

# ÅRSMELDING 2016



---

«Det tar tid å kome seg opp igjen når ein først har kollapse. Likevel seier eg dette: Det lar seg gjere. Så lenge bevisstheiten vinn og tålmodet er der»  
*Kim Solvang Andersen, Sinn & Samfunn #5 2016*



## Gode omstillinger og bedre samarbeid

**2016 var et omstillings år.** Langvarige prosesser ble landet på landsmøtet og nye ble startet. Vi fikk et nytt sentralstyre, mens landsstyret endret navn til ledermøtet og kontrollkomiteen til desisjonskomiteen. Det nye ledermøtet skal ha en mer aktiv politisk funksjon enn tidligere og være mer et organ for utvikling enn styring. Organisasjonsutvalget la frem sitt arbeid på oppdrag fra sist landsmøte der en av de viktigste endringene var å redusere landsmøteperioden til to år.

**Det ble også gitt** mandat til å starte arbeidet med en fornyelse av Mental Helses profil og logo, et arbeid som skal presenteres på neste landsmøte. Samtidig arbeider stab med ny hjemmeside. 2016 markerte også oppstarten av politisk verksted, et lenge planlagt organ som skal drive aktiv politisk virksomhet i samarbeid med ledermøtet og sentralstyret. Det er sammensatt av tillitsvalgte fra alle helseregionene med sekretærfunksjon fra stab.

**2016 ble også et år** da vi spisset det politiske budskapet mer enn vi har vært vant med. Eldre og psykisk helse er et hovedbudskap gjennom 2017 og en rød tråd i kampanjevirkosomhet og historiens første Mental Helse-konferanse. Både gjennom bevisste prioriteringer og endringsprosesser viser organisasjonen at den evner å tilpasse seg nye tider og nye krav. Det er en forutsetning for at vi skal klare å bygge videre på det gode fundamentet som allerede ligger i Mental Helse4s politiske troverdighet og høye integritet.

**Vi ønsker å påvirke** det politiske Norge på mange felt innenfor psykisk helsevern, og gjennom ennå bedre disiplinering av oss selv og ennå bedre internt samarbeid øker vi sjansen for gjennomslag. Med et svært kompetent sentralstyre og et fokus på involvering av lokal- og fylkeslag kan vi oppnå mer enn vi tror. Denne landsmøteperioden kan vise seg å bli starten på en meget spennende tid for Mental Helse.

*Linda Berg-Heggelund, generalsekretær*

## **Innhold**

- 4** Aktivitet i lokal- og fylkeslag
- 6** Prosjektene
- 8** Dialogtjenestene
- 10** Kommunikasjonsarbeid
- 12** Presse og politikk
- 14** Økonomi og medlemskap
- 15** Medlemsarbeid og aktiviteter



# Aktivitet i lokal- og fylkeslag

---

## Lokallag

Det jobbes kontinuerlig med å styrke og støtte opp våre 260 lokallag og å stimulere til videre drift og rekruttering av tillitsvalgte, samt etablering av nye lokallag. Tipsheftet er et nyttig verktøy i dette arbeidet. Hensikten med heftet er at det skal være et hjelpemiddel for lagene i tilknytning til de små og store utfordringene man kan møte i hverdagen som tillitsvalgte i Mental Helse. Kurs i organisasjonskunnskap, brukermedvirkning, politisk påvirkningsarbeid, etikk i organisasjoner og bruk av lokallagets nettside og e-postsystem er eksempler på skolering som har vært gjennomført i 2016.

Lokallagene fungerer også som sosiale møteplasser. Mange har behov for tilhørighet og fellesskap. Flere lokallag er svært aktive, med egne treffsteder og et bredt tilbud av aktiviteter av forskjellig slag. De bidrar til styrking av den enkelte og aktivitetene registreres som voksenopp-læring og likepersonsaktivitet. Det er fortsatt behov for stort fokus på rapportering av den aktiviteten lagene har.

## Fylkeslag

Det er til dels store ulikheter i de 19 fylkeslagene i Mental Helse. Noen av fylkeslagene har egne lokaler og har ansatt fylkessekretær. Det jobbes godt, strukturert og målrettet i veldig mange av Mental Helse sine lag. Fylkeslagene har jobbet svært godt i forhold til mediene og med politisk påvirkningsarbeid. Det er stort fokus på skolering og styrking av lokallag i mange fylker.



### **Kursvirksomhet**

Kursaktiviteten i 2016 har vært stor over hele landet. Det har blant annet vært gjennomført organisasjonskurs, kurs i etikk, nytt regelverk og rapportering for likepersonsaktiviteter; kurs i brukermedvirkning og bruk av datamaskin, samt publisering på nettsider, Skype og annet. I tillegg har det vært arrangert kurs i kunst og håndverk, historie, fysisk aktivitet, helse, matlagning, kjennskap til andre kulturer og reisemål. Hovedvekten av kursene registreres som voksenopplæring gjennom Studieforbundet Funkis og som likepersonsaktiviteter i regi av Mental Helse.

I forbindelse med Handlingsplan 2016 ble det utviklet et felles organisasjonskurs for Mental Helse. Ca 10 kursledere fra egen organisasjon ble kurset i rollen som kursledere, og det er laget og trykket eget kursmateriell til kurset. Kurset er utviklet av organisasjonsrådgiverne i samarbeid med KUPP, og det ble hentet inn eksternt bistand til å bistå i utviklingen av det pedagogiske opplegget og til utforming og design av kursmateriell.

### **Regionråd / regionsamling**

Regionråd (eller regionsamling) er regionale møteplasser for ledere og nestledere i Mental Helses fylkeslag i de respektive helseregionene, med sikte på å arbeide med politisk påvirkningsarbeid i sine helseregioner. Det er gjennomført regionrådsamlinger i alle de fire regionene i 2016. MH Sør- Øst hadde to samlinger i 2016, vår og høst. MH Sør-Øst består av Aust- og Vest-Agder, Telemark, Vestfold, Buskerud, Østfold, Oslo, Akershus, Hedmark og Oppland. Temaer har vært Ø-senger i kommunene, Samvalg, åpningstider i poliklinikker og landsmøteforberedelser.

MH Midt regionråd hadde en samling våren 2016, og en samling sammen med Mental Helse Nord regionråd. MH Midt besto av Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag. MH Nord regionråd hadde en samling våren 2016, og en samling sammen med MH Midt regionråd. MH Midt og Nord regionråd hadde felles møte høsten 2016, og det ble besluttet å slå sammen regionrådene til ett for Nord- og Midt-Norge. Mandat for felles regionråd ble vedtatt i styrene i alle de 6 fylkeslagene. MH Vest (Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane) avholdt to samlinger i Bergen i 2016, en i juni og en i oktober. (Av tema på samlingene kan nevnes: medisinfrie tilbud, landsmøteforberedelser og brukermedvirkning).



# Prosjektene i Mental Helse

---

## Verdensdagen for psykisk helse

Verdensdagen for psykisk helse er finansiert av Helsedirektoratet og koordineres av Mental Helse. Dagen markeres 10. oktober hvert år og er en internasjonal FN-dag. I Norge knyttes dagen opp mot et årlig tema relatert til folkehelsearbeid som kan forebygge psykiske helseproblemer. Overordnet tema for Verdensdagen i 2016, 2017 og 2018 er Tilhørighet og identitet. Tema i 2016 var «...fordi livet forandrer seg...».

Vi gjennomførte 16 dialogkonferanser med til sammen 1450 deltakere i februar/mars. Konferansene gir deltakerne tips og verktøy til å lage gode arrangementer, samt inspirasjon og kunnskap om årets tema. På 10. oktober ble Åpenhetsprisen delt ut til Agnethe Johnsen på et arrangement på Nationaltheatret. Tilstede var blant annet statsministeren og helsedirektøren. 130 gjester deltok i markeringen. I 2016 ble det registrert over 900 arrangementer i hele Norge i verdensdagsperioden uken 2 39-42. Det var ny rekord, 250 flere enn i 2015. Vi mottok 300 søknader om prosjektmidler. Verdensdagen engasjerer også i media. I følge en analyse av Retriever ble Verdensdagen for psykisk helse nevnt i 776 medieoppslag i oktober. Verdensdagen har størst nedslagsfelt blant lokalmedier, men har også fått sendetid i både TV2 og NRK.

Mange lokal- og fylkeslag i Mental Helse benyttet denne markeringen til å skape oppmerksomhet rundt organisasjonen og viktigheten av åpenhet rundt psykisk helse. Dagen er en god arena for våre lag til å skape samarbeid med det kommunale tjenesteapparatet og andre frivillige organisasjoner. Mange benyttet seg også av kaffepakken – et lavterskel arrangement på selve 10. oktober.



### **Venn I**

«Venn I – grunnkurs i psykisk helse» har gjennom 2016 blitt gjennomført som 85 grunnkurs på skoler gjennom året for 4429 elever. 10 nye Venn I-instruktører er skolert.

### **UngArena**

Mental Helse og Mental Helse Ungdom har i samarbeid med Bydel Gamle Oslo utviklet et nytt samtaletilbud for unge mellom 12 og 25 etter inspirasjon fra Australia, Danmark og Irland. Det er et tilbud der frivillige og fagfolk arbeider sammen på et lett tilgjengelig senter for å bistå unge med små og store hverdagsproblemer, ensomhet, psykiske og fysiske hverdagsproblemer, rus, arbeid og utdanning. Mindre problemer skal hindres i å vokse seg store i taushet. Det første UngArena senter åpnet september 2016 i Bydel Gamle Oslo. Flere sentra er under planlegging. UngArena er et samarbeid mellom frivilligheten og kommunene som har som mål å løse en stor samfunnsutfordring. Mental Helse og Mental Helse Ungdom drifter sammen UngArena Norge som vil være et sekretariat for alle UngArena sentrene.



## Hjelpetelefonen

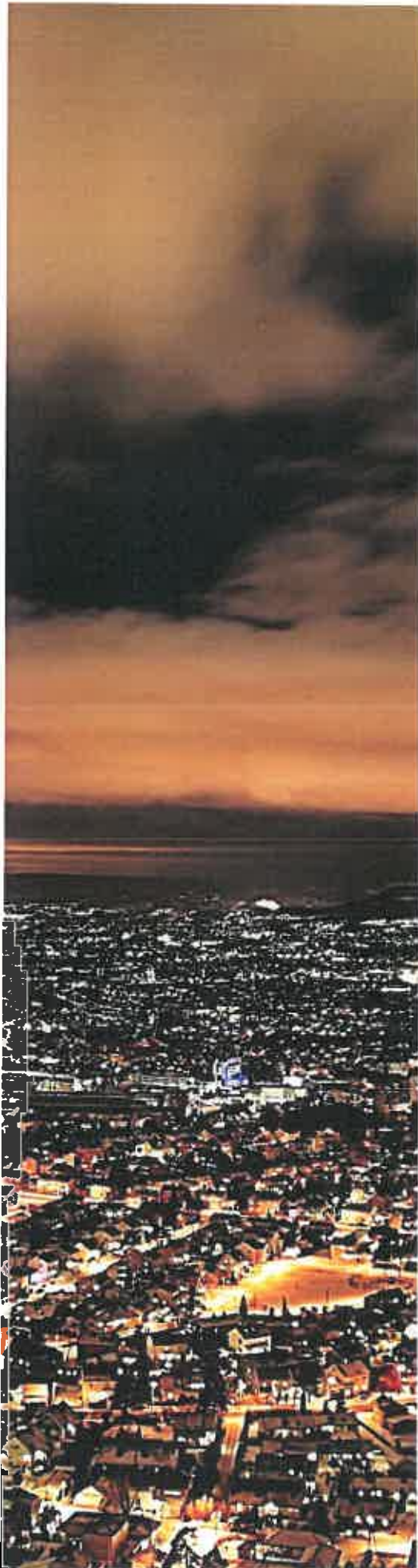
Hjelpetelefonen er en gratis og døgnåpen telefon- og netttjeneste, hvor ansatte veiledere imøtekommer de som trenger noen å snakke eller skrive med om livets utfordringer. 2016 var et betydningsfullt år for Mental Helse svartjenester på grunn av flere milepæler:

15. november ble det arrangert en kveldsforestilling for å markere Sidetmedord.no 10 år sitt jubileum. Siden en stor del av brukergruppa er unge, ble det lagt opp til en ungdommelig profil og tilnærming, i tett samarbeid med ungdommer fra musikk, dans og drama-linja ved Skien videregående skole. 2016 viste seg å bli nok et år med stor pågang til Sidetmedord.no. Totalt kom det inn 71 170 henvendelser til veiledningstjenesten, chatten, forumet og vernetjenesten.

En annen milepæl var at Hjelpetelefonen 116 123 passerte én million gjennomførte samtaler siden oppstart i 1992. Totalt 148 831 anrop i 2016. Det vil si at antall henvendelser økte med 12 % (16 000 anrop) fra 2015 til 2016. Vi ser en økende tendens til at studenter finner og benytter seg av våre tjenester når de sliter, blant annet med ensomhet og angst. Flere henvendelser handler også om nyhetsbildet, vi registrerer at innringere som allerede sliter med psykiske helseplager blir skremt og uttrykker bekymring for fremtiden. Vi ser stadig mer alvorlige innlegg i forumet på Sidetmedord.no, også her knyttet til nyhetsbildet i tillegg til eksistensielle tanker.

I gjennomsnitt er samtaletiden lengre i dag enn for bare noen år siden. Dette kan forklares med at tema for samtale er blitt mer alvorlige. Det er flere som ringer for å snakke om selvmordstanker/- handlinger, selvskading, spiseforstyrrelser og andre psykiske helseplager. Faktisk er det en økning på 30 % i samtaler der temaet var selvmordstanker/handlinger. Vi får ofte tilbakemeldinger om at vi er en del av tjenestetilbudet innen psykisk helsearbeid. Og stadig flere henvises oss fra det offentlige hjelpeapparatet. Dette ser vi på som et kvalitetsstempel av de tjenester vi tilbyr.





### **Arbeidslivstelefonen**

Arbeidslivstelefonen 225 66 700 er en landsdekkende tjeneste for mennesker med behov for svar eller noen å snakke med om et arbeidslivsspørsmål, et problem på arbeidet eller vansker med å komme seg i arbeid. Arbeidslivstelefonen betjenes på dagtid i ukedagene, og har langåpent på torsdager. I arbeidstiden besvares det henvendelser på telefon, e-post og chat.

Tjenestens kjennemerke har i alle år vært kunnskap om de psykososiale problemstillingene i arbeidslivet, i tillegg til å informere om lover og regler, og veilede innringer til å finne egne handlings strategier.

2016 har vist seg å være Arbeidslivstelefonen sitt beste år så langt, økningen fra 2015 til 2016 var på over 50 %. Vi anser at vår satsning på profilering for å bli mer synlig på nettet er hovedårsaken til økningen. Samtidig som vi opplever at flere enn i tidligere år har fått nummeret til Arbeidslivstelefonen fra Nav og Arbeidstilsynet.

Også ved Arbeidslivstelefonen ser vi at ungdommen finner tjenestene. Mange unge står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og har behov for en samtale eller flere i forhold til rettigheter og plikter i arbeidslivet.

Arbeidslivstelefonen hadde også i 2016 flere forespørsler fra lærere ved introduksjonsprogram for nyankomne flyktninger om å veilede klassene om Norsk arbeidslivsrettigheter og plikter. Veiledningen foregår via telefon og i direkte dialog med elevene i klasserommet. Vi får tilbakemeldinger om at Arbeidslivstelefonen gjør en forskjell for mange mennesker hver dag.



## **Åpenhetsprisen**

I samarbeid med Verdensdagen for psykisk helse tildele Mental Helse Åpenhetsprisen for 2016 til Agnete Kristin Johnsen. Prisen ble omtalt på God Morgen Norge TV2 10.oktober. I studio deltok statsminister Erna Solberg, landsleder Kristian Kise Haugland og Espen Nystad. Nystad er Agnetes manager og deltok på vegne av henne da hun var for syk til å stille.

Prisen ble overrakt Nystad av landsleder Kristian Haugland under Verdensdagsarrangementet på Nationaltheatret.

I begrunnelsen la juryen vekt på at Johnsen hadde valgt å være åpen om sine utfordringer mens de skjedde: «Agnete Johnsen viser mot ved å være åpen om sine psykiske utfordringer og snakke om det som er vondt mens det er vondt»

## **Sosiale medier**

Mental Helse hadde en høy aktivitet i sosiale medier gjennom 2016, og øker stadig vår tilstedeværelse på vesentlige medier som Facebook og Twitter. Gjennom dette ble våre budskap lest av svært mange mennesker. Denne tilstedeværelsen er vesentlig for å synliggjøre organisasjonens visjoner og politiske ambisjoner.

## **Webside og blogg**

2016 har blitt brukt til å videreføre fornyelsene fra 2015, og særlig Psykobloggen bidrar stadig til en anstendig mengde trafikk på hjemmesiden. Bloggen er aktiv, variert og i stor grad brukerskapt, og fører i perioder til en total trafikk for hjemmesiden som langt overgår organisasjonens det er naturlig å sammenligne seg med.



## **Sinn og samfunn**

Det ble utgitt fem nummer av Sinn & Samfunn i 2016.

Temaene var:

Nr 1: Ung Arena Lav terskel – tidlig hjelp

Nr 2: Eldre og psykisk helse

Nr 3: Verdensdagen for psykisk helse

Nr 4: Diagnoser, stigma og recovery

Nr 5: Kosthold og fysisk aktivitet

## **Landsmøtet, Sentralstyret og landsstyret**

Det har vært gjennomført fem sentralstyremøter og to landsstyremøter i 2015. I tillegg ble det nye Leder møtet avholdt, som er en endring av Landsstyret .

Det ble etablert en Handlingsplan for 2016 tuffet på våre styrende dokumenter. Samfunnspolitisk program 2016-2018 ble vedtatt av Landsmøtet.

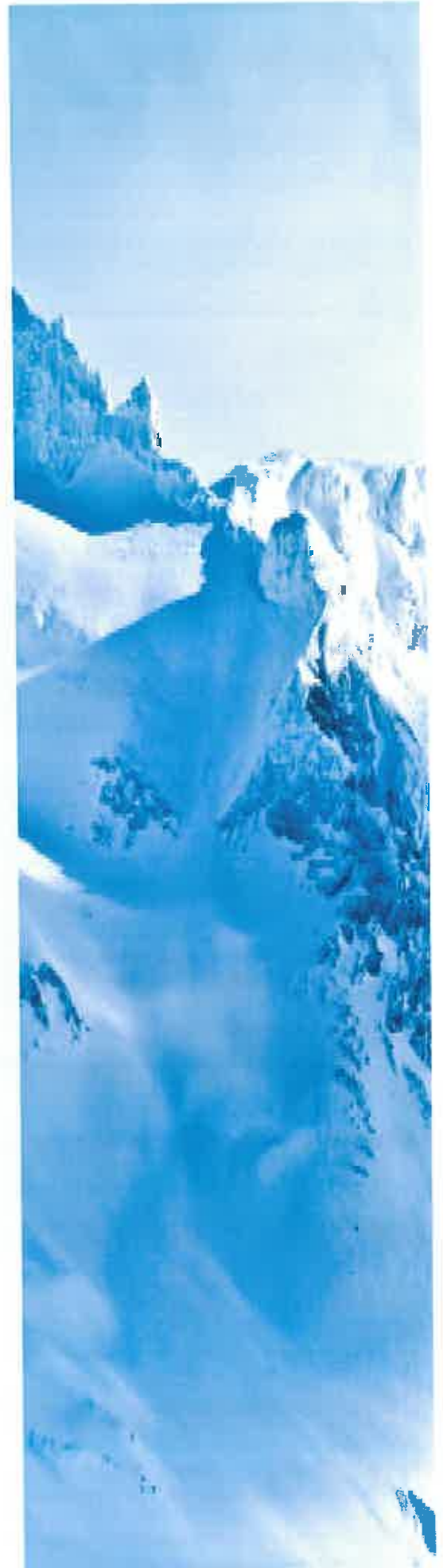
## **Politisk påvirkningsarbeid**

Våre tillitsvalgte har deltatt i en rekke sentrale råd og utvalg innen våre politikkområder. Vi har holdt kontakt med politiske partier i relevante politiske prosesser samt levert høringsvar. Vi har vært aktive i arbeidet med medisinfrie tilbud, tvangsspørsmål og startet en innsats for eldre og psykisk helse.

## **Synlighet**

2016 viste en god aktivitet og synlighet fra Mental Helse i mange viktige spørsmål, både lokalt og nasjonalt. Mental Helses lokal- og fylkeslag genererte alene nær 1000 medieoppslag (TV/radio/avis). Det viser både et stort engasjement og kompetanse blant medlemmer og tillitsvalgte.

Organisasjonens synlighet i media hadde et samlet lesertall (inkl. seere/lyttere) på 146 millioner (Retriever medieanalyse), noe som er stabilt fra 2015 men en vesentlig økning fra 2013 og 2014.





# Økonomi og medlemskap

---

## Økonomi og bevilgninger

Inntektene i 2016 er kr 61 417 688 som er kr 2 628 614 høyere enn 2015. Dette skyldes i hovedsak høyere inntekt både på momskompensasjonen, tilskudd fra Lotteritilsynet og arv til sammen kr 2 087 277. Disse inntekstpostene var i 2016:

|                  |    |           |
|------------------|----|-----------|
| Momskompensasjon | kr | 2 760 181 |
| Lotteritilsynet  | kr | 4 784 748 |
| Arv              | kr | 500 000   |

Da Momskompensasjonen og tilskuddet fra Lotteritilsynet ble utbetalt midt i desember har dette medført et resultat som er vesentlig høyere enn budsjettet.

Årets resultat er kr 3 304 253

## Medlemskap

Totalt antall tellende medlemmer i per 31.12.2016 var 7000.



## Medlemsarbeid og aktiviteter

Vårt arbeid for å nå vår visjon går gjennom politisk påvirkningsarbeid, folkeopplysning og formidling av brukererfaring. Dette har ført til at Mental Helse har blitt en tydelig organisasjon i rollen som samfunnspolitisk aktør, og har klare prioriteringer for utvikling av kompetanse i hele organisasjonen og hos sine tillitsvalgte på området. Mental Helses aktivitetsregnskap som er sendt Innsamlingsrådet for de siste 3 årene viser at om lag 85% av midlene går til gjennomføring av formålet.

Skolering av tillitsvalgte i rollen som brukerrepresentanter, oppbygging av møteplasser og satsing på likemannsaktiviteter rettet mot pårørende og brukere med psykiske lidelser er tydelig definert og planlagt i våre styringsdokumenter. Totalt antall aktiviteter pr. år kan synliggjøres gjennom følgende tall:

|  |        |
|--|--------|
| Antall Likepersoner                              | 845    |
| Kursdager i organisasjonen                       | 1 470  |
| Likepersonsaktivitet                             | 2 985  |
| Arbeidsrettede likepersonsaktiviteter            | 1 190  |
| Antall møteplass dager i organisasjonen pr. år   | 7 150  |
| Lokale aktivitetsdager                           | 12 795 |
| Frivillighetstimer direkte knyttet til aktivitet | 76 770 |

*Ved å benytte gjennomsnittslønn for det offentlige i 2016 (SSB) tilsvarer aktivitetene en verdi på 23 400 000,-*

Et totalt samfunnsregnskap kan beregnes gjennom å analyse aktivitetenes ringvirkninger for samfunnet. Dette inkluderer direkte kostnader til behandling og indirekte kostnader som oppstår fordi mennesker med psykiske lidelser både dør tidligere, faller ut av arbeidslivet, berører pårørende og nettverk og fordi mange mottar trygd o.l.

Dersom nevnte aktiviteter treffer 10 % av vår medlemsmasse gjennom våre lokallag, representerer dette en samfunnsverdi på inntil 2,5 milliarder.



---

«Den kloke helsesøsteren kom med de fineste ordene noen har sagt til meg: Du er en unik omsorgsperson, fordi du vet hvordan det er å ha det vanskelig.»  
*Maria C. Lindgren, Psykobloggen*