



Barne- og familiedepartementet  
Postboks 8036 Dep  
0030 Oslo

Dato  
08.03.2023

## Innspill til statsbudsjettet 2024

Mental Helse er Norges største bruker- og medlemsorganisasjon innen psykisk helse. Med nærmere 10.000 medlemmer fordelt over hele landet bidrar vi til å skape gode møteplasser. Våre 350 brukerrepresentanter bidrar til høy brukermedvirkning i helsetjenestene.

Mental Helse drifter flere kunnskapsbaserte prosjekter som er målrettet for ungdom og som forebygger mot psykiske helseutfordringer og selvmord. Siden 2007 har vi besøkt over 200.000 elever og 12.000 klasserom over hele Norge. Mental Helses landsdekkende svartjenester mottok i fjor over 370.000 henvendelser, igjennom telefon og chat. Tjenestene består av Hjelpetelefonen 116 123, chat /forum / skrivejeneste Sidetmedord.no, Foreldresupport, Studenttelefonen og Arbeidslivstelefonen.

### Bakgrunn

Å gi barn og ungdom en trygg oppvekst er en av samfunnets viktigste oppgaver. Det handler om vår plikt til å beskytte barn. God hjelp til utsatte barn og unge har også store samfunnsøkonomiske gevinster. Forskere mener at det er en klar sammenheng mellom ensomhet og psykisk uhelse og viser til at ungdom står overfor mange nye utfordringer i dag.

Bare de siste årene har ventetiden for behandling i Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) doblet seg og er nå omtrent 50–70 dager. Det er langt over helsemyndighetenes mål på 35 dager, noe Mental Helse mener er uakseptabelt. Går det for lang tid fra man er henvist til helsehjelpen starter, kan det føre til at helsetilstanden forverres og utsiktene til å bli frisk forringes. Barn og unge skal aldri behøve å stå i kø for behandling.

Forebygging av psykiske helseutfordringer må derfor starte tidlig. Det er viktig at barn og unge får tilstrekkelig kunnskap om psykisk helse og lærer om utfordringer de kan støte på gjennom livet. Det vil gjøre dem bedre egnet til å kunne håndtere utfordringer også senere i livet. Barn og unge trenger redskap og verktøy til å håndtere stress, kriser og vanskelige livsutfordringer. Samtidig må barn og unge få trygge og forutsigbare oppvekstvilkår.

Mental Helse kan bidra til å utvikle kjerneelementet folkehelse og livsmestring gjennom våre programmer. I tillegg etablerer vi førkommunale lavterskeltjenester som Headspace i flere kommuner som gir barn og unge som ikke er syke nok til å kunne behandles i helsevesenet et sted å gå til. Samtidig har vår telefon- og chattetjeneste Foreldresupport vært et viktig støttetiltak for mange familier.

Forebygging har god effekt igjennom hele livsløpet. Tilgang på lavterskeltjenester og forebygging av helseproblemer i deler av livet bidrar til at flere ikke utvikler kortvarige eller vedvarende psykiske

Side 1 av 3

helseproblemer. Eksempelvis er det viktig at unge voksne får god hjelp i omstilling til arbeidsliv, foreldrerolle og med økonomien.

### **Foreldresupport**

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

Nytt i 2021 var at Foreldresupport inngikk et samarbeid med tolkenett.no, og at tjenesten nå tilbyr veiledning på flere språk enn norsk. Personer som ønsker å prate med oss og trenger tolk kan gi oss beskjed i chat, oppgi språk og bestille tid. De forblir selvsagt anonyme for oss. Vi har tolker på 170 språk, og med dette tilbudet er vi tilgjengelig for enda flere. Foreldresupport fikk 11.097 henvendelser i 2022.

Tjenesten fikk i 2022 bevilgning på 5 millioner igjennom statsbudsjettet via Bufdir. I årets budsjett ble tjenestens tilskudd kuttet til 3 millioner Mental Helse mener dette er en svært viktig tjeneste for familier og bør inkluderes i regjeringens satsingsområde for å sikre barn og unge trygge oppvekstvilkår, samtidig som foreldre får en linje inn for å kunne snakke om det som er vanskelig. For å opprettholde kvaliteten og tilgjengeligheten til tjenesten må den styrkes med ytterligere 3 millioner kroner. Mental Helse foreslår at Foreldresupport bevilges 8 millioner kr i statsbudsjettet 2024.

### **Headspace**

Headspace er et nasjonalt pilotprosjekt som i første omgang rulles ut i fire kommuner rundt om i landet. Målet er å etablere et før-kommunalt lavterskeltilbud som fanger opp ungdommer som i dag befinner seg i en gråson. Hovedmålet er å få etablert et nasjonalt, enhetlig lavterskeltilbud som imøtekommer behovet for tidlig intervensjon i tråd med politikernes ønske om et tilbud som avlaster kommunene og som er det samme over hele landet. Dette vil være et førkommunalt lavterskeltilbud inspirert av den danske modellen Headspace.

Headspace oppfyller to viktige funksjoner:

- Unge som ikke er syke nok til å kunne behandles i helsevesenet må få hjelp her og nå. Et slikt tiltak vil kunne fange opp de unge lenge før kommunen gjør det. Denne gruppen går ofte under radaren.
- Unge som er syke vil ha større mulighet for å bli oppdaget tidlig, og bli veiledet videre til behandling

Mental Helse har i 2023 søkt tilskudd til Headspace igjennom Bufdir sine tilskuddsordninger. Det er derimot stor usikkerhet om det gis bevilgning til tiltaket ettersom tilskuddsordningene skal prioritere eksisterende tilbud. Mental Helse mener at Headspace er et tiltak som det er viktig å satse på i arbeidet mot at flere skal falle utenfor samfunnet.

De samfunnsøkonomiske fordelene ved å redusere antallet voksne mennesker som havner utenfor samfunnet, av ulike psykiske årsaker, har ikke blitt regnet på. Derfor er det vanskelig å si noe konkret om virkningen av prosjektet, utover verdien av et menneske sitt liv. For hver ungdom vi klarer å nå, er i seg selv uendelig verdifullt.

Mental Helse har i 45 år vært en viktig bidragsyter til bedre psykisk helse blant befolkningen, både igjennom økt kunnskap, men særlig i våre programmer og prosjekter. Disse har dokumenterbar effekt og i samarbeid med frivillige vil man forebygge mot helseproblemer og økt pågang på helsetjenestene. Det er enklere å forebygge mot psykiske helseproblemer, enn å behandle dem.

Med vennlig hilsen

**Ole-Marius Minde Johnsen**  
Landsleder

**Linda Berg-Heggelund**  
Generalsekretær