt våren 2021, mens det i løpet av høsten lot seg gjøre å arrangere åpne temakvelder. ■



DU ER  
IKKE ALENE.

TLF:  
116 123





# Mental Helses svartjenester

Pågangen til Mental Helses svartjenester har også i 2021 vært enorm. Vi opplever en økning i antall henvendelser til de fleste av våre tjenester. Det indikerer at behovet for lavterskel samtaletilbud, som Mental Helses svartjenester, er stort.

Mental Helses landsdekkende svartjenester driftes fra egne lokaler i Skien. Tjenestene består av Hjelpetelefonen 116 123, Sidetmedord.no med veiledningstjenesten, chat, forum og vennetjeneste, Foreldresupport, Studenttelefonen (åpnet i februar 2021) og Arbeidslivstelefonen 225 66 700. Til sammen tilbyr tjenestene følgende samtaletilbud: telefon-tjenester, chat, meldinger, e-post og callback.

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

Mental Helses landsdekkende svartjenester opplevde stor pågang i 2021; i alt 351 226

henvendelser til våre tjenester. Av disse besvarte vi 218 843 henvendelser.

Dette sier noe om behovet befolkningen har for lavterskeltilbud som dette. Ekstra-bevilgninger grunnet pandemien har medført at vi har kunnet utvide åpningstidene og øke kapasiteten ved flere av våre tjenester.

Pandemien har bidratt til økt pågang, også fra nye målgrupper. Da vi så hvordan pandemien også påvirket studentenes hverdag, og deres psykiske helse, ble det satt fortløpende planer og tjenesten åpnet 22. februar 2021. Fra første dag har Studenttelefonen hatt en god utvikling i antall henvendelser, og tjenesten har etablert seg som et populært tilbud vi jobber aktivt for å videreføre.

Smitteverntiltakene vi innførte i mars 2020, ble i stor grad videreført i 2021. Alle deler av tjenestene som hadde anledning, utførte arbeidet sitt hjemmefra. 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. Ingen av hjelpetelefonens tjenester har hatt nedetid på grunn av pandemien. ■

**Mental Helses landsdekkende svartjenester opplevde stor pågang i 2021;**

**i alt 351 226 henvendelser til våre tjenester. Av disse besvarte vi 218 843 henvendelser.**

#### **MOTSATT SIDE:**

På Verdensdagen for selvmordsforebygging arrangerte Else Kåss Furuseth til tre mini konserter hjemme i sin egen stue, hvor inntektene gikk til Mental Helse Hjelpetelefonen. Foto: Cathrine Hill-Jensen

# Mental Helse Hjelpetelefonen

Hjelpetelefonen ble opprettet tilbake i 1992, og kan i 2022 feire 30 års jubileum. På disse årene har tjenesten blitt et innarbeidet lavterskeltilbud til alle som vil snakke om livets utfordringer. Vi kan også gi informasjon om hjelpe- og aktivitetstilbud.

” Så fint at akkurat du var der nå!

Våre veiledere har forskjellig bakgrunn, men felles for alle er at de har livserfaring og ønske om å være et medmenneske. Vi tilbyr dialog om enkle eller vanskelige tema. Vi har tid, vi lytter, vi reflekterer og vi veileder. Vi ønsker å bidra til optimisme og opplevelse av mestring og selvstendighet. Ved akutt fare for liv og helse og ved mistanke om mishandling, overgrep, eller omsorgssvikt overfor barn, har vi plikt til å melde fra i henhold til lovverk.

## Antall henvendelser Hjelpetelefonen

	Anrop		Besvarte samtaler		Svarprosent
2020	171 043	↓ 1265	75 543	↑ 5969	44 %
2021	169 778		81 512		48 %

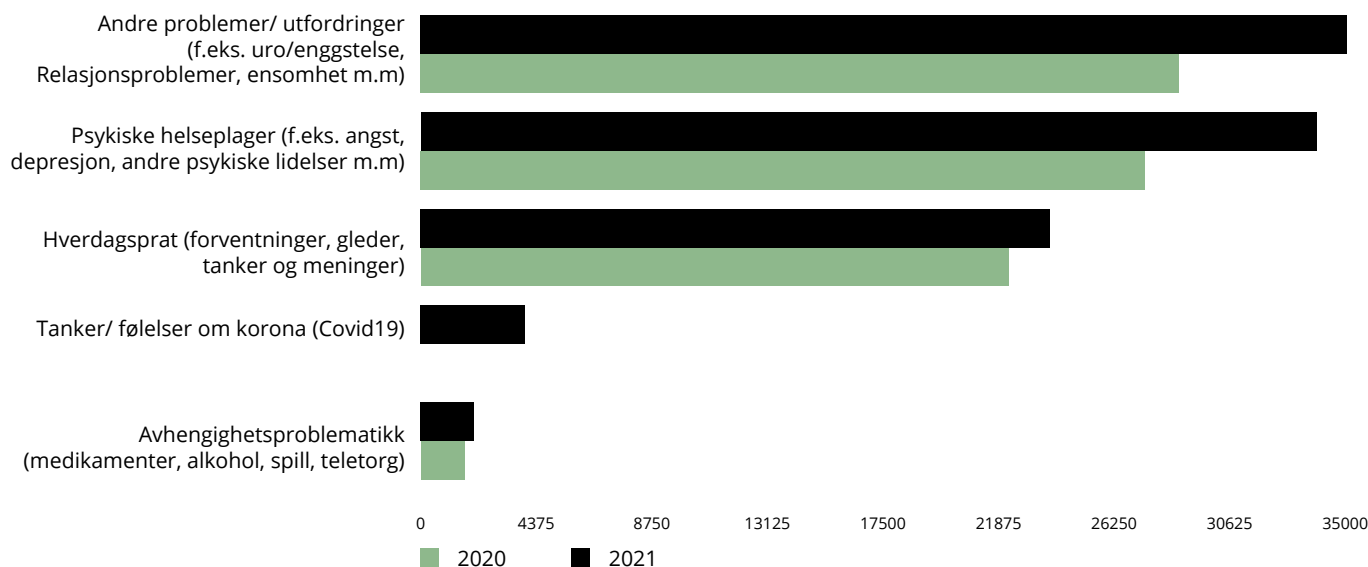
## Kjønn

I alle år har det vært flest kvinner som ringer Hjelpetelefonen, 67 % kvinner. Mannlige innringere utgjør 33 %. Tallet har vært stabilt år etter år, kanskje med en svingning på noen prosent. I 2021 så vi, som i 2020, en økning i antall henvendelser måned for måned for menn i alle aldre og spesielt blant menn under 39 år.

## Alder

Hjelpetelefonens innringere har et stort aldersspenn, hovedsakelig fra 18–69 år. Det er de voksne som utgjør hovedtyngden, da halvparten av dem vi snakker med er mellom 40 og 69 år. Denne tendensen så vi også i 2020.

## Relevant tematikk: HJELPETELEFONEN 2021 VS 2020



\* Kategorien «Tanker/følelser om korona (Covid-19)» ble ikke målt i 2020

# Sidetmedord.no

1. september åpnet vi landets første døgnåpne hjelpechat som et prosjekt, der alle kan ta kontakt uansett alder og tema.

Det er stort sett unge mennesker som tar kontakt på chat, men vi chatter med mennesker i alle aldre og livssituasjoner. I 2021 ble det besvart 80 345 chattesamtaler. Mental Helse jobber for at døgnåpen chat skal bli et fast tilbud.

Vi har et bredt tilbud for alle som foretrekker å skrive om det som er vanskelig. Vi har chat, veiledningstjeneste der man får svar innen 24 timer, et forum og en vennetjeneste der brukere har en direkte dialog.

## Antall henvendelser på chat, veiledningsmeldinger og vennemeldinger

CHAT	Chatter		Besvarte chatter		Svarprosent
2020	30 319	↑ 62 883	24 395	↑ 55 950	81 %
2021	93 202		80 345		86 %

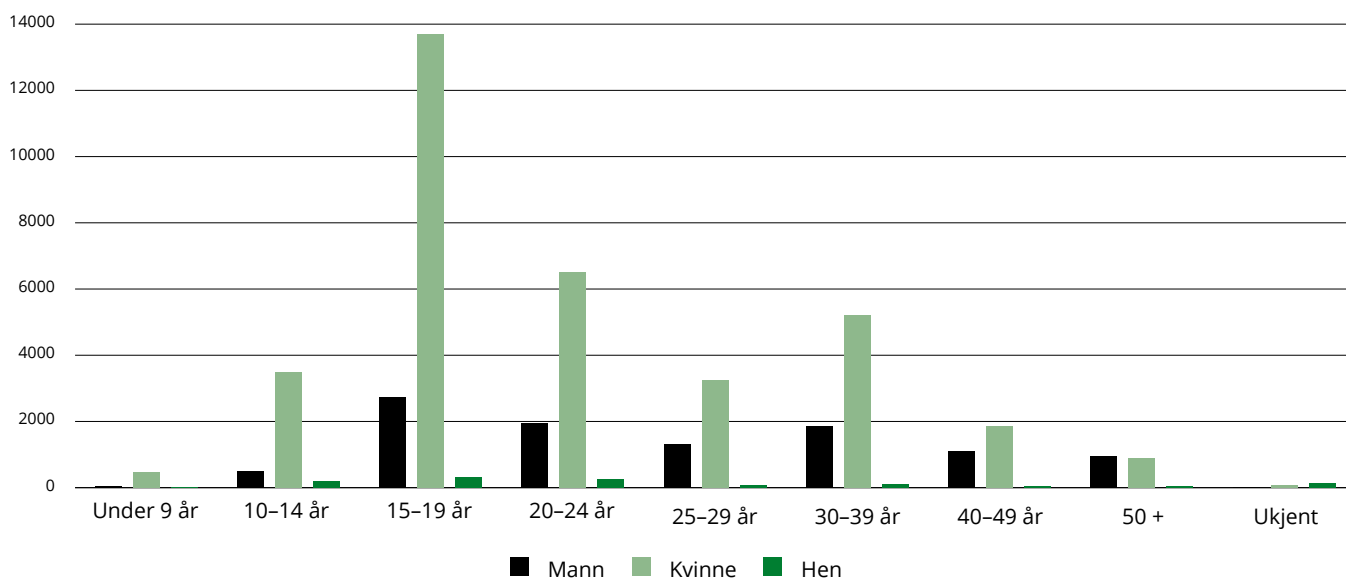
## Kjønn

På chatten vår i 2021 er det 75 % kvinner, 22 % menn og 3 % hen som kontakter oss. For chatten har vi dessverre ikke tall for 2020 å sammenlikne med. På veiledningstjenesten er det i 2020 64 % kvinner og 36 % menn. Tallene i 2021 er noe endret, kvinner utgjør 65 %, mens menn utgjør 35 %.

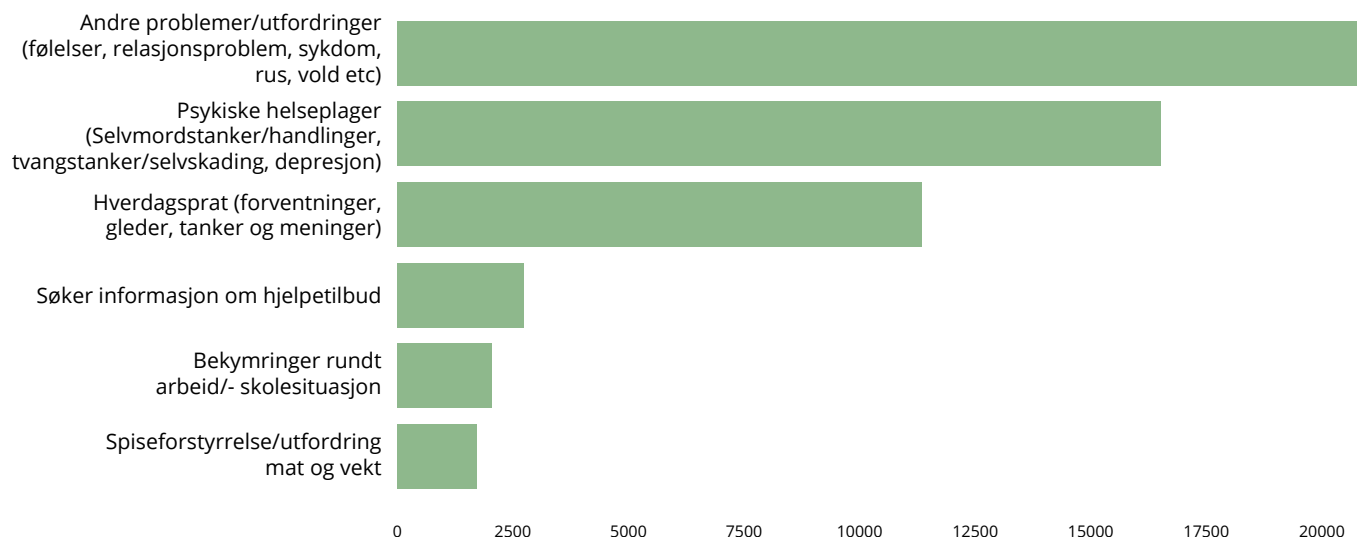
## Alder

For sidetmedord.no **chat** ser vi at de fleste som kontakter oss er i alderen 15–40 år. Majoriteten finner vi i aldersgruppen 15–19 år.

## ALDER OG KJØNN PÅ SIDETMEDORD.NO CHAT 2021

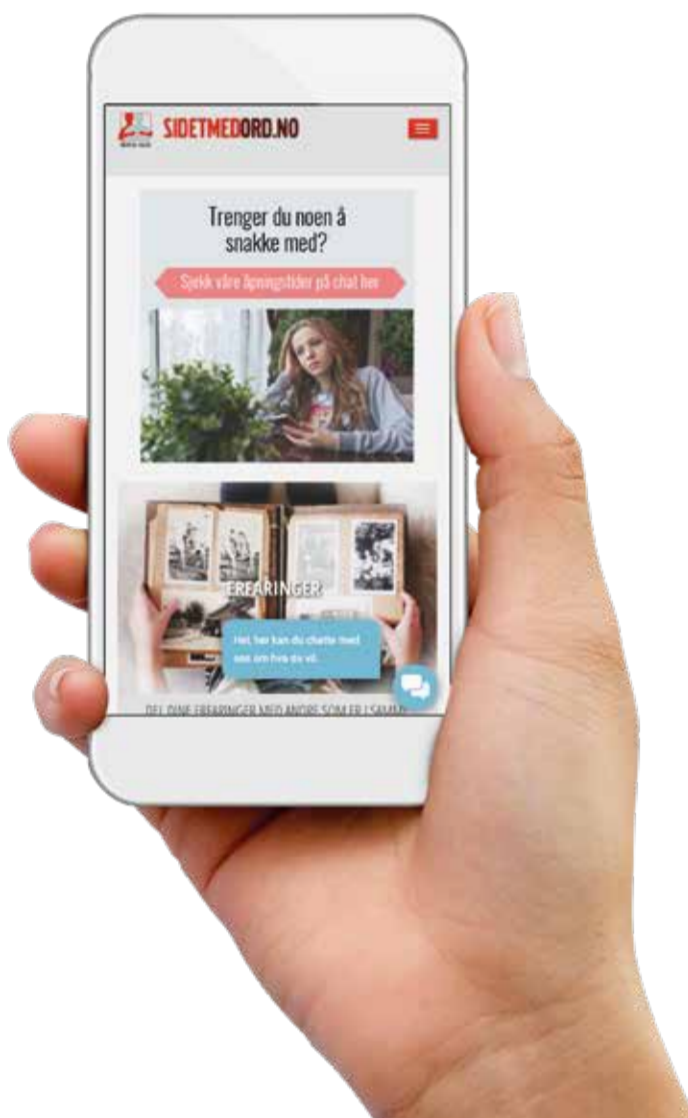


## Relevant tematikk: SIDETMEDORD.NO CHAT 2021



\* Her har vi dessverre ikke tall fra 2020 å sammenlikne med.

” Takk. Og takk for at jeg fikk lufte litt. Jeg er så utrolig glad dere er her og gjør dette. To ganger har det vært kun dere som har gjort at jeg klarte å la være å ta livet mitt. Tusen takk for at dere gjør dette for meg og for andre.







(Foto: Cathrine Hill-Jensen)

## Foreldresupport

Foreldresupport, som ble åpnet 1. mars 2020, har i løpet av 2021 fått fotfeste som et viktig tilbud og er nå over i fast drift. Tjenesten er en døgn-åpen, gratis og anonym telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine med noen. Tjenesten er et samarbeid mellom Mental Helse Hjelpetelefonen og Stine Sofies Stiftelse.

Utfordringene som dukket opp da landet stengte ned i 2020, har i stor grad fortsatt inn i 2021. 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 er blant temaene har vært gjengangere i henvendelsene til tjenesten.

Nytt i 2021 var at Foreldresupport inngikk et samarbeid med tolkenett.no, og at tjenesten nå tilbyr veiledning på flere språk enn norsk. Personer som ønsker å prate med oss og trenger tolk kan gi oss beskjed i chat, oppgi språk og bestille tid. De forblir selvsagt anonyme for oss. Vi har tolker på 170 språk, og med dette tilbudet er vi tilgjengelig for enda flere.

Våre veiledere har jobbet fra hjemmekontor når det har vært påkrevd, og fra kontoret i de perioder det var mulig.

” Takk for at dere er her. Har funnet stor hjelp her i det siste, og finner det som en trygghet og hjelp å kunne ringe dere.

### Antall henvendelser Foreldresupport på telefon og chat

Telefon	Anrop		Besvarte telefoner		Svarprosent
2020	4 778	↑ 2 249	4 313	↑ 2 193	90 %
2021	7 027		6 506		92 %

\*Tjenesten åpnet 1. mars 2020.

Chat	Chatter		Besvarte chatter		Svarprosent
2020	2 463	↑ 1 850	1 997	↑ 1 680	85 %
2021	4 313		3 677		81 %

\*Tjenesten åpnet 1. mars 2020.

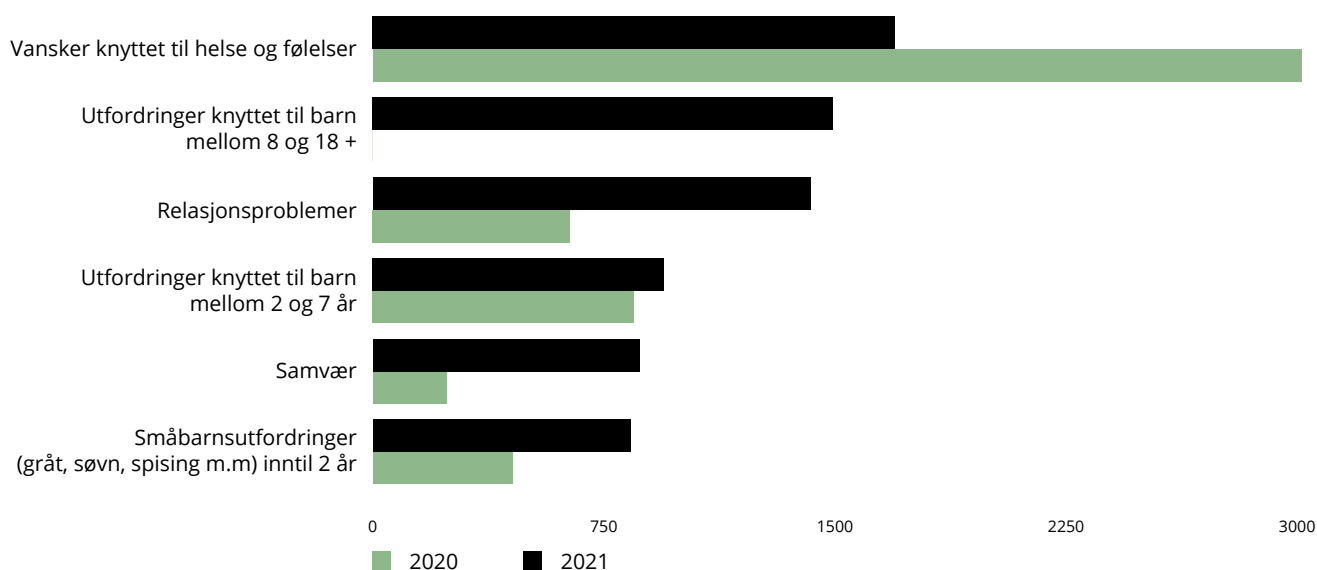
### Kjønn

84 % av de vi er i kontakt med via Foreldresupport i 2021 (telefon og chat) er kvinner. Menn utgjør 13 %. Dette er stabile tall sett opp imot 2020 når vi ser på dette prosentvis, men det faktiske antall menn som kontakter Foreldresupport øker, noe vi synes er et godt tegn.

### Alder

Ved Foreldresupport (telefon og chat) ser vi at de fleste som kontakter oss er i alderen 18–49 år. Majoriteten finner vi i aldersgruppen 30–39 år. Dette er sammenfallende med tallene for 2020.

### Relevant tematikk: FORELDRESUPPORT 2021 VS 2020



«Utfordringer knyttet til barn mellom 8 og 18 +» kom som eget svaralternativ i 2021.

# Studenttelefonen

Studenttelefonen åpnet 22. februar 2021 og er et samarbeidsprosjekt mellom Mental Helse Hjelpetelefonen og helsepersonell ved SiA, SSN og KoRus Sør. Dette samarbeidet har gitt tjenesten et godt innblikk i studenttilværelsen. I tillegg er det etablert et godt samarbeid med Samskipnadsrådet.

Tjenesten er et gratis lavterskeltilbud for studenter og elever som trenger noen å snakke med og er åpen fra kl 17–07 hver dag.

Studentene som kontakter oss både via telefon og chat, gir tilbakemelding på at de opplever at det kjennes godt å slippe å vente på noen å dele tanker med. Det å slippe «kø» for å komme til en behandler, slippe å forholde seg til å ha en time i fremtiden, og rett og slett kunne få dele tankene sine når de har behov. Jevnt over så ligger vi på mellom 20 og 25 henvendelser pr døgn, med en hovedvekt på tiden mellom kl 20–02.

” Denne praten hjalp veldig. Tusen takk!

## Antall henvendelser Studenttelefonen telefon og chat

	Innkommende	Besvarte	Svarprosent
2021 telefon	3 790	3 615	95 %
2021 chat	3 385	2 916	86 %

\*Studenttelefonen åpnet februar 2021, av den grunn ingen sammenliknbare tall fra 2020.

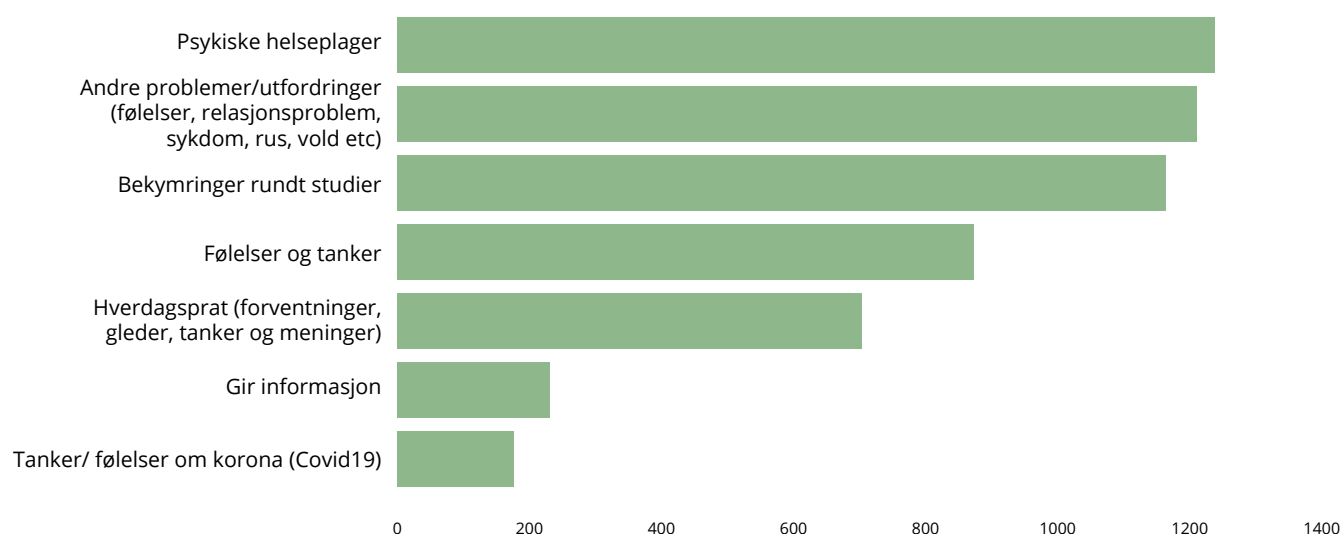
## Kjønn

Mannlige studenter står for 25 % av de som kontakter Studenttelefonen (telefon og chat), mens kvinnelige studenter utgjør 69 %. 6 % oppgir hen.

## Alder

Ved Studenttelefonen (telefon og chat) ser vi at de fleste som kontakter oss er i aldersgruppen 18–23 år.

## Relevant tematikk: STUDENTTELEFONEN 2021



\* Tjenesten åpnet 22. februar 2021, av den grunn ingen sammenliknbare tall fra 2020.

# Arbeidslivstelefonen

” Takk for din støtte og oppmuntring, det betyr mye for meg. Veldig glad jeg kom over dette tilbudet.

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.

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

## Antall henvendelser Arbeidslivstelefonen telefon, chat og e-post

Telefon	Anrop		Besvarte telefoner		Svarprosent
2020	3026	↓ 559	1531	↑ 52	51 %
2021	2467		1583		64 %

Chat	Chatter		Besvarte chatter		Svarprosent
2020	144	↑ 359	124	↑ 291	86 %
2021	503		415		83 %

\*I tillegg er det ved Arbeidslivstelefonen mottatt og besvart 1041 e-poster i 2021, mot 1038 i 2020.

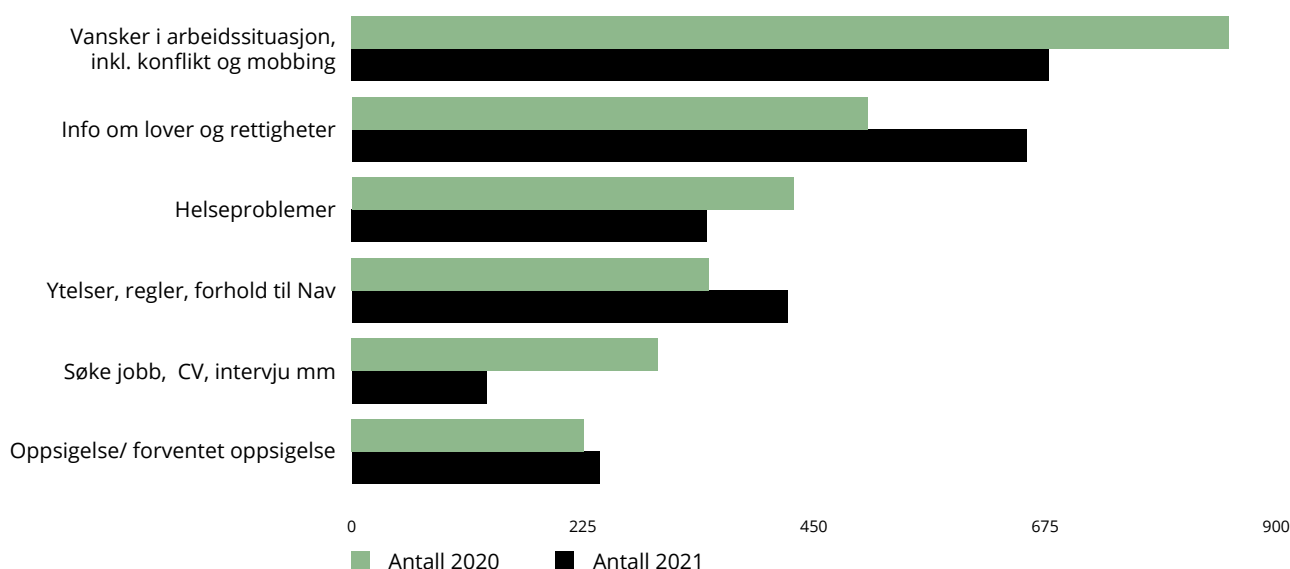
## Kjønn

Når det gjelder kjønnsfordeling utgjør kvinner, som tidligere år, rundt 70 % av henvendelsene, og menn 30 %.

## Alder

Når det gjelder aldersfordeling, er ca. 60 % av dem som kontakter Arbeidslivstelefonen mellom 20 og 59 år, med en majoritet i aldersgruppen 30–49 år. Unge under 20 år utgjør en svært liten andel på telefonen, men kommer gjerne inn via chat.

## Relevant tematikk: ARBEIDSLIVSTELEFONEN 2021 OG 2020

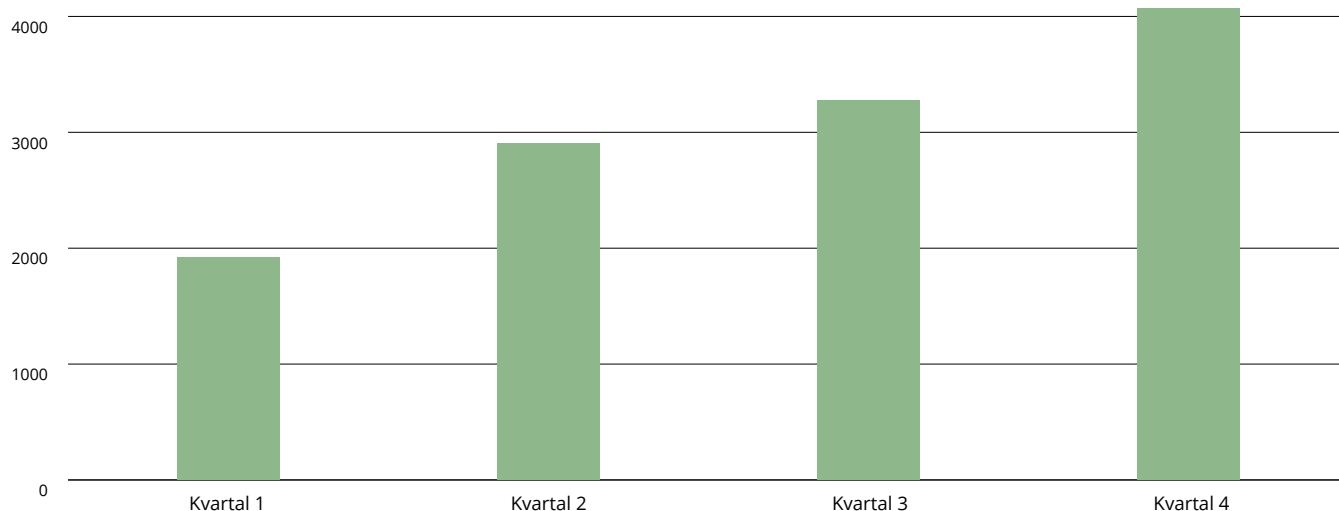




# Aktuelle temaer for alle tjenestene

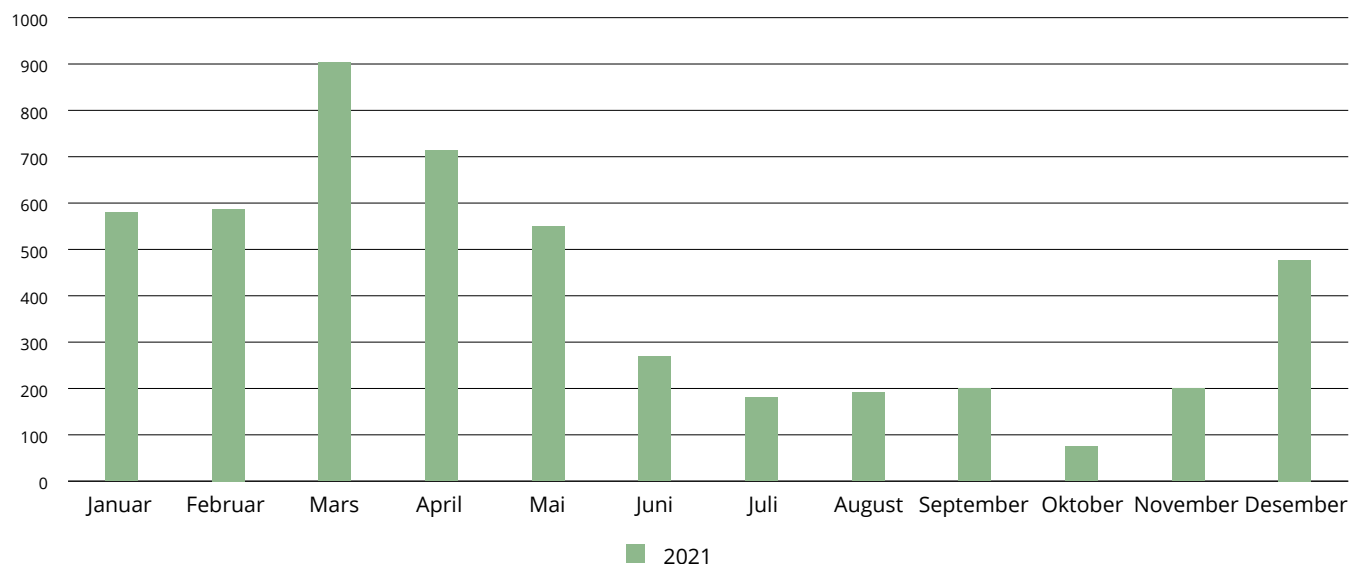
I lys av tiden vi lever i og pandemien som også i 2021 også preget hverdagen vår, har vi valgt ut to temaer som vi ønsker å se ekstra på. Dette er temaer knyttet til selvmordsproblematikk og det er koronarelaterte temaer.

## Selvmordsrelatert tematikk: SELVMORDSTANKER/ HANDLINGER ALLE TJENESTENE KVARTALSVIS 2021



\* I denne grafen har vi valgt å samle alle tjenestene, bortsett fra Arbeidslivstelefonen, og sett på henvendelser som faller inn under temaet selvmordstanker/-handlinger. I kvartal 4 er det totale antall henvendelser høyere, da vi fikk døgnåpen chat.

## Koronarelatert tematikk: TANKER/ FØLELSER OM KORONA SAMLET ALLE TJENESTENE MÅNED FOR MÅNED 2021



\* Her har vi valgt å samle alle tjenestenes (uten Arbeidslivstelefonen) henvendelser på Tanker/ følelser om korona.

Rundt 40 % av dialogene vi har hatt om korona har handlet om at det generelt sett har vært vanskelig. Isolasjon og mindre aktivitet, samt frykt for koronasmitte og ettervirkninger er blant de temaene vi har vært innom oftest.

# Rapportering

Vi har i 2021 rapportert månedlig på tall og erfaringer fra våre tjenester til Helsedirektoratet fram til og med november 2021. Våre tall og erfaringer har bidratt til at man raskt har kunnet sette fokus på konsekvenser av koronatilstandene. Det være seg økt grad av ensomhet, at flere unge med alvorlig problematikk tar kontakt, samt at flere har hatt en økt uro for fremtiden.

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



På Verdensdagen for psykisk helse inviterte Mental Helse Hjelpetelefonen til filmvisning av Nattebarn med påfølgende paneldebatt, på Odeon Skien kino.

(Foto: Cathrine Hill-Jensen)

## 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

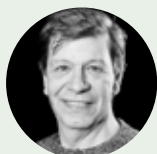
nooshin.zaery@mentalhelse.no



**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



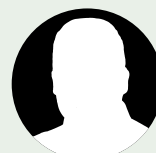
**AINA NYBAKKE RUGELSJØEN**

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://mentalhelse.no)