



Kunnskapsdepartementet  
Postboks 8119 Dep  
0032 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

På 8 år har samfunnskostnaden for psykiske helseproblemer gått fra 60–70 milliarder til 300 milliarder hvert år ifølge tall fra Folkehelseinstituttet (FHI). Psykiske helseproblemer utgjør dermed en av de største kostnadene for samfunnet. Allikevel gjøres det for lite for å forebygge mot psykiske helseproblemer. Mental Helse mener at å forebygge bedre vil spare samfunnet for enorme kostnader, både økonomiske og personlige.

Mental Helse mener at den beste forebyggingen er den som skjer tidlig. Barn og unge må få mer kunnskap og kompetanse om egen og andres psykiske helse. Studier bekrefter dette, og man ser en svært stor effekt i forebygging av kostnader og lidelser på kort tid. Kognitive undervisningsprogram i psykisk helse for skoleungdom gir 50 prosent lavere risiko for selvmord og 30 prosent lavere sannsynlighet for å utvikle angst eller depresjon. Kostnadene for undervisningen er innspart etter bare 2–3 år.

Mental Helse har i mange år navigert mellom Kunnskapsdepartementet og Helse- og omsorgsdepartementet for å sikre forebyggende tiltak for barn og unge. Organisasjonen har endt opp med å bli henvist frem og tilbake over lenger tid. Mental Helse mener tiden nå er moden for at departementene samkjører og arbeider tverrsektorielt på tvers av interesseområdene. For at Kunnskapsdepartementet skal minske frafall fra utdanning, er det viktig at man ser på årsakene til at flere faller fra. Psykiske helseplager utgjør en betydelig del av dette. Frafall fra utdanning og tidlige psykiske helseproblemer bidrar igjen til at flere blir uføre, noe som faller under et annet departement. Vi ber derfor om at regjeringen ser psykisk helse, samfunnets dyreste sykdom og fremste årsak til uførhet, igjennom tverrsektorielt samarbeid.

Side 1 av 3

## Selvmordsforebygging og psykisk helse i skolen

Regjeringen har forpliktet seg til et bindende arbeid igjennom handlingsplan for forebygging av selvmord. For å nå målene må vi sørge for at barn og unge får kunnskap om hvordan håndtere kriser og utfordringer. Klasseromprogrammet YAM (Youth Aware of Mental Health) må innføres i videregående opplæring; En stor europeisk RCT-studie viste 50 % reduksjon i selvmordstanker og -handlinger og 30% reduksjon i nye tilfeller av depresjon ett år etter fullført kurs. YAM er internasjonalt anerkjent, og det er dokumentert virksomt. Regjeringens eget "Forum for selvmordsforebygging" - som er nedsatt for å gi råd til HOD om oppfølgingen av handlingsplanen for selvmordsforebygging – har anbefalt YAM som eneste tiltak. Etter å ha søkt tilskudd over ordningen «Forebygging av selvmord og selvskading» i over 3 år vil Mental Helse, grunnet retningslinjer for tilskuddet, miste tilskuddet for 2024 og fremover. Uten videre tilskudd er det stor fare for at opplæring med klasseromprogrammet YAM må opphøre etter årsskiftet. *Mental Helse ber om at det selvmordsforebyggende programmet YAM øremerkes med 10 millioner over statsbudsjettet så programmet kan sikres en god etablering og fortsette videre utrulling i flere fylker.*

## Studenttelefonen

Studenttelefonen ble opprettet som et tiltak for å bedre studenters psykiske helse i forbindelse med koronatiltakene under pandemien, når universitetene og høyskolene ble stengt. Mental Helse har hatt ansvar for å drifte tjenesten og det har blitt mottatt bevilgninger over statsbudsjett og igjennom tilskudd fra samskipnadene.

Regjeringa satte ned to ekspertgrupper som skulle se på tiltak for å sikre god oppfølging av studentene ved fagskoler, høyskoler og universiteter, med tanke på deres psykososiale liv, gjennomføring av eksamen og studieprogresjon. Regjeringa har tildelt til sammen 318,5 mill. kroner i 2021 til utdanningsinstitusjonene og studentsamskipnadene for at studentene skulle kunne holde studieprogresjonen og få faglig oppfølging og sosiale lavterskeltilbud. I tillegg tildelte regjeringa 1,75 mill. kroner til Mental helse sin studenttelefon, men ble halvert i årets budsjett.

Andelen studenter med det som kan karakteriseres som høyt nivå psykiske plager har økt fra nesten hver 6. student i 2010 til over hver tredje i 2022. ShoT hovedundersøkelse i 2022 belyser en negativ tilstand og utvikling knyttet til overvekt og fedme, insomnia, ensomhet og rus. Mental Helse mener at studenttelefonen er et viktig tiltak for studentenes psykiske helse, noe samskipnadene og studentene er enige i. Ordningen mistet store deler av tilskuddet over statsbudsjettet 2023 og igjennom de foreslåtte tilskuddsordningene.

*Mental Helse ber om at bevilgningene til studenttelefonen økes med 5 millioner ettersom tjenesten fortsatt er viktig for mange. Studenttelefonen mottok 8358 henvendelser i 2022.*

## Venn1

Venn1 er et helsefremmende og forebyggende grunnkurs i psykisk helse for unge, og bygger på verdier som anerkjennelse, empati, forståelse, samhørighet, og likeverd. Dette kurset er for ungdom og videregående elever over hele Norge. På kurset får elevene grunnleggende kunnskap og verktøy om psykisk helse. Undervisningen tar for seg temaene: konsekvenstenking, stress, kriser, følelser, depresjon og selvmordstanker. Kurset blir presentert av unge instruktører som formidler egne erfaringer med psykisk helse og trygt engasjerer elevene i diskusjon rundt temaet. Kurset holdes klassevis for grupper på inntil 30 elever, over to sammenhengende skoletimer (1.5t).

Kurset består av

- et foredrag om hva psykisk helse er
- et foredrag fra en av instruktørene om egne erfaringer i en utfordrende ungdomstid
- samtalegrupper og øvelser
- fokus på vennskap og inkludering
- gjennomgang av hvor unge kan få hjelp om de trenger det, oppdatert med de lokale hjelpetilbudene
- elevene får med seg en informasjonsfolder om psykisk helse

Det likeverdige fremmes ved at det er unge mennesker som presenterer Venn1 for elevene, og i Venn1 vektlegges og anerkjennes den subjektive opplevelse, samt en smidighet til å reflektere over og se standpunkter og opplevelser fra andre vinkler.

*Mental Helse mottar i dag 1,8 millioner over Helsedirektoratets tilskuddsordning «psykisk helse i skolen». Vi ber om at Kunnskapsdepartementet i samråd med Helse- og omsorgsdepartementet øker bevilgningene og styrker tilbudet slik at flere elever får tilgang på psykisk helsefremmende tjenester som forebygger frafall fra utdanningsløp og bidrar til en bedre ungdomstid.*

Med vennlig hilsen

**Ole-Marius Minde Johnsen**  
Landsleder

**Linda Berg-Heggelund**  
Generalsekretær