

# sinn

og samfunn

## MAMMA OG PÅRØRENDE

Når livet til barnet ditt ikke ble som du så for deg.

Les mer på side 18

## BOKSIDENE

Er løsningen å snakke mindre om det som er vanskelig?

Les anmeldelsene på side 22



«Dagens ungdom»

– Barn er et produkt av de omgivelsene de gis. Er det noe galt, må voksensamfunnet se på seg selv, sier barndomsforsker.

Les mer på side 4



**D**et er én ting jeg aldri helt har skjønt, og det er foreldre som sukker over at deres egne barn er så bortskjemte. Tja, hvordan ble de det, da, kan man jo lure på?

Jeg tenker i grunnen det samme om voksne som klager over «dagens ungdom», over at de tåler så lite, at de er for «psyke», at de er overdiagnostiserte. For hvem er det egentlig som har skapt dette samfunnet de unge vokser opp i nå? Hvem er det som har ansvar for oppdragelsen, for skolen, for hva de lærer der, for diagnosene de får, for de forebyggende tiltakene de *ikke* får, for hvordan vi snakker med hverandre eller ikke snakker med hverandre, for hvordan vi snakker *om* hverandre, for alle mobilskjermene og sosiale medier som finnes, for helsepolitikken, for mangelen på forebyggende tilbud, fritidsklubber og aktiviteter folk har råd til? Jo, det er jo oss voksne det. For vi er et kollektiv, og vi har ansvar for det samfunnet de etter oss vokser opp i. Og det er de

som var voksne før oss som hadde ansvaret. For strukturene i samfunnet vårt strekker seg langt bakover. Vi kan trekke linjer tilbake til større endringer i samfunnet på 1980-tallet som etter hvert førte til dagens foreldregenerasjon med såkalte curlingforeldre og generasjon prestasjon.

Denne utgaven av Sinn og samfunn handler om å være ung. Men bladet er ikke bare for de unge. Kanskje vi som er blitt ganske voksne etter hvert kan lære litt om hvordan det er å vokse opp i dag? Det eneste jeg vet med sikkerhet, er at det er veldig annerledes enn å vokse opp i etterkrigstiden, eller på 60- og 70-tallet. Så annerledes, over hele linja, at det ikke er rettferdig å sammenlikne oss og dem, da og nå, og anklage ungdom for å ikke være nok ute i naturen, for å ikke leke sammen som vi gjorde før, for å ikke lese nok bøker, for å ikke tåle presset. Hvis vi er nysgjerrige på hverandre, tror jeg vi kommer mye lenger. ☺

*Nanna Baldersheim*

**Nanna Baldersheim**  
*ansvarlig redaktør*

## Tema Ung

- Barn er et produkt av omgivelsene. Er det noe galt, må voksensamfunnet se på seg selv, sier forsker. 4
- Redd for skolen 9
- De har for mye å leve opp til 14
- Ny spalte: Trening og mental helse 17
- Når livet til ungdommen din ikke ble som du så for deg 18
- 1 av 3 utkantkommuner har ikke ansatt psykolog 20
- Ny spalte: Spør psykologen 21

## Boksidene

- Er løsningen å snakke mindre om det som er vanskelig? 22
- Kan en tørrlagt blogger og popstjerne, en debattredaktør med psykiatriske innleggelses bak seg og en «Tik-tok-psykolog» hjelpe? 24
- Helt ærlig – en selvhjelpsbok som fungerer godt for «normale» unge 26

## Erfaringer – våre egne fortellinger

- Hvordan kjefta på en som bare vil dø? 28
- En «flink pikes» livskrise i møtet med psykiatrien 30
- Om livet 31

## Nytt og nyttig fra Mental Helse

- Hilsen fra Mental Helses nye landsleder 32
- Headspace – et nytt forebyggende tilbud til unge 36
- Undertrykkelsen som aldri tar slutt. 40
- Ny spalte: Spør advokaten 43



Foto: Schröder, Sværnsborg Trøndelag folkehøgskule

### OPPVEKST FØR OG NÅ:

Det er stor forskjell på å være barn på 1950-tallet og i dag.

SIDE 4



Foto: Græthe Ertung

### TØFFERE TIDER:

Unge melder om psykiske vansker.

SIDE 14



Foto: Oliver Dala Høy, Shutterstock

### FARE:

Hva er egentlig skolevegring?

SIDE 9



Foto: Frisk forlag.

### BOKSIDENE:

Kan en tørrlagt popstjerne og en tiktok-psykolog hjelpe?

SIDE 22



### NY SPALTE:

Spør psykologen om råd.

SIDE 21

#### UTGIVER:

Mental Helse  
Postadresse: Pb 1423 Vika, 0115 Oslo  
Telefon: 35 29 60 60  
E-post: post@mentalhelse.no  
Web: www.mentalhelse.no

#### ANSVARLIG REDAKTØR:

Nanna Baldersheim  
nanna.baldersheim@mentalhelse.no

#### ANNONSER:

Faktureringservice Sør AS  
Pb 554 Brakerøya, 3002 Drammen  
Telefon: 32 24 44 33

#### DESIGN:

Storybold  
TRYKK: Aksell  
OPPLAG: 7,018  
ISSN: 0800-5230

#### SINN OG SAMFUNN

Utgave 1-2023, årgang 41  
Sinn & samfunn utgis av Mental Helse. Sinn & samfunn er et redaksjonelt uavhengig fagblad som drives etter Vær varsom-plakaten og Redaktørplakaten. Sinn & samfunn er medlem av Fagpressen.

#### FORSIDEFOTO:

Roman Nerud, Shutterstock.  
Bildet er fra Tsjekkoslovakia, 1980.











## Foreldre- omsorg på 50- og 60-tallet var klær, mat og et rent hjem.

Ellen Schruppf,  
professor

Ungdom i dag er generelt mer hjemme på rommet sitt eller med familien enn de var tidligere. Her fra Karl Johan i Oslo i 1958. Foto: Henriksen og Steen, Nasjonalbiblioteket.

# Oppvekst før og nå

– Barn er et produkt av de omgivelsene de gis. Er det noe galt, må voksensamfunnet se på seg selv, mener barndomsforsker.

AV Nanna Baldersheim

Etterkrigstiden, på 1950- og 60-tallet, var selvstendighet og uavhengighet viktig i oppdragelsen, sier Ellen Schruppf, professor i historie ved Universitetet i Sørøst-Norge til Sinn og samfunn.

Dette var husmorens tidsalder, og det er lett å tenke at siden mor var hjemme hele dagen var hun også mye sammen med barna. Det stemmer ikke, forteller Schruppf.

– Mor var opptatt med å holde hjemmet i orden, lage, strikke og lappe klær, vaske. Å holde barna og familien fødd, kledd og rene var hennes jobb. Orden og hygiene var vektlagt. Barna ble sendt ut for å leke. Det var ikke bare for å avlaste mor, som hadde nok å gjøre inne, men det var også sett på som sunt og oppbyggelig å være mye ute i naturen i all slags vær.

Sett med dagens foreldreøyne var barna mye alene og lite sammen med foreldrene sine eller andre voksne – barnehage var ikke vanlig. Skjønt, alene var de jo slett ikke, forteller historieforskeren og barndomseksperten.

– Barna hadde et viktig fellesskap med andre barn som også var sendt ut for å leke. De lærte av hverandre. De lærte å løpe, svømme, sykle, slåss og å greie seg på egen hånd. Det store barnefellesskapet og en sterk barnekultur er det som kjennetegner denne perioden.

*Men kan ikke det være farlig, da? Å overlate barna til seg selv ute i naturen? ... Eller er dette kanskje et spørsmål bare en forelder fra 2023 kan finne på å stille?*

Schruppf trekker på smilebåndet. Tidene har endret seg, slår hun fast.

– Foreldreomsorg og kjærlighet på 50- og 60-tallet var klær, mat, et rent hjem – materiell omsorg. I dag er relasjonen mellom foreldre og barn preget av intimitet og nærhet. Det er mye kjærlighet og skjerming. Familien er blitt barnesentrert. Barnet er i sentrum for familiens totale oppmerksomhet. All kjærlighet og oppmerksomhet rettes mot dette ene eller de få barn i familien.

*Det høres jo fint ut. Eller kan det bli litt for mye oppmerksomhet?*

– Dette inngår i den totalt kontrollerte barndommen vi ser i dag. Og det kan ligge kontroll og disiplinering i emosjoner også. Å tilfører en masse intimitet og følelser til barnet gir også en mulighet for å unndra barnet disse følelsene. Vi ser en psykologisering av barneoppdragelsen i dag. Og så tenker jeg at barnet ikke blir selvstendig sammenliknet med etterkrigstidens barndom der selvstendighet var et uttalt mål. Barn blir aldri voksne i dag, de forblir i familien, mange bor hjemme lenge, mens de før i tiden var voksne som 14-, 15-åringer. Denne avhengigheten og intimiteten mellom foreldre og barn kan virke knugende.



Lett oppstilt, men høyt elsket. Barn har alltid vært viktige for familien.  
Begge foto: Nasjonalbiblioteket.

*Foreldre har alltid elsket barna sine.  
Det er bare gjort på ulike måter opp  
igjennom tidene.*

Ellen Schrumpf, barndomsekspert



Ellen Schrumpf har forsket på barndommens historie. Foto: Privat.

*Hvordan var dette i riktig gamle dager, fikk barn være barn før i tiden og?*

– Ja, vi har alltid hatt en barndom, men oppfatningene våre av hva barndom er har endret seg. Tidligere har forskere ment at barndommen ikke har eksistert før tidlig moderne tid, at barn ble ansett som små voksne før, men det har vi nå gått bort fra. Barn har alltid vært barn, forteller historikeren.

Barndom på 1700-tallet var preget av at samfunnet var gjennomreligiøst. Barn ble oppdratt i tråd med den kristne moralkodeksen. Lydighet og underordning var viktig. Gud var den overordnede, og alle måtte underordne seg Gud, og foreldrene var Guds representanter på jorden.





1950-tallet var husmorens tidsalder, og det var viktig med barn som var rene, hele og pene i tøyet. Foto: Schrøder Sverresborg / Trøndelag folkemuseum.

### *Vi tror at siden mor var hjemme, var hun også mye sammen med barna. Det stemmer ikke.*

På 1800-tallet slipper den religiøse strengheten etter hvert tak. Det blir lagt mer vekt på opplysning og kunnskap, og skolen blir utviklet. Skoleloven som kom i 1889 i Norge slo fast at alle barn skal gå på skole, og de skulle ikke bare lære katekismen.

– Nå kom orienteringsfagene inn i utdannelsen. Norsk, historie og geografi. Kunnskap ble viktig. Den norske skolen ble bygget ut som et ledd i nasjonsbyggingen. For at demokratiet skulle fungere, var det nødvendig å ha en skole som gjorde at folket kunne ta opplyste valg. Den norske skolen var særpreget her, fordi den ble bygget ut samtidig med at nasjonen ble bygget.

Vi hopper 100 år fram i tid. Både barndom og foreldreskap har endret seg drastisk.

– På 1980- og 90-tallet oppstår det et skille. Det kom ikke brått, men det kom endringer, langsomt. Nå er velferdsstaten ferdig bygget, vi får markedsliberalisme, det kommer nye forventninger og krav til skole og barndom. Etter hvert utvikler curling-barndommen seg; den kontrollerte barndommen.

Og nå er det mer eller mindre slutt på å sende barna ut for å leke på egenhånd.

– Barn er nå veldig institusjonalisert. De går i barnehage og på skole og er under sterk voksenkontroll hele barndommen. De blir pushet og presset og heiet fram både av skole og av familie.

Det fører senere til økte prestasjonskrav til barn og unge – til generasjon prestasjon. Og det er ikke bare i skolen dette skjer, det skjer også i barnehagen. I dag blir barnehagebarna testet og prøvd på alle kanter og bauger.

Seksåringene, som ble lovet lek, men som fikk skole, er et typisk trekk for vår tid, mener Schrumpf.

– Barn skal yte og prestere i dette utdanningssamfunnet. Konkurransen er blitt hard. Utdanningssamfunnet er rettet mot at alle skal ha studiekompetanse. Det er forferdelig tøft for ungdom som ikke har denne interessen eller når talentene ikke ligger akkurat der.

Det er ikke veldig lenge siden det var litt større plass for å ikke være helt lik





Barna ble ofte sendt ut alene for å leke. Der fant de andre barn som også hadde blitt sendt ut. Foto: Billedsentralen Aktuell / NTB.

## *Sett med dagens foreldreøyne var barna mye alene og lite sammen med foreldrene sine på 50- og 60-tallet.*

Ellen Schrumpf, *barndomsforsker*

de andre og for å kanskje ikke prestere topp akademisk eller i idrett.

– Det var mye mer rom for forskjellighet før. Jeg mener at rammene som institusjonene våre, som skolene og barnehagene, setter opp, er blitt altfor trange. Det er altfor lite rom for ulike barn, for ulike talenter og ulike kompetanser. Mange sliter og lider i en skole som nå er 13 år lang for alle sammen. Det er jo hele barndommen og ungdommen, det, utbryter Schrumpf.

– Det synes jeg er veldig problematisk. Før kunne de som ikke var skoleflinke slutte etter syv år på skolen og gå ut i arbeidslivet. Næringslivet hadde plass for dem, det var plass for de unge og for de ufaglærte, og de kunne være til

nytte. For det er jo det mennesket trenger: å bidra, å være til nytte og å mestre.

I tillegg har det store og viktige barnefellesskapet fra 1950- og 60-tallet forsvunnet, sier professoren. I stedet for å gå ut i naturen sammen, går barn og unge ut på sosiale medier og ut i gaming.

– Der sitter de for seg selv og bygger ikke relasjoner. Jeg vet at noen sier at man bygger relasjoner på nettet, men det er likevel en økt individualisering som foregår, som gjør at barn og unge både promoterer seg selv som individer i den sosiale nettverden og konkurrerer med hverandre om oppmerksomhet og om å bli sett og bli likt, sier Schrumpf.

Hun understreker at hun ikke vil romantisere fortiden, det er ikke

poenget. For det er ikke slik at alt var bedre før.

– Vi må også se på foreldre-barn-relasjonen. Foreldre har alltid elsket barna sine. De har alltid villet det beste for dem, det er bare gjort på ulike måter opp igjennom tidene. ☺



# Når barnet ikke vil på skolen

Hva er skolevegring og hvordan kan foreldre og lærere hjelpe barna som ikke klarer å gå på skolen?

AV Anne Marte Blindheim

I Norge har alle barn rett og plikt til grunnskoleopplæring, og til et trygt og godt skolemiljø. Men ikke alle barn opplever skolen som trygg og god. Noen av dem svarer med å trekke seg unna skolen. Fenomenet kalles ofte skolevegring, bekymringsfullt fravær eller ufrivillig skolefravær. Hvor mange barn i Norge som sliter med dette, har

verken forskere eller myndigheter gode tall på.

– Det finnes ingen nasjonal oversikt. Min forskning tyder på at det er ca én elev i hver klasse – 3,6 prosent – som strever med dette. Skole og pedagogisk-psykologisk tjeneste rapporterer om en økning og at det forekommer oftere hos yngre elever, sier

førsteamanuensis ved Nasjonalt senter for læringsmiljø og atferdsforskning ved Universitetet i Stavanger, Trude Havik.

Lise Marie Sæhle, som er leder for Fagteam for fravær og nærvær i skolen ved pedagogisk-psykologisk tjeneste i Oslo, kan bekrefte dette.

– Mine samarbeidspartnere i barne- og ungdomspsykiatrien og vi i pedago-



gisk-psykologisk tjeneste (PPT) ser en økning i skolevegring og skolefravær, og kanskje er den noe høyere per i dag enn hva forskningstallene tidligere viste, sier Sæhle.

Hun har sett en jevn stigning over mange år, og at det bekymringsfulle fraværet gikk markant opp etter pandemien. Før var dette et ungdomsfenomen. Nå gjelder det stadig flere også på barnetrinnet.

En elevs skolefravær blir ofte regnet som bekymringsfullt når det nærmer ti prosent, men kan også være bekymringsfullt fra dag én, ut fra årsaken til

fraværet. Begrepet skolevegring har blitt et etablert begrep innen forskningen, selv om det er omdiskutert fordi det legger «skyld» på barnet/ungdommen. Før i tiden kalte man gjerne alt udokumentert skolefravær for skulking.

– Begge deler er bekymringsfullt fravær og de kan overlappe. Men grovt sett kan vi si at elever som skulker, synes skolen er kjedelig og uinteressant og derfor unngår den. Dette er også barn som strever og trenger hjelp. De som vegrer seg, har gjerne egentlig lyst til å gå på skolen og kan være skoleflinke, de bare klarer ikke å gå på grunn av et

emosjonelt ubehag. Dette er ofte de stille barna, som kan være vanskelige å oppdage, sier Trude Havik, som har tatt doktorgrad på temaet.

**SOM REGEL ER DET** foreldrene som ser de første tegnene. – Barn sier kanskje at de er syke, trøtte, har vondt i magen, vondt i hodet eller virker triste. Det er typisk at foreldrene må overtale dem til å gå på skolen. På skolen ser man kanskje at de ofte ber om å få gå hjem. Kanskje opplever man atferdsendring, for eksempel at et barn som har vært livlig, plutselig trekker seg inn i seg selv

*Det bekymringsfulle fraværet gikk markant opp etter pandemien.*  
Lise Marie Sæhle

**FAKTA**

**Dette sier undersøkelsen Ungdata 2022 om hvordan barn og unge har det på skolen:**

**MELLOMTRINNET:**

- 9 av 10 elever på mellomtrinnet oppgir at de trives på skolen.
- 7 av 10 sier at de kjeder seg i skoletimene.
- 1 av 4 gruer seg ofte til å gå på skolen.

**UNGDOMSSKOLE / VIDEREGÅENDE**

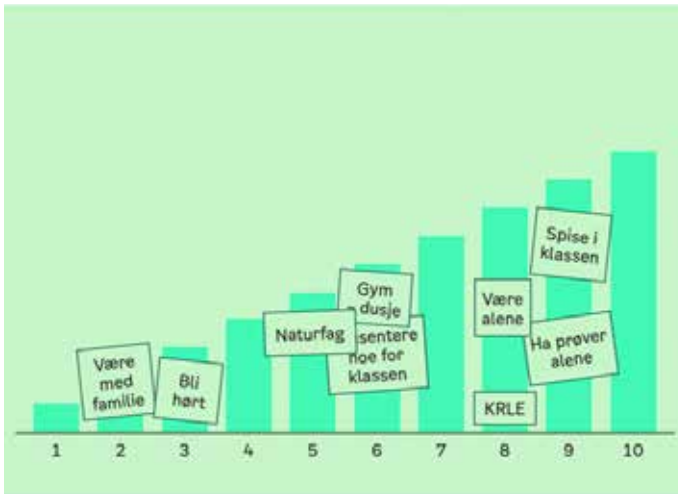
- 86 prosent trives på skolen, men andelen har sunket med seks prosentpoeng siden 2015.
- 76 prosent kjeder seg på skolen
- 1 av 4 gruer seg ofte til å gå på skolen.

Kilde: Ungdata 2022 / Ungdata junior 2022.

Lise Marie Sæhle er leder for Fagteam for fravær og nærvær i skolen i Oslo. Hun har sett en jevn stigning i fravær over mange år. Foto: Oslo PPT.







I dette skaleringskjemaet kan eleven gi poeng til ulike fag og situasjoner. Les mer på side 12. Faksimile: Oslo skolens nærvevsveileder.

*Problemene må tas tak i tidlig, for fravær avler fravær.*

Trude Havik, forsker

og ikke samhandler mye med andre, sier Havik.

Hun understreker at skolevegring eller bekymringsfullt fravær ikke er en diagnose, men en strategi for å unngå noe som er vondt og ubehagelig. Bak skolevegring kan det skjule seg årsaker som mobbing, ensomhet, sosial isolasjon, en svak relasjon til læreren eller utrygge læringsmiljøer, skolerelatert stress eller konflikter i hjemmet. Ofte er det flere ting som forekommer samtidig. Situasjoner i skolen som kan være sårbare for mange elever, er overgangen fra barne- til ungdomstrinn, hyppige skifter av lærere og timer hvor man eksponeres – som i gym eller ved presentasjoner for klassen.

– De fleste takler skolens utfordringer greit, dersom skolemiljøet og forholdet til læreren er godt. Mange barn kan nok synes at skolen er litt kjedelig. Men da kommer de for å treffe venner. Har de ikke venner, kommer de kanskje for å treffe læreren. Har de ikke en god relasjon til læreren heller, er det fare for at de heller blir hjemme, sier Lise Marie Sæhle.

**NOEN BARN ER MER SÅRBARE** enn andre. – Internasjonal forskning viser at barn med angst og depresjoner, barn

med lærevansker, barn innen autismespekteret, med nevroutviklingsforstyrrelser, tvangslidelser eller udiagnostiserte barn med symptomer på dette, har større risiko for skolevegring, sier Trude Havik.

Skolefravær starter ofte i det små, med elever som er fysisk til stede men som sitter stille i klasserommet, eller som dropper enkelttimer. Så utvikler det seg over tid.

– Problemene må tas tak i tidlig, for fravær avler fravær. Det kan føles behagelig der og da å unngå skolen, men det løser ingenting. Barnet kan ende opp med å bli mer isolerte, det går glipp av læring og det kan bli vanskeligere å komme tilbake senere. Som forelder er det viktig å ta kontakt med skolen så fort som mulig. Skolen må lytte og ikke bagatelliser foreldrenes bekymringer. Skolen må finne ut hva som er vanskelig for barnet på skolen og om det er individuelle forhold ved barnet som må undersøkes. Det er viktig å ikke låse seg til at dette er barnets, foreldrenes eller skolens skyld. Ha en åpen dialog og bruk laget rundt barnet, råder Trude Havik.

Noen barn har større risiko for skolevegring enn andre, ifølge forsker Trude Havik. Foto: Jeanette Larsen.



**DET ER SKOLENS ANSVAR** å følge med og gripe inn dersom elever misstrives. Sæhle anbefaler tre tiltak hvis man som lærer merker at et barn holder på å falle ut.

– Første trinn for læreren er å skaffe seg oversikt over elevens fravær. Ha gode rutiner for kartlegging av fravær. Jeg kjenner til elever som har sneket seg unna matematikk i et år ved å sitte inne på toalettet. Neste trinn er å snakke med eleven, så tidlig som mulig. Finn ut hvorfor eleven vegrer seg. Ring hjem til foreldrene når eleven er syk igjen, og be om møte. Tredje trinn er å planlegge tiltak. Hvis situasjonen ikke bedrer seg, må du koble inn flere ressurser. Hvem kan være med på laget, skolehelsetjenesten, PPT, Oslohjelpa eller andre kommunale tjenester? Lag en plan for arbeidet. Samarbeid er utrolig viktig, sier Lise Marie Sæhle.

Både Sæhle og Havik mener at skolene trenger grundigere fraværregistrering for å få kontroll med fraværet, og at skoleledelsen må sette bekymringsfullt skolefravær og betydningen av det å være tilstede på skolen, på agendaen på foreldremøter. ☺

**Anne Marte Blindheim** (f.1980) er utdannet journalist og har mange års erfaring fra Dagbladet. I dag jobber hun hovedsakelig med journalistikk og regi for tv-dokumentar.

## HVORDAN SNAKKE MED UNGDOM OM SKOLEN?

Det er ikke alltid så lett for voksne å få noe ut av ungdommer. Det kan være flaut og sårt å innrømme overfor foreldre at man blir mobbet eller ikke har venner. Sara Eline Eide har mange års erfaring fra skolen og jobber i dag med veiledning og foredrag knyttet til barn og ungdom som strever med skolen i firmaet UngOppvekst.

– Lytt godt til barna, de sitter som regel med nøkkelen selv. Men språket de bruker for mistriivsel, kan misforstås av voksne. De kaller skolen for «kjedelig» eller bruker uttrykk som at læreren er «kjip» eller «læreren liker meg ikke». De har ikke alltid et språk for hvordan de har det og hva som gjør at de har det sånn. Voksne kan noen ganger tenke at barn overdriver eller manipulerer, men man må på en måte oversette det de sier og gå dypere, sier Eide.

– Spør dem «hva er det du synes er kjedelig?» Kanskje mestrer de ikke faget og synes det er ubehagelig? Ikke vær så rask å komme med motargumenter og si til barnet at «joda, læreren liker deg sikkert». Spør heller «hva er det du opplever som gjør at du får inntrykk av det?»

Lise Marie Sæhle og hennes fagteam har god erfaring med å bruke et skaleringsskjema som de er i ferd med å rulle ut til alle lærere i Osloskolen via kommunens nye nærværsvileder.

– Sett deg ved siden av eleven. Skriv opp alle fag, alle undervisningssituasjoner og sosiale situasjoner som kan oppstå på skolen. Plasser hver enkelt av disse på søyler i skalaen 1–10, der 10 er det eleven liker dårligst. Dere kan skrive og tegne, eller klippe og lime. Når alt er plassert, gå tilbake til 10'erne og snakke om hvorfor de er 10-ere. Dette er en praktisk øvelse som gir en nyttig kartlegging og ofte en fin tone mellom elev og lærer, sier Sæhle. ☺



**Sara Eline Eide**

På side 11 kan du se skjemaene lærerne bruker for å snakke med elever om skolen.



## BARNEOMBUDET BEKYMRET

I 2023 skal kunnskapsdepartementet legge fram forslag til ny opplæringslov. I sitt høringssvar peker Barneombudet på at elever med stort skolefravær ikke får oppfylt sin rett til utdanning.

– Vi er urolige for utviklingen og ønsker kunnskapsbaserte tiltak som bidrar til at alle elever får oppfylt sin rett til utdanning, sa barneombud Inga Bejer Engh til Dagsavisen i november.

Hun mener situasjonen er så alvorlig at skoleeiers oppfølgingsplikt for skolefravær både i grunnskolen og i videregående bør lovfestes. I dag er det kun videregående skole som har en fraværsgrense.

Oppfølgingsplikten fra skolene bør lovfestes, mener barneombudet. Foto: Barneombudet.



Engvik opplever at mange unge sliter med å åpne seg til de nærmeste.

## «Spør for en venn»

Til deg som er ung: Er det best å bruke en anonym chat eller å gå til helsesykepleier?

Av Mona Sæther Evensen

– Det viktigste er at du har noen å snakke med når ting føles vanskelig, mener helsesykepleier Tale Maria Krohn Engvik, bedre kjent som snap-profilen Helsesista.

*Hva er best – chat eller helsesykepleier?*

– Det kommer an på personen, og på alternativene du har. Det kommer an på nettverket ditt, hva problemet er, hvor du bor. Helsesykepleiere har taushetsplikt, men om du bor på et lite sted, kan det jo hende at helsesykepleier er venninnen til moren din for eksempel, og at det føles rart.

**ANONYMT OG TRYGT** Engvik opplever at mange unge sliter med å åpne seg til de nærmeste fordi de er redde for å være en belastning, eller for at foreldrene skal bli skuffet eller sinte.

– Dersom det er sånn at ordene setter seg fast i halsen når du prøver si det du vil si, kan det være lettere å prøve en av de anonyme tjenestene først, sier Engvik.

Her får du snakke med en som har fått trening i å snakke og lytte på en god måte og som kan hjelpe deg videre om du trenger mer hjelp. Men av og til kan det være nok å bare snakke med noen.

– Alle trenger å lufte seg litt innimellom. Noen ganger kan det være nok å bare få si det som plager deg og at noen hører på deg, forteller Engvik.

**MISTER KROPPSSPRÅKET PÅ CHAT** En ulempe ved chat er at du ikke ser den du snakker med.

– Mye av kommunikasjonen vår er kroppsspråk og det kan være vanskeligere for den du chatter med å vurdere hvordan du har det uten å se deg, forteller Engvik.

– Som helsesykepleier har man mer muligheter til å følge opp, for eksempel ta kontakt med fastlege eller involvere skolen. Og så blir man kjent og kan følge opp over tid. På chat er det ikke alltid du får snakke med samme person, og du må fortelle samme om igjen. ☹

## TRENGER DU NOEN Å SNAKKE MED?

HelseNorge.no har en oversikt over steder du kan få hjelp på chat eller telefon. Her får du snakke med voksne som kan hjelpe deg. Du kan velge å være anonym. Husk at du aldri må snakke med voksne du ikke vet hvem er, for eksempel om noen tar kontakt med deg på Snapchat.

### Røde Kors:

- [korspaahalsen.rodekors.no](https://korspaahalsen.rodekors.no)

### Mental Helse:

- [sidedmedord.no](https://sidedmedord.no)

### Blå Kors:

- [snakkommobbing.no](https://snakkommobbing.no)
- [snakkompsyken.no](https://snakkompsyken.no)

### Jentevakta

- [www.jentevakta.no](https://www.jentevakta.no)

### Alarmtelefonen for barn og unge

- [www.116111.no](https://www.116111.no)

### Se enda flere her:

- [helsenorge.no/psykisk-helse/her-far-du-hjelp/](https://helsenorge.no/psykisk-helse/her-far-du-hjelp/)



# – Barna våre har altfor mye å leve opp til

Sliter flere unge med psykisk vansker nå enn før, eller dreier det seg om overdiagnostisering og større åpenhet? Psykolog Line Marie Warholm tror mye handler om ordene vi bruker. – Vi snakker om vansker i et diagnosespråk.

AV Guro Waksvik

**S**ier vi psykisk sykdom, er det tung og kald ordbruk som tar bort opplevelseskvaliteten i det å ha det vondt. Det skaper en avstand, sier Line Marie Warholm.

Rapporter fra Ungdata og Studentenes helse- og trivselsundersøkelse slår fast at stadig flere unge melder om psykiske helseplager. Warholm mener det blant annet kan skyldes at normale følelser sykkeliggjøres. Men også at sykeliggjøringen i seg selv bidrar til å gjøre unge sykere.

– De unge i dag har også et høyt prestasjonspress. Enten må du være perfekt, eller så er du syk. Det er ikke rom for å være sånn passe, slenge i midten og ha det bra med det. De leter desperat etter en forklaring på at de ikke er perfekte.

Samfunnet forventer mye og normaliteten er blitt snevrere og snevrere. Vi voksne er kjappe til å lete etter en forklaring når barna ikke presterer på topp.

– Vi vil at barna våre skal utvikle seg i sitt fulle potensial. Det er veldig

slitsomt. Ikke rart de gir opp, gjemmer seg under dyna og nekter å stå opp. De har altfor mye å leve opp til.

Hun mener vi lever i en verden som er kjapp. Vi skal fikse alt og spretter rundt i hamsterhjulet. Det gir lite tid til ettertanke og refleksjon.

– Fordi alle har det så travelt, er mange redde for å være til bry. De vil ikke klage og være negative. Da er det er

Rapporten «Stress og press blant unge i dag» publisert i 2020 gjennomført på bestilling fra Helsedirektoratet og Barne- og likestillingsdepartementet slår fast at norsk ungdom stort sett har det bra. Men stadig flere unge har de siste tiårene rapportert om psykiske helseplager. Økningen har vært størst blant jenter, men også gutter rapporterer i økende grad om slike plager. Kilde: Ungdata

lettere å betale en profesjonell samtalepartner, sier hun.

Warholm mener måten vi snakker om psykiske vansker på er dypt fornærmende overfor de som faktisk er alvorlig syke.

– Vi snakker om angst og depresjon som om nesten alle tenåringer har det. Det bygger ikke ned tabu rundt psykiske vansker. Tvert imot skaper det mer skam for dem som er ordentlig syke. Vi mister forståelsen for dem. Å ha alvorlig angst eller depresjon er invalidiserende. Tenker vi at alle tenåringer som synes at livet er kjedelig er deprimerte, forstår vi ikke hvor alvorlig det er å være skikkelig deprimert.

Psykologspesialisten har klinisk praksis, og er også foredragsholder, veileder, skribent og forfatter.

– **UNNGÅ SOSIALE MEDIER** Hva tenker du vi må gjøre for å komme på rett spor når det gjelder samtaler om følelser?

– Er det noe som er vanskelig er det ikke så viktig med en diagnose. Vi må



våge å være der for hverandre, og ikke være så opptatt av om noe er sykt eller ikke. Vi må tåle at andre har det vondt. Det mest hjelpsomme er å få lov til å dele smerten med noen som orker å kjenne på den, sier hun og fortsetter:

– Vi må minne hverandre på at vi ikke skal utsette oss for enkle råd, triks og miks på sosiale medier. Råd som forteller deg at alt er opp til deg, du kan forandre deg. Et av de beste grepene vi kan gjøre for vår egen psykisk helse er å unngå sosiale medier. Jeg tror det er et viktig tiltak. Så må vi være sammen i virkeligheten. Ikke på Facetime.

Hun mener det er en ekstrem måte å ha kontakt på. Du blir sett og du ser, men kan ikke ha blikkontakt.

– Da bør vi heller snakke sammen på telefon. Stemmen avslører følelser.

#### **FORELDREROLLEN I ENDRING**

Warholm mener dagens foreldre er overbeskyttende og gjør alt de kan for å skåne barna for livets hindringer. Dette er tema i boka hennes, *Kule kids* og

***Enten må du være perfekt, eller så er du syk. Det er ikke rom for å være sånn passe bra og ha det bra med det.***

Psykolog **Line Marie Warholm**

foreldre som strever med å slippe taket, publisert i 2020. Hun mener grensene mellom barn og voksne viskes ut, noe som i ytterste konsekvens kan gjøre barna syke og ute av stand til å løse livets utfordringer. Livredde for å skuffe mamma og pappa vender de i stedet sinnet sitt innover.

– Jeg veileder foreldre. Det som går igjen er at de synes det er vanskelig å være strenge, sette grenser og stille krav. Er du ikke streng og tydelig kan du til slutt klikke og bli urimelig. For å bøte på skaden blir du veldig på tilbudssiden for å gjøre det godt igjen. Vi voksne vil ikke være upopulære. Satt veldig på spissen

synes vi det er bedre at de hater seg selv enn at de hater oss.

Hun tenkte boka var kontroversiell og var forberedt på bråk. Slik gikk det ikke. Skole og helsevesen omfavner boka og hun blir stadig invitert til foredrag.

– I tidligere generasjoner sto man oftere i et felles opprør mot et system eller mot foreldrene. I dag får de unge mer og mer aggresjon mot seg selv. Alt ligger til rette, de får alt og har ingen andre å skylde på enn seg selv. Barna våre kan ikke skylde på oss, for vi gjør alt vi kan for at de skal ha det bra. Det vet barna. De har ingen å være sinte på, og bygger aggresjon mot seg selv i stedet.

Mange foreldre sier de er slitne. Hun synes ikke det er rart. De overbeskytter og er på tilbudssiden hele tiden.

– Foreldre er redde for å gjøre feil. Leser du litteratur og tips om barneoppdragelse kan du nesten få inntrykk av at du må være pedagog eller psykolog for å klare å oppdra et barn. Barn har en iboende utvikling. Tukler du ikke for mye med den, så går det av seg selv. Er

du ikke for mye i veien for ungene dine, så går det bra, sier Warholm.

**REELLE TALL** Førsteamanuensis Jo Magne Ingul ved NTNU mener økende antall henvisninger og rapporter om økt ensomhet, engstelighet og tristhet blant barn og unge er reelt og dramatisk.

– Tilsvarende undersøkelser i hele den vestlige verden viser samme tendens. Vi må ta dette på alvor og finne ut og forstå hva det handler om, sier han.

Etter 20 år i BUP i Trøndelag har han sett antall henvisninger øke fra 150–200 årlig, til godt over 1000. Nasjonale tall er enda høyere.



**Jo Magne Ingul**  
– Økt ensomhet og engstelighet blant unge er reelt.

– Vi erfarte at de aller fleste henvisningene handlet om kompliserte og sammensatte vansker. Det viser at økningen er reell og at barn og unge strever mer med mentale plager nå enn før.

Han er spesialist i klinisk psykologi. For halvannet år siden sluttet han i BUP, og er nå forsker på fulltid ved Regionalt kunnskapssenter for barn og unge – psykisk helse og barnevern (RKBU) Midt-Norge, NTNU. Ingul har deltatt i Ung-HUNT undersøkelsene, som viser at tallet på unge mennesker som sliter med sin mentale helse har doblet seg

i løpet av ti år. Forskningen gir ikke svar på årsakene, men peker på mulige forklaringer.

– Trolig er økningen et resultat av flere parallelle prosesser. Større åpenhet i samfunnet kan ha ført til at flere som tidligere ikke våget å be om hjelp tar kontakt. Noen har kanskje ikke skjønnet at de kan få hjelp med det de strever med, sier Ingul.

**PRESTASJONSJAG** – Før var ungdom mer ute. De fant på flere ting på godt og vondt, og hadde risikoatferd i form av tidligere debut med sex, alkohol og andre rusmidler, samt fyllekjøring og røyking. Alle var enige om at vi skulle gjøre noe med det, og det klarte vi. Den rapporterte livskvaliteten for unge voksne i alderen 19 til 29 var i flere år skyhøy i Norge og andre vestlige land. Nå flater den ut og går nedover. Vi må lete etter forklaringer på hvorfor, sier Ingul.

Sosiale mediers inntog fra 2010 har trolig hatt betydning. Daglig fores vi med historier om å være vellykket. Det skaper et forventningspress.

– Da jeg gikk på skolen og hadde en dårlig dag, kunne jeg stenge meg inne i en isolert verden når jeg kom hjem. I dag har jeg verden i lomma. Det er aldri pause. Verden er med oss inn i natten og er det første du ser når du våkner. Jeg tror det bygger opp noen forventninger om lykke og vellykkethet som det er veldig vanskelig å nå, sier han.

Facebook, Tik Tok, Instagram og Snapchat. Algoritmene skaper forventninger til de unge knyttet til vellykkethet, kropp og treningskultur.

– De får inn bilder av supertrente folk. Vi burde be dem ta en titt rundt seg. Er det slik folk ser ut? Er det realistisk å få en slik kropp eller vil noen dytte på deg noe som ikke er bra? Vi trenger å fortsette den offentlige debatten om bruk av sosiale medier og hvordan vi skal forholde oss til det.

Staten og det offentlige legger mer og mer vekt på prestasjoner og karakterer, noe som også fører til et press.

– Vi trenger også en debatt om hva foreldrerollen innebærer.

**AKTIVITET OG FELLESSKAP** – Sosiale medier har medført en ny måte å skape virkeligheten på. Vi i foreldregenerasjonen forstår ikke helt dette, og skygger kanskje banen istedenfor å gi dem mot-tanker og argumenter de kunne hatt godt av. Barna mine er snart voksne. Jeg har tenkt mye på at jeg burde vært mer på disse arenaene og diskutert med dem, og kanskje gitt dem en korreks. Vi foreldre er kanskje litt bakpå.

Rollene er endret. Foreldre har gått fra å være oppdragere til å bli venner. Ingul understreker at dette er en observasjon og en filosofisk-ideologisk diskusjon han ikke kan underbygge med tall.

– Relasjonene har endret seg. Foreldre og barn er mer likestilte og rollene er mer diffuse. Få generasjoner har vært så enige med foreldrene sine som nå. Da er det mindre behov for opprør. Vi kan tenke at det er kjempebra. Samtidig er det trist. Ungdommer skal løsrive seg og opponere.

At foreldre i dag er mer på, er gjort med gode intensjoner. Vi kjører barna våre på fotballtrening to ganger i uka for

## UNG-HUNT

er en rekke ungdomsundersøkelser fra perioden 1995–2019 utført av NTNU med spørreskjemaer, intervjuer og kliniske målinger i skoletiden. Mer enn 150.000 unge kvinner og menn i Norge svart på spørsmål om mental helse. Undersøkelsene viser at tallet på unge mennesker som sliter med sin mentale helse, har doblet seg i løpet av ti år. Resultatene viser også at det er jentene som sliter mest. 44 prosent av tenåringsjenter i Norge sier de er stressa og har tunge tanker. Undersøkelsene viser økende angst- og depresjonssymptomer, men også hodepine, nakke- og skuldersmerter knyttet til stress, press og usikre fremtidsutsikter. Trendene er godt dokumentert i Norge og flere land. Andelen unge kvinner (20–29 år) som rapporter dårlig livskvalitet, har økt fra 15 til 23 prosent de siste 10–12 årene. Selvskading har økt fra 4 til 16 prosent blant ungdom fra 2002 til 2018.

Kilde: NTNU



at det ikke skal skje dem noe i trafikken, og for at de ikke skal bli så slitne. Det er bra at foreldre og barn er mye sammen, men det kan ha bivirkninger.

Inguls råd de til unge voksne er mer aktivitet og fellesskap.

– Det handler om å ta tilbake livet, spesielt nå etter år med pandemi. De må komme seg ut, være mer sammen med venner. Å være aktiv setter i gang prosesser i kroppen som fører til gode følelser. Å dele opplevelser skaper fellesskap, tilhørighet og glede. Jeg tror det er universal medisin for det meste, men det koster litt å få det til.

Han mener vi mennesker er programmert til å ønske et fellesskap, og at vi trenger daglige bekreftelser.


**HØYT SKOLEFRAVÆR EN RISIKOFAKTOR** I 2015 tok Ingul doktorgraden på sammenhengene mellom psykososiale risikofaktorer og skolefravær.

– Sammenlikner du en gruppe med høyt skolefravær med en gruppe med lavt eller vanlig fravær ser vi at de med høyt fravær har langt flere risikofaktorer i livet sitt. Fravær er en god indikator på at noe er galt, men vi vet ikke alltid hva.

Det kan handle om fysisk eller psykisk helse, familie, skole, mobbing, uidentifiserte lærevansker eller dårlig skolemiljø.

– Det vi vet er at det sannsynligvis er noe vi må bruke tid til å finne ut av. Vi må sette oss ned med elev, lærer og familie og nøste for å finne årsaken til fraværet.

Sorg, sosial angst, nedstemthet er følelser vi alle kan gjenkjenne. Vi kan alle grue oss til å holde et foredrag, og vi kan få de samme tankene og følelsene som en med sosial angstlidelse har.

– Vi gruer oss, men gjør det. Den med alvorlig angst ringer og avlyser. Symptomene er like, men intensiteten er forskjellig. For å sette en diagnose må vi se et funksjonsfall som har en betydelig innvirkning på livet over tid. Har kjæresten slått opp, er det naturlig å være lei seg, og kanskje droppe skolen neste dag. Varer fraværet i flere uker, er det langt mer alvorlig, sier Jo Magne Ingul. 



*Har du spørsmål om trening?  
Send til [sinnogsamfunn@mentalthelse.no](mailto:sinnogsamfunn@mentalthelse.no).  
Kun spørsmål som står på trykk får svar.*

## STERK I HODET

*Jeg har hørt at man kan få mye selvtillit hvis man trener styrketrening. Stemmer det?*

Gutt 14

Litt sånn indirekte stemmer det bra. Styrketrening er enkle greier, med andre ord kan det være en arena du raskt mestrer og hvor du føler framgang. Jeg tror det handler om at styrketrening gir flere gevinster enn at du «bare» blir fysisk sterkere.

Summen av alt dette kan gi deg mer selvtillit. For eksempel:

- Blir du sterkere, blir det lettere å bevege seg.
- Blir du sterkere, får du mer kroppskontroll.
- Du vil kunne føle mer på overskudd (nok søvn vil hjelpe enda mer!).
- Det vil være lettere å bidra om noen spør om hjelp til å utføre arbeidsoppgaver som snømåking, bære handleposer eller bare bære en full skolesekk.

Alt dette vil bidra til en større mestringsfølelse. Hvem vil vel ikke være nyttig for de rundt seg, eventuelt bare for seg selv?

I tillegg til disse rent fysiske tingene skjer det en hel del med hormonene i kroppen.

En styrketreningsøkt frigir endorfiner. Endorfiner kalles lykkehormoner. Etter en økt er det vanlig å føle seg skikkelig bra. Nesten litt ustoppelig. Eller med andre ord: Proppfull av selvtillit.

Det er ikke noe magisk med en treningsøkt alene. Magien oppstår når du har utført mange treningsøkter over lengre perioder. Utviklingen skjer uten at du merker en enorm forandring her og nå, men over tid vil du se at en vekt du sleit med da du hadde din første økt, er blitt til en lett oppvarmingsvekt i dag.

Jeg tror at for deg med lav selvtillit vil summen av den fysiske utviklingen styrketrening gir over tid gi deg en arena hvor du mestrer.

Det er ganske enkelt å bli sterk.

Når du knekker den koden og tar inn over deg hvor sterk du faktisk har blitt, vil du oppnå en sterkere psyke etter mottoet «sterk i kroppen, sterk i toppen!»

Lykke til!

**Hilsen Tor Erik Stavå,**  
Personlig trener og styrkecoach

# – Det ble ikke sånn jeg hadde sett for meg, men det kan bli bra likevel

Mamma Sara Møllebakken forteller om et liv som ble annerledes, og om en gruppe pårørende som ikke blir sett: Foreldrene til unge med psykiske utfordringer.

AV Nanna Baldersheim

**J**eg har tenkt mye på at det ikke ble helt sånn jeg hadde sett for meg, livet hans og mitt, og jeg jobber fortsatt med å akseptere det. Men jeg ser nå etter noen år med sykdom at livet kan bli ganske bra likevel, forteller hun til Sinn og samfunn.

Møllebakken understreker at det bare er sin egen historie hun kan fortelle. Ikke sønnens, for det er hans historie. Sønnen, som nylig fylte 20, vet at moren forteller og har gitt tommelen opp for at hun også kunne publisere novellen hun skrev om livet som mammaen til et barn som sliter.

I novellen «Hvordan kjefte på en som bare vil dø» skriver hun om den sterke uroen som grep henne hver gang hun gikk mot gutterommet. Etter at novellen ble publisert som del av en novellekonkurransse i nettavisen iTromsø, ble Møllebakken kontaktet av andre foreldre som var i samme situasjon.

– Det var så mange som tok kontakt. Det rydde inn. Det er en voksende

gruppe der ute, tror jeg, med foreldre som kaver ganske hjelpeløst rundt med ungdommer som sliter. Det er lite fokus på denne gruppen, på foreldre. Du sitter mye der hjemme alene med ungdommen, som i mitt tilfelle ikke ville leve, og hvordan håndterer du det? Det er en umenneskelig følelse. Kroppen din er i stadig alarmberedskap. Det er ingen enkel jobb.

Møllebakken deltok på et pårørende-kurs i regi av kommunen, men det traff ikke helt hennes situasjon som foreldre til en syk ungdom. Hun ønsker seg samtalegrupper, kurs og et mer formelt nettverkstilbud for foreldre som pårørende.

– Jeg tror det er mye skam og tabu her. Å si at mitt barn har det vanskelig – for det første har du jo ikke rett til det. Du kan ikke utlevere barnet ditt og fortelle hans eller hennes historie. For det andre tror jeg at i dag er våre barn en målestokk på egen suksess. Å si at jeg har et «mislykket» barn, i gåsetegn, at jeg har et barn som ikke får til dagens



*Det er en voksende gruppe der ute, tror jeg, med foreldre som kaver ganske hjelpeløst rundt med ungdommer som sliter.*

Sara Møllebakken, *mamma og pårørende*

Møllebakken ønsker seg for eksempel samtalegrupper, kurs og et mer formelt nettverkstilbud for foreldre som pårørende.

krav, det tror jeg er vanskelig. Det var i alle fall vanskelig for meg. Du blottlegger deg veldig, og framstår kanskje som en mislykket mor.

Moren håper at hun kanskje kan gjøre det lettere for andre foreldre.

– Jeg kommer fra et vanlig hjem, jeg er en vanlig person som fungerer bra, har en god jobb – men ting som dette rammer vilkårlig. Det har ingenting å gjøre med at du ikke fungerer som menneske og at du ikke har ressurser. Det rammer alle samfunnslag.

*Har du noen råd til andre foreldre i samme situasjon?*

– Jeg prøver å vokte meg for å komme med tips. Dette er en lang prosess og det har tatt meg mange år å komme dit at jeg kan akseptere det og nå ha det mye bedre med meg selv og situasjonen. I starten kavet jeg. Jeg var drevet av frykt i alt jeg gjorde, og det gjorde det vanskeligere for hele familien. Men hvis jeg gir råd til en som er i starten av en slik prosess, vil det ikke fungere. Jeg har veldig

respekt for at dette tar tid og for at alle foreldre er i en unik situasjon med ulikt utgangspunkt og at vi reagerer ulikt når vi får barn som blir syke.

Møllebakken håper likevel at hennes fortelling kan være til hjelp for andre foreldre.

– For min del var nøkkelen å klare å håndtere min egen frykt. Og så er det tiden som går. Den hjelper litt, den og. Du går over så lang tid og er så redd og har det så vondt at det er som en strikk som strekkes og til slutt må ryke. Jeg innså at jeg måtte endre kurs, for måten jeg håndterte det på, gjorde det verre. Jeg var jo livredd for at noe skulle skje, hele tiden. Det knøt seg i magen. Når livet bare er vondt og vanskelig og du er redd for at noe skal skje hele tiden, blir livet ditt ekstremt begrenset. Og det kom et punkt der jeg visste at sånn vil jeg ikke ha det.

Moren forteller at selv om livet fortsatt ikke er som hun hadde forestilt seg, er det litt lettere nå.

– Da jeg klarte å håndtere egen frykt og ta ansvar for min egen uro, åpnet det opp for en bedre energi i hele familien, for jo mer bølger jeg lagde, jo mer påvirket det alle som lå i havet rundt meg. Min sønn har fått det bedre, min mann har det bedre, i ekteskapet vårt er det mer ro. Jeg har fått en aksept om at greit, det ble ikke som jeg hadde sett for meg, men det kan gå bra likevel. ☺





BODØ, NORDLAND: I Oslo hadde alle bydelene psykolog innen helse- og omsorg i 2021. Andelen er lavest i Nord-Norge, der hver tredje kommune mangler psykologkompetanse. Foto Artem Nedoluzho / Shutterstock

# 1 av 3 utkantkommuner i Norge har ikke ansatt psykolog

Siden 2020 har kommuner vært pålagt å ha psykologkompetanse. Men over halvparten av norske kommuner sliter med å rekruttere folk.

AV Mona Sæther Evensen og Nanna Baldersheim

**K**ommunene kan knytte til seg psykologkompetanse ved å ansette psykolog, samarbeide med andre kommuner om psykologtjenester eller ved å kjøpe slike tjenester privat. Pålegget om psykologkompetanse skal gjøre at alle i Norge skal få tilgang på det samme helsetilbudet uavhengig av hvor du bor.

SINTEF gir ut årlige rapporter om psykisk arbeid og rusarbeid i kommunene. Den siste rapporten, som kom i desember 2022, viser at det er en sterk økning i antall kommuner som rapporterer om rekrutteringsutfordringer av psykologer. Også annet helsepersonell som sykepleiere, helsesykepleiere, vernepleiere og sosionomer har blitt vanskeligere å rekruttere for kommunene:

- 78 prosent av kommunene melder om behov for mer psykologkompetanse i tjenester rettet mot voksne.

- 76 prosent har behov for mer psykologkompetanse i tjenester til barn og unge.
- Seks av ti kommuner sliter med rekrutteringen, ifølge KS.

Hvis vi ser på Norge som helhet, ser vi at nesten 80 % av kommunene hadde knyttet til seg psykologkompetanse på ulikt vis i 2021, ifølge tall fra Statistisk sentralbyrå (SSB).

Det er færre enn året før, og det er stor forskjell på kommunene.

*Ifølge SSB sto hver fjerde av de minst sentrale kommunene uten psykologkompetanse ved utgangen av 2022. Betyr det at om du bor ute på landet og opplever psykiske utfordringer, får du ikke hjelp?*

– Mennesker med «mild psykisk lidelse» utgjør den største delen av mennesker med psykiske helseplager som kan søke hjelp i kommunehelsetjenestene. Men uten psykolog i distrikt-

ene tvinger man frem kjøp av private tjenester. Dette betyr at personer i distriktsnorge forskjellsbehandles til fordel for dem som bor i mer sentrale strøk, fordi de selv må dekke utgifter for hjelp hos private psykologer, fremfor å få dette gratis i det offentlige, sier psykolog Stian Espevoll til Sinn og samfunn.

Han sammenlikner utviklingen med utvikling vi har sett i andre helsetjenester:

– Slik vi tidligere har sett en sentralisering av sykehus, fødestuer og legekontor er nå psykologtjenestene i distriktene i ferd med å skrumpe inn, til tross for lovpålagt tilgang til psykolog i hver kommune. I noen kommuner er tilgang til psykologkompetanse så vanskelig å få tak i at det er vanlig med kjøp av psykologtjenester, blant annet fra privatpraktiserende psykologer. Dette tvinger frem privatisering av psykologtjenester. ☹

**Svein Øverland**

Barnepsykolog og rettspsykolog

Han er ansatt som leder av Nasjonal enhet for rettspsykiatrisk sakkyndighet og rådgiver for forvaringsenheten i Trondheim fengsel og politiet.



# Hvordan kan jeg hjelpe?

*Kjæresten min har vært i behandling for depresjon i over et år nå. Jeg prøver å være tålmodig, men føler meg som en dårlig kjæreste. Men det er vanskelig når han ikke forteller meg om hva han sliter med. Hva kan jeg gjøre?*

Hilsen Ella, 29 år.

## **KJÆRE ELLA,**

Det er lett å miste tålmodigheten når noen du er glad i har det vondt. Særlig når du ikke vet hvordan du kan hjelpe, eller når den som trenger hjelp ikke lar deg hjelpe. Du sier ikke noe om det, men mange blir så sliten av å ikke vite hva de skal gjøre, at de reagerer med sinne. Risikoen er stor for at det fører til vonde krangler, som kan forsterke håpløsheten hos dere begge. Dessverre kan derfor depresjon også skade kjærligheten. Det betyr ikke at du er dårlig kjæreste.

Som du sikkert vet er depresjon mye mer enn sterk tristhet. Depresjon suger kreftene ut av den som opplever det. Kjæresten din opplever seg sannsynligvis tom for krefter, tom for initiativ og tom for ord. Da er det vanskelig å beskrive tanker og følelser. Kanskje vet han ikke en gang hva han vil? Eller kanskje har han mistet troen på å bli frisk eller at du orker å være sammen med ham. Slik er depresjonens natur. Den prøver å lure deg til å tro at ingenting hjelper og at du ikke fortjener hjelp.

Men selv om situasjonen er vanskelig, er den ikke umulig. Og selv om kjæresten din har depresjon, så unnskylder ikke det at han ikke prøver å bli frisk. Depresjon skader både motivasjonen og viljen til å få det bedre. Derfor bør du både få ham til å forstå *hvorfor* du vil hjelpe og hvordan du kan hjelpe.

En god start på *hvorfor* er å minne ham på at i ethvert kjærlighetsforhold

er det hver sin gang å trenge hjelp. Minn ham på den gangen du trengte hjelp, og da han sto opp for deg. Eller vis til at du helt sikkert en gang kommer til å trenge hjelp fra ham, og at du vet at han da vil være der for deg. Prøv å få frem at kjærlighet har en styrke som kan måle seg med depresjonen, og at det ikke er noe svakhetstegn å ta imot hjelp fra noen som er glad i deg.

Når det gjelder *hvordan* du kan hjelpe, er det viktigste å være konkret. Forestill deg at du lager en slags meny av hjelpetiltak, akkurat som når du får tilbudt en meny på en restaurant. Akkurat som en kelner, kan du anbefale noe på menyen, men du skal ikke insistere. På samme måte skal menyen bestå av store og små retter, med og uten tilbehør. Og om kjæresten din bruker lang tid på å bestemme seg eller ikke lar seg friste av noe på menyen, så må du rett og slett akseptere det. Det er ikke ditt ansvar å få ham frisk.

En åpenbart «rett på menyen» er å spørre om du kan bli med til behandlere hans. I så fall bør du argumentere med at det er for hans skyld, for din skyld og for kjærligheten deres sin skyld. Du kan love ham å bare lytte slik at du bedre kan forstå hva han sliter med, eller begrunne det med at du trenger råd fra behandleren om hvordan du kan være en god kjæreste. Men igjen, – her er det viktig å tilby hjelp heller enn insistere eller forsøke å overtale ham til noe han egentlig ikke vil.

En av de feilene jeg selv gjør oftest i møte med pasienter med depresjon, er at jeg snakker for mye og bruker for mange ord. Depresjon gir nedsatt kognitiv kapasitet. Det betyr at tankene ofte går treigere og at de ofte overstimuleres. Det er en av grunnene til at personer med depresjon ofte isolerer seg eller foretrekker mørke rom. Du har sikkert merket at når du er bekymret eller sint, så fører det ofte til «over-snakking». I verste fall trekker kjæresten din seg unna i slike situasjoner.

Å sitte fortvilet i hver sitt rom er vondt. I tillegg er ofte ord overvurdert. I verste fall gjør ord ting verre. Mange er redd for stillhet, men noen ganger er stillhet det beste. Kanskje skal en av «rettene på menyen» være at dere bare sitter sammen uten ord. Selvsagt ikke hele tiden, – men av og til når kjæresten din signaliserer at det kan være godt.

Det er ikke uten grunn at psykiske lidelser heter nettopp *lidelse*. Men det er tross alt bedre å lide sammen enn alene. ☹

**Har du et spørsmål til psykologen? Send inn et spørsmål til [sinnoogsamfunn@mentalhelset.no](mailto:sinnoogsamfunn@mentalhelset.no). Redaksjonen velger ut, redigerer og anonymiserer spørsmål som blir besvart i bladet. Kun spørsmål som trykkes i bladet, får svar. NB: Ikke oppgi personopplysninger.**

# BOKSIDENE

- ➔ Er løsningen å snakke mindre om det som er vanskelig? Side 23.
- ➔ Kan bøker fra en tørrlagt blogger og popstjerne, en debattredaktør med psykiatriske innleggelsler bak seg og en «Tik-tok-psykolog» hjelpe? Side 24.
- ➔ Helt ærlig – en selvhjelpsbok som fungerer godt for «normale» unge. Side 26.



Ill.: ivat1929, freepik



# Bekymre deg mindre, men snakk for all del åpent om følelser

Selvhjelpsbøker som utelukkende baserer seg på kognitive strategier, tar sjelden høyde for den enkeltes livshistorie og relasjonsmønstre. De kan også love for mye, eller selge inn velbrukte råd som ny vidundermedisin. Line Rustberggaards *Snakk mindre om det* er derimot et nøkternt bidrag til sjangeren, og psykologen tar forbehold om at metoden hennes ikke passer for alle.

ANMELDT AV Ida Skjelderup

**R**ustberggaard baserer seg på metakognitiv terapi. I hovedsak dreier den psykoterapeutiske retningen seg om å la være kontrollere negative tanker med handlinger eller rasjonell motargumentasjon – da vokser de seg bare sterkere. Tittelen gir inntrykk av at forfatteren går i rette med åpenhetssamfunnet, og mener at selvrefleksjon og samtaler om sårbarhet er overflødige. Men dette demteres allerede på bokomslaget. Det er nemlig kverning på bekymringer forfatteren vil ha deg til å slutte med.

Første kapittel dreier seg om bevisstgjøring. Hvor store deler av dagen, eller enda verre – natten – går med til bekymringstanker? For egen del: Mye større enn jeg hadde trodd, når jeg først begynner å legge merke til dem. Heldigvis kommer løsningen allerede i kapittel to, i form av «bekymringsutsettelse». I stedet for å gå i dialog med bekymringene, skal du utsette dem til det forfatteren kaller kontortiden. Og faktisk viser det seg å være overraskende lett å legge vekk en tanke når du vet du får lov å plukke den opp senere.

Boka byr på kapitler om uheldige «spesialtiltak» og «nedskalingsstrategier», eksponeringsterapi og spesifikke metoder for håndtering av panikkangst. Spesialtiltakene er alt vi gjør utenom det vanlige for å kontrollere uroen, som å sjekke en e-post for feil 50 ganger før den sendes, eller unngå å ta T-bane i rushen.

Nedskalering kan være vinglasset du tar for å roe nervene før du drar på fest med nye folk. Mot panikkangst kan såkalt «flooding» vise seg å hjelpe bedre enn gradvis eksponering. Da lar du deg rett og slett bade i det du er redd for. Dypper du bare tåa, kan det nemlig sende signaler til hjernen om at det er grunn til bekymring. Men forfatteren understreker at dette bør gjøres i samarbeid med en terapeut.

Og helt til slutt: Hvis metoden ikke virker, hva da? Jo, da er det på tide å ta en titt i speilet og spørre seg hvordan man *egentlig* har det, bakenfor uro og angstsymptomer. Kanskje har man ikke så stort handlingsrom og gode relasjoner som man trenger for å ha det bra. Blir du utsatt for vold eller trusler, eller har store traumer, er ikke løsningen bekymringsutsettelse, skriver Rustberggaard. Men jeg tror ikke alltid det er så lett å oppdage at man er havnet i en destruktiv situasjon. Ofte fortrenger vi også tidligere traumer, i hvert fall alvorlighetsgraden av dem. Spørsmålet om hvem som kan ha godt av hjelp utover Rustberggaards metode er nok mer komplisert enn det framstilles her.

Å puste seg gjennom det vanskelige – uten å agere – er essensielt for håndtering av uro. Det gir boka noen gode teknikker for. Men jeg mener nok at man kommer ganske langt med klassikerne meditasjon og oppmerksomt nærvær også. Og la for all del ikke tittelen stoppe deg i å dele sårbare erfaringer! ☺



**Tittel:** Snakk mindre om det.  
Seks steg til mindre bekymring  
**Forfatter:** Line Rustberggaard  
**Forlag:** Frisk forlag  
**Antall sider:** 160

# Psykisk førstehjelp for ungdom

Mange unge i dag sliter. Kan en tørrlagt blogger og popstjerne, en debattredaktør med psykiatriske innleggelses bak seg og en «Tik-tok-psykolog» hjelpe dem, tro? Vi kjenner vi dem best fra TV, aviser og sosiale medier, men i fjor gav Fanny Andersen, Ingeborg Senneset og Maria Østhassel også ut hver sin bok om psykisk helse, retta mot unge.

AV Ida Skjelderup



**Tittel:** Festjenter gråter aldri

**Forfatter:** Fanny Bratland Andersen og Helene Berger Lindh

**Forlag:** Aschehoug

**Antall sider:** 261

## Ida Skjelderup

er tidligere leder av Norsk sakprosa-festival. Hun skriver anmeldelser av sakprosa- og bildebøker for bl.a. Periskop og Prosa. Hun utdanner seg til å bli psykoterapeut.

**M**ed *Festjenter gråter aldri* har Andersen, ved hjelp av venninnen Helene Berger Lindh, skrevet en fengende og sår memoarbok. Sennesets *Ordbok for overlevelse* framstiller forfatterens egne erfaringer fra psykiatrien, og byr på høykvalitets forskningsformidling – i en form som setter følelsene i sving. *Psykt deg* er basert på Østhassels populære Tik-tok konto, og gir kloke råd fundert i solid fagkunnskap.

Selv om *Ordbok for overlevelse* er strukturert alfabetisk, lar den seg best lese som en historie. Om den nysgjerrige, selvstendige, oppvakte jenta som fikk så mange heftige erfaringer tidlig i livet. Selv leser jeg den fra perm til perm i slukefart, selv om de fleste kapitlene klarer seg fint som selvstendige tekster. Skal du bli litt hit og dit, bør du starte ved bokstaven F. For Frida, for Faen, for Forbanna og for Feil. Frida var Sennesets nære venninne. De to ble kjent under opphold på psykiatrisk sykehus. Vi får lese eposter fra Frida, og de siste chatmeldingene som utveksles mellom dem. Frida mistet livet til anoreksien, mens Ingeborg har lært seg å leve med den.

I *Festjenter gråter aldri*, hvor rammet fortellingen er dagboka fra Andersens opphold på avrusning, får vi tilbakeblikk på oppveksten og nyligere hendelser som har bidratt til at alkoholavhengigheten. Vi følger henne gjennom russetida, og videre til musikerkarrieren og festinga på Oslos utelivscene. Flaska legges ikke ned

før hun ender på sykehus, og etter hvert kommer i behandling på en rusklinikk. Her forstår hun at hun har drevet selvmedisinering, og det som tidligere ble sett som normal ungdomsmoro, havner nå i en annen kategori. Men det er fortsatt vanskelig å akseptere alvoret i det som har hendt henne: Var det nå virkelig ekte overgrep hun ble utsatt for av diverse eldre menn i døddrukken tilstand? Og har kanskje moren egentlig rett, når hun sier at Fanny nok bare er litt ekstra glad i en fest?

*Psykt deg* byr på tilgjengelig, men gjenomtenkt hverdagspsykologi. Kanskje lodder den ikke fullt så dypt som bokmediet gir anledning til, men både utvalget av faglige poenger og formidlingsvalgene er godt tilpassa målgruppa. Med overskrifter som følelser, personlighet, selvfølelse, angst og depresjon, sex, ensomhet, trening og avhengighet, skulle de fleste områder være dekket. Some-estetikken er brakt inn på boksidene i form av emojis, farger som illuderer Instagram, samt forfatterselfier hvor Østhassel avbildes med ansiktsuttrykk som illustrasjon av det aktuelle temaet. I tillegg minner bildene leseren om hvem som snakker til dem: Den vel-sminka psykologen ser seriøs ut, men også leken og lett å identifisere seg med. Som forfatter posisjonerer hun seg som overskuende og objektiv, men hun er likevel tydelig til stede med sin personlige stemme og direkte henvendelser til leseren.



I boken *Psykt deg* bruker tiktok-psykologen tegn og uttrykk fra sosiale medier, som selfies og emojis.

Sånn sett skiller hun seg fra den unge popstjerna, som langt fra påberoper seg kunnskap utover sin egen historie. Av de tre bøkene er det Andersens som treffer aller hardest, og jeg tror det er fordi historien er så rå og ufordøyd. Her finnes ikke noe rådgivende, oppdragende voksenperspektiv.

Fortellerstemmen er smart og snappy, men fryktelig distansert. Det er et virkningsfullt litterært grep, og speiler Andersens forhold til seg selv. Hva er galt med meg, spør hun, som får lættis når jeg finner ut at jeg må ta abort, og gjør sovevoldtekten til en morsom fyllehistorie? Men det kan også være krevende for leseren å engasjere seg når fortelleren intellektualiserer og ironiserer, og sjelden får ordentlig tak i følelsene sine.

I *Ordbok for overlevelse* opptrer forfatteren i en slags mellomposisjon mellom de to andre – hun tar utgangspunkt i egne erfaringer, men fortolker dem med kunnskap og oversikt som matcher enhver fagperson på området ungdom og psykiatri. I kontrast til Andersen har denne fortelleren fått fordøyd og plassert erfaringene sine på rett sted. Sårene er i ferd med å gro, og hun er blitt fortrolig med sin egen, voldsomme historie.

Men den følsomme sårbarheten går ikke på bekostning av fornuft. Det er faktisk først i sammenligning med Senneset at jeg får tak i hva det er som skurrer med Tik-tok-psykologens bok. Mens Senneset vever referansene sømløst inn i teksten, blir det uklart hva Østhassel

baserer kunnskapen sin på. *Hvor har du det fra, da*, undrer jeg. *Dette kan man vel forstå på andre måter også?* Selv om det finnes en utfyllende referanseliste til slutt i boka, bør påstandene belegges underveis i teksten. Det er særlig viktig i en ungdomsbok. Er det noe målgruppa trenger i møte med postfaktasamfunnet, så er det gode kildekritiske forbilder.

Østhassels *Psykt deg* er en klassisk selvhjelpsbok, skrevet for å gjøre den enkelte leser i stand til å ta vare på seg selv. Memoarbøkene, derimot, forteller en individuell historie, og dermed blir det også relevant å belyse de sosiale aspektene ved psykisk helse. Senneset og Andersen kjemper mot stigma knytta til lidelsene sine. Legning, kjønn, funksjonsnivå, samt familiebakgrunn er viktige faktorer i fortellingen om hva som skjedde (og ikke skjedde) med dem. Samtidig er de seg bevisst sine egne privilegier som hvite ciskvinner. Men hos Andersen savner jeg noen refleksjoner rundt økonomiske vilkår. Plasserer hun seg blant de rike og vellykka, eller de mindre bemidla, tro, og hvordan hadde historien sett ut om det var annerledes?

De tre utfyller hverandre i synsvinkel og henvendelsesform, og sammen utgjør de et harmonisk og kraftfullt kor. Det er betryggende at disse kloke damene allerede har stor outreach blant målgruppa, for jeg er sikker på at man stiller litt bedre rusta til å møte ungdomstidas mentale utfordringer med disse tre bøkene i ryggsekken. ☺



**Tittel:** Psykt deg. Hva er det egentlig som foregår på innsida?

**Forfatter:** Maria Østhassel

**Forlag:** Frisk forlag

**Antall sider:** 160



**Ordbok om overlevelse. Om å bli voksen og overleve**

**Forfatter:** Ingeborg Senneset

**Forlag:** Egmont People

**Antall sider:** 204



# Informativ og underholdende for de «normale»

*Helt ærlig* tar opp store temaer og fungerer godt som selvhjelpsbok for ungdom, men er for svak på autisme, LHBT+ og andre minoriteter.

ANMELDT AV Benjamin Lau-Henriksen, ungdomsskoleelev



**Tittel:** Helt ærlig

**Forfattere:** Psykolog Kirsten Holtmoen Resaland og lege Astrid Nylander Almaas

**Forlag:** Cappelen Damm

**Sider:** 394



Foto: Wanda Nordstrøm  
Miljøagentene

**Anmelder Benjamin Lau-Henriksen (15)** fra Oslo går siste året på ungdomsskolen. – Jeg er samfunnsengasjert, og bryr meg ekstra mye om klima og miljø. I tillegg er jeg ganske nerdete, det går mye tid til rollespill og lesing.

**F**or å være «helt ærlig», er jeg i utgangspunktet ganske kritisk til selvhjelpsbøker. Jeg opplever at de fleste har for enkle løsninger («bare gjør det»), falsk forståelse og/eller blir formanende og fordømmende overfor ungdommer. Ingen bøker er perfekte, men *Helt ærlig* unngår stort sett disse fellene.

Boka handler om mange viktige temaer for ungdom, blant annet selvfølelse, selvtilitt og selvbilde, tanker, følelser, kropp, seksualitet, valg, vennskap, familie, vold, sorg, traumer, psykiske lidelser og kildekritikk. *Helt ærlig* tar også opp temaer jeg ikke har sett andre steder, som å være fanget i å være flink, og sjalusi overfor syke søsken som får mer oppmerksomhet.

Boka er relativt lettlest, har mange gode illustrasjoner og er til tider direkte morsom. Jeg tenker at boken passer de fleste ungdomsskoleelever, men både eldre og yngre lesere kan få mye ut av den.

Mye av boka brukes på informasjon og til tider myteknusing. Forklaringene er generelt gode og forståelige, selv om det noen ganger blir litt overfladisk.

I tillegg til forklaringer er boka full av konkrete tips og løsninger på utfordringene som beskrives. Det er for eksempel lett å si at unnskyldninger er viktig, men her kommer konkrete tips om når og hvordan. Dette er definitivt en bok som kan leses fra perm til perm, men også brukes som oppslagsverk. Noen av løsningene er litt enkle, men mye er veldig nyttig og noe vil jeg nok bruke selv.

Boka har også en del mangler. Noen steder er det utdatert språk, blant annet om autisme. Verre er det at kulturkræsje, kronisk sykdom og funksjonsnedsettelse er viet lite plass, og at melaninrike og nasjonale minoriteters utfordringer er helt utelatt. Lhbt+ er riktignok nevnt, men forfatterne har tatt svært lett på temaet. Informasjonen er mangelfull, spredt og vanskelig å forstå. På et tidspunkt skriver forfatterne engasjert om at merkelapper som heterofil, homofil og bifil ikke spiller noen rolle. Det hadde jo vært fint om verden var så enkel, men det er ganske naivt. De få sidene om transfolk er noe av det minst informative jeg har lest, de inneholder ikke en gang ordet trans! Forklaringene er dårlige og ikke-binære (mennesker som ikke er bare gutt eller jente) nevnes ikke.

Minoriteter omtales i egne avsnitt, men glemmes i teksten for øvrig. Diskriminering og minoritetsstress er tematiseres heller ikke. Hvordan en bok utgitt i 2020 kan glemme disse utfordringene er vanskelig å forstå.

Alt i alt er *Helt ærlig* en bok som er god å lese, unngår fellene mange lignende bøker går i, forklarer godt og gir gode, konkrete verktøy. Boka passer veldig godt til «normale» ungdommer, men mangler flere temaer med stor påvirkning på manges liv. På tross av manglene vil nok de fleste finne nyttig informasjon eller verktøy i boka, jeg kan «helt ærlig» anbefale den. Følelser, kropp og mental helse er tross alt noe vi alle har. ☺

# Erfaringer – våre egne fortellinger

- ➔ Hvordan kjefte på en som bare vil dø. En novelle av Sara Møllebakken. Side 28.
- ➔ Hvordan kan man vite om det går fremover eller bakover? Av Guri Bergersen. Side 30.
- ➔ Livet er så hardt å leve, men så verdt å se. Et dikt av vinneren av Sinn og samfunns skrivekonkurranse, Kristiane Særslund. Side 31.



Ill.: iwat929, freepik

Disse tekstene er skrevet av leserne selv. Enten du er profesjonell skribent, medlem, pasient, pårørende eller behandler, ønsker vi at din stemme skal bli hørt. Hvis du vil se din historie på trykk i bladet eller på nettsiden [mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen](http://mentalhelse.no/aktuelt/psykobloggen), send den til [psykobloggen@mentalhelse.no](mailto:psykobloggen@mentalhelse.no). Du kan velge å være anonym. Redaksjonen forbeholder seg retten til å velge ut tekster og å redigere dem i samarbeid med skribenten. Vi honorerer ikke, men sørger for at dine synspunkter blir en del av den offentlige samtalen om psykisk helse.

# Hvordan kjefte på en som bare vil dø

AV Sara Møllebakken

**T**rappa fra stua og ned til underetasjen, der rommet hans ligger, er akkurat den samme i dag som da, ganske smal der jeg må snu meg litt på skrå hvis jeg skal ned og en annen opp. Et tynt støvlag legger seg irriterende fort på de hvite kantene og er først synlig når jeg går i trappa. Jeg burde støvsuge på nytt, tenker jeg raskt mens jeg beveger meg mellom etasjene. Jeg er god på det, tenke raske tanker.

Trappa er ikke lang, tretten trinn totalt. Det er festet sklitape ytterst på trinnene for at den skal være enklere å gå i, fortrinnsvis ned. Bestefaren hans skled en gang i den. Her klister alt seg i rause støvballer: Ull og bomull fra sokker, matrester og sorte, små gummikuler fra fotballbanen. Spor av levd liv i sklitapen.

Det er nesten umulig å få vekk all skitten, spesielt i de nederste trinnene. De som ligger nærmest rommet hans.

På vei ned trappa vokser uroen for hvert steg. En blanding av prikkende nervøsitet og tung kvalme legger seg som en forsteinet, men likevel bevegelig materie, nederst i magen. Det føles ut som den intense sugende følelsen som oppstår når karusellvogna du sitter i, plutselig drop- per i rask fart.

Slike karuseller sluttet jeg å ta for lenge siden.

Uroen starter midt i magen, rett over navlen. Det oppleves som å bli truffet av en knyttneve, tror jeg, jeg har aldri fått et slag i magen. Den utvider seg fra navlen og ut mot hoftebeina, kryper sakte over kanten av dem. Suger seg fast i muskelkjøttet før den skyter fart oppover. Opp korsryggen, langs spiserøret. Til slutt øverst i halsen. Det er et kvelende ubehag. Jeg er infisert, fylt. Noe annet har tatt kontrollen og satt kroppen min i beredskap. Den røde knappen er trykket på. Mine egne pulsslag dunker i ørene, det klumper seg i halsen – jeg forsøker å bremse.

Det blir med tanken. Kroppen lyst- rer ikke.

Jeg anerkjenner den ikke, smerten som har tatt bolig i meg, som har endret meg som mor, ektefelle, menneske, som pustende vesen. Jeg vet den er der hvis jeg hadde kjent etter, ordentlig etter, men det gjør jeg ikke. Jeg finner ikke døren som gir tilgang. Jeg har heller ikke vært så interessert i å finne den. Likevel står døra alltid på gløtt. Det lekker konstant små dråper av smerte. Små drypp som holder meg i beredskap og aldri gir hvile. Aldri gir ro.

Gir jeg etter ramler jeg sammen. Et stramt selvpåført grep er det som holder meg oppe. Løsner jeg på det, synker jeg

ned i mørket. Et mørke jeg ikke kjenner til eller vet dybden på.

Jeg går heller på. Øker farten på vei ned trappa. Fokuserer på støvet langs kantene. Det er så lett å fikse, bare å støvsuge.

På den måten blir det slik jeg alltid har sett for meg at det skulle være: Harmoni, latter, glede, en stolt mor som speider etter sin sønn der han legger ut på livets reise.

En støvfri tilværelse i mitt eget støv- frie liv.

Så står jeg foran døren til rommet hans, ved enden av det trettende trinnet, der jeg vet han ligger i mørke, forhåpentligvis i live.

Jeg må bruke kraft for å få døren på gløtt. Det er noe med dørkarmen som ikke er i vater. Det føles som en uforholdsmessig stor kraftanstrengelse. Sekundene går før jeg ser om han rører på seg. Uroen ligger klar, enten til å flomme ut gjennom døra og sluke meg totalt, eller til å trekke seg stille og rolig tilbake til hulen der den kom fra. Der kan den ligge og piple smertedråper i påvente av neste hendelse, neste tanke, neste følelse, neste aktivering.

Uroen krever handling for å holde seg rolig. Jeg har gjort som befalt. Ringt alle enheter på tre bokstaver som finnes i





Ill.: iwati929, freepik

dette landet. Jeg booket møter med leger og institusjoner. Jeg satt på venterommet i protest og nektet å gå før jeg fikk snakke med noen som kunne hjelpe. Jeg har ryddet, vasket og kledd på ham, ja nesten matet ham, for ingen kan vel overleve på bare sukker? Jeg skiftet på sengen hans. Jeg kontaktet kompiser for at de ikke skulle glemme og for at de skulle si ifra om de merket at noe var galt. Jeg koordinerte alt fraværet med skolen før vi til slutt ga opp. Jeg snakket med inntakskontoret for Forsvaret og forklarte – han er innlagt akkurat nå.

– Jeg forstår sier damen på kontoret, vi henlegger den kandidaten.

I et øyeblikk ser jeg ham så tydelig for meg, en stram kar i grønn uniform. Bredskuldret med rak rygg og medvind som kjæler ham mykt i nakken. På linje med de andre, de unge og lovende.

Jeg gråter mens jeg jogger i lysløypa og fortvilt prøver å huske hvilke sanger han liker for tiden. Hva slags mor er jeg som ikke vet hvilke sanger som skal spilles i tilfelle han må begraves? Jeg skjeller ut min mann for alt han gjør galt, som egentlig er det meste etter mitt syn. Jeg hulker og synes synd på meg selv. Potetgull, mye potetgull. Helst ost & løk, men av og til den med salt og pepper, kun for forandringens skyld. Jeg legger på meg og tenker

raske tanker: Spise potetgull midt i uken, en hel pose i tillegg! Det er neppe slikt andre kvinner gjør. De som får til alt og topper det hele med å lage vegetariske retter der de står barbeint på kjøkkenet. Tru om de har barn på mørke rom?

Sykemeldingen går ut, jeg må over på andre løsninger. Økonomien blir dårligere, etterveksten blir lengre. 3000 kroner for nye striper! Jeg utsetter nok en gang. De andre damene har ikke ettervekst.

Jeg melder meg inn i kor. Musikk er bra, sier de. Jeg trippelsjekker at telefonen har høyeste volum hver kveld før jeg legger meg i tilfelle han sender melding og tar farvel igjen. Jeg drar på yoga, jeg gråter på yoga. Jeg drar nok en gang til legen.

– Du skjønner, det gjør vondt her sier jeg, og peker på magen.

– Jeg er helt sikker på at det er kreft denne gangen, ja, jeg kan praktisk talt kjenne kulen. Legen sjekker. Igjen.

Kreften får vente til neste gang. Jeg går turer, peser meg opp fjellsider. Jeg støvsuger gulvet på rommet hans og bretter klærne som ligger strødd utover. Jeg kjefter, ja jeg kjefter på ham.

*Hvorfor ble det slik, du som har alle muligheter, men som bare ligger der? Alt går jo til helvete her.*

Men hvordan kjefta på en som bare vil dø? Jeg er full av skam.

365 x 4 har gått. Det har vært mange runder opp og ned trappa. Jeg har mistet telling. Han flyttet ut. Stegene hans opp trappa ble for tunge, mine ble for mange. Det ble stille i hjemmet, men inni meg raser fortsatt stormen. Fra vinduet der jeg sitter er horisonten grå. Fargeløs. Jeg venter bare på det siste stormkastet som skal velte båten og la den synke, eller i beste fall drifte rundt på åpent hav. Ankeret mitt er borte, om det i det hele tatt var der? La verden rundt meg bare gå sin gang. La alle holde på med whatever ubetydelige saker de holder på med.

Jeg har støvsugd, hele tiden. Trappa er gullende ren.

Finnes det en sannhet bortenfor alle mine raske tanker? Finnes det et speil der ute som kan vise meg min fulle og ærlige sannhet? Og hvis det finnes, tør jeg å se?

Innse det faktum at jeg har gjort alt verre? En mor. Finnes det verre? Min egen sannhet treffer meg som en hard, men likevel myk bølge.

Støvet må få ligge. Skitten aksepteres. Det er godt mulig den ligger der av en grunn.

Når en støvsuger alltid står på, blir det lite stillhet å helbredes i. ☹

# Motgang og stormskritt

Hvordan kan man vite om det går fremover eller bakover?

AV Guri Bergersen (27)

**I** mange år spurte jeg meg selv: er det verdt det? Denne trasige oppoverbakken som livet noen ganger blir til. Jeg er steinbuk, noe som tilsier at jeg liker å klatre, men selv fjellheimer kan gå lei.

Da livet viste seg fra nye sider konstant, var det lite som tilsa at noe noen gang kom til å flyte igjen. Første gang jeg kjente på denne seige følelsen, var jeg 11 år, så vidt jeg kan huske. Monoton dur gjennom hverdagen, som sjelden tier. Og de øyeblikkene varer for kort til at man kan gripe tak i og holde fast. Som å lete slim omtrent skli lykken ut mellom hendene, og forsvinner ut i havet igjen. Dermed kan livet noen ganger føles som en evig kamp i kvikksand, der sanden som renner ut representerer nye begynnelse, håp og blanke ark.

Uansett hvor mye du tror på noe, stol på hvorfor dette gir deg glede og påfyll. Drømmer er til for å mates! Jeg tror på at man velger en vei på balansegangen mellom fornuft, vilje og drømmer.

Bli med meg og skap ditt beste liv med bakgrunn i gamle prinsipper som fungerer i nye former.

Jeg drømmer om det tidløse og lettere sinnet. Den svevende drømmen vi alle lengter tilbake til inne i oss. På en eller annen måte har vi alle tilgang til den. Noen velger å overse den, andre kun å gjemme den bort i de fleste stunder. Hvorfor skammer vi oss sånn for denne livnærende kraften som spres raskere enn ild i tørt gress. For elte glede, den smitter.

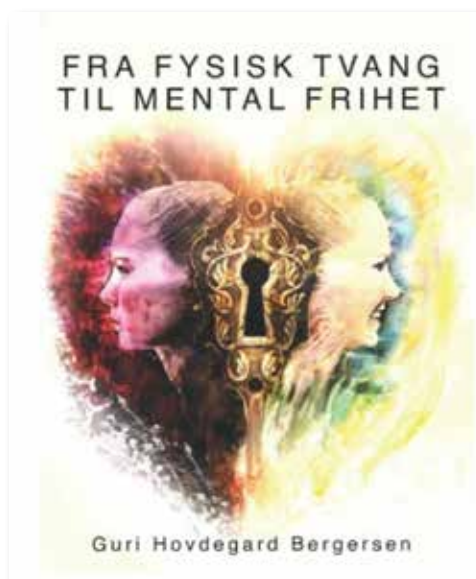
Når lot vi frykten ta overhånd?

Som om det ligger noe latent i luften?

Jeg vet ikke med deg, men jeg setter ord på følelser gjennom stemninger, og noen ganger hjelper det å sette ord på hva man føler.

Måtte vi finne veien sammen mot det som vi selv ønsker å skape.

Carpe diem!



– Da jeg vokste opp, hadde jeg ikke noen bruksanvisning for hvordan leve. Derfor har jeg laget en selv til andre der ute som kanskje opplever det samme, skriver Guri Bergersen til Sinn og samfunn. Du kan kjøpe boken hennes på Amazon\*.

\* Sinn og samfunn og Mental Helse er ikke involvert i utgivelsen.

Livet er så hardt å leve  
 Men så verdt å se  
 Mellom alle kriker og kroker  
 Blir både du og jeg dratt med  
 Gjennom sorg og tap  
 Frykt og skam er det følelse av skyld  
 Føler meg ikke god nok hvor hen jeg drar  
 Jeg mangler troen på meg selv  
 Og skammen kommer frem  
 I angsten er det følelse av svakhet og håpløshet som overtar  
 Men noen ganger klarer selv ikke mørke og være mørkt lenger  
 Mørket ber med foldende hender, om at lyset skal komme frem  
 Selv om den aldri har sett lyset før, og er redd for at den selv kan  
 forsvinne, bli forandret og aldri finne veien hjem  
 Det er kampen om et annet liv og forandre seg  
 Mørke tar en pause, noe av lyset kommer frem  
 Da blir det latter, smil, glede og god mat  
 Det er selve livet  
 Etter hvert blir det natt igjen, og mørke kommer frem  
 Men kanskje det nå ikke er så mørkt lenger likevel.



Før jul utlyste vi en skrivekonkurranse for Sinn og samfunn, og vinneren står på trykk her. Vi gratulerer Kristiane Særsland (24)!





# Mental Helse



## Året er blitt 2023

**E**t nytt år som for meg som vil symbolisere endring, vekst og muligheter. Endring etter å ha fått den store æren av å bli valgt som ny landsleder, og jobbe hver dag for å fremme vår organisasjon. Vekst og mestring i en ny arbeidshverdag, med å lytte til og løfte den fantastiske jobben vi gjør i hele organisasjonen. Mulighetene vi har sammen til å skape en organisasjon og et samfunn som ser oss, og utvikler hverandre til det beste.

Fjoråret har preget oss alle. Et år med frykt for økte levekostnader og et helsevesen på alle nivåer, som sliker mer og mer med å gi et nødvendig og verdig helsetilbud.

Vi skal være stolte over jobben Mental Helse har gjort. Våre fantastiske tillitsvalgte og frivillige har lagt ned en formidabel innsats i hele landet. Markering av frivillighetens år,

Verdensdagen for psykisk helse og en mengde sosiale aktiviteter. I hele 2022 har våre lokallag åpnet dørene. De har skapt rom og fellesskap, en trygghet, og vært der for våre medmennesker med aktiviteter, varme måltider og et betryggende nærvær i førjulstiden.

Mental Helse skal i år fokusere på ungdom. Vi skal gjennom Headspace skape en arena hvor trente frivillige er tilgjengelige når ungdom trenger noen å snakke med. Vi skal utvikle og ta vare på våre svartjenester. Vi skal kreve at undervisningsprogrammet YAM blir en integrert del av undervisningen, og gi ungdom over hele landet grunnleggende kunnskap og verktøy om psykisk helse gjennom Venn1.

Vi opplever vekst, økt oppmerksomhet, og ikke minst, vi opplever anerkjennelse. Dette må vi ta vare på sammen, som medlem, frivillig,

tillitsvalgt og medarbeider. Vi skal fortsatt vokse som den medlemsorganisasjonen vi er, og sørge for at vi kan skape de trygge, sosiale møteplassene i våre lokalsamfunn. Vi skal være til stede i kommuner, fylker, helseforetak og nasjonale råd og utvalg som brukerrepresentanter. Vi skal etablere forebyggende tiltak. Vi skal skolere, og vi skal lytte.

Vårt landsmøte i 2022 vedtok en rekke viktige dokumenter som vil formgi Mental Helse i lang tid fremover. Vi skal gjennom vår strategi utvikle og styrke organisasjonen gjennom endringer, skape vekst og gripe mulighetene. Dette blir sentralstyrets viktigste oppgaver fremover, for å skape det kraftsentrum innen psykisk helse Mental Helse skal være.

Jeg ønsker oss alle et spennende og innholdsrikt år, og gleder meg til å ta fatt på jobben som landsleder. ☺

**Ole Marius Minde Johnsen**  
landsleder i Mental Helse

# Rekordmange medlemmer i Ålesund

For fem år siden var Ålesund et nedlagt lokallag med fem gjenværende medlemmer. Nå er de hele 174, og 119 av disse ble vervet i fjor.

– Vi har blitt et aktivt lag som er opptatte av å skape gode aktiviteter og tilbud til medlemmene våre. Vi har brettspillkveld en gang i måneden med gratis pizza, vi markerer Verdensdagen for psykisk helse og tilbyr jevnlig samtaler med likepersoner, forteller leder Arild Kvamme.

**OVER 200 LIKEPERSONSAMTALER I 2022** Likepersonssamtalene er et viktig tiltak for befolkningen i Ålesund.

– Vi er tre personer i styret som tilbyr samtaler, inkludert meg selv, som et supplement til eller erstatning for behandling i spesialisthelsetjenesten. I fjor hadde vi over 200 samtaler, forteller Kvamme.

Han har nylig fullført utdanning innen psykisk helse og rusarbeid for erfaringskonsulenter, for å kunne gi samtaler med større faglig tyngde.

– Likepersonssamtalene er veldig viktige og nyttige. Det er et stort press i Ålesund, mange



Foto: privat

*Likepersonssamtalene er veldig viktige.*

**Arild Kvamme**  
Leder MH Ålesund

søker hjelp og det er lang ventetid. Flere opplever også avslag fra NAV på søknader om uføre og AAP, og da er det godt å ha noen å gå til for råd og støtte.

I år vil laget starte med drop-in-samtaler, et tilbud for alle én gang i måneden.

**SER MOT NYE HØYDER** Kvamme ble headhuntet som ny nestleder i 2017, og ble senere leder. Han har hjulpet fylkets eldste lag til å bli blant landets største, og ser nå med optimisme på fremtiden i laget.

– Vi fikk 5000 kroner til å gjenetablere laget, og nå har vi 300.000 kroner på bok, forteller han og fortsetter:

– Vi er i gang med å opprette et brukerutvalg, etter endelig vedtak i kommunestyret. De fleste medlemmene våre er mellom 30 og 50 år, men vi jobber aktivt for å få inn flere unge. Vi vil etablere ungdomstilbudet Headspace i Ålesund, og håper å starte prosessen i år.

Kvamme er i full gang med å utarbeide ny handlingsplan for lokallaget:

– Et av måla er å bli det største lokallaget i Mental Helse, innen 2024. Det er viktig å sette store mål, smiler han. ☺

## MENTAL HELSE – ET KRAFTSENTRUM

På Mental Helses landsmøte 2022 ble det vedtatt en strategi for de neste ti årene som skal skape endring, vekst og muligheter:

- Mental Helse skal bli et kraftsentrum for psykisk helse.
- En organisasjon for alle, uansett legning, etnisitet og kulturell bakgrunn.
- 30.000 medlemmer og frivillige innen 2033.
- Sterkere brukermedvirkning og synlighet i alle kommuner og fylker.
- Vi skal sette faglig og politisk dagsorden.
- Større omslutning i samiske områder med nytt navn: Mentála Dearvvašvuhta.

Ønsker du å få styringsdokumentene fra landsmøtet tilsendt (vedtekter, samfunnspolitisk program og strategi), kan du kontakte administrasjonen på [post@mentalhelse.no](mailto:post@mentalhelse.no).

# – Frivillig arbeid har gitt livet ny mening

En samtale med Hjelpetelefonen ble Ole-Marius Minde Johnsens første møte med Mental Helse. Nå er han landsleder for organisasjonen.

AV Emilie Gjengedal Vatnøy, kommunikasjonsrådgiver i Mental Helse

**F**or to måneder siden tok Ole-Marius over stafettpinnen etter Jill Arild. – Det har vært en overveldende periode med mange inntrykk, men dette vervet er virkelig en ære og jeg gleder meg til de neste årene. Hyggelige hilser fra hele landet gjør meg mer motivert for hver dag.

**TIDLIG ENGASJERT** Ole-Marius ble tidlig introdusert for organisasjonslivet, og har hatt lederverv i LO og foreningen FRI. Nå har Mental Helse hans fulle fokus, og frem til landsmøtet var han fylkesleder for Troms og Finnmark.

– Jeg har startet aktiviteter, engasjert meg i politikken og vært brukerrepresentant. Å møte på vegne av Mental Helse, være et talerør for egne og andres erfaringer, har vært utrolig givende og lærerikt.

Den engasjerte nordlendingen bor i Tromsø, men vokste opp i Bodø.

– Hjertet mitt tilhører Tromsø, smiler Ole-Marius, før han blir litt mer alvorlig i blikket. Barndomsårene i Bodø var preget av uforutsigbarhet, mangel på trygge rammer og perioder med fysisk og psykisk vold.

– I ettertid har dette påvirket meg veldig. Der og da er man ikke klar over at det finnes noe annet liv.

**HJELPETELEFONEN BLE REDNINGEN** Da Ole-Marius ble eldre og begynte å engasjere seg, så han verden med nye øyner.

– Endelig fikk jeg lov til å mene noe, stå for noe og snakke for andre! Jeg fant en identitet i organisasjonsverdenen og begynte å skape mitt liv.



Ole-Marius ser frem til de neste to årene som landsleder for Mental Helse. Han vil fortsette å kjempe for viktige saker og skape trygge møteplasser over hele landet.

*Det er så viktig å ha et sted å gå til. Selv har jeg fått en familie i Mental Helse som jeg kan støtte meg på.*

Ole-Marius  
Minde Johnsens  
Landsleder i Mental Helse

Ole-Marius husker spesielt sin første tale. Han var 19 år, det var 1. mai og hundre «hardbarka nordlendinger» fylte salen til LO i Bodø.

– Denne dagen har brent seg fast, for jeg var så nervøs! Til min store overraskelse brøt salen ut i applaus midt i talen. Det tente en gnist i meg.

Men, ettersom åra gikk, kjente han på en voksende uro. Opplevelsene fra barndommen trengte et utløp.

– Jeg fikk flere kraftige psykiske knekker før jeg til slutt ringte Hjelpetelefonen. Det gjorde godt å fortelle om hvor vanskelig jeg hadde det. Det hjalp meg til å søke hjelpen jeg trengte.

**MENINGSFULL HVERDAG** Etter flere år i behandling ble Ole-Marius aktiv i Mental Helse Tromsø.

– Behovet for å lære mer om meg selv og møte andre jeg kunne relatere til var stort, og jeg ble lytta til og anerkjent. Samtidig fikk jeg gjøre det jeg elsker mest.

Det er nå seks år siden Ole-Marius ble en del av «Mental Helse-familien». Egne opplevelser er bearbeidet og egenverdien har vokst.

– Mental Helse har blitt en stor del av livet. Jeg tilhører noe, har et ansvar, gjør noe nyttig og meningsfullt.

Sammen med Mental Helse har han vunnet flere kamper, blant annet en stor sykehussak i Tromsø. Et år med intens jobbing førte til at psykiatrien fikk bli på landlige Åsgård.

– Slike kamper koster mye, men er så verdt det, sier Ole-Marius, og avslutter:

– Derfor blir jeg værende. Jeg ser hvor viktige vi er. Ikke minst hvor viktig Mental Helse var for meg da jeg hadde det som verst. ☺



På Verdensdagen for psykisk helse arrangerte Mental Helse Bømlo en skrivekonkurranse for elever ved ungdomsskolene, de videregående skolene og folkehøgskolene i området. Her er noen av tekstene.

## LØFT BLIKKET

*Om augo dine er grøne,  
eller blå,  
brune.  
Opn dei.*

*Slutt å fokusera på den einslege steinen på bakken,  
den einslege steinen som saman med mange andre,  
utgjer grus.*

*Sjå heller opp.  
Finn du einslege steinar blant oss?  
Vi utgjer grus.  
Uansett om vi er som éin stein åleine, eller som  
sement saman.*

*Møt augo.  
Møt blikka.  
Flytt håret til sida,  
slik at du har klar sikt,  
og gå inn for å  
Løfta Blikket.*

AV Marianne Steinsvåg Tollaksvik

## OM JEG FÅR LOV

*Kan jeg  
få krype meg veldig liten  
snike meg inn i øret ditt  
og høre på de tankene  
som du har  
vansker med å si ut høyt?*

*Kan jeg  
få klatre opp  
ditt tåremerkede kinn  
og sitte i kroken av øyet ditt  
å få føle på det du ikke viser?*

*Om jeg får lov  
kan du få legge deg i mitt fang  
gråte ut alt du vil si  
og  
kanskje etterpå  
si hvorfor du gråter*

AV Tiril-Serine Berntzen

## Me treng kvarandre

*Dei som treng hjelp, spør ikkje alltid.  
Dei som treng omsorg, er ikkje alltid åleine.  
Dei som treng merksemd, ropar ikkje alltid høgast.  
Dei som treng deg, tar ikkje alltid kontakt.  
Me treng kvarandre. Løft blikket.*

AV Isabel Ådnanes

## VI TRENGER HVERANDRE. LØFT BLIKKET!

Det er et ordtak som heter delt glede er dobbel glede, delt sorg er halv sorg. I dag er det mange som går rundt alene både med sin egen glede og sin egen sorg. Løfter vi blikket vil vi både se noen som vi kan dele med og spesielt noen som vil dele med oss. Føler man at livet går en i mot, er deprimert eller bare lei seg, vil en etter ordtaket føle seg halvparten så dårlig hvis det er noen å dele det med. Hvis du og jeg løfter blikket og lar noen få dele de vanskelige tankene med oss, blir tankene og opplevelsene deres kanskje litt mindre vanskelige og vonde. Eller kanskje er det bare et smil, en hyggelig kommentar eller en liten håndrekning som skal til for at den som tar i mot får det litt bedre. Det er ikke mulig, hvis vi ikke løfter blikket. Vi trenger hverandre og gleden ved å være til for hverandre blir dobbel. Det er med andre ord VINN VINN!

AV Marthine Alice Haugo og Alice Hesla-Halvorsen



Blir leder for Headspace Tromsø: – Det er veldig kult å få muligheten til å være med å skape et slikt tilbud i Tromsø! Jeg gleder meg til at å utvikle Headspace sammen med de voksne og ungdommene. Vi skal jobbe målrettet for å skape et godt, trygt og helhetlig tilbud.

## – I Headspace blir du sett og lyttet til

Irmelin Melkild gleder seg til å starte i jobben som leder for Headspace Tromsø, et nytt forebyggende lavterskeltilbud for unge. – Jeg har alltid hatt et stort hjerte for barn og ungdom.

AV Emilie Gjengedal Vatnøy, kommunikasjonsrådgiver i Mental Helse

**T**romsø er første kommunen i Norge som etablerer Headspace, et prosjekt i regi av Mental Helse, hvor barn og unge får hjelp der de er, her og nå.

Headspace Tromsø blir en del av tilbudet i den lokale klubben, Grab. Her møtes ungdommer i alderen 13–20 år for å sosialisere, jobbe med prosjekter i lydstudio, spille biljard, brettspill og mye mer.

Irmelin ser frem til å starte i februar. Hun vil skape en plass hvor de unge får hjelpen de trenger, uavhengig av bakgrunn og hvem man er.

– Jeg vil bidra til et inkluderende og trygt felleskap hvor man føler seg sett og velkommen. I Headspace skal du kunne uttrykke og være deg selv. Du blir møtt av trygge voksne som lytter til



– Jeg gleder meg til å jobbe med noe som interesserer meg, som jeg synes er givende og ikke minst spennende. Jeg ser for meg at ingen dager blir like og at jeg kan styre dagene litt selv, noe jeg også ser frem til, smiler Irmelin.

det du har på hjertet, på godt og vondt.

### STARTET I VENN1 OG YAM

Irmelin har alltid vært nysgjerrig og utforskende av natur.

– I løpet av VGS fikk jeg muligheten til å reise på utveksling til USA, hvor jeg vokste mye og ble mer trygg på meg selv. Før jeg startet på bachelor i sosialt arbeid, jobbet jeg i flere sektorer og som frivillig i ulike organisasjoner, forteller hun, og legger til:

– Jeg har vel egentlig alltid visst at jeg vil jobbe med mennesker.

Veien inn til Mental Helse startet ved en tilfeldighet. Hun kom over en annonse på Facebook om Venn1, et helsefremmende grunnkurs for

unge, og bestemte seg for å søke. Siden har hun også vært frivillig instruktør for YAM, et forebyggende undervisningsprogram om psykisk helse for ungdom.

– Gjennom erfaringene har jeg møtt mennesker i mange ulike livssituasjoner, og det har gjort meg enda sikrere på at jeg vil jobbe forebyggende og hjelpe mennesker med å mestre utfordringer i hverdagen.

**VIL ØKE KUNNSKAPEN OM PSYKISK HELSE** For Irmelin handler psykisk helse mye om refleksjon og bevegelse.

– Hodet mitt kan ofte være fullt av antagelser, men når jeg møter tanker som oppstår med nysgjerrighet, tar antagelsene mye mindre plass og jeg klarer å håndtere utfordringer bedre. Når jeg evner å reflektere blir jeg mer til stede i hverdagen og flinkere til å lytte. Fysisk aktivitet gjør det også lettere å håndtere følelser, kjenne på mestring og overskudd.

Dette er faktorer Irmelin vil ta med seg i arbeidet.

– Vi må gjøre kunnskap om psykisk helse mer tilgjengelig og gi ungdommene de rette verktøyene for å kunne møte følelsene i alle situasjoner, slik at de lettere kan lytte til kroppens behov. Følelsene våre inneholder mye nyttig informasjon, men når de oppleves intense er det kanskje lettere å heller skyve dem bort, sier Irmelin, og avslutter:

– Fokus på psykisk helse er viktig for å kunne navigere egne tanker, og for å lære, føle mestring og utvikling. Det vil gjøre oss mer robuste, slik at vi tør å snakke om ting før det får vokse seg stort. Derfor er tilbud som Headspace så utrolig viktig for barn og unge. ☺

## DETTE ER HEADSPACE:

- Et før-kommunalt lavterskeltilbud for unge i alderen 12–25 år.
- Startet i Danmark. Det er nå etablert en nasjonal, enhetlig og 3-årig Headspace-pilot i fem norske kommuner.
- Her får ungdom hjelp fra trente frivillige, uten venteliste eller timebestilling.
- Basert på åtte års erfaring med Ung Arena, hvor de unge selv definerer tilbudet.

## Helena (11) lodder ut premier til inntekt for Mental Helse

Før jul stilte Helena og moren Kaja opp med stand, lykkehjul og fine premier på Mosseporten kjøpesenter i Moss. Det viktige budskapet fikk mange til å stoppe opp: «Ingen skal dø i psykisk helsekø».

– Flere snur og kommer tilbake for å snakke eller gi oss en klem. Mange forteller om lignende erfaringer eller at de selv har hatt det vanskelig. Det er rørende, men også sterkt å se hvor mange som strever, forteller de.

Helena hadde lenge hadde lenge lyst til å samle inn penger til et godt formål, og vurderte flere organisasjoner. Da onkelen hennes tok sitt eget liv høsten 2021, ble valget enkelt.

Dennis stod i kø til behandling, men den ble utsatt flere ganger. Like før han endelig skulle få hjelp, ble plassen hans gitt bort til noen andre.

– Det er provoserende at noen sier at andre trenger plassen mer enn deg. Det kan de jo ikke vite, sier Helena.

Dennis ble et offer for de lange ventetidene i psykiatrien. Han ble bare 27 år gammel.

Mental Helse jobber for å redusere køen og for at flere skal få hjelp tidlig.

– Ventetiden er et stort problem som må fikses opp i, mener Helena.

Det er andre førjulen Helena og Kaja samler inn penger til Mental Helse, og til sammen har de fått inn over 36.000 kroner til organisasjonen.



Helena (11) lodder ut premier til inntekt for Mental Helse i førjulstiden. Engasjementet startet etter at hun mistet et nært familiemedlem i selvmord.



# Vanskelige veier fra sykdom til arbeid

Veien fra sykdom til arbeid er ofte unødvendig vanskelig, og mangel på behandling og på tilpassede arbeidstiltak er ofte et hinder for arbeidsdeltakelse. Vi ser et behov for raskere avklaring når personer har behov for uføretrygd, bedre alternativer for dem som ikke kan være i ordinært arbeid – og mulighet for å komme tilbake til arbeidslivet etter uføretrygd.

*AV Arnhild Lauveng, forsker ved Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse og Anders Skuterud, psykologspesialist og konsulent for ved Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse.*

**F**or de fleste er arbeid en kilde til mening, bekreftelse på egen verdi, økonomisk trygghet, og sosiale kontakter. Å delta i arbeidslivet kan forebygge sykdom og virke positivt på psykisk helse. I tillegg er det viktig for samfunnet at flest mulig er i arbeid, og det er derfor utviklet mange tiltak for å hjelpe flest mulig til å delta i arbeidslivet. Men vi lykkes for dårlig.

Per juni 2022 var det 362 800 personer som mottok uføretrygd. Mennesker med psykisk lidelse utgjør hele 36,2 % av de uføretrygdede og er den gruppen som øker mest. For unge under 30 år, er psykiske lidelser den viktigste grunnen til uførhet. Når man blir ufør så tidlig i livet, har dette store konsekvenser, både for den enkelte personens liv og økonomi, og for samfunnet som helhet.

**BRUKERNES OG PÅRØRENDES ERFA- RINGER** Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse har gjennomført en undersøkelse for å utforske hvilke erfaringer



Arnhild Lauveng



Anders Skuterud

brukere og deres pårørende har med arbeid og arbeidsrettede tiltak i helsetjenestene og i NAV.

Undersøkelsen, som finnes på erfaringskompetanse.no, består av svar fra 724 informanter.

Nesten halvparten av pasientinformantene opplyste at de var i arbeid nå, helt eller delvis. Over halvparten av informantene ønsket å komme i ordinært arbeid, og de ønsket at hjelpere skulle snakke med dem om arbeid.

Samtidig opplevde et flertall dårlige behandlingstilbud og manglende individuelt tilpassede tiltak fra NAV som et hinder for å komme i jobb. For noen tiltak i NAV var det flere informanter som rapporterte at tiltaket var til skade enn det var personer som opplevde tiltaket som svært nyttig.

Dette var en uformell undersøkelse. Resultatene må derfor vurderes som usikre. Samtidig gir svarene fra de totalt 724 informantene relevant og viktig informasjon som vi mener bør følges opp videre. ☺

## PÅ GRUNNLAG AV DENNE UNDERSØKELSEN VIL VI GI FØLGENDE ANBEFALINGER:

- 1 Det er behov av en grundig gjennomgang av tiltakene i NAV for å unngå skadevirkninger og sikre nytteverdi.** Noen opplever god nytte av arbeidsrettede tiltak. Samtidig er variasjonen svært stor, og for flere tiltak i NAV var det et betydelig antall informanter som opplevde at tiltakene var skadelige.
- 2 Det er behov for mer individuelt tilpassede tiltak og veiledning.** Informantene beskriver standardiserte løsninger som ikke dekker de behovene de har, og som dermed ikke bidrar til å hjelpe dem til å få, eller beholde, en egnet jobb.
- 3 Det er behov for mer kompetanse, både hos helsearbeidere og veiledere i NAV.** Informantene etterlyser bedre kompetanse hos helsearbeidere om NAV, trygdeytelser og arbeidslivet, og mer kompetanse hos NAV om psykisk helse og sykdom.
- 4 Det er behov for bedre kapasitet og bedre kvalitet i behandlingen av psykiske lidelser.** Mange forteller om sen, mangelfull eller feilaktig behandling som påvirker deres arbeidskapasitet negativt. Flere sier at de kunne ha stått i arbeid om de hadde fått tilstrekkelig behandling.
- 5 Det er behov for hensiktsmessige tidsplaner for rehabilitering av personer med psykiske lidelser.** Informantene beskriver kortvarige og gjentatte behandlingsforløp, som ikke tar tak i hovedproblemet. For å oppnå varig og stabil bedring, unngå svingdørsforløp og komme i arbeid, er det behov for mer tid. Tidspress i seg selv oppleves som en betydelig hindring for å komme i arbeid.
- 6 Det er behov for en gjennomgang av praktiske og byråkratiske ordninger slik at de fungerer etter hensikten og ikke bidrar til økt sykdomsbelastning og vanskeligere rehabiliteringsløp.** Flere informanter forteller om rigide og byråkratiske ordninger og store vansker med å få tak i saksbehandlere. Det er behov for smidigere løsninger.
- 7 Det er behov for bedre oppfølging av arbeidsgivere og et mer fleksibelt arbeidsliv.** For at flere skal kunne stå i arbeid, må arbeidsgivere ha ønske om, og kompetanse til, å tilrettelegge på en god måte. Mulighet for deltidstilling og å kombinere arbeid og trygd på en god måte er særlig viktig for mange av informantene.
- 8 Det er behov for raskere avklaring når personer har behov for uføretrygd, bedre alternativ for de som ikke kan være i ordinært arbeid og mulighet for å komme tilbake til arbeidslivet etter uføretrygd, der det er aktuelt.** Det er behov for bedre samarbeid mellom NAV og helsepersonell i vurdering av arbeidsevne, bedre informasjon om alternativ til ordinært arbeid og bedre mulighet for å komme helt eller delvis tilbake i arbeid etter uføretrygd.

## SAMLET INN MAT OG JULEGAVER TIL 60 PERSONER

Mental Helse Lødingen har vist stor hjertevarme til sine medmennesker i førjulstida. 19. desember ble det samlet inn og levert ut kasser med mat og julegaver til hele 60 personer.

– Prosjektet «Gi det videre» ble startet i 2020 av tidligere leder i lokallaget, Kari Eldby. Vi gjør dette for å hjelpe de som ikke har så god råd, sier nåværende lokallagsleder, Cecilie Myrnes.

Hun takker alle frivillige som deltok i innsamlingen, matbutikkene som donerte varer og sponsorene Sparebank1 stiftelsen og Ytterstad fiskeriselskap AS. Takknemligheten viste godt igjen på sosiale medier i etterkant.

– Dere er helt fantastiske. Jeg har en god venn som ble ekstremt glad for gaven fra dere. Dere gjør en forskjell i livene til mange mennesker, skrev en.

# Undertrykkelsen som aldri tar slutt?

De har blitt frarøvet sitt språk, sin kultur og identitet. Fornorsking av samer eksisterer fortsatt og mange opplever diskriminering og hets på åpen gate.

AV Emilie Gjengedal Vatnøy, kommunikasjonsrådgiver i Mental Helse

**M**entála Dearvvašvuolta. Det er det nye nordsamiske navnet for Mental Helse. Med det markerer vi at urfolks rettigheter og samisk perspektiv i psykisk helse skal tas på alvor. Mental Helse Troms og Finnmark baner vei, og før jul arrangerte fylkeslaget seminar om samisk kultur i Karasjok.

– Finnmark er en smeltedigel av kulturer og det er stor variasjon også i den samiske. Det er en maktdynamikk mellom de som kan samisk og ikke, og verst er det kanskje at tre av fire unge samer har opplevd hets. For våre lokallag i nord holder det ikke å si at «alle er velkomne». Vi må forstå de kulturelle forskjellene og hvilke utfordringer samer står ovenfor i dag, sier landsleder Ole-Marius Minde Johnsen.

**KARASJOK ER BÅDE LITE OG STORT.** Det er den nest største kommunen i areal, men det bor knappe 2500 mennesker her. Mesteparten er vidde-landskap, så langt øyet kan se.

Det kan være langt til nærmeste nabo, gjerne flere mil, men «alle kjenner alle» likevel. I sentrum ligger



Nordlyset viser vei over den snødekte vidda i Karasjok.

Sametinget, noen få butikker, bensinstasjon og møteplassen «Kjells».

Kjells er kafé, gatekjøkken, restaurant og pub. På menyen er det både hamburger, thaimat og reinkjøtt. Det snakkes mest på nordsamisk mellom bordene, og i helgene skåles det – *maistte!* Det er latter og god stemning. Kjells er et fristed.

Vi kommer i prat med flere på Kjells, og de forteller det samme: fornorskingen eksisterer og trakassering er reelt.

Kofta er ikke lenger et hverdagsplagg og for mange henger den godt gjemt i skapet. De har blitt joiket etter

og kalt stygge ting når de tar den på. Eller når de snakker samisk. «*Jævla same!*». Noen blir spyttet på, andre slått ned. Noen tør ikke å vise hvem de er utenfor samiske kjerneområder.

Diskrimineringen skjer overalt, i kommentarfelt på internett og på gata, og mange opplever det sterkest i nord. Hvorfor er det slik?

**ALDRI NORSK NOK, ALDRI SAMISK NOK:** På seminaret får vi besøk av en far som forteller om egen og barnas oppvekst. Han legger ikke skjul på at det har vært tøft.

– Før var jeg stolt og sterk, men da jeg reiste til andre steder i Finnmark, ut til kysten, opplevde jeg mye hets. «Du hører ikke til her, men på vidda med reinen», fikk jeg høre. Slike kommentarer har barna også fått.

Det er mye uvitenhet om samene i samfunnet, og særlig i skolen:

– Det eneste man lærer er at samer var nomader som bodde i lavvo. Er det verdig lærdom i dag? Altfor mange skjemmes over å være samiske. Kanskje er uvitenhet årsaken, men selv har jeg erfart at hetsen blir verre jo lenger nord jeg kommer, forteller han, og legger til:





Den siste kvelden tilbringes foran bålet i en lavvo, med Bidus på menyen. Denne kvelden forteller noen av deltagerne for første gang til gruppa at de selv er samiske.

– Ofte kommer det fra personer som selv har samiske gener. Hvis du kan mobbe en same, viser du samtidig at du «ikke er same».

Flere tviler på hvem de er. Det er typisk å ville være norsk når man reiser ut og same hjemme. Det er også mobbing i miljøet.

– Du er utsatt om du er «for norsk» eller for ekstrem den andre veien. Selv føler jeg meg både norsk og samisk. Hvorfor blir ikke det alltid akseptert?

For å forstå problemene må man se på historien. 100 år med fornorsking har satt spor. Før gikk du til sjamanen med problemer, så ble sjamanisme forbudt. Barn ble tvunget inn i strenge internatskoler, mange mil hjemmefra, hvor de ble straffet om de snakket morsmålet. Ikke alle personlige opplevelser på skolene var negative, men den kollektive historien er mørk.

Det var ikke lov å kjøpe og eie tomt uten norsk navn. Det førte til at de fleste mistet en betydningsfull del av sin identitet. Språk er også et vanskelig tema for mange.

– Mine foreldre kunne ikke norsk, selv lærte jeg det i 4. klasse. Folk sa

at jeg var heldig som slapp å ha med ledsager overalt. Mine foreldre kunne ikke engang gå til legen alene, forteller faren fra Karasjok.

**I DAG MENER FLERE** at fornorskingen har skiftet form. Det er mange meninger om reindrifta og debattklimaet i media er ofte hardt.

Beite og naturområder er under konstant press fra utbyggere som vil ha land til gruvedrift og vindmøller, og kommunene argumenterer med sårt tiltrengte arbeidsplasser.

– Det er ikke slik at «vi vil ha alt», men reinen trenger store områder. Skal du drive med rein og leve på den samiske måten må du være mentalt sterk, forteller han, og fortsetter:

– Det er tungt å være siste instans som uttaler seg om gruvedrift, arbeidsplasser, sykkel- og gangstier, den som sier nei. Vi er alltid redde for hva som blir det neste. Barn som vil ta over reindrifta etter foreldrene føler avmakt for fremtiden. Det er tøft å vokse opp i dette presset.

Han understreker at god dialog, hvor man lytter til hverandre, må være utgangspunktet for gode løsninger.

Han er en mann som snakker med lav stemme, men klar røst.

– Vi trenger flere brobyggere og gode forbilder.

**SISTE KVELDEN TILBRINGES** foran bålet i en lavvo, med den samiske nasjonalretten Bidus på menyen. Vertskapet er kledd i blå Karasjokkofte og vi får lære mer om tradisjonene, fra sjamanisme og overtro til reindrift og hverdagsliv.

Den siste kvelden forteller også noen av deltagerne for første gang til gruppa at de selv er samiske. De viser stolt frem bilder av hjemmesydde kofter, forteller om forfedre som var sjøsamer, at det er leit at de aldri fikk lære språket. Foreldrene ville dem ikke noe så vondt.

Sjøsamer blir ofte omtalt som de som har vært hardest utsatt for fornorsking. På samisk hetes det at «den som tier, samtykker ikke».

– Samene har tiet lenge. Nå skal vi sammen kjempe for den samiske stemmen. Et nordsamisk navn på organisasjonen er en stor anerkjennelse, vi kan lettere gå rakrygget fremover. Vi sitter igjen med en følelse av stolthet etter besøket i Karasjok, avslutter landslederen. ☺

# – Samehets er et alvorlig samfunnsproblem

Sårene fra fornorskingspolitikken er dype og mange preges av generasjonstraumer.

– Samisk språk, tradisjoner og næringer er under svært sterkt press og i en evig kamp for å overleve, sier Sametingsråd Runar Myrnes Balto.

AV Emilie Gjengedal Vatnøy, kommunikasjonsrådgiver i Mental Helse

**D**et er høyere grad av selvmord i det samiske samfunnet enn i andre samfunnsgrupper og det er også høye volds- og overgrepstall.

– Årsakssammenhengene er vanskelig å slå presist fast for Sameetinget, men jeg tror at det er en kombinasjon av historiske traumer og forhold i dagens samfunn. Flere av mekanismene fra fornorskingsprosessen henger igjen. Samehets er et alvorlig samfunnsproblem som påvirker samers psykiske helse, i tillegg til at mange opplever et stor press på de tradisjonelle samiske næringene, forteller Myrnes Balto.

– Gruver, vindmøller og andre arealinngrep truer eksistensen, og vi opplever at hensynene til våre kulturelle tradisjoner blir overkjørt i møte med energi og industri. Mange lurer på om det er en fremtid i næringa hele familier lever i. Det er åpenbart at dette påvirker en psykisk, fortsetter han.

**SAMETINGET ER OPPTATT AV** å sikre gode psykiske helsetilbud til den samiske befolkningen.

– Samer har behov for å møte terapeuter med samisk språk- og kulturkompetanse, og vi trenger et velfungerende nasjonalt samisk tilbud i spesialisthelsetjenesten.

– Vi har et godt fagmiljø tilknyttet Sami klinihikka i Karasjok,



Reinsdyr vandrer rundt vindmøllene på Storheia vindpark i Trøndelag. I 2020 var den Norges største vindpark med 80 turbiner. I 2021 slo Høyesterett fast at utbyggingen var i strid med urfolks rettigheter og ødela samers muligheter for å ha reindrift i områdene. Foto: Heiko Junge / NTB

som også har et nasjonalt team. Problemet er vi ikke får videreutviklet dette fordi det samiske folket ikke har noe de skulle ha sagt om tilbud, organiseringer og prioriteringer.

Sami klinihikka er underlagt Finnmarkssykehuset, og er offer for kampen om ressurser internt i helseforetaket.

– Derfor krever vi at klinikken løftes ut av Finnmarkssykehuset og får eget styre og budsjett.

En annen utfordring er at samisk språk i dag har vansker med å vinne frem, og det mangler midler for å kunne snu språkutviklingen. Det er også stor mangel på samiske læremidler i skolen.

**BLANT PERSONER BOSATT** i Nord-Norge har 11 % et negativt inntrykk av samer, mot 3 % nasjonalt, viser en ny undersøkelse fra Nasjonal institusjon for menneskerettigheter (NIM).

– Dette har nok et historisk bakteppe. Skammen, arealkonflikter og det enorme samfunnspresset bidrar til at holdningene får leve. Mange ofret hele sin kultur og identitet i fornorskningen og flere vil ikke vedkjenne seg det samiske.

I juni kommer Sannhets- og forsoningskommisjonen med sin rapport om fornorskingsprosessen og hvilke konsekvenser den har hatt.

– Funnene bør skape et grunnlag for dyp refleksjon og erkjennelse i det norske storsamfunnet. Vi trenger et kunnskapsløft og et nasjonalt oppgjør som resulterer i at samehets ikke lenger er sosialt akseptabelt. Oppfølgingen av sannhets- og forsoningskommisjonen er en prosess der alle kan spille en rolle, også organisasjoner som Mental Helse. ☺

# Jeg er sykmeldt. Hva er rettighetene mine?

AV PER ARNE TANDBERG

Advokat i Advokatfirmaet Legalis  
per.arne.tandberg@legalis.no  
+47 22 40 23 22



Til advokaten

*Jeg har vært sykmeldt i noen uker nå og det ser ut til at det kan bli langvarig. Sjefen sier vi skal ha et møte med NAV. Men konflikter og dårlig miljø på jobb er delvis grunnen til at jeg er syk, så det ville vært en stor belastning for meg. Må jeg møte sjefen? Er det mange slike møter som kreves? Hva må jeg gjøre, og hva kan jeg få slippe? Kan jeg ha med meg noen, kanskje en venn eller psykologen min, et slikt møte slik at jeg får litt støtte? Burde jeg bare si opp? Jeg jobbet der i fem måneder før jeg ble syk. Jeg vet ikke hva som er rettighetene mine.*

Hilsen «Maren», 29 år

## TIL MAREN,

Du er ikke alene om å ikke kjenne rettighetene dine!

Det er ikke plass i denne spalten til å svare på alle problemstillinger, men vær klar over at du har krav på et fullt forsvarlig arbeidsmiljø.

De to første spørsmålene dine er regulert i arbeidsmiljøloven og folketrygdloven. Du må ikke nødvendigvis møte med mindre lovverket pålegger deg det. Vær klar over at du skal stille til dialogmøte med arbeidsgiver innen 7 uker etter hel sykmelding, som arbeidsgiver har plikt til å innkalle til, se arbeidsmiljøloven § 4-6. Dette med mindre det er «åpenbart unødvendig». Om det er åpenbart unødvendig, beror på den konkrete situasjonen / sykdomsbildet. Unntaket er ment å være snevert, for eksempel hvis arbeidstaker åpenbart kommer tilbake innen en tid, eller sykdommen gjør at dette ikke er mulig. Dårlig miljø på jobb er neppe tilstrekkelig grunn til å nekte møtet. Vær klar over at dersom du ikke stiller slik loven pålegger, kan NAV i verste fall vurdere å stoppe sykepengene. Du bør derfor stille.

Har du vært sykmeldt i over 6 måneder, skal det innkalles til nytt dialogmøte, se folketrygdloven. § 8-7 a., igjen med mindre det er «åpenbart unødvendig». Se da svaret foran.

Vårt råd er altså her at det stilles til møte, selv om det kan oppleves

ubehagelig. Ta gjerne med en rådgiver eller støtteperson du har tillit til i møtet i så fall. Dersom du skal slippe, bør i så fall din lege erklære at du ikke skal stille til møter med arbeidsgiver, gjerne få en egen legeerklæring om dette. Igjen, det er da en risiko for sykepengene hvis du ikke stiller og du blir da litt prisgitt NAVs syn.

Lovverket hjemler ikke rett til å ha med noen andre, men lege kan være med, og som oftest vil også andre støttespillere du vil ha med aksepteres i møtet. Det er kun ved oppsigelsessaker og enkelte andre sakstyper etter arbeidsmiljøloven at du har rett på å ha rådgiver med i møtet, men vi anbefaler at du har med en støttespiller, for det er viktig at møtet gjennomføres.

Du bør ikke bare si opp med mindre du har en annen jobb å gå til. Eventuelt bør du heller vurdere å kreve erstatning for dårlig arbeidsmiljø, se arbeidsmiljøloven kap. 4. Du har krav på fullt forsvarlig arbeidsmiljø. Å si opp stillingen uten nytt arbeid vil vi generelt fraråde.

Du har også krav på f.eks. tilrettelegging av arbeidet (f.eks. omplassering? Annen leder?) etter arbeidsmiljøloven § 4-6. Skulle du si fra om forholdene, har du nok også varslervern etter arbeidsmiljølovens regler om varsling. Vær også klar over

at du ikke kan sies opp før det er gått tidligst 1 år etter sykmelding og at det også etter 1 år er strenge krav til evt oppsigelse fra arbeidsgiver pga sykdom. Her må i så fall arbeidsgiver dokumentere forsøk på tilrettelegging mv, og oppsigelsen skal alltid ha saklig grunn (arbeidsmiljøloven § 15-7). ☹

## ADVOKATBISTAND

Som medlem av Mental Helse får du advokatbistand til gunstige priser hos Legalis, og vi bistår også i saker med fri rettshjelp. Første samtale og innledende bistand på e-post og telefon er dessuten gratis.

## HAR DU SPØRSMÅL TIL ADVOKATEN?

Send inn et spørsmål til [sinnogsamfunn@mentalhelse.no](mailto:sinnogsamfunn@mentalhelse.no). Redaksjonen velger ut, redigerer og anonymiserer spørsmål som blir besvart i bladet. Kun spørsmål som kommer på trykk i bladet, får svar. NB: Ikke oppgi personopplysninger.



## GODT NYTT ÅR, ALLE NYE OG GAMLE MEDLEMMER!

Medlemskontingenten ble sendt ut i desember. Om du ikke har hatt anledning til å betale, er det ingen grunn til bekymring. Vi sender ikke purring på betalingen eller varsel på inkasso.

Derimot må medlemskontingenten være betalt om du ønsker stemmerett på lokallagets årsmøte, slik at de ansvarlige i lokallaget kan se at du har betalt ved oppmøte på årsmøtet.

Har du spørsmål om medlemskapet eller betaling, kontakt medlemsservice på e-post [medlem@mentalhelse.no](mailto:medlem@mentalhelse.no) eller telefon 35296060 tastevalg to.



Vennlig hilsen  
**Andreas Myrstad**

## 1102 NYE MEDLEMMER I DESEMBER

I hele desember kjørte Mental Helse en vervekampanje, med julekalender og quiz på sosiale medier. Takket være enorm innsats fra lagene, hyppig deling og storstilt verving på egenhånd, fikk vi 1102 nye medlemmer!

### TOPP 10 I DESEMBER:

1. Mental Helse Øksnes: 88 nye medlemmer
2. Mental Helse Oslo: 69 nye medlemmer
3. Mental Helse Ålesund: 58 nye medlemmer
4. Mental Helse Land/Etnedal
5. Mental Helse Hadsel
6. Mental Helse Sortland
7. Mental Helse Nittedal
8. Mental Helse Trondheim
9. Mental Helse Våler og Mental Helse Sunndal
10. Mental Helse Toten, Mental Helse Ringsaker og Mental Helse Kongsberg

## NYTT ÅR I NYE LOKALER

Administrasjonen i Oslo flyttet til nye lokaler første uken i januar. Den nye adressen er: Tollbugata 17, 0153 Oslo. Postadressen er Mental Helse, Postboks 1423 Vikå, 0115 Oslo.



## Uteblitt magasin?

Kontakt Fagpressens kundesenter man-fre 08:00-16:00.

Telefon: 21 04 77 46.  
E-post: [kundesenter@fagpressen.no](mailto:kundesenter@fagpressen.no)

**Vi sørger for å ettersende utgaven som er uteblitt for**

## Sinn & samfunn

som er medlem i



STØTTEANNONSER

<p><b>Kongsvinger Regnskap AS</b> Digerudvegen 1 2208 KONGSVINGER Tlf. 62 88 83 10</p>	<p><b>FISKETORGET</b> FERSK SJUMAT I VÅGEN • STAVANGER Strandkaien 37 4005 STAVANGER Tlf. 51 52 73 50</p>	<p><b>Fitjar kommune</b> Psykisk Helse fitjar.kommune.no</p>	<p><b>Sæther Elektriske A.S.</b> Prost Stabels vei 8 2019 SKEDSMOKORSET Tlf. 404 94 992</p>	<p><b>Sanita</b> <b>Sanita Omsorg AS</b> Veumlia 1, 1615 FREDRIKSTAD Tlf. 69 31 65 01</p>
<p><b>NIDAROS</b> Sparebank 7474 TRONDHEIM Tlf. 72 83 00 00</p>	<p><b>Grefsen Eiendom AS</b> Henrik Bulls veg 48 2069 JESSHEIM Tlf. 63 98 64 00</p>	<p><b>BUNNPRIS</b> <b>Bogøy Dagligvare</b> 8288 BOGØY Tlf. 75 77 72 07</p>	<p><b>RSF</b> <b>Rusettervernet i Sogn og Fjordane</b> PB 311, 6901 FLORØ Tlf. 948 34 493</p>	<p><b>Høgskolen i Molde</b> avd for vernepleierutdanninga PB 2110, 6402 MOLDE Tlf. 71 21 40 00</p>
<p><b>Bamle kommune</b> bamle.kommune.no</p>	<p><b>Nitschke</b> Vollsveien 1713 1366 LYSAKER Tlf. 67 10 77 00</p>	<p><b>Mirawa Restaurant</b> Schwenckegata 1 3015 DRAMMEN Tlf. 32 83 65 85</p>	<p><b>RIF</b> <b>Sivig Trond Amundsen</b> Rådgivende ingeniør i byggeteknikk Fossegrenda 7, 7038 TRONDHEIM Tlf. 24 10 531 www.sivingamundsen.no</p>	<p><b>Etnedal kommune</b> Psykisk helsearbeid etnedal.kommune.no</p>
<p><b>Våler kommune</b> valer-of.kommune.no</p>	<p><b>Nordicgsa AS</b> Flyspeditørens Senter 2060 GARDERMOEN Tlf. 63 93 06 90</p>	<p><b>TURHUS</b> MASKIN AS 3550 GOL Tlf. 32 07 52 10</p>	<p><b>MIX</b> <b>Go'biten Kiosk</b> Lilleåsgata 1 3340 ÅMOT Tlf. 32 78 36 00</p>	<p><b>Ørsta kommune</b> Tjeneste for Psykisk helse orsta.kommune.no</p>
<p><b>Smurfit Kappa</b> Hensmoveien 31 3516 HØNEFOSS Tlf. 32 17 22 00</p>	<p><b>Birkeland Elektro A.S.</b> Støget 74 4760 BIRKELAND Tlf. 37 27 61 08</p>	<p><b>Active Services AS</b> Sagaveien 66C 1555 SON Tlf. 930 04 146</p>	<p><b>Fotograf Johan Holmquist AS</b> Strandvegen 88 6200 STRANDA Tlf. 481 97 832</p>	<p><b>Nærøysund kommune</b> Rus- og Psykisk Helse naroysund.kommune.no</p>
<p><b>Knut Kjørslevik</b> Erlevegen 15 6723 SVELGEN Tlf. 905 06 929</p>	<p><b>Båtsfjord Regnskapsbyrå AS</b> Hindberggata 19 9990 BÅTSFJORD Tlf. 909 22 423</p>	<p><b>FOSSLI as</b> TORVTAKSPESIALISTEN Tlf.nr. 97 59 27 70</p>	<p><b>TAXI 03550</b> ROMERIKE Elektrovegen 1 2069 JESSHEIM Tlf. 63 97 35 00</p>	<p><b>HOLE kommune</b> <b>NAV Hole</b> Viksveien 30, 3530 RØYSE Tlf. 32 16 11 00 - www.nav.no</p>
<p><b>Ringerike Anleggsservice AS</b> Veisteingaten 14 3512 HØNEFOSS Tlf. 952 73 994</p>	<p><b>AL-trac</b> Melby Gård Bråteveien 159 2013 SKJETTEN Tlf. 67 90 22 29</p>	<p><b>Leif Gromstads Auto A/S</b> Vesterv 56 4839 ARENDAL Tlf. 37 40 10 00</p>	<p><b>LAUD</b> PRODUKTER - for offentlig rom 4950 RISØR Tlf. 21 90 40 20</p>	<p><b>Anleggsgartner Bjørn-T. Bjerknes</b> Mob. 918 67 504 Meieriveien 7, 3023 DRAMMEN</p>
<p><b>SKEDSMO BILOPPHOGGING</b> Brukte bildeler - vrakpant</p>	<p><b>REMA 1000</b> <b>FLEKKEFJORD</b> Tlf. 38 32 47 00</p>	<p><b>H-Bygg AS</b> Auto'n, Hølundvegen 2060 7212 KORSVEGEN Tlf. 72 87 98 85</p>	<p><b>Den Skreddersydde Enhet</b> DSE skaper unik trykkskjerm skreddersydde STAK denhet.no</p>	<p><b>Notodden kommune</b> Seksjon for helse og omsorg notodden.kommune.no</p>
<p><b>IOS</b> Vi tilbyr • Mekanisk vedlikehold • Automasjon • Hydraulikk • Konsulenttjenester 90 63 47 90 espen.pedersen@ios.no</p>	<p><b>HOLT SAG</b> <b>Lars Wisur</b> Børtevannsveien 353 1730 ISE Tlf. 950 21 949</p>	<p><b>Specsavers Optikk</b> Hamar Optikk AS Aslak Bolts gate 48 2316 HAMAR Tlf. 62 52 34 80</p>	<p><b>AMFI Florø</b> Hestenesgata 2 6900 FLORØ Tlf. 901 02 538</p>	<p><b>Rælingen kommune</b> Barnevemtjenesten ralingen.kommune.no</p>
<p><b>hongsberg vandrørjern</b> Vinjessgate 1 3616 KONGSBERG Tlf. 32 73 20 24</p>	<p><b>Ps Anlegg</b> Vik 3 4885 GRIMSTAD Tlf. 950 03 333</p>	<p><b>Stavanger kommune</b> <b>Oppvekst og Levekår</b> PB 8001, 4068 STAVANGER Tlf. Servicetorget 51 50 70 90 Fax. 51 50 85 55 www.stavanger.kommune.no</p>		

**Helse & Allergisenter/Opplæringscenter**

God erfaring med kroniske lidelser fysisk og mentalt i 33 år.  
Helhetsbehandling uten piller

ANGST - TRAUMER - SPISEVEGRING - ADFERDSPROBLEMER

Kurs: Bli din beste leder i ditt eget liv  
Helse & Allergisenter / Opplæringscenter  
Coach - Helhetsterapeut  
Reidun Syversen  
Bryggeriveien 12 v/Torvbyen bussholdeplass/flybuss,  
1607FREDRIKSTAD Mob. 975 61 046  
www.helhetsterapeut.no

STØTTEANNONSER

 <p><b>Høylandet kommune</b> hoylandet.kommune.no</p>	<p><b>Alento AS</b> Sankt Hallvard vei 3 3414 LIERSTRANDA Tlf. 474 50 630</p>	 <p>Hostvetveien 370 3618 SKOLLENBORG Tlf. 32 86 78 00</p>	<p><b>Olden Oppdrettsanlegg AS</b> Oldveien 242 7168 LYSØYSUNDET Tlf. 916 51 910</p>	 <p><b>Hammerfest kommune</b> Pleie og Omsorg hammerfest.kommune.no</p>
 <p><b>Larsnes Mek Verksted A/S</b> Larsnesvegen 119 6084 LARSNES Tlf. 70 02 64 00</p>	<p><b>Rjukan VVS &amp; Elektro AS</b> Svaddevegen 147 3660 RJUKAN Tlf. 35 08 00 80</p>	<p><b>Oslo Produksjon &amp; Tjenester AS</b> Østre Aker vei 24B 0581 OSLO Tlf. 22 07 40 20</p>	 <p>Egil Hålands vei 14 B 3055 KROKSTADELVA</p>	 <p><b>Alesund behandlingssenter</b> Vestmoa 27, 6018 ÅLESUND Tlf. 70 10 50 00</p>
<p><b>Franzefoss Gjenvinning AS</b> avd. Porsgrunn Floodmyrvegen 22B 3946 PORSGRUNN Tlf. 35 51 81 34</p>	 <p><b>Ullensvang kommune</b> ullensvang.kommune.no</p>	 <p><b>Eigersund kommune</b> Mestringsenheten eigersund.kommune.no</p>		
 <p>Totalleverandør på trelast og byggevarer <b>THAUGLAND</b> thaugland.no</p>	 <p>Nordlandssykehuset HF 8050 TVERLANDET Tlf. 75 53 40 00</p>	 <p><b>Kristiansund kommune</b> Psykisk helse og rus kristiansund.kommune.no</p>		
 <p><b>Johs. Granås a.s</b> Teiealleen 7, 2030 NANNESTAD Tlf. 63 99 99 10</p>	<p><b>Stiftelsen Finnmarkskollektivet</b> Langfjordveien 1465 9545 LANGFJORDBOTN Tlf. 78 44 45 30</p>	 <p>Autdrisert regnskapsførerselskap Dymyrgata 4, 3611 KONGSBERG Tlf. 926 30 300</p>		
 <p><b>Institutt for Psykologisk Rådgivning</b> 5012 BERGEN Tlf. 55 31 74 25</p>	<p><b>Tiurn Konsulenttjenester</b> Hans N H Ording Brøderudvegen 763 2211 KONGSVINGER Tlf. 922 14 595</p>	 <p><b>Vestre Toten kommune</b> vestre-toten.kommune.no</p>		
<p><b>Vili &amp; Vé</b> Bakeri Kafé Glass Interiør Blomster</p>	<p><b>Stiftelsen Våler Bo og servicesenter</b> Vålertunet 1 2436 VÅLER I SOLØR Tlf. 908 24 512</p>	 <p><b>Psykisk helse og barne- og ungdomstjenester</b> Brogt. - Tlf. 38 38 20 20 - farsund.kommune.no</p>		
<p><b>Arendals Vasdrags Brugseierforening</b> Stoaaveien 14 4848 ARENDAL Tlf. 38 60 62 81</p>	 <p><b>Kenneth Eggan AS</b> MASKINEREFERENSER Tlf: 916 06 618</p>	 <p><b>Orkland kommune</b> Psykisk helse og rusarbeid orkland.kommune.no</p>		
 <p>Selvhjelpsside for deg med psykiske plager Videreutdanninger i kognitiv terapi for helsepersonell <a href="http://www.kognitiv.no">www.kognitiv.no</a> post@kognitiv.no 90 54 37 54</p>	 <p><b>NORSK PSYKOLOG FORENING</b> 0103 OSLO Tlf. 23 10 31 30</p>	 <p><b>CONTAINERUTLEIE</b> Din lokale avfallspartner Tlf: 64 86 31 03 follotruckutleie.no</p>		



# PSYKISK HELSE OG ARBEID

Konferanse 27.-28. mars.



## Å ha en jobb å gå til

se  
program



Vi har samlet noen av Norges dyktigste til et lærerikt program.



**Avdeling for barn og unges psykiske helse - ABUP**

Ulefossveien  
3710 SKIEN  
Tlf. 35 00 35 24



**Sollid DPS**

Osvegen 15, 5227 NESTUN  
Tlf. 55 61 82 00  
[www.sollidps.no](http://www.sollidps.no)



**Furukollen**  
Furukollen Psykiatriske Senter AS  
Svarverudveien 200  
2150 ÅRNES  
Tlf. 63 90 30 10



**Ressursenter mot voldtekt**

Bygdøy allé 1  
0257 OSLO  
Tlf. 22 44 40 50



Weidemanns gate 8  
3080 HOLMESTRAND  
Tlf. 33 05 42 00



Schweigaardsgate 14  
0134 OSLO  
Tlf. 962 09 666



**UiT Norges**  
arktiske universitet

## Ta master i velferdsending

Vil du bidra til innovative endringer i Velferds-Norge?

Deltid, samlingsbasert i Harstad  
Søknadsfrist: **1. mars 2023**

Mer info: [uit.no](http://uit.no)  
E-post: [studie-hf-ivp@hjelp.uit.no](mailto:studie-hf-ivp@hjelp.uit.no)





**Luster kommune**  
Psykisk Helseteam

luster.kommune.no

**BEMA** BEMA AS  
BILDELER & UTSTYR www.bema.no

**Bergenhus og Årstad Engen  
helsestasjon for ungdom**

Teaterg 41, 3 etg.  
5010 BERGEN  
Tlf. 55 56 94 20

Rådgivningstelefon for pårørende

**22 49 19 22**

Mandag - fredag 10.00 - 15.00

Tirsdag 11.00 - 19.00

radgivningstelefonen@piosenteret.no

**piosenteret.no**

Vi leverer alt av matjord,  
sand, pukk og grus.

**HAMAR  
PUKK&GRUS**

Rudshøgda  
Pukkverk as

Tlf. 6253 6970 eller  
www.hamarpukkoggrus.no

**Lars E. Strand Malermester og  
Entreprenørforretning AS**

Hvamsvingen 11B  
2013 SKJETTEN  
Tlf. 901 26 631

**KONGSBERG BANDASJE**  
HELSEARTIKLER

Kirkegata 9 A, 3616 KONGSBERG  
Tlf. 32 73 63 75

**Sulseter Rideleir Sandbakken**

v/Morten Sandbakken  
Gammelgata 18  
2640 VINSTRA  
Tlf. 900 96 906



**Divisjon Psykisk helsevern**

Furnesv 26, 2380 BRUMUNDDAL  
Tlf. 915 06 200

**Helt Opplagt**

på jobben



Sunnere - Renere - Enklere Tlf. 0 23 46  
www.HeltOpplagt.no



**Nordre Follo kommune**

nordre-land.kommune.no



UNIVERSITETET  
I OSLO

**NSSF**



Nasjonalt senter for  
selvmordsforskning  
og -forebygging

**9.-10. mai 2023  
Oslo**

# Hvordan nå alle? Befolkningsrettet selvmordsforebygging

12. nasjonale konferanse om  
selvmordsforskning og -forebygging

nasjonal-selvmordsforebyggingskonferanse.no



Foto: Berre Hestland/Masjohalmsaker



## Hurdalsjøen Recoverycenter tilbyr medikamentfri behandling, medikamentreduksjon og nedtrapping.

Behandlingsansvarlig psykiater eller psykolog gir en individuelt tilpasset oppfølging.

Illness Management & Recovery (IMR) er et strukturert og kunnskapsbasert behandlingsprogram som hjelper personer med psykiske helseproblemer til å utvikle håp og ta i bruk personlige strategier for livsmestring. Vi tror på mestring i fellesskap, og sammen med IMR i gruppe, er daglig fysisk aktivitet, friluftsliv og sunt kosthold en del av hverdagen hos oss. Mer om IMR: [www.imr-nettverket.no](http://www.imr-nettverket.no)

### Diagnosekriterier

- Angst, fobier, tvangslidelser, traumelidelser
- Bipolar lidelse
- Depressiv lidelse
- Personlighetsforstyrrelser
- Psykoselidelse
- Samtidige alvorlige psykiske lidelser og rusmiddelproblemer (ROP-lidelser)
- Behandling tilbys personer over 18 år

Har du spørsmål, ring 902 29 102 / [www.recoveryakademiet.no](http://www.recoveryakademiet.no)



## Relasjonsboka - Dynamisk relasjonsarbeid

Forskning viser at gode relasjoner er avgjørende for et godt behandlingsresultat. Denne boka bidrar til sentrale perspektiver på dynamisk relasjonsarbeid i praksis, og bygger videre på temaer fra Lars Thorgaards fembindsverk Relationsbehandling i psykiatrien (Hertervig, 2006).

Boka understøtter en medmenneskelig, sammenhengende og effektiv behandling for mennesker med alvorlig psykisk lidelse. Målgruppe for boka vil være alle som har sitt arbeid innenfor dette fagfeltet i helse- og sosialtjenesten i kommunene og spesialisthelsetjenesten.

Boka vil også kunne leses med utbytte for dem som har egne erfaringer som pasienter og pårørende, og beslutningstakere i helseforetak og kommuner. Boka er blitt til gjennom et nordisk samarbeid, der en tverrfaglig sammensatt gruppe av redaktører og forfattere med ulike ståsteder bidrar med sentrale perspektiver på dynamisk relasjonsarbeid i praksis. Kapitlene er sortert etter tre hovedemner: Behov for paradigmeskifte, Relasjonsarbeid i praksis – relasjon som terapi og Organisasjon, utdanning og ledelse.

379,-

Bestilles på [www.hertervigforlag.no](http://www.hertervigforlag.no)





# Mental Helse

## Sentralstyret

### LANDSLEDER:

Ole Marius Minde Johnsen  
Tlf. 922 41 603  
ole.marius.minde.johnsen@mentalhelse.no

### STYREMEDLEMMER:

Haakon Steen  
Tlf. 932 08 649  
haakonsteen@mentalhelse.no

Nooshin Zaeri Loolani  
Tlf. 466 22 115  
nooshin.zaery@mentalhelse.no

Mille Falstad  
mille.falstad@mentalhelse.no

Karl Olaf Sundfør  
Tlf. 993 95 708  
karl.olaf.sundfor@mentalhelse.no

Aina Nybakke  
aina.nybakke@mentalhelse.no

Andreas Lund  
andreas.lund.86@gmail.com

Håvard Tønnesen  
Ansattes representant Oslo  
havard.tonnesen@mentalhelse.no

Ida Halvorsen Engelstad  
Ansattes representant Skien  
ida.halvorsen@mentalhelse.no

Vara:  
Frode Wærøy  
Tariq Eide  
Abdurrehman Khan  
Anders Øyan

### KONTROLLUTVALGET:

Ingrid P. Løset, leder  
Tlf. 951 46 095  
ingrid.loset@mentalhelse.no

Øvrige medlemmer:  
Else Berit Helle  
Iver Kåre Mjelve  
John Arve Andresen  
Jarle Jæger

## Organisasjonsrådgivere

Erik Fransson  
Storgata 38, 0182 Oslo  
Tlf. 940 93 662  
erik.fransson@mentalhelse.no  
**Dekker Rogaland, Vestland og Agder**

Jonas Ørnes Andersen  
Storgata 38, 0182 Oslo  
Tlf. 929 76 395  
jonas.ornes.andersen@mentalhelse.no  
**Dekker Viken, Vestfold og Telemark**

Sølvi Hagen  
Strandgata 3, 6415 Molde  
Tlf. 976 86 279  
solvi.hagen@mentalhelse.no  
**Dekker Møre og Romsdal, Trøndelag og Innlandet**

Aina Kaupang  
Storgata 38, 0182 Oslo  
Tlf. 400 39 492  
aina@mentalhelse.no  
**Dekker Oslo, Nordland, Troms og Finnmark**

### VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Nasjonal kampanjeleder  
Anura Sankholkar  
Tlf. 402 32 786  
anura@verdensdagen.no

Rådgiver  
Camilla Voutilainen Nordbø  
Tlf. 48 11 75 91  
camilla.v.nordbo@verdensdagen.no

### FAGSJEF, TILTAK OG UTVIKLING

Rune Helland  
Tlf. 454 88 383  
rune.helland@mentalhelse.no

Seniorrådgiver  
Joachim Kjennerud  
Tlf. 412 39 678  
joachim.kjennerud@mentalhelse.no

Prosjektkoordinator Venn1  
Marthe Gjerde Larsen  
Tlf. 940 79 310  
marthe.gjerde.larsen@mentalhelse.no

Prosjektkoordinator YAM  
Fredrik Thorsen Nordanger  
Tlf. 973 28 945  
fredrik.thorsen.nordanger@mentalhelse.no

### STIFTELSEN DAM

Prosjektkoordinator Aud Karin Bjørn  
Tlf. 465 29 595  
aud.karin.bjorn@mentalhelse.no

Prosjektkoordinator  
Johanna Myklebust  
Tlf. 973 44 043  
johanna.myklebust@mentalhelse.no

### SVARTJENESTENE

Daglig leder  
Aslaug Timland Dale  
Tlf. 976 86 272  
aslaug.timland.dale@mentalhelse.no

Nestleder/Hjelpetelefonen  
Sigrid Øyen Mull  
Tlf. 902 41 951  
sigrid.oyen@mentalhelse.no

Statistikk- og systemkoordinator  
Elise T. Lauvli Aslaksen  
Tlf. 913 41 502  
elise.aslaksen@mentalhelse.no

## Administrasjonen

Generalsekretær  
Linda Berg-Heggelund  
Tlf. 459 63 779  
lindaheggelund@mentalhelse.no

Økonomisjef  
Øyvind Kjørnås  
Tlf. 909 27 657  
oyvind.kjonaas@mentalhelse.no

Kommunikasjonssjef  
Kristin Bergersen  
Tlf. 975 23 111  
kristin.bergersen@mentalhelse.no

Politisk rådgiver  
Adrian Pracon  
Tlf. 934 04 436  
adrian.pracon@mentalhelse.no

Ansvarlig redaktør Sinn og samfunn  
Nanna Baldersheim  
Tlf. 48 19 58 35  
nanna.baldersheim@mentalhelse.no

Kommunikasjonsrådgiver  
Emilie Gjengedal Vatnøy  
Tlf. 92 65 72 92  
emilie.gjengedal.vatnoy@mentalhelse.no

Kommunikasjonsrådgiver  
Jakob Plassen  
jakob.plassen@mentalhelse.no

Kommunikasjonsmedarbeider  
Magnus Kristiansen  
magnus@mentalhelse.no

Spesialrådgiver  
Siri Bråtane  
Tlf. 900 88 649  
brata@mentalhelse.no

Lønn- og regnskapskonsulent  
Hege Markussen  
Tlf. 920 50 366  
hege.markussen@mentalhelse.no

IKT-driftsansvarlig  
Håvard Tønnesen  
Tlf. 484 73 377  
haavard.tonnesen@mentalhelse.no

Administrasjonssekretær  
Kjersti E. Storhaug  
Tlf. 459 04 722  
kjersti.storhaug@mentalhelse.no

**MEDLEMSSERVICE**  
Organisasjonskonsulent  
Andreas Myrstad  
Tlf. 466 34 044  
medlem@mentalhelse.no

## Fylkeslag

### MENTAL HELSE AGDER

Jørgen Moes gate 1, 4616 Kristiansand  
Leder: Jorunn G. Gjersdal  
Tlf: 948 33 425  
agder@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE INNLANDET

Kirkeveien 21, 2413 Elverum  
Leder: Synnøve Kjølgaard  
Tlf: 413 60 860  
innlandet@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL

Strandgata 3, 6415 Molde  
Leder: Stig Ålgårdstad  
Tlf: 980 59 056/911 90 094  
mor@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE NORDLAND

Sortlandsveien 900, 8430 Myre  
Leder: Vibeke Karlsen  
Tlf: 476 62 493  
nordland@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE OSLO

Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo  
Leder: Torleif Støylen  
Tlf: 915 19 839  
oslo@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE ROGALAND

Engja 18, 4200 Sauda  
Leder: Martha Gulbrandsen  
Tlf: 466 23 979  
rogaland@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE TROMS OG FINNMARK

c/o Ole-Marius Minde Johnsen  
Krøkebærveien 7, 9024 Tomasjord  
Leder: Ole-Marius Minde Johnsen  
Tlf: 922 41 603  
tromsogfinnmark@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE TRØNDELAG

Sjøfartsgata 3, 7714 Steinkjer  
Leder: Anna-Elise Opheim  
Tlf: 920 30 361  
trondelag@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE VESTFOLD OG TELEMARK

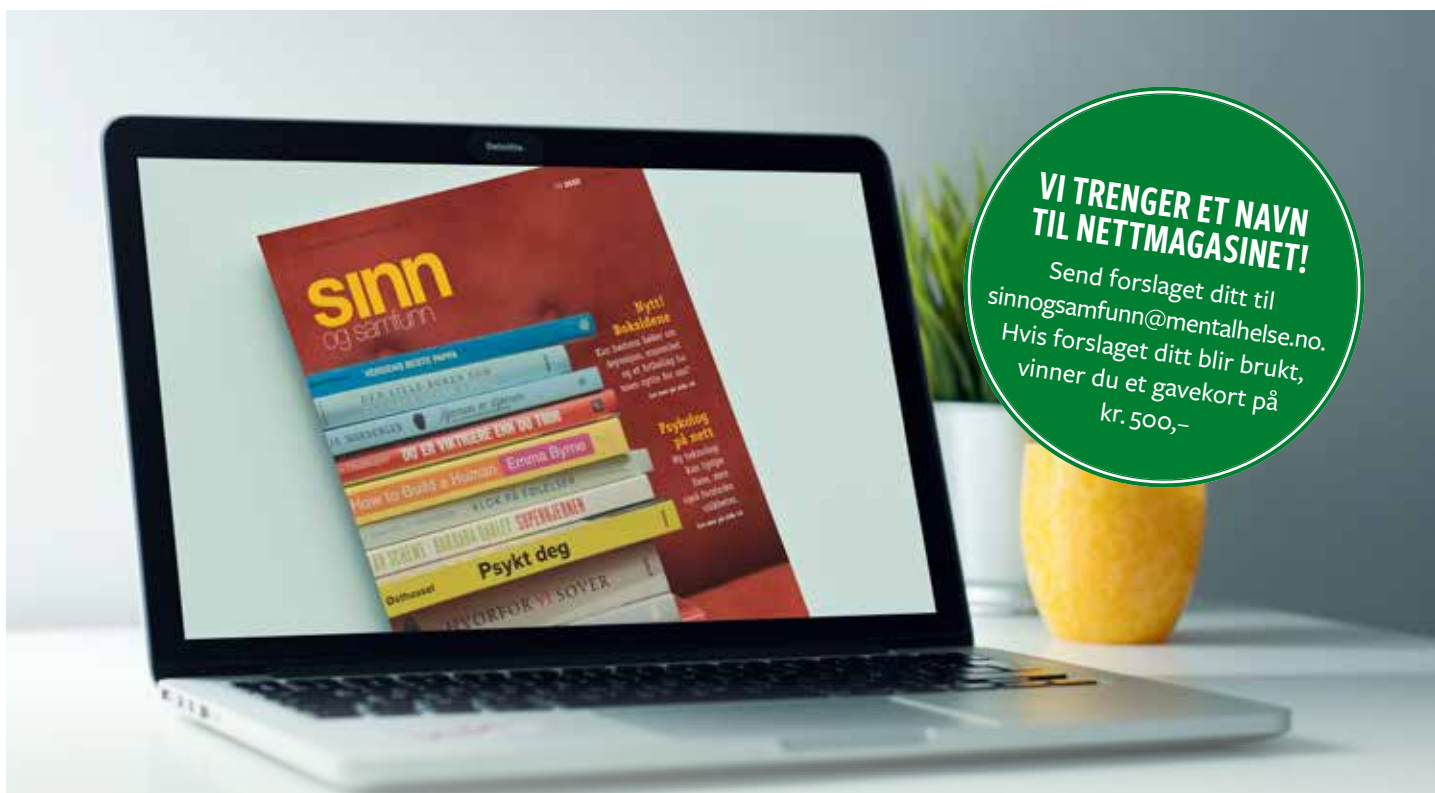
Bilet 14, 3080 Holmestrand  
Leder: Ellen Bente Holtungen  
Tlf: 948 15 411  
vestfoldogtelemark@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE VESTLAND

Leder: Cecilie Eikefjord Udberg-Hell  
Tlf: 918 88 191  
vestland@mentalhelse.no

### MENTAL HELSE VIKEN

c/o Lene Brobakken  
Blåbærveien 34B, 1940 Bjørkelangen  
Leder: Lene Brobakken  
Tlf: 484 07 108  
viken@mentalhelse.no



## SINN OG SAMFUNN – SNART PÅ NETT

På sentralstyremøtet den 20. januar 2023 ble det vedtatt at Sinn og samfunn i løpet av 2023 skal få sin egen nettside. Det skal bli et nettmagasin som drives etter følgende formålsparagraf:

Sinn og samfunn skal utøve uavhengig og kritisk journalistikk forankret i Mental Helses formålsparagraf og handlingsprogram, redaktørplakaten, pressens Vær varsom-plakat og andre presseetiske retningslinjer som gjelder for medlemmer av Fagpressen.

Sinn og samfunn skal sette Mental Helses medlemmers interesser på dagsorden, bl.a. gjennom formidling av brukerkunnskap. Sinn og samfunn skal delta i samfunnsdebatten og stimulere til en opplyst meningsbrytning, både på papir og på digitale plattformer.

**PS:** Vi skal selvsagt ikke slutte å lage dette papirmagasinet. I stedet gir vi deg Sinn og samfunns gode journalistikk, lesestoff og brukerfortellinger i flere kanaler, både på nett og på papir.