

## Referat fra ledermøte september 2025

**Sted:** Quality Hotel Oslo Airport  
**Dato:** 25.09-26.09.2025

### Oppmøte

| Tilhører                              | Navn                     | Deltatt |
|---------------------------------------|--------------------------|---------|
| Sentralstyret                         | Ole-Marius Minde Johnsen | x       |
| Sentralstyret                         | Aina Nybakke             | x       |
| Sentralstyret                         | Haakon Steen             | x       |
| Sentralstyret                         | Tor Johnny Agledal       | x       |
| Sentralstyret                         | Line Hole                | x       |
| Sentralstyret                         | Andreas Lund             | Forfall |
| Sentralstyret                         | Abdurrehman Khan         | x       |
| Sentralstyret - ansattes representant | Erik Fransson            | x       |
| Sentralstyret - ansattes representant | Birthe Grindlia          | x       |
| Sentralstyret (vara)                  | Tariq Eide               | x       |
| Mental Helse Agder                    | Jorunn Gjersdal          | x       |
| Mental Helse Agder                    | Torbjørn Magne Gjersdal  | x       |
| Mental Hele Akershus                  | Lene Marie Brobakken     | x       |
| Mental Hele Akershus                  | Ingrid Weflen            | x       |
| Mental Helse Buskerud                 | Marlow Lokshall          | x       |
| Mental Helse Buskerud                 | Ann Karin Sørensen       | x       |
| Mental Helse Innlandet                | Trond Martinsen          | x       |
| Mental Helse Innlandet                | Mona Nordhaug            | x       |
| Mental Helse Møre og Romsdal          | Irene Sundholm           | x       |
| Mental Helse Møre og Romsdal          | Oddrun Beyer Holm        | x       |
| Mental Helse Nordland                 | Remi André Olsen         | x       |
| Mental Helse Nordland                 | Johnny Risjord           |         |
| Mental Helse Oslo                     | Thomas Sørensen          | x       |
| Mental Helse Oslo                     | Sølvi Lund-Vang          |         |
| Mental Helse Rogaland                 | Martha Guldbrandsen      | x       |
| Mental Helse Rogaland                 | Beth Iren Risjord        | x       |
| Mental Helse Troms og Finnmark        | Bente Grøtte             | x       |
| Mental Helse Troms og Finnmark        | Svein Svendsen           | x       |

|                                   |                         |         |
|-----------------------------------|-------------------------|---------|
| Mental Helse Trøndelag            | Anna-Elise Opheim       | x       |
| Mental Helse Trøndelag            | Merethe Hildrum         | x       |
| Mental Helse Vestfold og Telemark | Gustav Løvenhjelm       | x       |
| Mental Helse Vestfold og Telemark | Jeanette Grindbakken    | x       |
| Mental Helse Vestland             | Jan Tore Gjerde         | x       |
| Mental Helse Vestland             | Nooshin Zaery           | x       |
| Mental Helse Østfold              | Connie Yven             | x       |
| Mental Helse Østfold              | Berit Ruud              | x       |
| Kontrollutvalget                  | Ingrid Løseth           |         |
| Kontrollutvalget                  | Else-Berit Helle        |         |
| Kontrollutvalget, sekretær        | Turid Linda Remme       |         |
| Generalsekretær                   | Linda Berg-Heggelund    |         |
| Kommunikasjonssjef                | Kristin Bergersen       |         |
| Økonomisjef                       | André Fredriksen        | torsdag |
| Spesialrådgiver                   | Siri Bråtane            |         |
| Organisasjonsrådgiver             | Rune Mikkelvik          |         |
| Organisasjonsrådgiver             | Andreas Myrstad         | torsdag |
| Fagsjef                           | Jon Fabritius           | fredag  |
| Partneransvarlig                  | Stine Stolpestad        | fredag  |
| Kommunikasjonsrådgiver            | Emilie Gjengedal Vatnøy | fredag  |

|                                                                                           |                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Saksnummer: 08/25</b>                                                                  | <b>Sak: Åpning</b> |
| Innledning ved Ole-Marius Minde Johnsen                                                   |                    |
| Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen ønsket velkommen, og deltagerne presenterte seg selv. |                    |
| Sakspapirer ble sendt på e-post til deltagerne 11. september, samt delt ut på møtet.      |                    |
| Landsleder informerte om status på politisk arbeid siden sist.                            |                    |
| Presentasjonen er vedlagt referatet                                                       |                    |

**Vedtak:**

*Innkalling og dagsorden godkjennes. Oddrun Beyer Holm og Martha Guldbrandsen velges til å underskrive referatet.*

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| <b>Saksnummer: 09/25</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Sak: Protokoller</b> |
| Innledning ved Ole-Marius Minde Johnsen                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                         |
| Følgende protokoller legges frem for ledermøtet til orientering:                                                                                                                                                                                                                                                                 |                         |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Protokoll fra sentralstyremøte 3/25</li><li>2. Protokoll fra sentralstyremøte 4/25</li><li>3. Protokoll fra sentralstyremøte 5/25</li><li>4. Protokoll fra sentralstyremøte 6/25</li><li>5. Protokoll fra sentralstyremøte 7/25</li><li>6. Referat fra ledermøtet i mars 2025</li></ol> |                         |

**Kommentarer / spørsmål til protokollene:**

1. **Til protokoll 4/25 sak 24/25:** Spørsmål om resultater fra medarbeiderundersøkelsen.  
Generalsekretær: Skal ikke gå i detaljer på medarbeiderundersøkelsen, men kan si at vi ligger godt på gjennomsnittet med sammenlignbare virksomheter.
2. **Til protokoll 7/25 sak 47/25** – Kommentar fra landsleder: Glad for at vi nå har hatt mulighet til å utlyse HR-stilling. Dette er en stilling som i utgangspunktet ble besluttet opprettet av sentralstyret i 2022. Pga den økonomiske situasjonen i perioden etter at vedtaket ble gjort, ble utlysningen lagt på is. Vi har nå totalt over 100 ansatte og som en seriøs arbeidsgiver skal det bli fint å få en HR-rådgiver på plass. Målet er oppstart 01.01.2026

Det ble reist en generell debatt om i hvilken grad protokollene fra sentralstyremøtene ble lest og brukt i arbeidet i lagene. Ledermøtetets representanter hadde noe varierende tilbakemeldinger. En del leser protokollene, noen tar opp saker i styrene sine, mens andre mener at styremedlemmene selv har et ansvar for å holde seg oppdatert.

**Vedtak:**

*Ledermøtet tar protokoller fra sentralstyret og referat fra ledermøtet til orientering.*

|                                          |                                  |
|------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Saksnummer: 10/25</b>                 | <b>Tema: Organisasjonskultur</b> |
| Innledning ved 1. nestleder Aina Nybakke |                                  |
| Presentasjonen er vedlagt referatet      |                                  |

|                                                                                                                                                                                                                     |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Saksnummer: 11/25                                                                                                                                                                                                   | Sak: Åpen time |
| Innledning til hver sak ved forslagstillere                                                                                                                                                                         |                |
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Innlandet: Behov for konfliktråd?</li><li>2. Haakon Steen: Lekkasje til andre organisasjoner / Hvordan kan vi bli mer tydelige? (presentasjon vedlagt referatet)</li></ol> |                |

### Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

1. **Trond Martinsen, Innlandet** – Er det behov for et konfliktråd i Mental Helse? Det kan være vanskelig for fylkestyrene å håndtere konflikter, det kan oppleves nært og er ressurskrevende.
  - Det handler om å bygge organisasjonskultur over tid, vi må jobbe med forebygging.
  - Kompetanseheving er viktig, særlig av valgkomiteen, men også av ledere og tillitsvalgte.
  - Vi må starte med oss selv og være bevisst på egen adferd.
  - Konflikter er innimellom uunngåelig, vi må være innstilt på at det dukker opp iblant.
  - Forventningsavklaring og rett person på rett plass er viktig.
  - Ledere i fylkes- og lokallag har et ekstra ansvar for å gå foran med et godt eksempel.
  - Det er et lederansvar å håndtere utfordrende situasjoner, det er i utgangspunktet ikke en hensiktsmessig løsning å sette konflikten ut til et konfliktråd. Partene må eie konflikten selv for å få til en god løsning.
2. **Haakon Steen, Sentralstyret** - Opplever fylkeslagene lekkasje til andre organisasjoner som opererer i samme marked som oss? Hvordan kan vi tydeliggjøre vårt mangfoldige engasjement og fokus – og vår egenart bedre?
  - Vi må bli en mer moderne organisasjon og tilpasse oss andre måter å nå frem på. Vi må bli mer spisset og tydelige. Vi må se på organiseringen. Tror vi må ta noen grep politisk også for å endre oss og spisse oss.
  - Vi må være flinkere til å spisse budskapet vårt.
  - Vi må fjerne støyen for å være i stand til å vokse. Konflikter og uro tar all energi. Vi må jobbe med organisasjonskulturen.
  - Vi har et godt navn og en høy standing, både organisasjonen og Hjelpetelefonen. Vi må bruke det i mye større grad. Vi må være stolte og synlige.
  - Vi må ta noen strategiske grep for å nå målene i strategien.
  - Vi må bruke de arenaene vi er på for å profilere oss.

|                                                       |                                   |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>Saksnummer: 12/25</b>                              | <b>Sak: Valg 2025, Evaluering</b> |
| Presentasjon ved kommunikasjonssjef Kristin Bergersen |                                   |
| Presentasjonen er vedlagt referatet                   |                                   |

|                                                                       |                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| <b>Saksnummer: 13/25</b>                                              | <b>Tema: Brukermedvirkningsprosjektet og Mentorordningen</b> |
| Presentasjon av fagsjef Jon Fabritius og spesialrådgiver Siri Bråtane |                                                              |
| Presentasjonene er vedlagt referatet                                  |                                                              |

**Vedlegg:**

1. Politisk status v/ Ole Marius Minde Johnsen
2. Organisasjonskultur v/ Aina Nybakke
3. Økonomirapportering og rutiner v / André Fredriksen
4. Omorganisering av organisasjonsavdelingen v/ Siri Bråtane
5. Venn1 og YAM v/ Jon Fabritius
6. Julekulekampanjen v/ Stine Stolpestad og Emilie Gjengedal Vatnøy
7. Tema til Åpen time v/ Haakon Steen
8. Valg 2025 v/ Kristin Bergersen
9. Brukermedvirkningsprosjektet v/ Jon Fabritius
10. Status Mentor-ordningen v/ Siri Bråtane

**Signature:**   
Martha Guldbrandsen (Sep 29, 2025 09:41:13 GMT+2)

**Email:** marthaahocking@hotmail.com

**Signature:**   
Oddrun Beyer Holm (Sep 29, 2025 20:01:50 GMT+2)

**Email:** oddrun\_b\_h@hotmail.com

# Referat fra ledermøte september 2025

Final Audit Report

2025-09-29

|                 |                                              |
|-----------------|----------------------------------------------|
| Created:        | 2025-09-29                                   |
| By:             | Siri Bråtane (brata@mentalhelse.no)          |
| Status:         | Signed                                       |
| Transaction ID: | CBJCHBCAABAAJslg_D-S-2f82G33AHOU3vS5AlJlgvyD |

## "Referat fra ledermøte september 2025" History

-  Document created by Siri Bråtane (brata@mentalhelse.no)  
2025-09-29 - 7:23:30 AM GMT
-  Document emailed to Martha Guldbrandsen (marthaahocking@hotmail.com) for signature  
2025-09-29 - 7:23:34 AM GMT
-  Document emailed to Oddrun Beyer Holm (oddrun\_b\_h@hotmail.com) for signature  
2025-09-29 - 7:23:35 AM GMT
-  Email viewed by Martha Guldbrandsen (marthaahocking@hotmail.com)  
2025-09-29 - 7:37:45 AM GMT
-  Document e-signed by Martha Guldbrandsen (marthaahocking@hotmail.com)  
Signature Date: 2025-09-29 - 7:41:13 AM GMT - Time Source: server
-  Email viewed by Oddrun Beyer Holm (oddrun\_b\_h@hotmail.com)  
2025-09-29 - 5:59:13 PM GMT
-  Document e-signed by Oddrun Beyer Holm (oddrun\_b\_h@hotmail.com)  
Signature Date: 2025-09-29 - 6:01:50 PM GMT - Time Source: server
-  Agreement completed.  
2025-09-29 - 6:01:50 PM GMT



MENTAL HELSE

Ledermøtet 25-26. september 2025  
Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen

# Sentralstyrets fokus

- Fortsatt henvendelser og deltakelser i en rekke utvalg
- Fokus på prioriteringer opp mot strategi, prosjekter og økonomi
- Være en ressurs i lagenes arbeid og årsmøter

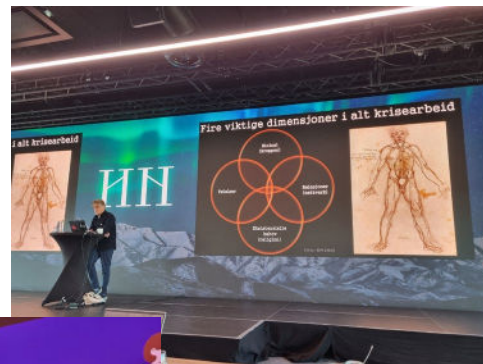


# Debatter, konferanser og innlegg



- ISPS-konferanse – «*Psykisk smerte oppstår i relasjoner, psykisk smerte leges i relasjoner*»
- Pårørendes Perspektivmelding – Samfunnsøkonomisk betydning og hva det koster
- Toppmøtet 2025 - Erfaringskompetanse
- Bergen Tidlig Psykose symposium
- Flerkulturell Helsefestival i Oslo
- 13. nasjonale konferanse om selvmordsforskning og –forebygging

For å nevne noen...



# Aktiviteter i Mental Helse

- Pride deltakelser flere steder i landet
- Årsmøter og lokallagssamlinger
- Mentorordningen
- Brukermedvirkningsprosjektet
- Kompetansegruppe



# Arendalsuka 2025



- Arbeidsliv og frivillighet – En meningsfull aktivitet
- Forebygging, forebygging, forebygging
- Betydningen av Arendal som arena



# Valget 2025

- Nytt Storting
- Statsbudsjett 13. oktober

## Valg 2025 – Gi psykisk helse et løft!

Investering i forebygging og psykisk helse nytter. Kunnskapen om helsegevinstene har økt betraktelig de siste 20 årene, og den samfunnsøkonomiske gevinsten er enorm. Likevel bruker vi fortsatt mindre enn én prosent av helsebudsjettet på dette. For barn og unge er andelen nede i 0,3 prosent. Er det rart at to av tre unge uføre i dag har en psykisk lidelse?



# Høringer

- Forsøk med ungdomsprogram og ny statlig ytelse
- Straffereaksjonsutvalgets rapport - Samfunnsvern og omsorg
- Psykoselidelser – behandlingsmetoder
- **Kommende webinar om forslag til endringer i psykisk helsevernloven 30. september**

Alle høringssvar kan dere finne på vår nettside



Spørsmål? 😊

# Organisasjonskultur og omgangstone

Hvordan er vi med hverandre?

Ledermøte september 2025

#alleharenmentalhelse

# Verdigrunnlaget vårt

- Respekt – Åpenhet – Likeverd - Inkludering

Grunnlaget for en god organisasjonskultur

#alleharen**mentalhelse**

# Hva bygger en god organisasjonskultur?



- Tydelige roller og forutsigbarhet
- God kjennskap til – og bruk av styringsdokumentene
- Åpen og respektfull kommunikasjon
- Involvering og inkludering
- Uenighet som ressurs



#alleharen**mentalhelse**

# Grobunn for dårlig organisasjonskultur



Personangrep  
fremfor sak

Manglende  
respekt for  
roller og tid

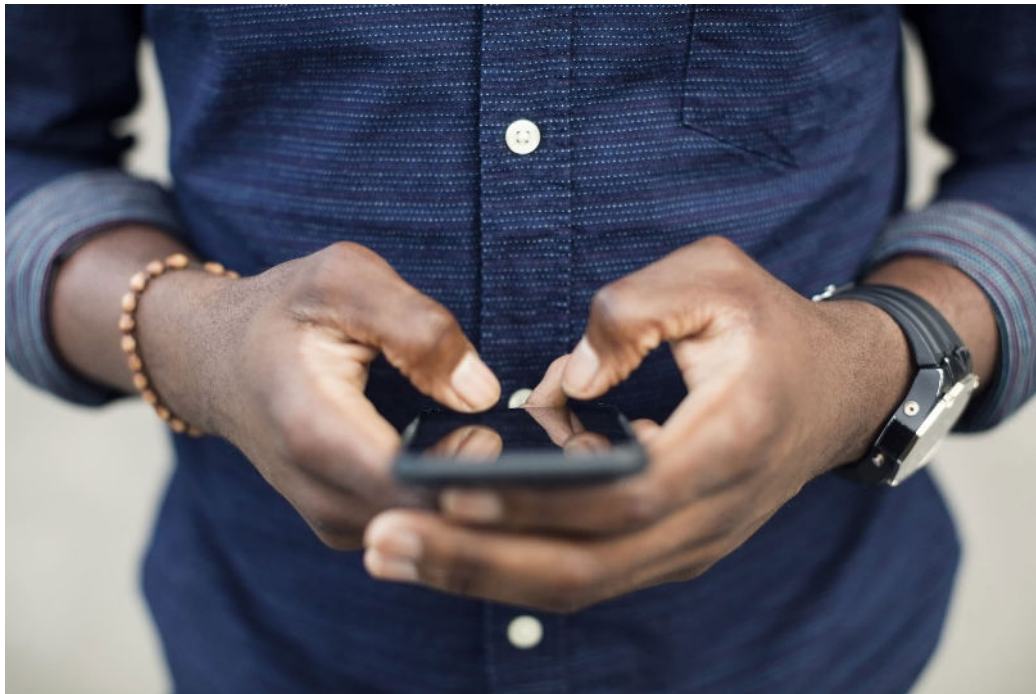
Baksnakking i  
stedet for å ta  
opp saker åpent

Uklare roller og  
forventninger

Ubetenksom  
bruk av sosiale  
medier

Ledere som  
ikke setter  
standarden

# Retningslinjer for bruk av sosiale medier



---

Vær varsom med å identifisering

---

Ikke vær negativ

---

Unngå rykter og intern informasjon

---

Opptre med integritet

---

Vær varsom med bilder

---

Nytteverdi

---

Tenk deg om

---

Vær varsom i diskusjoner

---

Alle ser alt

---

Vær aktiv og kreativ

---

#alleharen**mentalhelse**

# Hva kan hjelpe og forebygge?

INKLUDERING  
LIKEVERD  
ÅPENHET  
RESPEKT  
INKLUDERING  
LIKEVERD  
ÅPENHET  
RESPEKT  
INKLUDERING  
LIKEVERD



Snakk om kultur og omgangstone i styret – sett det på dagsorden



Bruk verdiene aktivt i møtene og utenom/mellom



Lag enkle kjøreregler for styret



Ta tak i små problemer tidlig



Skill «småting» fra B-saker

# Folkeskikk og uenigheter

Møte presis, høre etter, bruke respektfullt språk

Uenighet er sunt – men skal håndteres konstruktivt

Uenige i sak, lojale mot fellesskapet

Uenighet kan styrke fellesskapet hvis det håndteres godt



# Refleksjonsspørsmål

- Hvordan merker vi i praksis at vi jobber etter verdiene respekt, åpenhet, likeverd og inkludering i våre styrer?
- Hvilke situasjoner i hverdagen er det lett å glemme disse verdiene?
- Kan dere tenke på et eksempel der dere opplevde at en god kultur løftet frem både styret og aktiviteten? Hva var det som gjorde forskjellen?
- Hva er de vanligste “snubletrådene” vi møter i våre styrer og lag?
- Hva kan vi som ledere gjøre for å oppdage tidlige signaler på at kulturen er i ferd med å gå i feil retning?
- Hvordan kan vi konkret bruke B-saker for å unngå at små irritasjoner blir til store konflikter?
- Hvilke enkle «kjøreregler» kunne dere tenke dere å innføre i eget styre for å styrke omgangstonen?



# Oppfordring til lederne

INKLUDERING  
LIKEVERD  
ÅPENHET  
RESPEKT  
INKLUDERING  
LIKEVERD  
ÅPENHET  
RESPEKT  
INKLUDERING  
LIKEVERD



Dere er rollemodeller:

Sett standarden



Sett kulturen på agendaen i fylkesstyrene



Snakk åpent om hvordan dere ønsker å ha det



Løft frem gode eksempler



Husk: kultur bygges i hverdagen, ikke bare i festtalene

# Oppsummering



Organisasjonskultur er ikke noe som skjer ved siden av arbeidet vårt, det ER arbeidet vårt.



Det er vi sammen som skaper den.



**Oppfordring:** Ta med tematikken hjem



Sett det på agendaen i fylkesstyret og på samlinger med lokallag



mentalhelse.no



MENTAL HELSE

# Status fullstendig rapportering 2024 – lokallag/fylkeslag



For at lokallaget skal få utbetalt sin del av medlemskontingenten, må følgende være levert til Mental Helse sentralt:

Frist  
31.05.25

1. **Årsrapport** – komplett og underskrevet.
2. **Årsmelding** – som oppsummerer lagets aktivitet gjennom året.
3. **Revidert regnskap** – signert av revisor.
4. **Årsmøteprotokoll** – fra siste ordinære årsmøte.
5. Alle dokumentene skal være **underskrevet av hele styret**.



# Status fullstendig rapportering 2024 – lokallag/fylkeslag



## 26.2

- **Årsmøtet skal behandle årsmelding og revidert regnskap for forrige kalenderår**
  - Et årsregnskap er en oppsummert oversikt over et virksomhets resultat og finansielle stilling for et regnskapsår, som består av resultatregnskap, balanse.

## 26.10

- **Valg av to revisorer for lokallag som ikke har skriftlig avtale med ekstern registrert eller autorisert revisor.**

Frist  
31.05.25



# Status fullstendig rapportering 2024 – lokallag/fylkeslag



**Her er det potensiale for forbedring:**

- **Underskrifter av alle pliktige rapporteringer**
- **Regnskap og balanse**
- **Revisor. Flere lag ser ut til å mangle revisor, og det er uklart av protokoller om de har.**
- **Kontantbeholdninger**

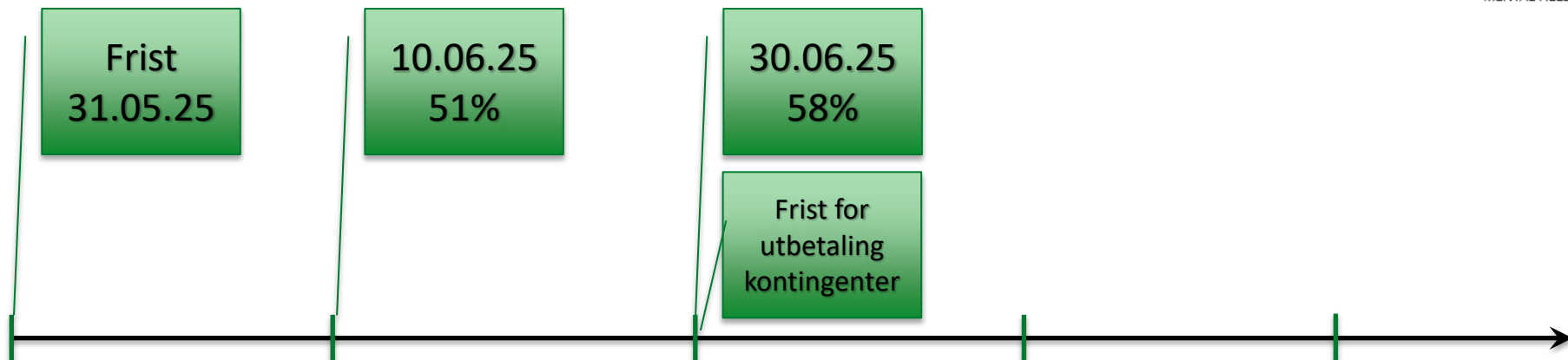
**Frist  
31.05.25**



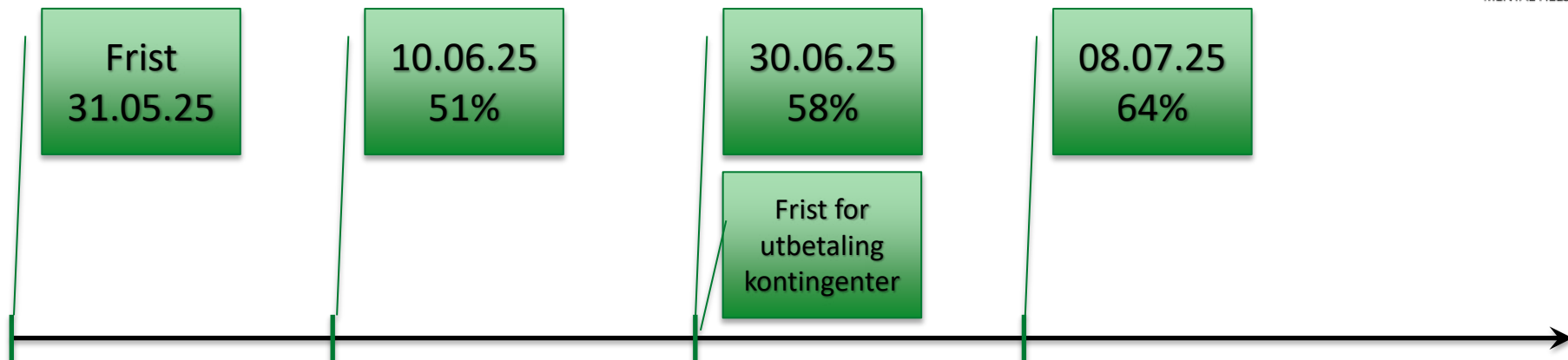
# Status fullstendig rapportering 2024 – lokallag/fylkeslag



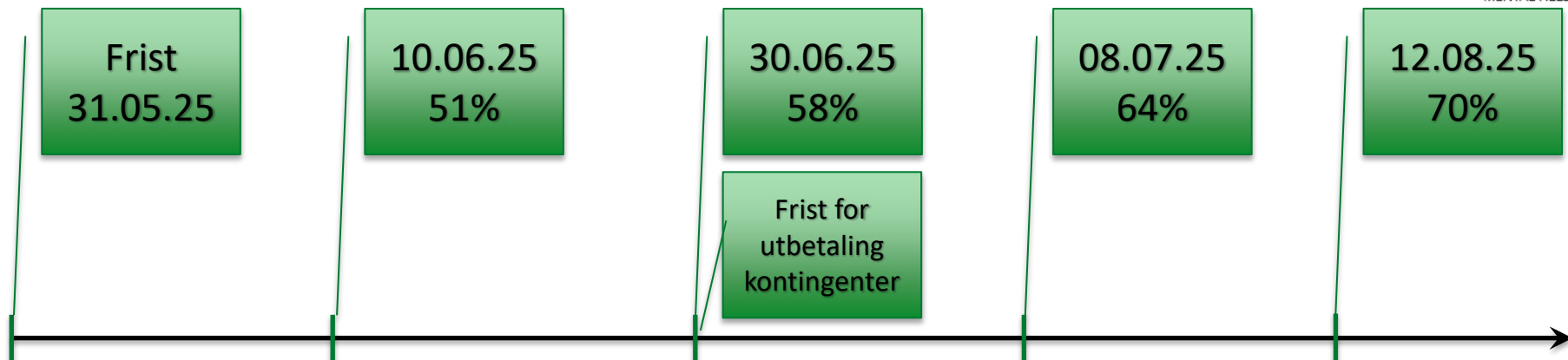
# Status fullstendig rapportering 2024 – lokallag/fylkeslag



# Status fullstendig rapportering 2024 – lokallag/fylkeslag



# Status fullstendig rapportering 2024 – lokallag/fylkeslag



# Omorganisering organisasjonsavdelingen

Høst 2025

#alleharen**mentalhelse**

# MÅL I STRATEGIEN



**Mål 1:** Mental Helse skal bygge en trygg, inkluderende og åpen organisasjonskultur på alle nivåer i organisasjonen



**Mål 2:** Mental Helse skal ha 30 000 medlemmer og frivillige innen 2033



**Mål 3:** Mental Helse skal skape nye muligheter gjennom å styrke frivilligheten i organisasjonen

INKLUDERING  
LIKEVERD  
ÅPENHET  
RESPEKT  
INKLUDERING  
LIKEVERD  
ÅPENHET  
RESPEKT  
INKLUDERING  
LIKEVERD

#alleharen**mentalhelse**

# Vedtak fra sentralstyret:

Sentralstyret følger opp prioriteringer knyttet til strategien gjennom administrasjonens løpende budsjetttrapportering. Sentralstyret prioriterer følgende mål og tiltak i 2025:

Oppsummert ønsker sentralstyret at brukermedvirkning, rekruttering av medlemmer og frivillige og økt synlighet skal prioriteres i 2025. Hovedvekten av tiltak skal gjøres innenfor følgende 4 mål:

**#alleharen**mentalhelse



# VEDTAK FRA SENTRALSTYRET:

**Mål:** Mental Helse skal ha 30 000 medlemmer og frivillige innen 2033

**Mål:** Mental Helse skal sette den politiske og faglige dagsorden innenfor psykisk helse

**Mål:** Mental Helse skal være en stemme for alle med psykiske helseutfordringer

**Mål:** Mental Helse skal drifte og utvikle relevante tjenester og prosjekter som bidrar til god psykisk helse for befolkningen.

#alleharen**mentalhelse**

# MÅL 2 - KOMMENDE PERIODE



Videreutvikle og systematisere frivilligsatsingen i organisasjonen



Utvikling av frivilligoppgaver



Styrking av lokallag



Systematisere kurs- og opplæringsarbeidet

# Arbeidsoppgaver:

Rapportering

Administrative  
støttesystemer,  
utvikling og  
vedlikehold

Konflikthåndtering

Søknader og  
tilskudd

Opplæring /  
kompetanseheving

Prosjektledelse

Utviklingsarbeid

Drift av gamle og  
nye tiltak

Fundraising, arv og  
testament

Rekruttering og  
medlemspleie

Drift og  
støtteoppgaver i  
administrasjonen

Understøtte og  
veilede lag og  
tillitsvalgte

# Organisering og arbeidsflyt

---

## Mottak

Alle henvendelser kommer inn til en felles e-postadresse / tlfnr:  
[medlem@mentalhelse.no](mailto:medlem@mentalhelse.no) / 35 29 60 60

---

## Fordeling

Sakene fordeles etter kapasitet og kompetanse.

---

## Saksbehandling

Den enkelte org.rådgiver er ansvarlig for å følge opp saken og dokumentere saksbehandling

---

## Tilbakemelding

### Lukk sak

Alle saker skal ferdigbehandles og lukkes. Tilbakemelding er obligatorisk.

---

**CRM /  
Adm.støttesystemer**

**Drift / støtte TV &  
lag**

**Utviklings- og  
forbedringsarbeid**

**Prosjektledelse og  
frivilligkoordinator**

# Oppsummert:

- Går fra en organisering basert på geografi til et system basert på kompetanse og ressurser
- Bedre utnyttelse av ressursene
- Mer fleksibelt, mindre sårbart
- Mer meningsfylt for den enkelte
- Gjelder fra 1. oktober 2025



# Spørsmål?



INKLUDERING

LIKEVERD

ÅPENHET

RESPEKT

INKLUDERING

LIKEVERD

ÅPENHET

RESPEKT

INKLUDERING

LIKEVERD

#alleharen**mentalhelse**

# venn1

Ungdom og psykisk helse



# Hva er Venn1?

- Landsdekkende forebyggende skoleprogram
- Oppstart i 2007 - egenutviklet
- Besøkt over 200.000 elever og 12.000 klasserom i hele Norge
- Målgruppen er ungdom mellom 13-20 år
- Ung-til-Ung metodikk
- Frivillige mellom 19-29 år
- Dialogbasert undervisning



# Innholdet i undervisningen

- Psykoedukasjon
  - *Hva er psykisk helse?*
  - *Følelseshåndtering*
  - *Hvordan være en god venn?*
  - *Hvor kan man søke hjelp?*
- Erfaringsforedrag
- Videoer
- Dilemma-oppgaver

## Dilemmaoppgaver

### Oppgave 6

Du er sammen med vennene dine når en av dem tar fram en flaske sprit og sender den rundt.

*Alle tar en slurk, men du vil ikke drikke. Noen i gruppen sier:  
«Kom igjen da ikke vær så kjip».*

*Hva gjør du?*

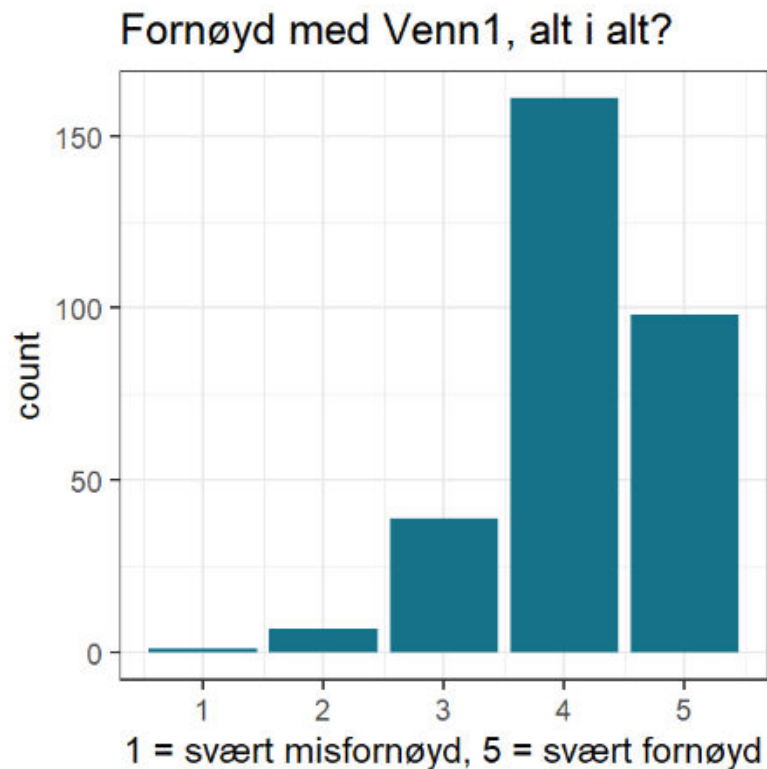
*Hva føler du?*

*Hva slags konsekvenser kan valget ditt få?*

# Forskning ONH 2024

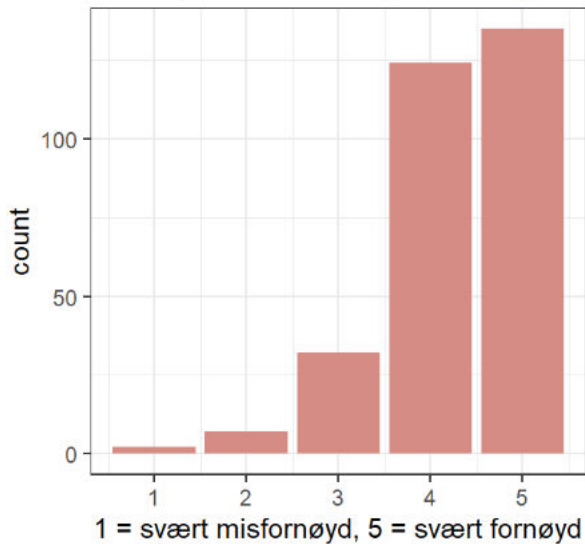
310 elever fra 46 klasser, fra 6 vgs deltok i studien

Kvalitative og kvantitative tilbakemeldinger

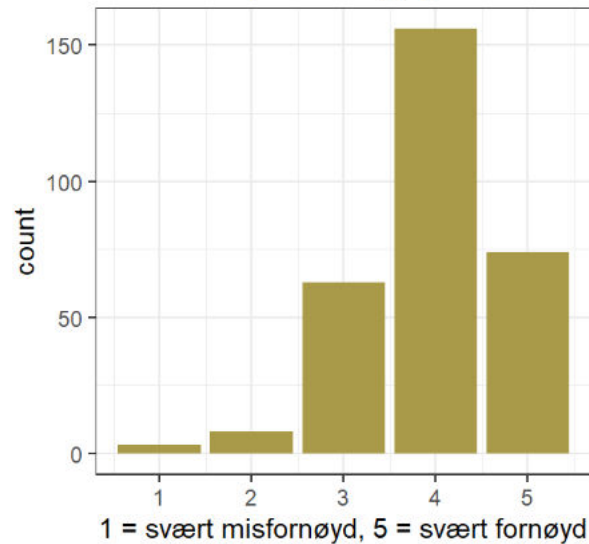


# Tilbakemeldinger på innhold i undervisningen

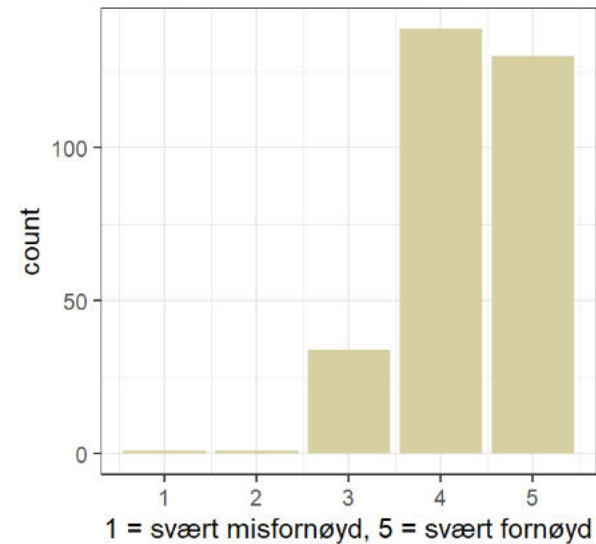
Fornøyd med erfaringsforedrag?



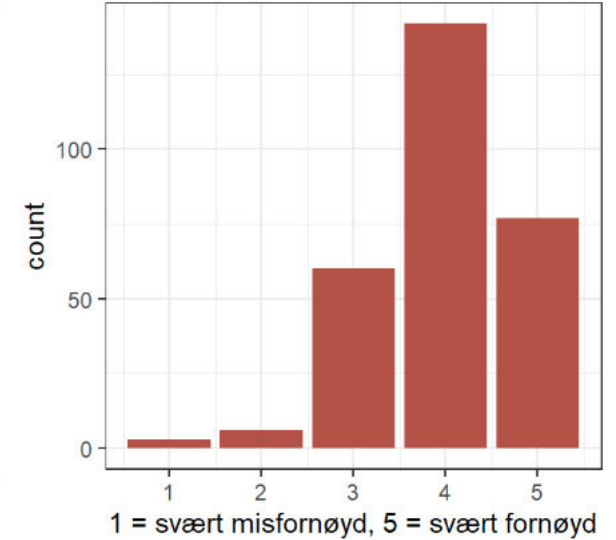
Hvor fornøyd med oppgaver?



Fornøyd med info om hjelp?



Fornøyd med videoer?



# Kvalitative tilbakemeldinger

| Positive tilbakemeldinger                                                                                | Konstruktive tilbakemeldinger                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| Veldig bra opplegg, gode "ledere" av programmet, veldig modig gjort og dele sin historie er veldig stolt | Synest de snakka til oss som om vi var barn på enkelte ting |
| Veldig bra egen historie! Og bra at det blir satt lys på dette tema!                                     | Bør gjøre at elever er mere deltakelig                      |
| Kjempe bra konsept!! Likte instruktørene godt!                                                           | Gjerne flere praktiske oppgaver                             |
| Kjempe bra jobba gøy og lærerik undervisning                                                             | Dårlig til å skape engasjement i klassen.                   |
| Viktig informasjon! Takk for det                                                                         | Inkludere mer om følelse av ansvarlighet generelt           |

# Hva skal vi bruke forskningen til?

---

- **Utbedre Venn1**  
basert på tilbakemeldingene
  - Innhold
  - Gjennomføring
  - Utvidelse (lærere/foresatte) ?
  - Layout
- **Søke om RCT**
  - Få forskning som bekrefter at programmet har effekt
- **Bruke i søknad om midler**





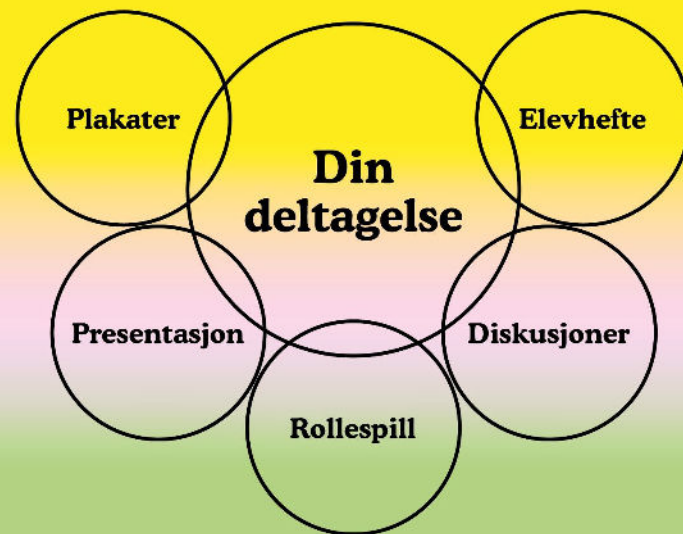
# **YAM**<sup>TM</sup> YOUTH AWARE OF MENTAL HEALTH

Ledermøte, Mental Helse, 26. september 2025

Jon Fabritius, fagsjef Mental Helse

## Hva er YAM?

- Et evidensbasert, helsefremmende og selvmordsforebyggende skoleprogram
- Utviklet av forskere v/Karolinska Institutt og Columbia University
- For elever på ungdomsskole og videregående (13-17 år)
- 5 timer fordelt over 3 økter (2+2+1)
- 2 eksterne instruktører
- Seks temaer



Du vil lære å påvirke og forbedre hvordan du føler deg

## Bakgrunn – SEYLE-studien (2009-2010)

- Stor europeisk studie (RCT) i 10 land
- 11 000 ungdommer, 168 offentlige skoler
- Spørreundersøkelse og tiltak  
(pluss kontrollgruppe)
- Resultater for YAM 12 mnd etter intervensjon:
  - 50% nedgang i alvorlige selvmordstanker
  - 50% nedgang i selvmordshandlinger
  - 30% reduksjon i nye tilfeller av depresjon



# Innhold i YAM

## Seks temaer:

1. Hva er psykisk helse?
2. Selvhjelpsråd
3. Stress & kriser
4. Depresjon & selvmordstanker
5. Hvordan hjelpe en venn som har det vanskelig
6. Hvor kan jeg søke hjelp?

Uke 1

Åpningsøkt  
(45-60 min)

+

Dilemmaøvelser  
(45-60 min)

Uke 2

Rollespill: Stress & kriser  
(45-60 min)

+

Rollespill: Depresjon &  
selvmordstanker  
(45-60 min)

Uke 3

Avslutningsøkt  
(45-60 min)

# Hvor kan man søke hjelp?



## Ressurser YAM, Bryne vgs

Har du spørsmål om YAM? Kontakt oss på [yam@mentalhelse.no](mailto:yam@mentalhelse.no)

## Elev og lærlingetjenesten ved Bryne vgs:

### Sosialpedagogisk rådgiver

- Gunn Dalen Håland (TIF, restaurant- og matfag, medium og kommunikasjon, idrettsfag vg1/vg2, innføringskurs i norsk), tlf 51923163 / 97561987
- June Iren Rød (helse- og oppvekst, bygg- og anleggsteknikk, arbeidstrening, studiespesialisering, påbygg, idrett vg3, sal, service og reiseliv), tlf 51923164

### PPT

- Karoline Olaisen, tlf 51921719 / 97790346
- Ørjan Røthe, tlf 51921710 / 94008203

### Helsesjepleier

- Elin Renne, tlf 51923166 / 90286203
- Liv-Berit Kalvenes Løge, tlf 51923167 / 97575084

### Mobbeombud for videregående skoler

- Ellen Fjermestad tlf 91673343

## Helsestasjoner

Ved akutt behov, ring ambulanse på 113, ev. legevaktt på 116 117.

### Bryne helsestasjon, tlf 51776236 / 47702410

- Telefoni: mandag-fredag kl. 08.00-13.00
- Åpningstid: mandag-fredag kl. 07.30-15.00
- Besøksadresse: Hulda Garborgsveg 8

## Time ungdomsteam

Jobber for å forebygge rus og kriminalitet blant ungdom. Tilbudet er et frivillig lavterskeltilbud spesielt for barn og unge i alderen 12-25 år og deres foresatte. De tilbyr blant annet en samtalepartner, en trygg voksen og veiledning for å finne rett hjelp til det ungdommene står i. Alle kan ringe og de kan ta imot ungdom på kort varsel, uten ventetid.

- Monica Skretting Grude, tlf 48027363
- Sara Sommerstad Tjelmeland, tlf 90284312

## Ambulant akutteam, Jæren DPS

Akutteamet tilbyr psykisk helsehjelp for alle over 13 år.

Vi tilbyr samtaler mellom kl. 07.00 og kl. 21.30. Utfor disse tidspunktene settes anrop over til nattavdelingspsykiatri på sengpost Kløver 1 hvor du kan få veiledning.

I samtaletiden oppgitt overfor kan vi enten møte deg hjemme hos deg, hos oss på



JDPS eller annet sted for samtale.

Oppmøtested: Jæren DPS Hovedinngang (hvis stengt dør, bruk dørklokke)

Telefon: 47459797 / 51776940 (hele døgnet)

## Spesialisthelsetjeneste (krever henvisning fra fastlege):

Barn- og ungdomspsykiatriisk poliklinikk (BUP) Bryne, tlf 51512502

- Besøksdager: mandag-fredag kl. 08.00-15.30
- Telefoni: mandag-fredag kl. 08.00-15.00
- Besøksadresse: Hetlandsgata 25, 4544 Bryne

## Barnevernstjenester

Den kommunale barnevernstjenesten er åpent mandag til fredag fra kl. 08.00-15.00.

De holder til i Rådhuset på Bryne, 4. etasje, inngang C. tlf 90537185.

Barnevernsvakia kan nås døgnet rundt på tlf 90541321.

## Andre ungdomstilbud

### Møllerkjellaren:

Fritidsklubb på gamle Bryne Mølle. Tilbud for ungdom fra 8. trinn t.o.m. videregående. Juniorklubb fra unge fra 5. trinn t.o.m. 7. trinn. Se facebook siden deres for mer info.

- Elisabeth Sandve Følgesvold, fagleder.  
[elisabeth.sandve.folgesvold@time.kommune.no](mailto:elisabeth.sandve.folgesvold@time.kommune.no) tlf: 94245580

## Hjelpetelefoner

### Alarmtelefonen for barn og unge, tlf 116 111

Alarmtelefonen for barn og unge er en nødtelefon for barn og unge.

[www.116111.no/](http://www.116111.no/)

### Mental Helse (døgnet), tlf 116 123

Hos Mental Helse kan du ringe helt gratis akkurat når du trenger det.

Vil du heller chatte? [www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no)

### Kirkens SOS (døgnet), tlf: 224 00 040

Du kan ringe anonymt og alle medarbeidere ved Kirkens SOS har taushetsplikt. Du kan chatte på [www.soschat.no](http://www.soschat.no) hver dag fra 18.30-22.30 (fredag frem til 01.30)

### Kors på halsen (man-fre kl. 14-22), tlf: 800 33 321

Ring, skriv, chat eller diskuter (for alle under 18 år). Tjenesten er gratis, og du kan være anonym. [www.korsphalsen.no](http://www.korsphalsen.no)

### Rustelefonen (man-fre kl. 11-18), tlf: 08588

Her kan du anonymt ta kontakt via telefon, chat eller spørreskjema.

<http://www.rustelefonen.no/>

### Rådgivningstelefon ved spiseforstyrrelser, tlf: 948 17 818

Tar tanker om mat, kropp og vekt for stor plass i livet? Står du nær noen med en spiseforstyrrelse? Hos ROS kan du snakke med noen som forstår <https://nettsos.no/>

### Rådgivning på østeuropeiske språk (litauisk, polsk og russisk)

Tlf 810 00 040, tirsdag 16.30-19.00.

### Støttesenter mot incest og seksuelle overgrep (døgnet)

Tlf 800 57 000

### Landsdekkende telefon for incest- og seksuelt misbrukte og pårørende

Overgrepsmottaket (døgnet) Tlf 234 87 090

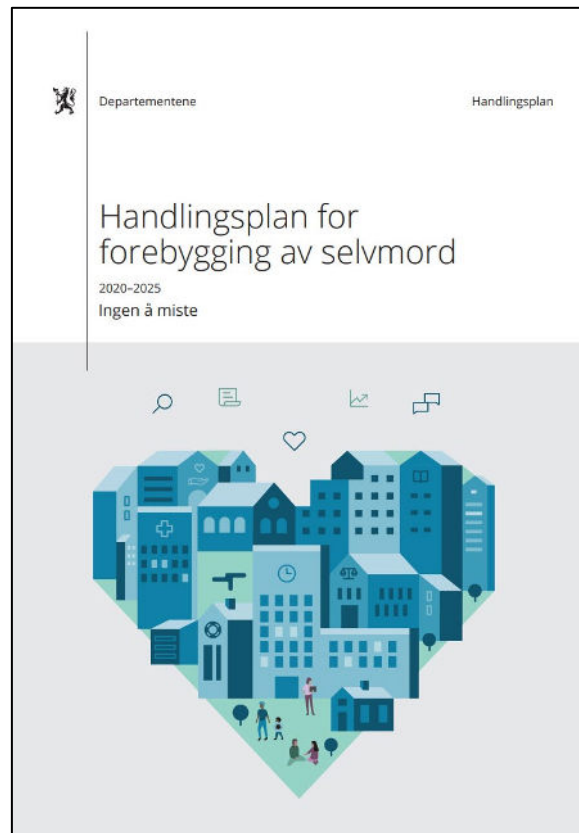
Akuttilbud for ungdom og voksne som har vært utsatt for voldtekt og voldtektforsøk.

### Ungdomstelefonen (sen-tors kl. 18-22), tlf 400 00 777

Ungdomstelefonen er Sørvest Ungdom sin hjelpelefon. De svarer på spørsmål om seksualitet, kjønn og identitet.

# Anbefalinger

- Regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord
- Fagmiljøet innen psykisk helse og selvmordsforebygging støtter YAM
- Høyre sin plan for bedre psykisk helse «Hjelp som hjelper»



## Om instruktørene

- Erfaring fra arbeid med ungdom i gruppe
- Personlig egnethet viktig
- Ikke arbeidssted på skolen
- Ingen relasjon til elevene

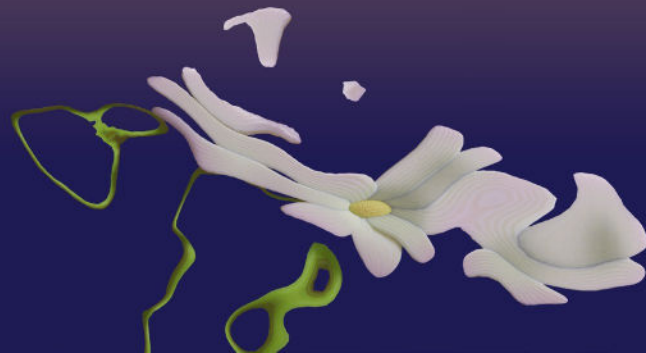
**Hva kan være et tegn på  
at vennen din har det  
vanskelig?**



## Skolens bidrag

- 5 (skole)timer pr klasse
- Kontaktperson (oppbevare materiell, vise rundt på skolen, pauserom, lunsj fra kantine?)
- Lage oversikt over lokale ressurser i samarbeid med Mental Helse
- Helsesykepleier el.l. tilgjengelig på skolen under alle økter
- Sette opp plan for gjennomføring i samarbeid med Mental Helse

**Hva er forskjellen på å føle seg nedstemt og det å ha en depresjon?**



## Kostnader

- Utdanning av instruktører
  - 20 000,- pr kursplass (eksl. kost og losji)
- Løpende:
  - Materiell pr klasse:
    - Plakater: ca 1 000,-
    - Elevhefter: ca 40,- pr elev
  - Lisens: 50,- pr elev
  - Instruktører må delta digitalt/fysisk på minst 2 erfaringssamlinger årlig
- Leie instruktører fra Mental Helse – 25 000,- pr klasse



## Hvor er vi i dag?

- Over 170 000 elever globalt
  - Sverige, USA, England, Tyskland, Finland, Australia
- Over 2 000 elever siden 2020
  - Nordland
  - Rogaland
  - Vestland
  - Kristiansund, Larvik, Tønsberg

**Psykisk helse er hva du føler, tenker  
og hvordan du handler i hverdagen**



---

# JULEKULEKAMPANJEN 2025

Stine Stolpestad, Partneransvarlig  
Emilie Gjengedal Vatnøy,  
Kommunikasjonsrådgiver



---

# Innhold



- Om kampanjen
  - Årets Julekule
  - Workshop:
    - Salgskanaler
    - Aktiviteter
  - Praktisk informasjon
-

---

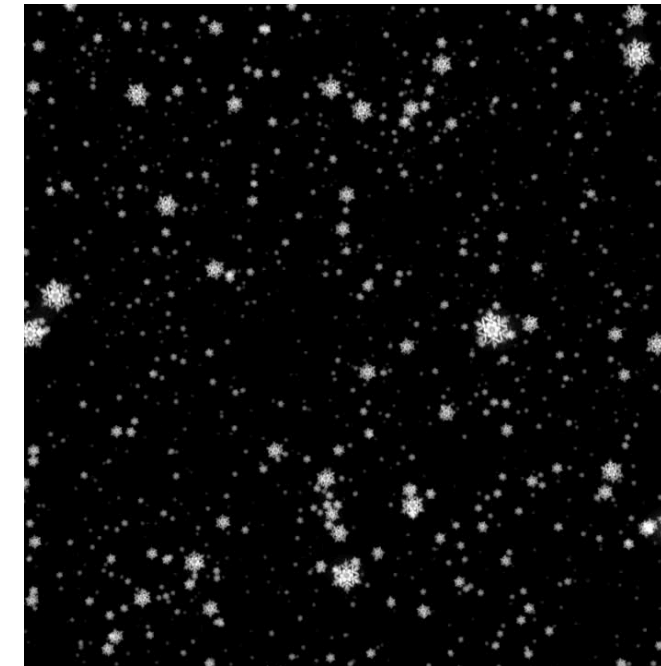
# Om kampanjen



HVORFOR STARTET  
VI KAMPANJEN?



SAMLE HELE  
MENTAL HELSE



I ÅR ER TREDJE ÅRET  
VI STORSATSER!



Årets julekule

---

Sammen skal vi sørge for at  
**ingen** står alene i mørket i jula

= La oss selge kula!

---

---

**Workshop:**  
Hvordan skal vi selge 5000  
julekuler i 2025?

---

---

# Alene- Gruppe - Alle

Alene - Reflekter alene og noter (2 min)

Gruppe - I gruppe, diskuter deres tanker (5 min)

Alle - Sammen diskuterer vi deres funn (5 min)



---

## **Refleksjonsspørsmål 1:**

“Hvilke salgskanaler kan vi bruke for å selge flest mulig julekuler – både digitale og fysiske?”

Tips til utdyping:

- Hvordan kan vi bruke sosiale medier, egne nettverk eller lokale medier?
  - Kan butikker, bedrifter eller arrangementer i nærmiljøet kan være gode samarbeidspartnere?
-

---

## Refleksjonsspørsmål 2:

“Hvilke konkrete aktiviteter kan vårt lokallag sette i gang for å skape engasjement og få solgt flere julekuler?”

Tips til utdyping:

- Stå på stand, salgsbord på arrangementer, egne eventer
  - Samarbeid med frivillige organisasjoner eller kommunen
  - Inkluderende tiltak: “Kjøp en kule og gi den videre”
  - Konkurransen mellom lokallag?
-

---

## Øvelse: Action Points!

Skriv ned 3 konkrete action points for ditt lokallag eller fylkeslag.

- Hva skal dere gjøre videre basert på dagens diskusjoner?
- Hvem skal gjøre hva – og når?

Del dette med resten

Praktisk info:

👉 Husk at Andrea Kiær er kontaktperson dersom dere har spørsmål eller vil bestille kuler. [andrea.kiaer@mentalhelse.no](mailto:andrea.kiaer@mentalhelse.no)

---

---

# Hvordan kan vi selge kula?

## LOKALE AKTIVITETER

- Stå på stand (ta kontakt i god tid)
- Salgsbord på arrangementer (julemarkeder, messer, kulturkvelder/dager eller juleavslutninger - VERDENSDAGEN)
- Samarbeid med andre frivillige organisasjoner
- Egne arrangementer

## DIGITALE OG SOSIALE INITIATIV

- Facebook-innlegg, instagram, tiktok, LinkedIn
- Del bilder og historier ( gjerne med oss)
- Bruk egne nettverk
- Del innleggene fra MH sentralt

## SYNLIGHET I LOKALMILJØET

- Lokale butikker
- Lokale bedrifter (firmagaver)
- Samarbeid med kommuner eller kulturhus
- Lokale media

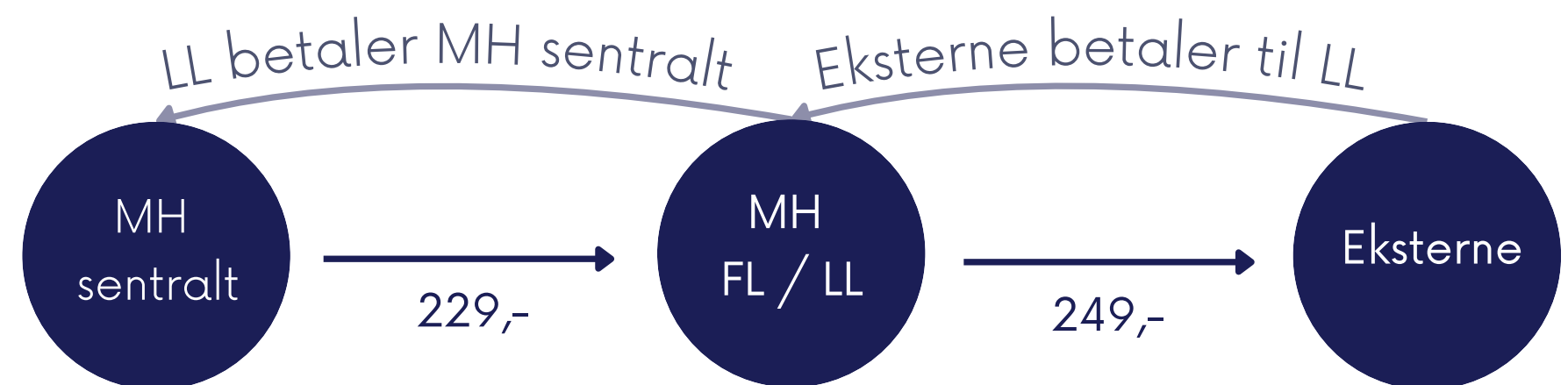
## INKLUDERENDE TILTAK

- "Kjøp en kule og gi den videre"
-

---

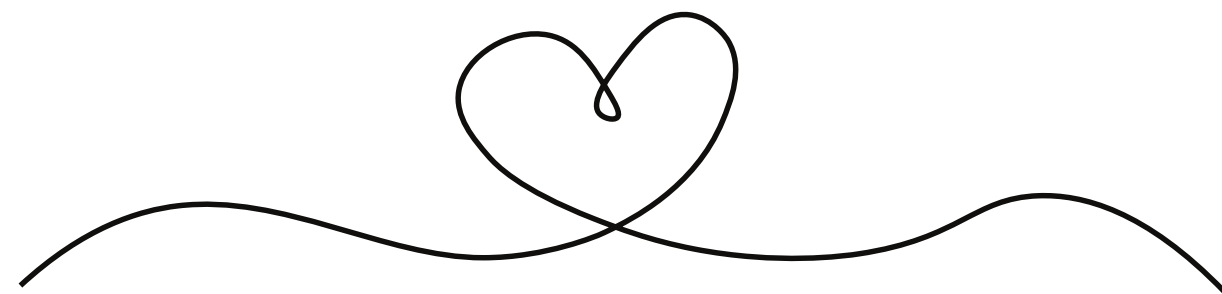
# Praktisk informasjon

- Salgspris til eksterne: 249,-
- Intern salgspris til lokallag: 229,-
- **Dette betyr at dere tjener 20,- per kule dere selger**
- Salgsinntektene går da til deres lokallag.
- Inntektene går til Mental Helse sine hjelpetjenester og økt kapasitet i julen
- Kulene kan bestilles på Mail til Andrea. Dere vil motta faktura fra Strømmes
- Kan bestiles fra 01.10



KONTAKTPERSON UNDER KAMPANJEN  
andrea.kiaer@mentalhelse.no

---



Takk for at dere er med, og  
lykke til med kampanjen!

Takk for oss



A blurred background image showing several people sitting around a table in a meeting or office setting. The text is overlaid on this image.

Økning av diagnosespesifikke  
organisasjoner innen psykisk  
helse

Endring i roller – hvor står Mental Helse

# Mental Helse

Fylkeslag i alle fylker

Lokallag i ca. 140 kommuner

Aktiviteter i rundt 300 kommuner

Våre svartjenester består av:

- Hjelpetelefonen
- Foreldresupport
- Arbeidslivstelefonen
- Si det med ord (Chat, forum og vennetjenesten)

# Bakgrunn

---



De siste tiårene har det vært en markant økning i antall organisasjoner som fokuserer på spesifikke psykiske lidelser.



Disse organisasjonene tilbyr støtte, informasjon og interessepolitisk arbeid for personer med diagnosen, pårørende og fagfolk.

# Utvikling over tid

---

Før 1980: Få landsdekkende organisasjoner. Mental Helse var første organisasjon som ble stiftet innen feltet i 1978

1980–2000: Fremvekst av flere brukerorganisasjoner

2000–2020: Økt fokus på erfaringskompetanse og spesifikke diagnoser

2020–nå: Over 30 landsdekkende organisasjoner med diagnosespesifikt fokus innen psykisk helse

# Eksempler på diagnosespesifikke organisasjoner

---

- ADHD Norge

- Autismeforeningen i Norge

- Ananke – Norsk OCD forening

- Angstringen

- Bipolarforeningen

- ROS – Rådgivning om spiseforstyrrelser

- Spiseforstyrrelsesforeningen

- LEVE – Etterlatte ved selvmord

- WSO – We Shall Overcome

- Dissosiasjonsforum (LKTD)

OSV – i alt 30 +

# Hvorfor denne økningen?

---

Økt åpenhet om psykisk helse

Økt kunnskap og diagnostisering

Behov for målrettet støtte og fellesskap til diagnosegruppen

Politisk og økonomisk støtte til brukerorganisasjoner

## Oppsummert

Diagnosespesifikke organisasjoner har blitt en viktig del av det psykiske helsefeltet i Norge.

De bidrar til synlighet, støtte og politisk påvirkning – og gir stemme til mange som tidligere var usynlige.

Hva sier  
strategien?

Mental Helse skal  
sette den  
politiske og  
faglige dagsorden  
innenfor psykisk  
helse.

Refleksjonsspørsmål  
- hva betyr det for  
oss som jobber med  
bredde?

Opplever dere lekkasjer ute i  
deres områder?

Hvordan kan vi tydeliggjøre vårt  
mangfoldige engasjement og  
fokus – og vår egenart bedre?

# **Valg 2025 - evaluering**

Ledermøte i Mental Helse september 2025

#alleharen**mental**helse

# Valgkampnotat sendt ut i sommer



Valgkampnotat - kommunikasjonsavdelingen  
juli 2025



## Valg 2025 – analyse, strategi og tiltak for Mental Helse

Før valget i 2021 valgte organisasjonen å lage en rangering av partiprogrammene ut ifra deres satsing på psykisk helse og hvorvidt de var enige med Mental Helse eller ikke. Det ga oss mye oppmerksomhet og en god ramme for å bidra inn i valgkampen. I dette notatet finner du generelle betraktninger om de ulike partiene, men de er ikke rangert eller gitt terningkast. Du finner også hvilke saker som er viktige for velgerne, hva partiene mener og hvilke partier velgerne mener er best på de ulike saksområdene. For å følge meningsmålinger frem mot valget anbefaler vi Poll of polls - <https://www.pollofpolls.no/>

#alleharenmentalhelse

# Budskapsplattform



## Budskapsplattform Valget 2025



Budskapsplattformen skal hjelpe tillitsvalgte i Mental Helse til å sette psykisk helse på dagsorden i valgkampen gjennom å utfordre politikere direkte eller gjennom media. Se **notatet om valgkampstrategi for tips og råd om hvordan plattformen kan brukes.** Budskapsplattformen tar for seg tre hovedtemaer som er viktige for Mental Helse; arbeidsliv, forebygging og behandling, men den er ikke altomfattende. For mer og utdypende informasjon, kan dere sjekke ut [Mental Helses samfunnspolitiske program 2024-28.](#)

#alleharen**mentalhelse**

# Tre temaer



Psykisk helse og arbeidsliv



Psykisk helse og forebygging



Psykisk helse og behandling

# Nytt prosjekt skal gi maks 14 dager ventetid for psykisk helsehjelp

To ukers ventetid og ingen avslag. Det er helseministerens plan for «Prosjekt X» som nå rulles ut. **Viktig for unge gutter**



ENIGE: Helseminister Jan Christian Vestre (Ap) og styreleder i Gunn Marit Helgesen, har signert avtale om nytt samarbeid.  
FOTO: LARS TORE ENDRESEN / NRK

En som kjenner systemet for psykisk helsehjelp fra innsiden er Gustav Løvenhjem.

Han er nå leder for Mental helse Vestfold og Telemark, og hadde sitt første møte med psykiatrien på ungdomsskolen.

– Mitt møte med psykolog var fryktelig skremmende, forteller han.

Løvenhjem hadde flere utfordringer og lang vei å gå i behandling. Men han har tro på pilotprosjektet i Vestfold.



Gustav Løvenhjem, leder for Mental Helse Vestfold og Telemark, delte sin historie med Vestre.

FOTO: NRK

Han understreker betydningen av kjapp igangsetting, spesielt for gutter.



Leserbrev

## Urettferdighet satt i system



Fylkesleder i MH Akershus Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy, Mental Helse

Av Lene Marie Brobakken, Fylkesleder i Mental Helse Akershus, Akershus

Oppdatert: 07.07.25 14:00  
Publisert: 07.07.25 14:00

[Del](#)

### DEBATTINNLEGG

*Dette er et debattinnlegg, skrevet av en ekstern bidragsyter. Innlegget gir uttrykk for skribentens holdninger.*

#alleharen**mentalhelse**



# Valg 2025: Gi psykisk helse et løft!

«Norge trenger en egen forebyggingsminister med sektorovergripende fullmakter og budsjett. Ikke i morgen, men i dag», skriver Ole Marius Minde Johnsen, landsleder i Mental Helse.



**ANSVARSPULVERISERING:** «I dag er ansvaret for forebygging av psykisk uhelse pulverisert. Derfor trenger Norge en egen forebyggingsminister», skriver Ole Marius Minde Johnsen i dette innlegget. Foto: Pål Johan Karlsen.

Ole Marius Minde Johnsen

Sist oppdatert: 05.09.25 | Publisert: 05.09.25

*Dette er en ytring. Den gir uttrykk for skribentens meninger.*

# SoMe – før valget



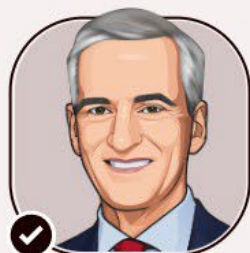
#alleharenmentalhelse

# Stortingsvalget 2025

100 % opptalt • oppdatert: 8 d.

🔍 Finn valgdistrikt, kommune eller parti

Ctrl K



Støre

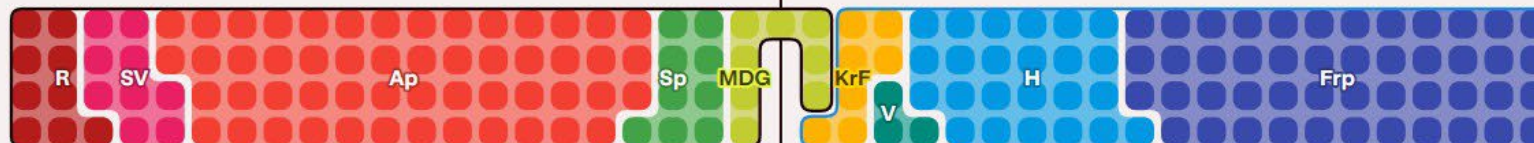
88

85  
mandater  
for flertall

81



Listhaug



✓ R 9 ✓ SV 9 ✓ Ap 53 ✓ Sp 9 ✓ MDG 8

✓ KrF 7 ✓ V 3 ✓ H 24 ✓ Frp 47

Dette ble det mest  
usikre mandatet

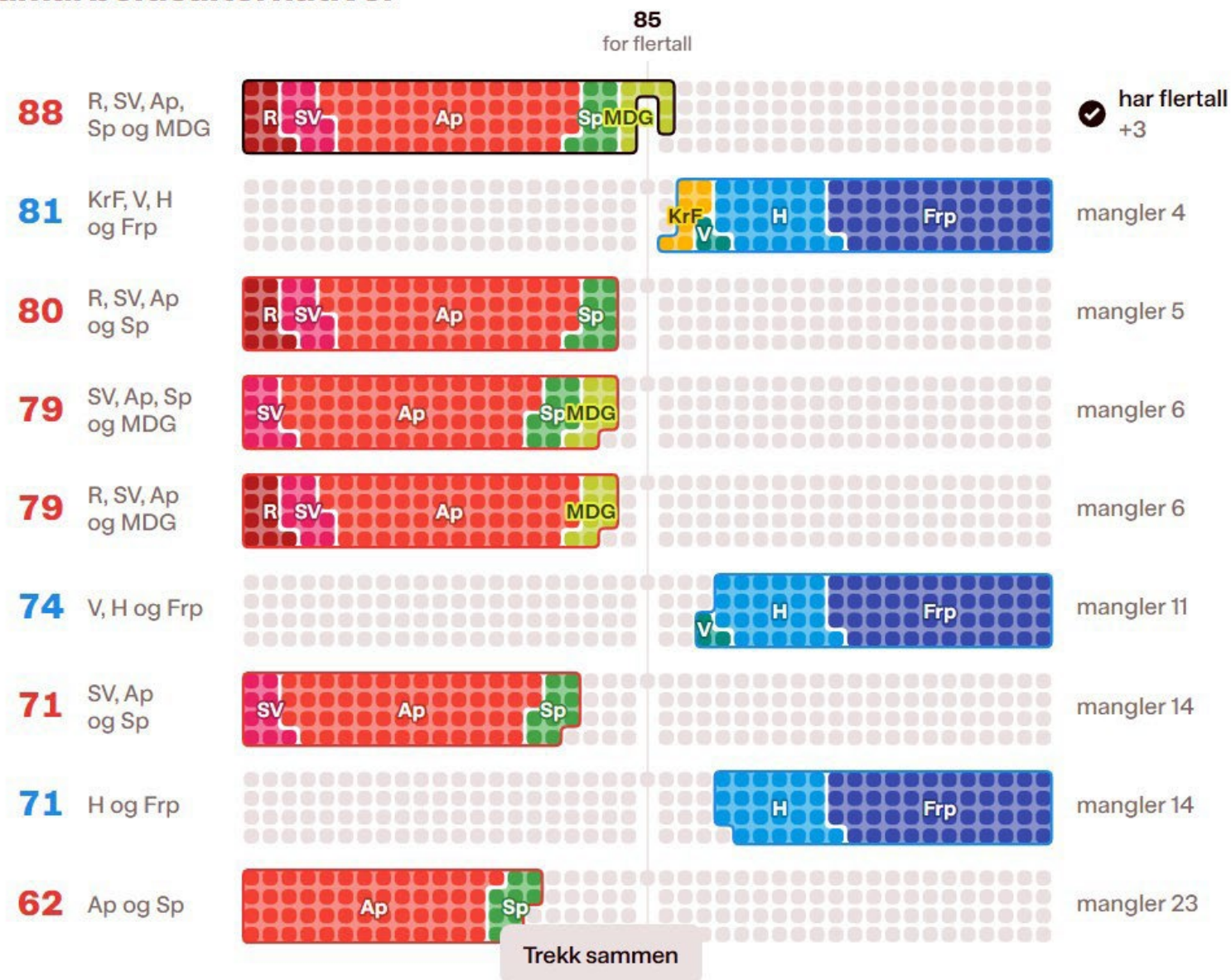


Høyre var 42 stemmer  
unna å miste ett  
mandat til Frp.

Kampen om  
sperregrensen



## Samarbeidsalternativer





# Den rød-grønne regjeringen får fortsette. Slik tror de det vil påvirke psykisk helse-feltet

– Løfter har vi hørt før – nå er det tid for en kraftig satsing på tiltak innenfor psykisk helse, sier landsleder i Mental Helse, Ole-Marius Minde Johnsen.



**SPENT:** Ole-Marius Minde Johnsen (t.h.) i Mental Helse er spent på hvordan Senterpartiet vil bruke vippeposisjonen. – Vi må få flere som sliter psykisk, inn i studier og arbeid, sier Håkon Kongsrud Skard (t.v.) i Psykologforeningen. Foto: Felicia Rolf, Psykologforeningen/Adrian Pracon.

Ved se p programmet til de partiene som peker p Stire som statsminister, s har alle skrevet i en eller annen form at dlygnkapasiteten m lkes. Dette har ellers stortingsmerittallet ogs sagt i de to siste periodene, sier Johnsen. Han synes det er spesielt lovende at regjeringen må samarbeide med tre partier som er tydelig på å utvikle behandlingsalternativer.

Spesielt MDG, SV og Rldt som trekker frem medisinfrie behandlingstilbud, sier han.

Samtidig inneb rer dette valgresultatet en fortsatt Ap-regjering. Og de vil fortsatt ha helseministerposten. Det vil forme mye av helsepolitikken fremover. Johnsen poengterer at både handlingsplaner og reformer de har lagt frem før

valget, gir en pekepinn om Rldt og SV i den neste valgkampen. Det er viktig å se på tankeprosesser og reformer som vil bli gjennomført. Det er fordi helse henger sammen.

#alleharenmentalhelset

# Psykologisk.no

- Ønsker en forebyggingsminister

Mental Helse ber om at opptrappingsplanen for psykisk helse konkretiseres i større grad med tiltak, og en reell satsning slik vi har sett i Danmark.

- Det å ha forebygging som første punkt vet vi er den rette veien å gå, sier Johnsen.

Derfor mener de at en forebyggingsminister med sektorovergripende fullmakter og budsjett bør på plass.

- Forebygging handler ikke bare om helse, men om skole, arbeid, sosialpolitikk og oppvekstmiljø. Det er her de største gevinstene ligger, selv om de ofte ikke blir synlige før om 20 til 30 år, sier han.

# Valget – hva skjer nå?

- Konstituering 10. oktober
- Høytidelig åpning 11. oktober
- Fremleggelse av statsbudsjett 2026 – uke 42
- Budsjettthøringer – skriftlige og muntlige – oktober og november

# Konstituering – makta på Stortinget



- Senterpartiet – leder av Helse- og omsorgskomiteen
- SV – leder av Arbeids- og sosialkomiteen
- Arbeiderpartiet – leder av Finanskomiteen
- FRP – justis, kontroll og transport

| Komité                               | Komitéleder | 1. nestleder | 2. nestleder |
|--------------------------------------|-------------|--------------|--------------|
| Arbeids- og sosialkomiteen           | SV          | FrP          | Ap           |
| Energi- og miljøkomiteen             | Ap          | FrP          | SV           |
| Familie- og kulturkomiteen           | Ap          | KrF          | FrP          |
| Finanskomiteen                       | Ap          | FrP          | Sp           |
| Helse- og omsorgskomiteen            | Sp          | Høyre        | Ap           |
| Justiskomiteen                       | FrP         | Ap           | MDG          |
| Kommunal- og forvaltningskomiteen    | Rødt        | FrP          | Ap           |
| Kontroll- og konstitusjonskomiteen   | FrP         | Ap           | Høyre        |
| Næringskomiteen                      | Ap          | MDG          | FrP          |
| Transport- og kommunikasjonskomiteen | FrP         | Ap           | Høyre        |
| Utdannings- og forskningskomiteen    | Høyre       | Venstre      | Rødt         |
| Utenriks- og forsvarskomiteen        | Høyre       | Ap           | FrP          |



mentalhelse.no

# Brukermedvirknings prosjektet



## Dagens «program»



- Hvor er vi i dag?
- Hva er målene for prosjektet?
- Styringsgruppe
- Fremdriftsplan

# Brukermedvirkningsprosjektet frem til i dag

A large, stylized illustration in the background depicts a circular flow of arrows in red, brown, grey, and blue. Four people are shown interacting with these arrows: one man stands on a horizontal grey arrow pointing left, one woman stands on a horizontal grey arrow pointing right, another woman is climbing a vertical blue arrow pointing up, and a fourth person is climbing a vertical red arrow pointing down. The entire scene is set against a light beige background with faint diagonal lines and some stylized clouds and plants at the bottom.

**2024**

- Workshop'er
- Mentor ordning
- Bruker håndbok

**2025**

- Fylkessamlinger x 13
- DAM søknader

# Brukermedvirkningsprosjektet «i morgen»

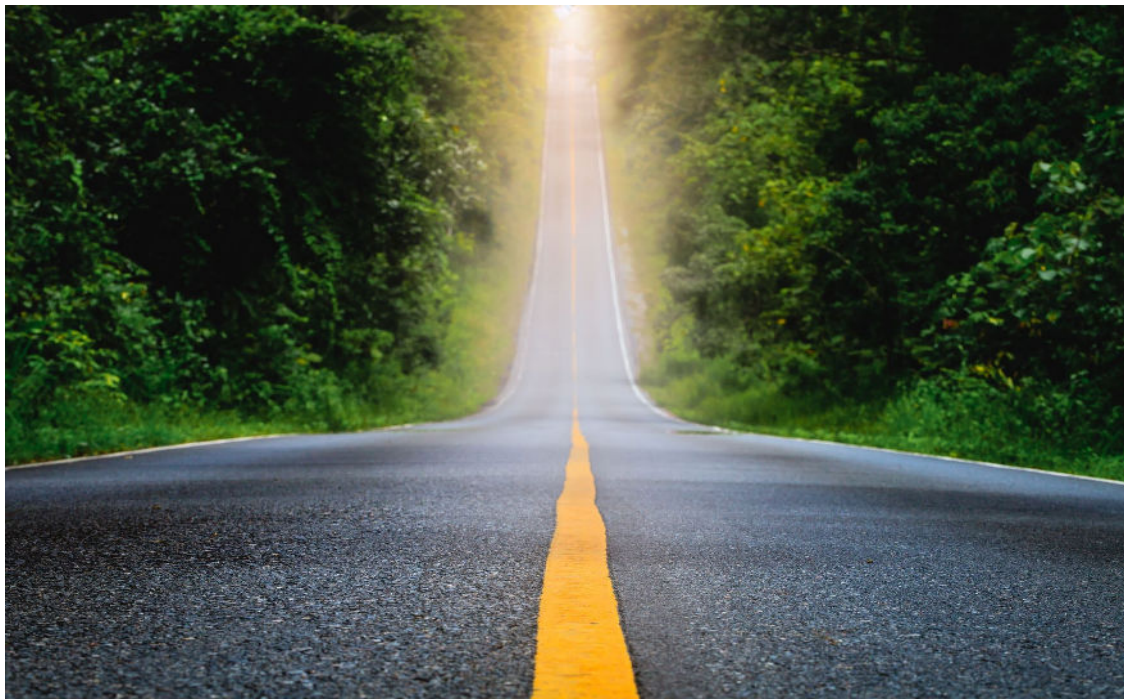
## Målene vi styrer mot...

- Livsløp
- Opplæring
- Oppfølging
- Koordinering



# Livsløpstenkning

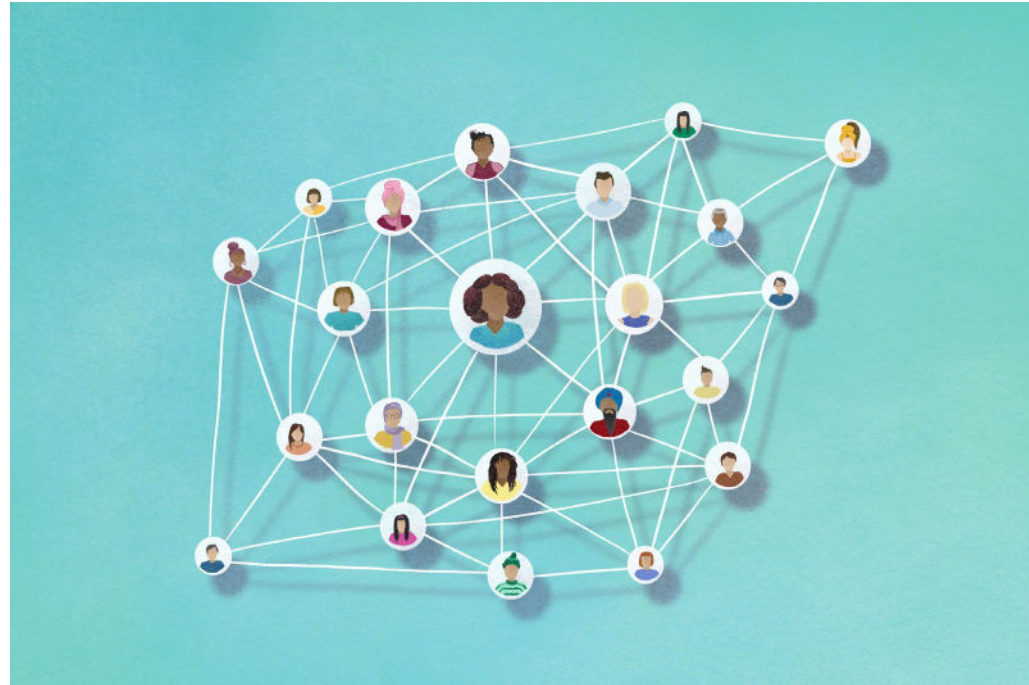
- Rekruttering
- Registrering
- Opplæring
- Oppfølging
- Utvikling
- Karriere



-

# Oppfølging

- Mentor ordning
- Brukerhåndbok
- Nettverk ?
- Samlinger ?
- Annet ?

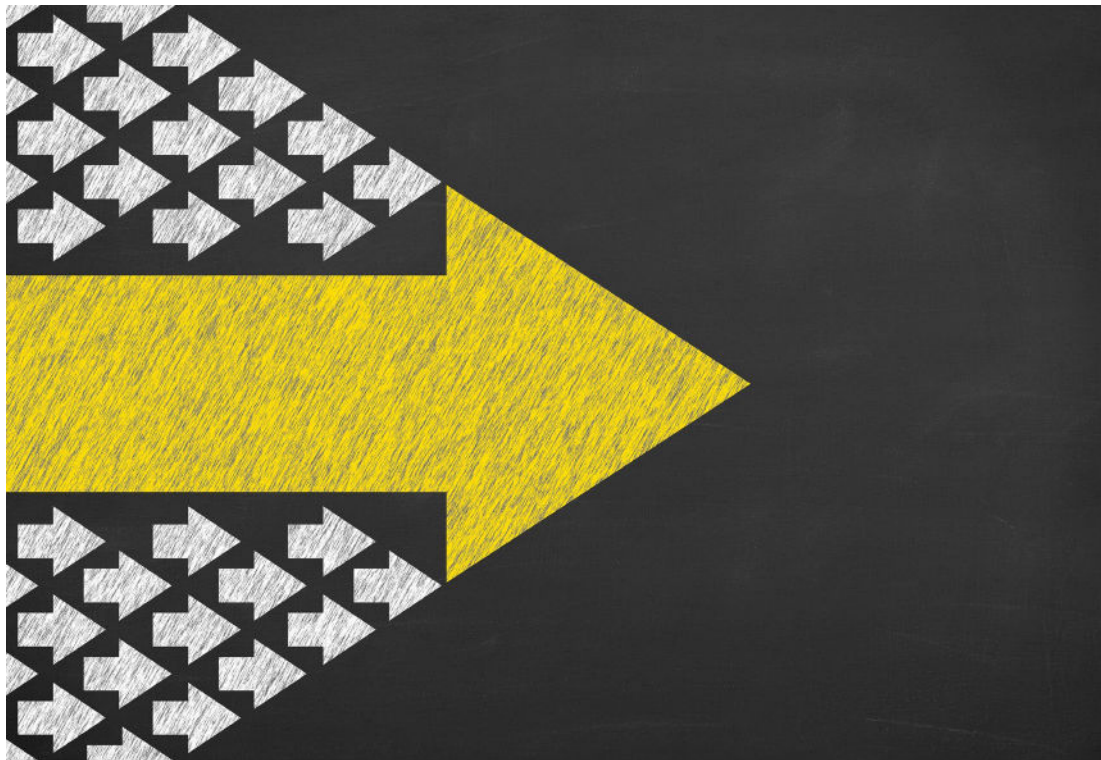


# Koordinering



## System for :

- Utveksling og samling av informasjon / saker
- Å fange opp saker over hele landet
- Å støtte brukerrepresentantene i sin utførelse av rollen
- Å kunne løfte saker strategisk



# Styringsgruppe

- Ledermøtet (og Sentralstyret i mellom møtene)
- Også «sentral arbeids- og referansegruppe»
- Fylkeslagene
  - Sentralt plassert i organisasjonen
  - Har allerede mye med brukermedvirkning å gjøre
  - Et overkommelig antall som arbeidsgruppe
  - Allerede innarbeidede kommunikasjons- og styringslinjer

# Fremdriftsplan



- **Webinarer høsten 2025**
- **Utvikling av Brukerhåndbok vår 2026**
- **Videreføring Mentorprosjektet vår 2026 →**
- **Webinarer og besøk til fylkeslag og andre samlinger vår 2026**
- **Workshoper med Ledermøtet vår 2026 og høst 2026**
- **Brukermedvirkningsprosjektet fase 1 høst 2026 – vinter 2027**
  - Regionale samlinger av alle brukermedvirkere, fylkesledelse og lokallagsledelse
  - Kartlegging av brukerrepresentantenes og administrasjonens behov
  - Forsøk og utprøving av strukturer, nettverk, roller, rutiner
  - Innføring av Mobilise
- **Brukermedvirkningsprosjektet fase 2 vår 2028 – vinter 2029**
  - Regionale samlinger av alle brukermedvirkere, fylkesledelse og lokallagsledelse
  - Implementering av brukerrepresentantenes og administrasjonens behov
  - Implementering av strukturer, nettverk, roller, rutiner
- **Egne søknader og underprosjekter ifht Utdanningspakke(r) m.m.**

Ting i mente ...

Forankring hos ...  
Oppgavefordeling til ...  
Rutiner for ...  
Nettverksstruktur for  
erfaringsutveksling

Kurs

Piloter

Finansiering

# Finansiering



| Søknader DAM + Funkis                                              | Program                | Tid                         |
|--------------------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------|
| Brukerhåndbok                                                      | Helse<br>400.000       | (underveis i søkeprosessen) |
| Brukermedvirkningsprosjektet fase 1<br>– eksplorering og utprøving | Utvikling<br>1.500.000 | Q4 2025                     |
| Kompetansepakke administrasjon<br>- prosess & workshop             | Helse<br>400.000       | Q1 2026                     |
| Brukermedvirkningsprosjektet fase 2<br>– implementering            | Utvikling<br>1.500.000 | Q3 2027                     |
| Egne søknader for «kurs-pakke(r)»<br>og annet som dukker opp       | ?                      | ?                           |



**Tilbakemeldinger og spørsmål**



# Mentor-prosjektet

Status pr september 2025

# Hvorfor Mentor-prosjektet?

Strategi 2023-2033

- Vi skal være en stemme for all med psykiske helseutfordringer
- Heve kvaliteten på våre brukerrepresentanter



#alleharenmentalhelse

# Eierskap og styring

- Tiltak ifbm med mål i strategien vedtatt i sentralstyret
- Kartlagt behov på regionale samlinger og ledermøte
- Prosjektgruppe bestående av en repr. fra sentralstyret og en fylkesleder + administrasjonen



#alleharen**mental**helse

# Hva er Mentor-prosjektet?

Dam-prosjekt 2025-2026

- Basert på uttrykt behov fra organisasjonen:

- Lite opplæring
- Lite støtte
- Ensomt



#alleharenmentalhelse

# Formål:

Adressere disse utfordringene ved å tilby strukturert støtte og veiledning til brukermedvirkere



# Så langt:

- Rekruttert mentorer
- Gjennomført opplæring
- 6 godkjente mentorer etter endt opplæring
- Utviklet mentorguide
- Rekruttert bruker-medvirkere (mentees)



# Veien videre:

- Kick-off / on-boarding  
27.- og 28. oktober
- Driftsfase 2026
  - Ivaretagelse og  
oppfølging av  
mentorene
  - Mentorene kan brukes  
på lokale samlinger



#alleharen**mental**helse