



MENTAL HELSE

ÅRSMELDING 2025

Våre verdier

Likeverd

(substantiv)

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

Åpenhet

(substantiv)

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

Respekt


(substantiv)

aktelse; ærbødighet; spesiell, ydmyk oppmerksomhet

Inkludering

(verbalsubstantiv)

ta med som del av noe; medregne; iberegne.



Innledning

Med et solid fundament og tydelige prioriteringer fortsetter vi nå arbeidet for å fremme psykisk helse i hele befolkningen.



”



Linda Berg-Heggelund
Generalsekretær i Mental Helse

2025 har vært et år med tydelig retning og god gjennomføring i Mental Helse. Strategien for 2023–2033 har vært det sentrale styringsverktøyet og lagt føringer for arbeidet gjennom hele året. Innsatsen har vært konsentrert om prioriteringene fastsatt av sentralstyret: økt frivillighet, en tydelig politisk rolle, styrket synlighet og videreutvikling av tjenester som fremmer psykisk helse i befolkningen.

Det politiske arbeidet har i hovedsak vært rettet mot **arbeidsliv og psykisk helse**. Mental Helse har arbeidet for å synliggjøre behovet for å legge vekt på psykisk helse i arbeidslivspolitikken, blant annet gjennom høringer, dialog med myndigheter og samarbeid med relevante aktører. Arbeidet har vært i tråd med strategiens mål om økt politisk gjennomslag og relevans.

Synlighet har vært et prioritert område i 2025. Organisasjonen har deltatt aktivt i samfunnsdebatten gjennom mediearbeid, kampanjer og digitale kanaler. Faglige perspektiver og brukererfaringer har blitt løftet frem, blant annet gjennom medieutspill og magasinet *Mentalt Perspektiv*. Dette har bidratt til økt kjennskap til Mental Helse og organisasjonens arbeid.

Frivillighet har vært et sentralt satsingsområde. Det er arbeidet systematisk med rekruttering, oppfølging og videreutvikling av frivilligtilbudene. I 2025 ble Ringevann etablert som en ny frivilligoppgave, med mål om å redusere ensomhet og tilby en lavterskelinngang til engasjement.

Svartjenestene har hatt høy aktivitet også i 2025, med en samlet vekst på 6 prosent sammenlignet med året før.

Hjelpetelefonen og chatten hadde størst pågang, og det ble gjort prioriteringer for å styrke kapasiteten der behovet var størst.

Fundraisingsarbeidet ble videreutviklet i 2025, som var det første hele driftsåret for dette fagområdet. Arbeidet har konsentrert seg om struktur, metodeutvikling og mer systematisk gjennomføring av kampanjer.

2025 viser at strategien til Mental Helse har bidratt til tydeligere prioriteringer og stabil utvikling. Med et solid fundament og tydelige prioriteringer fortsetter vi nå arbeidet for økt åpenhet, forebygging av psykiske helseutfordringer og et bedre psykisk helsetilbud for alle.

Nøkkeltall for 2025

11 413

medlemmer

3 324

markeringer til Verdensdagen
for psykisk helse

340 573

henvendelser til svartjenestene

120 575

henvendelser til Mental Helse
Chat

36 600

frivillighetstimer

774 652

visninger på mentalhelse.no

210

brukerrepresentanter

1 230

nevninger i media

10 102

kurstimer gjennomført

8 128

likepersonsaktiviteter

6,8 mil

visninger på Facebook

430

faste givere

6 659

ungdommer var i dialog med
Headspace

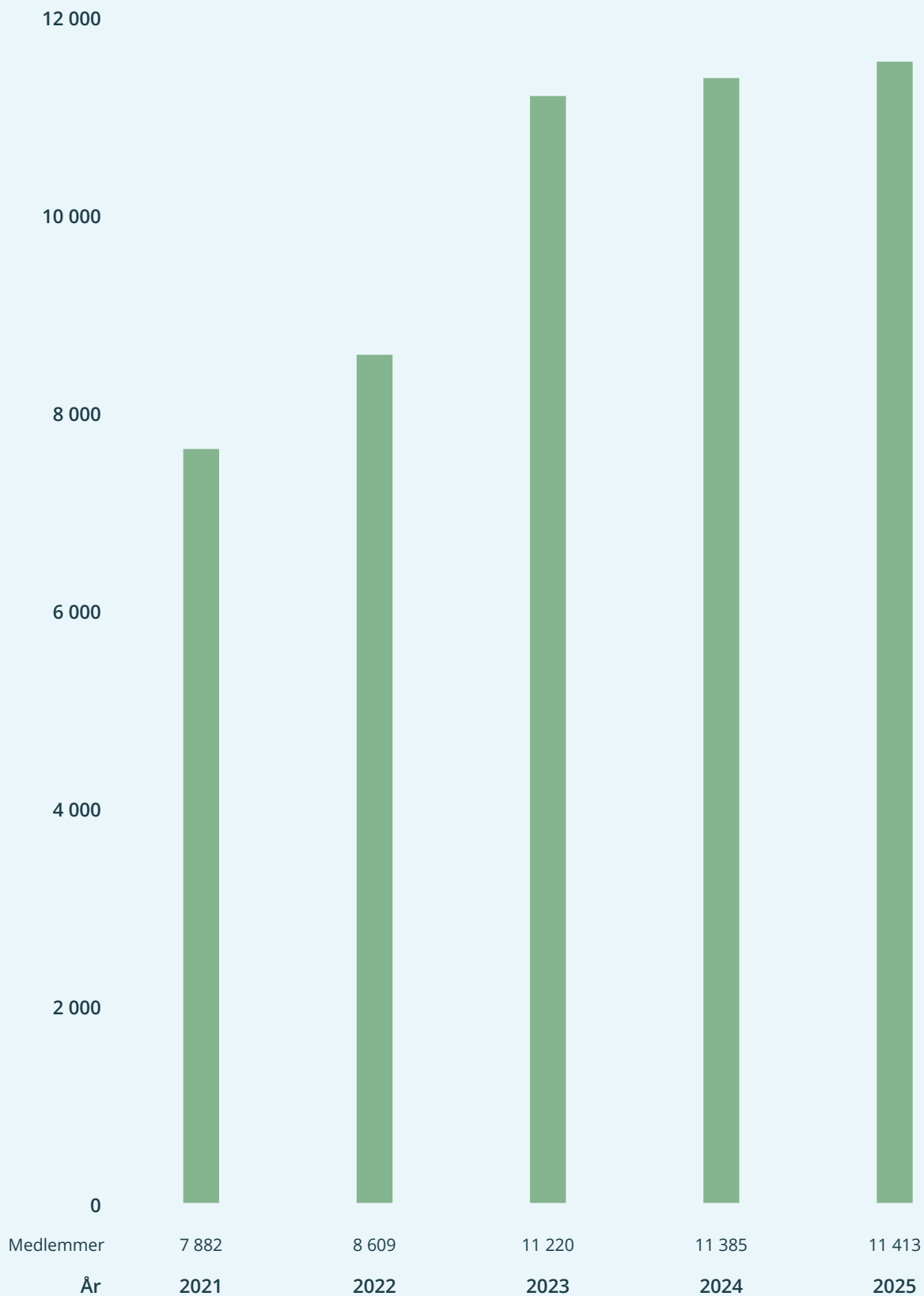
560

elever har fått YAM-
undervisning

1 180

elever har fått Venn1-
undervisning

Medlemstall 2021 - 2025





Organisasjonens utvikling

Mental Helse er en landsomfattende organisasjon som i 2025 besto av **13 fylkeslag og 140 lokallag**. Medlemstallet fortsetter å øke, og ved årets slutt hadde vi over **11 413 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. Denne variasjonen er en del av Mental Helses særpreg, og vi ønsker å inkludere alle. Samtidig jobber vi kontinuerlig med å utvikle og styrke lokallagene, særlig gjennom opplæring, støtte og utvikling av frivilligheten.

Verktøykasse for lokallag

For å ruste organisasjonen for vekst i antall frivillige har vi utviklet en digital verktøykasse for lokallag. Den inneholder ressurser som skal gi lagene verktøyene de trenger for å jobbe mer effektivt med frivillige.

Kurs og opplæring

Fylkes- og lokallagene gjennomfører mye opplæring lokalt, og mange medlemmer opplever personlig utvikling gjennom kurs- og opplæringstilbudet. Ifølge statistikk fra Funkis ble det i 2025 gjennomført **10 102 kurstimer** fordelt på **691 kurs** og **5 982 deltakere**. Nedgangen i antall kurs og deltakere skyldes endret registreringspraksis hos Funkis, mens det samlede antallet kurstimer har økt siden 2024.

Ansatte gjennomfører også opplæring av frivillige og tillitsvalgte. I 2025 startet arbeidet med å systematisere dette tilbudet, med mål om et felles rammeverk for kurs og opplæring på tvers av organisasjonen.

Representasjon

Mental Helse har brukerrepresentanter i en rekke råd og utvalg innen psykisk helsevern, kommunale psykiske helsetjenester og Nav. Representantene bidrar med erfaringskunnskap og deltar i arbeidet med å forbedre tjenester både lokalt og nasjonalt. Ved utgangen av 2025 var 210 brukerrepresentanter registrert i organisasjonens sentrale register.

Likepersonarbeid

Likepersonarbeidet utføres i hovedsak av lokallagene og omfatter blant annet møteplasser, kurs, turer, temakvelder og medlemsmøter. Dokumentasjon av aktiviteten er viktig både for å synliggjøre frivillig innsats og for å utløse likepersontilskudd fra Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet.

I 2025 ble det rapportert **8 128 likepersonsaktiviteter**, tilsvarende om lag **36 600 frivillighetstimer** – en økning fra 34 000 timer året før. Totalt var **755 likepersoner** registrert i Mental Helse.

Utvikling av frivilligheten er et sentralt mål i Mental Helses strategi for 2023–2033. Dette arbeidet ble videreført

i 2025. **Ringevenn** er et tilbud i vekst, og ved utgangen av året var det rekruttert 28 ringevenner. Tilbudet oppleves som meningsfylt både for deltakere og frivillige. I 2025 mottok prosjektet også støtte fra Bergesenstiftelsen til faglig påfyll og erfaringsamlinger.

LivsGnist

Med midler fra en tidligere donasjon lanserte Mental Helse i 2025 LivsGnist, et lavterskel friluftslivstilbud i Buskerud. Tiltaket bruker naturen som arena for å forebygge ensomhet og legge til rette for fellesskap.

I oppstartsfasen ble det rekruttert **10–15 frivillige** turledere som fikk praktisk og teoretisk opplæring. Aktivitetene startet i juni, og gjennom høst- og vinterperioden ble det gjennomført to turer i uken. Om lag **60–70 deltakere** har meldt seg på aktivitetene, noen flere ganger.

Tilbakemeldinger fra både frivillige turledere og deltakere viser at tilbudet bidrar til meningsfull aktivitet i hverdagen og opplevelse av mestring. Flere peker også på at terskelen for deltakelse oppleves som lavere når tilbudet er organisert av Mental Helse enn i tilsvarende friluftstilbud i andre frivillige organisasjoner.



Politikk, kommunikasjon og synlighet



Åpenhetsprisen 2025

I 2025 rettet juryen søkelyset mot hvordan psykisk helsevern faktisk fungerer, ved å gi Åpenhetsprisen til FACT Gamle Oslo. I dokumentarserien «PSYK» hos NRK Brennpunkt ble seerne kjent med pasienter og teamet i FACT Gamle Oslo. Dokumentaren viser hvordan teamet, som består av psykiatere, psykologer, sykepleiere, vernepleiere og sosionomer, gir langvarig, helhetlig og oppsøkende hjelp til personer med alvorlige



Eirik Ystad, avdelingsleder i FACT Team Gamle Oslo, her sammen med Guri Bergersen som forteller om sine erfaringer som pasient. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Ved å delta i dokumentaren har pasienter og ansatte bidratt til å belyse hvordan vi behandler alvorlig syke pasienter med sammensatte behov.

Juryen for Åpenhetsprisen

psykiske lidelser.

Det å stille opp i et slikt program i statskanalen vår er ikke bare modig og sterkt, mener juryen for Åpenhetsprisen; det har gitt befolkningen et unikt innblikk

i en verden som mange ikke har kjennskap til fra før. Ved å delta i dokumentaren har pasienter og ansatte bidratt til å belyse hvordan vi behandler alvorlig syke pasienter med sammensatte behov.

Mental Helse skal sette politisk dagsorden og jobbe for å øke kunnskapen om psykisk uhelse/helse i befolkningen. Utdeling av Åpenhetsprisen er et viktig virkemiddel for å nå disse målene. Et samlet



FACT Team Gamle Oslo, bestående av pasienter og ansatte, ble tildelt Mental Helses Åpenhetsprisen 2025 for sin medvirkning i NRK Brennpunkt-dokumentaren «PSYK». (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

team og pasientene ved FACT Gamle Oslo fikk prisen på Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober, under Mental Helses seminar, «For psyk for hjelp?». I seminaret fikk vi lære mer om FACT, og vi ble bedre kjent med pasientene Guri, Tale, Joachim, Peder og Frode, som alle deltok i Brennpunkt-dokumentaren.

Oslo Pride

For tredje året på rad har Mental Helse markert Oslo Pride den siste uken i juni. Hele uken stod frivillige og ansatte på stand i Pride Park med titusener av besøkende. Vi solgte Pride-skjorter til inntekt for Hjelpetelefonen 116 123, vervet flere fastgivere og fikk **30 nye medlemmer**. Før selve paraden inviterte vi

til frokost for alle interesserte på kontoret i Tollbugata sammen med LEVE, Unge LEVE og Livslosen. I paraden gikk vi sammen under parolen: «Vi har ingen flere å miste», med stor oppslutning av medlemmer og andre.

Mental Helse skal jobbe for å øke kjennskapen til Mental Helse, våre tjenester og prosjekter, samt bruke viktige arenaer som Pride til å markere våre politiske saker. Pride er en svært synlig arena hvor vi gjennom deltagelse kan tydeliggjøre at vi er en organisasjon for alle, hvor vi feirer kjærligheten og mangfoldet. Pride er også en svært nyttig arena for rekruttering av medlemmer og frivillige til Mental Helse.

Arendalsuka

Forebygging og arbeidsliv var hovedtemaene til Mental Helse under Arendalsuka 2025. Ti representanter fra administrasjonen og sentralstyret deltok. Til sammen stilte vi opp i **12 debatter og panelsamtaler**, og vi vervet over **100 medlemmer** på stand. Vi fikk flere nye kontakter og mulige samarbeidspartnere fra næringslivet og frivilligheten. I tillegg knyttet vi tettere bånd med Arendal kommune gjennom vår satsing på forebyggende tiltak for ungdom.

I vår panelsamtale om arbeidsliv og forebygging inviterte vi NAV, Rema 1000 og Arbeiderpartiet til en



I PRIDE-paraden med et viktig budskap. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



I paraden gikk Mental Helse sammen med LEVE, Unge LEVE og Livslosen. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Farger, fellesskap og stolthet: Mental Helse markerte mangfold og fellesskap under Oslo Pride. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

inspirerende samtale om gode praktiske tiltak og tilrettelegging. Vi trenger et skikkelig løft for å inkludere mennesker med psykiske helseutfordringer i arbeidslivet. Jobb er viktig for å kjenne på godt fellesskap, skape nye relasjoner og mening i hverdagen, men jobb kan også være et verv i en frivillig organisasjon eller annen aktivitet. Gjennom vår deltagelse på Arendalsuka



Ole-Marius Minde Johnsen (Landsleder, Mental Helse), Sonja Skinnarland, Arbeidsdirektør, NAV), Ellen Jorunn Bergem (Leder HR, REMA 1000) og Tone Berge Hansen (stortingsrepresentant, Arbeiderpartiet). (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Tom, Haakon og Gunhild på standen vår, hvor vi vervet over 100 nye medlemmer. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Felleserklæringen er utarbeidet av LPP, Norsk psykologforening, SPoR, Norsk psykiatrisk forening og Mental Helse. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Øker vi kjennskapen til Mental Helses prosjekter og tjenester, vi markerer våre politiske saker og setter dermed politisk dagsorden. Vi driver aktivt opplysningsarbeid ved å dele vårt innhold fra Arendal i sosiale medier, nyhetsbrev og på nettsiden.

Media og presse

Mental Helse skal jobbe proaktivt med media, med mål om å bli den foretrukne kilden for psykisk helse. Derfor er vi opptatt av å uttale oss i mediesaker som omhandler psykisk helse, og vi skriver egne pressemeldinger som vi sender bredt ut til aktuelle



Ole-Marius Minde Johnsen i panelsamtale. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

nyhetskanaler. Mental Helse ble nevnt **1230 ganger** i media i 2025, en nedgang på 693 ganger fra 2024. Til sammenligning ble Kirkens SOS nevnt 1659 ganger, og Mental Helse Ungdom 932 ganger. På egne nettsider publiserte vi 83 nyhets saker og fire kronikker.

Vi publiserte **16 pressemeldinger** fra Mental Helse gjennom publiseringsverktøyet til NTB Kommunikasjon, som effektiviserer vår kommunikasjon med mediehus og sampublisering på vår hjemmeside. Pressemeldingen som ble publisert i

**Stor pågang til Mental Helses
hjelpetelefon i desember**

**Mor fortvilar over sommar-stenging i
psykiatrien**

Hvorfor dør ti menn i uka i selvmord?

**Mental Helse sine
hjelpetjenester ventar stor
pågang i jula**

*Når julefreden senker seg, roper flere
om hjelp*

**Mental Helse inngår samarbeid med Bank2:
Skal bekjempe økonomisk stress**

Valg 2025: Gi psykisk helse et løft!

Noen av sakene der Mental Helse ble omtalt i 2025. (Skjermdump)

forbindelse med at FHI gikk ut med selvmordstallene for 2024 fikk flest visninger (144), og meldingen om pågangen til Mental Helses svartjenester i julen 2025 fikk flest medieoppslag (48). Publiseringsverktøyet til NTB gjør det enklere å spisse vår kommunikasjon til mediene og samtidig analysere vår gjennomslagskraft i media.

Myndighetskontakt, samarbeid og politisk påvirkning

Mental Helse skal jobbe systematisk opp mot storting, regjering, statsforvaltere, tjenestene og forvaltningen for våre saker. Politiske møter, deltagelse i offentlige utvalg, høringer og innspill til partiprogram er viktige tiltak for å nå dette målet i organisasjonen. I 2025 løftet Mental Helse sine kjernesaker i politiske fora og i media, med særlig vekt på behovet for økt forebygging og etablering av en egen forebyggingsminister med sektorovergrepene ansvar og budsjettmidler.

Mental Helse leverte **15 skriftlige** innspill og høringsuttalelser i 2025,

deriblant innspill til ny handlingsplan for selvmordsforebygging, rusbehandlingsutvalget, Helsereformutvalget, statsbudsjettet, Straffereaksjonsutvalget og forslag til endringer i psykisk helsevernlov. Mental Helse inviteres jevnlig til møter knyttet til tilsyn, revisjon og evaluering av lovverk og tjenester innen helse og sosialtjenester. Vi har blant annet blitt intervjuet av Riksrevisjonen flere ganger, vi har deltatt i evaluering av, samt utforming av, ny vergemålslov.

Den 10. juni 2025 møttes representanter fra Mental Helse, Kirkens SOS, LEVE og partiene Arbeiderpartiet, Høyre og Rødt på Stortinget til det andre møtet i nettverket for selvmordsforebygging. Tema for møtet var menn, selvmord og psykisk helse. Mental Helse, LEVE og Kirkens SOS har oversendt flere konkrete forslag til nettverket, blant annet om behovet for en ny handlingsplan for selvmordsforebygging med færre, men mer forpliktende tiltak. Mental Helse hadde i

2025 ansvar for å koordinere arbeidet i nettverket.



Representanter fra Mental Helse, Kirkens SOS, LEVE og partiene Arbeiderpartiet, Høyre og Rødt på Stortinget, i et nettverk for selvmordsforebygging. (Foto: Jakob Plassen)

Psykisk beredskap, som har vært årets tema i Verdensdagen for psykisk helse, har også vært en viktig tematikk for Mental Helse. I september, i starten av kampanjeperioden, inviterte Mental Helse og FHI til seminar om psykisk helse under press. Her fikk vi presentert ny forskning fra følgene av koronapandemien i befolkningen, og vi diskuterte hvordan vi sammen kan forberede oss til fremtidige kriser.

Helseminister Jan Christian Vestre besøkte Mental Helse svartjenester 5. september og fikk en grundig innføring i hvem det er som kontakter Hjelpetelefonen og Mental Helse chat. Han slapp også nyheten om at tilskuddspotten for hjelpetelefoner og hjelpechatter ville bli økt med **15 millioner** i forbindelse med statsbudsjettet 2026.

Mental Helse har deltatt på en rekke innspillmøter i departementer og direktorater, blant annet i forbindelse med ny handlingsplan for selvmordsforebygging, handlingsplan mot spilleavhengighet, helsereformutvalget, samt en betydelig mengde andre møter med forskjellige aktører på nasjonalt nivå.

Mental Helse er blant annet representert i Kontaktforum i Helse- og omsorgsdepartementet, Helsedirektoratets Brukerråd innen psykisk helse og rus – Brukerrop - og sitter i styret til FFO (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon). Mental Helses brukerrepresentanter sitter også i en rekke statlige og kommunale råd og utvalg innenfor helse- og sosialtjenestene. Eksempler på dette er Sykehusbygg, Pasientreiser, regionale helseforetak, helseforetak og NAV.

I juni 2025 vedtok sentralstyret at Mental Helse skulle melde seg ut av Rådet for psykisk

helse etter en lang og omfattende prosess. Rådet for psykisk helse oppfyller dessverre ikke lenger den opprinnelige intensjonen ved opprettelsen. Over tid har Rådet for psykisk helse utviklet seg til å bli mer en organisasjon som i liten grad tar hensyn til medlemsorganisasjonenes politiske eller faglige standpunkter, og fraviker det som skal være rollen til en paraplyorganisasjon. Dette har ført til at Rådet ofte fronter sine egne synspunkter i media og overfor politiske myndigheter, uten nødvendig koordinering eller et godt nok kunnskapsgrunnlag.

Til tross for Mental Helses og andres gjentatte innspill til Rådets strategi og handlingsplaner, har vi ikke sett disse synspunktene gjenspeilet i Rådets arbeid.

Etter mange års frustrasjon over manglende vilje til samarbeid og manglende kommunikasjon, har Mental Helse avsluttet medlemskapet i Rådet for Psykisk Helse.

2025 har derfor vært brukt til å jobbe for å styrke bånd og samarbeid med andre organisasjoner innenfor psykisk helse feltet. Mental Helse jobber for å bli et kraftsentrum for psykisk helse. Det er gjennomført samarbeidsmøter med Psykologforeningen, Norsk psykiatريفorening, LEVE, Kirkens SOS, Bipolarforeningen, ADHD Norge, Landsforeningen for

pårørende og etterlatte innen psykisk helse og ROP-lidelser (LPP) og andre aktører innen feltet.

Sosiale medier

Ved utgangen av 2025 hadde Mental Helse nær **48 000 følgere** på Facebook, **33 000** på Instagram og nær **8 000** på LinkedIn. Dette er kanaler som gjør oss mer synlige nasjonalt og støtter strategiens mål om å være til stede i media og i hele landet.

6,8 mil

visninger på Mental Helse sin Facebook

Årets mest sette innlegg ble publisert i forbindelse med internasjonale mannsdagen, 19. november, med over **552 000 visninger** og **7 400 likerklipp, reaksjoner, kommentarer, delinger eller lagringer**. Klare budskap som «Ti menn dør hver uke i selvmord» bidro til å løfte tematikken og støtte målet om å sette dagsorden og fremme åpenhet om psykisk helse.

140 365

visninger på Mental Helse sin LinkedIn

Samarbeid med profiler som Else Kåss Furuseth, Adam Schjølberg og Solveig Kloppen ga økt rekkevidde og engasjement. Dette er i tråd med strategiens mål om å være en attraktiv samarbeidspartner.

1,3 mil

rekkevidde på Mental Helse sin Instagram

Nyhetsbrev

Mental Helse sendte 10 nyhetsbrev i 2025. Nyhetsbrevet sendes månedlig til alle medlemmer og andre som ønsker nyheter fra oss. Gjennomsnittlig åpningsrate på nyhetsbrevene endte på **49,8 prosent**. Nyhetsbrevene styrker kjennskap og kunnskap om organisasjonen og er en viktig kanal for å formidle politiske saker, prosjekter og tilbud. Den høye åpningsraten viser god tillit og støtter målene om å være en tydelig stemme og å utvikle relevante tjenester for befolkningen.

Mentalt Perspektiv

Mentalt Perspektiv er medlemsbladet til Mental Helse. I 2025 ble bladet

sendt ut fire ganger til organisasjonens medlemmer, med et opplag på om lag **10 000 eksemplarer**. Bladet fungerer som en felles, nasjonal møteplass og er et viktig medlemsgode som binder sammen medlemmer over hele landet.

Bladet inneholder:

- Kritisk og uavhengig journalistikk om psykisk helse
- En egen organisasjonsseksjon (trykket på grønt papir) med informasjon om Mental Helse, lokallag og medlemsarbeid
- Seksjonen Erfaringer, der medlemmer deler opplevelser, meninger og erfaringer, anonymt eller med fullt navn

Mentaltperspektiv.no – et nettmagasin om psykisk helse

Mentaltperspektiv.no ble lansert i 2023 og er gratis og åpent for alle. Nettmagasinet når utover Mental Helses medlemsmasse, med en leserutvikling som viser bred interesse og høy relevans:

- Stabil lesermasse
- Høy grad av engasjement, med lang lesetid og fullføring av artikler
- Trafikk hovedsakelig via Googlesøk og direkte inngang til forsiden
- God synlighet i søkemotorer som følge av kvalitetsinnhold

- Aktiv deling i sosiale medier som bidrar til økt rekkevidde, takket være godt samarbeid med kommunikasjonsavdelingen

Oppdrag og formål

I 2025 har Mentalt Perspektivs hovedprioritet vært å produsere relevante, aktuelle og innsiktsfulle artikler om psykisk helse. Gjennom fagkunnskap og et bredt nettverk av kilder og bidragsyttere har magasinet bidratt med nye perspektiver i den offentlige debatten, med utgangspunkt i formålsparagrafen: «Mentalt Perspektiv skal sette Mental Helses medlemmers interesser på dagsorden.»



Som medlem i Mental Helse får du magasinet Mentalt Perspektiv gratis fire ganger i året. Slik så de ut i 2025.

Mest leste artikler i 2025:

Solveig er alvorlig psykisk syk: - Jeg er redd for å bli drept av politiet
Ufør: - Folk tør ikke prøve seg i jobb i frykt for å bli straffet økonomisk
Ketaminbehandling: Etter 30 år med depresjon fikk Guro endelig hjelp

Verdensdagen for psykisk helse 2025

Årets kampanje for Verdensdagen for psykisk helse inviterte til en felles innsats for å styrke befolkningens psykiske beredskap i en urolig tid. Over **3 300 arbeidsplasser**, skoler, organisasjoner og ildsjeler over hele landet bidro til å sette psykisk beredskap på agendaen gjennom varierte markeringer høsten 2025. Kampanjen besto av en rekke komplementære tiltak som samlet bidro til å formidle kunnskap om hva som styrker vår motstandskraft, løfte aktuelle samfunnsspørsmål og forankre psykisk helse som en del av vår felles beredskap.

Kampanjetiltak

En sjekkliste for psykisk beredskap var et sentralt element i kampanjen. I

tillegg ble det produsert en kampanjefilm og podkasten Dagen før dagen, der personer delte erfaringer knyttet til krig, terror og naturkatastrofer. Gjennom nettsiden vår tilbød vi en omfattende ressursbank med aktivitetsforslag, foredragsholdere, undervisningsopplegg, kurs, plakater og filmer, tilpasset ulike målgrupper og sektorer. Det ble også distribuert 2 000 materiellpakker til arrangører over hele landet. Standup-showet Stå opp for psykisk helse ble arrangert for andre gang, denne gangen for fullsatt sal på Cosmopolite Scene i Oslo. Nytt i 2025 var også pubkor i Kulturkirken Jakob, der flere hundre deltakere sang «Se ilden lyse» på Verdensdagen for psykisk helse.

Oppmerksomhet

Kampanjen oppnådde bred synlighet, med **1 200 medieoppslag**, over **20 millioner** visninger i sosiale medier og nær **900 000 besøk** på nettsiden. Kampanjen ble i tillegg vist på kino og på infoskjermer over hele landet, i tillegg til en egen utstilling på Aker Brygge.

Psykisk beredskap til være hovedtema for kampanjen fram til 2027.



Noen av markeringene som fant sted i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. (Laget av: Camilla Voutilainen Nordbø/Verdensdagen for psykisk helse)



Sjekklisten for psykisk beredskap med konkrete råd.

50%

av befolkningen fikk med seg kampanjen i 2025

63%

av befolkningen kjenner til Verdensdagen

9 av 10

av de som markerte Verdensdagen mente årets tema var relevant



Økonomi

Aktivitetsregnskap

1.	Inntekter	2024	2025
	Medlemsinntekter, årsavgift	1 756 945	2 220 644
	Offentlige tilskudd	79 477 044	79 008 030
	Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanse	7 024 627	16 415 816
	Tilskudd andre	1 881 536	3 703 763
	Sum tilskudd	88 383 207	99 127 609
	Innsamlede midler, gaver m.v.	6 016 996	10 214 018
	Finans- og investeringsinntekter	1 653 764	1 074 476
	Andre inntekter	1 202 659	1 758 784
	Egenfinansiering prosjekter	-	
	Sum anskaffede midler	99 013 572	114 395 530

2.	Kostnader	2024	2025
	Kostnader til innsamling av midler, fundraising	493 706	1 297 785
	Andre kostnader til anskaffelse av midler	474 718	579 368
	Sum kostnader til anskaffelse av midler	968 424	1 877 153
	<i>Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet eks. adm.tilskudd</i>		
	Drift Hjelpetelefonen	30 536 042	34 911 580
	Drift Arbeidslivstelefonen	1 724 049	1 838 306
	Drift Erfaringskompetanse	12 787 707	12 767 698
	Drift Verdensdagen	5 315 669	6 053 725
	Aktivitetstilskudd til andre spesifikke tilskudd		
	Foreldresupport	6 080 071	6 608 401
	Studenttelefonen drift	940 387	0
	Drift Venn 1/YAM Venn 1	3 090 919	2 352 557
	Headspace	5 646 508	6 215 146
	Utdelinger til fylkes og lokallag		
	Trykking og distr. Medlemsblad Mentalt Perspektiv	1 309 133	1 172 218
	Utbetaling til lag, likepersons- og aktivitetsmidler	2 524 487	2 336 595
	Kontingenter fordelt fylker og lokallag etc	1 739 336	2 224 360

Velferdsmidler til fylkes-/lokallag	996 000	1 513 500
Organisasjonens kostnader med drift fylkes- og lokallag		
Organisasjonens kostnader med drift fylkes- og lokallag	11 995 300	14 917 638
Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse		
Kurs og opplæring organisasjon	271 249	64 942
Kommunikasjon, politikk og demokrati	3 998 671	3 040 810
Samfunnskontakt	2 303 129	2 872 436
Regionalt arbeid	154 435	71 332
Sum kostnader til organisasjonens formål	91 413 092	98 961 244

Mental Helse har i 2025 hatt en god økonomisk utvikling og står ved årets slutt med en solid og bærekraftig økonomi. Etter underskudd året før leverer organisasjonen et positivt resultat, som viser god økonomistyring og evne til omstilling.

Inntektene har økt til over 114 millioner kroner. Offentlige tilskudd er fortsatt største inntektskilde, men også gaver og innsamlede midler øker, noe som viser økt tillit og engasjement.

Det positive resultatet må også sees i sammenheng med at deler av midlene er øremerket til spesifikke prosjekter og tiltak, og derfor ikke er disponibelt til fri bruk. Disse midlene er planlagt benyttet i 2026, i tråd med formål og tildelingsforutsetninger. Resultatet gir dermed et noe forsterket bilde av den frie økonomiske situasjonen, samtidig som det sikrer god aktivitet og gjennomføringsevne i kommende år.

Arbeidet med å styrke og spre inntektene er videreført i 2025 som del av en langsiktig strategi. Samtidig går om lag 90 prosent av kostnadene til formålet.

Ved årets slutt har organisasjonen en formålskapital på rundt 18 millioner kroner, som gir et godt grunnlag for videre drift og utvikling. Samlet sett står organisasjonen sterkere rustet til å møte økende behov i samfunnet.

Fundraising

2025 var det første hele året med et systematisk og målrettet fundraisingarbeid i Mental Helse. Året har vært preget av strukturbygging, metodeutvikling og profesjonalisering av eksisterende tiltak. Fundraising er i større grad etablert som et eget fagområde, med mål om mer forutsigbar og langsiktig finansiering av organisasjonens arbeid.

En hovedprioritering i 2025 var å styrke arbeidet med faste

givere. Det ble etablert en tydelig kampanjesyklus med to årlige fastgiverkampanjer. Vårkampanjen var rettet mot nye målgrupper og tok i bruk flere kanaler, mens høstkampanjen var kortere og mer målrettet mot eksisterende støttespillere. Kampanjene ga både vekst og viktig erfaringsgrunnlag for videre arbeid.

Ved utgangen av 2024 hadde Mental Helse 116 faste givere. Per 31.12.2025 var antallet økt til **430**, tilsvarende en økning på om lag 370 prosent. Dette representerer et viktig steg mot en mer bærekraftig finansieringsmodell.

Julekule

Julekulekampanjen har vært et sentralt satsingsområde i 2025. Målet har vært å videreutvikle kampanjen fra et enkeltstående tiltak til en mer helhetlig og profesjonell nasjonal satsing. I løpet av året ble det utviklet et nytt design i samarbeid med

Everland, og det ble inngått avtale med ny produsent, Strømmes. Arbeidet har vært mer målrettet både mot privatpersoner og bedrifter. Samtidig har lokallagene blitt involvert i langt større grad enn tidligere, for å sikre god forankring og bred distribusjon over hele landet. Resultatene viser tydelig effekt av denne profesjonaliseringen. I 2024 ble det solgt 1 221 julekuler, mens salget i 2025 økte til **5 000**. Julekulene var utsolgt allerede 5. desember, noe som indikerer økt etterspørsel og styrket gjennomføringsevne. Det videre arbeidet vil ha fokus på hvordan kampanjen kan utvikles ytterligere, samtidig som det lokale engasjementet ivaretas.

Samarbeidspartnere

Samarbeid med næringsliv og arrangementer har også blitt styrket i løpet av året. Mental Helse har inngått flere samarbeidsavtaler som har bidratt både til økt synlighet og økonomisk støtte. Organisasjonen er blant annet samarbeidspartner med Oslo Maraton, Blue Entity Bank og Stavernfestivalen. Disse samarbeidene representerer et viktig skifte, der Mental Helse i større grad posisjonerer seg som en relevant og profesjonell samarbeidspartner for aktører i næringslivet og arrangementssektoren.

I 2025 søkte Mental Helse for første gang om å bli tildelt TV-aksjonen, i samarbeid med LEVE. Søknadsarbeidet

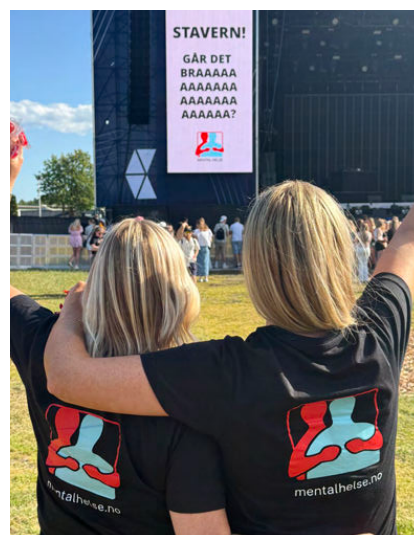
resulterte i prosjektet Fristedet, utviklet på tvers av avdelinger og i tett samarbeid mellom organisasjonene. Prosessen har bidratt til økt intern samhandling og styrket kompetanse på større, nasjonale satsinger, og arbeidet knyttet til TV-aksjonen vil fortsette videre.

Et annet viktig tiltak i 2025 var etableringen av et Advisory Board bestående av ledere fra næringslivet. Formålet er å få strategisk rådgivning om hvordan Mental Helse kan styrke sin posisjon i næringslivet, utvikle mer relevante samarbeidsmodeller og fremstå som en tydelig og profesjonell samarbeidspartner. Dette markerer et steg mot en mer langsiktig og strategisk tilnærming til samarbeid, utover tradisjonell giverrekruttering.

Samlet sett har fundraisingarbeidet i 2025 utviklet seg fra å være et nytt satsingsområde til å bli mer strukturert og bedre integrert i organisasjonen. Året har gitt vekst i antall faste givere, videreutvikling av julekulekampanjen, flere og mer strategiske samarbeid med eksterne aktører, samt økt intern samhandling gjennom større utviklingsprosjekter. Dette gir et godt grunnlag for videre utvikling og profesjonalisering av fundraisingarbeidet i årene som kommer.



Mental Helse-baktroppen – en gjeng som tar det rolig og kommer sist i mål på 10 km-løpet. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Mental Helse var tilstede under Stavernfestivalen, både med ansatte og på fine budskap på festivalområdet. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



Frivillige og ansatte var til stede under hele Stavernfestivalen for å ta i mot og snakke med deltagere. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Likestillingsredegjørelse



Kvinneandelen i medlemsmassen er på 68 prosent, og i det valgte sentralstyret er den på 33,3 prosent. I ansattgruppen er kjønnsfordelingen 74,6 prosent kvinner og 25,5 prosent menn. Dette varierer innen de ulike avdelinger og tjenester. I sentraladministrasjonen er det ansatt 58,33 prosent kvinner, 41,7 prosent menn og 4,2 ikke-binær. I toppledergruppen er 2 av 6 menn og en ikke-binær, som gir en kvinneandel på 50 prosent. Ved ansettelser blir kvinner og menn behandlet likt med riktig kompetanse og personlig egnethet som hovedkriterier for valg av nyansatt.

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 i 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 70 ansatte på 41.22 årsverk, hvorav 56 er kvinner og 14 menn.

Vårt likestillingsarbeid er forankret i organisasjonens ulike strategier, verktøy og retningslinjer. I Mental Helses strategi 2023-2033 som ble vedtatt på landsmøtet

2022 er det et tydelig mål at «Mental Helse skal være en organisasjon for alle». Videre står det at Mental Helse skal bygge en organisasjon som skaper rom for alle, uansett legning, etnisitet eller kulturell bakgrunn. Vi skal gjøre mangfold og inkludering til en del av organisasjons- og frivilligopplæringen og vi skal jobbe med rekruttering for å skape økt mangfold i organisasjonen. Ikke minst skal organisasjonen øke den flerkulturelle kompetansen innad i organisasjonen for å ivareta medlemmene.

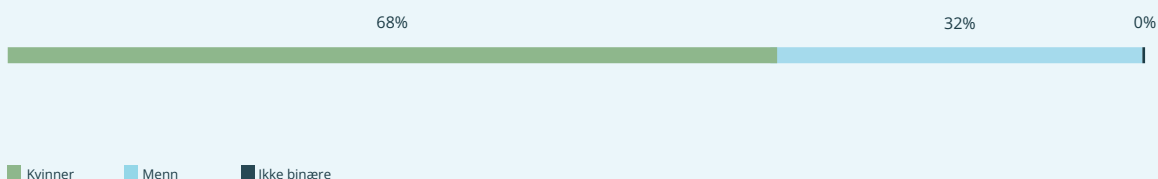
Støttetall:

Sentralstyret: (kvinner 3, menn 6) 33,3 prosent kvinner (med vara; kvinner 4, menn 9) 33,33 prosent kvinner

Antall ansatte 24 stk. i Oslo
Menn: 10 (41,7 prosent)
Kvinner: 14 (58,3 prosent)
Ikke-binær: 1 (4,2 prosent)

Antall ansatte 70 stk ved svartjenestene
Menn: 14 (20 prosent)
Kvinner: 56 (80 prosent)

Medlemsmasse per 31.12.2025



Fag og tiltak



Brukermedvirkningsprosjektet

I 2025 la vi hovedvekten på å systematisere innhentet kunnskap og legge planer for videre arbeid med brukermedvirkning. Prosjektet fikk en forsinket oppstart og hadde begrenset aktivitet i første halvår, med unntak av mentorordningen. Arbeidet ble gjenopptatt fra sommeren, og innhentet materiale ble deretter strukturert og brukt som grunnlag for videre planlegging. Høsten 2025 ble det gjennomført webinarer med fylkeslagene for å forankre en felles forståelse av brukermedvirkning og hente inn innspill. Status og videre plan ble presentert for og forankret hos sentralstyret. Tilbakemeldingene fra brukerrepresentantene viste

tydelig kultur og struktur for brukermedvirkning i Mental Helse. Arbeidet omfatter opplæring, oppfølging og bedre koordinering, med mål om reell påvirkning i tjenestene.

Samarbeid med helsefaglige miljøer, forskning og kunnskapsutvikling

Mental Helse har over tid arbeidet for å styrke samarbeidet med helsefaglige miljøer, forskningsinstitusjoner og utdanningsaktører. Dette arbeidet ble videreført i 2025, med utgangspunkt i etablerte relasjoner og faglige arenaer.

Gjennom nettverksbygging og faglig deltakelse har organisasjonen bidratt til å løfte erfaringskunnskap, brukermedvirkning og

av Holmenkonferansen om forskning på tvang, i samarbeid med Universitetssykehuset Nord Norge og SIPHER. Mental Helse var også representert i planleggingsgruppen for Polyfon, der landsleder Ole Marius Minde Johnsen holdt faglig innlegg.

Mental Helse har deltatt på flere konferanser i løpet av året med innlegg og stand. Prosjektkoordinator i YAM holdt innlegg på Schizofrenidagene og på NSSF sin nasjonale konferanse for selvmordsforskning og -forebygging. Brukermedvirkningsprosjektet, representert av fagsjef, hadde både stand og innlegg på Helseforskningskonferansen. Seniorrådgiver holdt innlegg på UKOM sitt fagseminar og deltok i nettverksarbeid knyttet til masterprogrammer og videreutdanninger innen psykisk helsevern og rusfeltet.

Dette arbeidet inngår i et langsiktig samarbeid med utdanningsinstitusjoner for å styrke kunnskap om brukermedvirkning, recovery og pårørendearbeid i utdanningene.

Innen forskning ble samarbeidet med Folkehelseinstituttet og PsychGen videreført i 2025. Samarbeidet resulterte blant annet i en felles markering på Verdensdagen for psykisk helse. I løpet av året fikk Folkehelseinstituttet og Mental Helse også innvilget en felles forsknings søknad om brukermedvirkning i forskning. Mental Helse deltok i tillegg i utviklingen av en digital løsning for tidlig intervensjon



Fagsjef presenterer brukermedvirkningsprosjektet.

at rollen ofte oppleves som ensom. En hovedoppgave for prosjektet er derfor å sikre bedre oppfølging og støtte, slik at representantene føler seg trygge i rollen og har organisasjonen i ryggen. Brukermedvirkningsprosjektet skal bidra til å etablere

rettssikkerhet i utviklingen av psykisk helsefeltet. Mental Helse har deltatt i faglige utvalg, planleggingsgrupper og seminarer der praksis, forskning og policy møtes.

I 2025 deltok organisasjonen blant annet i planleggingen

ved psykose, i samarbeid med Vestre Viken.

Arbeidet med rettssikkerhet og menneskerettigheter hadde også høy prioritet i 2025. Mental Helse bidro med innlegg på Stortinget, både knyttet til bevaring av et uavhengig UKOM og til innlemmelsen av CRPD i norsk menneskerettslov. Arbeidet inngår i organisasjonens langsiktige innsats for å redusere unødig bruk av tvang og styrke retten til medvirkning i møte med helsetjenestene.

Medforsk

I 2025 bidro Mental Helse til etableringen av Medforsk, et nasjonalt fagnettverk for brukermedvirkning i psykisk helseforskning. Nettverket har som mål å kartlegge praksis og behov i feltet, og å bidra til mer systematisk, kvalitetssikret og likeverdig brukermedvirkning i forskning på psykisk helse.

Samlet sett viser arbeidet i 2025 hvordan Mental Helse viderefører og styrker samarbeidet med fagmiljøer, forskningsaktører og myndigheter. Gjennom langsiktig relasjonsbygging og aktiv deltakelse i kunnskaps- og utviklingsprosesser bidrar organisasjonen til et psykisk helsefelt som er mer kunnskapsbasert, tilgjengelig og rettssikkert.

VIPPA - sosial møteplass, likeverd og recovery

I 2025 videreførte Mental Helse VIPPA, en sosial møteplass for fellesskap, likeverd og recovery. For tredje år på rad ble det arrangert sommerfest



Deltakere fra FACT-teamene i Oslo samlet seg til sommerfest på Vippa – en dag med god mat, musikk og fellesskap. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

på Vippa i Oslo, med over **200 deltakere fra 14 FACT-team**. VIPPA ble gjennomført i samarbeid med Mental Helse Oslo, sykehus og bydeler, samt NAPHA, RIO og KORUS. Samarbeidet bidro til bred deltakelse og bygget videre på erfaringer fra tidligere år. Som møteplass legger VIPPA til rette for relasjoner på tvers av roller og tjenester, og bidrar til tilhørighet og deltakelse i inkluderende omgivelser utenfor tradisjonelle behandlingsarenaer.

Stiftelsen DAM

I tråd med strategien for 2023–2033 skal Mental Helse ta initiativ til ny forskning og kunnskapsutvikling. I 2025 arbeidet fagavdelingen målrettet med Stiftelsen Dams program Forskning. Mental Helse samarbeidet med 18 forskningsteam om skissesøknader, hvorav fire prosjekter fikk støtte. Prosjektene speiler organisasjonens prioriterte satsingsområder, blant annet medisinfri behandling, recovery, brukermedvirkning,



Det å samles rundt et måltid skaper en god og trygg stemning. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

3 000 000

til pårørende og helsevesenet –
nøkkelen til bedre psykisk helse
for eldre (Nasjonalt senter for
aldring og helse)

3 000 000

til skolehelsetjenesten –
identifisering av elever med
psykiske helseutfordringer

2 998 000

til en modell for
brukermedvirkning i
epidemiologisk psykisk
helseforskning

psykisk helse hos barn og unge,
samt psykisk helse hos eldre og
pårørende.

I 2025 fordelte Stiftelsen
Dam over 165 millioner
kroner gjennom
programmet Forskning.
Samtidig ble arbeidet
med kvalitet og rutiner i
søknadsprosesser styrket.
En ny prosjektkoordinator
i fagavdelingen, ansatt
sommeren 2025, har
bidratt til en tydeligere
strategisk innretning av
forskningsarbeidet.

Ungdomssatsing

Skoleprogrammene Venn1 og
YAM (Youth Aware of Mental
health) er forankret i strategien
under mål om å drifte og
videreutvikle forebyggende
prosjekter rettet mot barn og
unge.

YAM

YAM er et skoleprogram for
ungdoms- og videregående
skoler, med mål om å styrke
kunnskap om psykisk helse,
øke hjelpesøkende atferd og
forebygge selvmord. I 2025
mottok skoleprogrammene
samlet **1 625 000 kroner** i
tilskudd fra Helsedirektoratet
gjennom ordningen Psykisk
helse i skolen. YAM mottar
i tillegg støtte fra Grieg
Foundation på 760 000 kroner

per år for perioden 2024–2026.
I 2025 deltok om lag **560
ungdommer** i YAM. Det
ble også rekruttert nye
YAM-instruktører, inkludert
de første kommunale
instruktørene fra Vardø
kommune. YAM ble i tillegg
gjennomført for første
gang i Troms. Samarbeidet
med LEVE ble videreført
gjennom utdeling av
informasjonsmaterieill til
skolene.



Prosjektkoordinator i YAM under
Schizofrenidagene.

I 2025 var YAM representert
på flere sentrale konferanser
innen psykisk helse og
forebygging. Programmet
ble presentert både på
Schizofrenidagene og på
NSSF sin årlige konferanse
om selvmordsforskning og
-forebygging.

Venn1

Venn1 er et grunnkurs
i psykisk helse for
ungdomsskole og
videregående skole. Gjennom

3 000 000

til musikkterapi, recovery og
livskvalitet for personer med
ROP-lidelser i RusFACT (OsloMet
og Lovisenberg Diagonale
Sykehus)

samtaler, foredrag og
dilemmaoppgaver lærer elever
om psykisk helse, hvordan
de kan ta vare på seg selv og
støtte andre, samt hvor de kan
søke hjelp. Kurset ledes av to
unge instruktører, hvorav én
deler egne erfaringer.

I 2025 deltok rundt **1 180
elever** på Venn1, og 16 nye
instruktører ble utdannet.
Dette var første år av en
treårig periode der midler fra
Marius Johansens 24-timers
løp for psykisk helse ble brukt
til gjennomføring på Malakoff
videregående skole i Moss,
med besøk i 16 VG1-klasser.

Skoleprogrammene Venn1
og YAM mottok totalt
1,65 millioner kroner fra
Helsedirektoratets tilskudd
Psykisk helse i skolen, fordelt
likt mellom programmene.
Midlene er brukt til skolebesøk
over hele landet, en fysisk
erfaringssamling for frivillige
og tre webinarer høsten 2025.
Høsten 2024 og våren

2025 gjennomførte Oslo Nye Høyskole en studie av Venn1. Studien viser blant annet at elevene verdsetter instruktørens personlige historier og tydelig informasjon om hjelpetilbud. Resultatene publiseres i 2026.



Venn1-teamet består av instruktører fra hele landet og i forskjellige aldre.

Headspace

I 2025 benyttet **6 659**

ungdommer seg av Mental Helses lavterskeltilbud Headspace. Av disse oppsøkte 5 214 et Headspace-senter, mens 1 445 ble nådd gjennom oppsøkende virksomhet. Det ble gjennomført 620 personlige samtaler i løpet av året.

Headspace er et lavterskeltilbud der unge kan ta opp det som er viktig for dem, uten krav om henvisning eller diagnose. Tilbudet er rettet mot unge som har behov for støtte og samtale, og som ikke nødvendigvis er i kontakt med det ordinære hjelpeapparatet.

I samtalen legges det vekt på validerende og emosjonsbaserte tilnærminger, med mål om å styrke den unges egne ressurser og mestring. Fokus er på støtte, avklaring og

det å sette ord på utfordringer i hverdagen. I 2025 var fem Headspace-sentre i drift. Erfaringene herfra brukes i den videre utviklingen av tilbudet. Satsingen er muliggjort gjennom samarbeid med kommuner, sivilsamfunn og eksterne bidragsytere. Frivillige er en sentral del av Headspace, og Mental Helse har over tid investert i opplæring og faglig oppfølging for å sikre kvalitet



Prosjektleder i Headspace under besøk av Ukrainas førstedame. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

og stabil drift. Mental Helse har også tatt initiativ til samarbeid med kommuner og andre aktører som arbeider med og for unge. Et eksempel er SMIL-samarbeidet mellom Headspace og Tromsø kommune, som har bidratt til bedre samhandling i det forebyggende arbeidet.

I oktober 2025 fikk Mental Helse og Headspace Sagene besøk av Ukrainas førstedame Olena Zelenska, Ukrainas ambassadør Oleksiy Gavrysh og helseminister Jan Christian Vestre. Besøket omhandlet forebygging av psykiske helseutfordringer blant unge og behovet for psykisk beredskap. Erfaringene fra Headspace ble delt som del av dialogen om etablering av tilsvarende tilbud for unge i Ukraina.



Ukrainas førstedame Olena Zelenska og helseminister Jan Christian Vestre på besøk hos Headspace Sagene. (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



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. Kunnskapen bidrar til at helsetjenestene bedre kan tilpasses brukeres og pårørendes behov og ønske om medvirkning.

Ambisjon og arbeidsmåte

Senteret formidler erfaringsbasert kunnskap på en tilgjengelig og praksisnær måte, basert på innsikt fra bruker- og pårørendemiljøer, fagmiljøer

og samarbeidspartnere. Styret og de ansatte har egen- og pårørendeerfaring, kombinert med akademisk og klinisk kompetanse.

Arbeidet er prosjekt- og temabasert og følger tilskuddsregelverket fra Helse- og omsorgsdepartementet, statsbudsjettet og Helsedirektoratet. I 2025 var bevilgningen **13,6 millioner kroner**, og satsingene omfattet eldre og psykisk helse og rus, nasjonale råd for bruker- og pårørendemedvirkning samt ACT- og FACT-

satsingen. Nettstedet erfaringskompetanse.no er hovedkanalen for kunnskapsformidling, med nettsaker, nettforedrag, podcasts, ressursoversikter, føringer og sentrale planer.

Tema for Toppmøtet i 2025 var psykisk helse og rus blant eldre (65+).

Senteret ga 5 hørings svar til beslutningstakere, og var synlig på 20 fagkonferanser, hvor de møtte ca. 3 300 deltakere og interagererte med ca. 1200 representanter fra målgruppen.

85 168

unike lesere

213 944


sidevisninger

3517

nedlastede PDF-er



Noen av de ansatte i 2025, sammen med besøk fra landsleder i Mental Helse, og Birgitte Brekke (A-larm).



Svartjenestene

2025 har vært et travelt år for svartjenestene. Vi mottok totalt **340 573 henvendelser**, en økning på 6,2 prosent. Dette viser et fortsatt stort behov for døgnåpne lavterskeltilbud.

I november ble veiledningstjenesten, som har vært i drift siden 2006, avvirket. Chatten dekker i stor grad de samme behovene og gir samtidig raskere hjelp. Endringen gjorde det mulig å samle ressursene og redusere ventetid for brukerne. Gjennom året har vi hatt fokus på utvikling, kvalitet og kompetanse blant ansatte for å sikre god faglig oppfølging i samtaler på telefon og chat.

Vi har også holdt innlegg på konferanser, skoler og andre arenaer. I tillegg har vi delt erfaringer knyttet til selvmord i møter på Stortinget, og vært til stede på Stavernfestivalen.

Hjelpetelefonen mottok i 2025 totalt **196 913 henvendelser**, en økning på 9,7 prosent. Av disse ble 80 594 besvart, tilsvarende en økning på 8,7 prosent og en svarprosent på 41 prosent. Tematikken er bred, men de vanligste henvendelsene gjelder psykiske helseplager, relasjonsutfordringer, ensomhet samt uro og engstelse.

År	Henvendelser	
2024	179 500	↑ 9,7 %
2025	196 913	

År	Besvarte	
2024	74 091	↑ 8,7 %
2025	80 594	

Mental Helse Chat mottok **120 575 henvendelser**, en økning på 1,3 prosent. Det ble besvart 96 543 henvendelser, en nedgang på 1,8 prosent, noe som gir en svarprosent på 80 prosent. I 2025 benyttet flere voksne chatten enn tidligere, samtidig som de yngste brukerne, særlig i aldersgruppen 15–19 år, fortsatt stod for flest henvendelser. Tematikken er i stor grad lik den på Hjelpetelefonen, men med flere samtaler knyttet til skole, venner og bekymringer blant unge. I tillegg ble 6 141 veiledningsmeldinger besvart.

År	Henvendelser	
2024	119 042	↑ 1,3 %
2025	120 575	

År	Besvarte	
2024	98 290	↓ 1,8 %
2025	96 543	

Foreldresupport mottok i 2025 totalt **12 251 henvendelser**, en økning på 6,8 prosent. Av disse ble 9 122 besvart, som tilsvarer en økning på 20,5 prosent. Tjenesten gir støtte til foreldre og omsorgspersoner til barn under 18 år som står i utfordringer knyttet til omsorgsrollen. Muligheten for anonym kontakt og for å drøfte krevende situasjoner oppleves som nyttig for dem som tar

kontakt. Foreldresupport er tilgjengelig hele døgnet på telefon og chat. Det er oppdaget et avvik i tidligere rapporterte svarprosent for Foreldresupport. Tallene i denne årsmeldingen er korrekte. Interne rutiner er gjennomgått for å redusere risikoen for tilsvarende avvik fremover.

År	Henvendelser	
2024	11 469	↑ 6,8 %
2025	12 251	

År	Besvarte	
2024	7 572	↑ 20,5 %
2025	9 122	

Arbeidslivstelefonen mottok **4 118 henvendelser** på telefon og chat, en økning på 18 prosent. Av disse ble 2 980 besvart, en økning på 14,9 prosent. Tjenesten er rettet mot arbeidstakere og arbeidsgivere med spørsmål om arbeid, arbeidsmiljø og regelverk, og er tilgjengelig på telefon og chat fra kl. 08.30 til 16.00 mandag, tirsdag, onsdag og fredag, og fra kl. 08.30 til 18.00 på torsdager. I tillegg ble det sendt 370 e-poster og gjennomført 205 utgående samtaler.

År	Henvendelser	
2024	3 489	↑ 18 %
2025	4 118	

År	Besvarte	
2024	2 593	↑ 14,9 %
2025	2 980	



MENTAL HELSE

I 45 år har vi kjempet for økt åpenhet, forebygging av psykiske helseutfordringer og et bedre psykisk helsetilbud for alle. Vi er en medlemsorganisasjon for alle som er interessert i psykisk helse, uavhengig av seksuell orientering, funksjonsevne, livssyn, etnisitet og kulturell bakgrunn.

352 96 060

post@mentalhelse.no

Tollbugata 17, Oslo

mentalhelse.no

