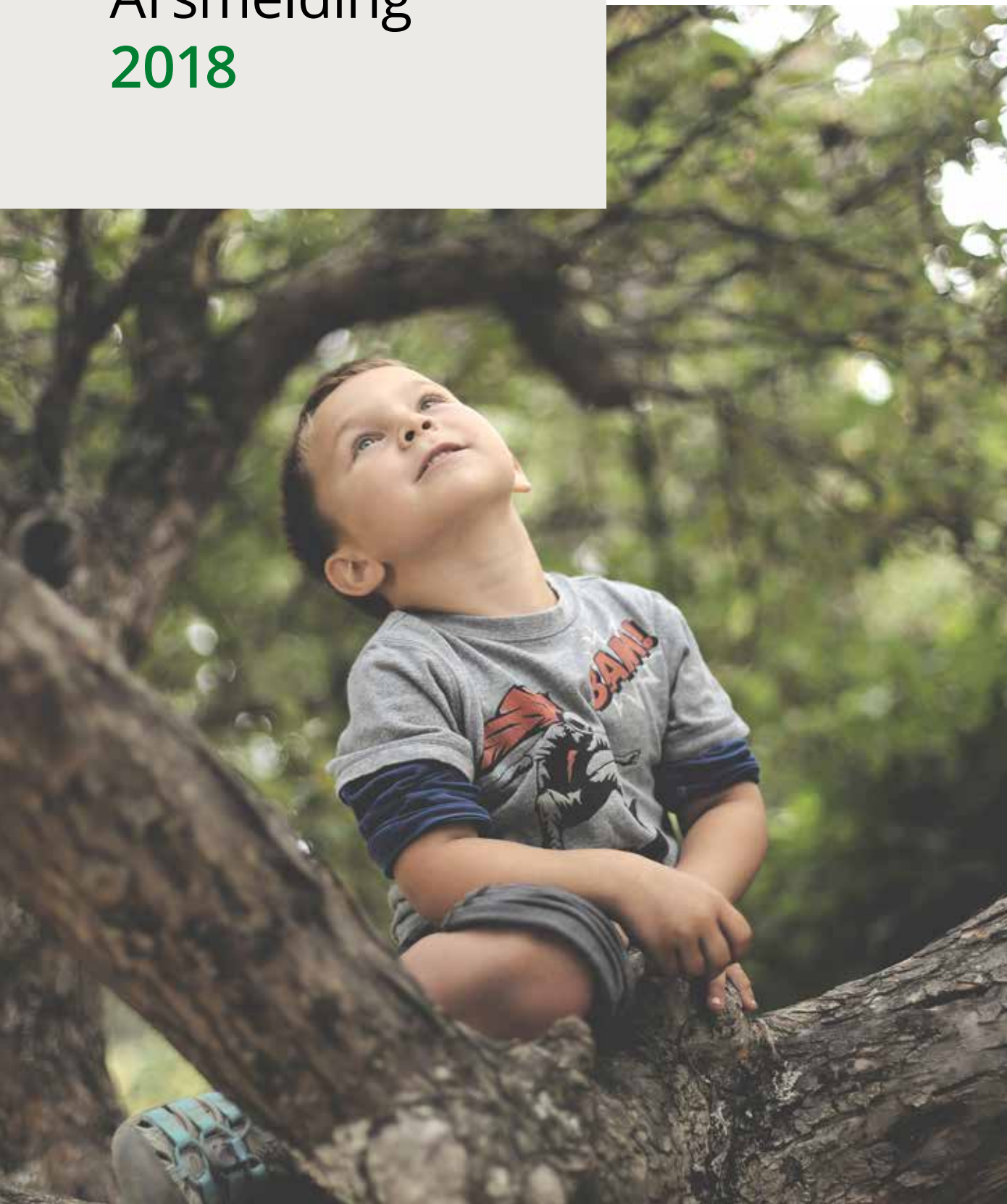


# Årsmelding 2018



## Stolt av å være en del av Mental Helse

2018 har vært et godt år for Mental Helse. Det er en ære å representere en organisasjon som gjør et så viktig grasrot-arbeid hver eneste dag over hele landet. Selv om vi først og fremst er en brukerorganisasjon som forsvarer og kjemper for pasientenes vilkår og rettigheter er vi også så mye, mye mer.

De over 200 lokallagene organiserer treff og sosiale arrangementer. De engasjerer seg politisk, engasjerer seg i media og bygger nettverk i det offentlige, næringslivet og resten av frivilligheten. De er rett og slett blitt en viktig del av sine lokalsamfunn. Og for mennesker som er ensomme er de ofte en trygg havn i en vanskelig hverdag. Det er vanskelig å overvurdere lokallagenes verdi.

Det lokale arbeidet er fundamentet som gjør at Mental Helse også har en nasjonal betydning. Der vi jobber aktivt inn mot regjering og storting, uttaler oss i viktige mediesaker, arrangerer konferanser, sitter i utvalg og forsøker påvirke landet i en bedre retning på vegne av brukere og våre medlemmer.

I to år har vi hatt et spesielt fokus på «eldre og psykisk helse». Det har resultert i det vi kaller «Føniksalliansen», et samarbeid mellom flere titalls bedrifter og organisasjoner for å motvirke ensomhet og bidra til et mer aldersvennlig samfunn. Gjennom dette arbeidet har vi påvirket myndigheten i positiv retning og satt søkelys på mangler ved alderspolitikken. Blant de konkrete prosjektene knyttet til dette er et generasjonsbolig-prosjekt i Telemark og et lavterskel-prosjekt kalt SeniorArena.

2018 ble avsluttet et flott landsmøte, der delegater fra hele landet møttes på Gardermoen til en viktige beslutninger og festmiddag. Blant de viktigste sakene var landsmøtets engasjement i den såkalte profilsaken, som endte med at Mental Helse beholder sin gamle logo i stedet for å skifte til en ny. Selv om saken besto i en viss uenighet mellom delegater, vitnet det også om hvor viktig organisasjonens identitet er for både tillitsvalgte og delegater.

Landsmøtet valgte Jill Arild til ny landsleder, og hun har gått inn i sin første toårsperiode sammen med et nytt styre. Entusiasmen og kompetansen i sentralstyret borger for en god Mental Helse-tid!

Generalsekretær  
Linda Berg-Heggelund

## Noen nøkkeltall fra året



**6899**

Medlemmer



**23 391**

Timer med  
likepersonsarbeid  
i 2018



**1900**

Artikler og innslag om  
Mental Helse i media



**153 040**

Henvendelser til  
Hjelpetelefonen i 2018

## Innhold

<b>Lokal- og fylkeslag</b>	<b>6</b>
Fylkesledere	6
Fylkeslag	6
Regionråd / samlinger	7
Lokallag	7
<b>Kurs og opplæring</b>	<b>8</b>
<b>Prosjektene i Mental Helse</b>	<b>9</b>
Arena 12-25	9
YAM (Youth Aware of Mental Health)	9
Venn1	9
Føniksalliansen	9
Verdensdagen	9
ExtraStiftelsen	9
<b>Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse</b>	<b>10</b>
<b>Dialogtjenestene</b>	<b>12</b>
Hjelpetelefonen 116 123	13
Arbeidslivstelefonen 225 66 700	13
Sidetmedord.no	14
<b>Kommunikasjonsarbeid</b>	<b>15</b>
Sosiale medier	15
Sinn og samfunn	15
<b>Presse og politikk</b>	<b>16</b>
Politikk og påvirkning	16
Synlighet og presse	16
Arendalsuka	17
Landsmøte 2018	17
Norway Cup	17
Mental Helse-prisene 2018	17
Mental Helses jubileumskonferanse	17
<b>Lokale ledere</b>	<b>18</b>
<b>Økonomi</b>	<b>20</b>

# Lokal- og fylkeslag

19  
fylkeslag

200  
lokallag

## Fylkesledere

- Akershus:** Tonelise Holm  
**Aust-Agder:** Sigrunn Horrisland / Aud Johanne Røren Strand  
**Buskerud:** Aina Rugelsjøen / Ann Kristin Lindgren  
**Finnmark:** Turid Janita Letho  
**Hedmark:** Gry Halvorsen  
**Hordaland:** Else-Berit Helle  
**Møre og Romsdal:** Anna Margrethe Drægebø Moe  
**Nordland:** Vibeke Karlsen / Ruth Pedersen  
**Nord-Trøndelag:** Åge Haukø  
**Oppland:** Anne Grethe Myrer Mortensen / Kjell Viggo Eilertsen  
**Oslo:** Bente Høgseth / Jonathan Hol / Helle Borchsenius  
**Rogaland:** Martha Gulbrandsen  
**Sogn og Fjordane:** Gerd Bjørkedal  
**Sør-Trøndelag:** Karl Johan Johansen  
**Telemark:** Ida Helen Grasmø Huitfeldt  
**Troms:** Ågot Voll  
**Vest-Agder:** Wenche Larsen Gundersen  
**Vestfold:** Mette Gropen Halvorsen  
**Øst:** Evy Sellstrøm / Svein Erik Andersen

## 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 Helses lag. Fylkeslagene har jobbet svært godt overfor mediene og med politisk påvirkningsarbeid. Skolering og styrking av lokallag er en prioritert oppgave for mange fylker.

Det arbeides kontinuerlig for å kvalitetssikre medlemsregistrering, og organisasjonsrådgiverne er sentrale i dette arbeidet. Kontakten med fylkeslagene er god, det er en styrke at organisasjonen kan bidra med tett oppfølging og opplæring når fylkene har behov for det.

## Fylkessammenslåinger

Proessen med å slå sammen fylkeslag har startet i Mental Helse. Først ut var Nord- og Sør-Trøndelag som ble ett fylke fra 1.1.2018. De to fylkeslagene har hatt parallelle prosesser og blir ett fylkeslag fra 1.1.2019. Nytt styre ble valgt på ekstraordinært

## Regionråd / samlinger

Regionråd (eller regionsamlinger) er regionale møteplasser for ledere og nestledere i Mental Helses fylkeslag i de respektive helseregionene. De tar sikte på å arbeide med politisk påvirkningsarbeid i sine helse-regioner. Det ble gjennomført to regionsamlinger i Sør-Øst og Vest i 2018, og en i Midt / Nord.

**Mental Helse Sør-Øst** hadde to samlinger i 2018, vår og høst. Mental Helse Sør-Øst består av Aust- og Vest-Agder, Telemark, Vestfold, Buskerud, Østfold, Oslo, Akershus, Hedmark og Oppland.

Tema på samlingen har vært:

- Ny tvangslovgivning
- Fylkessammenslåing
- Brukerutvalget Helse Sør-Øst
- Samtykkekompetanse
- Pasient- og brukerombudet
- Landsmøtesaker

**Mental Helse Midt og Nord** hadde en samling i 2018. Mental Helse Midt og Nord består av Møre og Romsdal, Nord- og Sør-Trøndelag, Nordland, Troms og Finnmark.

## Lokallag

Det jobbes kontinuerlig med å styrke og støtte opp om våre ca. 200 lokallag og å stimulere til videre drift og rekruttering av tillitsvalgte, samt etablering av nye lokallag.

Følgende lag har blitt etablert eller startet opp på nytt i 2018: Mental Helse Andøy, Mental Helse Eidsvoll og Hurdal, Mental Helse Nittedal, Mental Helse Toten.

Lokallagene er viktige sosiale møteplasser. I tillegg driver de kursvirksomhet, politisk påvirkningsarbeid lokalt, og de er viktige bidragsyttere i samfunnet. Mange har behov for tilhørighet og fellesskap. Flere lokallag er svært aktive, med egne treffsteder og et

årsmøte 24.11.2018.

Flere av de andre fylkeslagene som vil berøres av fylkessammenslåing er i gang med prosessen knyttet til sammenslåinger i form av at det har vært avholdt ett eller flere samarbeidsmøter.

Tema på samlingen har vært:

- Status / erfaringsutveksling mellom fylkene
- Brukermedvirkning i forskning og prosjekter
- Sammenslåing av fylkeslag
- Generalsekretærens rolle og informasjon fra organisasjonen sentralt
- Styrearbeid
- Innspill til samfunnspolitisk program.

**Mental Helse Vest** avholdt to samlinger i 2018, vår og høst. Mental Helse Vest består av Rogaland, Hordaland og Sogn og Fjordane.

Temaer på samlingen var:

- Erfaringer med ny tvangslovgivning
- Betalingsplikt for utskrivningsklare pasienter i TSB og psykisk helsevern.
- Sammenslåing av fylkeslag
- Brukermedvirkning
- Kontrollkomisjonene
- Pakkeforløp

bredt tilbud av aktiviteter av forskjellige slag. De bidrar til styrking av den enkelte, og aktivitetene registreres som voksenopplæring og likepersoners-aktivitet. Det er fortsatt stort behov for rapportering av den aktiviteten lagene gjennomfører.

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 2017.





## Kurs og opplæring

### Kurs og Opplæringsutvalgets (KUPP) sammensetning:

Leder: Wenche Steenstrup.

Medlemmer: Anna Margrethe Drægebø Moe, Aina Rugelsjøen, Anders Øyan. Organisasjonsrådgiver Barbro Aas er utvalgets sekretær.

KUPP har hatt fem møter samt to møter på Skype. Utvalget har behandlet 42 saker. Det er sendt ut to Nyhetsbrev og de er sendt til hele organisasjonen.

Mental Helse har utviklet tre kurs, «Organisasjonskurs», «Roller som brukerrepresentant» og «Politisk påvirkning», det siste utviklet i år. Arbeidet er gjennomført i samarbeid med organisasjonsrådgiverne og konsulentfirmaet Lent. Det er fylkeslagene som er arrangør av kursene og KUPP koordinerer «timeplanen» for kurslederne.

Inneværende år er det gjennomført fem kurs i «Roller som brukerrepresentant» med deltagere fra ni fylker.

En ny satsing i år var at KUPP arrangerte «Organisasjonskurs» med invitasjon til og deltagelse fra hele landet. Kurset ble gjennomført med 44 deltagere fordelt på to kurs og med fire kursledere på Gardermoen.

### Det er utdannet åtte kursledere til de sentrale kursene:

Jill Arild, Aina Rugelsjøen, Wenche Steenstrup, Per Grimnes, Tove Mette Valen, Stig Ålgårdstad, Anne Grethe Mortensen, Siri Bråtane og Barbro Aas.

Fylkenes valgte studieledere var på helgesamling i høst, og det deltok 14 studieledere. Det ble gitt faglig påfyll og utvekslet erfaringer om studiearbeidet rundt i landet. Årets nyvalgte studieledere ble gitt tilbud om opplæring i KursAdmin i mai og det deltok tre studieledere. Erfaringen viser at disse samlingene gir motivasjon til arbeidet i fylkeslaget og oppfølging av lokallagenes studieledere.

Staten endret retningslinjene for Tilretteleggings-tilskudd (TRT) i år og det har gitt utfordringer for FUNKIS og for organisasjonene å løse dette i praksis, men det kom på plass i løpet av året.

Det er ferdigmeldt 2921 timer og utbetalt 543 665,- i opplæringstilskudd og 295 789,- i tilretteleggings-tilskudd (TRT).

KUPP har gjennomført alle planlagte oppgaver i 2018.

## Prosjektene i Mental Helse

### Arena 12-25

UngArena skiftet navn til Arena 12-25 som indikerer målgruppen, unge mellom 12 og 25 år. Mange kommuner har vist interesse for etablering av lavterskeltilbudet Arena 12-25. Prosjektet er utviklet i samarbeid med Mental Helse Ungdom, og de første sentrene åpnes i 2019.

### YAM

#### (Youth Aware of Mental Health)

Mental Helse fikk midler til å gjennomføre YAM i Norge. YAM er utviklet ved Karolinska Institutet i Stockholm og er det best evaluerte og mest effektive selvmords- og depresjonsforebyggende klasseromsprogrammet som er utviklet. Prosjektet er klart for å tas i bruk i skolene i 2019.

### Venn1

Venn1 har i 2018 besøkt 51 skoler, 2909 elever og holdt 159 grunnkurs i psykisk helse. Det er besøkt skoler over hele landet for å informere ungdom om psykisk helse. Venn1 hadde sitt nordligste besøk ved Longyearbyen skole og ble da det første undervisningsprogrammet som har besøkt Svalbard. Mental Helse har i mange år argumentert for viktigheten av å få psykisk helse som emne inn i skolen. Nå begynner arbeidet å bære frukter. Venn1 er i vekst og vil fortsette sitt inspirerende arbeid med å informere skoleelever om psykisk helse. Målet for 2019 er å nå ut til enda flere ungdommer og sette psykisk helse på skoleplanen.

### Fønixsalliansen

Mental Helse har siden 2017 stått i spissen for en allianse for et aldersvennlig samfunn, med fokus på ensomhet og inkludering. Sammen med flere titalls partnere gleder vi oss over at en rekke banebrytende prosjekter er i ferd med å se dagens lys. Vi har særlig fokus på SeniorArena, som er et lokalt lavterskeltilbud etter modell av Arena 12-25.

### Verdensdagen

2018 var et spennende år for Verdensdagen for psykisk helse. Temaet «Vær raus» ble godt mottatt av både gamle og nye arrangører. Med over 1500 markeringer i hele landet ble det nok en ny rekord. I tillegg hadde vi høy aktivitet på sosiale medier og fikk nesten 30% flere følgere på Facebook. Materiellet var populært og kun en liten eske med plakater gjensto da perioden ble avsluttet. Åpenhetsprisen ble delt ut på selveste Oslo Rådhus, en flott ramme da Else Kåss Furuseth mottok prisen.

### ExtraStiftelsen

ExtraStiftelsen er frivillighetens egen stiftelse, og bidrar til å realisere prosjekter og forskning som fremmer fysisk og psykisk helse, mestring og livskvalitet. Prosjektene spenner fra små, lokale aktiviteter ledet av ildsjeler, til forskningsprosjekter i verdensklassen. ExtraStiftelsen består i dag av 36 medlemsorganisasjoner. Mental Helse er en av disse. Totalt har stiftelsen fordelt 279 millioner kroner til 1.002 prosjekter og 101 organisasjoner over hele landet i 2018. Mental Helse fikk innvilget 12 helseprosjekter på til sammen 6 819 700,- kr. I tillegg fikk vi innvilget 5 søknader på til sammen 130 000,- kr gjennom ordningen ExtraExpress.

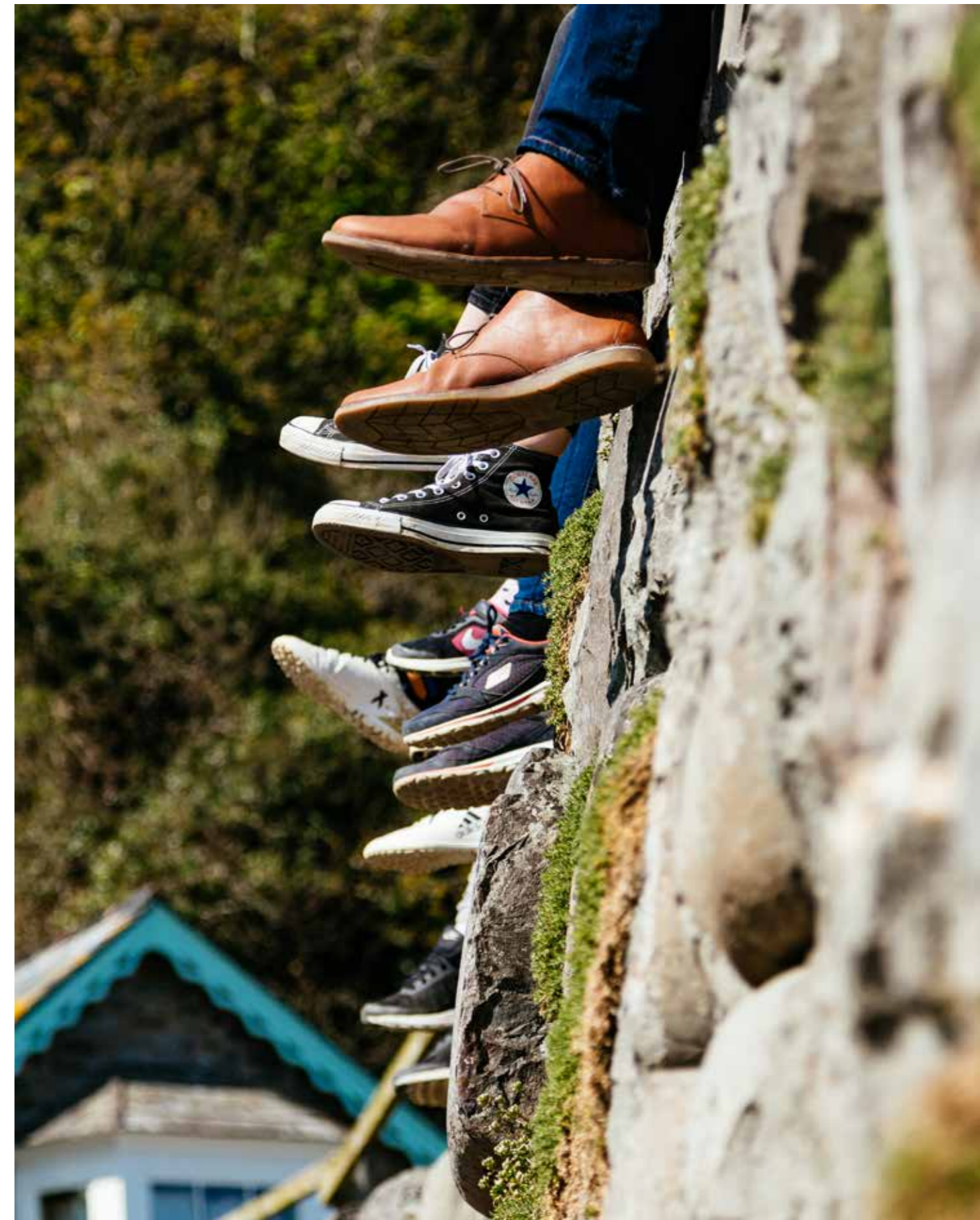


## Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse

Erfaringskompetanse skal være en pådriver for brukermedvirkning, og 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 pårøndererfaringer. Erfaringsbasert kunnskap fra brukere og pårørende kan bidra til gode individuelt tilpassede tjenester, og til videreutvikling av tjenestene på systemnivå.

Mental Helse er eiere av Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse. Senteret mottar fast øremerket bevilgning over statsbudsjettet og har driftsavtale med Helsedirektoratet.

Senteret skal jobbe tematisk og prosjektbasert med de kunnskapshull som avdekkes i kontakten med enkeltpersoner, brukermiljøer, interessegrupper og fag- og forskningsmiljøer. Det innebærer blant annet å tilrettelegge for møteplasser og dialog med og mellom ulike aktører på feltet, delta i samfunnsdebatten, ta initiativ til erfaringsinnsamling på ulike nivå, ta initiativ til ny forskning og gjennomføre egne forskningsprosjekter. Erfaringer og erfaringsbasert kunnskap fra brukere og pårørende skal bli gjort tilgjengelig og kjent gjennom publikasjoner, artikler, nettsaker og foredrag.





# Dialogtjenestene

Hjelpetelefonen 116 123, Sidetmedord.no og Arbeidslivstelefonen 225 66 700 er Mental Helse sine lavterskeltilbud. Her tilbys fem ulike samtaletilbud: telefontjeneste, meldingsbesvarelse, chat, forum og vennetjeneste. Alle brukerne kan velge å være anonyme og tjenestene er politisk og religiøst nøytrale, og i tillegg gratis å benytte.

Hjelpetelefonen er bemannet med kun fast ansatt personell med bred erfaring. I 2018 hadde svartjenestene 46 ansatte (inkludert vikarer) fordelt på 22,5 årsverk. 2018 var det siste året svartjenestene hadde et eget styre. Et eget fagråd etableres og Hjelpetelefonen med underliggende tjenestetilbud er fra 1.1. 2019 direkte underlagt Mental Helse sitt sentralstyre.

## Hjelpetelefonen 116 123

Hjelpetelefonen er døgnåpen hele året og mottar henvendelser fra hele Norge og også fra nordmenn i utlandet. Temaer som angst og depresjon skiller seg klart ut og er betydelig høyere i 2018 enn tidligere år. Vi opplever også en klar økning i henvendelser fra ikke-etniske nordmenn som har utfordringer knyttet til sitt religiøse opphav, og problemer relatert til psykiske lidelser, seksuell legning og andre vanskelige temaer.

### Henvendelser i 2018

I alt ble det ringt til tjenesten 153 040 ganger i 2018. Vi besvarte totalt 54 674 samtaler 5 686 av disse,

var samtaler med nye innringere. Svarprosenten ligger på 36 prosent, en prosent høyere enn i 2017. Svartjenestene har ofte en rolle som førstelinjetilbud. I 2018 kontaktet vi legevakt og andre hjelpeinstanser 189 ganger for å sikre hjelp til innringere/innskrivere som selv etter påtrykk fra våre veiledere frivillig oppgav sin anonymitet. I 27 tilfeller ble politiet kontaktet på grunn av akutt fare for selvmord hvor innringer selv ikke var villig til å oppgi personalia slik at sporing ble nødvendig. I slike tilfeller blir innringer alltid informert om at vi iverksetter sporingstiltak. I de fleste tilfeller kom hjelpen frem i tide og innringerne har takket oss for hjelpen i ettertid.

## Arbeidslivstelefonen 225 66 700

Arbeidslivstelefonen er en tjeneste for alle som har et spørsmål om utfordringer med arbeidslivet. De som vil nå oss kan enten ringe, skrive epost eller chatte. Tjenestens visjon er å bidra til et godt arbeidsliv for den enkelte gjennom å veilede, informere og støtte dem som kontakter oss. Målet er at samtaler skal gjøre den enkelte i stand til å ta saken videre og gi dem styrke og mot. Arbeidslivstelefonen har i alle år hatt et ekstra fokus på de psykososiale problemstillingene i arbeidslivet.

Innringer og innskrivere er anonyme for tjenesten men data fra samtaler som kjønn, alder, tema, samtals varighet mm. registreres i en database for statistikkformål. Opplysningene som registreres kan ikke spores tilbake til innringere.

### 2018 var et godt år

I 2018 hadde vi totalt 2992 henvendelser, fordelt på telefon, e-post og chat. Dette er 30 færre enn i 2017. Antall telefonhenvendelser økte, mens e-post og chat hadde en liten nedgang. De fleste som kontakter Arbeidslivstelefonen gjør det bare en gang, disse utgjør 75 prosent av alle henvendelsene. Noen trenger flere samtaler og eventuelt eposter i løpet av en periode.

De fleste finner Arbeidslivstelefonen på nettet, men også Nav og andre offentlige etater samt behandlere og Mental Helse informerer brukere om oss. En av fem henvendelser kommer denne veien. Disse innringerne har typisk blandingsspørsmål som gjerne omhandler Nav-stønning, permisjon, ferie og eller oppsigelse.

### Hvem bruker tjenesten?

Både ansatte og ledere tar kontakt, samt de som ringer for andre; behandlere verneombud, tillitsvalgte og pårørende. Vanlige ansatte utgjør 70 prosent, og ledersamtaler utgjorde 10 prosent av totalen, en liten økning fra i fjor. De fleste er i arbeid når de ringer men 20 prosent er helt eller delvis sykmeldte.

### Tema

Vansker med arbeidssituasjon eller -miljø	39 %
Informasjon om lover og rettigheter	24 %
Helseproblemer	13 %
Oppsigelse, eller frykt for	12 %
Sykefravær; regler, tilrettelegging	11 %
Lønn; uteblitt, feil mm.	9 %
Nav. Om Nav-ytelser og/eller forhold til Nav	7 %



# Dialogtjenestene

## Sidetmedord.no

Sidetmedord.no er Hjelpetelefonens tilbud til alle som foretrekker å skrive eller chatte med våre veiledere eller andre brukere av tjenesten.



### Veiledningstjeneste

Skriv og send inn anonyme meldinger til våre ansatte veiledere, og få svar innen 48 timer. Åpent hele døgnet.

### Chat

Chat med våre veiledere som er online. 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.

### Forum

Del erfaringer og synspunkter med mennesker i lignende situasjon som deg selv. Åpent hele døgnet.

### Vennetjeneste

Send personlige vennemeldinger til andre forumbrukere. Åpent hele døgnet.

### Henvendelser i 2018

Sidetmedord.no har mottatt 7798 veiledningsmeldinger i 2018. Det utgjør en økning på ca. 7 % fra 2017. I Forumet ble det gjennomgått totalt 7557 poster under 2309 emner. Det er en nedgang på henholdsvis 24 % og 13 %. I Vennetjenesten kom det inn cirka 40 000 meldinger, som i snitt er 108 meldinger per dag. Dette er ca. 30 % færre enn fjoråret. Nedgangen i disse tjenestene skyldes mest sannsynlig noe dårligere brukeropplevelse på grunn av arbeidet med oppgraderingen. I Chatten ble det gjennomført totalt 3293 chatdialoger. En økning på 59 % fra året før. Økningen har klar sammenheng med at vi i 2018 utvidet åpningstidene på Chatten til å være åpen både på dag og kveld, i tillegg til flere åpningdager pr. uke. Fordelt på alle tjenestene i Sidetmedord.no, har det kommet inn 60 399 henvendelser totalt i 2018. En nedgang på ca. 24 % fra i fjor.

### Kort om våre brukere

Totalt har 9280 registrert seg som nye brukere i 2018, det er en økning på ca. 4 % fra i fjor. Den mest aktive måneden var juli med 998 nye brukere, mens desember lå lavest med 446 nye brukere. I snitt er det 621 brukere pr. mnd. Aldersmessig fordeler det seg fra 10 til 80 år, men de som oftest sender inn meldinger er ungdom eller unge voksne. 70 % er kvinner og 30 % er menn. Som tidligere ser vi store variasjoner på temaer, men de som ofte går igjen er eksistensielle tanker, relasjonsproblemer, ensomhet, angst, depresjon, negativt selvbilde, uro og engstelse. Dessverre ser vi at stadig flere unge nevner selvmord som en løsning på det de sliter med, i 2018 har tanker eller planer om selvmord blitt tatt opp 657 ganger, og det er en økning på 19 % fra i fjor.

# Kommunikasjonsarbeid

## Sosiale medier

Mental Helse er aktive på sosiale medier. Vi fokuserer på Facebook (likerklikk: 28 439) og Instagram. I 2018 sendte vi live fra Arendalsuka og Mental Helse-konferansen. Målet er at Mental Helse skal bli sett og hørt av så mange som mulig i alle aldersgrupper.

### Fundraising

2018 har vært et historisk år med tanke på Fundraising. Grunnen til det er innsamlingsfunksjonen Facebook opprettet dette året. Nå kan alle Facebook-brukere på eget initiativ starte innsamlingsaksjoner til veldedige organisasjoner. Vi er glade for at så mange har valgt oss, og totalt samlet Mental Helse inn 690 000,- i 2018. Pengene har gått uavkortet til Hjelpetelefonen.

Giving Tuesday (en internasjonal giverbevegelse) er en annen aktivitet vi har deltatt i. Vi fikk en avtale med DnB der vi brukte Vipps som «innsamlingsbøsse». Tema var «Generasjon prestasjon og psykisk helse». Totalt samlet vi inn 15 000,-.

### Psykobloggen

Et vesentlig bidrag på både Facebook og hjemmesiden er Psykobloggen. I 2018 publiserte vi 169 blogginnlegg. Spesielt gledelig er det at flere av våre egne medlemmer i større grad sender inn tekster.

## Sinn og samfunn

Det ble utgitt fem nummer av magasinet Sinn og samfunn i 2018.

### Temaene var:

- Nr 1: Barn og psykisk helse
- Nr 2: Tunge psykiske lidelser
- Nr 3: Verdensdagen for psykisk helse
- Nr 4: Kosthold og fysisk aktivitet
- Nr 5: Mestring – tidlig hjelp

Det er i 2018 inngått avtale med Akershus Reklame Team AS og easy2you for å oppnå best mulig priser på pakking/adressering og distribusjon av magasinet.







## Politikk og påvirkning

Mental Helse har engasjert seg tydelig i en rekke saker iløpet av 2018. Bruk av tvang, medisinfrie tilbud, manglende døgnbehandling, barn og unges psykiske helse og ensomhet blant eldre er bare noen eksempler på saker der organisasjonen har markert seg.

Tillitsvalgte og administrasjonen er aktive på mange nivåer, fra utvalgsarbeid, brukerrepresentasjon, praktisk politisk påvirkning, til konferanser og seminarer. Organisasjonen driver utstrakt møtevirksomhet med politiske partier og representanter på lokalt og nasjonalt nivå. Vi er tilstede i direktorater, departementer, på stortinget og i svært mange kommuner.

De siste årene representerer et taktskifte i Mental Helses politiske påvirkningsarbeid. Der vi tidligere først og fremst var aktive lokalt og gjennom egne organer, har vi intensivert møtevirksomheten og det praktisk påvirkningsarbeidet til å gjelde alle nivåer av det offentlige. Gjennom dette arbeidet øker vi sjansen for å få gjennomslag i våre hjertesaker.

## Synlighet og presse

2018 var et meget godt år for organisasjonens synlighet i alle ledd. Lokallag, fylkeslag, Hjelpe-telefonen og andre prosjekter har sammen økt oppmerksomheten rundt våre saker betraktelig.

Mental Helse har aldri vært synligere.

De siste årenes bevisste satsing på pressearbeid, sosiale medier og synliggjøring av prosjekter har medført en eksplosiv økning i Mental Helses tilstedeværelse i det offentlige rom.

Saker om Mental Helse hadde **170 millioner lesere/seere** i 2018, mot 102 millioner i 2017. Det tilsvarer 1900 artikler og innslag i alle medieflater, mot 1500 i 2017.

Kombinert med en voldsom vekst i sosiale medier og på hjemmesiden så har Mental Helse bygget seg en fremskutt posisjon i viktige debatter.

## Arendalsuka

I 2018 hadde Mental Helse et felles arrangement med ExtraStiftelsen og Nasjonalforeningen for folkehelsen. Tema var: «Norge, verdens beste land å bo i, også for eldre?». Det var innledning ved Pernille Bruusgård, og presentasjon av tiltaket «Aktivitetsvenn» som Nasjonalforeningen for folkehelse er ansvarlig for. To engasjerende innledninger med påfølgende debatt ledet av Oddvar Steenstrøm.

Arrangementet ble avholdt på Tyholmen frivillighets-sentral, torsdag 16. august. Lokalet var helt fullt. Arrangementet ble streamet og var meget vellykket. For første gang hadde Mental Helse egen stand hele uka. Standen ble bemannet av fylkes- og lokallagene våre i Aust- og Vest-Agder.

## Landsmøte 2018

16.–18. november 2018 var ca 65 delegater samt gjester, observatører og ansatte samlet på Gardermoen til Mental Helses landsmøte. Erna Solberg åpnet landsmøtet og vi fikk hilsningstaler av blant annet Ketil Lund, Extrastiftelsen, og Psykologforeningen.

Av viktige saker som det var knyttet stor spenning til var blant annet forslaget til ny grafisk profil for Mental Helse, nye styringsdokumenter og valg av nytt sentralstyre.

Lørdag 17. november var det jubileumsmiddag med inviterte gjester, taler, underholdning og utdeling av Mental Helses andre æresmedlemskap, som gikk til Helga Skåden. Vi gratulerer!

## Norway Cup

Sammen med andre frivillige organisasjoner var Mental Helse i 2018 for første gang til stede på Norway Cup. Vi ønsket å være til stede på ungdommens egen arena, slå av en prat med de som ønsket og skape oppmerksomhet rundt vårt hovedbudskap: «Har du det vanskelig? Snakk med noen du stoler på». Standen var godt besøkt og give-awaysene våre ble veldig populære.

## Mental Helses jubileumskonferanse

8. mars 2018 arrangerte vi for andre gang Mental Helse-konferansen. Tema var «Tilhørighet og samspill», og arrangementet gikk av stabelen på Gamle Logen i Oslo, med ca 250 deltagere fra egen organisasjon, andre frivillige organisasjoner, fagfolk og offentlig forvaltning.

Statsminister Erna Solberg åpnet konferansen med blant annet å takke Mental Helse for å ha vært en viktig stemme innen feltet psykisk helse i 40 år, og ønsket lykke til med de neste 40. Innlederne holdt et høyt nivå og paneldebatten som avsluttet dagen var god med stort engasjement. På kvelden feiret vi oss selv med show med Kristine Khot og festmiddag. Under festmiddagen ble årets priser delt ut.



Foto: Terje Borud

## Mental Helse-prisene 2018

**Årets møteplass:**  
Mental Helse Lillesand

**Årets nettside:**  
Mental Helse Ålesund

**Årets ildsjel:**  
Stig Ålgårdstad, Mental Helse Sykkylven



# Lokale ledere



**Kjell Tunheim**  
Mental Helse Salangen

Jeg er 75 år og har vært medlem siden 1998. Jeg er gift med Laila, som startet Mental Helse Salangen i 1997. Hun var leder for laget fram til 2014 og er nå nestleder. Min rolle i lokallaget er som kasserer, kokk og daglig leder av møteplassen.

### **Om Mental Helse Salangen:**

Mental Helse Salangen er et lokallag med mye liv og mange aktiviteter. Vi har 101 medlemmer (også fra andre kommuner). Det er vi veldig fornøyd med, da Salangen er en liten kommune med 2231 innbyggere.

### **Hvilke typer aktiviteter har dere?**

Møteplassen er et sted hvor aktivitetene organiseres. Alle er velkomne for en prat over en kopp kaffe eller te. For dem som vil ha noe å «sysle» med har vi tilbud som hekling, strikking, turgruppe og hobbykveld.

### **Hva er det som kjennetegner Salangen-lokallag?**

Møteplassen og aktivitetene! Vi selger egenprodusert håndarbeid, og vi er kjent for kakelotteriene våre. Dessuten strikker vi babysokker til kommunens nyfødte, og helsesøster deler dem ut.

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

Ja. Vi samarbeider godt med psykiatritjenesten i kommunen, og kommunen støtter oss med 98.000 kr i året. For øvrig er vi veldig stolt over alle som støtter oss via Grasrotandelen til Norsk Tipping. I år fikk vi inn over 100.000 kr. Vi har vervet medlemmer der og mottar 7 % av spillsummen. I tillegg opplever vi å få god støtte fra lokale bedrifter. Noen hjelper oss med ulike praktiske ting, noen er bedriftsmedlemmer, og andre støttet oss med penger. Pengene vi får inn dekker husleie, strøm samt andre driftskostnader. De gir oss mulighet til å sette i gang og drifte mange aktiviteter vi ellers ikke hadde hatt økonomi til.

### **Hvilke kurs og /eller aktiviteter har vært spesielt nyttige og/ eller suksessfulle?**

Da vil jeg nevne «Brannvakta», «Familien i fokus», førstehjelpskurs, hobbykveldene, turer og grilling på sommeren.

### **Hvilket tema innen psykiatrien ble spesielt mye diskutert på møteplassen?**

Vi har tatt opp ulike tema, men vi diskuterer spesielt mye rundt forbedringspotensiale hva angår samarbeid med psykiatritjenesten i kommunen.

### **Har Salangen-lokallag et nyttårsforsett (visjon) for 2019?**

Fortsette å drive som før!



**Martha Anette Gulbrandsen**  
Mental Helse Sauda

Jeg heter Martha Anette Gulbrandsen, og jeg er leder for lokallaget i Sauda. Her har jeg vært med siden 1998, og jeg har sittet i styret siden 1999.

### **Om Mental Helse Sauda:**

Vi har 142 medlemmer i lokallaget, og det er veldig bra siden det kun bor 4700 innbyggere i Sauda.

### **Hvilke typer aktiviteter har dere?**

Vi har mange ulike aktiviteter i lokallaget vårt som step- trening, vanngymnastikk, bingo og temakvelder.

### **Hva er det som kjennetegner Sauda-lokallag?**

Det som kjennetegner vårt lokallag er at vi er synlige og aktive. Vi har et stabilt styre, godt samhold og god kommunikasjon.

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

Jeg er veldig fornøyd med 2018, vi fikk flere medlemmer, og vi mottok folkehelsemidler til å arrangere fagdager for ansatte i kommunen. Representanter fra tre kommuner deltok. På Verdensdagen møtte over 200 stk. opp på vårt arrangement. Vi har også arrangert basar, og det resulterte i fullt hus.

Ei i styret har vært på kurs for å bli yogainstruktør, og vi startet opp med yoga-timer nå i 2019.

### **Hvilke kurs og /eller aktiviteter har vært spesielt nyttige og/ eller suksessfulle?**

Det var veldig kjekt å arrangere fagdager, noe vi ikke har gjort tidligere. Vi fikk masse positive tilbakemeldinger fra deltagerne, og fra dem som holdt innlegg.

### **Hvilket tema innenfor psykiatrien ble spesielt mye diskutert på møteplassen?**

Det som vi har snakket mest om er overganger mellom kommune- og spesialisthelsetjenesten, unødvendig bruk av tvang og pårørende.

### **Har Sauda lokallag et nyttårsforsett (visjon) for 2019?**

Våre tanker om 2019 er at vi skal opprettholde og videreutvikle de aktivitetene vi har. Bli enda mer synlige og spre mer åpenhet om psykisk helse. Starte opp med pårørendegruppe på møteplassen og yogakurs for medlemmer.



# Økonomi



Regnskapsførte inntekter i 2018 er kr 65 314 126 hvilket er kr 1 587 863 høyere enn i 2017. Fordelingen på de ulike avdelinger og prosjekter er vist i tabell:

Avdeling / prosjekt	Regnskap
Erfaringskompetanse	11 272 531
Organisasjonen	23 703 892
Brukermedvirkning prosjekt MidtNorge	136 921
Hjelpetelefonen	18 674 543
Arbeidslivstelefonen	1 628 605
Verdensdagen	6 427 416
Venn 1	1 618 000
Yam	157 736
Ung Arena	643 526
Kompetanse Mellomregning	44 000
ExtraStiftelsen	878 511
	<b>65 314 126</b>

Sum driftskostnader er kr 3 810 705 høyere enn 2017. Lønnsutgifter er økt med kr 2 686 546. Lønnsjustering på 2,5 % utgjør ca kr 930 000, resten er økt ressurs tilgang. Både aktivitet og driftskostnader er i henhold til planer og budsjett.

Resultatet er kr 266 468 mot et null budsjett. I 2017 var resultatet kr 2 500 252.

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