



MENTAL HELSE

ÅRSMELDING 2024



Våre verdier:

Likeverd

(substantiv)

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

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

Året 2024 har vært et innholdsrikt år med betydelig aktivitet og engasjement for Mental Helse. Aktiviteten i lagene har vært variert, og vi har kontinuerlig jobbet med å utvikle og styrke lokallagene gjennom opplæring og kompetanseheving. Mental Helses brukerrepresentanter har deltatt i en rekke råd og utvalg, og i 2024 ble det registrert ca. 200 brukerrepresentanter. Vi har også utviklet et nytt frivilligsystem og startet tjenesten „Ringevenn“ for å bekjempe ensomhet.

Organisasjonen må fortsatt foreta harde prioriteringer på grunn av begrensede ressurser og tilskudd. Administrasjonen og svartjenestene opplever i tillegg store utfordringer med sykefravær. I snitt så har vi hatt et sykefravær på over 13%, og det sier seg selv at å styrke nærværet blir en hovedprioritet for 2025. Samtidig har Mental Helses 10-årige strategi lagt tydelige føringer for hvordan vi best mulig skal nyttiggjøre oss de ressursene vi har. Årets overordnede tema var «**Ensomhet, utenforskap og forebygging**», som har vært en rød tråd gjennom alt vårt arbeid. Vi har særlig satt søkelys på faglig utvikling og frivillighetsstrategien, noe som har resultert i flere vellykkede arrangementer som Pride, Norway Cup og Arendalsuka.

Våre svartjenester mottok over **325 008 henvendelser**

i løpet av året. For å sikre den beste kompetansen, ble det gjennomført fagdager for ansatte. Foreldresupport mottok **11 496 henvendelser** om alvorlige temaer som psykisk og fysisk vold. Hjelpetelefonen 116 123 mottok mange henvendelser om angst og ensomhet, og chatten har vært en viktig arena for barn og unge.

Gjennom året har Mental Helse arbeidet med faglig utvikling, brukermedvirkningsprosjektet og frivillighetsstrategien. Mental Helse har også deltatt i flere forskningsprosjekter og konferanser. **Venn1-programmet** har gjennom året skolert mange elever om tematikk innenfor psykisk helse og bidratt til å gi ungdommene verktøy for å bedre kunne ivareta sin psykiske helse.

YAM-undervisningen har blitt gjennomført på flere videregående skoler, og **Headspace**, vårt samtaletilbud til ungdom, har hatt et aktivt år med flere viktige aktiviteter og etableringer. Vi har åpnet to nye sentre i Gjøvik og Sagene, og knyttet til oss flere titalls frivillige som ønsker å bidra med frivillig innsats rettet mot ungdom. Headspace har nå fem sentre.

Gjennom vårt arbeid som søkerorganisasjon i Stiftelsen Dam har vi fått tilgang til alle de store forskningsmiljøene i Norge. Vi deltar i mange viktige forskningsprosjekter

innen psykisk helse, og bidrar til å bygge et bredt nettverk gjennom samarbeid med offentlige og private aktører på alle nivåer i helsesektoren.

Årets kampanje for **Verdensdagen for psykisk helse** oppfordret folk til å sette av åtte minutter hver dag til å ringe noen de bryr seg om. Kampanjen fremhevet viktigheten av regelmessig sosial kontakt for å redusere angst, depresjon og ensomhet. Kampanjen var siste del av en treårig strategi med fokus på ensomhet og utenforskap. Dette resulterte i 3370 markeringer over hele landet, stor synlighet i media og sosiale medier, nytt materiell og ressurser, stand-up show og en egen verden i Minecraft. Kampanjen resulterte i økt kjennskap og engasjement til psykisk helse i befolkningen.

Mentalt Perspektiv fortsetter å vokse og har flere tusen lesere hver måned. Det er også vårt medlemsblad, som blir gitt ut fire ganger i året med et opplag på ca. 10 000 eksemplarer. Bladet er et gratis medlemsgode og en viktig kanal for å binde medlemmene sammen over hele landet. **Landsmøtet 2024** valgte ny ledelse og vedtok et nytt samfunnspolitisk program som skal sette kursen for organisasjonens politikk de neste to årene, sammen med tidligere vedtatt 10-årig strategi.

Organisasjonen må fortsatt foreta harde prioriteringer på grunn av begrensede ressurser og tilskudd.

”



Linda Berg-Heggelund
Generalsekretær i Mental Helse

Nøkkeltall

11 380

medlemmer per 31.12.2024

3 370

markeringer til Verdensdagen for psykisk helse

325k

henvendelser til svartjenestene

119k

henvendelser til Sidetmedord

649

likepersoner registrert

733k

visninger på mentalhelse.no

200

brukerrepresentanter

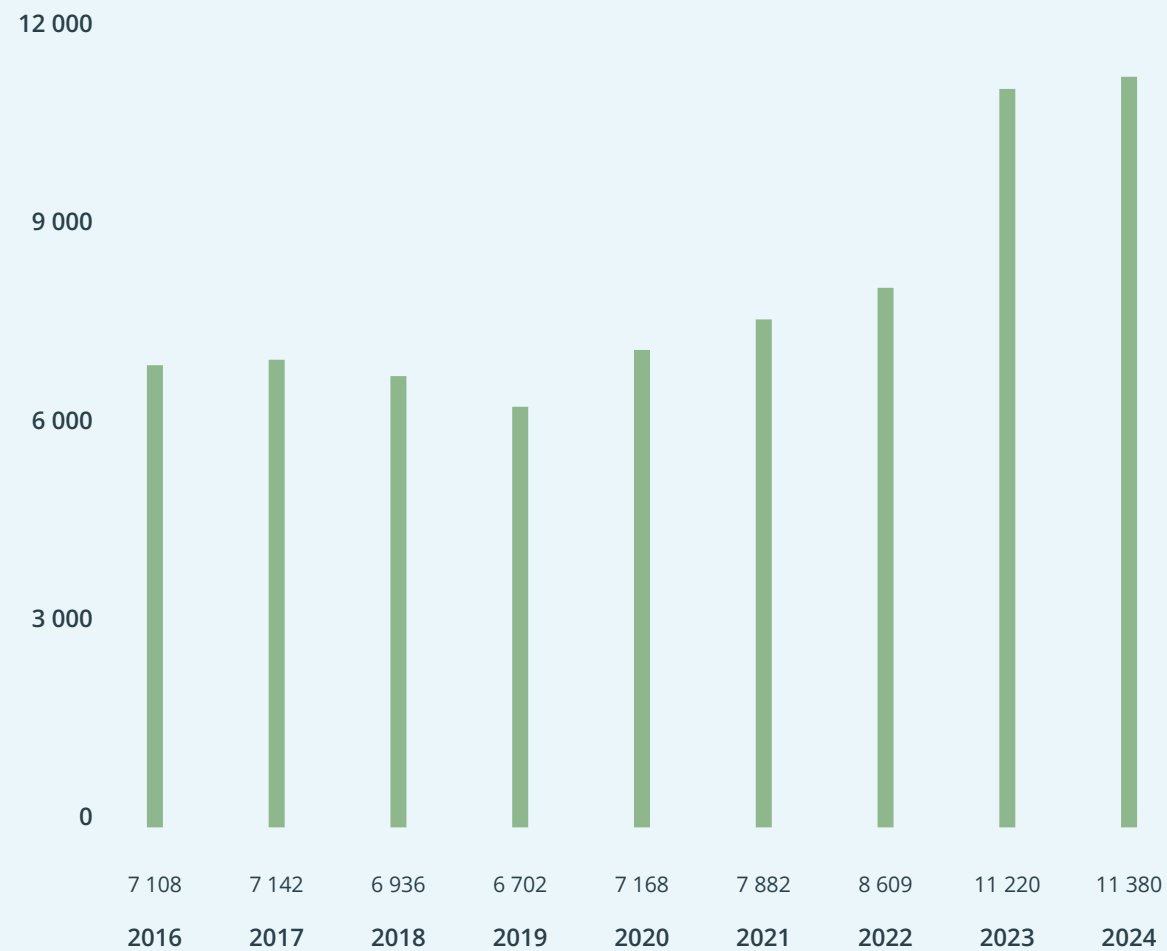
1 923

nevninger i media

8 678

kurstimer gjennomført

Medlemstall 2016-2024



7 515

likepersonsaktiviteter

4 mill

visninger på Instagram

18 000

lesere på mest leste artikkel på
Mentalperspektiv.no

5 680

ungdommer var i dialog med
Headspace

1 100

elever har fått YAM-
undervisning

1 800

elever har fått Venn1-
undervisning

Organisasjonens utvikling

Mental Helse er en landsomfattende organisasjon som i 2024 besto av 13 fylkeslag og 130 lokallag. Medlemstallet fortsetter å øke, og ved årets slutt hadde vi over 11 385 medlemmer. Mental Helse står sterkt både i organisasjonslandskapet i Norge og i samfunnet generelt.

Aktivitet i lagene

Aktiviteten i fylkes- og lokallagene varierer. Noen lag har høy aktivitet og stor omsetning, mens andre har mindre aktivitet og lavere omsetning. Denne variasjonen er en del av Mental Helses unike karakter, og vi ønsker å inkludere alle. Vi jobber kontinuerlig med å utvikle og styrke lokallagene, gjennom opplæring og kompetanseheving.

Regionale samlinger

Fylkeslagene er organisert i to regionråd, og begge regionene avholdt regionale samlinger i 2024. Disse samlingene er viktige arenaer for erfaringsutveksling og samarbeid, spesielt innen brukermedvirkning. De regionale samlingene har også spilt en sentral rolle i utforming av Mentorordningen for brukerrepresentanter, et prosjekt et prosjekt hvor Mental Helse fikk innvilget 400 000,- kr i støtte av Stiftelsen DAM. Prosjektet har oppstart i 2025.

Kurs og opplæring

Kurs- og opplæringsutvalget (KUPP) koordinerer kurs- og opplæringsvirksomheten i Mental Helse. I 2024 besto utvalget av leder Aina Nybakke

(sentralstyret), Martha Anette Gulbrandsen (fra ledermøtet), Anna Margrethe Drægebø Moe (studieleder), Anders Øyan (studieleder) og Erik Fransson fra administrasjonen. Ifølge Funkis' statistikk ble det gjennomført 8678 kurstimer fordelt på 1149 kurs og 9057 deltagere i 2024. Dette er en markant økning fra året før, og viser at fokuset vi har hatt på registrering av kurs i 2024 har hatt god effekt.

Representasjon

Mental Helses brukerrepresentanter deltar i en rekke råd og utvalg på alle nivåer innen psykisk helsevern, psykiske helsetjenester og Nav. Med sin erfaringskunnskap og Mental Helses samfunnspolitiske program som grunnlag, bidrar de til bedre tjenester både lokalt og nasjonalt. I 2024 startet vi arbeidet med å registrere alle brukerrepresentantene våre i et felles register. Innen utgangen av året hadde vi registrert ca. 200 brukerrepresentanter.

Eksempler - Utvalg / representasjonsoppgaver på sentralt nivå

- FFO Hovedstyre
- Helse Sør-Øst brukerutvalg
- Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykiske lidelser – Brukerrop
- Helsepersonellnemda
- Nasjonal ressursgruppe for regionale folkeopplysningskampanjer med nasjonal overbygning.
- Brukerutvalget i Helsetilsynet

- Erfaringspanel og brukerpanel ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF)
- Referanse- og brukergruppe - Legemiddelindustriens faggruppe for pasientkontakt
- Schizofrenidagene - arbeidsgruppe

Likepersonarbeid

Lokallagene i Mental Helse står for det meste av likepersonsarbeidet i organisasjonen. Dette inkluderer drift av møteplasser, kurs, turer, temakvelder og medlemsmøter. Dokumentasjon av denne innsatsen er avgjørende for å synliggjøre det frivillige arbeidet, samtidig som det utløser likepersontilskudd fra Barne- ungdoms- og familiedirektoratet. I 2024 ble det rapportert 7515 likepersonsaktiviteter, tilsvarende 34 000 frivillighetstimer, en økning fra 25 700 året før. Totalt har Mental Helse registrert 649 likepersoner. Mental Helses strategi 2023-2033 har som et sentralt mål å utvikle frivilligheten i Mental Helse. Vi har jobbet med dette på flere måter, og viktige milepæler i 2024 er:

Nytt frivilligsystem

Høsten 2024 tok vi i bruk et nytt frivilligsystem – Mobilise. For å sikre vekst i antall frivillige i organisasjonen, har det vært helt avgjørende å få på plass et system for å håndtere de frivillige. Systemet bidrar til en effektiv og systematisk tilnærming

til frivillige gjennom hele frivilligreisen. Blant de mange fordelene med et slikt system er at det gir det oss en total oversikt over alle frivillige i organisasjonen, hvem de er og hva de gjør.

Ringevenn

For å tilby flere muligheter for frivillige og øke antallet frivillige i organisasjonen, starter vi i januar 2025 et samarbeidsprosjekt mellom Svartjenestene og sentralledet. Målet var å utvikle en ny frivilligoppgave tilknyttet Svartjenestene. Resultatet ble tjenesten „Ringevenn“, som er et supplement til Hjelpetelefonen. Tjenesten gir mennesker som opplever ensomhet muligheten til å få tildelt en ringevenn for regelmessig telefonkontakt, og



Randi Rosenqvist tildeles Åpenhetsprisen 2024 (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Leo Ajkic tildeles Åpenhetsprisen 2024 (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

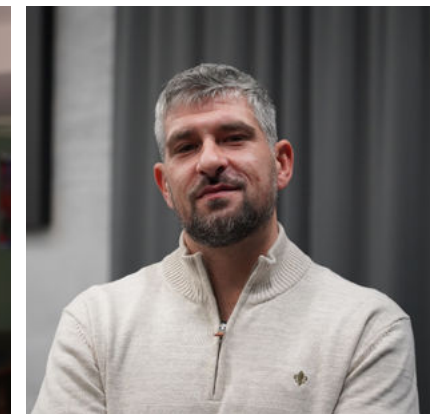
dermed gjøre hverdagen lysere og mindre ensom. Prosjektet mottok 400 000 kroner i støtte fra Stiftelsen DAM og lanseres tidlig i 2025.

Verktøykasse for lokallag

For å ruste organisasjonen for vekst i antall frivillige, har vi utviklet en digital verktøykasse for lokallag som jobber med frivillige. Denne verktøykassen inneholder ressurser som skal hjelpe lokallagene med å få de verktøyene de trenger for å jobbe mer effektivt med frivillige.

Årets prisvinnere

Hvert år deler Mental Helse ut Åpenhetsprisen på Verdensdagen for psykisk helse den 10. oktober. I år var det to prisvinnere. Mental Helse deler også ut priser for årets ildsjel,



Anette Scheen ble Årets ildsjel 2023. Fylkesleder tok imot prisen på vegne av Scheen. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Anette Scheen ble Årets ildsjel 2023. Fylkesleder tok imot prisen på vegne av Scheen. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

årets arrangement og årets møteplass. I 2024 ble disse prisene delt ut på landsmøtet.

Randi Rosenqvist tildeles Åpenhetsprisen 2024

for sitt store og brennende engasjement for mennesker med alvorlige psykiske lidelser. Hun har bidratt til utviklingen av rettspsykiatri og fengselspsykiatri som fagområder i Norge. I over 40 år har hun behandlet og vurdert alvorlig syke personer som har begått kriminelle handlinger. Hun er en nestor i norsk psykiatri.

Leo Ajkic tildeles

Åpenhetsprisen 2024 for sin ærlighet, direkte dialog og helt egen evne til å formidle tunge og vanskelige historier, helt uten fordommer. Han er kjent som programleder for flere prisbelønte dokumentarserier.

Mental Helse Molde er Årets møteplass 2023, og prisen får de for arbeidet med å bygge et trygt og inkluderende rom hvor mennesker med ulike livserfaringer og bakgrunner møtes, knytter bånd og støtter hverandre. Møteplassen har mye aktivitet ukentlig, sommerturer og juleaktiviteter.

Anette Scheen ble Årets ildsjel 2023 for et engasjement og en frivillig innsats langt utover det vanlige. Den driftige lokallagslederen i Kristiansund har gjort en formidabel innsats med å øke medlemsmassen fra 11 til 130, samt skape en rekke ukentlige aktiviteter. Fylkesleder tok imot prisen på vegne av Scheen.

Politikk, kommunikasjon og synlighet

Media

Mental Helse ble nevnt 1923 ganger i media i 2024, en økning på 201 ganger fra 2023. Til sammenligning ble Kirkens SOS nevnt 1529 ganger.

Vi tok i bruk NTB kommunikasjon sitt publiseringsverktøy, som effektiviserer vår kommunikasjon med mediehus og sampublisering på vår hjemmeside. Dette verktøyet hjalp oss å få gjennomslag for flere saker, inkludert vårt samarbeid med Verdensdagen og „Verdensdalen for psykisk helse“ i Minecraft, nyheten om Åpenhetsprisvinnerne, Bjørn Tore Tarangers rekordforsøk og vår reaksjon på endringer i lovgivning om tvangsbruk i

helsevesenet.

I 2024 har vi uttalt oss i flere saker om psykiske helseutfordringer, spesielt om Hjelpetelefonen og veiledernes råd. 17. desember publiserte vi, sammen med Norsk Psykologforening og NHO, fem råd til arbeidsgivere om bedre psykisk helse på arbeidsplassen. Disse rådene ble publisert i flere tidsskrifter.

Oslo Pride

Mental Helse deltok på Oslo Pride med stand 26.–29. juni, og for første gang med eget arrangement i Pride House og en fane i paraden. Slagordet #psyktstolt er godt etablert, og vi både solgte og ga bort populær merch. Frivillige

fra Mental Helse Oslo og Akershus gjorde en fantastisk innsats, og vi vervet ca. 50 nye medlemmer.

Panelsamtalen „Psyisk helse blant transpersoner“ i Pride House 28. juni ble godt mottatt. Forfatterne Jan Elisabeth Lindvik og Daisy Sælen Hafstad diskuterte boken „Mine damer og herrer og alt midt imellom“. Panelet, med Lene Løvdal (Egalia), James Dickson (PKI), Arild Johan Myrberg (Helsedirektoratet) og landsleder Ole-Marius Minde Johnsen, diskuterte utfordringer og muligheter for transpersoner i samfunnet og helsevesenet, og hvordan Mental Helse kan bidra til bedre psykisk helse.

Arendalsuka

Mental Helse hadde stand og deltok i ni debatter under Arendalsuka 2024. Vi startet sterkt med to egne debatter: „Frakoblet ungdom – Hvordan koble dem på igjen?“ og „Er det slitsomt å ha barn?“ hvor Ida Halvorsen Engelstad presenterte Foreldresupport. Sandra Bruflot (H) og Anette Trettebergstuen (Ap) deltok i debatten om frakoblet ungdom, hvor vi understreket behovet for bedre samhandling og forebygging på tvers av sektorer.

Behovet for forebygging ble fremmet i alle debatter, og vi opplevde at våre krav ble lyttet til og støttet politisk. Sammen med Norsk psykologforening, Norsk psykiatrisk forening, Norsk Sykepleierforbund sin faggruppe innen psykisk helse og rus (SPoR), og



Mental Helse i Pride-paraden med egen parole. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Mental Helse i Pride-paraden med egen parole. (Foto: Kristin Bergersen)



Panelsamtale i Pride House. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Landsforeningen for Pårørende og Etterlatte innen Psykisk helse og ROP-lidelser, lanserte vi en felleserklæring for psykisk helse. Den inneholder ti punkter vi vil jobbe for. Med et felles budskap står vi sterkere og det blir lettere å få gjennomslag for vår politikk.

Norway Cup

Under Norway Cup 28. juli til 3. august snakket vi med flere tusen barn og unge og informerte om vår døgnåpne chat, sidetmedord.no. Ansatte og frivillige bemannet standen på Bærekraftsarenaen, Global Goals Arena. Samarbeidspartneren Show de Vida hadde med en airtrack hvor besøkende

kunne lære akrobatikk av profesjonelle akrobater, noe som ble et populært innslag. Vi delte ut 5000 midlertidige vanntatoveringer og like mange armbånd, og anslår at minst 2000 barn og unge i alderen 6-19 år besøkte oss i løpet av uka.

Sosiale medier, nyhetsbrev og nettside

Ved utgangen av 2024 hadde Mental Helse 47 956 følgere på Facebook, 28 097 følgere på Instagram og 5813 følgere på LinkedIn. På LinkedIn vokser vi mest med nesten en dobling i følgere fra 2023 (3273). 9. oktober, på Verdensdagen for psykisk helse, annonserte vi Åpenhetsprisvinnerne Leo Ajkic og Randi Rosenqvist.

Innlegget ble årets mest sette og likte på Facebook, med en rekkevidde på 593 115 og 15 799 samhandlinger, noe som totalt bidro til en 55 % økning i rekkevidde.

På Instagram fikk innlegget om Mannsdagen 19. november best resultater, med en rekkevidde på 390 582 og 9223 samhandlinger. Sterke farger og sitater som „Ni menn dør hver uke i selvmord“ traff godt. Krysspublisering med kjente profiler ga gode resultater, spesielt under Pride og julekampanjen for Hjelpetelefonen 116 123. Vi samarbeidet med 11 profiler, og Else Kåss Furuseths innlegg var mest likt på både Facebook og Instagram.

”

Det vi har jobbet for i så mange år tror jeg nå vi endelig kan se resultater av. Det er snakk om å lovpålegge lavterskeltilbud i kommunene og satse på forebygging. Det er takket være Mental Helse, samarbeid med andre organisasjoner og den innsatsen vi alle gjør over hele landet.



Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen i debatt under Arendalsuka (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen, tidligere leder for svartjenestene, Aslaug Timland Dale og seniorrådgiver Siri Bråtane på stand (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy).



Ansatte og frivillige på stand under Norway Cup (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy).

I 2024 sendte vi 10 eksterne nyhetsbrev med oppdateringer på arbeidet til Mental Helse. Nyhetsbrevet sendes månedlig til alle medlemmer og andre som ønsker nyheter fra oss.

Nyhetsbrevene vi sendte ble totalt åpnet 36 826 ganger som ga en gjennomsnittlig åpningsfrekvens på 32,7%. Nettsiden vår, mentalhelse.no, hadde 733 700 visninger, med

en gjennomsnittlig besøkstid på 1 minutt og 51 sekunder. 67,7% av besøkene kom fra mobiltelefoner. Den mest besøkte undersiden var Mental Helse Hjelpetelefonen.

1,3 mill

i rekkevidde på Facebook

81k

samhandlinger på Facebook

61k

besøk til Facebook-siden

1,2 mill

i rekkevidde på Instagram

67k

samhandlinger på Instagram

47k

besøk til Instagram-siden

Høringer og politisk påvirkning

Mental Helse leverte 13 skriftlige innspill og høringsuttalelser i 2023, inkludert ny Nasjonal helse- og samhandlingsplan (2024–2027), Straffereaksjon-sutvalget, inkorporering av CRPD, Statsbudsjettet 2025, Barnevernsinstitusjonsutvalgets rapport, og Nasjonale pasientforløp for psykisk helse og rusbehandling. Vi møtte helseminister Jan Christian Vestre for å diskutere vårt arbeid og fokusområder fremover.

På landsmøtet i november vedtok vi behovet for en forebyggingsminister. Vi vil fremover rette søkelyset på dette i møter med politikere og høringer. Det politiske ansvaret

for forebygging av psykiske helseutfordringer bør ligge hos en forebyggingsminister med sektorovergripende ansvar og budsjettmidler, ikke bare hos helseministeren.

Mentalt Perspektiv

Mentalt Perspektiv er medlemsbladet til Mental Helse. I 2024 ble det sendt ut fire ganger til alle medlemmene, med et opplag på ca. 10 000 eksemplarer. Bladet er et gratis medlemsgode som binder sammen medlemmer over hele landet. Det inneholder kritisk og uavhengig journalistikk om psykisk helse, informasjon om organisasjonen, lokallag og medlemmer, samt seksjonen „Erfaringer“ hvor medlemmer deler opplevelser og meninger.

MentaltPerspektiv.no

Nettmagasinet Mentalperspektiv.no ble lansert i 2023 og er gratis og åpent for alle. Det har raskt fått flere lesere enn Mental Helses medlemsmasse, noe som viser bred rekkevidde og interesse. Trafikkutviklingen i 2024 viser leservekst med en stabil brukerbase, høy grad av engasjement, og høy Google-rangering takket være kvalitetsinnhold. Aktiv deling på sosiale medier bidrar også til økt rekkevidde.

Støtte fra Fritt Ord

I 2024 mottok Mentalt Perspektiv støtte fra Fritt Ord til tre journalistiske satsinger:

- “Utbrent = utnyttet?” – En artikkelserie om arbeidsliv og psykisk helse.
- “Psykeportretter” – En serie portrettintervjuer med fagfolk, brukere og pårørende i norsk psykisk helsevern.
- „Politi og psykiatri” – En artikkelserie om ansvarsfordeling og politiets behandling av psykisk syke i media.
- “Kjendiscoachene” om psykisk helse-industrien på Instagram og Tiktok

Innflytelse og synlighet i 2024
Artikler fra nettmagasinet har blitt sitert i store medier

10 000

eksemplarer hvert kvartal

Verdensdagen for psykisk helse 2024

Årets kampanje for Verdensdagen for psykisk helse oppfordret til å sette av 8 minutter hver dag til å ringe noen du bryr deg om. Basert på en Harvard-studie og en artikkel fra New York Times, viste kampanjen at korte samtaler kan redusere angst, depresjon og ensomhet. Dette var siste del av en treårig strategi med ensomhet og utenforskap som hovedtema. Kampanjen inkluderte 3370 markeringer over hele landet, med foredrag, debatter,

som Dagbladet og Dagsavisen. Vår artikkel om psykisk helse startet en offentlig debatt og ble foreslått som årets nyord i en NRK-radiodebatt. Redaktør og generalsekretær ble invitert av Norsk Redaktørforening for å diskutere lanseringen av et uavhengig nettmagasin i en tid med press på kritisk journalistikk.

Vårt oppdrag

I 2024 har vi prioritert å produsere relevante og aktuelle artikler om psykisk helse. Vi bruker vår fagkunnskap, innsikt, kildetilgang og unike nettverk

til å tilføre nye perspektiver i den offentlige debatten. Vi har alltid formålsparagrafen i bakhodet: „Mentalt Perspektiv skal sette Mental Helses medlemmers interesser på dagsorden.”

Veien videre

I 2025 vil vi lansere et nyhetsbrev og satse på flere redaksjonelle samarbeidsprosjekter for å nå ut til nye lesere. Vi fortsetter å søke støtte fra blant annet Fritt Ord til journalistiske prosjekter og ønsker flere innspill fra medlemmer og lokallag til innhold i medlemsbladet.

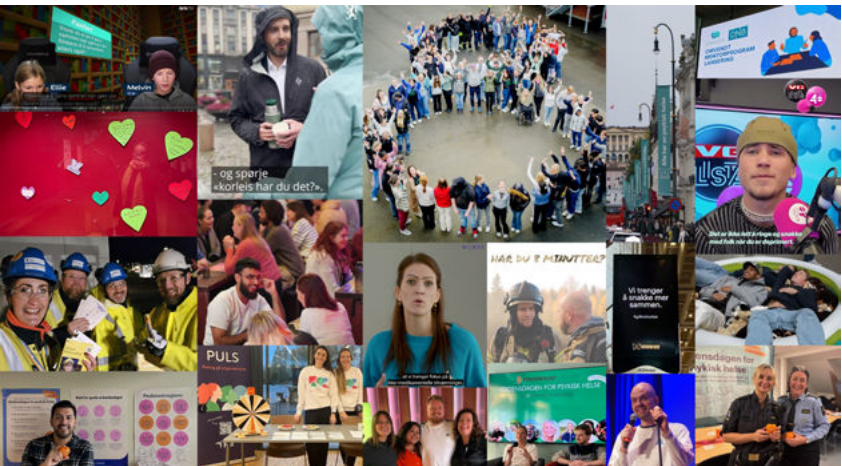
Mest leste artikler i 2024:

1. Mathilde er ufør og selvstendig næringsdrivende
2. Akuttpsykiatri: Folk skulle visst hvor syk det går an å bli
3. Mistet sønnen i selvmord: Et „fuck you” fra samfunnet hvis det ikke blir gjort noe

Disse artiklene har hatt mellom 10 000 og 18 000 lesere hver, noe som er på nivå med større nettaviser for enkeltsaker.

samtalegrupper og kulturelle initiativer. Den hadde stor synlighet i sosiale medier med over 2 millioner i rekkevidde

og bred dekning i tradisjonelle medier. Kampanjefilmen ble vist på infoskjermene over hele landet.



Noen av markeringene som fant sted på Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober. (Laget av: Camilla Voutilainen Nordbø/Verdensdagen for psykisk helse)

Vi distribuerte 2000 materiellpakker og utviklet et nytt undervisningsopplegg om vennskap og kommunikasjon. En filmserie for ungdom tok

opp temaer som angst og selvmordstanker. Vi arrangerte også et stand-up-show om psykisk helse og lanserte en psykisk helse-verden i

Minecraft, hvor spillere kunne chatte med trygge voksne fra Sidetmedord.no. Podkasten Åpne Forhold ble videreført med over 120 000 avspillinger.

9 av 10

møter kampanjen gjennom sosiale medier og media

56%

av befolkningen kjenner til Verdensdagen

9 av 10

mente årets tema var relevant

430k

Google-søk på Verdensdagen for psykisk helse

45%

husker å ha sett noe fra kampanjen i høst

8 av 10

mener Verdensdagen øker kunnskap og åpenhet om psykisk helse

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

Mental Helse	65%	
Kirkens SOS	63%	
Verdensdagen for psykisk helse	56%	
Helsesista	51%	
Mental Helse ungdom	44%	
Verdensdagen for selvmordforebygging	30%	
Fontenehus Norge	22%	
Leve	16%	
Psyktdeg	6%	
Psykolog med sovepose	10%	
RVTS	6%	
ABC for god psykisk helse	6%	
Psykolog.pappa	4%	
Ingen av disse	10%	

Aktivitetsregnskap

Aktivitetsregnskap

	1. Inntekter	2024	2023
1a	Medlemsinntekter, årsavgift	1 756 945	1 015 865
1b i	Offentlige tilskudd	79 477 044	72 316 837
1b ii	Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanse	7 024 627	16 244 642
1b ii	Tilskudd andre	1 881 536	3 504 560
Sum tilskudd		88 383 207	92 066 039
1c	Innsamlede midler, gaver m.v.	6 016 996	5 942 874
1e	Finans- og investeringsinntekter	1 653 764	38 130
1f	Andre inntekter	1 202 659	1 041 070
1g	Egenfinansiering prosjekter	132 548	-
Sum anskaffede midler		99 146 120	100 103 978

	2. Kostnader	2024	2023
2a	Kostnader til innsamling av midler, fundraising	507 518	661 453
2a i	Andre kostnader til annskaffelse av midler	487 998	533 430
Sum kostnader til anskaffelse av midler		995 515	1 194 883
2b i	<i>Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet eks. adm.tilskudd</i>		
	Drift Hjelpetelefonen	30 536 042	30 521 756
	Drift Arbeidslivstelefonen	1 724 049	1 714 997
	Drift Erfaringskompetanse	12 787 707	12 519 539
	Drift Verdensdagen	5 315 669	5 041 550
	<i>Aktivitetstilskudd til andre spesifikke tilskudd</i>		
	Foreldrestøtte 24/7	6 080 071	4 887 881
	Studenttelefonen drift	940 387	1 044 277
	Studenttelefonen oppstart	0	0
	Drift Venn 1/YAM Venn 1	3 090 919	1 816 490
	Drift Yam		
	YAM 800 h.dir. og andre inntekter		2 193 845
	Viken fylkeskommune og Bufdir prosjekt Headspace	3 455 562	3 378 422

	Headspace DAM	1 102 666	
	Drift av prosjekter DAM stiftelsen i regi av Mental Helse	0	238 413
	Headspace Tromsø	1 088 280	0
	Senior Arena	0	4 500
	Organisasjonens kostnader med drift av prosjekter, fylkes- og lokallag	12 841 251	10 266 474
2b ii	Utdelinger til fylkes og lokallag		
	Trykking og distr. medlemsblad Sinn og Samfunn	1 309 133	1 260 459
	Utbetaling til lag, likepersons- og aktivitetsmidler	2 524 487	1 892 387
	Kontingenter fordelt fylker og lokallag etc	1 739 336	1 004 904
	Velferdsmidler til fylkes-/lokallag	996 000	996 500
	Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse		
	Opplæring tillitsvalgte frie midler	4 773	5 895
	Kurs og opplæring basis organisasjon	266 476	487 177
	Kommunikasjon og påvirkning/politikk og verdier	480 236	3 616 835
	Føniks alliansen	0	1 703
	Poltikk og demokrati	3 518 435	2 215 250
	Samfunnskontakt	2 303 129	3 498 917
	Regionalt arbeid	154 435	1 875 337
Sum kostnader til organisasjonens formål		92 259 043	90 483 508

Mental Helse har en solid økonomisk plattform som sikrer stabil drift og videre utvikling av organisasjonen. Selv med et underskudd for 2024, har organisasjonen betydelige midler tilgjengelig gjennom egenkapital og likvide reserver. Ved utgangen av 2023 hadde Mental Helse en samlet egenkapital på over 14 millioner kroner. Dette gjør oss i stand til å håndtere midlertidige underskudd og sikre langsiktig bærekraft.

Organisasjonen har tradisjonelt vært sterkt finansiert gjennom offentlige

tilskudd, men har de senere år tatt grep for å diversifisere inntektsstrømmene. For å redusere avhengigheten av offentlige midler har Mental Helse ansatt en partneransvarlig, med mål om å øke inntekter fra private aktører, sponsorer og donasjoner. Dette arbeidet er en del av en større strategi for å sikre organisasjonens finansielle robusthet og videre vekst.

Tilskudd utgjør fortsatt en vesentlig del av inntektene, med betydelige bevilgninger fra Helsedirektoratet og andre

offentlige aktører. I 2024 har Mental Helse mottatt over 33 millioner kroner til drift av svartjenester, i tillegg til andre spesifikke tilskudd til forebyggende skoleprogrammer og brukermedvirkning. Selv om tilskuddsandelen er høy, gir den økonomiske strategien med større fokus på partnerskap og private inntektskilder en økt forutsigbarhet for fremtidig drift.



Likestillingsredegjørelse

Likestillingsredegjørelse
Kvinneandelen i medlemsmassen er 68%, og i det valgte sentralstyret for perioden 01.01.24-24.11.2024 den 44,4%. I ansattgruppen er kjønnsfordelingen 54% kvinner og 46% menn. Dette varierer innen de ulike avdelinger og tjenester. I toppledergruppen er 3 av 6 menn og en ikke-binær, som gir en kvinneandel på 40%. Ved ansettelser blir kvinner og menn behandlet likt med riktig kompetanse og personlig egnethet som hovedkriterier for valg av nyansatt.

Ved lønnsfastsettelse følges tabeller etter gjeldende tariff forhandlinger. Vår lønnsfastsettelse oppfattes som kjønnsnøytral. Det er kun ved våre svartjenester som er åpen hele døgnet og året hvor vi har deltidsansatte.

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. Ved svartjenestene har vi et overordnet mål om at alle ansatte skal ha en stilling og turnus som man kan leve av og med. Det fører til at vi ved endringer ift drift eller individuelle behov, så skal mulighetene for tilrettelegging (også øke stilling ved ufrivillig deltid) alltid undersøkes. Vi klarer heldigvis 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 81 ansatte på 41,81 årsverk, hvorav 66 er kvinner og 15 menn.

Vårt likestillingsarbeid er forankret i organisasjonens ulike strategier, verktøy og retningslinjer. I Mental Helses strategi 2023-33 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.

40%

kvinneandel i
toppledergruppen

68%

kvinneandel i medlemsmassen

81

ansatte ved svartjenestene

Medlemsmasse per 31.12.2024



■ Kvinner ■ Menn ■ Ikke binære

Prosjekter og tiltak

Brukermedvirkningsprosjektet

I 2024 kom brukermedvirkningsprosjektet ordentlig i gang med flere workshops. Prosjektet involverer hele organisasjonen og har blitt gjennomført på leder- og regionssamlinger. Administrasjonen har samlet inn erfaringer og ideer fra ledere og brukerrepresentanter, som deretter ble bearbeidet og sendt tilbake for tilbakemeldinger. Målet er å ha de beste og mest fornøyde brukerrepresentantene gjennom en robust struktur for opplæring, oppfølging og rekruttering. Mentorordningen er et viktig skritt, hvor erfarne brukerrepresentanter veileder nye. Vi har også startet arbeidet med en brukerhåndbok som støtte og inspirasjon for medlemmene.

Samarbeid med helsefaglige miljøer og aktører

Vi fremmer Mental Helses strategiske mål og samfunnspolitiske program gjennom nettverksbygging, faglig tilstedeværelse og representasjon i utvalg og fagråd. Vi jobber systematisk for økt brukermedvirkning, bedre tilgjengelighet og kvalitet i helsetjenestene, og et samfunn som er opptatt av psykisk helse. Mental Helse samarbeider med senter for medisinsk etikk og sitter i styringsgruppen for Bedre pårørendesamarbeid. Vi deltar i Polyfon – musikkterapeutenes fagorganisasjon, og er representert i fagrådet for Frivillighet og tvang. Vi har hatt nær kontakt



Samhandling mellom politi og helse stod på dagsorden for helsedirektør Bjørn Guldvog, landsleder i Mental Helse Ole-Marius Minde Johnsen og politidirektør Benedicte Bjørnland.

med Politidirektoratet om språkbruk om alvorlig psykisk syke, og vår landsleder innledet konferansen mellom Politidirektoratet og Helsedirektoratet. Samarbeid med NHO og Psykologforeningen om forebygging av utenforskap i arbeidslivet resulterte et felles arrangement i Arendal og flere kronikker og nyhetssaker. På høsten deltok vi på et seminar om selvmordsforebygging på Stortinget, som ledet til etableringen av et parlamentarisk nettverk om selvmordsforebygging, ledet av AP og Høyre. Sammen med LEVE og Kirkens SOS er vi sekretærer for nettverket. Mental Helse arbeider mot unødig bruk av tvang i psykisk helsevern, for at CRPD skal inn i norsk menneskerett og for å øke menneskers rett til å bli hørt selv ved tvungen psykisk helsehjelp. Helsedirektoratet fikk i 2024

en bestilling fra helse- og omsorgsdepartementet som et resultat av dette arbeidet. Mental Helse har også blitt invitert av Helsedirektoratet til å gi innspill i dette arbeidet.

Forskning og utdanning

Forskning er viktig for Mental Helse. Vi samarbeider med store forskningsinstitusjoner i Norge og deltar i flere prosjekter om psykisk helse, med fokus på brukermedvirkning. I 2024 samarbeidet vi med FHI (PsychGen) om brukermedvirkning, som resulterte i et seminar for våre medlemmer. Mental Helse er også i gang med egen forskning, blant annet med Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) om hva våre medlemmer gjør for å bedre sin psykiske helse. Vi har prosjekter med sykehus, universiteter og

forskningsgrupper, inkludert SLAMH-studien og UNTap. Oslo Nye Høyskole forsker på effektene av Venn1 og våre hjelpetjenester. Vi sitter i fagrådet for Nasjonalt kvalitetsregister for psykisk helsevern barn og unge (KVABUP).

Mental Helse samarbeider med høyskoler og universiteter om utdanningsprogrammer innen psykisk helse. Vi bidrar som forelesere og sparringspartnere, og jobber for å øke kunnskapen om brukermedvirkning, pårørendearbeid og recovery-modellen. Vi deltar også i Nettverk for utdanninger i psykisk helse-, rus- og avhengighetsarbeid.

Stiftelsen DAM

I flere år har vi fokusert på å utvikle gode prosjekter og skrive sterke søknader til DAM. I 2024 opplevde vi en stor økning i henvendelser og prosjekter. Mange har oppdaget oss som søkerorganisasjon og ønsker å samarbeide med Mental Helse. Vi har også levert egne søknader til DAM for Brukermedvirkningsprosjektet og Frivilligprosjektet. Gjennom året har vi brukt mye tid på å kvalitetssikre søknadene og tilpasse oss nye ordninger fra DAM.

For 2024 har Mental Helse fått gjennom 9 Helse-søknader (40.000-400.000 kroner), 1 Utviklings-søknad (400.000-1.500.000 kroner) og 2 Forsknings-søknader (over 1.500.000 kroner). Vi hjalp også DAM med å starte satsingen på



Fagsjef i Mental Helse, Jon Fabritius, prosjektleder og 2. nestleder i Mental Helse, Haakon Steen, og seniorforsker ved NAFKAM, Agnete Kristoffersen. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Registrert Rapport, en ny form for søknad innen forskning, hvor en av våre søknader ble godkjent. Vi har også laget en mal for lokal- og fylkeslag, slik at de lettere kan søke på Express-midlene.

Headspace

I 2024 var 5680 ungdommer i dialog med Headspace, hovedsakelig i Vestby, Hokksund og Tromsø. 3. desember åpnet vi Headspace Gjøvik og tok i bruk midlertidige lokaler på Sagene, med planlagt flytting til Bentsebru ungdomsskole tidlig i 2025. Flyttingen til ungdomsskolens fritidsavdeling representerer en ny og spennende lokaliseringsløsning.

Fem Headspace-sentre er i drift, og konseptet utvikles kontinuerlig basert på erfaringer. Tre viktige elementer for suksess er: egnede lokaler, en kommunal koordinator i 50% stilling og frivillighetsarbeid. Tre sentre har egne lokaler, mens to deler med andre

aktører. Sentralt plasserte lokaler utformet i samarbeid med ungdom gir best effekt, og de unge understreker behovet for anonymitet og tilgjengelighet. Samarbeid med kommunene og en kommunal koordinator har vist seg svært positivt, noe som gjenspeiles i samarbeidsklimaet og antallet felles ungdomstiltak. I 2024 har vi tatt flere initiativ med samarbeidspartnere, både innen offentlig virksomhet og frivilligheten, noe som har resultert i god oppslutning og glede blant ungdommene.

”

Å samle alle som jobber med og for unge til felles aktiviteter har vist seg svært effektivt.

Headspace

Frivillig engasjement er ikke i tilbakegang; vi har 63 aktive frivillige ved årsskiftet. Disse er erfarne, velkvalifiserte og

engasjerte personer som møter de unge på en god måte. Den gode utviklingen i 2024 skyldes i stor grad de kommunale koordinatorene og frivillige, samt økonomisk støtte fra Klavenesstiftelsen, Sparebank1 Nord Norge, Anthonstiftelsen, stiftelsen Dam, Bufdir og Mental Helse.

Venn1

Venn1 er et grunnkurs om psykisk helse for ungdomsskoler og videregående skoler. Gjennom diskusjon, foredrag og dilemmaoppgaver lærer ungdommer om psykisk helse, hvordan de kan hjelpe seg selv eller en venn, og hvor de kan søke hjelp. Kurset ledes av to unge instruktører, hvorav én deler personlige erfaringer fra ungdomstiden.

I 2024 deltok over 1800 elever på Venn1, og 13 nye instruktører ble utdannet. Elevene gir positive tilbakemeldinger, spesielt på de personlige historiene og dilemmaoppgavene. Venn1 mottok 800 000 kr fra Helsedirektoratet og 1,5 mill

kr fra tilskuddet „Psyisk helse i skolen“, delt med YAM. Et samarbeid med Oslo Nye Høyskole skal forske på effekten av Venn1, med datainnsamling som fortsetter i 2025.

Venn1 har holdt to fysiske og én digital erfaringssamling for frivillige, med fokus på deling og refleksjon. På samlingen i november deltok også VIVAT selvmordsforebygging med kurset OPS! – Oppmerksom på selvmordstanker.

YAM

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

I 2024 fikk skoleprogrammene Venn1 og YAM 1,5 millioner kr fra Helsedirektoratet, delt jevnt mellom programmene. YAM mottar også 760 000 kr per skoleår fra Grieg Foundation frem til sommeren

2026. Selv om vi søkte midler fra Utdanningsdirektoratet, fikk vi avslag.

YAM har tidligere mottatt tilskudd fra „Nasjonale tiltak for forebygging av selvmord og selvskading“ i tre år, senest i 2023. I 2024 deltok ca. 1100 elever på YAM, en solid økning fra 2023. Vi har utdannet nye instruktører og gjennomført digitale erfaringssamlinger. Flere fylker og kommuner viser interesse for å implementere YAM, og vi forventer videre vekst i 2025. YAM har vært omtalt i nasjonale nyheter, og Nasjonalt forum for forebygging av selvmord anbefaler fortsatt systematisk bruk av YAM i alle ungdomsskoler. For å styrke nettverket rundt ungdommene samarbeider vi med LEVE og deler ut informasjonshefter til de voksne.



Prosjektkoordinator i YAM, Fredrik Thorsen Nordanger, gir YAM-undervisning på Knarvik videregående skole. (Foto: Ole Enes Ebbesen / TV 2)

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse samler, systematiserer og formidler erfaringer fra brukere og pårørende innen psykisk helse og rus. Denne kunnskapen hjelper helsetjenestene å tilpasse seg brukeres og pårørendes behov og ønsker om medvirkning.

Ambisjon og arbeidsmåte
Senteret formidler kunnskap på en tilgjengelig måte for praksisfeltet. De fremskaffer også kunnskap fra bruker- og pårørendemiljøer, fagmiljøer, styret, samarbeidspartnere og andre aktører. Styret og ansatte har egen- og pårørender erfaring, samt akademisk og klinisk erfaring, som brukes i møte med brukerstemmer og tjenesteutøvere.

Senteret jobber prosjekt- og temabasert i henhold til tilskuddsregelverket fra Helse- og omsorgsdepartementet, Statsbudsjettet og Helsedirektoratet. I 2024 var bevilgningen på 13.200.000 kr.

I 2024 fokuserte Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse på eldre og psykisk helse/rus, kultursensitive tjenester, og integrerte tilbud som ACT/FACT. Nettstedet erfaringskompetanse.no er hovedkanalen for kunnskapsformidling, med nettsaker, netttforedrag, podcasts, ressursoversikter, policypapirer, føringer og sentrale planer.

Nøkkeltall for 2024 inkluderer 129 247 unike lesere, 372 282 sidevisninger, 111 nettsaker 2 429 nedlastede PDF-er (80% fra 2023). Det ble publisert undersøkelser som omfattet „Komplekse utfordringer og forenklede løsninger“ og „Kartlegging av erfaringer med bemannede boliger“.

Tema for Toppmøtet i 2024 var kultursensitive helsetjenester – psykisk helse og rus i minoritetsbefolkningen.

Senteret arrangerte to temakvelder på Litteraturhuset

i Oslo: lansering av rapport og paneldebatt om bemannede boliger, samt nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning.

Senteret avga fire høringssvar til beslutningstakere, og var synlig på en rekke fagkonferanser, hvor de møtte over 3 300 deltakere og interagerte med ca. 1000 representanter fra målgruppen. Styreleder Olav Kasland og daglig leder Jette Møllerhøj deltok på Landsmøtet til Mental Helse i november 2024.

Svartjenestene



Erfaringskompetanse utga to rapporter i 2024 og Toppmøtets tema var „Kultursensitive helsetjenester - psykisk helse og rus i minoritetsbefolkningen“.

2024 har vært et stabilt år for svartjenestene. Vi mottok 325 008 henvendelser, en nedgang på 9,7 % fra året før, hovedsakelig på grunn av færre chat-henvendelser etter lanseringen av vår nye nettside, sidetmedord.no. Økt bemanning har forbedret svarprosentene og tilgjengeligheten, noe som har gitt en mer positiv brukeropplevelse. Med 81 ansatte har vi jobbet med kvalitet og kompetansebygging gjennom samlinger og fagdiskusjoner. Vi har også gjennomført flere prosjekter, inkludert integrering av chatten i Minecraft og deltakelse på Norway Cup, for å nå unge i deres egne arenaer. I 2024 startet vi med å innhente tilbakemeldinger fra brukerne på chatten, hvor 68 % rapporterte at samtale var til hjelp. Dette gir oss verdifulle innsikter for videre forbedring.

Hjelpetelefonen mottok 179 500 henvendelser, en økning på 4,8 %, med en økt svarprosent fra 38 % til 41 %. Tjenesten benyttes primært av voksne og dekker et bredt spekter av temaer, fra enkle spørsmål til alvorlige samtaler om selvmord.

År	Anrop	
2024	179 500	↑ 4.8%
2023	171 282	

År	Svarprosent	
2024	41%	↑ 7.9%
2023	38%	

Sidetmedord mottok 119 042 chat-henvendelser, en nedgang på 20 %, men svarprosenten økte fra 81 % til 83 %. Chatten brukes mest av unge mellom 15 og 24 år, og nettsiden har hatt stor trafikk med mange brukere som søker støtte, finner venner og kommuniserer på forumet. I tillegg mottok vi 6 000 veiledningsmeldinger.

År	Henvendelser	
2024	119 042	↓ 20%
2023	148 884	

År	Svarprosent	
2024	83%	↑ 2.5%
2023	81%	

Foreldresupport hadde en økning på over 38 % i henvendelser, totalt 11 469. Tjenesten er fortsatt i en etableringsfase og gir verdifull støtte til foreldre og omsorgspersoner som møter utfordringer og bekymringer knyttet til omsorgsrollen. Å kunne drøfte anonymt og få innspill i krevende situasjoner er av stor verdi.

År	Henvendelser	
2024	11 496	↑ 38.5%
2023	8 296	

År	Svarprosent	
2024	90%	↑ 1.1%
2023	89%	

Arbeidslivstelefonen mottok henvendelser om arbeid, arbeidsmiljø og lovverk, med en marginal nedgang på 2,35 %. Psykiske helseplager som angst og depresjon er også tilbakevendende temaer.

År	Henvendelser	
2024	3 489	↓ 3.3%
2023	3 609	

År	Svarprosent	
2024	81%	↑ 2.5%
2023	79%	

Studenttelefonen opplevde en nedgang i henvendelser og vil ikke være aktiv fra 2025. Studentene benytter seg i større grad av de andre tjenestene, som dekker temaer som ensomhet, relasjonsutfordringer og psykiske helseplager.

År	Henvendelser	
2024	4 315	↑ 21.2%
2023	5 476	

År	Svarprosent	
2024	99%	↑ 3.1%
2023	96%	

”

Alle mennesker har rett til et meningsfullt liv og en opplevelse av mestring og egenverd.



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.

352 96 060
post@mentalhelse.no
Tollbugata 17, Oslo

mentalhelse.no

