



MENTAL HELSE

ÅRSMELDING 2023

Våre verdier:

Likeverd

(substantiv)

like stort verd; det å være eller bli betraktet som likeverdige.

Åpenhet

(substantiv)

det å være åpen; mottagelighet | jf. reseptivitet, lydhørhet.

Respekt


(substantiv)

aktelse; ærbødighet; spesiell, ydmyk oppmerksomhet

Inkludering

(verbalsubstantiv)

ta med som del av noe; medregne; iberegne.



Innledning

Hilsen fra generalsekretæren

Mental Helse har hatt et innholdsrikt år i 2023, preget av utfordringer, men også mange muligheter. Vi har hatt en stor økning i antall medlemmer og ved årets slutt passerte vi 11 000 medlemmer. Samtidig har året vært krevende med flere budsjettkutt i våre tiltak og tjenester.

Mental Helses hovedtema for 2023 var barn og unges psykiske helse, noe som gjenspeilte seg i årets konferanse som ble avholdt på Gardermoen i mars. Vi samlet deltakere med ulike bakgrunner og fagfelt for å diskutere veien videre. H.K.H Kronprinsesse Mette Marit deltok på første del av konferansen. På konferansen lanserte Mental Helse sin ungdomsrapport «**Hvordan har du det egentlig?**» som var utarbeidet av Opinion på oppdrag fra Mental Helse. Den har gitt oss viktige svar i jobben med å forebygge psykiske helseutfordringer blant ungdom.

Mental Helses svartjenester endte totalt med **360 032 innkommende henvendelser i 2023**. Dette er en nedgang på 3,7% sammenlignet med 2022 der vi hadde 374 036 innkommende henvendelser. Det henger trolig sammen med mindre tilgjengelighet pga. nedbemanning og derfor færre mennesker på jobb. Dette har også resultert i lengre køer og

ventetid enn normalt.

Temaer som har preget året har vært bekymring for den økonomiske situasjonen, krig i verden, og ikke minste opplevelse av ensomhet og utenforskap. Svartjenestene våre er en termometer på samfunnet, og gir oss tydelige signaler på hva som rører seg.

Forebygging fungerer. Men vi har ikke bare hjelpetelefoner og chatter som bidrar til forebygging. Våre tre viktige ungdomstiltak **YAM - (Youth Aware of Mental health), Venn1 og Headspace** bidrar alle til mer og bedre forebygging.

I november oppnådde Mental Helse endelig målet vi har jobbet mot i flere år: Å utdanne våre egne YAM-trenere. Vi har nå 5 YAM-trenere i Norge med kompetanse til å lære opp nye YAM-instruktører. Å få denne kompetansen til Norge gjør at Mental Helse står sterkere i arbeidet med YAM fremover.

Venn1 «kurs for foresatte» har i 2023 hatt økende aktivitet. 979 foresatte fordelt på 6 kurs har gitt strålende tilbakemeldinger.

I 2023 har vi etablert **Headspace** i tre kommuner; Vestby, Hokksund og Tromsø. Mot slutten av året har vi jobbet mot å starte opp i Gjøvik kommune og bydel Sagene i Oslo. I tråd

med tidligere beslutning vil vi drifte fem pilotsentre på nyåret under forutsetning av positiv respons på eksisterende søknader. Vi merker en stadig økende interesse for å etablere Headspace i kommuner rundt omkring i landet.

Gjennom vårt arbeid som søkerorganisasjon i **Stiftelsen Dam** har vi fått tilgang til alle de store forskningsmiljøene i Norge, og er med i mange, viktige forskningsprosjekter innen psykisk helse. I tillegg bidrar det til å bygge et bredt nettverk gjennom offentlige og private samarbeidspartnere på alle nivåer i helsesektoren. Gjennom 2023 har mye av vårt arbeid vært å kvalitetssikre søknadsprosessene og tilpasse oss de nye ordningene til Stiftelsen Dam.

Mental Helses strategi 2023-33 som ble vedtatt på landsmøtet i 2022 beskriver viktigheten av brukermedvirkning og hvordan organisasjonen skal ha jobbe med dette. Høsten 2023 startet vi derfor opp **Brukermedvirkningsprosjektet**. Prosjektet har som mål å bygge opp en solid struktur for rekruttering, kursing og oppfølging slik at Mental Helse oppfyller sine forpliktelser overfor myndighetene ved å stille med brukermedvirkere.

Et annet viktig ledd i arbeidet

Jeg er forsiktig optimistisk, selv om vi lever i en urolig og til dels farlig verden. Mental Helse trengs mer enn noen gang.

”



Linda Berg-Heggelund
Generalsekretær i Mental Helse

med Mental Helses strategi er å utvikle struktur og system for å rekruttere og inkludere flere frivillige i Mental Helse. Dette arbeidet startet for alvor i 2023.

I januar 2023 avgjorde sentralstyret at «Sinn og samfunn» skulle ha en selvstendig digital plattform i form av et nettmagasin, i tillegg til papirutgaven, og at det skulle drives etter redaktørplakaten og medieansvarsloven. Dette innebærer at «Sinn og samfunn» nå er redaksjonelt uavhengig fra Mental Helse, som er eier og utgiver. I tillegg ble det satt i gang en prosess for å endre navnet. «Sinn og samfunn» har vært et solid og godt medlemsblad i 40 år. Det er noe vi kan være stolte av.

I 2023 deltok vi både på **Oslo Pride** og på **Arendalsuka**, etter vedtak i sentralstyret.

Hvert år det det mange viktige merkedager og en av dem er **Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. oktober**. Mental Helse var samarbeidspartner i en

stor kampanje for bedre selvmordsforebygging «Ingen flere å miste». Underskriftkampanjen samlet inn over 24000 underskriftene som ble overlevert kunnskapsministeren den 10. september.

Vår egen dag er selvfølgelig **Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober**. Men det er ikke bare en dag, det er en 4 uker lang psykisk folkehelsekampanje som blir markert over hele landet.

Kampanjen i 2023 handlet om vårt behov for å høre til, og oppfordret til å gjøre våre viktigste møteplasser mer inkluderende. Overordnet tema var: «**Vi trenger å høre til. Lag plass.**»

I 2023 var engasjementet rekordhøyt med over 3300 markeringer. Dette til tross for et budsjettkutt på mer enn 30 prosent fra året før, som har vært krevende og ført til omfattende endringer i kampanjetilbudet til befolkningen. På selve dagen 10. oktober delte vi ut

Mental Helses Åpenhetspris 2023. Årets vinner ble Kirsti Skogsholm (47), mor til tvillingene Mina og Mille som døde av en overdose på starten av 2023. Hun fikk prisen for sitt store mot og åpenheten hun har vist i kampen for å belyse manglene i psykisk helsevern i Norge.

14. september lanserte Mental Helse nye, moderne nettsider. De nye sidene er mer brukervennlige og gjør det lettere å få oversikt over Mental Helse sitt arbeid og prosjekter.

2023 har vært det første året hvor Mental Helse har hatt en langsiktig strategi å jobbe etter. Det har ført til at vi har måttet endre måten vi jobber på, og prioritere hardere innenfor strammere budsjetttrammer. Det har vi klart godt. Resultatene taler for seg. Jeg er forsiktig optimistisk, selv om vi lever i en urolig og til dels farlig verden. Mental Helse trengs mer enn noen gang.

Nøkkeltall

142

registrerte aktive lag

583

registrerte likepersoner

5711

registrerte likepersonsaktiviteter

11 220

medlemmer per 31.12.2023

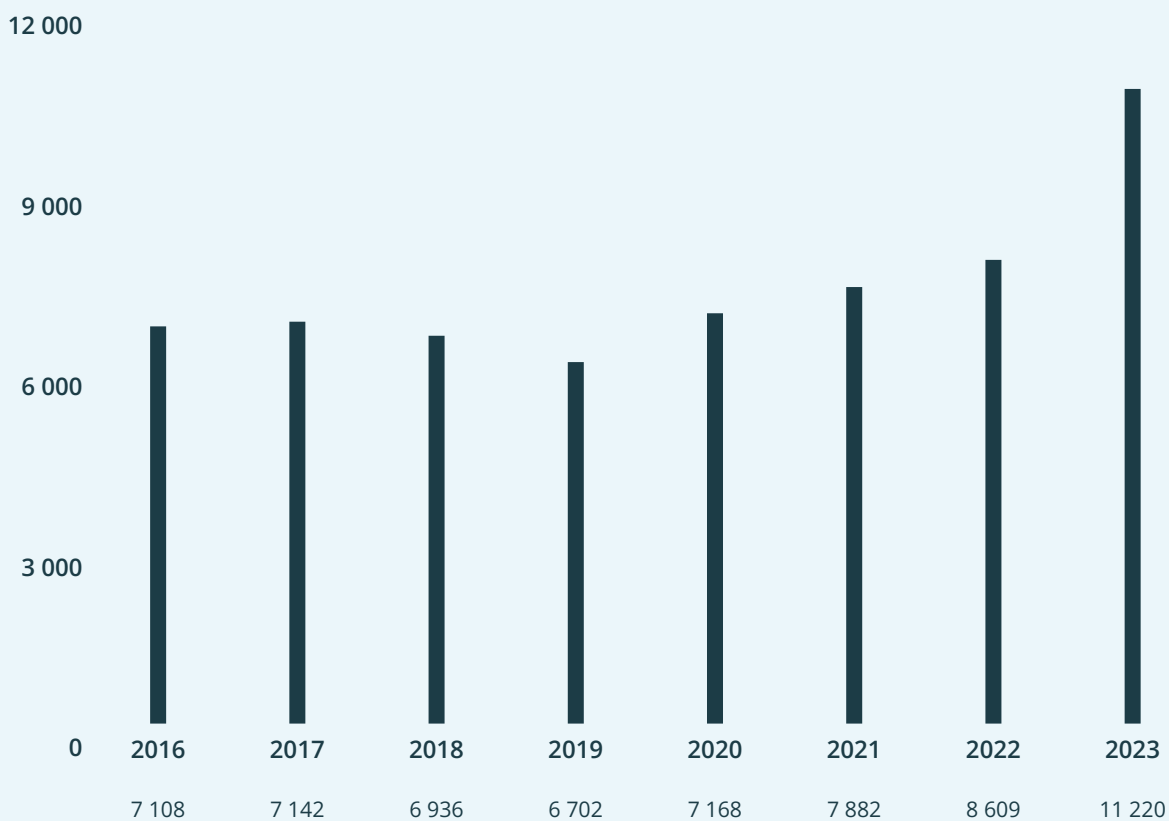
1722

nevninger i media

264%

økning i rekkevidde på Instagram

Medlemstall 2016-2023





Organisasjonens utvikling

Organisasjonens utvikling

Mental Helse er en landsomfattende organisasjon og i 2023 hadde organisasjonen 11 fylkeslag og lokallag som dekker ca 200 kommuner.

Antall medlemmer fortsetter å øke, og innen utgangen av året paserte vi 11 000 medlemmer. Mental Helse som organisasjon står sterkt både i organisasjonslandskapet i Norge og i samfunnet.

Aktivitet i lagene

Mental Helses fylkes- og lokallag er veldig forskjellige. Noen lag har mye aktivitet og høy omsetning, mens andre har mindre aktivitet og lav omsetning. Dette er noe av særegenheten ved Mental Helse og det skal være mulig å romme alle. Vi jobber kontinuerlig med å utvikle og å styrke lokallagene, og har fokus på opplæring og kompetanseheving for å styrke driften i lagene.

Fylkeslagene har samlet seg i regioner, og alle regionene har avholdt regionale samlinger i løpet av 2023. De regionale samlingene er gode arenaer for erfaringsutveksling og samarbeid blant annet knyttet til brukermedvirkning i de regionale helseforetakene, aktuelle temaer i organisasjonen, samt generell drift av lagene.

Kurs og opplæring

Kurs- og opplæringsutvalget (KUPP) koordinerer kurs- og opplæringsvirksomheten i

Mental Helse og har i 2023 bestått av: Leder Aina Nybakke (sentralstyret), Martha Anette

Gulbrandsen (fra ledermøtet), Anna Margrethe Drægebø Moe (studieleder), Anders Øyan (studieleder) og Sølvi Hagen fra administrasjonen.

Funkis sin statistikk viser at det i Mental Helse ble gjennomført 5117 kurstimer i 2023, fordelt på 611 kurs.

Representasjon

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

Utvalg / representasjonsoppgaver på sentralt nivå:

- Søknad NFR - utlysning kvinnehelse, brukerrepresentant
- Deltakelse i prosjekt - oppfølging av forprosjektrapporten om læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten
- Ekspertutvalg for tilskuddsordningen
- Ekspertutvalget som har evaluert vilkåret om manglende samtykkekompetanse for bruk av tvang i psykisk helsevern (Samtykkeutvalget)
- Ekspertutvalg for å vurdere sterkere tematisk organisering i psykisk helsevern
- Nemnd for utlandsbehandling

- Bufdir sitt ekspertutvalg for tilskuddsordningen
- Helsedirektoratets brukerråd 2023-2025
- Deltakelse i nasjonal ressursgruppe for regionale folkeopplysningskampanjer med nasjonal overbygning - Helsedirektoratet
- Helsedirektoratets prosjekt om læring og mestring i helse- og omsorgstjenesten.
- Brukerutvalget i Helsedirektoratet
- MH-representant i ECT registeret
- Erfaringspanelet ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF)
- Helsetilsynets brukerpanel (erfaringspanel).
- Etablering av NorCRIN Brukerråd
- FFO Hovedstyre
- Helse Sør Øst brukerutvalg
- Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykiske lidelser – Brukerrop
- Helsepersonellnemda
- C-Me Forskningsprosjekt om Covid-19 epidemiens påvirkning på befolkningen
- Referanse- og brukergruppe for (Legemiddelindustriens) LMIs Faggruppe for Pasientkontakt
- Revisjon av pasientbrosjyre om kliniske studier - LMI
- Referansegruppe for NAPHA-konferansen 2024
- Innspillmøte NOU 2023:4 Tid for handling - elsespersonellkommisjonens utredning
- Mannsutvalgets innspillmøte om utenforskap
- Brukerstemmen i «Nye metoder 2023»
- Assistansebestemmelsen i

- valgloven
- Referansegruppe KS om legemiddelhåndtering (KO)
- Akuttnettverket

Likepersonarbeid

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 likepersontilskudd fra Bufdir (Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet). Dette tilskuddet tilbakeføres til lagene.

I 2023 er det rapportert 5711 likepersonaktiviteter som er beregnet til 25700 frivillighetstimer og en oppgang fra året før. Totalt har

Mental Helse registrert 583 likepersoner.

Årets prisvinnere

Hvert år deler Mental Helse ut priser for årets ildsjel, årets arrangement og årets møteplass. Prisene går til lag eller mennesker som har gjort noe ekstraordinært for medlemmer eller lokalsamfunnet.



Årets ildsjel:

Aylin Arian - Mental Helse Oslo, - Aylin har rettet sin aktivitet mot innvandrerkvinner, og har brukt søm/syng som fundament for aktiviteten «Sy-dilla».



Årets møteplass

Lokallaget Land/Etnedal - de fått i gang ett nytt møtested på Dokka (de har ett på Hov og ett i Dokka og det er lange reiseavstander), de har holdt kontinuiteten oppe og nå er aktivitetene og møteplassene veldig populære, noe som også gjenspeiles i antall medlemmer.



Årets arrangement

Mental Helse Søndre Salten med seminaret «4 steg ut av ensomheten»



**Politikk,
kommunikasjon
og synlighet**



250 deltakere opplevde en konferanse ledet av komiker Lars Berrum. (Foto: Jakob Plassen)

Mental Helse-konferansen 2023 - Hvordan skape håp når det er vanskelig å se for seg en fremtid?

Det ble satt søkelys på forebygging på Mental Helse-konferansen 2023, en konferanse om ungdom og press i dagens samfunn. I forkant av konferansen 9. mars slapp Mental Helse en rapport laget av Opinion. Rapporten tar for seg ulike aspekter av ungdoms psykiske helse i aldersgruppen 12-20 år.

Rapporten viser at hovedvekten av ungdom har det bra og ser lyst på fremtiden, samtidig er det funn som krever oppmerksomhet, og som igjen viser viktigheten av gode forebyggende tiltak. Generalsekretær Linda Berg-Heggelund presenterte rapporten på konferansen.

250 deltok på en konferanse ledet av komiker Lars Berrum og publikum fikk høre fra Arne Holte, psykolog og professor i helsepsykologi, Selma Moren fra Ung-debatt i VG

og Sofie Frøysaa, komiker og foredragsholder. Konferansen fikk også kongelig besøk. H.K.H Kronprinsesse Mette-Marit ble med fra starten av konferansen.

Evalueringen av konferansen tyder på at alle som deltok var godt fornøyde med programmet og gjennomføringen av

konferansen.

Komiker Lars Berrum snakket om Mental Helses konferanse i podkasten «Berrum og Beyer», og det var tydelig at innholdet hadde gjort inntrykk på ham.

Viktige funn fra rapporten:

- Halvparten av dem som har store psykiske helseutfordringer søker ikke hjelp.
- 1 av 5 har ingen eller få venner.
- Nesten 1 av 10 har selvmordstanker.
- 1 av 3 er bekymret for egen psykisk helse.
- Nesten 1 av 3 har ikke tillit til influensere de følger.
- 1 av 5 har følt på press på grunn av noe en influencer har postet.



H.K.H Kronprinsesse Mette-Marit deltok også på konferansen (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Oslo Pride

Mental Helse deltok for første gang på Oslo Pride med en stand. Mental Helse Oslo stilte med flere frivillige, administrasjonen med flere ansatte og landsleder Ole Marius Minde Johnsen var til stede alle 4 dagene. Det ble en stor suksess; over

5000 besøkende og over 100 nye medlemmer. Det var kø til standen vår fra det åpnet onsdag 28. juni til vi stengte på lørdag kveld. Vi fikk kun positive tilbakemeldinger fra arrangør og besøkende.

Den interne evalueringen viste at vi trenger flere folk på stand

og litt annen organisering av selve standen. Men det er ingen tvil om at Mental Helse var et velkomment og populært innslag i Pride Park i Oslo. Vi har også fått laget eget Pride-materiell som lokallag kan bruke på Pride arrangementer rundt omkring i landet.



Erik Fransson, Kristin Bergersen og Ole-Marius på stand i Pride Park (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Ole-Marius Minde Johnsen gir pridebånd til helse- og omsorgsminister, Ingvild Kjerkol (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Arendalsuka

Mental Helse var også i 2023 til stede på Arendalsuka. Vi deltok eller var medarrangør på 6 ulike arrangementer og hadde en stand rett ved det politiske torget. Vårt eget arrangement var en politisk duell mellom Tone Trøen, helsepolitisk talsperson fra Høyre og Cecilie Myrseth, som har samme posisjon i Arbeiderpartiet. Biblioteket i Arendal var

fullstappet av folk, og vi måtte avvise flere som ville inn fordi det ble for fullt inne i salen. Et svært populært arrangement som også ble strømmet til de som ikke kunne være til stede fysisk.

Vi hadde også flere møter og sosiale arrangement sammen med organisasjoner som ønsker seg samarbeid med oss. Et viktig arrangement var i

samarbeid med Legeforeningen, hvor landsleder Ole-Marius Minde Johnsen satt i panel med Ellen Rønning-Arnesen, Statssekretær (Ap), Helse- og omsorgsdepartementet, Lars Lien, Leder, Norsk psykiatrisk forening, og Alice Beathe Andersgaard, Administrerende direktør, Sykehuset Innlandet. Temaet var «God helse og langt liv – også for mennesker med psykisk sykdom».



Gunhild Lauvrak og Aslaug Dale på stand på Arendalsuka (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Ole-Marius Minde Johnsen under politisk duell (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Nye nettsider og sosiale medier

I september lanserte Mental Helse nye nettsider for hele organisasjonen. Vi har nå fått en helhetlig web-løsning for Mental Helse og alle underliggende tjenester, samt lokal- og fylkeslag samlet på samme plattform. Nettsidene er mer brukervennlige og enklere å finne frem i, samtidig som de er enklere å administrere. Det er blitt avholdt flere webinarer for opplæring av

lokale administratører og mange lokal- og fylkeslag. I forbindelse med lansering av nye nettsider har vi også lansert et eksternt nyhetsbrev som sendes ut en gang i måneden. Gjennomsnittlig lesertall er 2 797.

Mental Helses aktivitet har økt kraftig i sosiale medier i 2023. Totalt har vi hatt 231 innlegg på Facebook, 132 innlegg på Instagram (+ 500 historier) og ca. 70 innlegg på LinkedIn.

46 200 følgere på Facebook (2374 nye) og 22 500 på Instagram (5739 nye). På LinkedIn vokste vi også og vi fikk 1329 nye følgere (totalt 3273)

Hovedårsaken til økningen var kampanjen for bedre selvmordsforebygging; en underskriftskampanje i samarbeid med LEVE, Nordland fylkeskommune og Vivat.

De 24.000 underskriftene som ble samlet inn ble overlevert på Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. oktober til kunnskapsminister Tonje Brenna (AP).



+3%

rekkevidde på Facebook
850.000

+79%

reaksjoner på Facebook
58.000

+2374

nye følgere på Facebook
46 200 totalt



+264%

rekkevidde på Instagram
1.100.000

+100%

reaksjoner på Instagram
61.800

+5739

nye følgere på Instagram
22 500 totalt



Medieoppslag

Antall medieoppslag på landsbasis har økt fra 1400 i 2022 til 1722 i 2023.

Den saken som fikk mest medieomtale var saken om vår egen rapport om ungdom og psykisk helse som ble lansert

på Mental Helse konferansen. Den ble omtalt i over 80 medier. Generalsekretær Linda Berg-Heggelund var både på TV2-nyhetene 9. mars og NRK-nyhetene 10. mars. I tillegg deltok hun på NRK helgemorgen 18. mars hvor tema var ungdom, utenforskap og kansellering.

Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen har totalt opptært i 153 medieoppslag, som er en kraftig økning fra tidligere år. Den største saken var under fremleggelsen av regjeringens opptrappingsplan for psykisk helse i juni. Han var til stede ved fremleggelsen i Stavanger

og kommenterte saken både på TV2-nyhetene og på NRK Dagsrevyen samme kveld.

I tillegg er daglig leder i Mental Helse svartjenester, Aslaug Timland-Dale jevnlig i nyhetsbildet for å snakke om hva slags temaer folk ringer og chatter om, og ikke minst snakke om manglende ressurser til våre tjenester gjennom offentlige tilskudd.

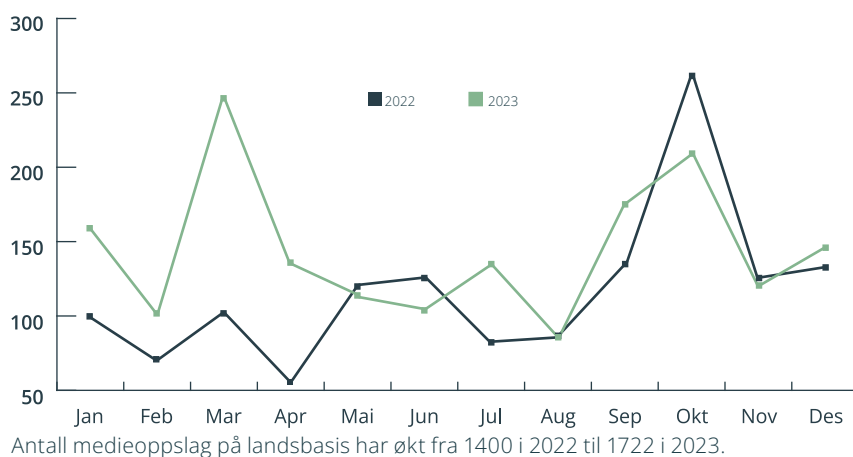
Mental Helse har samarbeidet med både LEVE, Psykologforeningen, Kirkens SOS om kronikker og innlegg.

Høringer og politisk påvirkning

Mental Helse leverte totalt 14 skriftlige innspill og høringsuttalelser i 2023. De viktigste var opptrappingsplanen for psykisk helse, innspill til folkehelsemeldingen, gjennomgang av allmennlegetjenesten, rapport fra samtykkeutvalget og rapport fra maktmiddelutvalget. I tillegg leverte vi innspill til statsbudsjett 2024 til 5 ulike departementer. Vi deltok også på flere muntlige innspillmøter og høringer, deriblant Stortingets behandling av opptrappingsplan for psykisk helse, og statsbudsjett 2024.

Gjennom året har vi prioritert å ha egne møter med regjeringspartiene (AP og SP), men vi har også hatt flere møter med SV.

Fredag 12. mai besøkte Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol Mental Helses svartjenester i Skien.



Ole-Marius kommenterer opptrappingsplanen på NRK Dagsrevyen 9. juni 2023 (Bilde: skjermdump)

Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen, generalsekretær Linda Berg-Heggelund og daglig leder for Mental Helse svartjenester, Aslaug Timland Dale, møtte ministeren. Statsråden fikk en omvisning på kontoret til Hjelpetelefonen 116 123 og en prat med flere ansatte, etter en presentasjon av utfordringer og muligheter for svartjenestene.

30. mai la Høyre frem sin plan for bedre psykisk helse. Blant tiltakene de foreslår er innføring av rask psykisk helsehjelp i alle landets kommuner innen 2030 og krav om å gjennomføre YAM for alle skoler. Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen var til stede ved fremleggelsen og fikk en uformell prat med sentrale Høyre-politikere.

Fra Sinn og samfunn til MentaltPerspektiv.no

I januar 2023 avgjorde sentralstyret at Sinn og samfunn skal ha en selvstendig digital plattform i form av et nettmagasin i tillegg til papirutgaven, og at det skal drives etter redaktørplakaten og medieansvarsloven. Det betyr at Sinn og samfunn er redaksjonelt uavhengig fra Mental Helse, som er eier og utgiver.

Da Mental Helse vedtok en ny strategi på landsmøtet i 2022, ble det naturlig med en ny retning for medlemsbladet. Vi går fra å være et informasjonsblad for medlemmer til å i tillegg bli et åpent og gratis nettmagasin for alle, med kritisk journalistikk om psykisk helse og

brukererfaringer. Slik det står i strategien.

Papirmagasinet sendes fortsatt ut 4 ganger i året til alle medlemmene.

I tillegg ble det satt i gang en prosess for å endre navnet.

«Sinn og samfunn» har vært et solid og godt medlemsblad i 40 år. I løpet av våren 2023 ble det gjennomført en spørreundersøkelse om Sinn og samfunn, og en navnekonkurranse blant alle medlemmene i Mental Helse og alle ansatte i administrasjonen i Skien og Oslo. Navnet ble **Mentalt Perspektiv**, og nettadressen er **mentaltperspektiv.no**

Når vi skal ta magasinet vårt inn i en ny, digital tid og følge opp strategien som ble vedtatt av Mental Helse på landsmøtet

i 2022, har vi fått et navn som tydelig beskriver hva det er vi alle sammen jobber for: Å sette vårt perspektiv på dagsorden.

Vi lanserer mentaltperspektiv.no!

Nettmagasinet mentaltperspektiv.no ble lansert 5. september 2023. Allerede få uker etter lanseringen hadde nettmagasinet flere lesere enn papirbladet, og vokser stadig. Det er helt tydelig et behov for uavhengig journalistikk om psykisk helse i Norge.

Setter Mental Helses medlemmer på dagsorden

Mentalt Perspektiv skal utøve uavhengig og kritisk journalistikk forankret i eier og utgiver *Mental Helses formålsparagraf* og handlingsprogram, redaktørplakaten, pressens Vær varsom-plakat og andre presseetiske retningslinjer som gjelder for medlemmer av Fagpressen.

Mentalt Perspektiv skal sette Mental Helses medlemmers interesser på dagsorden, bl.a. gjennom formidling av brukererfaring.

Mentalt Perspektiv skal delta i samfunnsdebatten og stimulere til en opplyst meningsbrytning, både på papir og på digitale plattformer.



Sinn og Samfunn og Mentalt Perspektiv i 2023.

3300+

markeringer over hele landet
(rekord)

1 av 2

i landet kjenner til
Verdensdagen for psykisk helse

8 av 10

mener vi øker kunnskap og
åpenhet om psykisk helse

37%

har lagt merke til noe fra
kampanjen i høst

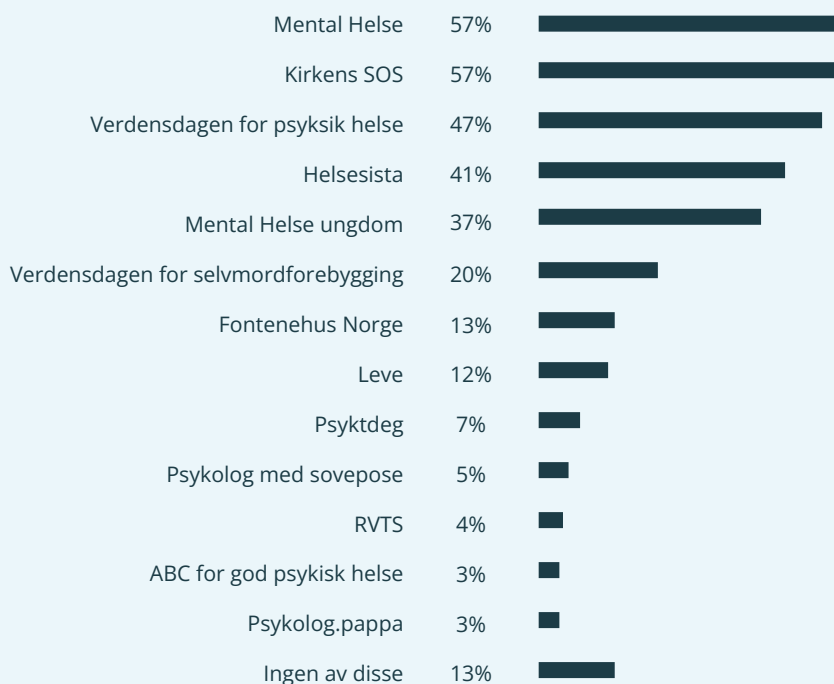
9 av 10

ble eksponert for kampanjen
gjennom sosiale medier eller
media

9 av 10

som markerte var fornøyde
med årets tema og kampanje

Hvilke av følgende tiltak, personer eller organisasjoner som jobber med psykisk helse kjenner du til eller har hørt om?





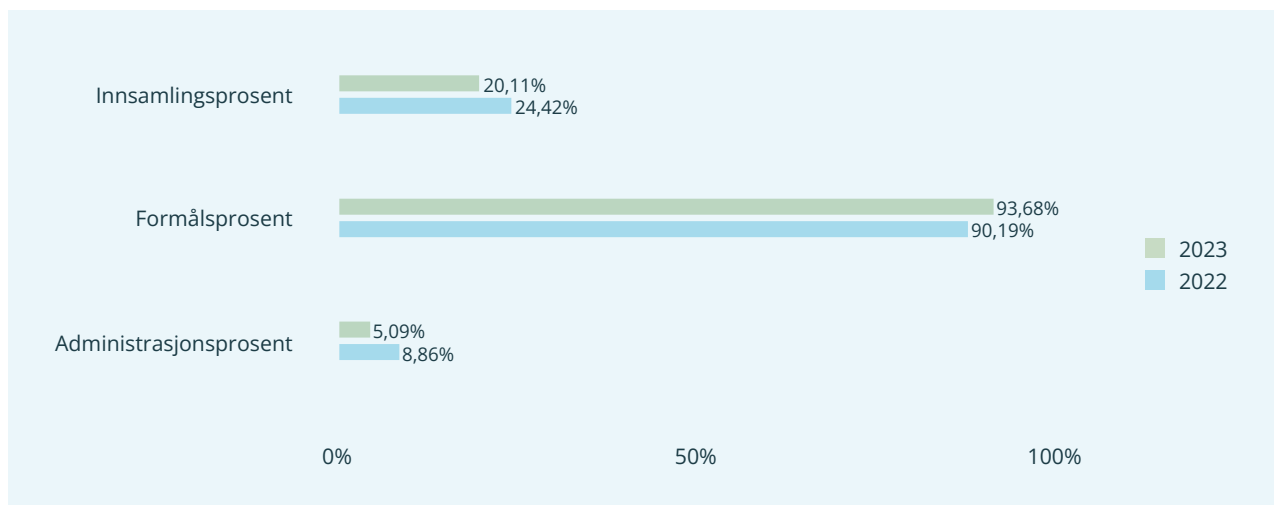
Aktivitetsregnskap

Aktivitetsregnskap

	1. Inntekter	2023	2022
1a	Medlemsinntekter, årsavgift	1 015 865	2 594 447
1b i	Offentlige tilskudd	72 316 837	71 668 459
1b ii	Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanse	16 244 642	16 715 923
1b ii	Tilskudd andre	3 504 560	35 883
Sum tilskudd		92 066 039	88 420 265
1c	Innsamlede midler, gaver m.v.	5 942 874	4 204 001
1e	Finans- og investeringsinntekter	38 130	17 606
1f	Andre inntekter	1 041 070	2 285 472
1g	Egenfinansiering prosjekter	-	100 000
Sum anskaffede midler		100 103 978	97 621 791

	2. Kostnader	2023	2022
2a	Kostnader til innsamling av midler, fundraising	661 453	568 404
2a i	Andre kostnader til anskaffelse av midler	533 430	458 390
Sum kostnader til anskaffelse av midler		1 194 883	1 026 794
2b i	<i>Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet</i>		
	Drift Hjelpetelefonen	30 521 756	32 701 539
	Drift Arbeidslivstelefonen	1 714 997	1 588 262
	Drift Erfaringskompetanse	12 519 539	11 578 106
	Drift Verdensdagen	5 041 550	7 580 602
	<i>Aktivitetstilskudd til andre spesifikke tilskudd</i>		
	Foreldrestøtte 24/7 H.dir	4 887 881	6 355 629
	Studenttelefonen drift H.dir.	1 044 277	2 636 539
	Studenttelefonen oppstart DAM	0	0
	Drift Venn 1	1 816 490	2 455 298
	Drift Yam		
	YAM 800 h.dir.	2 193 845	1 771 525
	Viken fylkeskommune lavterskeltilbud	3 378 422	756 442

	Drift av prosjekter DAM stiftelsen i regi av Mental Helse	238 413	2 367 114
	Midt Norsk Brukerforum	0	154 822
	Senior Arena	4 500	1 115 000
	Organisasjonens kostnader med drift av prosjekter, fylkes- og lokallag	10 266 474	8 204 240
2b ii	Utdelinger til fylkes og lokallag		
	Trykking og distr. medlemsblad Sinn og Samfunn	1 260 459	1 046 505
	Utbetaling likepersonsmidler, regionssamlinger og priser	1 892 387	2 822 748
	Kontingenter fordelt fylker og lokallag etc	1 004 904	2 488 647
	Velferdsmidler til fylkes-/lokallag	996 500	964 300
	Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse		
	Opplæring tillitsvalgte frie midler	5 895	220 767
	Kurs og opplæring basis organisasjon	487 177	461 491
	Kommunikasjon og påvirkning/politikk og verdier	3 616 835	1 639 856
	Fønix alliansen	1 703	1 025
	Politikk og demokrati	2 215 250	5 672 904
	Samfunnskontakt	3 498 917	2 257 998
	Regionalt arbeid	1 875 337	944 634
	Sum kostnader til organisasjonens formål	90 483 508	97 785 993



Implementering av Åpenhetsloven

Åpenhetsloven trådte i kraft i 2022. Formålet er å fremme virksomheters respekt for grunnleggende menneskerettigheter og anstendige arbeidsforhold i forbindelse med produksjon av varer og levering av tjenester. Herunder virkningen av internasjonale retningslinjer og prinsipper for ansvarlig næringsliv, slik som OECDs

retningslinjer for flernasjonale selskaper og FNs veiledende prinsipper for næringsliv og menneskerettigheter (UNGP).

Mental Helse gjennomførte høsten 2023 en aktsomhetsvurdering etter kravene i åpenhetsloven. I vurderingene deltok ansatte med innsikt i egen virksomhet og leverandørkjeder. Aktsomhetsvurderingen ble gjort for alle virksomheter/

avdelinger under samme organisasjonsnummer. Redegjørelsen for arbeidet med aktsomhetsvurderinger for Mental Helse vil årlig publiseres i henhold til kravene i åpenhetsloven.

Sentralstyret har delegert ansvaret for oppfølging av arbeidet med åpenhetsloven til administrasjonen.



Sentralstyret i Mental Helse ved landsmøtet: f.v Mille Falstad, Anders Øyan, Aina Nybakke, Haakon Steen, Nooshin Zaery, Ole-Marius Minde Johnsen, Frode Wærøy, Tariq Eide, Karl Olaf Sundfør, Abdurrehman Khan og Andreas Lund. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Likestillingsredegjørelse



Medlemsmassen besto per 31.12.23 av 67 prosent kvinner og 33 prosent menn, og en liten andel er ikke-binære. Andelen på de nyinnmeldte i 2023 var 69 prosent kvinner, 30 prosent menn og 1 prosent ikke-binære.

Kvinneandelen i det valgte sentralstyret er på 44,4 prosent. I ansattgruppen er kjønnsfordelingen 72 prosent kvinner og 28 prosent menn. Dette varierer innen de ulike avdelingene og tjenestene. I sentraladministrasjonen er det ansatt 58,33 prosent kvinner og 41,67 prosent menn. I toppledergruppen er 2 av 6 menn og en ikke-binær, som gir en kvinneandel på 50 prosent. Ved ansettelser blir kvinner og menn behandlet likt med riktig kompetanse og personlig egnethet som hovedkriterier for valg av nyansatt. Ledergruppen fikk i 2023 to nyansatte, økonomisjef og fagsjef, og begge to var menn.

Ved lønnsfastsettelse følges tabeller etter gjeldende tariff forhandlinger. Vår lønnsfastsettelse oppfattes som

kjønnsnøytral.

Planlegging av personalbehov er viktig i en aktiv personalpolitikk. Målet er til enhver tid å ha en riktig kvantitativ og kvalitativ personalsammensetning innenfor den økonomiske rammen organisasjonen disponerer. Alle stillinger skal kunne innehas av alle kjønn, uavhengig av alder, seksuell legning og religiøs og kulturell bakgrunn.

Ved Mental Helses svartjenester bestreber vi oss på at alle ansatte i turnus skal ha fast stilling i den stillingsbrøken som passer den enkelte best. Det er kun ved våre svartjenester som er åpne hele døgnet og året hvor vi har deltidsansatte. Ved svartjenestene har vi et overordnet mål om at alle ansatte skal ha en stilling og turnus som man kan leve av og med. Ved endringer i drift eller individuelle behov, så skal mulighetene for tilrettelegging (også øke stilling ved ufrivillig deltid) alltid undersøkes. Vi klarer å imøtekomme de fleste ønskene/behovene som meldes

inn. Stillinger i Mental Helse skal i størst mulig grad være hele stillinger.

Ved svartjenestene er det 75 ansatte på 38,8 årsverk, hvorav 59 er kvinner og 16 menn.

Vårt likestillingsarbeid er forankret i organisasjonens ulike strategier, verktøy og retningslinjer. I Mental Helses strategi 2023-2033 som ble vedtatt på landsmøtet 2022 er det et tydelig mål at «Mental Helse skal være en organisasjon for alle». Videre står det at «Mental Helse skal bygge en organisasjon som skaper rom for alle, uansett legning, etnisitet eller kulturell bakgrunn.» Vi skal gjøre mangfold og inkludering til en del av organisasjons- og frivilligopplæringen og vi skal jobbe med rekruttering for å skape økt mangfold i organisasjonen. Ikke minst skal organisasjonen øke den flerkulturelle kompetansen innad i organisasjonen for å ivareta medlemmene.

9

i sentralstyret

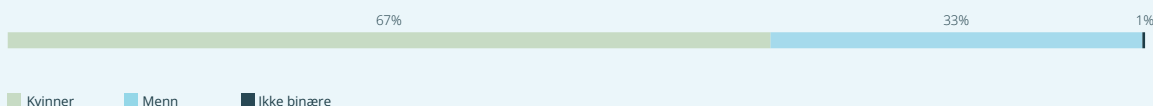
24

ansatte i administrasjonen

75

ansatte ved svartjenestene

Medlemsmasse per 31.12.2023



A grayscale landscape photograph of misty mountains. The foreground is dark, and the middle ground shows several mountain peaks shrouded in mist. The sky is filled with soft, layered clouds. The text 'Prosjekter og tiltak' is overlaid in the center in a bold, white, sans-serif font, with 'Prosjekter og' on the top line and 'tiltak' on the bottom line, both within black rectangular backgrounds.

Prosjekter og tiltak

4078

elever har fått Venn1-kurs

Venn1 – grunnkurs i psykisk helse

Venn1 er et grunnkurs om psykisk helse for unge i skolen. Gjennom diskusjon, foredrag og dilemmaoppgaver utforsker ungdommene hva psykisk helse egentlig er, hvordan man kan hjelpe seg selv eller en venn, og hvor man kan søke hjelp. Kurset ledes av to unge instruktører, hvorav én forteller om egne opplevelser fra ungdomstiden og hvordan hen fikk det bedre. Disse erfaringsforedragene er både ekteføyte og håpefulle.

Venn1 startet året 2023 med et gruppelederkurs hvor 11 erfarne Venn1-instruktører fikk videreføring og spissing av kompetansen sin som de har tilegnet seg etter kurs og Venn1-praksis i skolene. Dette gjenspeiler Mental Helses strategiarbeid med frivillige hvor vi jobber med hele livsløpet som frivillig hos oss, med særlig vekt på oppfølging og erfaringsutveksling. Venn1 har holdt flere digitale erfaringsksamlinger med frivillige i år, med fokus på deling og refleksjon rundt erfaringer fra klasserommet.

Venn1 «kurs for foresatte» har i år hatt økende aktivitet. 979 foresatte fordelt på 6 kurs har gitt strålende tilbakemeldinger,

800

elever har fått YAM-kurs

og trekker spesielt frem erfaringsforedraget, dyktige instruktører, diskusjonsmuligheter foresatte imellom og info om hva ungdommen ønsker fra foresatte.

I 2023 holdt Venn1 117 grunnkurs i klasserom for til sammen 4078 elever, som utgjør en nedgang på 17% fra året før. Nedgangen kom som et resultat av lavere tildelt tilskuddssum sammenlignet med 2022, i tillegg til økte kostnader i samfunnet generelt. Som en konsekvens av denne utviklingen har Venn1 i 2023 prøvd ut flere strategier for kostnadsdekning, som har resultert i at Venn1 har kunnet besøke enda flere elever. Elevene gir svært positive tilbakemeldinger på at Venn1 er relevant for dem, og at spesielt den personlige historien og dilemmaoppgavene treffer dem.

YAM – Youth Aware of Mental Health

Youth Aware of Mental Health (YAM) er et selvmordsforebyggende undervisningsprogram for ungdoms- og videregående skoler, med mål om å styrke ungdoms grunnleggende kunnskap om psykisk helse og forebygge selvmord.

3040

unge besøkte Ung Arena Headspace i Hokksund

Programmet går inn på tema om psykisk helse, hvordan hjelpe en venn, stress og kriser, depresjon & selvmordstanker og selvhjelpsråd. Hovedelementet i YAM er at det er elevene selv som skal diskutere, reflektere og utveksle kunnskap og erfaringer. Instruktørens hovedansvar er å fasilitere og tilrettelegge for åpne diskusjoner og rollespill, de kommer ikke med løsninger på problemer. Tilbakemeldingen fra en elev viser dette godt: «Jeg skjønner ikke helt hva instruktørene gjorde her, det var jo vi som pratet».

I 2023 fikk YAM 800 000 kroner over statsbudsjettet fra tilskuddet «Nasjonale tiltak for forebygging av selvmord og selvskading». Tilskuddets vilkår avgrensner tilskuddet til at et prosjekt maks kan få bevilget midler i totalt 3 år og YAM er nå på tredje året. I 2023 har ca 800 elever fått YAM rundt om i Norge. Stadig flere kommuner tar kontakt for å lære mer om YAM og hvordan de kan implementere det på skoler i sine regioner. Partiet Høyre hadde også YAM med i sin plan for bedre psykisk helse, «Hjelp som hjelper», der de vil stille krav om at alle skoler skal tilby YAM til sine elever. Dette kommer vi til å følge opp og jobbe videre med i 2024.

Samarbeidet med kommuner og fylkeskommuner, samt forskningsmiljøer fortsatte gjennom hele 2023 og vil være en viktig satsing fremover.

I november oppnådde Mental Helse endelig målet vi har jobbet mot i flere år: Å utdanne våre egne YAM-trenere. Vi har nå 5 YAM-trenere i Norge med kompetanse til å lære opp nye YAM-instruktører. Deres eksamen var å gjennomføre årets siste instruktørutdanning. Å få denne kompetansen til Norge gjør at Mental Helse står sterkere i arbeidet med YAM fremover, det blir både rimeligere og vi er mer fleksible i arbeidet med å tilby YAM til stadig flere norske skoleungdommer.

Headspace

I 2023 har vi vært etablert i tre kommuner; Vestby, Hokksund og Tromsø. Mot slutten av året har vi jobbet med å starte opp i Gjøvik kommune og bydel Sagene, og avslutter året med utlysning av senterlederstilling i Gjøvik. Vi har et selvpålagt krav til forhåndsfinansiering av tre års pilot før vi igangsetter etablering. I denne sammenheng krever vi også en beslutning i kommunene om delfinansiering av nevnte treårige pilot. I tråd med tidligere beslutning vil vi drifte fem pilotsentre på nyåret under forutsetning av positiv respons på eksisterende søknader.

3040 unge besøkte Ung **Arena Headspace** i Hokksund i 2023, relativt jevnt fordelt kjønnsmessig, men av de som via samtaler har fått



24 elever ved Bryne VGS får YAM-undervisning. (Foto: Maren Ege Tjoflåt / Rogaland fylkeskommune)

hjelp til å jobbe seg gjennom psykiske utfordringer er det et klart overtall av jenter. Erfaring viser at når vi klarer å legge guttesamtalene til en gruppeaktivitet blir samtalen både dypere og de varer lenger. Guttene tar mer pauser i vanskelige samtaler og aktivitet virker som en hjelpende faktor for oss til å "holde på dem" slik at de kan fortsette samtalen igjen når de selv er klare for det.

Vi har vært i aktivitet i **Tromsø** siden februar 2023, med Stakkevollan som arena. Stakkevollan er en bydel med stor andel studentboliger og et godt utgangspunkt for dialog med denne målgruppen. Vi har jobbet systematisk med å etablere Headspace så sentrumsnært som mulig og åpnet opp i nye lokaler den 30. oktober i Tromsø sentrum.

Vestby kommunestyre evaluerte tre år med Ung Arena og besluttet å inngå en ny, treårig avtale om Headspace-pilot fra februar 2023. Vi ansatte leder for Headspace Vestby i mars og lyktes, etter tre

års påvirkningsarbeid, å få kommunestyret med på en beslutning som har gitt oss et flott lokale midt i Vestby sentrum. Headspace åpnet i de nye lokalene 3. oktober 2023.

På grunn av manglende finansiering av treårs pilot av Headspace Mosjøen har kommunen besluttet å legge piloten på is.

Det er fattet beslutning om etablering av **Headspace i Gjøvik** og vi er i prosess med Innlandet fylkeskommune om delfinansiering av piloten. Det er utlyst stilling som leder Headspace Gjøvik.

En etablering i **Sagene bydel (Oslo)** er aktuell etter at administrasjonen i bydelen har besluttet etablering. Vi mottok 3 millioner kroner, fordelt på kr 1 mill pr år, for perioden 2024-2026 fra Klaveness Marine. Vi er nå i forberedende fase og vil, etter at beslutning om lokaler er på plass, utlyse stillingen som leder Headspace Sagene.

Virksom Helse

Mental Helse har valgt å utsette satsingen på Virksom Helse for en tid, da vi ikke er rigget for en større opptrapping av aktivitet på dette området. Samtidig har vi jobbet med psykisk helse i arbeidslivet og samarbeidet eller holdt foredrag rundt psykisk helse og arbeidsliv, blant annet for fagforbundet Industri Energi og for Fagforbundet Oslo.

Kvalitet i helsetjenestene, recovery og medisinfri behandling

Gjennom systematisk nettverksbygging, faglig tilstedeværelse, representasjon i utvalg og fagråd fremmer Mental Helse sine verdier og politikk. Slik jobber vi systematisk for økt brukermedvirkning og bedre tilgjengelighet og kvalitet i helsetjenestene. Blant annet satt Mental Helse i ekspertutvalget om samtykkevilkåret, hvor vi fikk gjennomslag for å beholde samtykkevilkåret i loven om tvunget helsevern. Utvalget leverte sin rapport til helseministeren 16.06.23 og i den forbindelse arrangerte vi et åpent seminar i samarbeid med Likestilling- og diskrimineringsombudet.

Mental Helse har jobbet målrettet opp mot forsknings-, fag- og behandlingsmiljøer som fremmer ikke-medikamentell, evidensbasert behandling mot psykiske lidelser. Vi har sittet i styringsgruppen i forskningsprosjektet Bedre pårørendesamarbeid: Bedre Pårørendesamarbeid - Institutt for helse og samfunn (uio.no)

som ble ferdigstilt desember 2023. Vi jobber også aktivt med Polyfon – musikkterapeutenes fagorganisasjon, hvor vi ønsker å fremme et bredere og ressursfokuset behandlingstilbud for mennesker med psykiske helseutfordringer. Mental Helse ble invitert til å sitte i fagrådet for Frivillighet og tvang: Kompetansesenteret for frivillighet og tvang, og vi er dermed i en god posisjon for å fremme brukerinvolvering og recoveryperspektivet i både forskning og praksis.

Forskning og utdanning

Mental Helse samarbeider nå med alle de store forskningsinstitusjonene i Norge, og er aktivt med i flere forskningsprosjekter som omhandler psykisk helse – både med fagressurser fra fagavdelingen, og brukermedvirkere fra lokallagene. Vi jobber aktivt for å fremme medforskere med brukererfaring, og for at alle forskningsprosjektene inkluderer brukermedvirkning på alle nivåer.

Mental Helse samarbeider med flere høyskoler og universiteter på utdanningsprogrammer innen psykisk helse. Vi har bidratt som forelesere og som sparringspartnere på utvikling av undervisningsprogrammer. Vi jobber aktivt med å få økt kunnskap i disse

miljøene om viktigheten av brukermedvirkning, godt pårørendearbeid og recovery-modellen.

Mental Helse har vært representert på forskningsseminarer og fagkonferanser gjennom hele 2023. Blant annet hos NorMent – «Der det er forskning er det håp!», NSSF sin 12. nasjonale årskonferanse om selvmordsforskning og -forebygging: «Hvordan nå alle? Befolkningsrettet selvmordsforebygging», og på Helsedirektoratets oppstartskonferanse: «Tre stortingsmeldingar, felles innsats».

Stiftelsen Dam

Gjennom vårt arbeid som søkerorganisasjon i Stiftelsen Dam har vi fått tilgang til alle de store forskningsmiljøene i Norge, og er med i mange, viktige forskningsprosjekter innen psykisk helse. I tillegg bidrar det til å bygge et bredt nettverk gjennom offentlige og private samarbeidspartnere på alle nivåer i helsesektoren. Gjennom 2023 har mye av vårt arbeid vært å kvalitetssikre søknadsprosessene og tilpasse oss de nye ordningene til Stiftelsen Dam.

Tildelinger	Antall prosjekter	Grad av innvilgelse
Ekspress < 40.000kr	14	50%
Helse 40.000 - 400.000kr	8	25%
Utvikling 400.000 - 1.500.000	5 videre til full søknad	50%

Tildelinger fra Stiftelsen Dam.



Nasjonalt senter for erfaringskompetanse

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse skal samle, systematisere og formidle tjenestebrukeres og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap. Gjennom å produsere kunnskap som baseres på bruker- og pårørendeerfaringer, skal senteret avdekke kunnskapsmangler og sammen med relevante samarbeidspartnere og forsknings- og utviklingsmiljøer bidra til å utvikle kunnskap som løfter bruker- og pårørendekunnskapen utover et anekdotisk nivå. Slik kan denne kunnskapen få reell innflytelse, og være søkbar og tilgjengelig for forskere, fagpersoner og beslutningstagere.

Videre skal senteret jobbe systematisk og målrettet med samarbeidsaktører og målgrupper, gjennom aktiviteter, møteplasser og nettverk. Senteret må nødvendigvis forholde seg til flere og ulike samarbeidsaktører og målgrupper. Tjenesteytere, pasienter og deres pårørende er senterets hovedmålgruppe. Senteret skal gjennom å være en produsent av pasient- og pårørendekunnskap bidra til at tjenestene etterspør og tar i

bruk denne kunnskapen, slik at mennesker får god og relevant hjelp. Dette innebærer også å bidra til refleksjon om dilemmaer fagfeltet står i, hvordan tjenestene kan identifisere og håndtere etiske dilemmaer og avveie ulike hensyn.

Vi arbeider på flere måter, og i 2023 har senteret dokumentert og innhentet kunnskap på følgende vis:

Våren 2023 gjennomførte senteret en temaundersøkelse om sammenhengen mellom fysisk og psykisk helse, der det kom inn 575 svar.

Rapporten er under utarbeidelse og vil utgis våren 2024. Senteret har også flere andre prosjekter som ble innledet eller fortsatte i 2023, deriblant om forebygging av bruk av tvang, om erfaringer med kommunale, bemannede boliger, om veien tilbake fra uføretrygd og om tilrettelagt undervisning i skole og psykisk helse.

Senterets nettside brukes til å formidle saker og prosjekter der brukes og pårørendes erfaringer er en rød tråd. I 2023 postet senteret over 100 saker, det kastet av seg 121 859 unike

lesere.

Senteret gir innspill og skriver tekster, ansatte reiser ut til ulike nettverksfora, og senteret arrangerer samlinger. I 2023 bidro senteret med høringsuttalelser på Helsepersonellkommisjonens rapport og Opptappingsplanen for psykisk helse 2023-2033, for å nevne noen. Senteret har i 2023 hatt en fast spalte i Sinn og samfunn, og senteret arrangerer det årlige toppmøtet, samt temakvelder. I 2023 var temaet for toppmøtet Psykisk helse og rus i fengselet. Hovedfunn og anbefalingene ble, som hvert år, overbragt Helse- og omsorgsminister via statssekretær.

Temakveldenens tematikk var «Helsepersonellkommisjonen - perspektiver og kritiske blikk» på det ene møtet, og pilleskamdebatten på det andre møtet. Senteret har også deltatt i en rekke referansegrupper, på konferanser der det deles ut egenproduserte publikasjoner og materiell, samt disputaser og webinarer for å sikre en jevn flyt av kompetanse for de ansatte.


I 2023 ble det bevilget 12 767 000 til formålet.



Anbefalingene fra toppmøtet om psykisk helse og rus i fengselet



Erfaringer med erfaringsmedarbeidere



Svartjenestene

-2,3%

antall henvendelser til
Hjelpetelefonen

+5%

henvendelser hos
Sidetmedord.no

+26%

henvendelser hos
Arbeidslivstelefonen

Svartjenestene

Mental Helse svartjenester består av Hjelpetelefonen 116 123, Foreldresupport, Studenttelefonen, Arbeidslivstelefonen og skrive-tjenesten Sidetmedord. Pågangen til Mental Helse svartjenester har også i 2023 vært stor. Samtidig har vi vært mindre tilgjengelige for de som kontakter oss.

Starten av 2023 ble preget av både usikkerhet og økonomiske utfordringer. For å tilpasse oss denne situasjonen, måtte vi redusere våre tjenestetilbud og foreta nedbemanning. Dette var et resultat av mindre tilskudd og økt økonomisk usikkerhet knyttet til ny tilskuddsordning. Som følge av dette har brukere av tjenestene våre opplevd lengre ventetider, og vi har hatt lavere svarprosent. Det er beklagelig at vi har vært mindre tilgjengelige i 2023, spesielt når vi vet at mange der ute har behov for døgnåpne og trygge svartjenester.

Selv om vi har vært færre ansatte på jobb, og tilbudene våre har vært reduserte, har mange kontaktet oss. I 2023 endte svartjenestene opp med totalt 360 032 innkommende henvendelser. Dette er en nedgang på 3,7% sammenlignet med 2022.

Når det gjelder tematikken i henvendelsene vi mottar, er det ingen betydelige endringer fra fjoråret. Imidlertid merker vi at flere ringer Hjelpetelefonen for å snakke om uroen i verden og den økonomiske situasjonen, noe som reflekterer de utfordringene mange står overfor. På chatten, der hovedsakelig unge tar kontakt, ser vi imidlertid en annen trend. Disse er i mindre grad opptatt av globale hendelser og samfunnsproblemer, og fokuserer i større grad på egne utfordringer og relasjoner.

I 2023 har vi prioritert kompetanseutvikling og kvalitetsarbeid blant våre ansatte, da de er våre viktigste ressurser. Dette for å sikre at vi møter alle som kontakter oss på

best mulig måte. Ved å ha faste ansatte som jobber regelmessig, opplever vi at våre ansatte føler seg trygge i samtaler, med systemene vi bruker, og med håndteringen av akutte situasjoner.

I september lanserte vi en ny nettside for vår skrive-tjeneste, Sidetmedord, med det formål å modernisere og styrke våre skrive-tjenester. Spesielt ønsket vi å utvikle vårt forum, et unikt tilbud der mennesker kan møtes anonymt, dele erfaringer, støtte hverandre og bygge fellesskap. Responsen siden lanseringen har vært positiv, og vi har allerede passert en million sidevisninger.



Helse- og omsorgsminister, Ingvild Kjerkol, på besøk hos svartjenestene i mai. (Foto: Jakob Plassen)

Hjelpetelefonen 116 123

Hjelpetelefonen mottok totalt 171 282 innkommende samtaler i løpet av 2023, noe som tilsvarer en nedgang på

2,3% sammenlignet med året før. Dessverre førte redusert bemanning til at vi ikke kunne svare på så mange henvendelser

som ønsket, noe som resulterte i en svarprosent på 38% for året, sammenlignet med 42% i 2022.

Samtaler

År	Anrop		Besvarte samtaler		Svarprosent
2022	175 366	↓ -2,3%	75 198	↓ -13,8%	43%
2023	171 282		64 852		38%

Sidetmedord.no

Skrivetjenesten vår, Sidetmedord, tilbyr en døgnåpen chat og en veiledningstjeneste der brukerne kan sende inn meldinger og få svar fra våre veiledere innen 24 timer. I tillegg har vi et forum der brukere kan kommunisere med hverandre og dele erfaringer. Siden lanseringen av vår

døgnåpne chat har vi sett en jevn årlig økning blant de som søker hjelp og støtte for sine utfordringer, og ønsker å skrive om dette.

I løpet av 2023 mottok vi totalt 148 884 chat-henvendelser, noe som er en økning på 5% sammenlignet med året før.

Antall henvendelser

År	Antall henvendelser	
2022	141 750	↑ 5,0%
2023	148 884	

Foreldresupport

Foreldresupport er et viktig tilbud for omsorgspersoner med barn under 18 år som trenger hjelp, veiledning eller ønsker å dele sine tanker med noen. Tjenesten er et samarbeid mellom Mental Helses svartjenester og Stine Sofies Stiftelse, og er et

døgnåpent lavterskeltilbud. Tjenesten håndterer henvendelser om ulike temaer, fra amming og stell til vold mot barn.

Antall henvendelser

År	Antall henvendelser	
2022	9 599	↓ -13,4%
2023	8 315	

Studenttelefonen

Studenttelefonen er et samarbeid mellom Mental Helse, SiA, SSN og KoRus Sør, som sammen tilbyr et lavterskeltilbud for studenter som trenger noen å snakke med når tilbud på campus er stengt. Med et stadig økende antall studenter som opplever utfordringer, også etter pandemien, er det viktig å ha

en svartjeneste der veilederne har kjennskap til studielivet og forstår de utfordringene det kan innebære. I 2023 mottok Studenttelefonen 5516 innkommende henvendelser. Dette er det en nedgang på 34,8% sammenlignet med 2022. Årsaken til denne nedgangen skyldes reduksjon i tilskudd, som har tvunget oss til å redusere

åpningstidene og dessverre ikke kunne opprettholde dedikert personale på tjenesten. I tillegg var Studenttelefonen stengt i juli måned.

Antall henvendelser

År	Antall henvendelser	
2022	9 164	 -39,8%
2023	5 516	

Arbeidslivstelefonen

Arbeidslivstelefonen er en landsdekkende tjeneste der våre veiledere har omfattende kunnskap om arbeidslivet. Vi bistår blant annet arbeidstakere, arbeidsgivere og arbeidssøkende, med veiledning, råd og mulige løsninger. Samtalene vi mottar omfatter en rekke temaer,

fra rettigheter og plikter i arbeidslivet til utfordringer på arbeidsplassen, stress, trakassering og jobbsøking.

I løpet av 2023 mottok Arbeidslivstelefonen 4788 henvendelser via telefon, chat og e-post, noe som er en økning på 26% sammenlignet med året før.

Denne økningen skyldes blant annet økt synlighet av tjenesten gjennom møter med relevante aktører i arbeidsmarkedet.

Antall henvendelser

År	Antall henvendelser	
2022	3 800	 26%
2023	4 788	



Mental Helse er en medlemsorganisasjon for mennesker med psykiske helseutfordringer, pårørende og andre interesserte. I 45 år har vi kjempet for økt åpenhet, forebygging av psykiske helseutfordringer og et bedre helsetilbud. Vi er en organisasjon for alle, uansett seksuell orientering, funksjonsevne, etnisitet og kulturell bakgrunn.

Tlf: 352 96 060

E-post: post@mentalhelse.no