

Referat fra ledermøte mars 2026

Sted: Quality Airport Hotel Gardermoen

Dato: 05.03.2026 - 06.03.2026

Oppmøte

Tilhører	Navn	Deltatt
Sentralstyret	Ole-Marius Minde Johnsen	x
Sentralstyret	Aina Nybakke	x
Sentralstyret	Haakon Steen	x
Sentralstyret	Tor Johnny Agledal	forfall
Sentralstyret	Line Hole	x
Sentralstyret	Andreas Lund	forfall
Sentralstyret	Abdurrehman Khan	x
Sentralstyret - ansattes representant	Håvard Tønnesen	x
Sentralstyret - ansattes representant	Birthe Grindlia	x
Sentralstyret (vara)	Tariq Eide	x
FYLKESLAG:		
Mental Helse Agder	Jorunn Gjersdal	x
Mental Helse Agder	Torbjørn Magne Gjersdal	x
Mental Helse Akershus	Lene Marie Brobakken	x
Mental Helse Akershus	Heidi Helen Lysjø	x
Mental Helse Buskerud	Irene Eggar Grønnevik	x
Mental Helse Buskerud	Charlotte Nylén Olsen	x
Mental Helse Innlandet	Trond Martinsen	x
Mental Helse Innlandet	Monica Neverdal	x
Mental Helse Møre og Romsdal	Irene Sundholm	x
Mental Helse Møre og Romsdal	Oddrun Beyer Holm	x
Mental Helse Nordland	Remi Olsen	x
Mental Helse Nordland	Johnny Risjord	x
Mental Helse Oslo	Torleif Støylen	x
Mental Helse Oslo	Rashid Nawaz	x
Mental Helse Rogaland	Martha Guldbrandsen	x
Mental Helse Rogaland	Beth-Iren Risvold	x

Mental Helse Troms og Finnmark	Merethe Saga Lønnum	x
Mental Helse Troms og Finnmark	Bente Grøtte	x
Mental Helse Trøndelag	Anna-Elise Opheim	x
Mental Helse Trøndelag	Merete Hildrum	x
Mental Helse Vestfold og Telemark	Gustav Løvenhjem	forfall
Mental Helse Vestfold og Telemark	Jeanette Grindbakken	forfall
Mental Helse Vestland	Jan Tore Gjerde	x
Mental Helse Vestland	Nooshin Zaery	x
Mental Helse Østfold	Connie Yven	x
Mental Helse Østfold	Berit S. Ruud	x
Kontrollutvalget	Ingrid Løseth	X
Kontrollutvalget	Vibeke Karlsen	X
Valgkomite	Wenche Steenstrup	X
Valgkomite	Anne Turid Angell Vikstad	x
Generalsekretær	Linda Berg-Heggelund	X
Daglig leder, Hjelpetelefonen	Alexander Austad Aas	X
Økonomisjef	Andrè Fredriksen	X
Spesialrådgiver	Siri Bråtane	X
Kommunikasjonssjef	Kristin Bergersen	X
HR-leder	Grethe Heide Arnesen	X
Fagsjef	Jon Fabritius	X
Organisasjonsrådgiver	Rune Mikkelvik	X
Organisasjonsrådgiver	Camilla Rebekka Olsen	X
Organisasjonsrådgiver	Andrea Kiær	X
Organisasjonsrådgiver	Andreas Myrstad	X
Administrasjonssekretær	Kjersti Storhaug	X
Kommunikasjonsrådgiver	Emilie Gjengedal Vatnøy	X
Kommunikasjonsrådgiver	Jakob Plassen	X

Saksnummer: 01/26	Sak: Godkjenning av innkalling og dagsorden
Innledning ved Ole-Marius Minde Johnsen	
Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen ønsket velkommen, og deltagerne presenterte seg selv.	
Innkalling med sakspapirer ble sendt på e-post til deltagerne 13. februar, samt delt ut på møtet.	

Vedtak:

Rashid Nawaz og Berit S. Ruud velges til å underskrive referatet.

Saksnummer: 02/26	Tema: Helsereformutvalget og status siden sist, politisk arbeid
Gjennomgang ved Ole-Marius Minde Johnsen	
Landsleder ga en status på arbeidet som er gjort siden sist, samt informasjon fra arbeidet med Helsereformutvalget.	
Presentasjonen er vedlagt referatet.	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Vi som organisasjon er sterkest på brukerstemmen og den blir sterkere og sterkere. Jobben som gjøres sentralt kan føre til gode resultat. Fylkes- og lokallagene har behov for hjelp i arbeidet med politiske innspill til partiene blant annet. Kan vi få hjelp til å gi innspill til for eksempel de politiske partiene?
- Et av de politiske satsingsområdene sentralstyret valgte for 2026 er kutt i kommunale tilbud. I tillegg finner man mye gode innspill og rammer å hente fra samfunnspolitisk program og høringene. Lokallagene oppfordres også til å komme med konkrete forslag, så kan kommunikasjonsavdelingen og eventuelt arbeidsutvalget gi innspill og komme med råd basert på det. Det er dere som lokale tillitsvalgte som kjenner forholdene i deres kommuner og helseforetak, så det beste er om initiativet er lokalt.

Saksnummer: 03/25	Sak: Protokoller
Innledning ved Ole-Marius Minde Johnsen	
Følgende protokoller legges frem for ledermøtet til orientering:	
1. Protokoll fra sentralstyremøte 8/25 2. Protokoll fra sentralstyremøte 9/25 3. Protokoll fra sentralstyremøte 1/26 4. Referat fra ledermøtet i september 2025	

Kommentarer / spørsmål til protokollene:

1. **Til protokoll 8/25 sak 61/25** – Årshjul 2026, dato for landsmøte? Årshjulet sendes ut på nytt, og dato for landsmøtet er 20.11 – 22.11.2026
2. **Til protokoll 9/25, sak 79/25** – Opplever fortsatt ofte blanding mellom de to organisasjonene, og derfor har det vært et behov for en tydeligere avklaring av satsing på målgruppen unge.
3. **Til protokoll 9/25, Sak 83/25:** Politiske satsingsområder, Sak: Helsereformutvalget – Savner tydelighet på nedskjæringer i sykehusene. Sykehusene må kutte i budsjettene for å klare å betale renter.
Svar fra landsleder: Sentralstyret valgte ikke Helsereformutvalget som satsingsområdet, men arbeidsgruppa som jobber med Helsereformutvalget vil ta med seg innspillet, samtidig som det oppfordres til å spille inn dette og andre saker som er relevant for Helsereformutvalget. I tillegg får organisasjonen honnør for forslag til og valg av politiske satsingsområder i 2026.
4. **Til protokoll 9/25 sak 70/25:** Det settes ikke ned noe eget vedtektsutvalg i år. Kommer tilbake til dette senere i møtet.
5. **Til protokoll 1/26 sak 14/26** – Sentralstyret har gitt tydelig signal til administrasjonen på prioriteringer for 2026, og et av signalene er en tydelig satsing på unge.

Saksnummer: 04/26	Sak: Kontrollutvalgets rapport
Kontrollutvalgets leder, Ingrid Løseth, la frem kontrollutvalgets rapport	
Rapporten er vedlagt referatet. Hovedkonklusjon: Vi har en veldrevet organisasjon, politisk og administrativt.	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Kommentar til at kontrollutvalget mener at man må komme med forslag til inndekning i budsjettet dersom man kommer med forslag til kostnadsdrivende tiltak under behandling av budsjett på landsmøtet. Det er ikke alle som har kompetanse til dette, og delegatene ser kanskje ikke hele bildet.

Svar fra kontrollutvalget: Tanken var at man skulle ha en god opplæring av delegatene i forkant. Intensjonen er at hele organisasjonen må tenke på helheten når vi kommer med forslag.

Det kom også forslag fra ledermøtet om en gjennomgang av økonomien i forkant av landsmøtet, slik at man har en større forståelse for økonomien.

Saksnummer: 05/26	Tema: Rapportering og økonomirutiner
Innledning ved økonomisjef André Fredriksen	
Presentasjonen er vedlagt referatet.	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Tillitsvalgte trenger mer kompetanse, opplæring er et evigvarende prosjekt
- Fylkeslagene må være strengere, og valgkomiteen må stille krav til kompetanse hos kasserer. Tillitsvalgte må også være villig til å gå på kurs som blir tilbudt
- Styret som helhet er ansvarlig for økonomien, og økonomi bør være tema jevnlig på styremøtene.
- Tilbakemelding fra ledermøtet: **enighet om at 31.05 er endelig fris for rapportering og at rapporteringen da må være komplett.**
- Enkelte i ledermøtet mener vi må være mer fleksible og ta hensyn til de utfordringene lokallagene har.
- Viktig med riktige personer på riktig plass, og å jobbe med opplæring av valgkomiteen.
- Vi må forholde oss til vedtekter og retningslinjer fra de vi mottar penger fra.
- Vi må være forberedt på at det blir noe støy i år, når det strammes inn på praksisen.
- Administrasjonen sender ut informasjon om endring i praksis.

Saksnummer: 06/26	Sak: LivsGnist, Ringevenn og Mentor-ordningen
Informasjon ved Camilla Rebekka Olsen, Andrea Kiær og, Siri Bråtane	
Det ble gitt en status på de to prosjektene LivsGnist og Ringevenn . Fylkeslagene oppfordres også til å følge opp egne brukerrepresentanter og sørge for at oversikten over brukerrepresentantene i WinOrg er oppdatert. Registrering og oversikt over brukerrepresentanter og arbeidet med brukermedvirkning, finner dere her .	

Saksnummer: 7/26	Sak: Åpen time
Fylkeslagenes egen time	
1. Spørsmål fra Troms og Finnmark vedrørende honorar og arbeidsgiveravgift 2. Årsmøter i fylkene og besøk fra sentralstyret og administrasjonen 3. Oppførsel på Sosiale medier 4. Informasjon fra Troms og Finnmark – hvordan har vi jobbet med lokallagene	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

1. Spørsmål fra Troms og Finnmark vedrørende honorar og arbeidsgiveravgift. Viser seg at man ikke er pliktig arbeidsgiveravgift ved 10 000,- kr. Honorar over 10 000,- kr utløser krav om skatt. Det utarbeides infoskriv fra sentralledet som sendes ut til fylkeslagene.
2. Årsmøter i fylkesårsmøtene og besøk fra sentralstyret og administrasjonen. Sentralstyret gir snart tilbakemelding på hvem som deltar på de som har forespurt. Organisasjonsavdelingen bidrar også gjerne på fylkesårsmøtene, meld inn behov.
3. Oppførsel på sosiale medier – Innspill fra landsleder: viktig at vi og dere som ledere tar ansvar for å si ifra når dere ser og opplever uønsket adferd i SoMe. Vær gode forbilder og bidra til å stoppe slike situasjoner.
4. Presentasjonen til Troms og Finnmark er vedlagt referatet.

Saksnummer: 07/26	Sak: Verdensdagen 2025
Det ble gitt en gjennomgang av erfaringer med Verdensdagen 2025 ved partneransvarlig kampanjeleder Anura Sankholkar og kampanjemedarbeidere Camilla Voutilainen Nordbø.	
Presentasjonen er vedlagt referatet	

Saksnummer: 08/26	Sak: Landsmøtet 2026 og gode inkluderende prosesser / organisasjonskultur
Innledning ved landsleder Ole-Marius Minde Johnsen og 1. nestleder Aina Nybakke	
Presentasjonen er vedlagt referatet	

Saksnummer: 09/26	Sak: Strategiarbeid lokalt
Innledning og fasilitering ved 2. nestleder Haakon Steen	
Innspill fra fylkene sendes til sentralstyret v/ Haakon Steen	

Saksnummer: 10/26	Sak: Politiske satsingsområder 2026
Innledning ved kommunikasjonssjef Kristin Bergersen	
Presentasjonen er vedlagt referatet	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Å jobbe med politikk og politisk påvirkning er en av våre viktigste oppgaver som organisasjon.
- Spørsmål fra kommunikasjonssjef: Hvordan ønsker dere å jobbe med politikk fremover?
 - Binde de tre hovedsakene sammen (ungdom og psykisk helse, psykisk beredskap og kutt i kommunale tilbud)?
 - Lokale saker?
 - Lav interesse for politikk?
 - Hvordan engasjere lokallagene?
- Det er lokalt de skjer, og vi må påvirke politikere lokalt. Sentralledet kan bistå, men initiativet må komme fra lokallaget
- Tror at man står i fare for at mange går ut og «føler» en hel del. Man burde vært tilbudt en form for politisk opplæring, og hvordan fremme politiske saker på vegne av Mental Helse.
- Må ha opplæring for å drive politisk påvirkningsarbeid
- Det kan også være begrensninger i kunnskap og kapasitet hos de lokale tillitsvalgte
- Viktig å huske på at politikere er vanlige folk
- Skjønner at det kan være skummelt første gang. Samtidig sitter det mange her som har gjort ting for første gang, og har funnet ut at det går bra
- Mange lag har fått god hjelp av kronikker og leserinnlegg som er produsert sentralt og sendt ut til lokale medier
- Kommunikasjonssjef kan hjelpe til med tekst og budskap osv, men lokale tillitsvalgte må selv ta kontakt med politikere og presse / media.
- Tidsvindu for å komme med innspill til de lokale partienes partiprogrammer er nå på våren. Det er nå de skriver partiprogrammene. Det varierer litt fra parti til parti, men tiden er nå. Ta kontakt nå, så når dere dem før de setter i gang den store prosessen.
- Fylkeslaget i Rogaland har invitert en lokal politiker til å si noe om hvordan Mental Helse lokalt kan påvirke politikere i sitt område.
- Kommunikasjonsavdelingen vil lage budskapsplattformer for de tre satsingsområdene. Disse kan vær gode hjelpemidler lokalt også.

Saksnummer: 11/26	Sak: Brukermedvirkningsprosjektet
Innledning ved fagsjef Jon Fabritius	
Presentasjonen er vedlagt referatet.	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Stort prosjekt, avhengig av tilleggsfinansiering på en del av underprosjektene
- Sentralstyret er tydelige på at de prioriterer arbeidet med brukermedvirkning

Signaturer:

*Rashid Nawaz**Berit S. Ruud***Vedlegg:**

1. Kontrollutvalgets rapport
2. Statusrapportering og helsereformutvalget v/ Ole-Marius Minde Johnsen
3. Økonomirutiner og rapportering v/økonomisjef André Fredriksen
4. Arbeid med lokallag v/ Troms og Finnmark
5. Verdensdagen 2025 oppsummert, ved kampanjeleder Anura Sankholkar
6. Landsmøtet 2026, gode inkluderende prosesser og organisasjonskultur v/ Aina Nybakke og Ole-Marius Minde Johnsen
7. Strategiarbeid lokalt, v/ Haakon Steen
8. Politiske satsingsområder v/ kommunikasjonssjef Kristin Bergersen
9. Brukermedvirkningsprosjektet v/ fagsjef Jon Fabritius

Signature: *Rashid Nawaz*
Rashid Nawaz (Mar 9, 2026 09:19:15 GMT+1)

Email: rashid.nawaz@lo.no

Signature: *berit søyland ruud*
berit søyland ruud (Mar 10, 2026 10:09:40 GMT+1)

Email: beritruud@hotmail.com

Referat fra ledermøte mars 2026

Final Audit Report

2026-03-10

Created:	2026-03-09
By:	Siri Bråtane (brata@mentalhelse.no)
Status:	Signed
Transaction ID:	CBJCHBCAABAArdngvuxZbBs9Eo6oodb4SH56KFvG7Yco

"Referat fra ledermøte mars 2026" History

-  Document created by Siri Bråtane (brata@mentalhelse.no)
2026-03-09 - 8:09:09 AM GMT
-  Document emailed to Rashid Nawaz (rashid.nawaz@lo.no) for signature
2026-03-09 - 8:10:26 AM GMT
-  Document emailed to Berit S. Ruud (beritsruud@hotmail.com) for signature
2026-03-09 - 8:10:26 AM GMT
-  Email viewed by Rashid Nawaz (rashid.nawaz@lo.no)
2026-03-09 - 8:16:10 AM GMT
-  Email viewed by Berit S. Ruud (beritsruud@hotmail.com)
2026-03-09 - 8:17:00 AM GMT
-  Document e-signed by Rashid Nawaz (rashid.nawaz@lo.no)
Signature Date: 2026-03-09 - 8:19:15 AM GMT - Time Source: server
-  Signer Berit S. Ruud (beritsruud@hotmail.com) entered name at signing as berit søyland ruud
2026-03-10 - 9:09:38 AM GMT
-  Document e-signed by berit søyland ruud (beritsruud@hotmail.com)
Signature Date: 2026-03-10 - 9:09:40 AM GMT - Time Source: server
-  Agreement completed.
2026-03-10 - 9:09:40 AM GMT



Årsrapport frå Kontrollutvalet 2025

Desse har vore valde medlemmer i Kontrollutvalet til Mental Helse i 2025/2026

Leiar: Ingrid Løset

Nestleiar: Else-Berit Helle

Medlem: John Arve Andresen. Deltok i møter fram til han døde hausten 2025

Medlem: Vibeke Karlsen frå 01.01.2026

Medlem: Iver Kåre Mjelve

Medlem: Jarle Jæger

Sekretær: Turid Remme

Arbeidet i Kontrollutvalet.

Kontrollutvalet har i 2025 hatt 5 møter og har handsama 27 saker.

Kontrollutvalet sitt AU som er Ingrid Løset, Else-Berit Helle og sekretær Turid Remme, har handsama 16 saker i forkant av ordinære Kontrollutvalsmøter. Alle møta har vore på Teams.

Andre møter.

- Else-Berit Helle og Jarle Jæger var observatørar på Leiarmøtet i mars 2025.
- Deler av Kontrollutvalet deltok på Teams på Sentralstyret sitt møte om gjennomgang av årsrekneskap og møte med revisor.
- Ingrid Løset, Else-Berit Helle og sekretær Turid Remme var observatørar i Leiarmøtet 24.09 – 26.09.
- Dagen før, 23.09, hadde vi møte med AU der vi drøfta drifta i organisasjonen og samarbeid mellom administrasjonen og Sentralstyret. Kontrollutvalet fekk svar på dei spørsmåla vi hadde og konkluderer med at administrasjonen og sentralstyret arbeider godt med å gjere organisasjonen betre.
- Dagen etterpå deltok vi på deler av Sentralstyremøtet i Mental Helse.

Økonomistyring

Økonomistyringa i Sentraladministrasjonen har vore fylgt opp i samband med økonomirapportering til Sentralstyret, og med generalsekretær og økonomileiar.

Kontrollutvalet har fått innsyn i dei dokument/saker vi har etterspurt.

Revisjon

Deler av Kontrollutvalet deltok den 27.03.25 på Sentralstyremøte for godkjenning av årsrekneskap og møte med revisor. Konklusjonen var at økonomistyringa var i orden.

Fylkeslag og lokallag

Alle fylkeslag har rapportert om økonomi og levert årsmelding (for 2024) til sentraladministrasjonen. Kontrollutvalet har gått gjennom nokre av fylkeslaga og lokallaga sine årsmeldingar, rekneskap og revisjonsrapportar. Gjennomgåande ser det bra ut.

Fylkeslaga fylgjer opp lokallag med tanke på avvikling av årsmøte og handsaming av rekneskap.

Kontrollutvalet vil igjen minne om at alle lokallag skal ha to revisorar dersom dei ikkje har autorisert revisor, jfr. Vedtektene § 26.10, og at revisor ikkje skal ha nær relasjon til styremedlemmar, jfr. Vedlegg 1 til vedtektene; Praktisk rettleiing for vurdering av inhabilitet hos tillitsvalgte i Mental Helse.

Oppsummering/vurdering av arbeidet i organisasjonen

Kontrollutvalet meiner at vi har ein veldreven organisasjon både administrativt og politisk. Utvalet blir møtt positivt og har alltid fått dei dokumenta og den informasjonen vi har etterspurt for å få eit godt innsyn i arbeidet i alle ledd i organisasjonen.

Vi ser at ein del forslag som vart vedteke på Landsmøtet 2024 ikkje hadde dekning i budsjettet. Dette har medført stram økonomi og har ført til at ikkje alle vedtak frå Landsmøtet har latt seg iverksetje. Sentralstyret bør vurdere om at alle Landsmøtedelegatar som set fram forslag som medfører auka utgifter, må vise til dekning i budsjettet.

Det er Kontrollutvalet si vurdering at Arbeidsutvalet sentralt har funne ei god arbeidsform ut i frå oppgåver, kompetanse og arbeidsmengd. Vidare at politisk leiing og administrasjonen har funne ei tenleg arbeidsdeling seg imellom.

Økonomistyringa i dei fylkeslaga me har fylgd opp, synes å vera god. Fylkeslaga er eit viktig bindeledd mellom Mental Helse sentralt og lokalt. Kontrollutvalet er oppteken av at fylkeslaga lærer opp og støtter lokallaga i organisasjonsarbeid. Organisasjonsrådgjevarane har og ei viktig rolle i dette arbeidet.

Auka medlemstal stiller óg auka krav til organisasjonen, og tettare oppfølging av fylkes- og lokallag. Administrasjonen har gjort organisatoriske grep for å møte denne utfordringa.

Kontrollutvalet har merka seg at både administrasjonen og politisk leiing i Mental Helse, dette året óg, har vore synlege i media og elles i samfunnet. Dei har fått sett viktige tema på dagsorden og representerer organisasjonen på ein god måte. Dette har ført til auka kunnskap om arbeidet i organisasjonen.

16.02.2026

Kontrollutvalet ved

Ingrid Løset, Else-Berit Helle, Iver Kåre Mjelve, Jarle Jæger og Vibeke Karlsen

Sekretær Turid Remme

Ledermøtet Mental Helse

05.03.2026

Ole-Marius M. Johnsen

Landsleder

#alleharen**mentalhelse**

Mental Helse – politisk arbeid siden oktober 2025



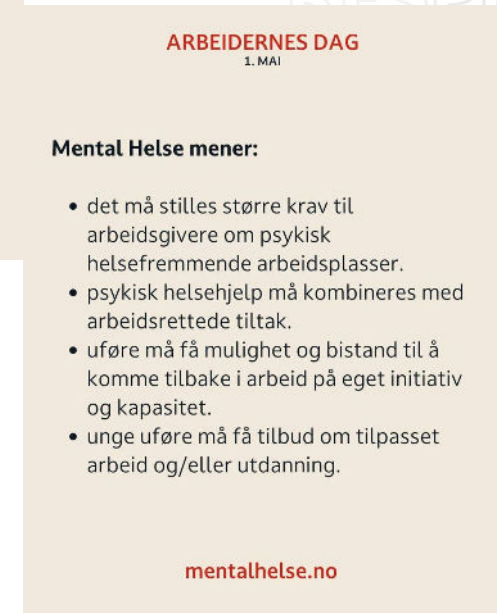
- Siden oktober 2025 har Mental Helse deltatt i flere viktige politiske prosesser.
- Gjennom høringer på Stortinget, innspill til offentlige utvalg og deltakelse i samfunnsdebatten arbeider vi for å styrke psykisk helsefeltet i Norge.
- Mental Helse løfter våre erfaringer fra brukere og pårørende
- Det handler om tilgjengelige helsetjenester, forebygging, rettssikkerhet og brukarmedvirkning.

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharen**mentalhelse**

Arbeid og psykisk helse

- Mental Helse gjennom 2025 betydningen av arbeid for psykisk helse i flere politiske prosesser.
- Arbeid kan bidra til mestring, fellesskap og bedre livskvalitet.
- Samtidig er psykiske helseutfordringer en av de viktigste årsakene til sykefravær og utenforskap.
- Mental Helse har blant annet foreslått å øke fribeløpet for uføre for å gjøre det lettere for flere å prøve seg i arbeid.



Opptrappingsplanen satt på pause?

- Mental Helse uttrykte i statsbudsjettet 2026 bekymring for at opptrappingsplanen for psykisk helse ikke blir fulgt opp i praksis.
- Regjeringen foreslo kun **140 millioner kroner til opptrappingen i 2026**, noe som er langt lavere enn det som tidligere har vært signalisert.
- Samtidig opplever psykiske helsetjenester flere steder i landet:
 - nedbygging av tilbud
 - økende press på tjenestene
 - flere pasienter som ikke får hjelp tidlig nok
- Mental Helse mener Stortinget må sikre at opptrappingsplanen blir en **reell satsing – ikke bare en politisk ambisjon.**

Statsbudsjettet 2026 – psykisk helse under press



- Mental Helse deltok i høring på Stortinget hos Helse- og omsorgskomiteen, arbeids og sosialkomiteen og Familie- og kulturkomiteen om statsbudsjettet for 2026.
- Vi ga tydelig beskjed om utviklingen i psykisk helsevern, hvor flere tjenester opplever økende press.
- Flere steder i landet blir behandlingstilbud redusert eller lagt ned, samtidig som behovet for hjelp øker.
- Mental Helse ba derfor oppfordret Stortinget til å sikre en reell opptrapping av psykisk helse.
- Hva skjedde med forhandlingene:

Økning i bevilgning på døgnplasser psykisk helse og rus, nedleggelse av tilskuddsordningen ABC-kampanjen for fylkeskommuner (20 mill overføres til kommunerammen), tannhelsesatsning og **1G fribeløp!**



#alleharen**mentalhelse**

CRPD – menneskerettigheter og psykisk helse



- Mental Helse har deltatt i høringer om å innlemme FN-konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD) i norsk lov.
- Mental Helse, FFO og en rekke andre organisasjoner sa at dette er et viktig steg for å styrke rettighetene til mennesker med psykiske helseutfordringer.
- CRPD handler om likestilling, verdighet og muligheten til å delta fullt ut i samfunnet.

Dette ble inkorporert i menneskerettsloven fra 1. januar 2026



#alleharen**mentalhelse**

Forebygging og selvmordsforebygging



- Mental Helse har løftet behovet for en sterkere satsing på forebygging.
- Over 700 mennesker tar hvert år sitt eget liv i Norge.
- Vi mener dette krever mer målrettet innsats og bedre koordinering av tiltak.
- Styrking av lavterskeltilbud, bedre kunnskap i skolen og støtte til frivillige hjelpetjenester er viktige deler av dette arbeidet.



#alleharen**mentalhelse**

Høringer vi har svart på

- Statsbudsjettet 2026 – høringer i flere stortingskomiteer
- Helsereformutvalget – innspill til utfordringsbildet i helsetjenestene
- Representantforslag om bedre behandling for personer med alvorlige psykiske lidelser – *(Forslaget inneholder lettere tilgang til bruk av tvang)*
- NOU om prioritering og folkehelse i helsetjenestene
- Endringer i psykisk helsevernloven
- Rusbehandlingsutvalget

Alle høringssvar finner dere på nettsiden: <https://mentalhelse.no/vart-arbeid/politikk/horinger-og-innspill/>

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Helsereformutvalget – utfordringsbildet i psykisk helse



- Mental Helse har gitt innspill til Helsereformutvalget om utfordringer i dagens psykiske helsetjenester.
- Viktige utfordringer vi peker på:
 - Psykisk helse taper i helseforetaksmodellen
 - Politiske mål følges i liten grad opp i praksis
 - Nedbygging av døgnplasser over mange år
 - Økende avslag på henvisninger
- Mental Helse mener dagens organisering gjør det vanskelig å prioritere psykisk helse i praksis.



#alleharen**mentalhelse**

Hva Mental Helse mener må endres



- Mental Helse mener helsereformen må bidra til:
 - bedre samhandling mellom sykehus og kommuner
 - sterkere tverrfaglige team og FACT/ACT-modeller
 - DPS som samhandlingsnav mellom tjenester
 - flere reelle behandlingsalternativer
 - forebygging som en integrert del av helsetjenesten
- Målet er tjenester som henger bedre sammen og gir mer helhetlig oppfølging.

Vi vil invitere til innspillsmøte fra fylkes- og lokallag



#alleharen**mentalhelse**

Dette er styrken til Mental Helse!

- **Mental Helse er mer enn en organisasjon – vi er et fellesskap.**
- Hver dag bidrar tillitsvalgte, frivillige og brukerrepresentanter over hele landet til å:
 - skape møteplasser og fellesskap
 - gi støtte til mennesker som trenger noen å snakke med
 - løfte erfaringer fra brukere og pårørende
 - påvirke politikken for bedre psykiske helsetjenester
- Sammen sørger vi for at stemmene til mennesker med psykiske helseutfordringer blir hørt – både lokalt og nasjonalt.





MENTAL HELSE

Rapportering og utbetaling 2026– lokallag/fylkeslag



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

Frist
31.05.26

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**.



Husk disse punktene fra rapporteringen 2025

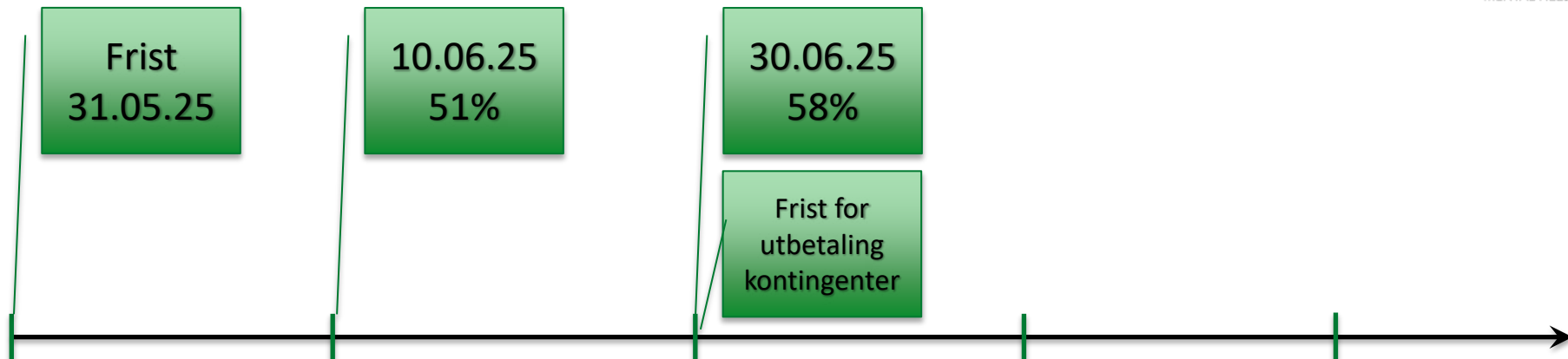


Her er det potensiale for forbedring:

- **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 eller ikke.**
- **Kontantbeholdninger!**



Slik var det i 2025



Hvordan gjør vi det for utbetaling av kontingenter og likepersonsmidler i år?



- **Skal vi sette en absolutt grense 31.05.26 ?**

- **Hvordan håndterer vi da de som sender inn i etterkant ?**
- **Hvordan beregner vi utbetaling av likepersonsmidler ?**



Mental Helse Troms og Finnmark

Hvordan vi jobber

#alleharenmentalhelse

Årsmøtet



INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharen**mentalhelse**

Hvem er vi til for?

- En servicestasjon for lokallagene
- Brukermedvirkere i regionen

Oppstart nye lokallag

- hvorfor det er spesielt viktig i vår region i en utrygg verden
- inviterte inn kommuner som ikke har lokallag på plass
- 4 nye / restartede lokallag
- Svalbard?



Fadderordningen

- Lokallagene får tildelt en fadder fra fylkesstyret
- Lokallaget styrer hvor tett fadderens skal være på Bidra på årsmøtet
- Støtte lokallagsstyret
- Hold i tøylene, når lokallagene vil for mye
- Få oversikt over hva lokallagene trenger opplæring i



Lokalpuls – skaper trygghet, støtte og utvikling



Drift og aktivitet

1. Hvilke aktiviteter og møteplasser har dere?
2. Er aktivitetene åpne for alle eller kun for medlemmer? Hvordan skal dere rekruttere nye medlemmer?

Styret og ressurser

4. Hvordan fungerer samarbeidet i styret?
5. Hvilke ressurser har dere (aktive medlemmer, lokaler og utstyr)?
6. Hva gir dere energi i laget – og hvor trenger dere støtte?



Infoskrivet – mer en informasjon

- 4 ganger i året
- Informasjon om frister
- Hva som rører seg i organisasjonen og hva vi jobber med i fylkesstyret (Landsmøtet / ledermøter)
- Presentasjon av lokallag
- Presentasjon av ildsjel



Kurs og workshops

Brukermedvirkning – en workshop

Mentorordningen

Nyttige tips og råd for lokallagene

Kassererkurs – Styreweb

Forebygging psykisk helse

Kursverter

2026

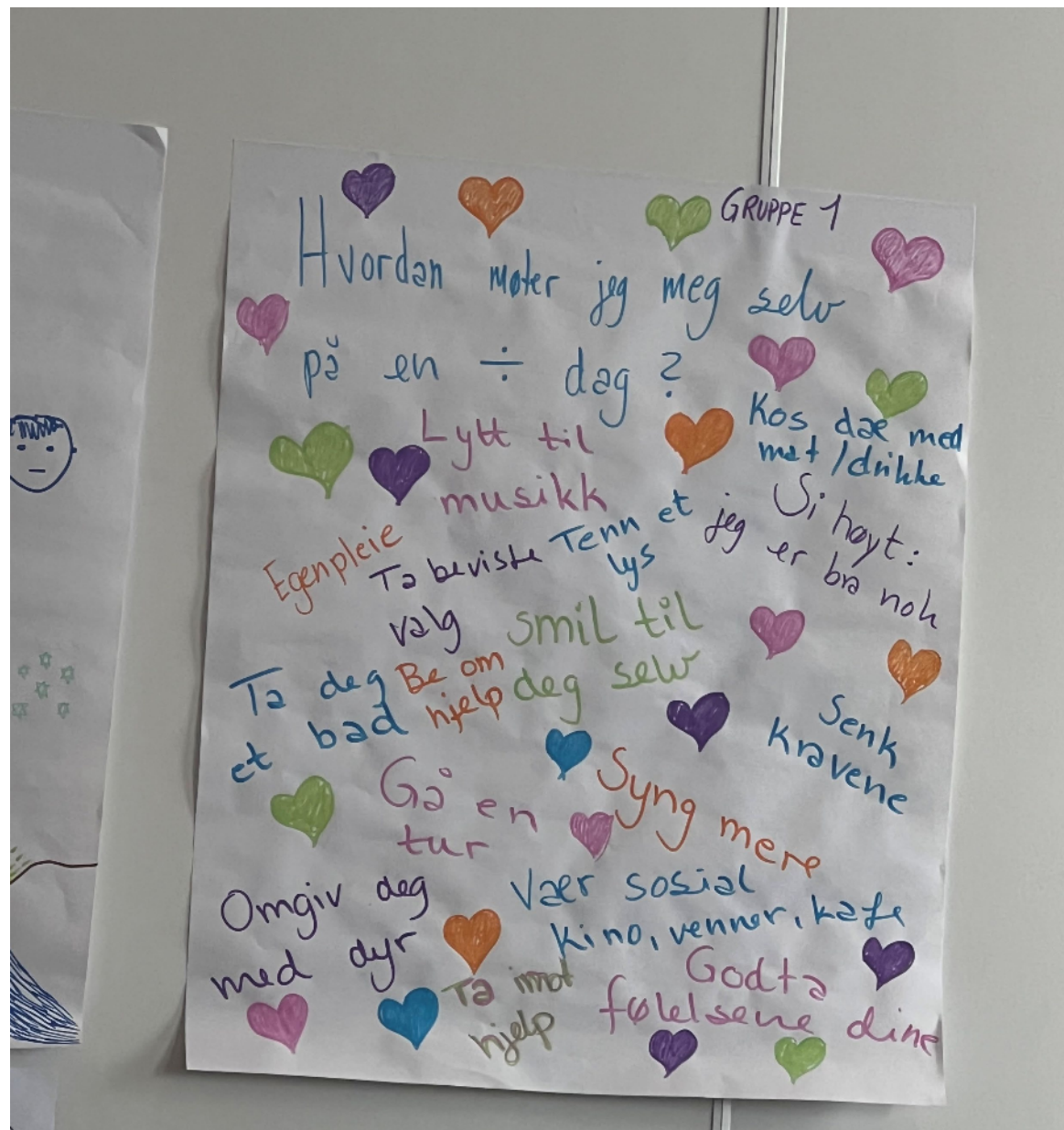
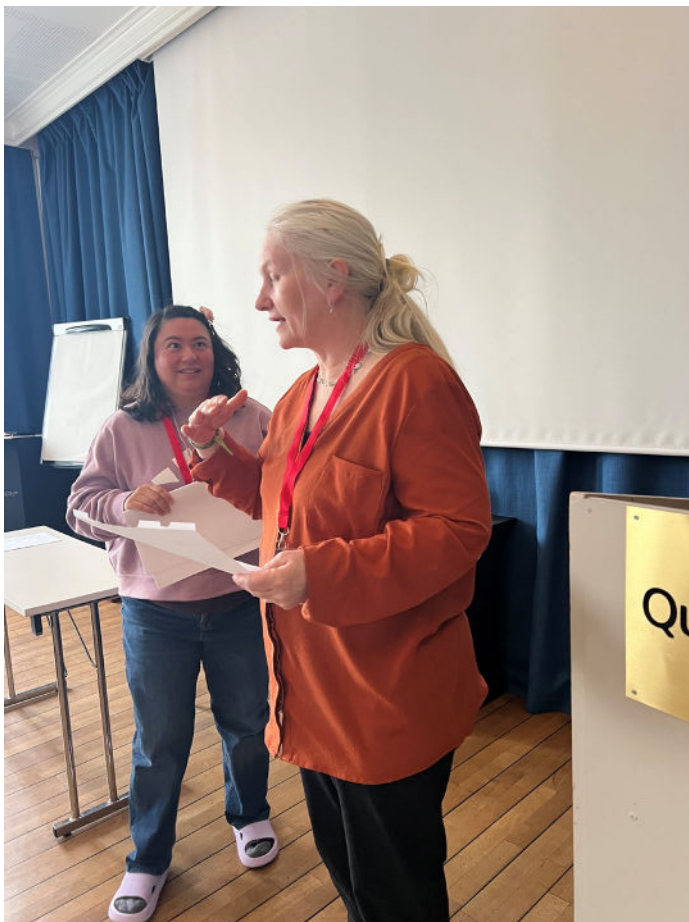
Ledelse og organisasjonsarbeid

Hvordan skape aktive lokallag



#alleharenmentalhelse

Fra vårsamling

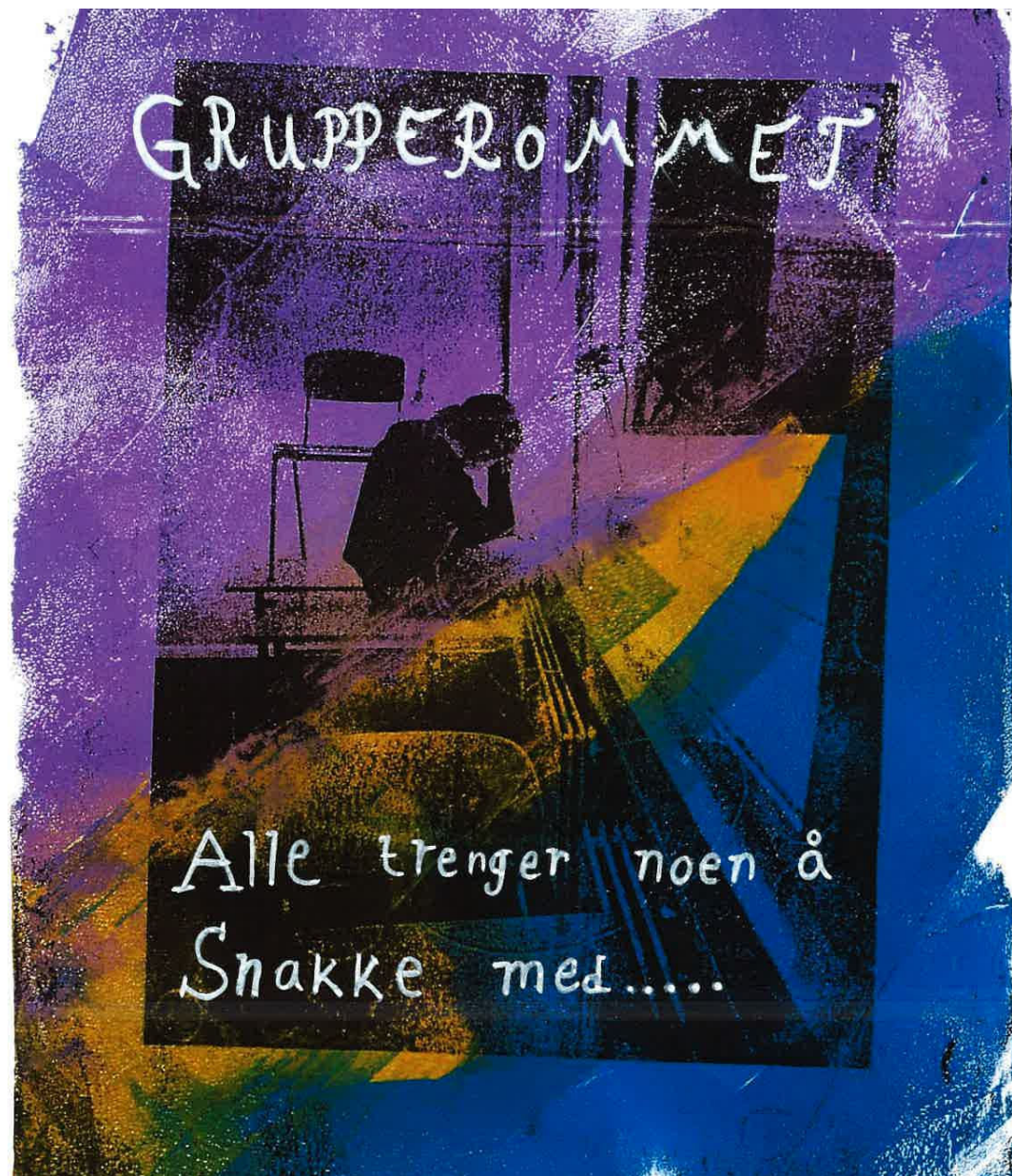


#alleharenmentalhelse

Kunst som terapi

- Kreative uttrykk kan gi mestring, tilhørighet og åpne samtaler om psykisk helse.
- Åpent rom for samtaler rundt bildende kunst og musikk
- Rom for opplevelse

Vi har tro på at arrangementet kan være en plattform for å skape åpenhet om mental helse og være en mulighet for å verve flere medlemmer.



DERING
KEVERD
PENHET
RESPEKT
DERING
KEVERD
PENHET
RESPEKT
DERING
KEVERD

#alleharen**mentalhelse**

Risikofaktorer

- Paradokset økonomi
- Brukermedvirkere
- Mental Helse har ikke en god nok e-læringsplattform
- Viktig at sentralt utvikler redskaper som faktisk virker
- Kan vi virke for kontrollerende?
- Må lage kursene selv, som passer våre lokallag
- Vil for mye
- Hvis båten ikke bærer



DERING
KEVERD
PENHET
ESPEKT
DERING
KEVERD
PENHET
ESPEKT
DERING
KEVERD

#alleharen**mentalhelse**

Avslutning

- Fra misnøye til mulighet
 - Sterkere lokallag
 - Sterkere og flere brukerstemmer
 - Tettere på folk i hele regionen

Enhver reise begynner med det første skritt



#alleharen**mentalhelse**



mentalhelse.no



Psykisk beredskap er også matberedskap

Publisert av: Femte årsparti, 30.10.2023



Statsministeren er live på @gmn på chatterommet vårt!

VERDENSdagen FOR PSYKISK HELSE

rage room!

Vi er stolte av å støtte initiativer som Verdifestivalen UNG. En gratis festival som feirer fellesskap, mangfold og verdier som binder oss sammen! Velkommen til vårt budskap. Legg til i historien din i denne @verdensdagen

Morgendagen h... vært uforuts... Vi trenger å styrke psykiske beredskap



Psykisk beredskap for studenter må styrkes

Studentene i Sørlandetregionen, Nina Østland-Johnsen

Studentene i Sørlandetregionen, Nina Østland-Johnsen

Verdensdagen for psykisk helse

FEEDBACK

Mental egenberedskap – vårt mest undervurderte forsvar

Det er å ta ansvar for egen helse og å kunne leve med angst og depresjon i en krigssituasjon



et lysten til å leve. Da at det er nå eller aldri



Østland-Johnsen og konferansen i Psykisk beredskap i en krevende bransje

Psykisk beredskap i en krevende bransje







Kampanjeteamet



En nasjonal folkehelsekampanje om psykisk helse

FORMIDLE
KUNNSKAP

ØKE
ÅPENHET

ENGASJERE

World Mental Health Day



THE IMPACT WFMH GLOBAL CAMPAIGN 2023

This report brings together highlights of some of the activities of the WFMH Global Campaign 2023 that the World Federation for Mental Health has been involved with. Here are some of the key statistics from the impact of our WFMH Global Campaign 2023. We know that many more activities have taken place globally - thank you for your energy and your efforts towards World Mental Health Day!

2 MILLION

IMPRESSIONS

On WFMH Social
Media Platforms

150

DAYS

Duration of the
Global Campaign

50

ASSOCIATIONS

With Universities
and Organizations

200K

OUTREACH

Through Share Your
Initiative

100

EVENTS

Partnered and
Featured by WFMH

1500

VOLUNTEERS

In the Global
Volunteers Team

70K

USERS

On the Campaign's
Official Website

30

COUNTRIES

Via Global Events
and Initiatives

3000

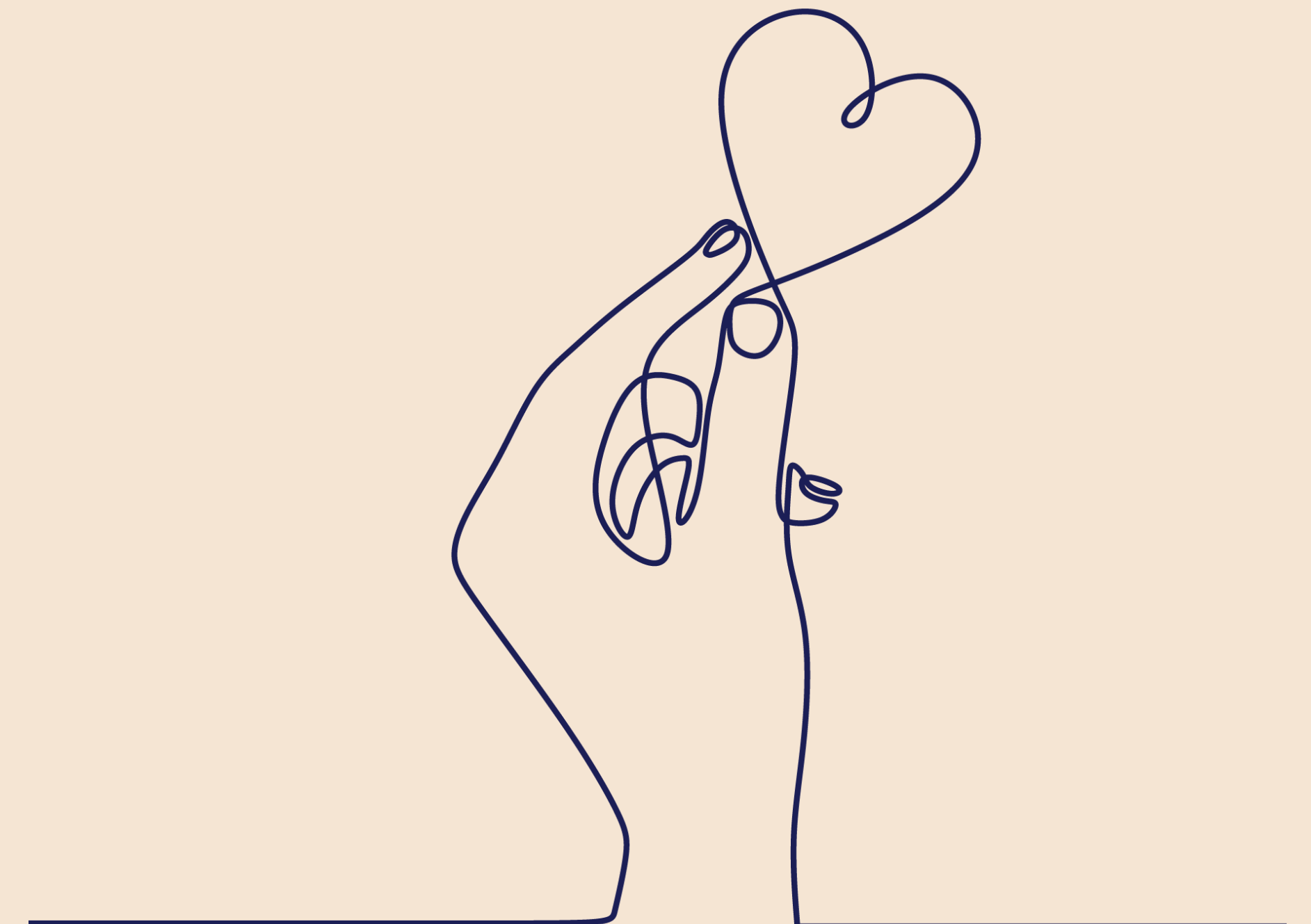
PARTICIPANTS

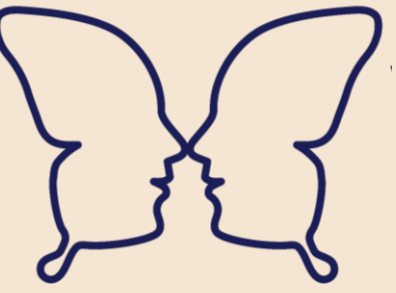
Of Virtual and In-
Person Events



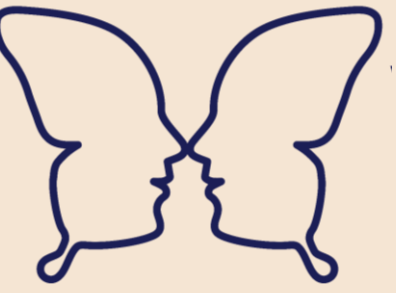
3324 markeringer over hele landet

2025	●	3324 markeringer
2024	●	3369 markeringer
2023	●	3309 markeringer
2022	●	2979 markeringer
2021	●	3100 markeringer
2020	●	2100 markeringer





2025 var starten på en
ny **flerårig kampanjestrategi**



Hva **trenger** vi som samfunn
i årene som kommer?

2025-2027

En felles innsats for å
styrke **vår psykiske beredskap.**

Målet var å inkludere **psykisk helse** i den store
samtalen om beredskap – på alle nivåer i
samfunnet.



Utstilling på Aker Brygge

– en gave fra Norwegian Property

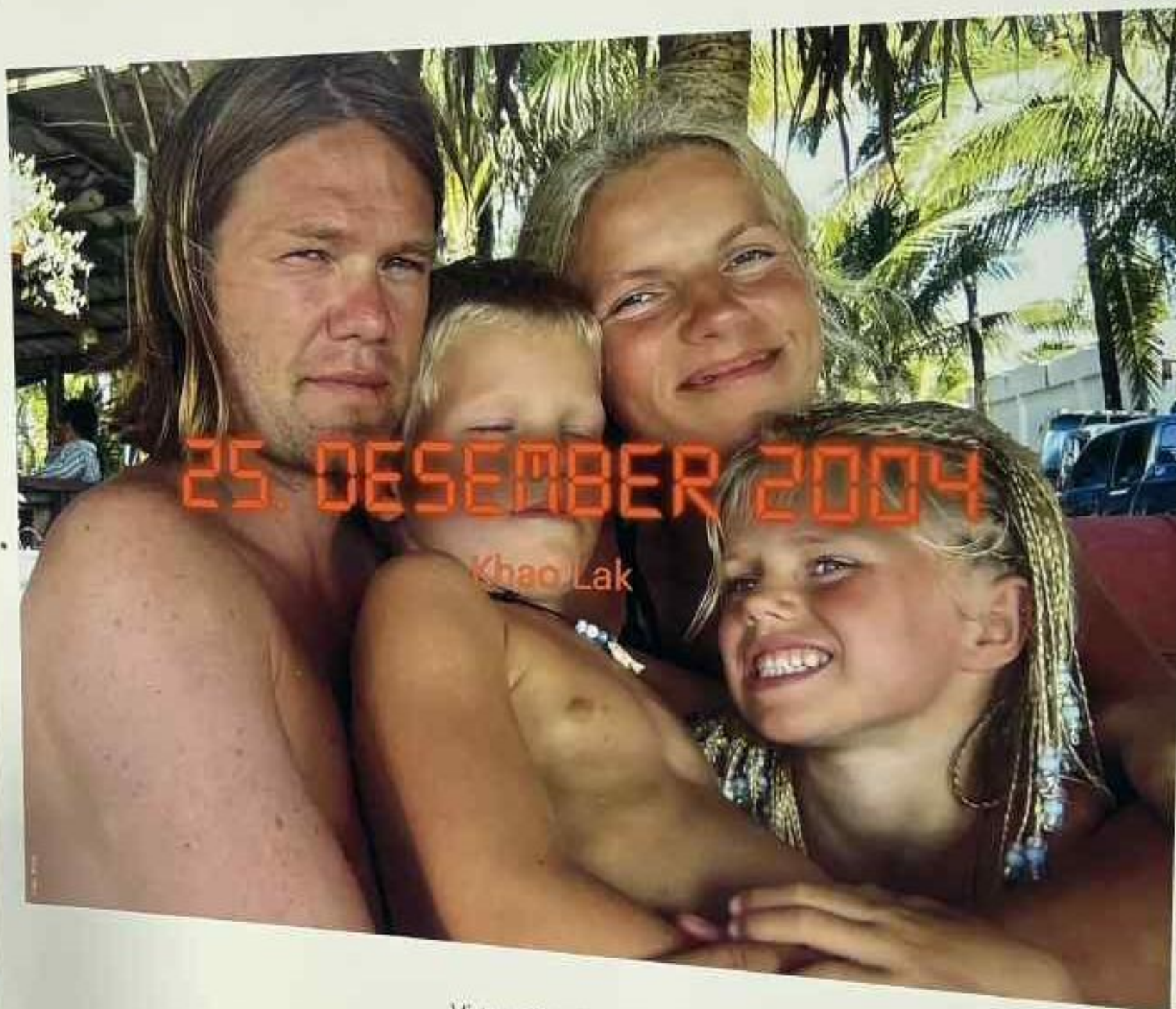


8. APRIL 1940

Norge

8. APRIL 1940

8. APRIL 1940



25. DESEMBER 2004

Khao Lak

Morgendagen har alltid vært uforutsigbar.

Under en kokospalme på Khao Lak sitter Elfrid og leser bok. Frøya (5) og Balder (6) leker i sanden. Det er tidlig morgen, første juledag, og bortsett fra for pappa Espen som jobber litt fra terrassen, har familien landet i feriepuls. De skal tilbringe fire uker i paradiset – vekk fra den travle hverdagen. Det turkise havet ligger speilblankt mot horisonten. Kvitthvite strender strekker seg så langt øyet kan se. Snart skal de samles til frokost. Ingen ting haster, tiden er fri, åpen og uendelig. Ingen planer i dag. Ingen planer i morgen.

«Det å finne en retning i alt det meningsløse, blir en livsoppgave for meg. Også for å hedre de av oss som ikke overlevde.»

Espen Olafsen og familien ble sperret inne på et rom som ble fylt av hav da tsunamien kom.

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap

VERDENDAGEN FOR PSYKISK HELSE



Her finner du dagen en podcast om psykisk beredskap

Materiell til din markering

Vi har en stor bank med aktivitetsforslag, foredragsholdere, undervisningsopplegg, plakater og annet materiell for å jobbe med psykisk helse hele året.

Meld deg på vårt nyhetsbrev, så holder du deg oppdatert på utviklingen av kampanjen for 2026.

Slik markerer du - steg for steg

Meld deg på nyhetsbrev

Digitalt materiell

Se vårt store utvalg av aktiviteter, undervisningsopplegg, foredragsholdere, plakater, filmer og verktøy for psykisk helse.



Fysisk materiell

Alle som registrerer markeringen sin på våre nettsider, kan bestille vår fysiske materiellpakke

Aktiviteter til alle type markeringer



Aktivitet

Hvordan stå støtt sammen på jobb?

En refleksjonsøvelse om psykisk beredskap og støtte på arbeidsplassen.

Arbeidsplassen

🕒 1-2 timer

Sjekkliste for psykisk beredskap



1. Ta kontroll på tankekjøret

Når hodet går i loop – gå ut, ring noen eller gjør noe praktisk.



2. Hold på minst én rutine

Frokost, dusj, leggetider. Rutiner gir fotfeste.



3. Oppsøk andre

Vis at du er der – og at du ikke vil stå alene.



4. Hold kroppen i gang

Aktivitet hjelper både hodet og humøret – all bevegelse teller.



5. Gi hodet pause

Ta ti minutter uten å gjøre noe som helst. Det gjør en forskjell.

Aktivitet

Min beredskapsknapp

En kort gruppeøvelse på 10-15 min basert på sjekklisten for psykisk beredskap.

Ungdomsskole

Nærmiljøet

Videregående

Studiested

Privat markering

🕒 Under 1 time

Månedspan for å bygge motstandskraft						
Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7
Velg en fast morgensutline du skal følge resten av uka. F.eks. re opp seng, dusje, kaffe.	Gå en liten tur eller beveg deg i fem minutter, uten mobilen.	Finns fokus ved å observere omgivelsene dine, og finn fire ting med lik farge.	Send en melding til noen du ikke har snakket med på en stund.	Se et klipp som alltid får deg til å le – lag en egen «freskspillet» med morsomme klipp du liker.	Bruk fem minutter på å skrive hvordan du har det på et papir. Ikke tenk for mye, bare tenk hodet.	Lag en liste over hva du vil gjøre i uka som kommer – ikke bare du må.
Dag 8	Dag 9	Dag 10	Dag 11	Dag 12	Dag 13	Dag 14
Trykk fettene godt ned i gulvet i ti sekunder tre ganger. Hvordan føles det?	Stå opp til samme tid tre dager på rad, uansett når du sovnet.	Ha en skjermfri pause på fem minutter. Lukk øynene eller se ut av et vindu.	Met opp et sted der det er folk fysisk eller digitalt, uten forventning om å prate eller delta.	Ligg på ryggen og la som du ler – kroppen følger ofte etter med ekte latter.	Skriv ned hvem du ville kontaktet på en tung dag, og hvorfor. Noter det på en lapp eller mobilen til siden.	Lag en liste over aktiviteter du vil gjøre i uka, og gjør i minst fem minutter i d
Dag 15	Dag 16	Dag 17	Dag 18	Dag 19	Dag 20	Dag 21
Ikke si ja til alt med én gang. Si at du må tenke på det, og gi beskjed senere.	Ta fem knebøy, strekk armene over hodet og pust dypt tre ganger.	Lag merke til omgivelsene dine. Tall antall farger du ser, lyder du hører og lukter du kan lukte.	Tenk på hvor du er i livet nå, og hvor du kanskje er om fem år. Bare tenk det – og slipp det.	Del en morsom historie eller et minne med en kollega eller venn.	Tenk på hvilke verdier som er viktige for deg, og hvorfor de betyr noe. Klarer du å velge to?	Bruk lista i uka 2. Sett a kvartert til aktivitetene i uka 2.
Dag 22	Dag 23	Dag 24	Dag 25	Dag 26	Dag 27	Dag 28
Bestem deg for en ny mini-vane som du vil følge videre. Heng det opp på speilet som påminnelse.	Inviter noen til en kort pause sammen – også hvis du ikke føler deg prestasom.	Lytt til noe (f.eks. trafikk, fugler eller en vittne), og følg med i ti sekunder med full oppmerksomhet.	Lag en liste over alt som føles overveldende. Velg én ting som du lar ligge i dag.	Gjør én ting du har utsatt lenge – det vil føles godt når det er ferdig.	Finns en søtning du kan bruke når du vil si fra. Prøv f.eks. «Det er litt mye nå – har du tid til en prat?»	Send deg en e-post med om hvordan du har gjort det i uka. Åpnes på visse dager.

Aktivitet

Månedspan for å bygge motstandskraft

Daglige øvelser på 5-15 minutter for å styrke din psykiske motstandskraft.

Privat markering

Studiested

Digital markering

Nærmiljøet

🕒 Over flere dager



Aktivitet

Bygg motstandskraft på jobb

Månedspan med små daglige øvelser for å styrke den psykiske motstandskraften på jobb.

Arbeidsplassen

🕒 Over flere dager



Aktivitet

Quiz om psykisk helse

Quizbank med 13 spørsmål til årets markering. Passer for alle over 12 år – til natursti, stand, pauseaktivitet eller Kahoot.

Privat markering

Ungdomsskole

Videregående

Digital markering

Studiested

Nærmiljøet

Arbeidsplassen

🕒 Under 1 time

Ressurser vi viderefremidlet



Undervisningsopplegg

Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap

Et undervisningsopplegg til årets kampanje, utviklet av Voksne for barn.

Barnehage

Barneskole

Ungdomsskole

Videregående



Musikkvideo

Aktivitet

Ingen å miste

Et kurs om selvmordsforebygging i arbeidslivet, utviklet av RVTS Sør og Vivat selvmordsforebygging.

Arbeidsplassen

⌚ Over flere dager



Aktivitet

123Krisetrening

Et e-læringskurs om krisehåndtering på arbeidsplassen, utviklet av Senter for stress og traumepsykologi.

Arbeidsplassen

⌚ 1-2 timer



Enkel øvelse, Aktivitet

Samtalekort om psykisk helse til barn

Et samtaleverktøy om psykisk helse til barn og unge, utviklet av psykologspesialister i klinisk barne- og ungdomspsykologi.

Barnehage

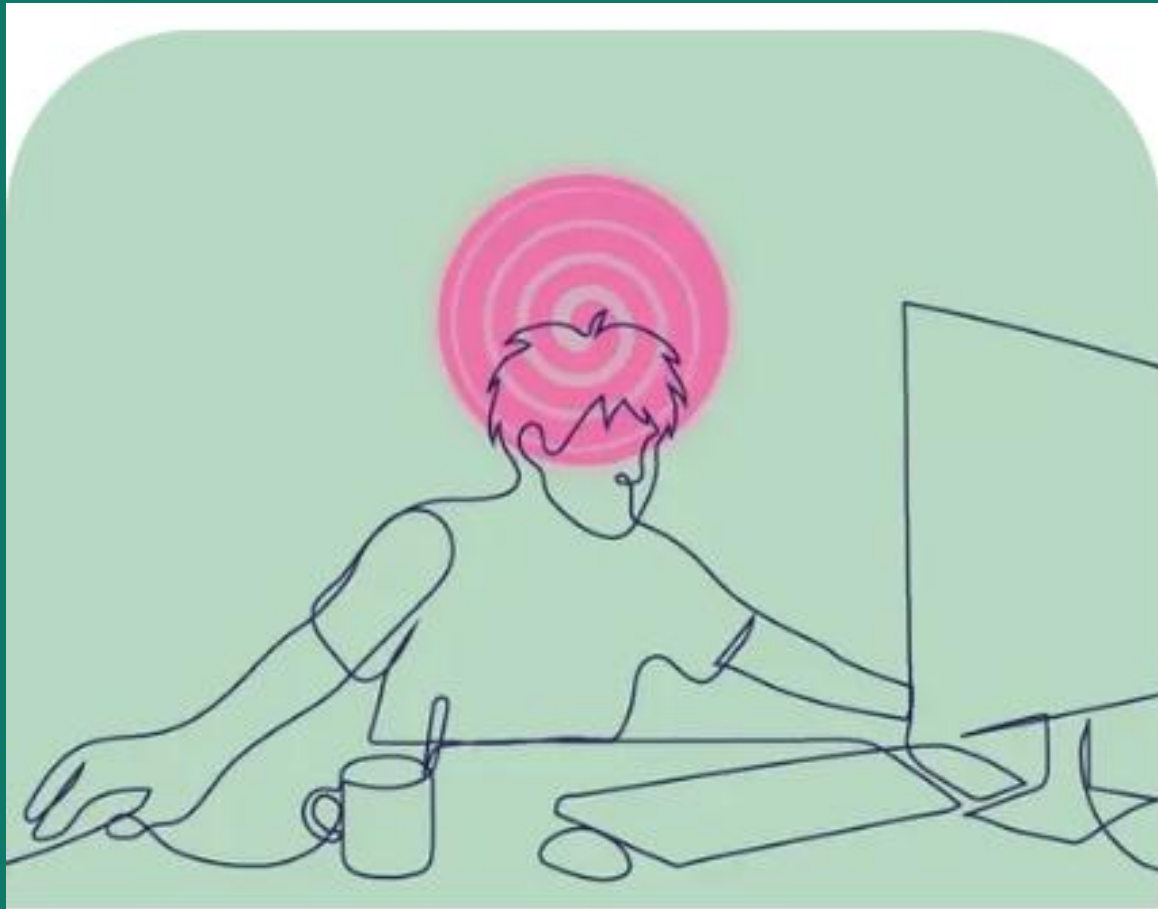
Barneskole

Nærmiljøet

Privat markering

⌚ Under 1 time

Enkle øvelser



Enkel øvelse

Føler du deg overveldet?

Få grep om følelsene dine på fem minutter med denne enkle øvelsen.

Privat markering

Nærmiljøet

Digital markering

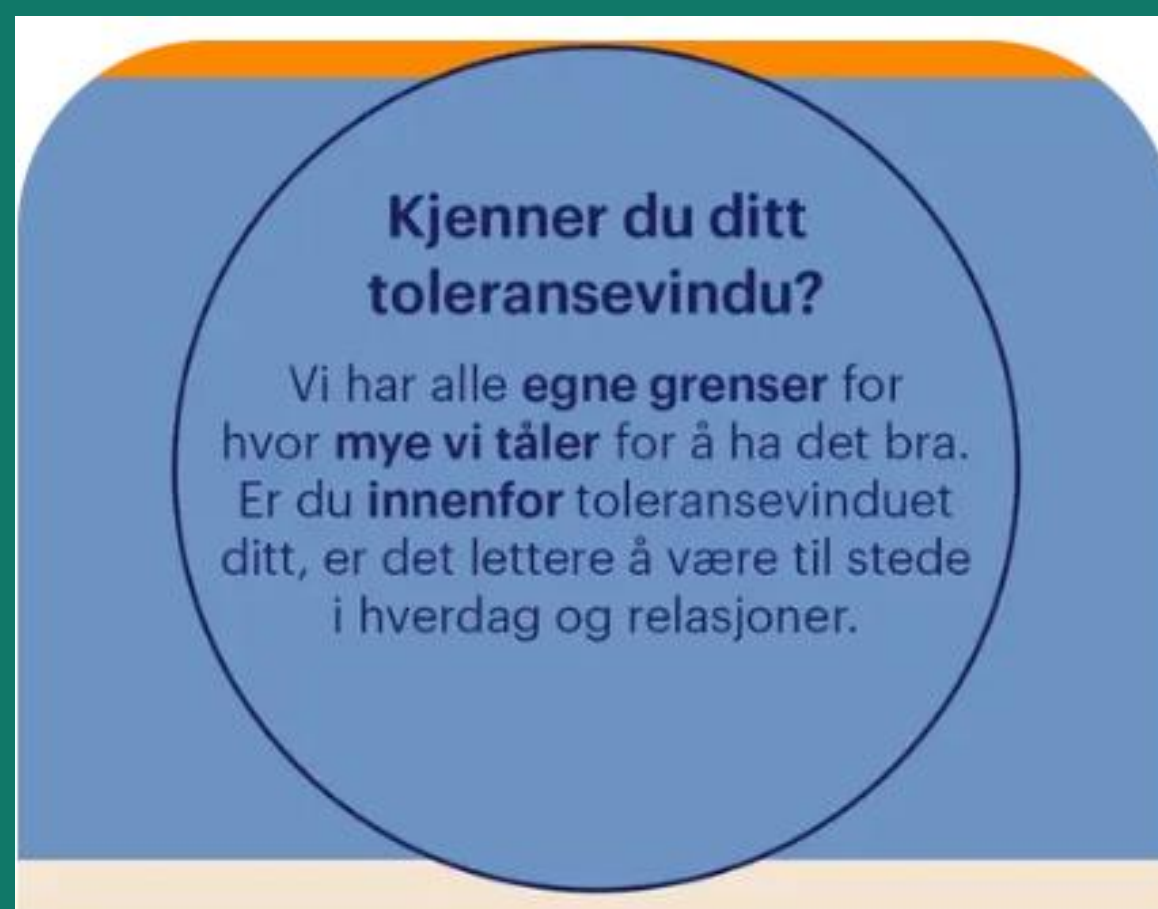
Ungdomsskole

Videregående

Studiested

Arbeidsplassen

🕒 Under 10 min



Kjenner du ditt toleransevindu?

Vi har alle **egne grenser** for hvor **mye vi tåler** for å ha det bra. Er du **innenfor** toleransevinduet ditt, er det lettere å være til stede i hverdag og relasjoner.

Enkel øvelse

Toleransevinduet

Et enkelt verktøy for å bli oppmerksom på egne grenser.

Arbeidsplassen

Privat markering

Ungdomsskole

Nærmiljøet

Digital markering

Videregående

Studiested

🕒 Under 10 min



En enkel og dokumentert teknikk å hjelpe hjernen inn i søvnmodus.

Enkel øvelse

Tankestokking - en øvelse for å sovne

En enkel og dokumentert teknikk for å hjelpe hjernen inn i søvnmodus.

Privat markering

Annet

🕒 Under 10 min



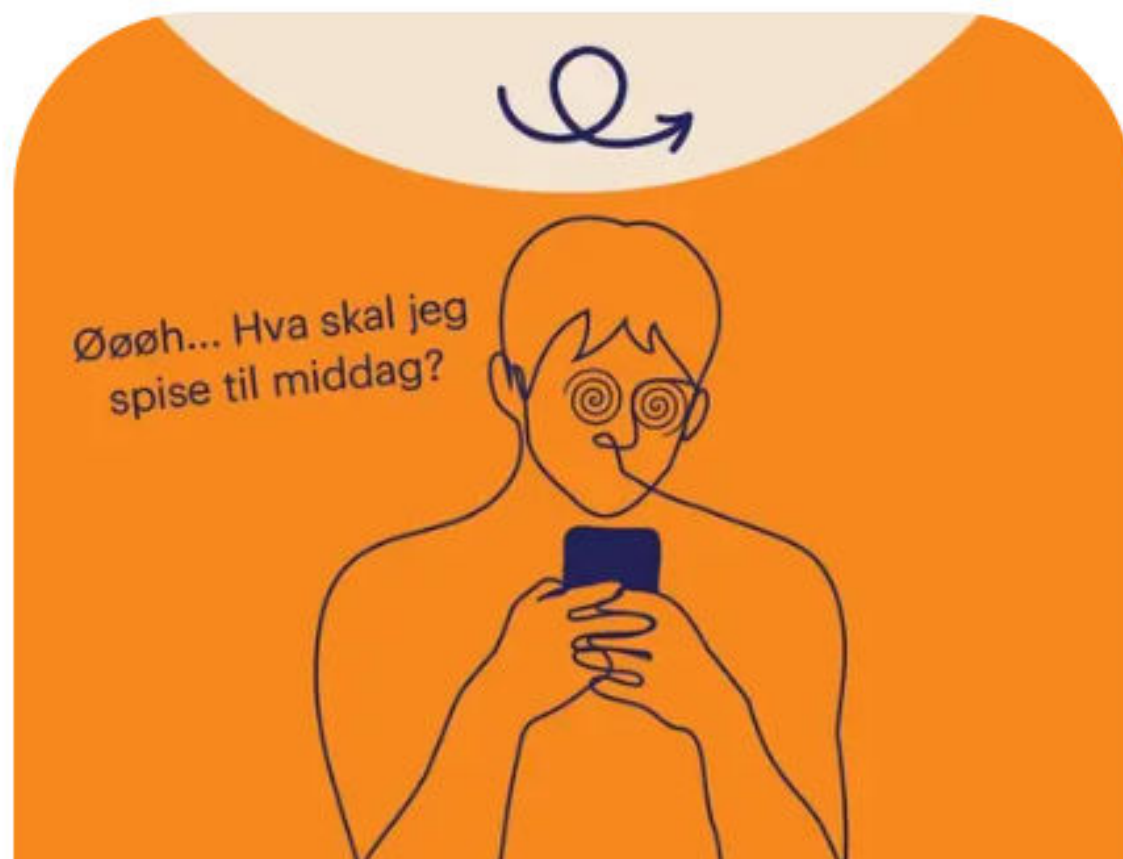
Enkel øvelse, Aktivitet

Tankefeller - slik utfordrer du dem

Lær å gjenkjenne seks vanlige tankefeller, og hvordan du kan komme deg ut av dem.

🕒 Under 10 min

Enkle øvelser



Enkel øvelse

Ta bedre beslutninger

Overfylt hjerne? Her er noen grep for å gjøre valgene dine enklere.

- Arbeidsplassen
- Privat markering
- Digital markering
- Studiested
- Videregående
- ⌚ Under 1 time



Enkel øvelse

Pusteteknikk 4-7-8

En anerkjent pusteteknikk for å roe ned og gi hodet pause på bare 2 min.

- Arbeidsplassen
- Privat markering
- Ungdomsskole
- Nærmiljøet
- Barneskole
- Digital markering
- Videregående
- Barnehage
- Skole
- Studiested
- ⌚ Under 10 min



Enkel øvelse

Står du fast i tankekjør?

En enkel øvelse for å sortere tanker og finne ro.

- Privat markering
- Digital markering
- ⌚ Under 10 min



Enkel øvelse

5-4-3-2-1: En enkel øvelse for å roe ned og finne fokus

Tar stresset overhånd? Prøv denne enkle øvelsen for å hente deg inn igjen – på to minutter.

- Privat markering
- Arbeidsplassen
- Nærmiljøet
- Videregående
- Ungdomsskole
- Barneskole
- ⌚ Under 10 min

Foredragsholdere

- 29 foredragsholdere som stilte til rabattert pris
- Samarbeid med Talerlisten, Senter for stress og traumepsykologi og arbeidslivspsykologer fra Moment
- Spisskompetanse på psykisk beredskap





Plakater til trykk, skjerm og SoMe

...noen av dem på 13 ulike språk!



Sjekkliste for psykisk beredskap

- **1. Ta kontroll på tankekjøret**
Når hodet går i loop – gå ut, ring noen eller gjør noe praktisk.
- **2. Hold på minst én rutine**
Frokost, dusj, leggetider. Rutiner gir fotfeste.
- **3. Oppsøk andre**
Vis at du er der – og at du ikke vil stå alene.
- **4. Hold kroppen i gang**
Aktivitet hjelper både hodet og humøret – all bevegelse teller.
- **5. Gi hodet pause**
Ta ti minutter uten å gjøre noe som helst. Det gjør en forskjell.
- **6. Gjør det som gir deg driv**
Jobb, hobby, frivillighet – du vet best hva som gir mening for deg.
- **7. Si nei før det sier stopp**
Sett grenser og bruk kreftene dine klokt.
- **8. Snakk om det før det blir krise**
«Jeg sliter litt» kan være nok å si.
- **9. Le litt – hver dag**
Latter gir lettelse, selv når alt føles tungt.
- **10. Bruk det som har hjulpet deg før**
Dine egne erfaringer er ditt viktigste verktøy.

Vi ønsker oss et samfunn der vi...



- ...har tillit til hverandre, selv når vi er uenige
- ...hjelper hverandre å finne håp
- ...lytter før vi dømmer
- ...står opp mot urett
- ...tar ansvar, også når det koster
- ...spiller hverandre gode
- ...handler etter verdiene våre
- ...har plass til en til

 VERDENS DAGEN FOR PSYKISK HELSE

Du kan være...

 Blid og trist	 Raus og sette grenser	 Deprimert og gå på fest
 Utadvendt og ensom	 Sårbar og sterk	 Vellykket og traumatisert
 Engstelig og trygg på jobb	 Engasjert og utslitt	 Innadvendt og pratsom
 Kreativ og føle deg tom	 Verdifull og gjøre feil	 Kjærlig og stille krav

 VERDENS DAGEN FOR PSYKISK HELSE

Hold deg nær de som ...

 ... heier på deg når du er deg selv	 ... gjør verden litt tryggere for deg å være i	 ... ikke trenger å forstå alt for å være støttende
 ... står opp for deg, også når du ikke er der	 ... lytter uten å dømme	 ... ser hele deg, ikke bare det som passer inn
 ... aldri ber deg skjule hvem du er	 ... bruker stemmen sin – også når det koster	 ... vet at støtte er en handling, ikke bare en vennlig tanke

 VERDENS DAGEN FOR PSYKISK HELSE

Hva gjør det med oss å leve med stress over tid?

Når vi står i press for lenge, skjer det noe med både hodet og kroppen – og hvordan vi har det med andre.



Hvorfor er det så viktig å vite hva du står for?

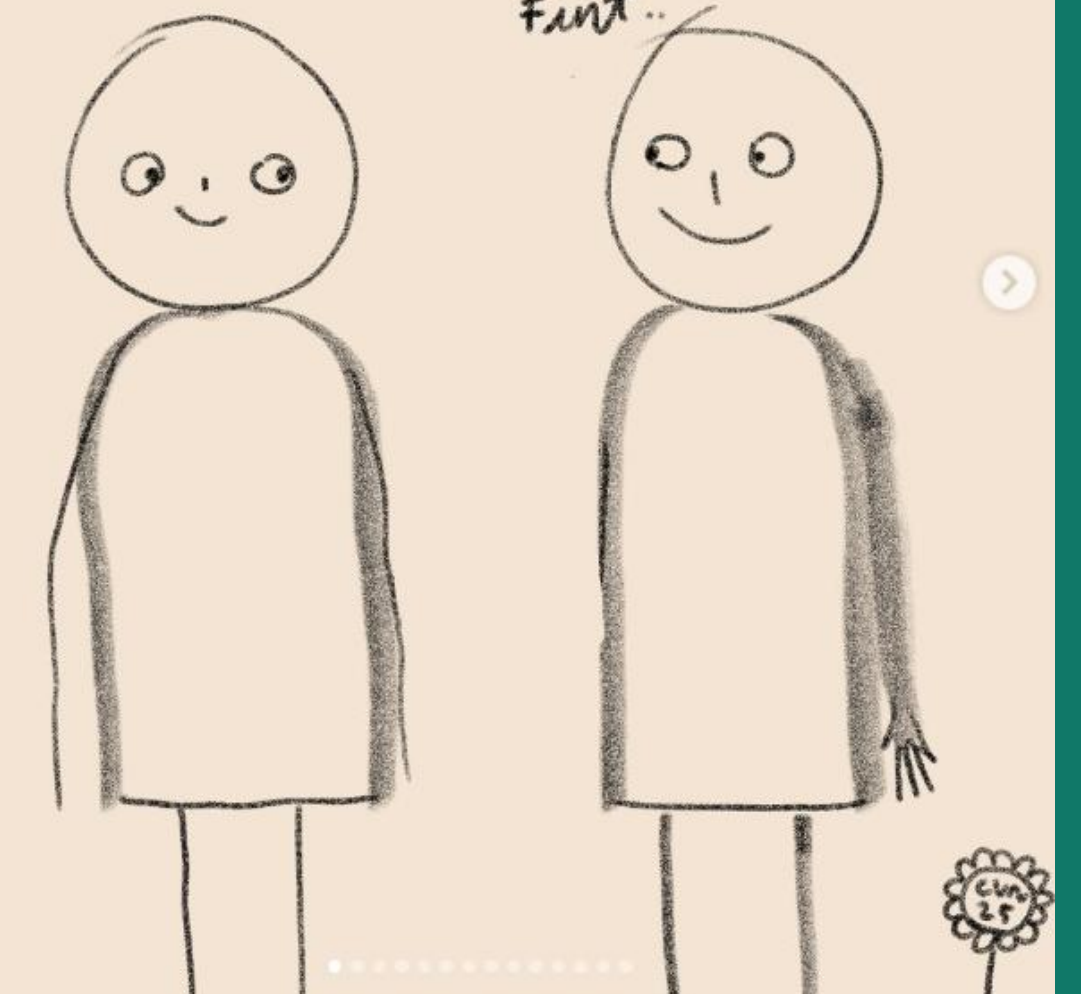


Når noen forteller at de har det vanskelig.

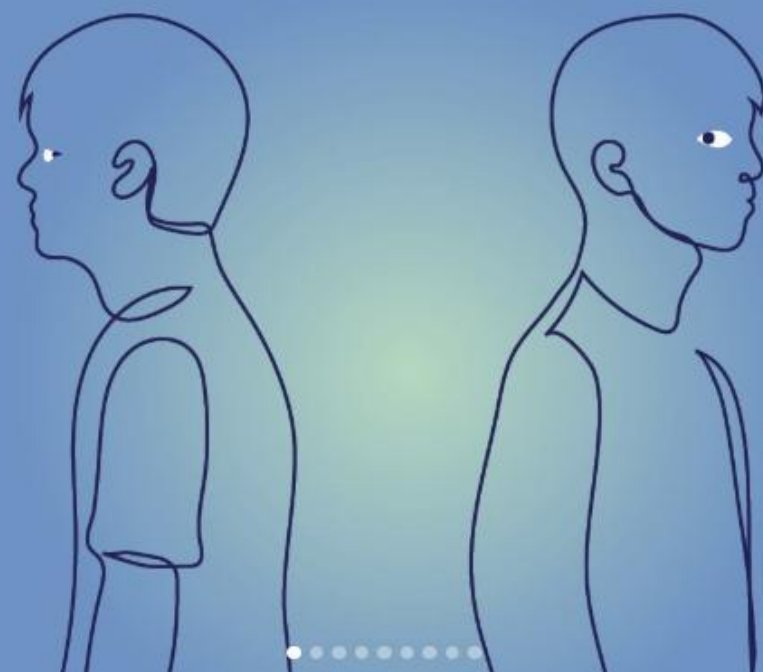
Her er syv måter du kan svare på.



Hei, du.
Hei!
Hvordan går det med deg?



Hvorfor stoler vi mindre på hverandre, når vi egentlig trenger å stå skulder ved skulder?



Du er bedre likt enn du tror

Vi undervurderer ofte hvor godt andre egentlig liker oss.



Hva er vitsen med pauser, egentlig?



Vi føler ikke alltid at vi har tid til det, men pauser kan faktisk gjøre dagen mer effektiv.

Vi ønsker oss et samfunn der vi...



Nådde 1 mill
mennesker, fordelt på
digitale skjermer over
hele landet – på
kjøpesentre, i gater og
på flyplasser.

Bauer Media og JC Deceaux – nasjonal kampanje uke 40 og 41





Treningscenterkampanje



Eit lite frimerke med ein stort budskap

Verdensdagen er meir enn ein dato i kalenderen. Den er ei påminning om kor viktig det er å ta vare på oss sjølv og kvarandre – året rundt. Ei invitasjon til å byggje eit samfunn med plass til heile menneske. I år har Verdensdagen fått sitt eige frimerke. Det er lite i storleik, men stort i tyding. Eit symbol på omtanke, styrke og håp. Ei varm helsing som kan sendast frå éin til ein annan og ei påminning om at vi toler meir når vi står saman.



STÅ OPP FOR PSYKISK HELSE!

+ GJESTEARTIST METTESON



FRIDA
HOMLUNG

MARTHA
LEIVESTAD

JONATAN
HUSØY

LARS BERRUM

ELSE KASS
FURUSETH

GALVAN
MEHIDI

ESPEN
ABRAHAMSEN



Pubkor i Kulturkirken Jakob

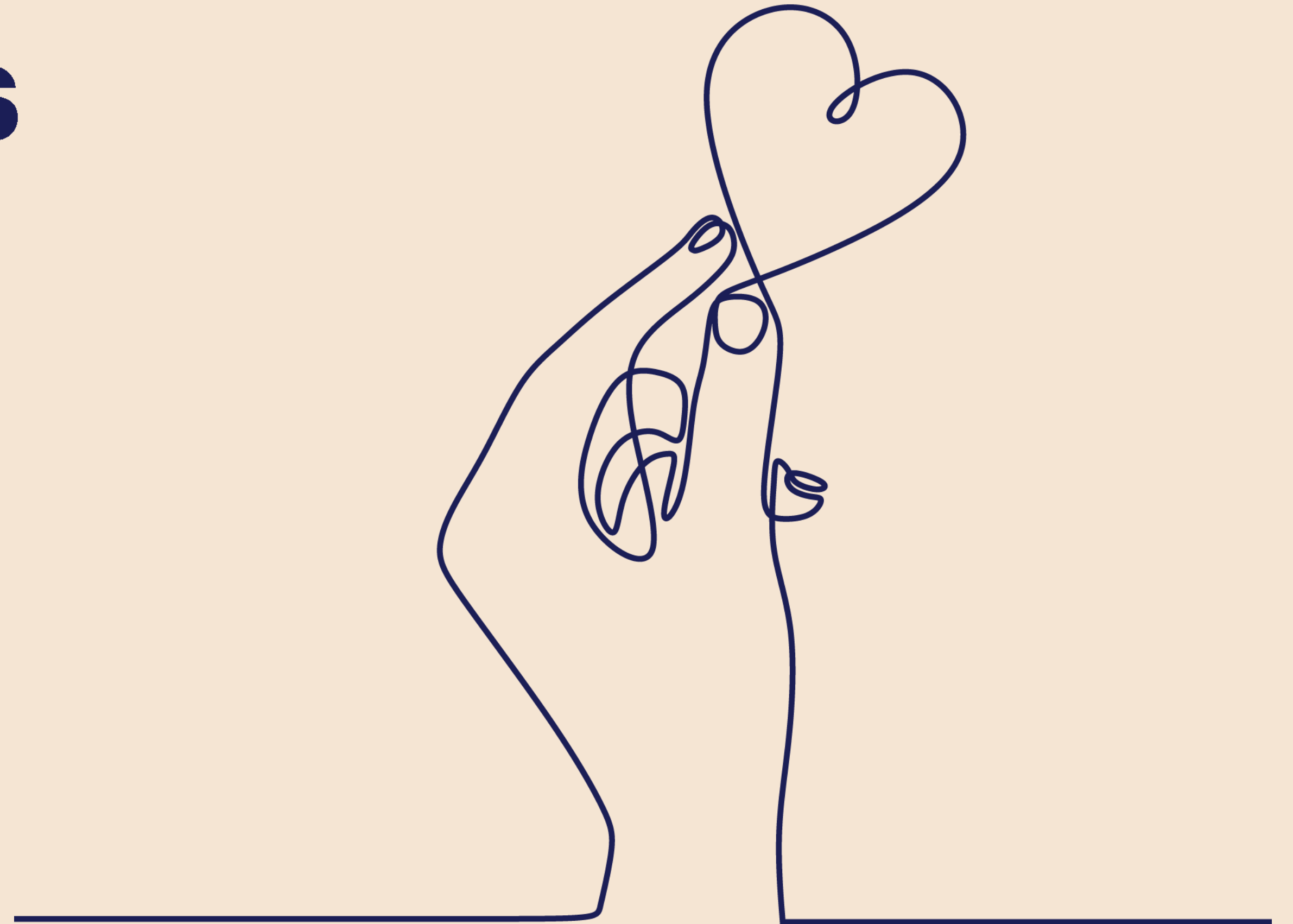
10. oktober

ALLE:

Se ilden lyse over jord
Se jorden bli en stjerne fager og stor
Som en snekrystall mot himlen blå
Svever den drømmen vi lever på

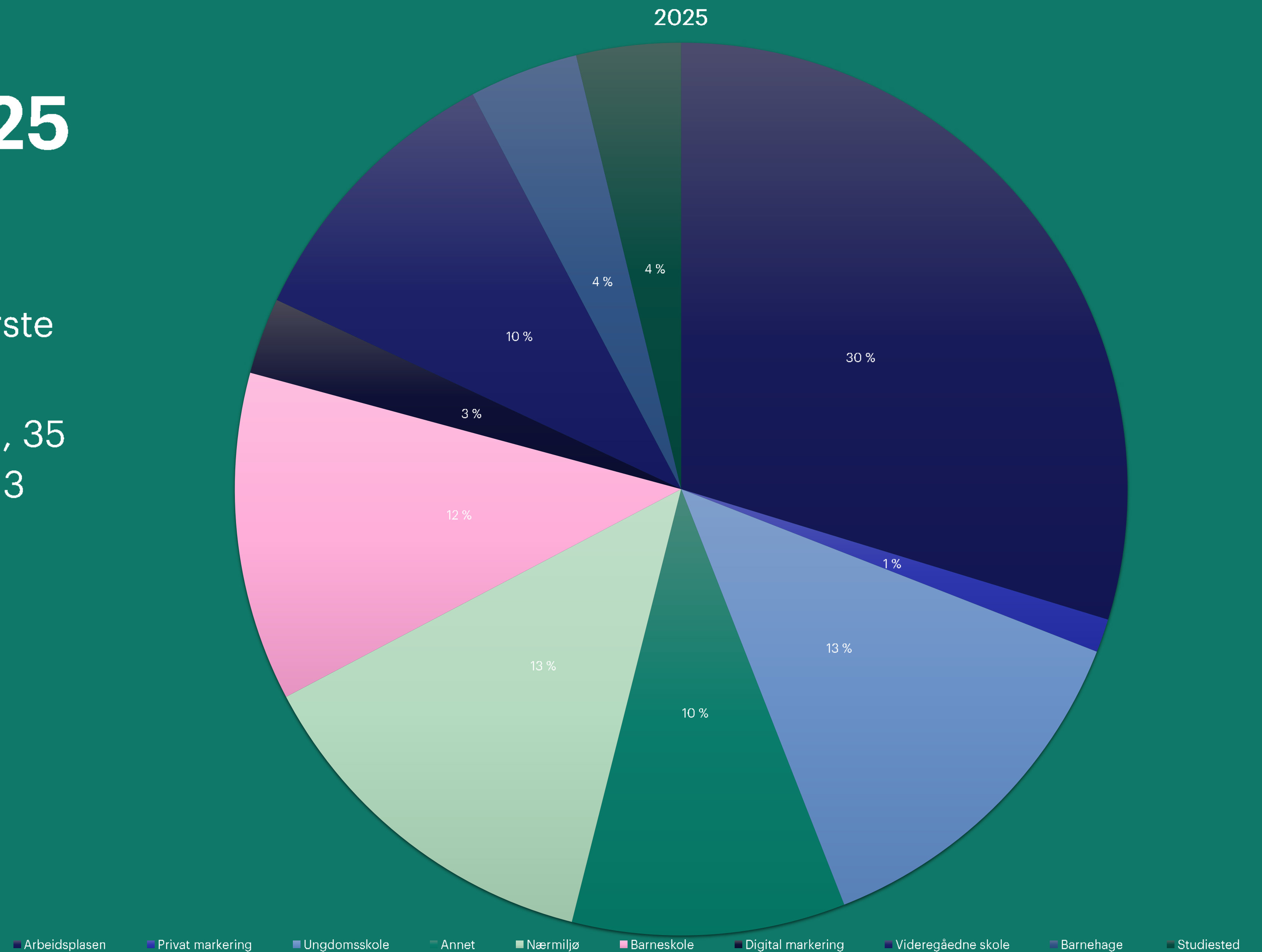


**Hva fikk vi til i årets
kampanje?**



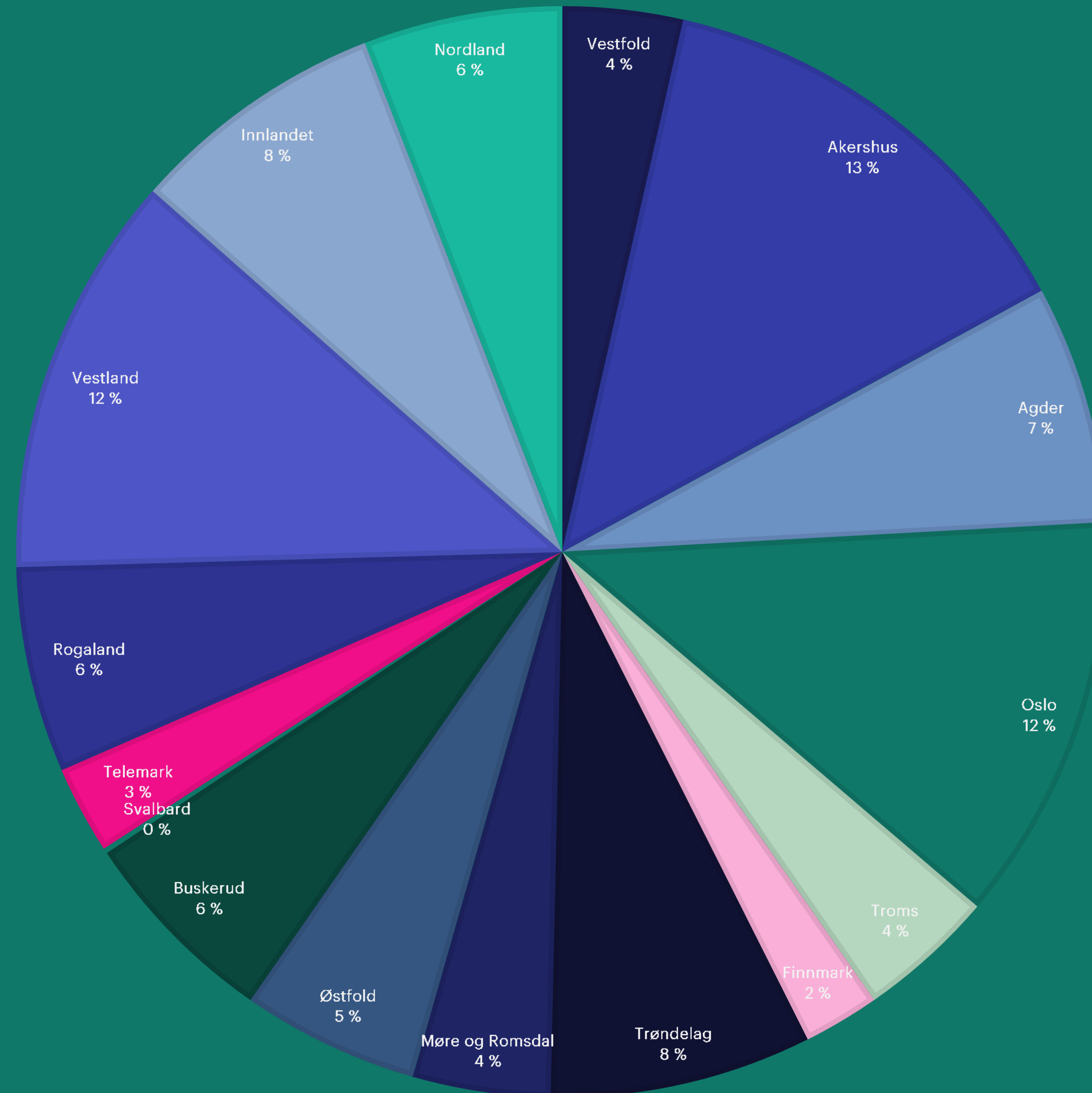
Markeringer 2025

- 3324 markeringer
- 15 prosent markerte for første gang!
- 30 prosent arbeidsplassen, 35 prosent var på skolen, og 13 prosent i nærmiljøet



FYLKER 2025

■ Vestfold ■ Akershus ■ Agder ■ Oslo ■ Troms ■ Finnmark ■ Trøndelag ■ Møre og Romsdal ■ Østfold ■ Buskerud ■ Svalbard ■ Telemark ■ Rogaland ■ Vestland ■ Innlandet ■ Nordland



- Agder: 250
- Akershus: 477
- Buskerud: 213
- Finnmark: 80
- Innlandet: 269
- Møre og Romsdal: 144
- Nordland: 208
- Oslo: 428
- Rogaland: 216
- Svalbard: 5
- Telemark: 92
- Troms: 144
- Trøndelag: 274
- Vestland: 422
- Vestfold: 126
- Østfold: 186

Finn en markering nær deg

I 2025 er det **3325 markeringer** av Verdensdagen for psykisk helse



Viser **30** av 3325 markeringer (private markeringer vises ikke i oversikten)

Velg år: 2024 **2025**

 10. mars 08:00 - 16:00

"Mental first aid kit?" Vi pakker sammen!

Skoleveien 3, 3174 Revetal, Norway

Revetal Ungdomsskole

 Vestfold



 06. mai - 08:00
28. november - 16:00

Kulturalliansen Maskefall Verdensdagen 2025 - kunstutstilling

 01. juli - 08:00
10. oktober - 16:00

Verdensdagen for psykisk helse i Megaflis

Billingstadsletta, Billingstad, Norge

Megaflis AS

 Akershus , Buskerud, Innlandet, Møre o...

 01. september - 08:00

 06. september 10:00 - 15:00

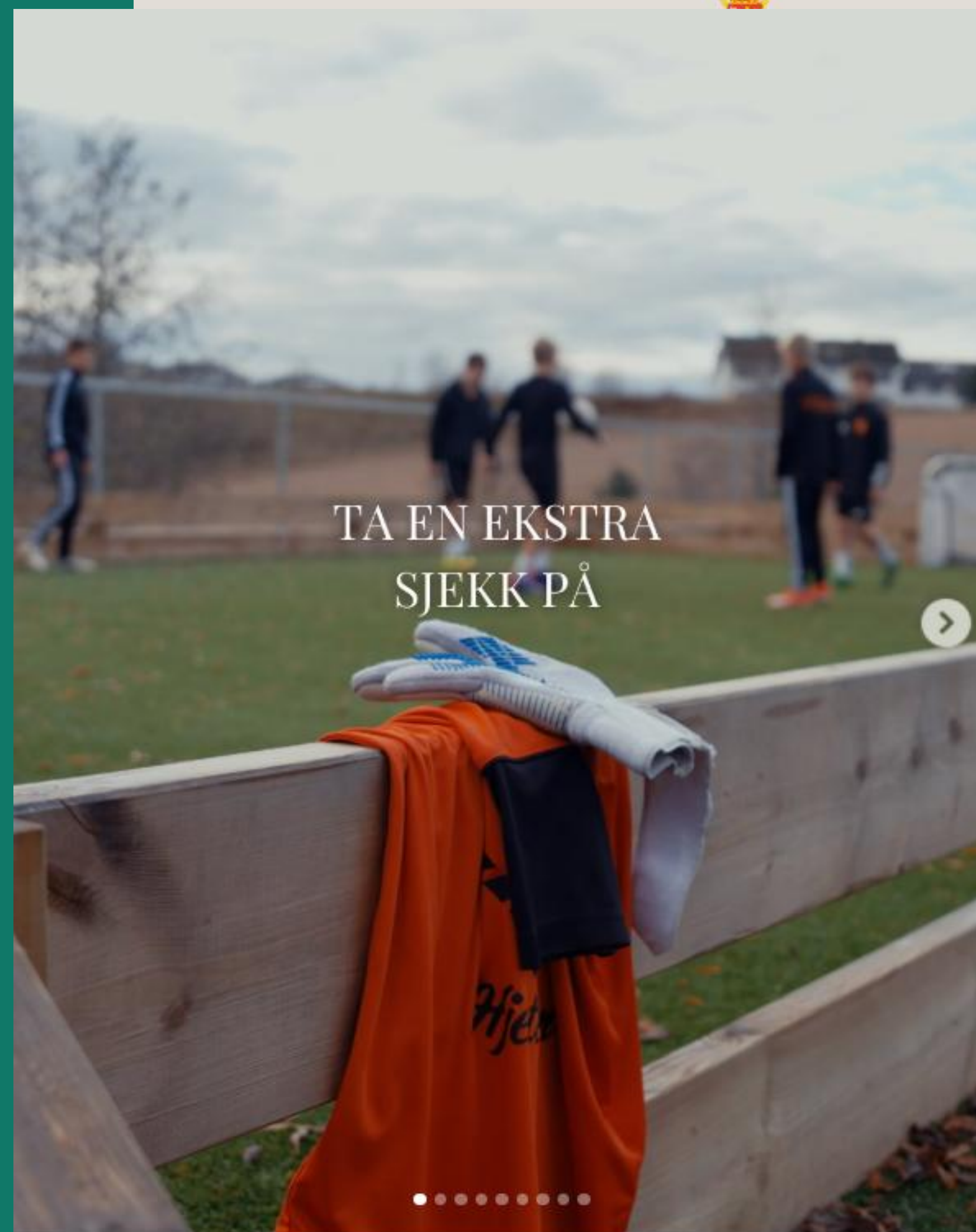


[Forside](#) > [Om Forsvaret](#) > [Organisasjon](#) > [Forsvarets sanitet](#) > [Nye manualer for Operativ...](#) > Verdensdagen for psykisk ...



Verdensdagen for psykisk helse: Nye manualer i operativ resilienstrening

Økt psykisk motstandsevne gir økt operativ evne:
Forsvarets sanitet lanserer manualer på teknikker for
operativ resilienstrening



TA EN EKSTRA
SJEKK PÅ



norgesfotballforbund

Følg ...



norgesfotballforbund 8 u

I dag er verdensdagen for psykisk helse



Alle trenger en ekstra sjekk innimellom-
ta en prat med noen på laget, i klubben
eller på tribunen.

For deg ▾



eduardomourajunior 8 u

PSPSPSPS ❤️ ❤️ ❤️ ❤️

1 likerklubb Svar



david.tigerstaden 8 u

👉 ❤️

Svar



recceps 8 u



4 325 liker

10. oktober



Legg til en kommentar ...



Forsvarets sanitet lanserer manualer på teknikker for
operativ resiliens trening

Det enkle er ofte bra nok

10. OKTOBER ER VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Vi samarbeider med **MOT**
i deres arbeid med å styrke ungdoms
robusthet og mentale helse.

REMA 1000



Ole Robert Reitan • 3.+
Chief Executive Officer at Reitan Retail
1md. • Redigert •

+ Følg X

I dag velger vi å gjøre noe litt annerledes. **REMA 1000 Norge** setter våre vanlige kampanjer på pause for å løfte frem et budskap som vi tror mange kan trenge akkurat nå: Det enkle er ofte bra nok.

Siden 1998 har vi hatt slagordet «Det enkle er ofte det beste». I anledning Verdensdagen for psykisk helse har vi valgt å justere det, fordi vi vet at hverdagen kan være krevende for mange.

Uro i verden, krig og konflikt skaper usikkerhet. Midt i alt dette skal vi levere, ta ansvar og være til stede, både på jobb og hjemme. Det er lett å kjenne på presset.

Derfor bruker vi våre kanaler til å minne om ... mer

559 14 kommentarer • 8 innlegg lagt ut på nytt

Liker

Kommenter

Legg
ut på
nytt

Send



Legg til en kommentar ...



Mest relevant ▼

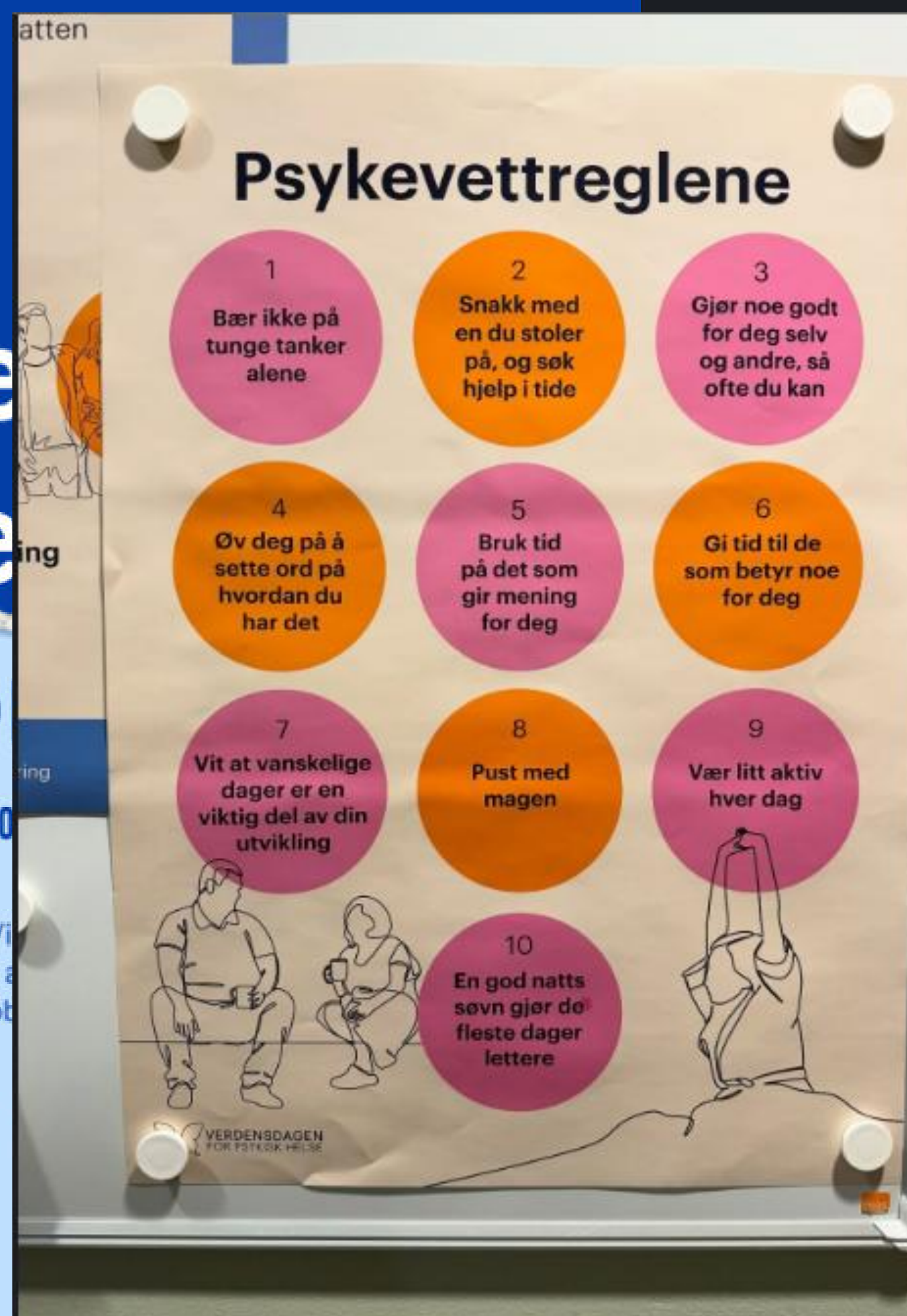


Eva Finseth • 3.+
Executive Assistant | Management Assist...

1 md • ••

Vi snakker så mye om psykisk helse som om det
er noe stort og komplisert

Forsvarets sanitet lanserer manualer på teknikker for
operativ resilienstrening



**Coop Oppdal SA**

297 følgere
1md. • 

+ Følg X

 Litt forsinket, sa du? 

I dag markerer vi Verdensdagen for psykisk helse i alle våre butikker. Kanskje litt forsinket, men det er fordi årets tema 'psykisk beredskap' plutselig ble veldig aktuelt.

 Besøket av uværet Amy preget mange i våre regioner, og med strømbrydd og orkan i kastene følte nok mange seg utrygge i en situasjon som var både uforutsigbar og stressende.

 Trær veltet, hustak forsvant og mer eller mindre alle våre 40 butikker måtte holde stengt en kort periode. Mange av våre ansatte kjente plutselig på belastningen med uro hjemme - og på jobb. ... mer

 17

Liker

Kommenter

 Legg ut på nytt

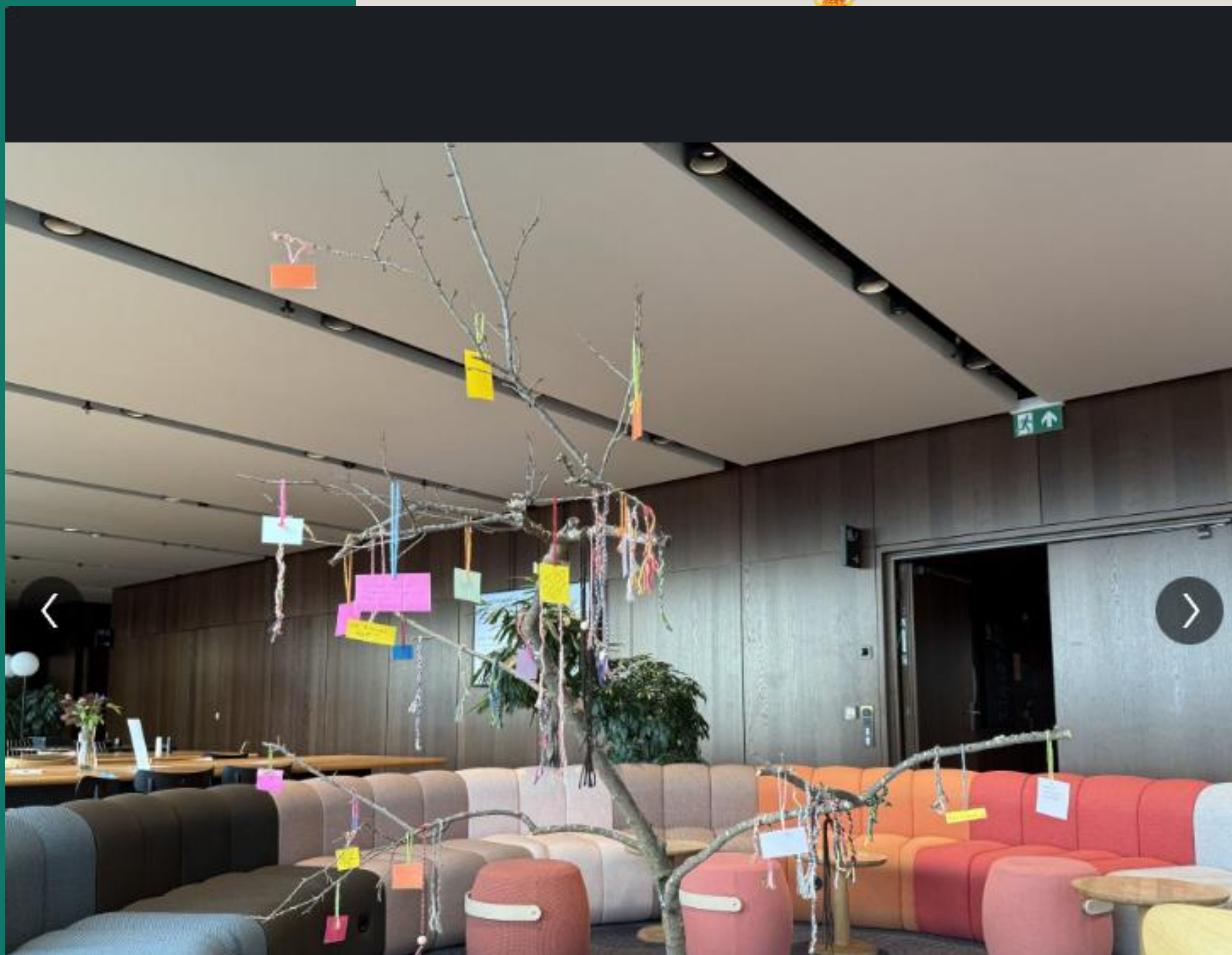
 Send



Legg til en kommentar ...



Forsvarets sanitet lanserer manualer på teknikker for
operativ resiliens trening



Nasjonalmuseet for kun...

+ Follow



8,030 followers

1mo • Edited •

Verdensdagen for Psykisk Helse 💡

10 oktober var den internasjonale dagen for psykisk helse, og årets tema er Psykisk Beredskap. Og i forbindelse med det, så satte HMS opp et program for hele organisasjonen som varte i 10 dager.

Programmet bestod av både pauser hvor ansatte ble oppfordret til å gå ut å luften seg, stasjoner rundt om i arbeidsarealene med frie tegne og tenke stunder samt et tre som tanker og ideer kunne henges opp på, en dag med kurs i pusteøvelser også avsluttet vi det hele med en felles frokost.

Dette er andre året vi gjennomfører en slik uke for de ansatte, og det skaper gode dialoger og bekjentskap på tvers av seksjonene.

Takk til [Verdensdagen for psykisk helse](#) for gode tips om hvordan å skape psykisk beredskap. Og takk til [Fredrik Fernando Austad](#) for pustekurs. Og takk til alle ansatte som deltok! 😊

Show translation

Forsvarets sanitet lanserer manualer på teknikker for operativ resiliens trening



NORCE Research

27,574 followers

1mo •

+ Follow X

I dag vokser omtrent ni prosent av norske barn opp i husholdninger med vedvarende lav inntekt.

♥ Vi markerer kampanjen Verdensdagen for psykisk helse med å vise eksempler på forskning som styrke den psykiske helsen til både barn og voksne. Forskning og gode samarbeid kan endre mønstre som går i arv.

📺 Tormod Bøe medvirker i NRKs dokumentar-serie Seltzer: Den norske fattigdommen. Se mer her: <https://lnkd.in/dXUHxPWb>

➔ Les forskernes artikkel om hvordan sammensetning av flere inntekter skaper uforutsigbarhet og utfordringer for familiene i Nye mønstre: <https://lnkd.in/dpMCvbyj>

📷 Foto: [Andreas R. Graven](#)

Tormod Bøe - Eirin Mølland - Jon Harald Kaspersen - Ingvild Skår-Holm - Inger Lise Sannes - Kristiansand kommune - University of Agder (UiA) - RKBV Vest - Regionalt kunnskapssenter for barn og unge - Bufdir (The Norwegian Directorate for Children, Youth and Family Affairs)

Show translation

Forsvarets sanitet lanserer manualer på teknikker for operativ resiliens trening

er noe stort og komplisert



Arbeidstilsynet

46,347 followers

2mo •

🗨️ Fredag er det **Verdensdagen for psykisk helse**. Vi nyttar anledningen til å minne om kor viktig jobben kan vere for den psykiske helsa.

Show translation



Arbeidstilsynet

Når uro og usikkerhet preger både verden og hverdagen, kan arbeidsplassen bidra til å gi oss motstandskraft.



+ Follow



CE Research

followers



+ Follow



itrent ni prosent av norske barn opp i med vedvarende lav inntekt.

kampanjen Verdensdagen for psykisk e eksempler på forskning som styrke lsen til både barn og voksne. Forskning beid kan endre mønstre som går i arv.

medvirker i NRKs dokumentar-serie rske fattigdommen. Se mer d.in/dXUHxPWb

es artikkel om hvordan sammensetning er skaper uforutsigbarhet og familiene i Nye [//lnkd.in/dpMCvbyj](https://lnkd.in/dpMCvbyj)

as R. Graven

irin Mølland - Jon Harald Kaspersen Holm - Inger Lise Sannes - Kristiansand University of Agder (UiA) - RKBV Vest - skapssenter for barn og unge - Bufdir n Directorate for Children, Youth and

on

OM PSYKT LÆRLING

For psykisk helsefremmende kompetanse hos lærlinger

Prosjektet skal styrke lærlingers psykiske helse og mestringsevne i overgangen fra skole til arbeidsliv, og dermed redusere frafall og heving av lærekontrakter.

Om prosjektet

Bakgrunn

- Mange lærlinger opplever overgangen til arbeidslivet som krevende.
- De mangler ofte kunnskap om arbeidslivets krav og sosiale koder.
- Frafall i videregående opplæring og læretid er et betydelig samfunnsproblem.

Follow



CE Research

followers

+ Follow



til å minne



itrent ni prosent av norske barn opp i
med vedvarende lav inntekt.

kampanjen Verdensdagen for psykisk
e eksempler på forskning som styrke
lsen til både barn og voksne. Forskning
beid kan endre mønstre som går i arv.

medvirker i NRKs dokumentar-serie
rske fattigdommen. Se mer
d.in/dXUHxPWb

es artikkel om hvordan sammensetning
er skaper uforutsigbarhet og
familiene i Nye
[//lnkd.in/dpMCvbyj](https://lnkd.in/dpMCvbyj)

as R. Graven

il



irin Mølland - Jon Harald Kaspersen
Holm - Inger Lise Sannes - Kristiansand
iversity of Agder (UiA) - RKBV Vest -
skapssenter for barn og unge - Bufdir
n Directorate for Children, Youth and

HJEM > NYHETER

– Rettshjelp og psykisk helsehjelp har et felles mål

Verdensdagen for psykisk helse ble markert med rettshjelpsinformasjon.



- De mangler ofte kunnskap om arbeidslivets krav og sosiale koder.
- Frafall i videregående opplæring og læretid er et betydelig samfunnsproblem.

Sjekkliste for psykisk beredskap



1. Ta kontroll på tankekjøret

Når hodet går i loop – gå ut, ring noen eller gjør noe praktisk.



2. Hold på minst én rutine

Frokost, dusj, leggetider. Rutiner gir fotfeste.



3. Oppsøk andre

Vis at du er der – og at du ikke vil stå alene.



4. Hold kroppen i gang

Aktivitet hjelper både hodet og humøret – all bevegelse teller.



5. Gi hodet pause

Ta ti minutter uten å gjøre noe som helst. Det gjør en forskjell.



6. Gjør det som gir deg driv

Jobb, hobby, frivillighet – gjør det som gir mening for deg.



7. Si nei før det sier stopp

Sett grenser og bruk kreftene dine klokt.



8. Snakk om det før det blir krise

«Jeg sliter litt» kan være nok å si.



9. Le litt – hver dag

Latter gir lettelse, selv når alt føles tungt.



10. Bruk det som har hjulpet deg før

Dine egne erfaringer er ditt viktigste verktøy.

De mangler ofte kunnskap om arbeidsforhold, krav og sosiale roller.

- Frafall i videregående opplæring og læretid er et betydelig samfunnsproblem.



Widerøe

18 166 følgere

1md. •

+ Følg X

Verdensdagen for psykisk helse

I dag har vi markert dagen på kontorene våre i Bodø og Oslo, med gode samtaler, refleksjoner og rom for å dele erfaringer. En fin anledning til å minne oss på at det er viktig å ta vare på vår egen psykiske helse, både på jobb og ellers i livet. Med over 400 daglige avganger møter vi mennesker i alle livssituasjoner. For at vi skal kunne være den trygge støtten for andre, må vi også ta vare på oss selv.

Vi bryr oss – gjør du? ❤️

89

3 innlegg lagt ut på nytt



Liker



Kommenter



Legg
ut på
nytt



Send



Legg til en kommentar ...





Widerøe
10 166 followers

+ Følg X



Hurtigruten

43,343 followers

1mo • 🌐

+ Follow X

Today we mark World Mental Health Day ❤️ 🧠

Mental health isn't constant—just like the weather at sea, it changes. Some days are smooth sailing, others feel like a storm. And that's okay.

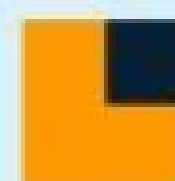
In our industry, 27% report having experienced bullying or harassment in the past year. These experiences affect both wellbeing and safety. That's why creating safe and inclusive workplaces isn't just about culture. It's about care, resilience, and responsibility.

In Hurtigruten, we want everyone to feel seen, heard, and valued at work. Saying "today I'm not feeling great" should be met with understanding, not judgment. We can't control everything around us, but we can control how we support each other. A simple "How are you, really?" to a colleague can make a big difference.

Let's keep the conversation open, today and every day moving forward.



Always home safely

 Build mental resilience at work

Build your team with small actions
Share experiences, celebrate
milestones, and do something
enjoyable together.



Ruth Siri Espedal... • 2nd [+ Follow](#) 
Head of Communications, Life Cy...
1mo • Edited • 

Mental helse høres så individuelt ut, men å fokusere på Vi-et og ikke jeg-et er en av de beste måtene å bygge mental robusthet på.

I dag er det verdensdagens for Psykisk helse og jeg er veldig takknemlig for å ha fått lov å jobbe med et så viktig tema for tredje år på rad i Aker Solutions.

Et av de gode budskapene i årets kampanje for å øke vår mental beredskap handler om å bygg teamet vårt med små handlinger og styrke den mentale beredskapen vår sammen.

Vår bedriftslege [Eigil Gulliksen, MD, MPA](#) kommer hvert eneste år tilbake til dette poenget: Vi trenger en ...more

 38



Like



Comment



Repost



Send



Add a comment...





FAGDAG 10. oktober 2025 PSYKISK HELSE

► Når belastningen blir for stor



Widerøe
18 166 følgere
1mo • Edited •

+ Følg X



Unn Alma Skat...
• 2nd
Forbundsleder Politiets Felle...
1mo • Edited •

+ Connect X

I dag har [Politiets Fellesforbund](#) markert Verdensdagen for psykisk helse ved å samle mange tillitsvalgte til fagdag. Dagen er i utgangspunktet laget for å bl.a.

- ✓ øke kunnskap
- ✓ påvirke samfunnsdebatten
- ✓ utfordre stigma og fordommer
- ✓ skape meningsfulle møter
- ✓ utvide samtalen om psykisk helse
- ✓ mer bevisst på å ta vare på egen psykiske helse
- ✓ positiv utvikling for psykisk folkehelse

PFs arrangement plukker opp disse målsetningene ved å skape en arena hvor vi blant annet har hørt på [Rune Hunshamar](#) fortelle om bomben som tok fra han en kollega, og skyldfølelsen med å overleve. Deretter [Marius Ulekleiv](#)s sterke foredrag om eget liv og Store gutter gråter (ikke). Politiets Hovedverneombud [Andreas Mikkelsen](#) har delt erfaringen med å oppleve panikkangst og hvordan det påvirket liv og jobb.

#psykiskberedskap
Helsedirektoratet

• Frafall i

Toppledere er også mennesker

Historie av Hilde P. Kvalvik, tidligere kommunikasjonssjef Universitetssykehuset Nord-Norge • 1 u • 3 min lesetid



REAGERER: Min bekymring er knyttet til debattklimaet hvor korrekte ledere, spesielt i sosiale medier, henges ut i strid skriver Hilde P. Kvalvik. © Privat

Toppledere er også mennesker

(Nordnorsk debatt): I den pågående debatten om lønn til administrerende direktør i Helse Nord, skriver kommunikasjonsdirektør Kim Hannisdal, savner jeg et aspekt som ofte blir borte når man snakker om ledelse som verst.

Det er viktig at ledelsen i alle virksomheter og organisasjoner skal forstå at toppledere som folk

Hans-Erik Lind
Hans-Erik Lind, administrerende direktør i Nordica Liv

Innlegg

Psyken knekker arbeidslivet – men det finnes en kur

Sykefravær grunnet psykiske lidelser øker kraftig. Å bli møtt med åpenhet og empati fra sjefen kan avgjøre om en som sliter klarer å stå i jobb eller ikke.



For mange er arbeidsplassen det viktigste sosiale fellesskapet de har, skriver Hans-Erik Lind. Illustrasjonfoto. (Foto: Fortein Rudjord)

Publisert 9. oktober 2025, kl. 20:04

I september delte Nav nye tall som viser en alvorlig utvikling: Risikoen for å bli sykmeldt med lettere psykiske lidelser har økt på tvers av hele befolkningen. Bare fra 2019 har sykefravær grunnet psykiske lidelser økt med rundt 50 prosent, og i dag utgjør disse diagnosene nær 30 prosent av alt legemeldt sykefravær.



Verdensdagen for psykisk helse
Verdensdagen for psykisk helse i Norge i dag

Fredag markeres verdensdagen for psykisk helse, samtidig som stadig flere tar kontakt med kriselinjene – nå blar statsministeren opp.



Publisert 10.10.2025 06:10



Petter Nygård-Hansen mener norske helsemyndigheter bør gå fra tanke til handling når det gjelder psykisk helse. Foto: Frode Sundt / TV 2

Petter Nygård-Hansen
Generalsekretær og leder for Helse Nord

Publisert 10.10.2025 06:10

Verdensdagen for psykisk helse:

Et år tapt, og tusenvis av liv på vent



Styrtet følelse av kontroll og redusert angst er viktige byggesteiner i egenkompetanse og ber tennes på i skole, arbeidsliv og frivillighet for kriser oppstår. (Illustrasjon: Shutterstock / NTB)

Psykisk beredskap er en hjørnestein i totalberedskapen!

Tema for Verdensdagen for psykisk helse 2025: styrk din psykiske beredskap!

Jarle Løve Sørensen
LEDER SENTER FOR BEREDSKAP OG KRISELEDELSE, UNIVERSITETET I NORST-NORGE

PUBLISERT 10.10.2025 - 00:05

I dag, 10. oktober markeres Verdensdagen for psykisk helse, og i 2025 har kampanjen temaet: **psykisk beredskap** – hvordan vi som individer, grupper og samfunn kan ruste



Foto: Rune Folkedal

– Hadde noen spurt, hadde de skjønt hvorfor jeg var som jeg var

Hannah og Kim forteller om en oppvekst preget av alkohol, rus og mangel på forståelse. Nå ønsker de å hjelpe andre.

Av [Maria Akselvoll](#) Oppdatert: 10.10.25 04:00 Publisert: 10.10.25 04:00 Del

For abonnenter

DRAMMEN: – Hele oppveksten min var preget av at jeg ikke skulle sees, høres og jeg skulle ikke tro jeg var noe. Den var også preget av mye vold, alkohol og utenforskap.

Ordene kommer fra Hannah Jensen Nesse (30). Etter mange år hvor hun har holdt hele fortiden sin for seg selv, forteller hun nå om hvordan hun har hatt, og har det i dag.

Det er utrolig mange som er sinte seg – og fysisk uvel i kroppen



REAGERER: Tale Maria Krohn Engvik (Helsevest) reiser etter kutt i barne- og ungdomspsykiatrien. (NTB)

Sinne er menneskelig!

Av Tale Maria Krohn Engvik (Helsevest) Oppdatert: 10.10.25 23:20 Publisert: 10.10.25 23:20 Del

Kommentaren gir uttrykk for skribentens meninger.

I går delte jeg min spontane reaksjon da jeg så at barne- og ungdomspsykiatrien har fått et kuttkrav på 19 millioner kroner for 2026 av det regionale helseforetaket Helse Ser-Øst.

Kommentarene rant inn – og det var ikke bare jeg som kjente på fortvilelse og en følelse av å bli rasende sint!

Les også «Helsevest» reagerer på priser: – Skaper et skille

En person unnskyldte utblåningen sin – og det fikk meg til å reflektere. I dag er det 10. oktober – verdensdagen for psykisk helse. Dere har sikkert sett at mange snakker fint om årets tema som heter at vi skal styrke den psykiske beredskapen vår.

Det er viktig, og jada, vi er mange som jobber daglig med det også – men vi kan faktisk ikke gjøre det alene!!

Norge | Beredskap

Oppfordrer nordmenn til å fylle kriselageret med mental styrke

Lageret av basisvarer er ikke nok for å være forberedt på krise. Én faktor til bør også være på plass.

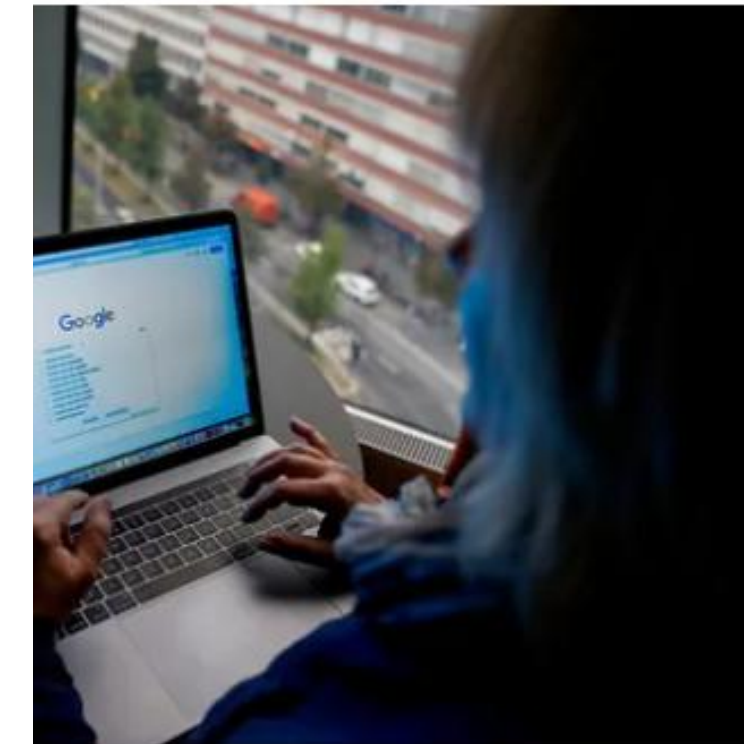
▶ Lytt til artikkelen • 3 min



I en krisesituasjon klarer man ikke mer enn man gjør i hverdagen. Derfor er det best at hverdagen fungerer så godt som mulig for krisen inntreffer, mener militærpsykolog Andreas Espetvedt Nordstrand. Foto: Terje Bendiksy / NTB

«Selvmord» og ingen på e?

erme er en tiltagende utfordring i norsk arbeidsliv. Jeg vet :ne hver eneste måned – og fordi jeg selv har vært en av



I Ingen helsemyndighet fanger opp, skriver forfatteren. (Foto: Mikaela Berg)

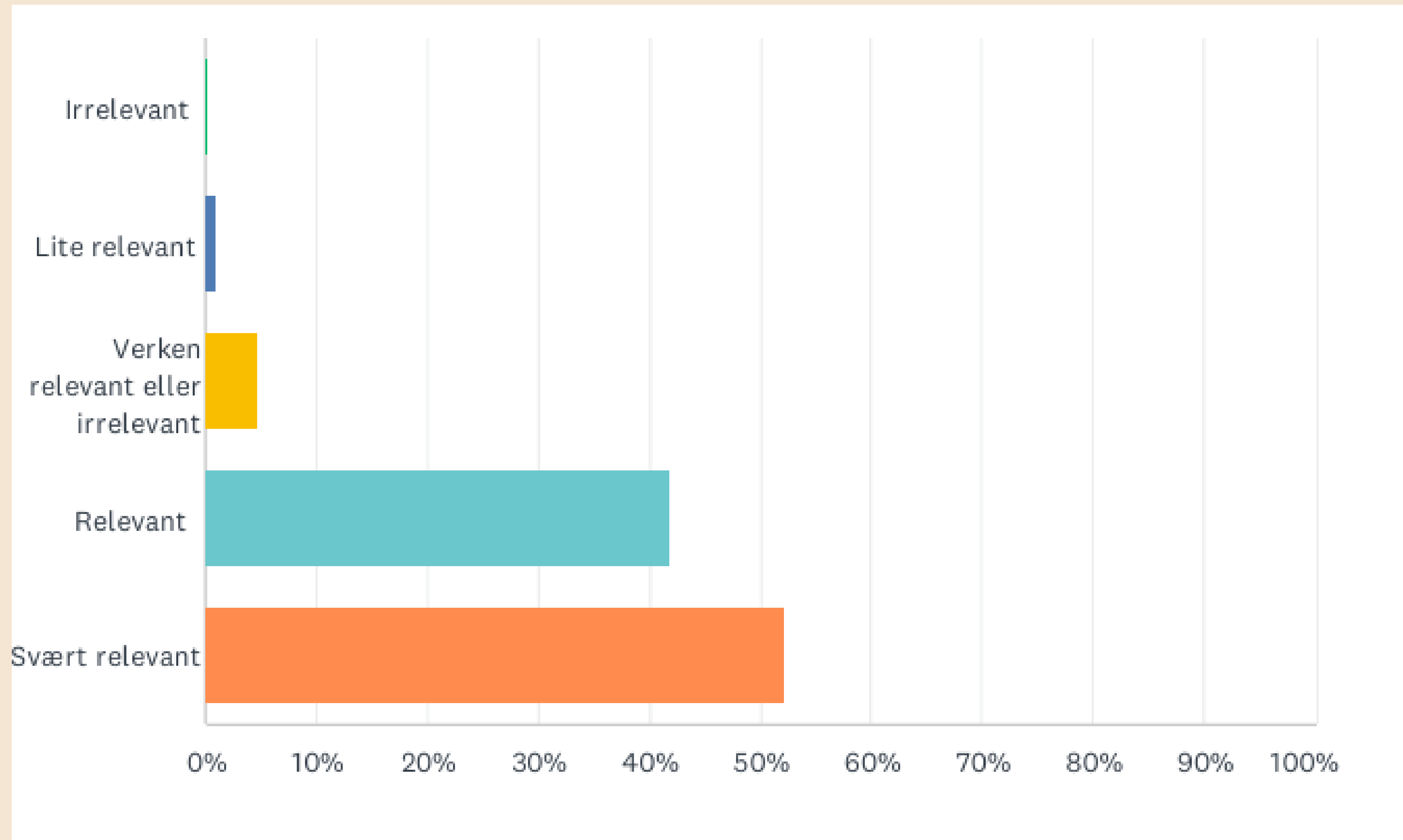
8

rdmenn «angst» 9900 ganger, «depresjon» 6600 te av alt «hvordan ta selvmord» 480 ganger. Det betyr urderer å gi opp hver eneste måned. Bak tallene sitter erer på jobb, mens de kjemper for å holde seg oppe bak

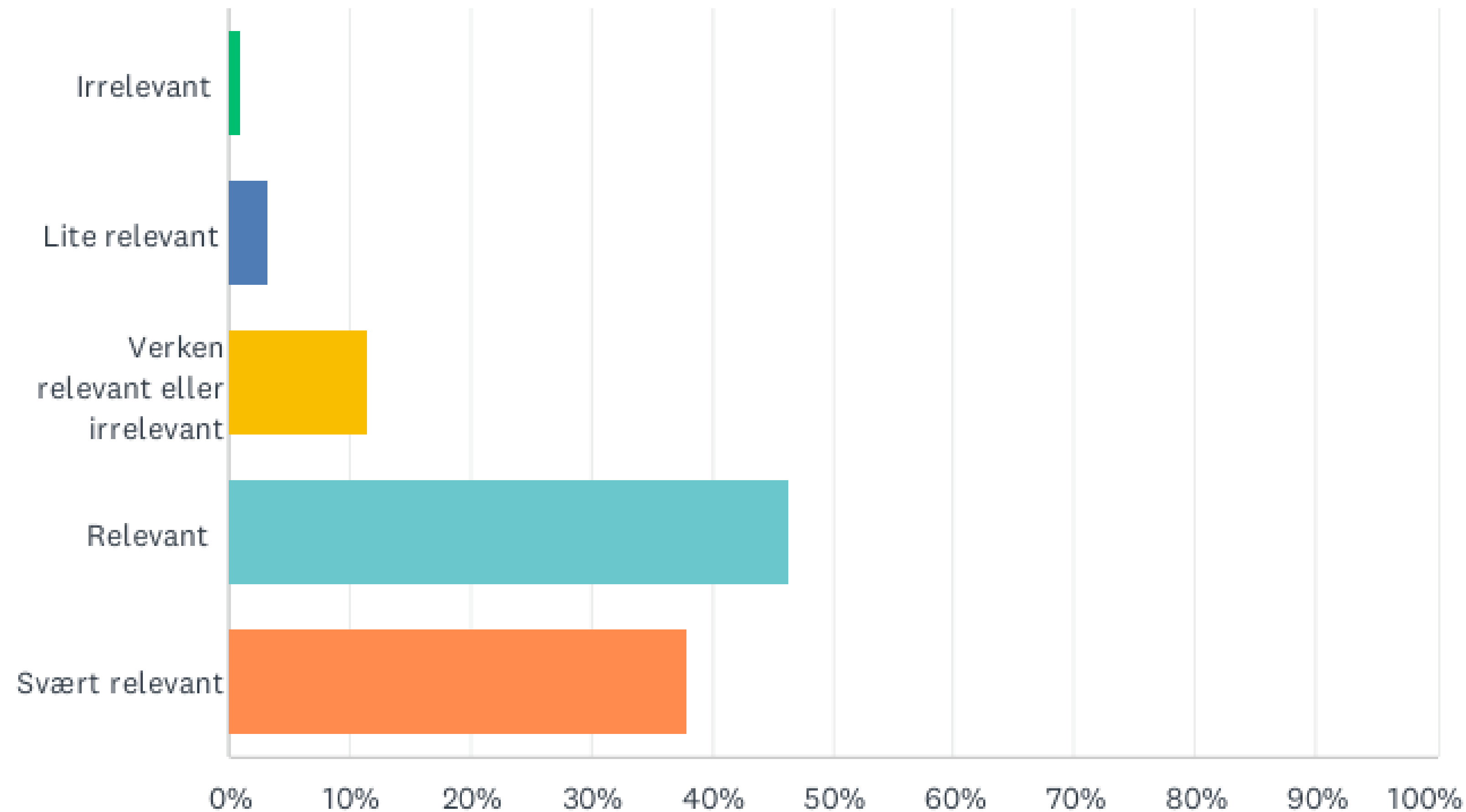
Hvor synlige har vi vært, og hva mener
befolkningen om kampanjen?

Hvor relevant synes du årets tema var?

(94 prosent relevant – 52 prosent mener det var svært relevant)

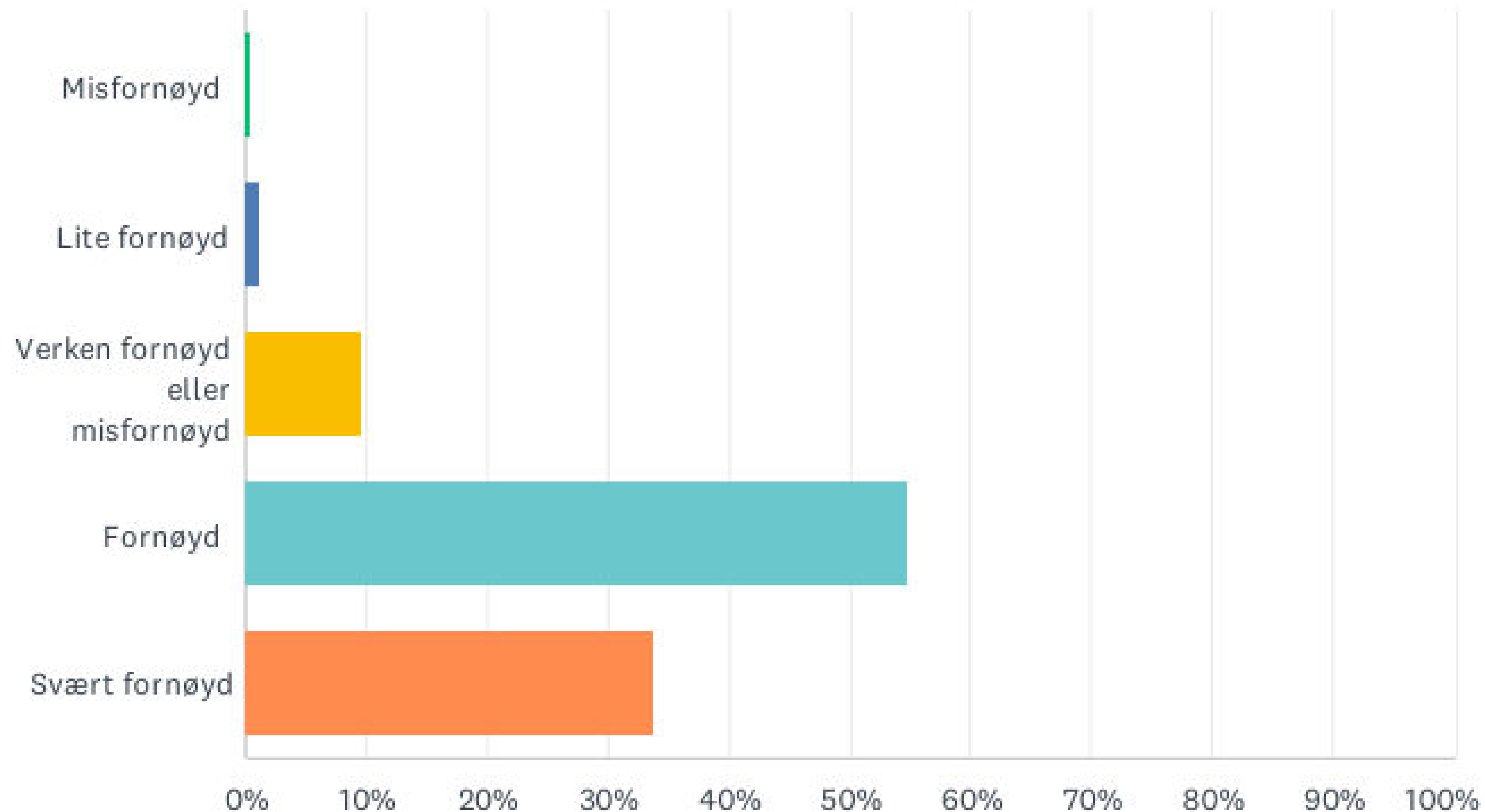


Hvor relevant var årets tema for deres markering?

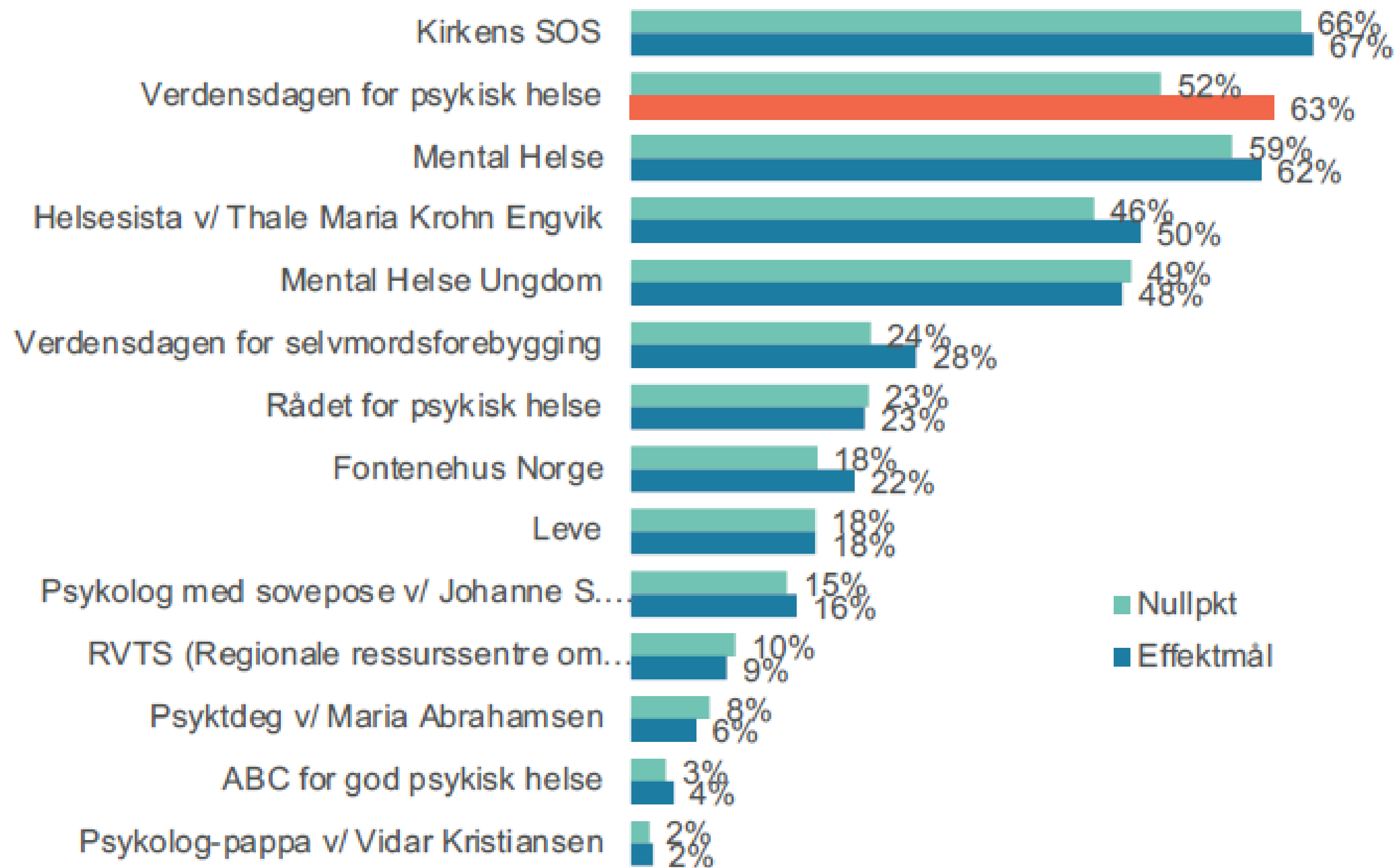


Hvor fornøyd eller misfornøyd er du med årets kampanje?

(89 prosent fornøyd, 34 prosent svært fornøyd)



‘Verdensdagen’ med kjennskap på nivå med sentrale aktører innen psykisk helse



63 prosent kjennskap i befolkningen – tydelig økning etter kampanjen

n= 1004

?

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

Kjennskap til aktører etter kjønn og alder

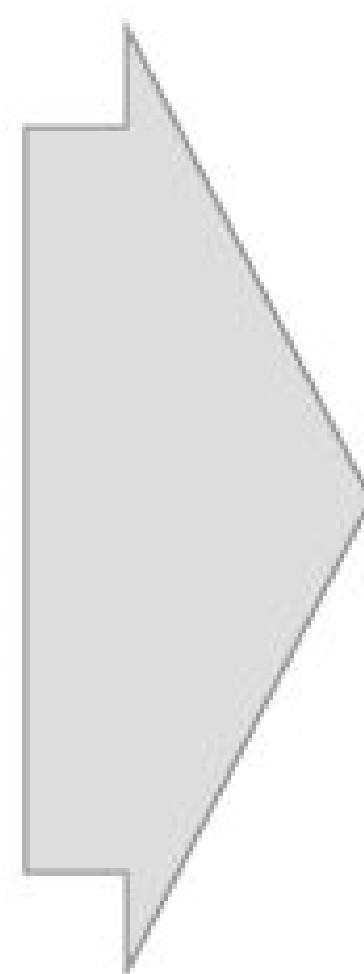
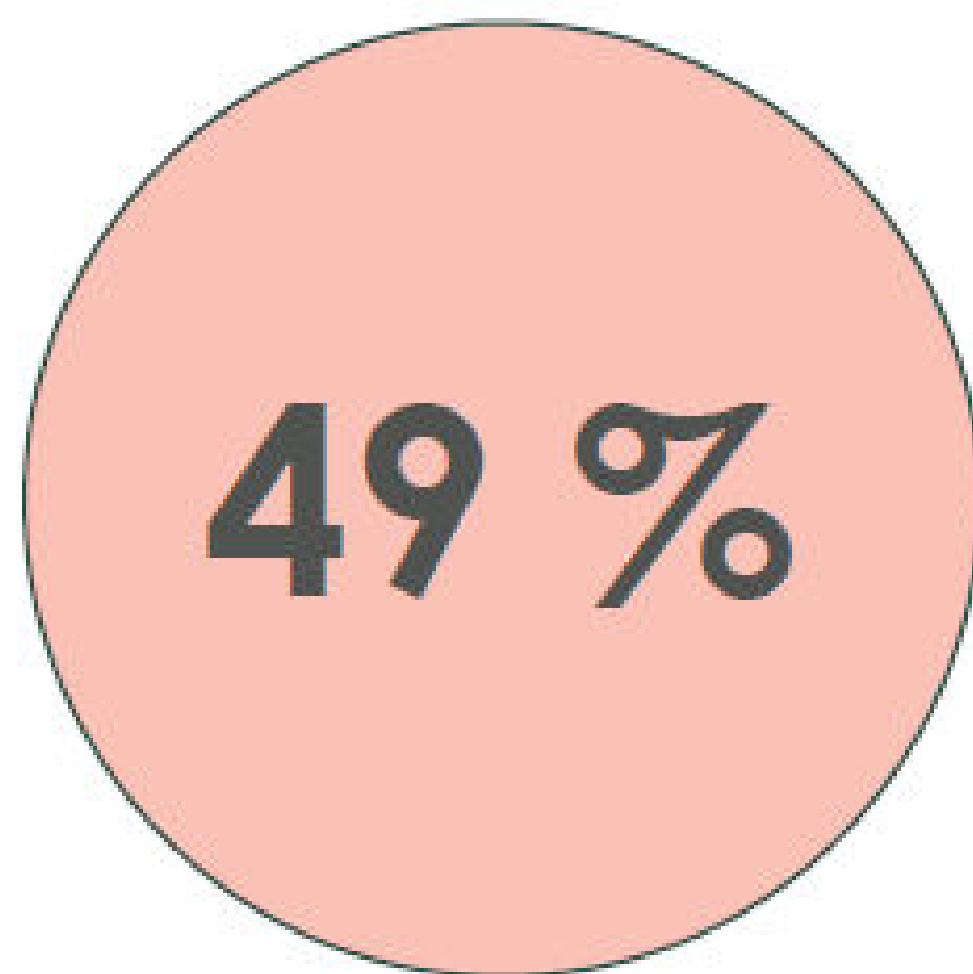
	TOTAL	Mann	Kvinne	15–24 år	25–39 år	40–54 år	55–69 år	70 år +
BASE	1005	505	500	168	225	227	238	148
Kirkens SOS	67 %	64 %	70 %	46 %	57 %	70 %	77 %	85 %
Verdensdagen for psykisk helse	63 %	49 %	78 %	62 %	70 %	71 %	58 %	51 %
Mental Helse	62 %	55 %	69 %	43 %	52 %	67 %	74 %	74 %
Helsesista v/ Thale Maria Krohn Engvik	50 %	38 %	63 %	30 %	53 %	57 %	54 %	51 %
Mental Helse Ungdom	48 %	39 %	58 %	64 %	50 %	50 %	43 %	33 %
Verdensdagen for selvmordsforebygging	28 %	18 %	38 %	23 %	32 %	31 %	29 %	21 %
Rådet for psykisk helse	23 %	18 %	28 %	6 %	10 %	22 %	38 %	39 %
Fontenehus Norge	22 %	17 %	27 %	6 %	21 %	28 %	28 %	25 %
Leve	18 %	12 %	24 %	5 %	13 %	23 %	25 %	23 %
Psykolog med sovepose v/ Johanne S. Refseth	16 %	10 %	22 %	5 %	20 %	21 %	20 %	10 %
RVTS (Regionale ressursentre om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging)	9 %	6 %	12 %	3 %	12 %	13 %	10 %	7 %
Psyktdeg v/ Maria Abrahamsen	6 %	3 %	9 %	3 %	17 %	6 %	2 %	2 %
ABC for god psykisk helse	4 %	3 %	5 %	6 %	6 %	4 %	2 %	3 %
Psykolog-pappa v/ Vidar Kristiansen	2 %	1 %	3 %		5 %	2 %	2 %	
SUM	420 %	335 %	506 %	301 %	419 %	465 %	461 %	424 %
Ingen av disse	9 %	13 %	5 %	14 %	10 %	9 %	9 %	4 %

De yngste kjenner oss best

n= 1005

?

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



... svar 'JA' på flg spørsmål:

'Verdensdagen for psykisk helse' er en årlig kampanje som markeres over hele landet mellom uke 39 og 42. Kan du huske å ha sett noe fra denne kampanjen i høst?

Mann	Kvinne	15-24 år	25-39 år	40-54 år	55-69 år	70 år +
40 %	57 %	58 %	58 %	54 %	41 %	28 %

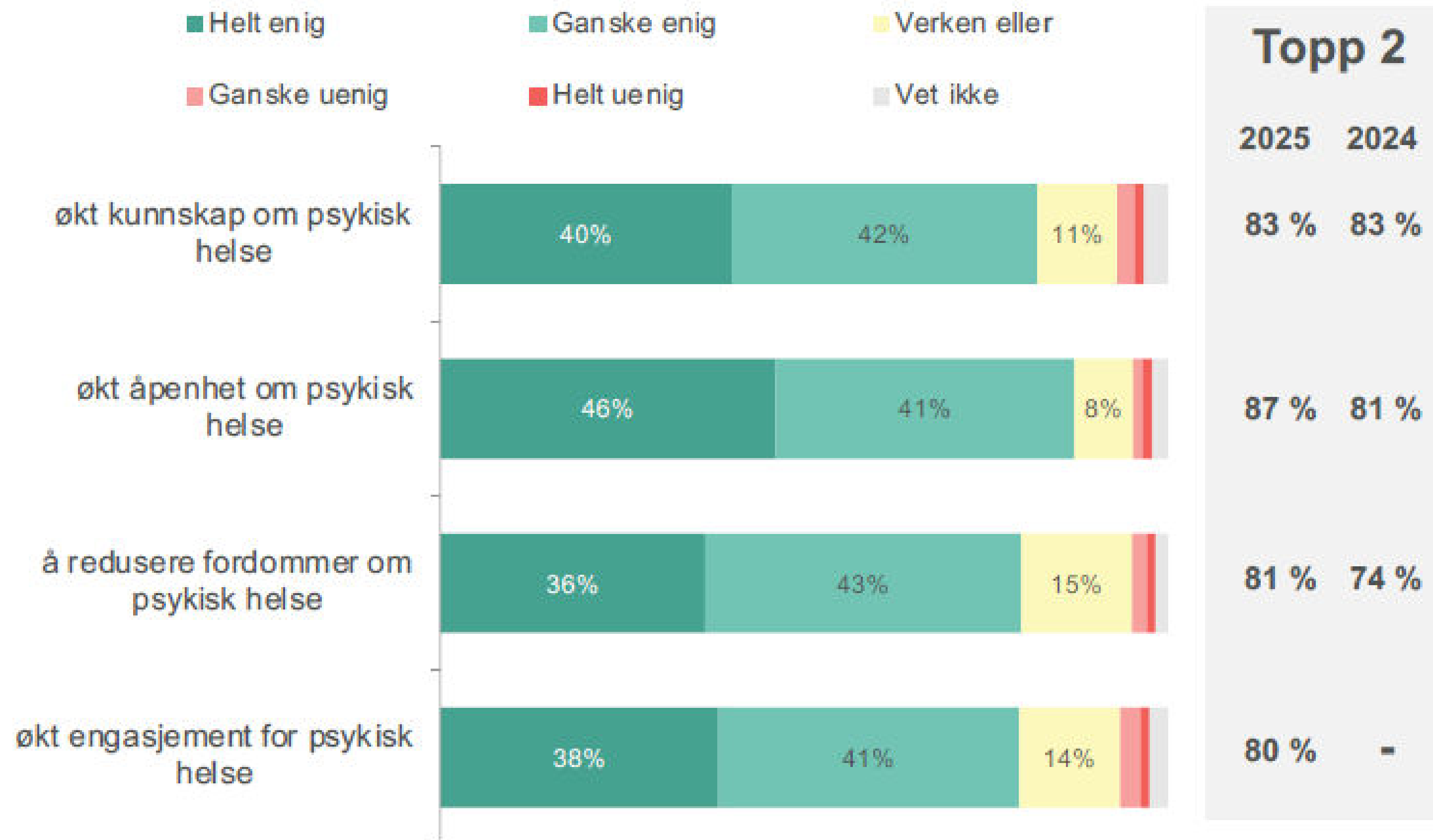
n= 1005 ?



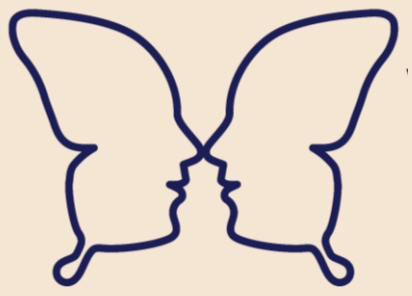
Hvordan har du blitt eksponert for kampanjen i høst?
(n=490)

Halvparten i landet fikk med seg høstens kampanje

Bred enighet til påstander om Verdensdagen for psykisk helse

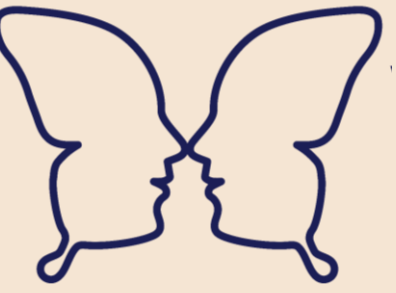


Bred enighet om at det vi gjør har relevans og verdi



Verdensdagen i 2026

Nytt tema i april – psykisk beredskap, men med en ny inngang!



Hva tenker dere, og hva ønsker dere fra oss?



Psykisk beredskap er også matberedskap

Publisert av Femtårstidningen, 30.10.2022

Takk for årets markeringer!

#psykiskberedskap

ministeren er live på @gmn på twitterrommet vårt!

VERDENSdagen FOR PSYKISK HELSE

rage room!

Vi er stolte av å støtte initiativer som Verdifestivalen UNG. En gratis festival som feirer fellesskap, mangfold og verdier som binder oss sammen! Velkommen til vårt budskap. Legg til i historien din i denne @verdensdagen

Morgendagen h... vært uforuts...

Vi trenger å styrke psykiske beredskap

Byrå...



...oppdage noen...
...i fremtiden...



Studentene i Sørlandet, Nina Østland-Johnsen.
- Psykisk beredskap for studenter må styrkes



Mental egenberedskap – vårt mest undervurderte forsvar

Det er å ta ansvar for hvordan vi kan leve i en krevende verden.



et lysten til å leve. Da
at det er nå eller aldri



En konferanse om psykisk beredskap i en krevende bransje

Psykisk beredskap i en krevende bransje



Gode inkluderende prosesser og organisasjonskultur Landsmøte 2026

Ledermøte 6. mars 2026

Aina Nybakke

1.Nestleder

#alleharenmentalhelse

Behandling av styrende dokumenter

- **Samfunnspolitisk program er gjeldende i perioden 2024-2028** – Ihht. Landsmøtets vedtak i 2024
- -Ledermøtet innstiller ihht. Vedtekter. I år er det kun oppdateringer av fakta og tall.
- Eventuelle politiske saker Landsmøtet vil påvirke, foreslås gjennom resolusjoner.
- **Det opprettes ikke et særskilt vedtektsutvalg**
 - Muligheten for å komme med endringsforslag er det samme som før
 - Vi ser ikke for oss at det er nødvendig med en gjennomgående revidering

Forslagsskjema og praktisk informasjon om Landsmøtet 2026 blir lagt ut på nettsiden med eget område

[Landsmøte - Mental Helse](#)

Introduksjon



**HVORFOR GODE PROSESSER OG KULTUR
ER VIKTIGE FØR LANDSMØTET**



MÅL FOR ØKTEN

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharen**mentalhelse**

Kultur inn mot landsmøtet



Hva kjennetegner en trygg og inkluderende kultur



Hvorfor kultur påvirker kvaliteten på landsmøtet



Ønsket kultur

Kommunikasjon som kulturbygger



INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharen**mentalhelse**

Forberedelser og involvering



Lik mulighet for deltakelse

Delegater og varadelegater må få like muligheter til å forstå sakene og bidra aktivt i forberedelsene



Strukturerte prosesser

Tidlig utsendelse av informasjon og rom for spørsmål skaper trygghet og forbedrer beslutningskvaliteten



Kultur for åpenhet

En kultur som oppmuntrer til spørsmål og inkluderer alle perspektiver bygger felleskap og kvalitet i arbeidet.



Klare roller og forventninger

Definerte roller gir trygghet og legger grunnlag for konsentrerte og informerte diskusjoner.

Valgprosesser og helhetstenkning

Rolle og Ansvar

Valgkomiteens rolle sikrer helhet, balance og tillit i organisasjonen gjennom kompetent kandidatvurdering.

Tillit og åpenhet

Tilliten til valgkomiteen bygges gjennom åpenhet, respekt og avvisning av skjulte påvirkningskanaler.

Motvirke ubalanse

Uformelle nettverk og skjulte prosesser skaper ubalanse og svekker legitimiteten til valgkomiteen

Organisasjonen som helhet

Kandidater representerer organisasjonens helhet, ikke lokale interesser - for en mer inkluderende kultur

Forebygging og håndtering av utfordringer



Direkte dialog forebygger konflikter

Å ta opp problemer med rette personer hindrer eskalering og rydder opp i misforståelser tidlig.

Saklighet og faktaorientering

Kommunikasjon basert på dokumenterte fakta reduserer følelsesmessig dramatikk og spenninger.

Leders rolle i dialogen

Ledere må ramme inn samtalen, bevare roen og sørge for at alle perspektiver blir hørt for trygghet og kvalitet..

Rask og tydelig informasjon

Rask deling av oppdatert informasjon motvirker rykter og reduserer usikkerhet i organisasjonen.

#alleharenmentalhelse

Organisasjonsbygging og involvering av lagene

#alleharenmentalhelse

Involvering av lokallag



Erfaringer og innspill



Behov for forbedring



Koordinering og fellesskap

Sist ledermøte:



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

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Oppgaven



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

Oppsummert

Kultur bygges gjennom handlinger

Tre nøkkelgrep: informasjon, dialog, gode strukturer

Felles retning inn mot landsmøtet

INKLUDERING

LIKEVERD

ÅPENHET

RESPEKT

INKLUDERING

LIKEVERD

ÅPENHET

RESPEKT

INKLUDERING

LIKEVERD

Strategiarbeid - fylkes og lokallag

Mental Helse Ledermøte Gardermoen 6 mars 2026

#alleharen**mentalhelse**

Bakgrunn

- Landsmøtet i 2022 vedtok en 10-årig strategi for organisasjonen – Strategiplan 2023-2033.
- Sentralstyret bruker strategiplanen som styringsverktøy.
- Sentralstyret definerer årlige prioriteringsområder for administrasjonen.
- Sentralstyret og administrasjonen arbeider i 2026 med å utarbeide måleindikatorer.

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Mål for økten

- Status på nå-situasjon – arbeid med, og bruk av strategiplan i fylkes og lokallag.
- Se på hvordan dere kan arbeide med strategien fremover i fylkes og lokallag.
- Få innspill til utarbeidelse av måleindikatorer for fylkes og lokallag.
- At dere forstår at det er et» vi» som skal nå målene i strategien – ikke kun sentralledet.

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Arbeidsmetode

1. Jeg gir ut spørsmålsstillinger.
2. Parvis summing (leder/nestleder).
3. Presentasjon av svar fra noen av dere, men ALLE sender sine svar til meg.
4. Eventuell spørsmål til sentralstyre/administrasjon
5. La det dere gjør nå, eller kan skape være hovedfokus, mer penger og materiale ovenfra løser ikke alle utfordringer.
6. Gi ærlige svar.

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Oppgave 1 – Kjennskap

- Kjenner dere til strategiplanene?
- Brukes den aktivt i fylkeslaget?
- Er strategiplanen tema på møter med/overfor arbeid med lokallag?
- Om planen ikke brukes – hva er grunnen(e).
- Bruk 5 minutter på å summe sammen – skriv ned svar.

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Medlemsinfo. Pr. i dag



Medlemmer

11160

6



Nedgang i alder

5 år de siste 5 årene



Gj.snittsalder

57,3 år



Under 26 år

545



Oppgave 2 - Medlemmer og frivillige



- Medlemmer og frivillige er en stor del av MH sine menneskelige nøkkelressurser.
- I Strategiutvalgets SWOT-analyse pekes det på noen svakheter i organisasjonen:
 - Høy alder på medlemmer/manglende rekruttering av yngre.
 - Intern uro.
 - Manglende fokus på mangfold og integrering.
 - Stigma knyttet til medlemskap og det å ta på seg verv, samt fronte Mental Helse.
- Fem minutter summing.
- Hvilke utfordringer har dere jobbet/jobber dere med.
- Har dere ideer til hvordan utfordringene kan jobbes med?

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Oppgave 3 - Medlemmer og frivillige



- I Strategiutvalgets SWOT-analyse pekes det på muligheter i organisasjonen:
 - Vi kan ta folkehelserommet
 - Vi kan skape en folkehelsebevegelse innen psykisk helse
 - Stort potensiale for lokal aktivitet gjennom frivillige
- Fem minutter summing.
- Hvilke områder jobber dere med.
- Har dere ideer til hvordan mulighetene kan jobbes med?

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Organisasjonens visjon og strategisk retning



05.01.2026

Utarbeidet av AU 7 januar 2026

Klar visjon for psykisk helse

Mental Helse ønsker å være et kraftsentrum for psykisk helse i Norge med tydelig samfunnsposisjon .



Samarbeid og effektiv ressursbruk

En god og felles forståelse av organisasjonens nå-situasjon, hvilke utfordringer vi står overfor og hvilke tiltak som skal prioriteres, vil gi styret mulighet til å gi administrasjon et klart mandat og sikrer effektiv bruk av ressurser.

Balanse og fremdriftsmåling

På strategisk nivå må vi sørge for å ha balanse mellom politisk påvirkning, tjenesteutvikling og medlemsvekst, med måling av fremgang.

#alleharenmentalhelse

4. Kraftsentrum for psykisk helse



05.01.2026

Utarbeidet av AU 7 januar 2026

- Råd og utvalg- er dere med?
- Er dere med på lokale tv/radio-innslag?
- Skriver dere kronikker?
- Leserinnlegg – deltar dere i samfunnsdebatten lokalt?
- Er dere med på å sette psykisk helse på dagsorden lokalt?
- Hva jobber dere/jobber dere ikke med (i så fall hvorfor)?
- 5 minutter summing/noter svar.



#alleharenmentalhelset

Oppgave 5 – Lokale og regionale handlingsplaner



- I strategien står det at fylkeslag skal lage handlingsplaner for satsing på frivillige, har dere dette?
- Har dere laget handlingsplaner for å følge opp andre deler av strategien?
- Trenger dere hjelp fra sentralledet til å lage maler for dette?

Sum i 4 minutter

Delmål i strategien

Mental Helse skal bygge en trygg, inkluderende og åpen organisasjonskultur på alle nivå i organisasjonen.

- Mental Helse skal øke samhandling og samarbeid på tvers i organisasjonen i arbeidet med strategien.
- Mental Helse skal utvikle og styrke organisasjonskompetanse blant tillitsvalgte, herunder øke fokuset på egnethet hos den enkelte tillitsvalgte.
- Mental Helses strategi og verdier skal implementeres på alle nivåer i organisasjonen.
- **Mulig spørsmål – 3 år med strategi – opplever dere endring?**

Oppsummering

Mental Helse ledermøte 6 mars 2026

#alleharen**mental**helse



mentalhelse.no

Mental Helse

En organisasjon for alle

#alleharen**mentalhelse**

Rammer for det politiske arbeidet



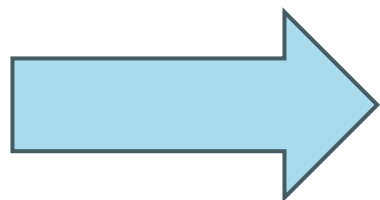
- En demokratisk medlemsstyrt organisasjon
- Landsmøte annethvert år setter retning
- Sentralstyret velges på landsmøtet og er den politiske ledelsen
- Styrende dokumenter:
 - Strategi 2023 - 33
 - Vedtekter
 - Samfunnspolitisk program 2024-2028

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharen**mentalhelse**

Strategien

- Mental Helse skal være et kraftsentrum for psykisk helse i Norge



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

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD



Politiske hovedsaker 2026

- Ungdom, forebygging og psykisk helse
- Totalforsvarsåret 2026 – psykisk beredskap
- Kutt i kommunale tilbud



#alleharen**mentalhelse**



Jobb mot kommunevalget 2027

- Innspill til partiprogrammer lokalt
 - Kartlegge hvilke partier som stiller til valg i ditt fylke/kommune
 - Skriv innspill til de ulike partiene - bruke våre politiske saker og spille inn hva som er viktig for Mental Helse, f.eks. kutt i kommunale tilbud, nedleggelse av døgnplasser, kutt i psykisk helsevern.
- Invitere kandidater til møter med Mental Helse lokalt
- Arrangere debatter
- Skrive leserinnlegg

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharen**mentalhelse**

Kutt i kommunale tilbud

- Kommunekommisjonen
 - foreslå endringer i statens styring av kommunesektoren som legger til rette for god ressursbruk, fleksibel bruk av personell og effektiv oppgaveløsning i kommunesektoren.
 - vurdere og foreslå tiltak om det er andre forhold som binder kompetanse unødvendig, bidrar til unødvendig høye kostnader eller lite effektiv oppgaveløsning i kommuner og fylkeskommuner.
- Mental Helse må ta stilling til vanskelige spørsmål fremover – fordi vi ikke har penger til alt.
- Hvordan skal vi få gjennomslag?

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Politisk påvirkning

- Politikere trenger innspill i saker, og det er viktig å være aktiv og bruke både posisjon og opposisjon for å påvirke.
- Ta kontakt, for de tar ikke kontakt med deg. Men du må ha en sak, du må være konkret på problemet og du må kunne presentere en løsning.

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Hvordan ønsker dere å jobbe med dette fremover?



- Binde de tre hovedsakene sammen?
- Lokale saker?
- Lav interesse for politikk?
- Hvordan engasjere lokallagene?



#alleharen**mentalhelse**

Hvordan bruke politiske saker til å skape synlighet?



- Kartlegging
- Innsikt
- Hva er utfordringen i din kommune / i ditt lokalsamfunn?
- Bistand fra administrasjonen – men initiativet må komme fra dere.

Psykisk helse må ikke bli taperen igjen



Anna Elise Opheim i Mental Helse Trøndelag og Irene Sundholm i Mental Helse Møre og Romsdal. Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy/Mental Helse

#alleharen**mentalhelse**



mentalhelse.no

Brukermedvirknings prosjektet



Dagens «program»



- **Status**
- **Veien videre**
- **Forankring**
- **Avklaringer**

- Det oppleves ensomt å være brukerrepresentant
- Mange opplevde at de ikke kunne nok om rollen eller Mental Helses meninger
- Manglende kunnskap om de ulike arenaene og hva som var forventet av dem
- Manglende kunnskap om Mental Helses standpunkter i saker
- Manglende kunnskap om hva som var forventet av dem som brukerrepresentanter for Mental Helse, for FFO, og forskjellene mellom rollene
- Ønsker om tettere oppfølging og støtte fra administrasjonen
- Ønsker om arenaer, plattformer eller måter de kunne utveksle erfaringer, dele tips, få støtte og lufte problemstillinger og utfordringer, samt finne informasjon

Siden sist – webinarrekke

Målene vi styrer mot...

- Livsløp
- Opplæring
- Oppfølging
- Koordinering



Strukturen



Styringsgruppe

- 3 fra SS

Prosjektgruppe

- Sammensettes fra adm (basert på roller og kompetanse)
- Underprosjekter

Sentral arbeids- og referansegruppe

- Ledermøtet
- Arbeidsgrupper for delprosjekter

Underprosjekter – forslagsvis inndeling

- «Rutiner og Struktur»
- Brukerhåndbok
- Mentorprosjektet
- Kurspakke
- Oppfølging/ Rekruttere og Beholde
- Koordinering av brukarmedvirkningsinnsatsen
- «God brukarmedvirkning i systemene»
- Brukarmedvirkning i forskning innen psykisk helse

Forutsetninger



Helhetlig innsats fra hele organisasjonen

- ledermøtet som aktiv arbeidsgruppe

- administrasjonen - prosjektleder og underprosjektledere

- fylkes- og lokallag som sentrale og aktive deltagere

- Brukerrepresentanter, ansatte og ledere som stiller i arbeids-/ prosjektgrupper

Midler/ressurser til gjennomføring av

- regionale samlinger/workshop'er

- prosjekt brukerhåndbok

- prosjekt kurspakke

- oppfølging/utvikling av Mentorordning

Overskuelig fremtid



Tid	Handlinger
Mars-april 2026	Re-organisering av prosjektet – «veldig stort» Prosjektleder Prosjektgruppe Underprosjekter
Q2 – Q4	Utvikling av Brukerhåndbok vår
Q2 →	Videreføring Mentorprosjektet
Q2	Oppstart aktuelle underprosjekter
Q3	Workshop med Ledermøtet høst 2026
Q4 →	Regionale samlinger - med alle brukarmedvirkere, fylkesledelse og lokallagsledelse



Tilbakemeldinger og spørsmål