



# Årsmelding 2019

LIKEVERD | ÅPENHET | RESPEKT | INKLUDERING

”Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.





(Foto: Magnus Kristiansen)

”Våre lokallag er hele fundamentet i organisasjonen.

# 2019 har vært et år fylt med endring og utvikling

Året startet med et nytt sentralstyre som raskt viste handlekraft og tydelig politisk profil. Temaet Tvang ble satt på dagordenen og valgt som kampsak. Organisasjonen la ned et omfattende arbeid inn mot Tvangslovutvalgets forslag til ny Tvangsbegrensningslov, og ga en grundig høringsuttalelse som var forankret i hele organisasjonen. Tvang var også tema for Mental Helses tredje konferanse på Gamle Logen 5. mars 2019. Konferansen skapte bred interesse. Det å velge et konkret og tydelig definert tema bidro til at konferansen ble besøkt av deltakere fra departement, direktorat, helsevesen, samarbeidende organisasjoner og i tillegg mange av våre tillitsvalgte.

Våre lokallag er hele fundamentet i organisasjonen. De organiserer ukentlige treff og sosiale arrangementer. De har engasjert seg politisk, i mediene og bygget nettverk. De er en viktig del av sine lokalsamfunn. Ikke minst for mennesker som opplever ensomhet, kan de være en trygg havn i en vanskelig hverdag.

Når det kommer til sosiale medier har Mental Helse ekspandert. I løpet av året har vi nesten doblet antall følgere på Instagram, og vi har hatt en økning på 11 prosent på Facebook. På Facebook har vi opplevd økt engasjement for egenproduserte saker, og fått pengegaver på til sammen 2,5 millioner kroner, midler som har gått uavkortet til Mental Helse Hjelpetelefonen.

Hjelpetelefonen har opplevd økt pågang for tjenestene de leverer. Særlig i romjulen hvor mange ønsket å snakke om selvmordstanker og – handlinger.

Hjelpetelefonen har i løpet av året fått sitt eget Fagråd. Videre ble et samarbeid med Stine Sofies Stiftelse formalisert; og det ble etablert en døgnåpen, anonym og gratis foreldresupporttelefon og chatt.

Mental Helse har hatt høy aktivitet når det gjelder prosjektarbeid, i tillegg til å videreutvikle nye prosjekter. Å få finansiering til de ulike prosjektene har vært en utfordring. På tross av dette er aktiviteten høy; spesielt i prosjektene rettet mot ungdom og eldre i et forebyggende folkehelseperspektiv.

Linda Berg-Heggelund  
generalsekretær

# En organisasjon i endring

Organisasjonen har i 2019 vært preget av fylkessammenslåinger og omorganiseringer. Medlemsmassen ser ut til å stabilisere seg, men det er liten tvil om at både det å beholde medlemmer og rekruttere nye må prioriteres i årene som kommer. Organisasjonen er mer synlig og aktiv i media og sosiale medier, og det viser at potensialet er stort.

## STYRENDE ORGANER

Sentralstyret er øverste styrende organ mellom landsmøtene. Sentralstyret har bestått av landsleder Jill Arild, 1. nestleder Bente Holm Mejdell, 2. nestleder Øystein Høiby, styremedlemmene Tariq Eide, Håkon Steen, Wenche Steenstrup og Karl Olaf Sundfør. Ansattes representanter i styret har vært Hanne Karine Nordstedt og Kristin Vala. Varamedlemmer til styret har vært Grethe Bygland, Vibeke Karlsen, Stig Raymond Moe og Aina Rugelsjøen. Mental Helse Ungdom har vært representert ved observatør Mille Falstad.

Sentralstyret har gjennomført ni styremøter gjennom året og har representert organisasjonen på ulike arenaer. Sentralstyrets medlemmer sitter også i brukerråd.

Mental Helse har en rekke utvalg som jobber jevnt gjennom året; blant annet Politisk verksted og Rettighetsutvalget.

## POLITIKK

Året 2019 har politisk vært preget av ny tvangslov for psykiatrien. NOU 2019:14 Tvangsbegrensningsloven ble lagt frem før sommeren 2019.

Mental Helse jobbet grundig med ny tvangsbegrensningslov og gjennom involvering av hele organisasjonen ble det sendt et hørings svar som gjenspeiler meningene til medlemmene.

Lovforslaget var tema på Mental Helses arrangement under Arendalsuka, og i august 2019 ble det sendt ut en oppsummering av lovforslaget til lagene med en oppfordring om å komme med innspill. Lovutkastet var tema på ledermøtet 20.–22. september 2019, og saken ble endelig behandlet i sentralstyret 21.–22. november.

Det ble også jobbet opp mot statsbudsjettet 2020, og Mental Helse var representert på budsjett høringer både i helsekomitéen og i arbeids- og sosialkomitéen. Det ble avholdt møter med de ulike partiene på Stortinget for å få YAM finansiert over statsbudsjettet. Behov for styrking av Hjelpetelefonen ble lagt inn i høringsnotatet til Helse- og omsorgskomitéen.

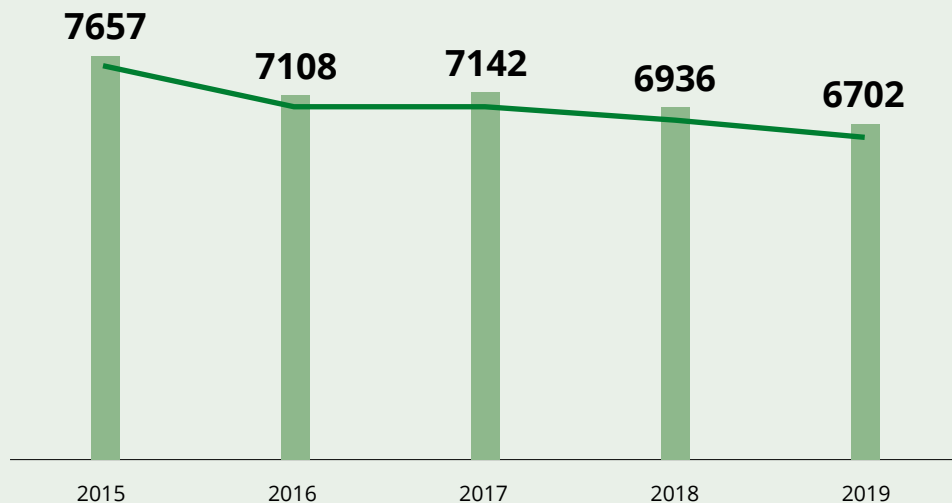
## KOMMUNIKASJON / SYNLIGHET

Det ble startet opp arbeid med ny kommunikasjonsstrategi for organisasjonen høsten 2019. Organisasjonen har mange

## NØKKELTALL

### MEDLEMSUTVIKLING

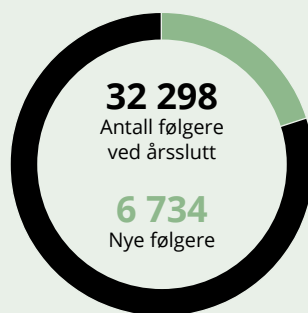
Medlemsnedgangen ser ut til å ha stabilisert seg i løpet av 2019. Men det er ingen tvil om at jobben med å beholde og rekruttere nye medlemmer blir viktig i årene som kommer.



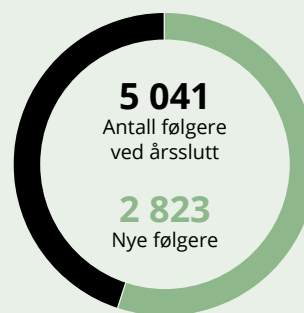
### VEKST SOSIALE MEDIER



2018  
Facebook

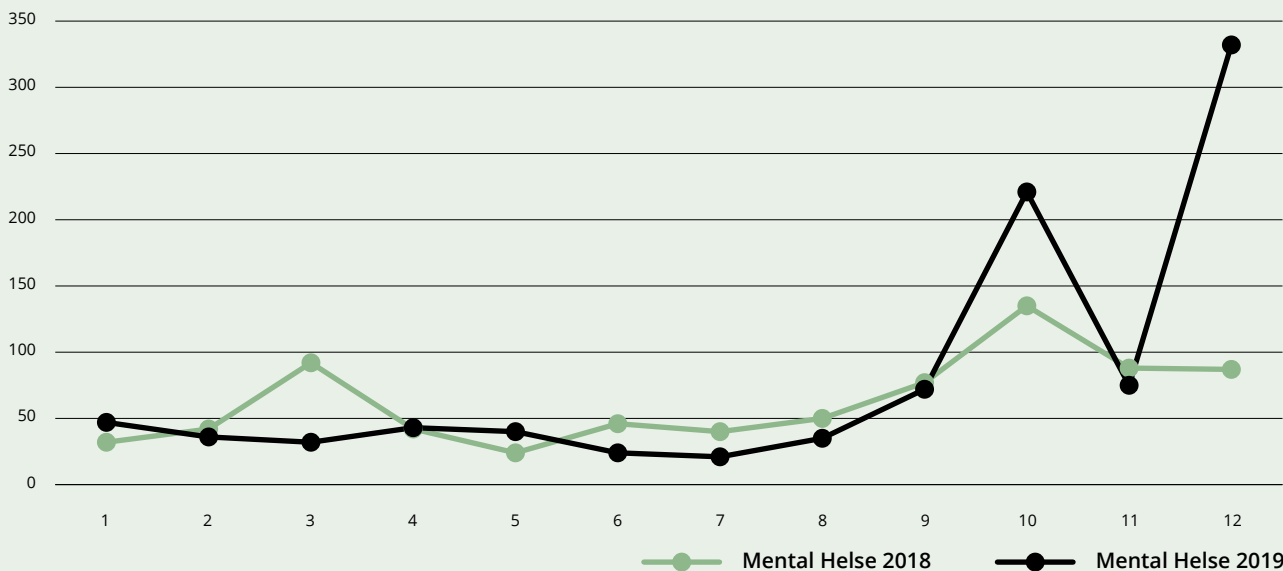


2019  
Facebook



2019  
Instagram

### MEDIEDEKNING OVER TID - 2018 VS 2019





I 2018 ble Mental Helse omtalt i 755 unike nyhetsartikler. Tallet for 2019 var 978.

Høydepunktene for 2019 var Verdensdagen for psykisk helse og utdelingen av Åpenhetsprisen i oktober, i tillegg til at Mental Helse ga kommentarer til Ari Behns selvmord i romjula og satte søkelyset på manglende selvmordsforebygging.

I 2019 ble det utgitt fem nummer av magasinet Sinn og samfunn som er Mental Helses medlemsblad. Temaene var: Nr 1: Helsefremmende kultur Nr 2: Psykisk helsearbeid i kommunene Nr 3: Verdensdagen for psykisk helse Nr 4: Rus og psykisk helse Nr 5: Frivillighet før tvang.

#### SINN OG SAMFUNN:

I 2019 ble det utgitt fem nummer av magasinet Sinn og samfunn som er Mental Helses medlemsblad.

kommunikasjonsutfordringer som må løses, og det er viktig å finne ut av hvordan man f.eks. kan snu synkende medlemstall ved bruk av kommunikasjon og økt synlighet.

Som et ledd i utviklingen av ny kommunikasjonsstrategi ble det testet ut en vervingskampanje i desember ved bruk av en julekalender på Facebook, hvor aktivitetene i Mental Helse ble vist frem. Det ga oss 239 nye medlemmer i løpet av desember måned.

Mental Helses følgere i sosiale medier skal være oppdatert på hvem vi er, hva vi gjør og hvilke av våre kampsaker vi setter søkelys på til enhver tid. Vi skal formidle brukererfaringer på web gjennom psykobloggen og være et sted der en kan utveksle erfaringer med like-sinnede. Mental Helse har profil på Facebook, Instagram og Twitter.

2019 har vært et svært godt år på sosiale medier; Mental Helse har nesten doblet antall følgere på Instagram og hatt 11 % økning av følgere på Facebook. På Facebook har vi opplevd økt engasjement for egenproduserte saker, og saker hvor vi blir sitert i media. Vi har blitt synligere i medielandskapet. Det viser medieanalysen.

#### ORGANISASJONENS UTVIKLING

Mental Helse er en landsomfattende organisasjon med fylkeslag i alle fylker og lokallag i opp mot 200 kommuner. Regionreformen har satt sitt preg også på Mental Helse. I løpet av 2019 har Nord- og Sør-Trøndelag slått seg sammen til Mental Helse Trøndelag, og Aust- og Vest-Agder har slått seg sammen til Mental Helse Agder. Som følge av kommunesammenslåinger har en del lokallag blitt slått sammen eller endret.

Det er til dels store ulikheter i de 17 fylkeslagene i Mental Helse. Noen av dem har egne lokaler og har ansatt fylkessekretær. Det jobbes målrettet og strukturert i mange av Mental Helses lag. Skolering og styrking av lokallag er en prioritert oppgave for mange fylker.

Det jobbes kontinuerlig med å styrke og støtte opp under våre eksisterende lokallag, samt å etablere nye. Mange av lokallagene er viktige sosiale møteplasser i nærmiljøet, og har et bredt spekter av aktiviteter og tilbud.

#### REGIONRÅD / REGIONSAMLINGER

Regionale møter / samlinger for ledere og nestledere i Mental Helses fylkeslag i de respektive helseregionene (Sør-Øst, Midt

/ Nord og Vest) er en arena for erfaringsutveksling og tar sikte på å arbeide med påvirkningsarbeid i sine helseregioner.

## SKOLERING

Kurs- og opplæringsutvalget (KUPP) koordinerer kurs- og opplæringsvirksomheten i Mental Helse og består av: leder Wenche Steenstrup, medlemmene Anna Margrethe Drægebø Moe, Anders Øyan, Elisabeth Lauvrak. Organisasjonsrådgiver Barbro Aas er utvalgets sekretær.

Kurset «Konflikthåndtering» ble utviklet i samarbeid mellom KUPP, organisasjonsrådgiverne og Lent. Dette er det fjerde kurset i MHs kursportefølje. MH har inngått samarbeid med «Psykologistudenter uten grenser», og studentene skal være kursledere. Kurset rulles ut i organisasjonen i 2020.

KUPP har gjennomført to landsdekkende kurs i «Rollen som brukerrepresentant» med 30 deltakere og ett «Organisasjonskurs» med 45 deltakere. Det er ett fylkeslag som har gjennomført kurset «Rollen som brukerrepresentant», og tre fylkeslag har holdt kurset «Politisk påvirkning».

Det ble i 2019 gjennomført samling med fylkes studieledere, og det var åtte som deltok.

Det er ferdigmeldt 2708 studietimer fordelt på 178 kurs med 1376 deltakere. Det er utbetalt kr. 533 078 i opplæringstilskudd og kr. 273 860 i tilretteleggingstilskudd gjennom Funkis.

## REPRESENTASJON

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

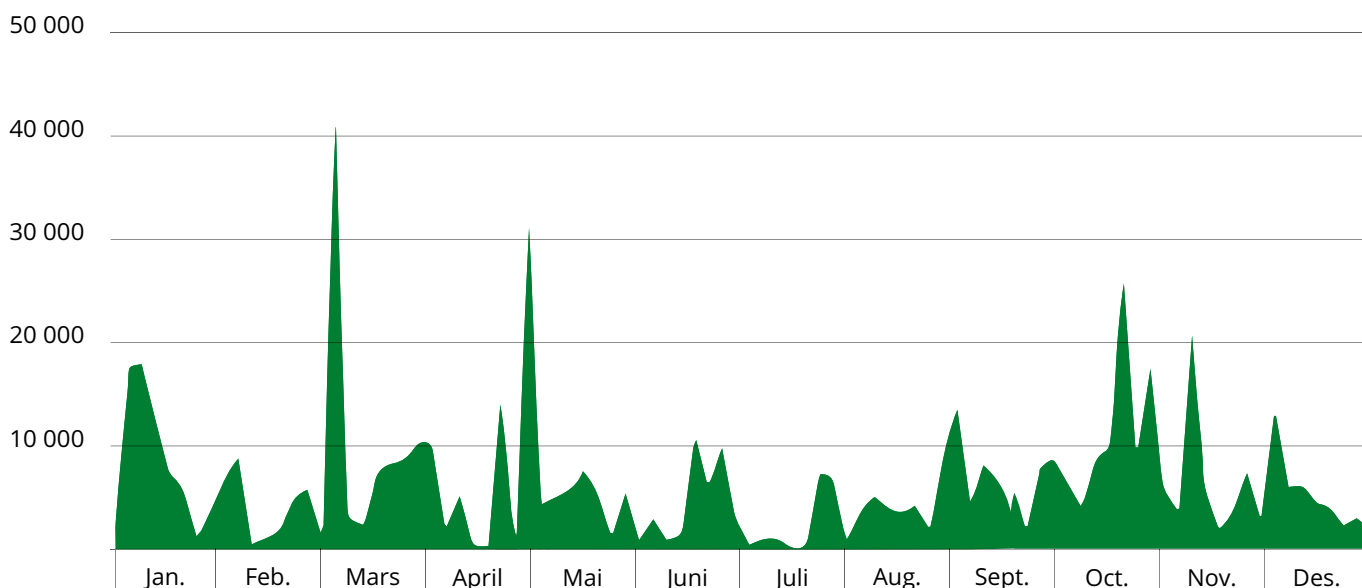
## LIKEPERSONSARBEID

Lokallagene i Mental Helse står for det meste av likepersonsarbeidet i organisasjonen. Eksempler på lokalt likepersonsarbeid er drift av møteplasser, kursvirksomhet, små og store turer, temakvelder, medlemsmøter osv. Å dokumentere denne innsatsen er avgjørende for å synliggjøre den frivillige innsatsen i organisasjonen. Den dokumenterte aktiviteten utløser også likepersonstilskudd fra Bufdir (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet). Dette tilskuddet tilbakeføres til lagene. I 2019 er det rapportert 5683 likepersonsaktiviteter som er beregnet til 28415 frivillighetstimer. ■

**BRUKER-REPRESENTANTER:** Mental Helses brukerrepresentanter er representert i en rekke råd og utvalg på alle nivåer i psykisk helsevern og psykisk helse-tjenester.

## FAKTA

### REKKEVIDDE INNLEGG 2019: ANTALL PERSONER SOM HAR SETT INNLEGGENE VI POSTER



## MØT TO ENGASJERTE TILLITSVALGTE

### MENTAL HELSE PORSANGER

**Antall medlemmer  
i lokallaget: 56**

**Antall nye  
medlemmer: 10**

**Antall kurs og  
aktiviteter totalt 2019:**  
Vi har ikke holdt noen  
kurs i 2019.



(Foto: Rakel Kristin Slettvoll)

### **Gøril Hvidsten**, leder i Mental Helse Porsanger

Gøril Hvidsten (53), samboer, tidligere lærer, jobber frivillig som butikksjef i Mental Helse Porsanger sin bruktbuikk.

#### **1. Hva er det som kjennetegner MH Porsanger lokallag?**

- MH Porsanger er et lokallag som er godt kjent i nærmiljøet, pga. butikken vår. Den er flittig besøkt av hele kommunens befolkning. Vi er i tillegg aktive på Facebook. I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse hadde vi stor oppslutning på arrangementet vårt, både fra besøkende og media. Vi har et styre med stødige og oppofrende medlemmer.

#### **2. Er du fornøyd med fjoråret sett under ett?**

- Både og. Det daglige arbeidet vårt med kontakt med medlemmer og andre som trenger det, gjennom butikken vår, er veldig bra. Dessuten har vi fått nesten 1000 følgere på Facebook, i en kommune med knappe 4000 innbyggere. Dessverre fikk vi ikke oppfylt ønsket vårt om et treffsted.

#### **3. Hvilke kurs og /eller aktiviteter var spesielt nyttige og/ eller suksessfulle?**

- Vi i styret har vært på flere kurs i løpet av året. Der bør organisasjonskurs og kurs i politikerpåvirkning trekkes frem. Vi håper å få arrangert lignende kurs i vår kommune.

#### **4. Hvilket tema innfor psykiatrien ble spesielt mye diskutert på møteplassen?**

- Porsanger, og dermed Vest- og Midt-Finnmark, mistet i fjor DPS-tilbudet i Lakselv. Dette er den største frustrasjonen innen vårt område.

#### **5. Har lokallaget et nyttårsforsett (visjon) for 2020?**

- Vi ønsker helt klart flere aktiviteter for våre medlemmer! Møteplass, bussturer, aktivitets-turer mm. I den forbindelse har styret vårt besluttet å opprette et AU som skal jobbe med medlemsaktiviteter. Dette ser vi fram til med stor entusiasme og håp. Og vi ønsker selvfølgelig å verve flere medlemmer. ■



## Turid Gundersen, leder i Mental Helse Kongsberg

Turid Gundersen (47), gift, fem barn, husmor. Tidligere har hun jobbet som renholder og helsefagarbeider.

### 1. Hva er det som kjennetegner MH Kongsberg lokallag?

- Høsten 2019 fikk lokallaget eget kontor i 2. etasje på Mestrings-senteret. Jeg treffes der fast hver onsdag mellom klokken 10.00 og 12.00. Lokallaget vårt er en god samling ulike mennesker som møtes fast. Vi har ukentlig flere ulike aktiviteter på huset, og vi reiser på mestringssturer. Det å oppleve kultur og aktivitet i trygge omgivelser gir mestrings. Det å våge og snakke sammen om det vi opplever på godt og vondt er viktig.

### 2. Er du fornøyd med fjoråret sett under ett?

- Vi oppnådde alle målene i handlingsplanen vår i løpet av 2019. Vi er mest stolt over at vi endelig fikk satt sammen en ungdomsgruppe; sommeren 2019 ble Mental Helse Ungdom Kongsberg stiftet. Jeg har ikke oversikt over hvor mange medlemmer de har, men jeg har forstått at det er en del, og at de er aktive hver uke på møtestedet deres.

### 3. Hvilke kurs og /eller aktiviteter var spesielt nyttige og/ eller suksessfulle?

- Jeg var en av dem som ble valgt ut til å bli med på politisk seminar og synes det var lærerikt. Håper det blir satt opp igjen. Funkis arrangerte både organisasjonskurs, brukermedvirkerkurs og konflikthåndteringskurs som har vært meget nyttige. Jeg anbefaler nye medlemmer å være med på kurs når de blir valgt inn i et styre. På Verdensdagen

for psykisk helse den 10. oktober står vi på stand og har markering hvert år. Jeg er så glad for samarbeidet vi fikk til med Brakar buss-selskap om å henge opp plakater om psykereguleringene i over 80 busser.

### 4. Hvilket tema innfor psykiatrien ble spesielt mye diskutert på møteplassen?

- Et tema som gikk igjen i samtalene var selvmordsforebygging, og hva man kan gjøre for å få hjelp til riktig tid. Andre var; hva gjør politikerne i samfunnet vårt for å hjelpe dem som faller utenom og som trenger hjelp, og hvorfor vi har så lange ventelister.

### 5. Har lokallaget et nyttårsforsett (visjon) for 2020?

Målet i 2020 er å markedsføre oss bedre, slik at flere finner oss. Sosiale medier og internett er steder folk søker informasjon om oss og organisasjonen. Når jeg har besøk på kontoret stiller de fleste spørsmål om hvordan bli medlem, hvordan de kan bidra og støtte, og hva de kan bli med på. Konklusjonen er klar: Vi må synes mer i lokalsamfunnet og være mer åpen på sosiale medier. ■



(Foto: Katrine Alexandra Leirimo Heiberg)

## MENTAL HELSE KONGSBERG

**Antall medlemmer  
i lokallaget: 220**

**Antall nye  
medlemmer: 15**

**Antall kurs og  
aktiviteter totalt 2019:**  
Vi hadde 318  
timer med kurs/ aktivitet  
i løpet av 2019.

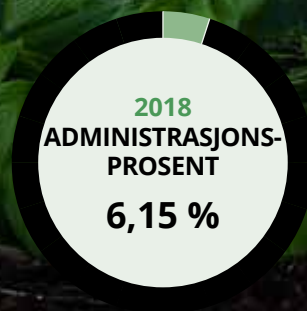
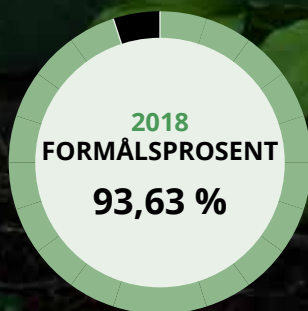
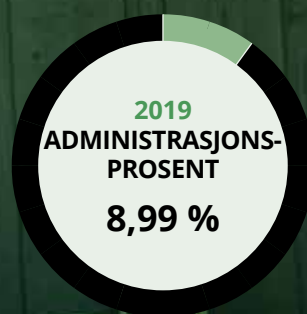
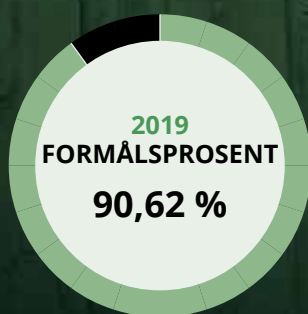
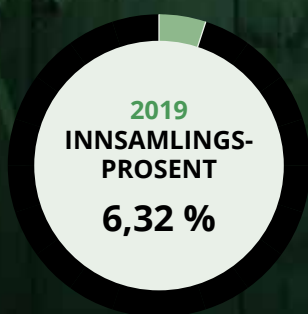
# Regnskap 2019

Mental Helse sine inntekter var i 2019 kr 72 472 489, en økning på kr 7 158 363, hvor tilskudd utgjorde kr 66 569 234 og innsamlede midler kr 3 971 164, med et resultat på kr 1 093 569. Formålsprosenten, andel av midler som går direkte til formålet, er 90,62 %.

	kr	kr
<b>ORGANISASJONENS INNTEKTER OG KOSTNADER</b>	<b>2019</b>	<b>2018</b>
<b>(ANSKAFFEDE MIDLER) INNTEKTER</b>		
Medlemsinntekter, årsavgift	2 048 305	2 075 190
<b>TILSKUDD</b>		
Offentlige tilskudd	52 351 768	50 535 039
Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanser	12 688 945	9 389 776
Tilskudd andre	1 528 521	1 064 563
<b>Sum tilskudd</b>	<b>66 569 234</b>	<b>60 989 378</b>
Innsamlede midler, gaver m.v.	3 971 164	1 468 006
Finans- og investeringsinntekter	45 969	44 647
Andre inntekter	1 286 695	2 244 844
Egenfinansiering prosjekter	366 679	721 118
<b>Sum anskaffede midler</b>	<b>74 288 046</b>	<b>67 543 183</b>
<b>(FORBRUKTE MIDLER) KOSTNADER</b>		
<b>Kostnader til anskaffelse av midler</b>		
Kostnader til innsamling av midler, fundraising	762	7 343
Andre kostnader til anskaffelse av midler	250 154	140 078
<b>Sum kostnader til anskaffelse av midler</b>	<b>250 916</b>	<b>147 421</b>
<b>Kostnader til organisasjonens formål</b>		
<b>Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet</b>	39 353 066	38 734 602
<b>Aktivitetstilskudd til andre spesifikke tilskudd</b>	3 957 027	3 478 700
Organisasjonens kostnader til drift av prosjekter, fylkes- og lokallag	4 802 072	4 622 773
<b>Kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet</b>		
<b>Utdelinger til fylkes og lokallag</b>		
Trykking og distr. medlemsblad Sinn og samfunn	740 179	788 163
Utbetaling likepersonsmidler, regionssamlinger og priser	1 686 061	1 451 710
Kontingenter fordelt fylker og lokallag etc	1 438 987	1 463 293
Velferdsmidler til fylkes-/lokallag	790 800	713 10
<b>Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse</b>		
Opplæring tillitsvalgte frie midler	1 083 622	79 330
Kurs og opplæring basis organisasjon	1 013 986	231 217
Kommunikasjon og påvirkning/politikk og verdier	910 469	1 703 290
Føniksalliansen	266 849	630 710
Polttikk og demokrati	3 785 927	4 409 356
Samfunnskontakt	3 816 131	2 851 206
Regionalt arbeid	2 687 059	1 834 953
<b>Sum kostnader til organisasjonens formål</b>	<b>66 332 235</b>	<b>62 992 411</b>
<b>Administrasjonskostnader</b>	6 583 372	4 135 313
<b>Finanskostnad</b>	27 954	1 571
<b>Sum forbrukte midler</b>	<b>73 194 477</b>	<b>67 276 716</b>
<b>AKTIVITETSRESULTAT</b>	<b>1 093 569</b>	<b>266 467</b>

” Tusen takk for fint svar!  
...ja det er vel ikke noen som sitter  
med noen fasit! Så for meg er det  
nok at noen bare kan lytte!

Kvinne 19





**ARENDALE:** Gunhild Lauvrak og Bjørg Pettersen sto på Mental Helse sin stand under Arendalsuka. (Foto: Magnus Kristiansen)



**VERDENSDAGEN:** Skolequiz med spørsmål om psykisk helse. (Neset kommune) (Foto: Neset kommune)

### LÆRER OM SELVMORD:

## – Jeg tror mange kan få hjelp til å åpne seg



Elevene på Tislegård ungdomsskole i Kongsberg går helt nye veier for å kunne takle motgang i livet.

**YAM:** Prosjektkoordinator Veronica Pedersen blir intervjuet av TV2 om YAM-prosjektet på Tislegård ungdomsskole i Kongsberg. (Skjermdump)

# Høy aktivitet i prosjektene

Å få finansiering til de ulike prosjektene er en utfordring. På tross av dette er aktiviteten høy; spesielt i prosjektene rettet mot ungdom og eldre. Her kan vi se frem mot en spennende utvikling i 2020.

## YAM ER I GANG!

Youth Aware of Mental Health (YAM) er et undervisningsprogram i psykisk helse for ungdom. YAM-programmet består av samtale og diskusjon, utvikling av ferdigheter for å håndtere hverdagsproblemer og kunnskap om hva psykisk helse er. Programmet fremmer utviklingen av problemløsende evne og emosjonell intelligens; for eksempel hvordan man håndterer stress og kjenner igjen stress-symptomer, samt egne og andres følelser.

YAM gjennomføres klassevis, via tre uker og fem skoletimer (2+2+1). Undervisningen består av presentasjon, diskusjoner, plakater, rollespill og elevhefte. Mesteparten av tiden er elevene selv aktive og deltar med spørsmål og refleksjoner. Hvert YAM-program ledes av to utdannende instruktører. Alle YAM-instruktørene har tidligere erfaringer med å jobbe med unge mennesker i grupper og har helse og sosialfaglig bakgrunn. Instruktørene blir sertifisert gjennom et YAM-kurs i regi av Karolinska Institutet.

YAM er nå ferdig tilpasset, instruktører er utdannet og piloten har startet i Kongsberg kommune. Det vil være 350 elever som gjennomgår YAM-undervisningen i Kongsberg. Erfaringene fra Kongsberg forteller oss at det er viktig å snakke om psykisk helse på en trygg

måte. Som én av elevene på 10. trinn uttrykte det: «Det må være lov å snakke om følelsene sine. Mange tror at det er en svakhet å snakke om at man har det vanskelig, men det viser styrke å kunne snakke om hvordan man har det.»

Vi er ferdig med prosjektfasen av YAM og vil nå sikre prosjektet videre. Det er ingen grunn til at YAM etter dette ikke skal tilbys til alle ungdoms- og videregående skoler i Norge.

## VENN1

Venn1 reiser over hele landet for å holde grunnkurs i psykisk helse. Kurset tilbys gratis for ungdomsskoler og videregående skoler. På kurset får elevene grunnleggende kunnskap og verktøy om psykisk helse. Vi snakker med ungdom om: konsekvenstenkning, stress, kriser, følelser og selvhjelpsråd. Det er to instruktører som holder kurset; prosessleder og ungdomskontakt. Ungdomskontaktene forteller om egen erfaring med psykisk uhelse, og hvordan de fikk det bedre. Å formidle håp er en viktig del av kurset. I 2019 besøkte Venn1 5.100 elever og holdt 174 kurs i psykisk helse. Disse er beregnet til å utgjøre 6960 frivillighetstimer. De frivillige instruktørene gjør en enorm innsats. De har et stort engasjement for psykisk helse, og ønsker å dele egne erfaringer med ungdom. Vi har hatt to erfaringssamlinger i 2019 hvor instruktørene fikk lære om gruppedynamikker og utveksle erfaringer fra året som har gått. Innholdet i Venn1 blir revidert hvert år, og i 2019 lanserte vi et nytt foreldrekurs. I 2020 skal det rekrutteres nye instruktører, og det blir instruktørkurs på høsten. Venn1 er i vekst og etterspørselen øker, derfor trenger vi flere engasjerte instruktører som kan bli en del av Venn1-familien.

” I 2019 ble det innvilget 19 prosjekter gjennom Mental Helse innenfor forskning og helse.

## PROSJEKTER GJENNOM STIFTELSEN DAM

Hvert år deler Stiftelsen Dam ut midler til gode prosjekter. Prosjekter det kan søkes om gjennom Mental Helse er: helseprosjekter, som gjelder både helse, forebygging og rehabilitering samt forskningsprosjekter. I tillegg kan lokal- og fylkeslag i Mental Helse søke om midler på mellom 5.000 og 30.000 kroner til mindre og lokalbaserte helsetiltak gjennom ExtraExpress.

I 2019 ble det innvilget 19 prosjekter gjennom Mental Helse innenfor forskning og helse. I tillegg fikk lokallagene innvilget ti ExtraExpress-prosjekter. Et av lokallagene som fikk støtte var Mental Helse Sarpsborg som skal arrangere «Kurs i kajakkpadling» i 2020. De ønsker å hjelpe mennesker med sosial angst å overvinne frykten og samtidig få litt mosjon. Det viktigste med kurset er «de gode samtalene» som kan skje rundt et leirbål, i kajakken, eller underveis på turen.

### ARENA 12-25/UNGARENA

UngArena er en lavterskelmodell for samtale og hjelp til ungdom. Den er utviklet i samarbeid med Mental Helse Ungdom, kommuner og ulike lokale tilbud.

Modellen vil i løpet av 2020 være i bruk i ti kommuner, og den bærende kraften er tverrfaglig samhandling, én dør inn, og at små problemer ikke skal få lov til å vokse seg store i taushet.

Modellen er i utgangspunktet et sivilsamfunns-tiltak, der skolert frivillighet snakker med og hjelper ungdom med støtte fra fagfolk.

### FØNIKSALLIANSEN OG SENIORARENA

I 2017 etablerte Mental Helse Føniksalliansen, en nasjonal dugnad for et aldersvennlig samfunn. Målet var å redusere ensomhet blant eldre og skape et mer inkluderende samfunn for seniorene.

Regjeringen har f.eks. opprettet Rådet for et aldersvennlig Norge, helt i tråd med intensjonene for Føniksalliansen. En direkte konsekvens av Føniksalliansens arbeid er etableringen av et lavterskeltilbud for eldre

– SeniorArena. I 2020 piloteres tre SeniorArena sentre med støtte fra DAM-stiftelsen.

## ANDRE SAMARBEIDS- OG FORSKNINGSPROSJEKTER

Mental Helse samarbeider med NTNU samfunnsforskning om et forskningsprosjekt som omhandler hvorvidt eksisterende teknologi kan brukes for å motvirke ensomhet hos eldre.

I samarbeid med OsloMet har Mental Helse gjennomført en kartlegging over hva Mental Helses medlemmer og andre brukere av psykiske helsetilbud og -tjenester, mener er de ti viktigste forskningsområdene innenfor psykisk helse. Kartleggingen viste at 80 prosent av forskningen ikke tar utgangspunkt i brukernes erfaringer, og at brukerne kommer for sent inn i forskningsprosessen.

## NASJONALT SENTER FOR ERFARINGS-KOMPETANSE INNEN PSYKISK HELSE

Senteret jobber for at brukere og pårørendes erfaringer tas i bruk i tjenestene på psykisk helse- og rusfeltet. Det skal senteret gjøre ved å samle, systematisere og formidle bruker- og pårørendeerfaringer. Senteret er formelt eid av Mental Helse.

## VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Hvert år markerer tusenvis av frivillige Verdensdagen for psykisk helse. Tema for 2019 var «Gi tid», og kampanjen oppfordret alle til å bruke tiden til å gjøre ting som er godt for den psykiske helsen. «Gi tid» var første tema ut under paraplyen «Oppmerksomhet og tilstedeværelse» som skal gjelde for 2019 – 2021.

Aldri før har så mange bidratt på Verdensdagen for psykisk helse som i 2019. Hele 2.200 markeringer ble registrert. De er beregnet til å utgjøre 33.000 frivillighetstimer. Verdensdagen er den største kampanjen om psykisk helse i Norge. Det er lokale arrangører rundt omkring i landet som står bak de aller fleste markeringene. Skoler, studentsamfunn, bedrifter, kommuner, organisasjoner, barnehager og mange flere hadde psykisk helse på agendaen i perioden rundt 10. oktober.



(Foto: Rune Hammerstad)

Verdt å merke seg er at Verdensdagen for psykisk helse satte dagsorden også i sosiale medier. Det betyr at flere og flere individer deltar i kampanjen og ønsker å vise sin støtte for en viktig sak.

### ÅPENHETSPRISEN 2019 GIKK TIL THOMAS SELTZER

- Som programleder har årets vinner tatt opp ulike tabuer i norsk samfunnsliv på en uredd og ukonvensjonell måte, sa Jill Arild, landsleder i Mental Helse.

Formen til Seltzer er folkelig, og i programmet Trygdekantoret har han hatt temaer han har kalt Gamlis spessial, Høl i gjerdet på Gaustad, Voldtekt og Evig liv. Han utforsker temaene, og ikke minst utfordrer han de innbudte gjestene.

Juryen påpekte at årets vinner har fortalt åpent og ærlig om egne depressive perioder

som mange kan relatere seg til, og at han har en stil som omfavner mange som kan synes det er vanskelig å snakke om psykiske helseproblemer. Ved å være så åpen kan han bidra til at flere menn blir flinkere til å oppsøke hjelp, og at det vil kunne redde liv. Sist, men ikke minst, er det viktig med «mannsstemmer» i et felt mange oppfatter er mest for kvinner.

Prisen ble delt ut på Oslo Rådhus i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober, hvor ordfører Marianne Borgen hadde invitert til en flott mottakelse og helsebyråd Tone Tellevik-Dahl var vert.

### PÅ Plass UNDER ARENDALSUKA

I 2019 hadde Mental Helse arrangement på Frivilligsentralen i Arendal under Arendalsuka. Tema for arrangementet var forslaget til ny Tvangsbegrensningslov, og leder for utvalget, Bjørn Henning Østenstad, var en av flere innledere og paneldebattanter.

### ÅPENHETSPRISEN 2019:

Ved å være så åpen kan Thomas Seltzer bidra til at flere menn blir flinkere til å oppsøke hjelp, og at det vil kunne redde liv.



(Foto: Magnus Kristiansen)

**NORWAY CUP:** I løpet av fire dager var om lag 2.000 ungdommer innom standen til Mental Helse.

I løpet av uka gjennomførte landsleder Jill Arild både formelle og uformelle møter med en rekke politikere og samarbeidspartnere.

Fylkeslaget i Agder og lokallaget i Arendal, og flere lokallag fra området, sto på stand hele uka.

### KONFERANSEN 2019: TVANG I PSYKIATRIEN

Mental Helse-konferansen 2019 ble avholdt på Gamle Logen 7. mars 2019. Tema for konferansen var «Tvang», og vi hadde innledere som var med på å belyse dette temaet fra forskjellige ståsteder. Konferansen ble avsluttet med en paneldebatt.

På kvelden ble det arrangert minikonsert med Mannskoret og middag med prisutdeling. Disse vant årets priser for 2018:

- Årets ildsjel: Per Hansen
- Årets møteplass: Mental Helse Sauda

### MENTAL HELSE PÅ NORWAY CUP

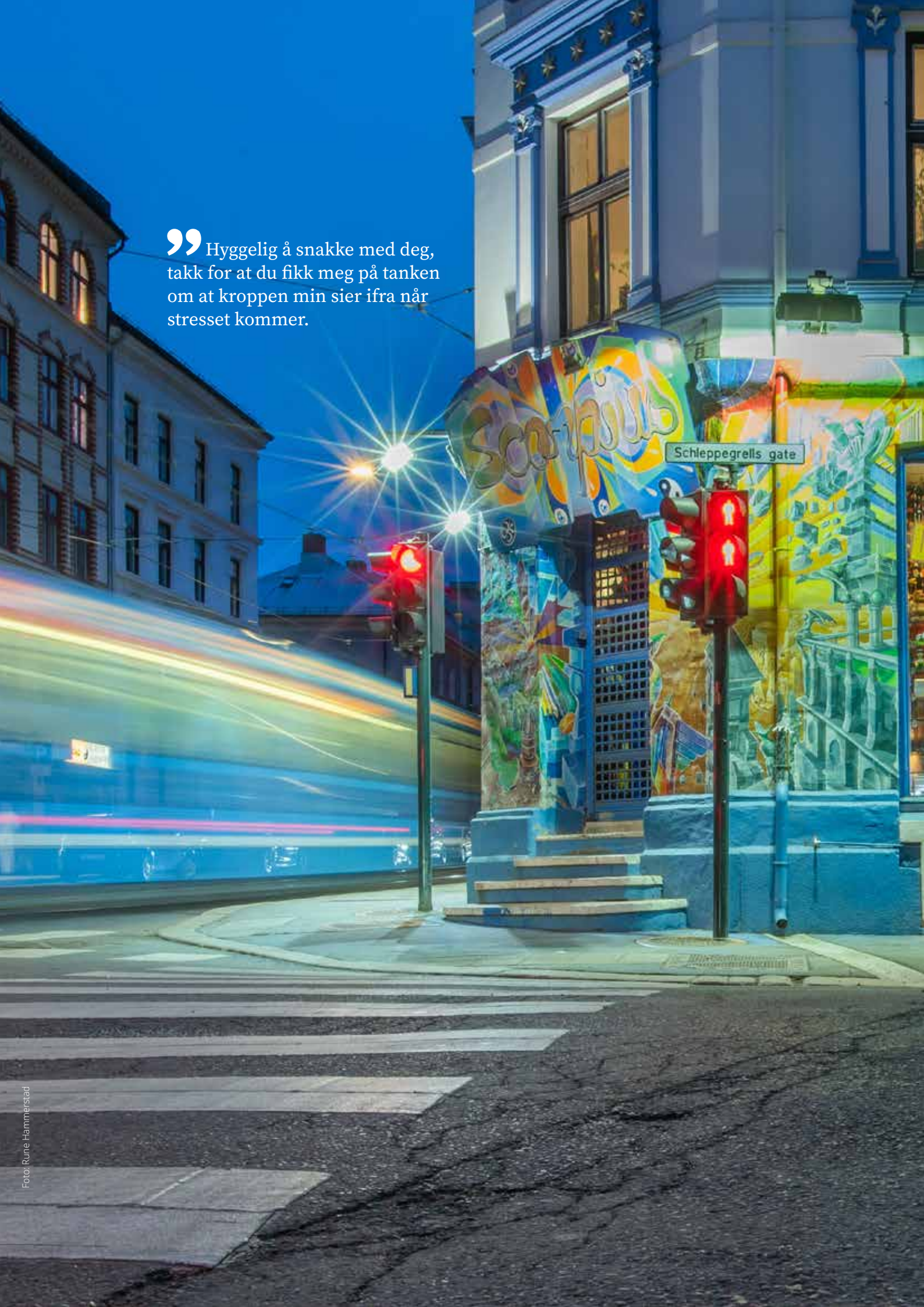
Mental Helse inviterte til #lovåhadetvanskelig-kampanje på årets Norway Cup.

Poenget med kampanjen var å starte en dialog med ungdommene på Ekebergsletta om psykisk helse. Det ble gjort via en Lykkehjul-quiz som inneholdt spørsmål tilpasset de ulike aldersnivåene. Alle som deltok fikk en jojo i premie. For at ungdommene skulle få informasjon om hvem de kan kontakte når de har det vanskelig, var nummeret til Hjelpetelefonen skrevet på baksiden av jojoen. I løpet av fire dager var om lag 2.000 ungdommer innom standen. Den var bemannet med engasjerte ansatte fra Hjelpetelefonen og fra Mental Helse sin administrasjon.

Mental Helse stilte også med fotovegg. Her kunne ungdommene holde opp fotoskilt med positive utsagn som: «du er bra nok» og «god som jeg er». Dette for å bevisstgjøre dem om at det viktigste er å delta og ha det gøy med fotballen. ■



” Hyggelig å snakke med deg,  
takk for at du fikk meg på tanken  
om at kroppen min sier ifra når  
stresset kommer.





” Det hjalp meg mye at du tok deg tid og ikke dømmer meg. Jeg har fått mange bra tips fra deg. Mye bedre enn de andre plassene jeg har ringt.

# Hjelpetelefonen; større pågang og økt behov

2019 har vært et år av stor betydning for Hjelpetelefonen og alle de mennesker som daglig benytter seg av våre dialogtilbud. Dette året har også inneholdt endringer av betydning, blant annet har Hjelpetelefonen fra 1.1.2019 fått sitt eget Fagråd, en ny og berikende erfaring for tjenestene våre. På vårparten formaliserte vi et samarbeid med Stine Sofies Stiftelse, og arbeidet med å etablere en døgnåpen, anonym og gratis foreldresupporttelefon og chatt ved Mental Helse Hjelpetelefonen ble påbegynt.

Vi ser en økning i behovet for å snakke med oss i alle kanaler. At svarprosenten i 2019 er tilsvarende 2018 på 35 % kan ha årsak i at det i 2019 har vært et større trykk på våre linjer enn i 2018 (flere som har forsøkt å nå oss) uten at ressursene økte i takt med etterspørselen. Vi har ikke hatt store endringer i alder og kjønn på dem som kontakter oss, men det har vært en økning i alle aldersgrupper. I gruppen under 20 år doblet antall henvendelser seg i desember 2019.

Vi ser stadig oftere at det henvises og informeres om oss via radio, TV, aviser i tillegg til at flere og flere fagmiljøer ser på våre tjenester som en viktig samarbeidspartner de henviser sine brukere til.

Særlig i romjulen 2019 hadde vi en svært stor økning i antall henvendelser på alle våre plattformer og da med fokus på selvmordstanker/handlinger fra pårørende, men også fra personer som ønsket å snakke om temaet for egen del. Det store antallet henvendelser medvirket til et ekstremt trykk på våre tjenester, noe som igjen har gjort oss særlig sårbare, og medfører en sterk bekymring for dem vi ikke har klart å være der for.

## HJELPETELEFONEN OG UNDERLIGGENDE TJENESTER:

Mental Helses landsdekkende svartjenester driftes fra egne lokaler i Skien. De består av Hjelpetelefonen 116 123, Sidetmedord.no og Arbeidslivstelefonen 225 66 700. Til sammen tilbyr tjenestene følgende samtaletilbud; telefontjeneste, meldingsbesvarelse, chatt, forum og

vennetjeneste. Tjenestene er et lavterskeltilbud til alle som trenger noen å snakke eller skrive med. Vi er der når krisen oppstår, og vi har tid til å lytte. Våre tjenester er politisk og religiøst nøytrale og i all hovedsak gratis å benytte.

Vi redder liv! Nesten daglig mottar vi henvendelser der det kommer frem at brukerne behøver akutt hjelp. Det kan være pga alvorlig selvskading, trusler mot en annen person eller at personen selv ønsker å ta sitt eget liv. I kraft av å være en anonym tjeneste har vi av og til behov for å få hjelp fra politiet for å forhindre at truslene gjennomføres. Eksterne instanser som oftest blir kontaktet er legevakt, fastlege, AMK og politi.

For å få kunnskap om hvor mange som kontakter oss, og hva de vil ha hjelp til, henter vi data fra telefon- og datasystem der kontakten foregår, og registrerer i tillegg andre variabler i en sikker database. Alt anonymt, der personopplysninger er ivaretatt etter reglene for personvernforordningen GDPR. (General Data Protection Regulation) ■

**HJELPETELEFONEN:** Vi redder liv! Nesten daglig mottar vi henvendelser der det kommer frem at brukerne behøver akutt hjelp.



## Viktige hendelser i året som har gått

Året har vært fylt av både spennende og utfordrende oppgaver for oss som tjeneste, og vi er utrolig stolte av den jobben som daglig gjøres her.

### **Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september**

Denne høsten har vi deltatt på ulike arrangementer i forbindelse med Verdensdagen for selvmordsforebygging. Vi har blant annet vært medarrangør og hatt stand på arrangement i Skiens storstue, Ibsenhuset, den 10. september. Fire ansatte ved Hjelpetelefonen og Sidetmedord.no deltok på markering av Verdensdagen i statsministerboligen.

### **Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober**

Hjelpetelefonen, v/daglig leder, holdt ulike foredrag, blant annet på Bredtvet kvinnefengsel, og Oslo legevakt. Arbeidslivstelefonen var medarrangør på Gardermoen, og flere representanter fra staben deltok på markeringen av Åpenhetsprisen i Oslo Rådhus.

### **Oppgradering av Sidetmedord.no**

Som i tidligere år har det også i 2019 vært stor tilstrømming av henvendelser og nye brukere til Sidetmedord.no. Den økte pågangen ga oss etter hvert både tekniske, ressursmessige og kvalitetsmessige utfordringer, og det ble nødvendig å gjennomføre en oppgradering av tjenesten for å kunne møte dagens krav. Arbeidet med oppgraderingen medførte noe redusert brukervennlighet i perioder, noe som er uheldig med tanke på aktivitetstall og statistikk. Det er imidlertid forventet at brukervennligheten vil bli betraktelig forbedret når vi er i mål med oppgraderingen i begynnelsen av 2020.

### **Prosjekt på Arbeidslivstelefonen**

Arbeidslivstelefonen etablerte et prosjekt med hovedmål om å øke antall henvendelser. Prosjektet vil omfatte mulighetene som ligger i sosiale medier, nettsider, nettartikler og samarbeid med andre tjenester for å styrke tjenestens synlighet. Prosjektet skal også sette søkelys på systemene tjenesten bruker i dag, epost, Questback og chat, i forhold til effektivitet, synlighet og sikkerhet (jfr. GDPR).

### **Fagrådet til Hjelpetelefonen er etablert**

Mental Helse Hjelpetelefonen sitt Fagråd består av leder Fred Heggen, nestleder Jon Schultz, Tale Krohn Engvik, Atle Austad (frem til desember 2019), brukerrepresentant Mats Grimsæth, to ansattes representanter; Anne Helene Kværnø og Berit Annie Aanensen. I tillegg har nestleder v/ tjenestene, Sigrid Øyen Mull, samt daglig leder, Aslaug Timland Dale, deltatt under møtene.

Fagrådet skal på oppdrag fra sentralstyret i Mental Helse, fra Hjelpetelefonen og på selvstendig grunnlag planlegge strategier og målsetninger, gi faglige råd av høy kvalitet og generelt bidra til å styrke Mental Helse Hjelpetelefonens faglighet og renommé. Det er gjennomført tre møter i 2019, møter hvor fokuset har vært å få mer kunnskap og kjennskap til svartjenestene. I tillegg har det store trykket på 116 123 vært en bekymring for Fagrådet, hvordan kan tjenestene være / bli tilgjengelig for flest mulig? Hva med dem som blir stående i kø eller gir opp mens de står i kø? Med disse bekymringene i bunn er det gjennomført en Swot-analyse (Situasjonsanalyse) for å konkretisere hvilke stryker og utfordringer tjenestene har. Et arbeid som vil fortsette i 2020.

### Foreldresupport

Foreldresupport er et samarbeidsprosjekt mellom Mental Helse Hjelpetelefonen og Stine Sofies Stiftelse. Foreldresupport er en egen support telefon- og chat for vordende og nybakte foreldre/ andre omsorgspersoner. Tilbudet har som mål å gi gode strategier via telefon eller chat for å utøve trygg og god omsorg selv om hverdagen kan være krevende. Det å gi omsorgspersoner et verktøy, en kanal til å snakke, kan være med på å redusere overgrep mot barn utført av deres omsorgspersoner under svangerskapet og i barnets to første leveår. 3. september 2019 fikk vi nyheten om at Kjell Ingolf Ropstad (KrF) og regjeringen ønsket å omdisponere tre millioner kroner til etablering av telefonlinjen Foreldresupport med oppstart mars 2020.

### Gaver og donasjoner til Hjelpetelefonen

Vi takker Seltor, Menykjeden, Milba og alle privatpersoner som med sine donasjoner og innsamlinger, via blant annet Facebook, har satt oss i stand til å kunne være der for flere. Gaver, inkludert arv, har vært benyttet til nødvendige og driftskritiske oppgraderinger.

### Utvikling av app for Sidetmedord.no

I april søkte vi om midler til etablering av en appfunksjon ved

Sidetmedord.no via ansattfondet til Equinor, og den 20. september fikk vi vite at vi hadde kommet igjennom nåløyet og fått tildelt kr 50 000,- til dette formålet. Forprosjekteringen er igang, og det jobbes videre med dette.

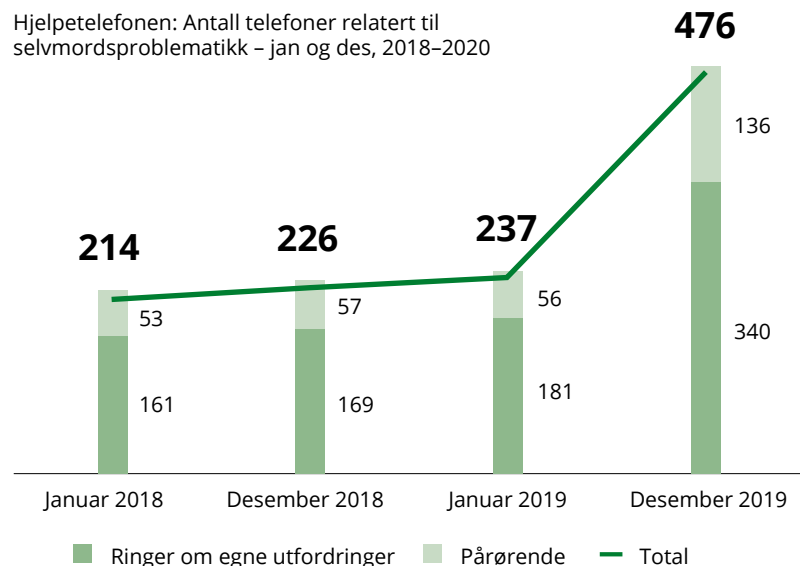
### Romjulen 2019

Hjelpetelefonen har i mange år hatt en egen jule- og nyttårsturnus hvor vi styrker bemanningen og utvider chattilbudet slik at vi er i best mulig stand til å møte alle som trenger noen å snakke eller skrive med i høytiden. I ettertid er vi takknemlige for at vi hadde en viss grad av oppbemanning, slik at vi var bedret rustet til å ta imot det enorme trykket som kom natt til 2. juledag. Denne romjulen var det et stort fokus på temaet selvmord, samtidig som det ble henvist til vårt telefonnummer i alle medier, døgnet rundt. Vi økte bemanningen maksimalt for å være mest mulig rustet til å ta imot alle som ønsket å snakke/skrive med oss. På det meste hadde vi en tredobling i antall henvendelser gjennom døgnet. Vi hadde en stor økning i antall henvendelser fra pårørende, men også fra personer som tok kontakt om egne utfordringer. Vi vet at vi reddet liv denne romjulen, samtidig er det med stor bekymring vi tenker på dem vi ikke klarte å være der for, de som ble stående i kø.

Grafen nedfor viser tallene for antall telefoner om selvmordsproblematikk i desember 2019 sammenlignet med januar og desember de to foregående årene. ■

## FAKTA

Hjelpetelefonen: Antall telefoner relatert til selvmordsproblematikk – jan og des, 2018–2020



” Vi snakker litt om Ari, hvor trist det hele er for ham, men ikke minst barna. Videre om net troll og negative kommentarer i media og om kjærligheten som mange følte for ham.

# Tall og erfaringer fra Hjelpetelefonen 116 123

I 2019 fikk vi 174 360 anrop. Dette er 8077 flere enn i 2018, en økning på 5 %. Første halvår var pågangen svakere enn i 2018, men dette endret seg i andre halvår, se graf under.

**Besvarte samtaler:** Vi besvarte totalt 55 822 samtaler, 2 % flere enn i 2018. Av disse var 6 515 samtaler med nye innringere. Dette er en økning på 6 % fra 2018. Her kan det i tillegg være mørketall, da en del innringere legger på når de får kontakt med veileder, før samtalen er kommet i gang. Vi tenker oss at det kan være en del nye innringere i denne gruppen.

Svarprosenten ligger på 35 % både for samtaler med nye innringere og dem vi har snakket med tidligere.

Pr måned ble det i snitt besvart 4652 samtaler. Dette tilsvarer 153 samtaler pr døgn.

**Kjønn:** I alle år har det vært flest kvinner som ringer, de utgjør to tredjedeler og menn en tredjedel. Tallet er stabilt år etter år, kanskje med en svingning på noen prosent. I 2019 utgjorde kvinnene 66 %.

**Alder:** Hjelpetelefonens innringere har et stort aldersspenn, fra 9 år til over 80 år. Det er de voksne som utgjør hovedtyngden, da halvparten av dem vi snakker med er mellom 40 og 69 år.

## HVEM KONTAKTER HJELPETELEFONEN?

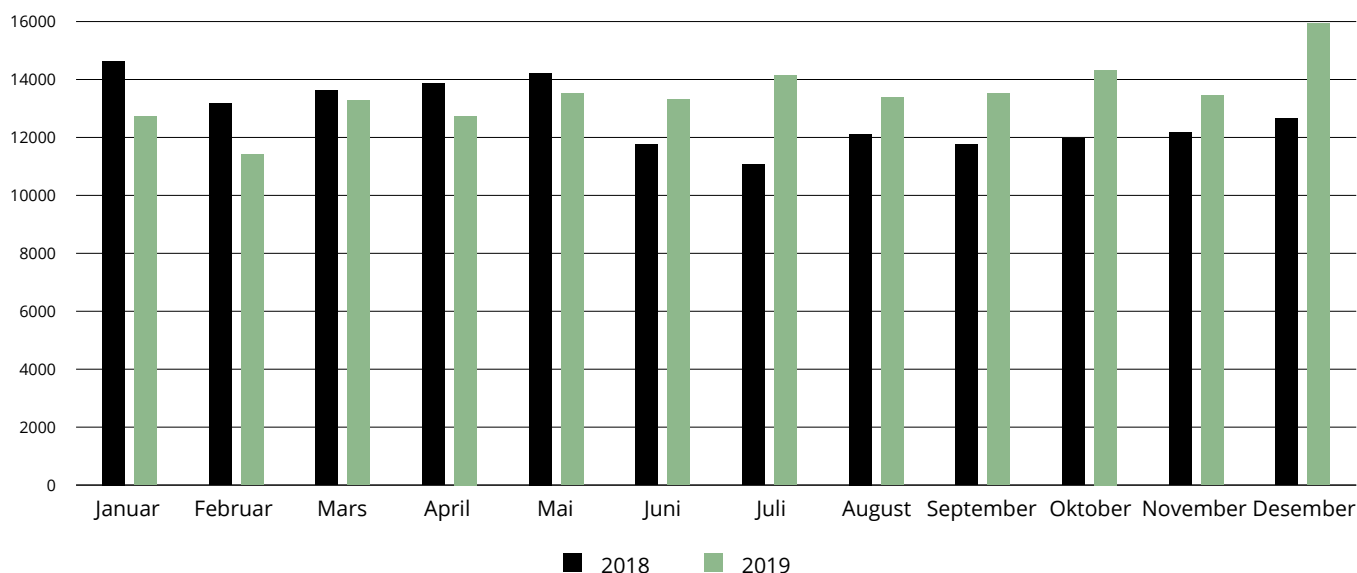
Mennesker som har behov for noen å prate med om sine tanker og bekymringer, sykdom og andre problemer, er de som oftest ringer Hjelpetelefonen. Disse utgjør åtte av ti samtaler. Også pårørende tar kontakt med bekymringer for en de står nær, disse utgjør 4 %. I en av ti samtaler legger innringer på.

**Bosituasjon:** I de fleste samtalene er innringer aleneboende. 6074 samtaler var med innringer som bodde sammen med andre. Dette er en stigning på 12 prosentpoeng fra 2018. I 28 900 samtaler bodde innringer alene. Denne andelen har gått

## FAKTA

Tema i samtalene	Antall 2019	Andel av total
Problemer og utfordringer	22 685	25 %
Psykiske helseplager	20 564	32 %
Tanker og meninger; hverdagsprat	16 158	35 %

## PÅGANG PR. MÅNED 2018 OG 2019



tilsvarende ned. I samtaler der ikke bosituasjon kommer fram, registreres den som ukjent.

## TEMA I SAMTALENE

Tabellen under viser de oftest nevnte temaene i samtale. I en samtale tas ofte flere temaer opp, da registreres alle temaene. Tre temaer er med i ni av ti samtaler, se tabellen. I 2019 har tanker og meninger og hverdagsprat hatt en nedgang på 10 % fra i fjor, mens de andre ligger på samme nivå. Under tabellen er det beskrevet hvilke problemer og utfordringer det handlet om.

Andre temaer er avhengighet og rus, erfaringer med hjelpetilbudet, følelser og tanker rundt høytider og merkedager, reaksjon på nyhetsbildet, og seksualitet og seksuell legning. Disse er temaer i en av ti samtaler.

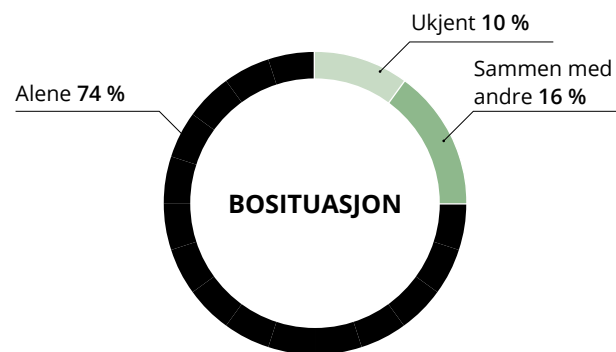
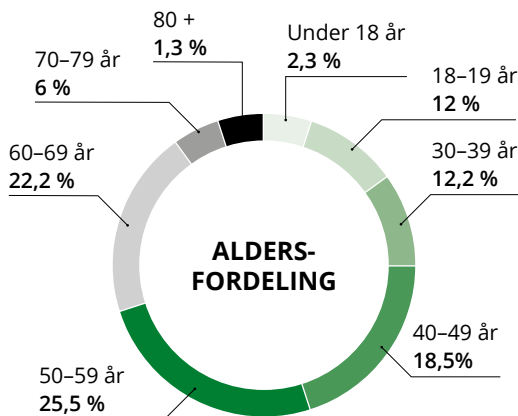
**Type problemer og utfordringer.** I de 22 685 samtale som inneholdt temaet problemer og utfordringer, er det tre kategorier som går igjen; relasjonsproblemer, uro og engstelse, og ensomhet. Disse tas opp i 60 % av samtale.

Mange er triste og/eller ensomme, og sliter med søvn. Dette kom opp i ca halvparten av samtale. For mange av de ensomme er veilederne på Hjelpetelefonen den kontakten de har til vanlig. Noen har fysisk

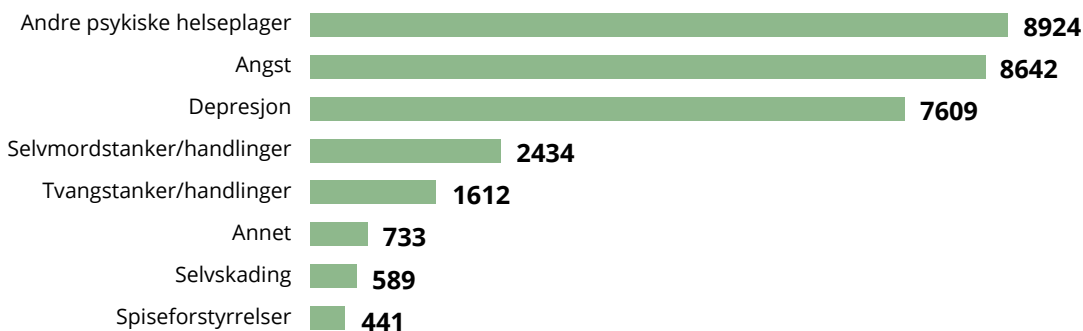
sykdom eller har kaotiske tanker, andre sliter med økonomien. I 411 samtaler var temaet omsorgssvikt og i 459 samtaler mishandling eller seksuelle overgrep.

**Psykiske helseplager.** Dette er registrert som et tema i 20 564 samtaler. I tabellen er det spesifisert hvilke plager dette dreier seg om. Selvmordstanker/ -handlinger har hatt en økning fra 2018, det samme gjelder samtaler der depresjon er tema. Også her kan det være flere tema i en og samme samtale, f.eks. angst, depresjon og selvmordstanker.

**Selvmondsproblematikk.** Personer som vil snakke om selvmordstanker/ -problematikk, og handlinger tar kontakt hele året, de ringer ofte på sen kveld og natt. Også pårørende ringer om dette temaet med bekymringer for en i familien eller en de kjenner. Totalt er det et snitt på 202 samtaler om dette temaet pr. måned. I desember 2019 hadde vi over dobbelt så mange samtaler, totalt ringte 476 personer om dette. ■



## PSYKISKE HELSEPLAGER



# Tall og erfaringer fra Sidetmedord.no

Sidetmedord.no er Hjelpetelefonens tilbud til alle som anonymt ønsker å skrive eller chatte med våre veiledere eller andre brukere av tjenesten. Nettsiden inneholder fire skrivebaserte tjenester, i tillegg til en side hvor man kan publisere egne dikt og/eller erfaringer. Alle som registrerer seg med brukernavn og passord, står fritt til å benytte seg av en eller flere av tjenestene som vises i underliggende oversikt.

<b>Veiledningstjeneste</b>	Send inn anonyme meldinger til oss og få svar innen 48 timer. Åpent hele døgnet.
<b>Chat</b>	Chat med oss i nåtid. Åpent mandag og onsdag kveld fra kl. 20.00 til kl. 23.00, samt tirsdag, onsdag og torsdag formiddag fra kl. 12.00 til kl. 14.00.
<b>Forum</b>	Del erfaringer og synspunkter med andre brukere av forumet. Åpent hele døgnet.
<b>Vennetjeneste</b>	Bli venn med andre forumbrukere og skriv personlige meldinger til hverandre på et lukket område. Åpent hele døgnet.

## ANTALL HENVENDELSER

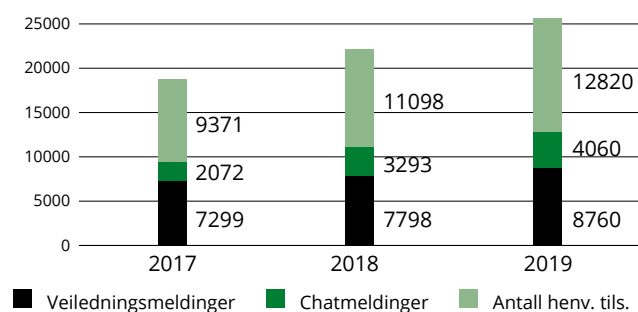
I 2019 har det kommet inn 8760 veiledningsmeldinger og 4060 chatmeldinger. Til sammen 12 820 skriftlige henvendelser. Det er en økning på 16 % fra i fjor. Økningen er normal, men vi ser at det ble en større økning i romjulen enn det vi vanligvis opplever. Dette

mener vi kan relateres til Ari Behns bortgang, og det økte fokuset våre tjenester fikk i denne perioden via ulike TV-programmer og nyhetsoppslag om temaet selvmord.

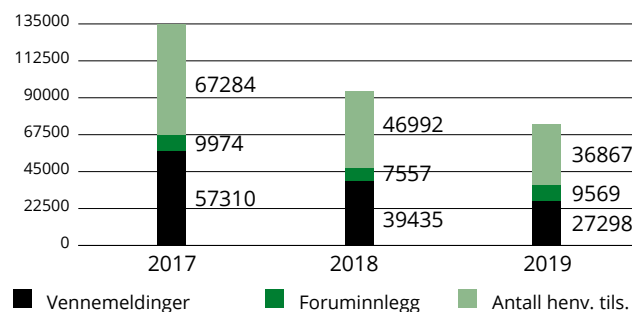
I Forumet ble det gjennomgått 9569 poster under 2398 emner. Det er en økning på henholdsvis 4 % og 27 %. Aktiviteten i Vennetjenesten har som vanlig også vært stor. Dette er et populært tilbud hvor brukerne gis

## FAKTA

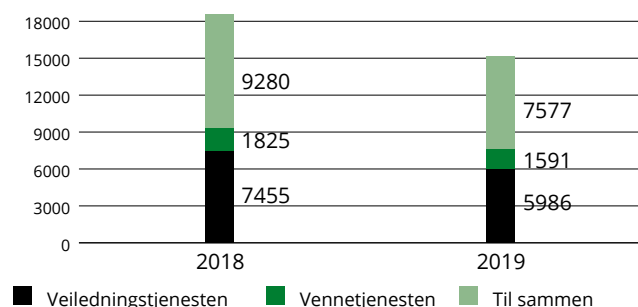
### SKRIFTLIGE HENVENDELSER TIL SIDETMEDORD.NO



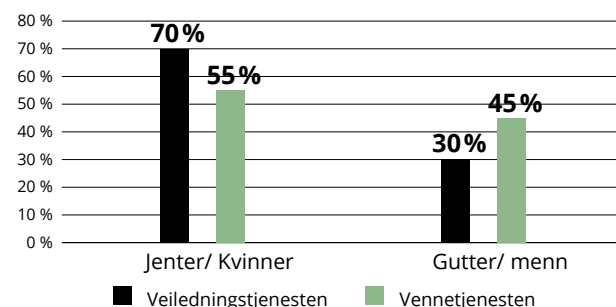
### FORUMINNLEGG OG VENNEMELDINGER



### ANTALL BRUKERE



### KJØNNSFORDELING





mulighet til å komme i dialog med hverandre. Spesielt ser vi at ensomme søker kontakt med andre brukere i samme situasjon som dem selv. I 2019 kom det inn ca. 28 000 vennemeldinger, noe som er ca. 30 % færre enn fjoråret. Nedgangen skyldes hovedsakelig at det har pågått en teknisk oppgradering av tjenesten i 2018/ 2019, noe vi vet ofte gir dropp i aktiviteten. Dette er dessverre vanlig, men det er ventet at aktiviteten vil ta seg opp igjen når arbeidet ferdigstilles i 2020. I Chatten ble det gjennomført totalt 4060 dialoger. En økning på 23% sammenlignet med året før. Dette har klar sammenheng med at åpningstidene ble utvidet både på dag- og kveldstid, i tillegg til at det er flere åpningsdager pr. uke.

## ANTALL NYE BRUKERE

Det er kun Veiledningstjenesten og Vennetjenesten som har statistikk på antall unike brukere. I Chatten og Forumet telles kun antall henvendelser, noe som betyr at antall nye brukere sannsynligvis er noe større enn hva vi rapporterer. Statistikken viser imidlertid at 5986 personer har registrert seg som nye brukere i Veiledningstjenesten, mens 1591 har registrert seg i Vennetjenesten. Totalt er dette 7577 brukere i 2019, en nedgang på ca. 18 % fra i fjor.

## KJØNNSFORDELING

Som tidligere år, er det langt flere kvinnelige brukere enn menn som bruker Sidetmedord.no i 2019. Trenden viser at andelen menn øker noe raskere i Vennetjenesten enn i Veiledningstjenesten. Vi tror at dette skyldes at menn ofte foretrekker å snakke om sine problemer med andre menn fremfor en veileder.

## ALDERSFORDELING

Sidetmedord.no har brukere i alle aldersgrupper; fra barn i 10-årsalderen til voksne godt opp 80-årene. Likevel ser vi at de som oftest sender inn meldinger er ungdom eller unge voksne. I 2019 er 64 % av brukerne under 30 år, mens 36 % er over 30. Når det gjelder hvilke samtaletilbud våre brukere velger, så avhenger det først og fremst av problemstillingen og er ikke aldersbestemt. Noen benytter alle våre tilbud, mens andre ønsker å kun forholde seg til forum eller Chat.

## TEMA I VEILEDNINGSMELDINGENE

Svært mange av innskriverne er opptatt av eksistensielle tanker om livet, døden og de store spørsmålene som vi mennesker til enhver tid har, men aldri får et enkelt svar på. Flere beskriver en hverdag som mangler lyspunkter, og at dagene oppleves triste. Mange forteller om relasjonsproblemer med familie, venner, på skolen eller i arbeidslivet. Problemer som forsurer hverdagen og gir dårlig livskvalitet. Fra vår side handler det ofte om å gi støtte og bekreftelse på den situasjonen den enkelte beskriver, men også tilbakemeldinger på ulike valg og muligheter som finnes.

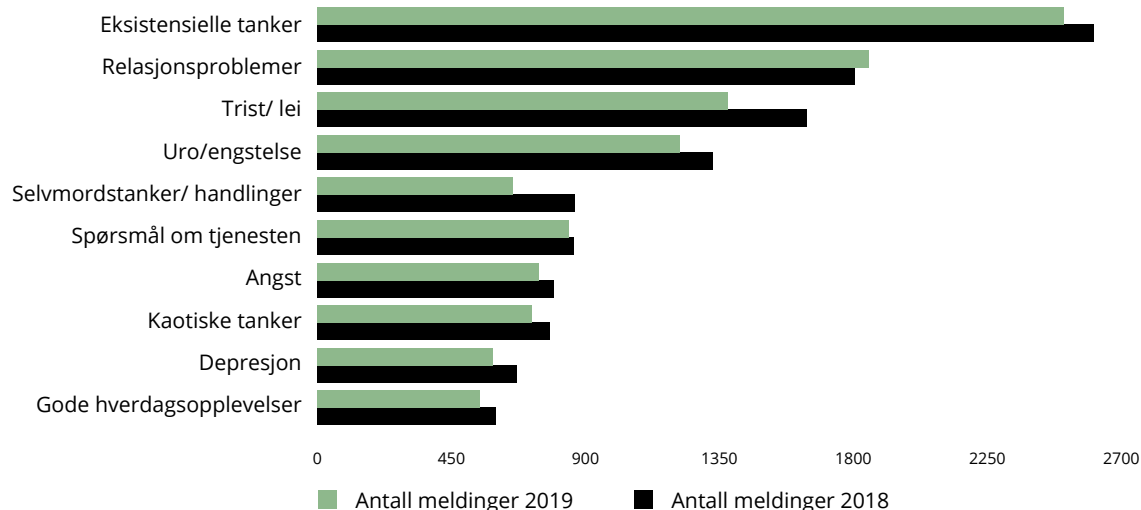
” Takk for at dere har vært der for meg i 9 år. Jobben dere gjør er helt utrolig. Jeg bare sliter veldig veldig.

Kvinne 28

” Det er godt å «snakke med dere», få litt råd og feedback. I dag er en bra dag!

Mann 56

## DE TI OFTEST NEVNTE TEMAER I 2019



# Tall og erfaringer fra Arbeidslivstelefonen 225 66 700

Arbeidslivstelefonen er en tjeneste for alle som har ulike spørsmål, evt problemer på arbeid, ønsker å komme seg inn i arbeidslivet eller bytte arbeid. Vi veileder, informerer og støtter dem som kontakter oss ut fra de problemstillingene den enkelte har. Målet er at vi skal være kunnskapsrike og tydelige samtalepartnere og bidra til å gjøre den enkelte i stand til selv å ta saken videre.

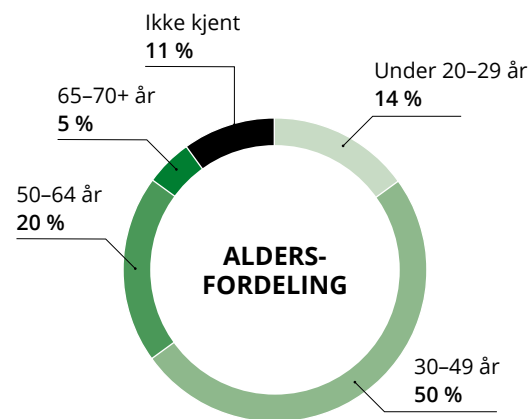
Tjenesten er åpen for alle, og det er enkelt å ringe, skrive eller chatte med oss. Vi tar mål av oss om å kommunisere i et dagligspråk, også når det gjelder lover og regler. Vi bruker god tid på en samtale når det er behov. Hver dag takker innringere for den gode samtalen, svarene og at de fikk tid. Våre åpningstider er hverdager fra kl. 09.00 – kl.15.00, torsdager til kl. 18.00.

**Statistikk:** Tallmaterialet er hentet fra databasen vår, der vi anonymt registrerer informasjon om henvendelsene. Det som ikke kommer fram i samtalene registrerer vi som ikke kjent.

**Henvendelser:** I 2019 hadde vi totalt 2842 henvendelser, fordelt på telefon, e-post og chat. I 71 % av henvendelsene er brukerne nye for oss. Resultatet er 5 % under fjoråret. En grunn til dette kan være skifte av nettside i mars, noe som kan ha medført et dårligere resultat på nettsøk. Resultatene tok seg opp i 2. halvår, se graf. Henvendelser på e-post har økt, mens telefon og chat har en liten nedgang. Også i år har vi hatt samtaler og e-poster på engelsk, i alt 66.

**E-poster:** Vi svarer på e-poster som kommer inn til kontakt@arbeidslivstelefonen.no eller meldinger som er kommet via sentralbordet i Mental Helse eller via chat-systemet vårt. Vi formidler også informasjon ut etter samtaler, med lenker til nettsider eller lov-sider som vi har pratet om.

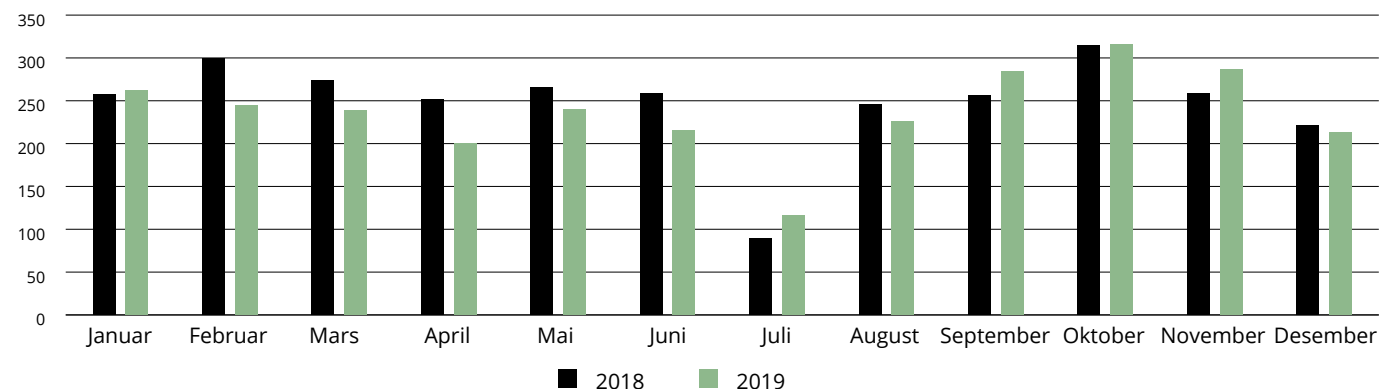
## FAKTA



Henvendelsene fordelt på telefon, e-post og chat i 2019 og 2018

	Telefon	E-post	Chat	Totalt
Antall 2018	2008	781	203	2992
Antall 2019	1733	947	162	2842

ANTALL HENVENDELSER PR. MÅNED 2018 OG 2019



**Hvem bruker oss?** Det er flest kvinner som kontakter oss. I år lå andelen kvinner på 69 % og menn på 31 %. Dette er som tidligere år. I tre av fire henvendelser er det en vanlig arbeidstaker som ringer eller skriver. Ledere ringer også, enten om eget problem eller spørsmål, eller for å få veiledning om hvordan ivareta ansatte med psykisk sykdom/problemer. Vi har også henvendelser fra tillitsvalgte, verneombud, helseansatte og pårørende. Disse utgjør 5 %, i tillegg har vi noen få studenter og uføretrygdede.

**Hvor finner de oss?** De fleste søker på nettet etter løsning på sitt problem, og finner kontaktinformasjon om oss (25 %). Mange blir henvist til oss fra NAV og Arbeidstilsynet (20 %). Noen kjenner oss fra Mental Helse, eller familie. I tillegg henviser behandlere og fagforeninger til oss.

**Brukernes situasjon:** De fleste, 57 %, er i arbeid, hel- eller deltid, 28 % er sykmeldt, 4 % er i permisjon, som regel foreldrepermisjon og 1 % er permittert fra arbeid. 3 % er i arbeidstiltak via NAV.

**Alder:** I halvparten av samtaler snakker eller skriver vi med en person mellom 30 og 49 år, se graf.

**Tema i samtaler/henvendelsene:** Alle som henvender seg til oss har et problem de trenger å løse, enten det er manglende lønn, vansker med å få jobb grunnet helse eller annet, eller vansker med

leder eller kollega. I de aller fleste samtaler er informasjon om lover og rettigheter et tilleggstema til det opprinnelige. Se oversikt over hvordan temaene fordeler seg.

**Vansker med arbeidssituasjon og/eller arbeidsmiljø:** De som har vansker med arbeidssituasjonen har gjerne spørsmål om tilrettelegging i forbindelse med sykdom. De føler at lite blir gjort for å legge til rette. I 331 henvendelser handlet det om vansker med arbeidsmiljøet. De tre kategoriene som oftest nevnes er: lite deltakende ledelse, mobbing/ryktespredning og utfrysing og mye negativ samhandling.

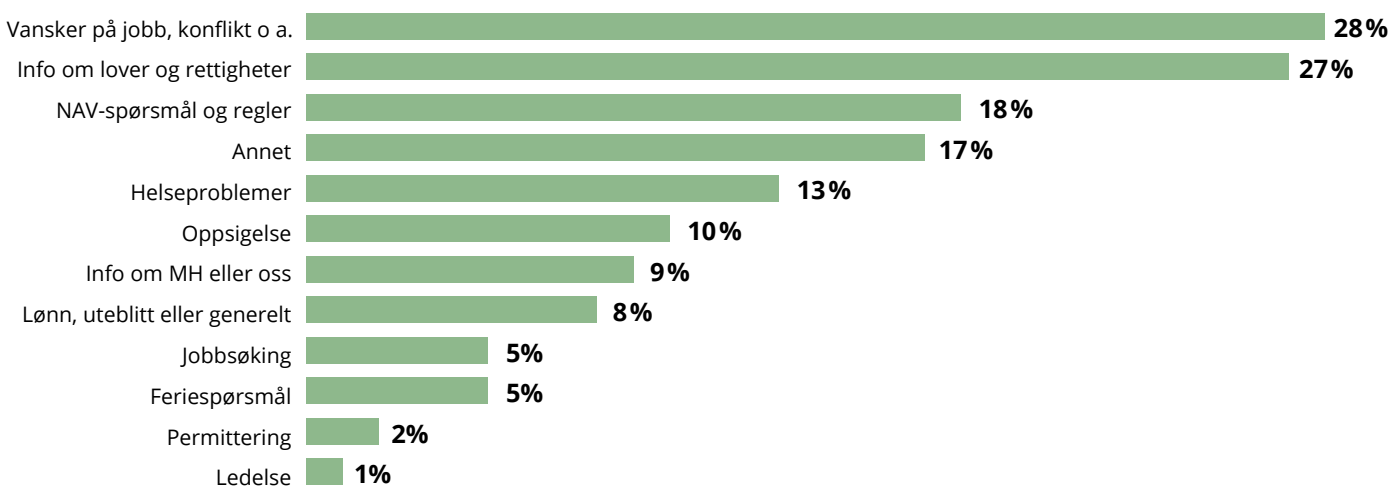
**Konflikt og mobbing** var tema i 504 henvendelser, 18 % av total. 87 % av disse har konflikt eller vansker med leder. De fleste føler seg trakassert og krenket, og opplever at leder er uforutsigbar og ikke følger lover og regler. Noen har vansker med kollegaer. Da er det baksnakking, kritisering og utestenging som oftest tas opp. ■

Bransjer de som ringer oss oftest arbeider i:	Ant. samtaler
Helse- og sosialtjenester	379
Butikk, salg, markedsføring og reklame	303
Statlig, kommunal adm. og virksomhet	206
Industri, verksted, bygg og anlegg	193
Skole, høgskole, universitet	156
Kontor, regnskap, forsikring, finans og juss/advokat	143
Barnehage, SFO	91

” Takkemelding Tema: Re: Vedrørende uføretrygd eller vente på AFP. Tusen takk for fantastisk hjelp!

Hilsen Vera

## TEMA I SAMTALENE/HENDELSENE



## Vår visjon

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

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