

# MENTAL HELSE LANDSMØTE 2026

mentalhelse.no

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 01/26 | Sak: Konstituering |
|---|---|

**Forslag til vedtak:**

- Landsmøterepresentantene godkjennes.
- Innkalling og dagsorden godkjennes.
- Stian Seland og Siri Bråtane velges som møteledere til landsmøtet.
- Andreas Myrstad og Camilla Rebekka Olsen velges til sekretærer.
- Anna-Elise Opheim og Jorunn G. Gjersdal velges til protokollunderskrivere.
- *Tellekorps velges ved behov.*
- Andreas Lund, Line Hole, Rashid Nawaz, Irene Sundholm og Kristin Bergersen velges til redaksjonskomité.

## Bakgrunn for saken

I henhold til §10.1 i Mental Helse sine vedtekter konstitueres landsmøtet ved:

- Godkjenning av landsmøterepresentantene.
- Godkjenning av innkalling og dagsorden.
- Valg av to møteledere og to sekretærer for landsmøtet.
- Fastsettelse av forretningsorden.
- Valg av to protokollunderskrivere.
- Valg av tellekorps.

Dagsorden foreslås som følger:

1. Konstituering
2. Forretningsorden
3. Årsmeldinger 2024 og 225
4. Årsregnskap 2024 og 2025
5. Kontrollutvalgets rapport
6. Spørsmål om ansvarsfrihet for styret
7. Strategi 2023 – 2033
8. Medlemskontingent
9. Honorar og møtegodtgjørelse
10. Opprettelse av utvalg: Organisering og struktur for Mental Helse i fremtiden.
11. Sak foreslått etter § 9.4, Mental Helse Møre og Romsdal / Trøndelag: Opprettelse av utvalg – behov for kontrollutvalg?
12. Vedtekter
13. Rådgivende budsjett
14. Resolusjoner
15. Valg

Videre i denne saken innstilles møteledere, sekretærer, protokollunderskrivere, tellekorps og redaksjonskomité.

Det foreslås at tellekorps velges ved behov.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

I tillegg er det tradisjon for å innstille til landsmøtet forslag til redaksjonskomité, selv om dette ikke står eksplisitt i vedtektene. Redaksjonskomiteens oppgave er å sammenstille og komme med innstilling til vedtak i saker hvor det er fremmet flere forslag som bør samordnes og koordineres før landsmøtet voterer over forslagene.

Stian Seland, som er foreslått som møteleder, var styreleder i Landsrådet for norske barne- og ungdomsorganisasjoner fra 2013-2017. Seland har i dag flere styreverv og er en erfaren møteleder. I dag jobber han som fagsjef for samfunnskontakt i Norsk Tipping, og har i tillegg bred erfaring fra frivillig virksomhet, både som tillitsvalgt og ansatt. En del vil kjenne Seland som dirigent på ekstraordinært landsmøte i Mental Helse i 2021 og på ordinært landsmøte 2022 og 2024.

I tillegg foreslås Siri Bråtane som bisitter til møteleder. Andreas Myrstad og Camilla Rebekka Olsen foreslås som sekretærer.

Forretningsorden behandles i sak 02/26.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 02/26 | Sak: Forretningsorden |
|---|---|

Forslag til vedtak:

Landsmøtet vedtar følgene forretningsorden for møtet:

1. Landsmøtet er åpent for alle, inklusive presse og kringkasting. Observatører tillates å være til stede, uten tale-, forslags- og stemmerett.

2. De to valgte møteledere leder landsmøtets forhandlinger. Møteleder har rett til å stille forslag om ordskiftets avslutning med de inntegnede talerne og forslag om tidsbegrensning.

3. De to valgte sekretærene fører landsmøtets protokoll. I protokollen skal det innføres saker som behandles, navn på de som har ordet, alle forslag som fremsettes, og de beslutninger som fattes, ved angivelse av antall avgitte stemmer. Blanke stemmer regnes ikke som avgitt stemme. Elektronisk stemmegivning defineres som skriftlig valg.

4. Alle som ønsker ordet, må gi tegn ved å benytte talestyringssystemet, (subsidiært ved vise delegatskilt dersom talestyringssystemet ikke fungerer). Landsmøtedelegatene har rett til å ta ordet inntil 2 ganger under samme sak. Unntatt fra dette er vedtektene som behandles vedtekt for vedtekt.
   Taletiden settes til tre minutter første gang, og to minutter annen gang. Det gis anledning til å ta replikk, men det anmodes å begrense dette til det absolutt nødvendigste.

5. Forslag må leveres via det digitale møtesystemet Easymeet, (subsidiært skriftlig på forslagsskjema til dirigentbordet, dersom systemet ikke fungerer). I forslaget skal det fremkomme hvilken sak det gjelder, samt fylkeslag og navn på forslagsstilleren.
   Etter at det er vedtatt å sette strek kan forslag ikke trekkes med mindre landsmøtet godkjenner det, og det kan ikke fremsettes nye forslag. Forslag som ikke har forbindelse med de sakene som er oppført på dagsordenen, kan ikke behandles.

6. Dersom det fremkommer mange forslag til vedtak i en sak, kan dirigentene avgjøre at forslagene overleveres redaksjonskomitéen til behandling. Votering vil da utsettes i den gjeldende saken til redaksjonskomitéen har fått anledning til å sette forslag opp mot hverandre og avgi sin innstilling. Redaksjonskomitéen har, i samråd med forslagsstiller, anledning til å gjøre redaksjonelle tilpasninger av forslagene, samt å slå sammen likelydende forslag.

7. Benkeforslag på kandidater til sentralstyret, kontrollutvalg og valgkomite må fremsettes i hht punkt 5 første avsnitt innen kl. 14.00 lørdag 21.11 2026. Det er kun de kandidater som er foreslått innen fristen, som kan fremmes som benkeforslag under saken om valg.

8. Med unntak av de reglene som er fastsatt i vedtektene avgjøres saker med alminnelig flertall av avgitte stemmer (blanke stemmer regnes som ikke avgitt). Avstemming foregår ved bruk av elektronisk voteringssystem.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

9. Kontrollutvalgets medlemmer har talerett under behandlingen av rapporten fra Kontrollutvalget. Ellers har de status som observatører.

10. Generalsekretæren fører ordet for de ansatte og kan delegere denne retten etter fullmakt der det er naturlig at andre ansatte presenterer den aktuelle saken.

11. Dersom en landsmøtedelegat ikke kan følge landsmøteforhandlingene, må det søkes dirigentbordet skriftlig om permisjon med begrunnelse, før landsmøteforhandlingene kan forlates.

## Bakgrunn for saken

I hht Mental Helses vedtekter § 10.1 skal det fastsettes forretningsorden for landsmøtet. Sentralstyret vedtok i sak 66/26 å legge frem overnevnte forslag til forretningsorden for Mental Helses landsmøte.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 03/26 | Sak: Årsmeldinger |
|---|---|
| Forslag til vedtak:<br>Årsmeldingene for årene 2024 og 2025 tas til orientering. | |

## Bakgrunn for saken

Årsmeldingene for 2024 og 2025 gir en samlet oversikt over Mental Helses aktivitet, utvikling og resultater i perioden. Årene har vært preget av høy aktivitet, videre oppfølging av Strategi 2023–2033 og en målrettet innsats for å styrke organisasjonens rolle som en tydelig stemme innen psykisk helse.

I perioden har Mental Helse videreutviklet arbeidet med frivillighet, brukermedvirkning, forebyggende tiltak, politisk påvirkning og synlighet. Organisasjonen har tatt i bruk nytt frivilligsystem, etablert Ringevenn som ny frivilligoppgave, lansert LivsGnist som et forebyggende friluftstilbud og videreutviklet brukermedvirkningsprosjektet med blant annet mentorordning og arbeid med brukerhåndbok.

Mental Helse har også styrket sitt arbeid overfor barn og unge gjennom Headspace, Venn1 og YAM. Tilbudene nådde tusenvis av ungdommer i perioden og bidro til økt kunnskap, forebygging og tilgjengelige lavterskeltilbud.

Svartjenestene har fortsatt å være en sentral del av organisasjonens arbeid. I 2024 mottok tjenestene 325 008 henvendelser, mens antallet økte til 340 573 i 2025. Dette viser et fortsatt stort behov for døgnåpne og tilgjengelige hjelpetjenester.

Organisasjonen har samtidig styrket sitt politiske arbeid, synligheten i media og samarbeidet med forsknings- og fagmiljøer. Arbeidet med fundraising og partnerskap ble videreutviklet gjennom perioden og bidro til økte inntekter, flere faste givere og styrket økonomisk bærekraft.

Samlet viser årsmeldingene for 2024 og 2025 en organisasjon med høy aktivitet, sterk frivillig innsats og god utvikling innen flere av de prioriterte områdene i Strategi 2023–2033. Perioden har bidratt til å styrke Mental Helses rolle som et kraftsentrum for psykisk helse i Norge.

## Vedlegg

1. Årsmelding 2024
2. Årsmelding 2025

MENTAL HELSE

# ÅRSMELDING 2024



## Våre verdier:

### Likeverd

(*substantiv*)

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

### Åpenhet

(*substantiv*)

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

### Respekt

(*substantiv*)

aktelse; ærbødighet; spesiell, ydmyk oppmerksomhet

### Inkludering

(*verbalsubstantiv*)

ta med som del av noe; medregne; iberegne.





# Innledning

# Hilsen fra generalsekretæren

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

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

Våre svartjenester mottok over **325 008 henvendelser** i løpet av året. For å sikre den beste kompetansen, ble det gjennomført fagdager for ansatte. Foreldresupport mottok **11 496 henvendelser** om alvorlige temaer som psykisk og fysisk vold. Hjelpetelefonen 116 123 mottok mange henvendelser om angst og ensomhet, og chatten har vært en viktig arena for barn og unge.

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

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

Gjennom vårt arbeid som søkerorganisasjon i Stiftelsen Dam har vi fått tilgang til alle de store forskningsmiljøene i Norge. Vi deltar i mange viktige forskningsprosjekter innen psykisk helse, og bidrar til å bygge et bredt nettverk gjennom samarbeid med offentlige og private aktører på alle nivåer i helsesektoren.

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

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

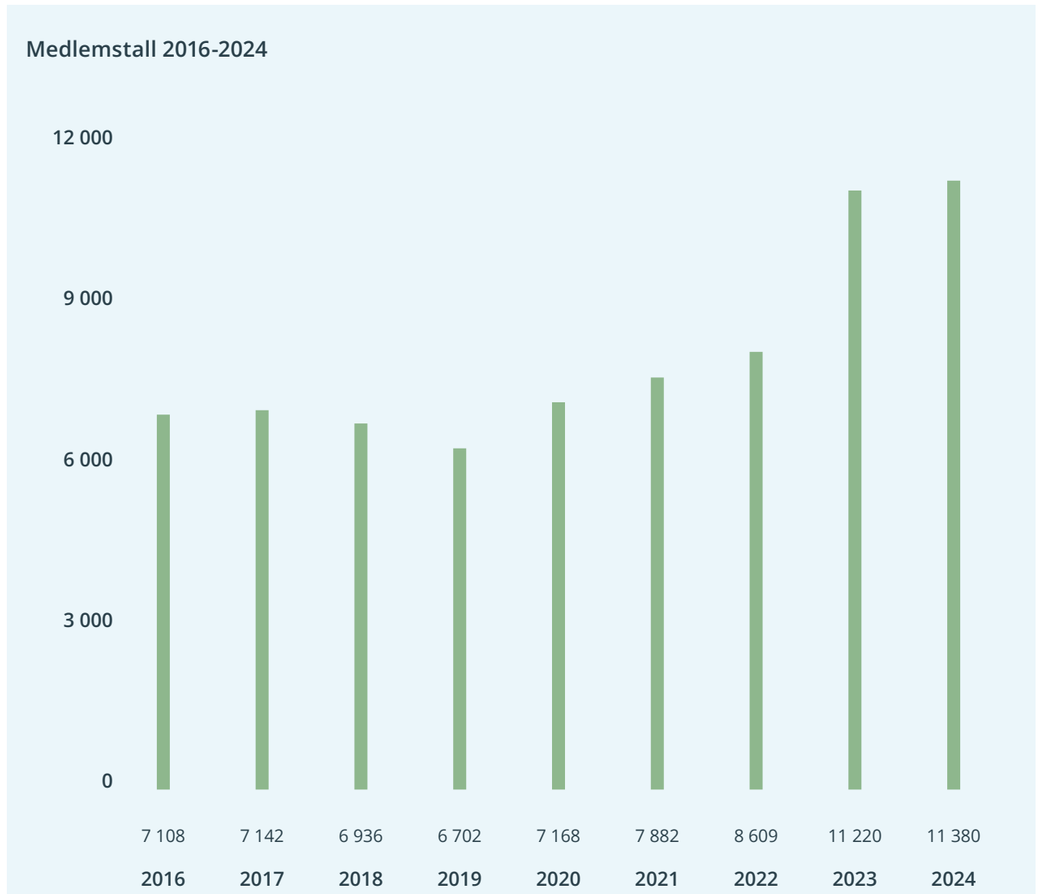
Organisasjonen må fortsatt foreta harde prioriteringer på grunn av begrensede ressurser og tilskudd.



**Linda Berg-Heggelund**
Generalsekretær i Mental Helse

## Nøkkeltall

| | | |
|---|---|---|
| **11 380**<br>medlemmer per 31.12.2024 | **3 370**<br>markeringer til Verdensdagen for psykisk helse | **325k**<br>henvendelser til svartjenestene |
| **119k**<br>henvendelser til Sidetmedord | **649**<br>likepersoner registrert | **733k**<br>visninger på mentalhelse.no |
| **200**<br>brukerrepresentanter | **1 923**<br>nevninger i media | **8 678**<br>kurstimer gjennomført |




**7 515**
likepersonsaktiviteter

**4 mill**
visninger på Instagram

**18 000**
lesere på mest leste artikkel på Mentaltperspektiv.no

**5 680**
ungdommer var i dialog med Headspace

**1 100**
elever har fått YAM-undervisning

**1 800**
elever har fått Venn1-undervisning





# Organisasjonens utvikling

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

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

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

**Kurs og opplæring**
Kurs- og opplæringsutvalget (KUPP) koordinerer kurs- og opplæringsvirksomheten i Mental Helse. I 2024 besto utvalget av leder Aina Nybakke (sentralstyret), Martha Anette Gulbrandsen (fra ledermøtet), Anna Margrethe Drægebø Moe (studieleder), Anders Øyan (studieleder) og Erik Fransson fra administrasjonen. Ifølge Funkis' statistikk ble det gjennomført 8678 kurstimer fordelt på 1149 kurs og 9057 deltagere i 2024. Dette er en markant økning fra året før, og viser at fokuset vi har hatt på registrering av kurs i 2024 har hatt god effekt.

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

**Eksempler - Utvalg / representasjonsoppgaver på sentralt nivå**

- FFO Hovedstyre
- Helse Sør-Øst brukerutvalg
- Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykiske lidelser – Brukerrop
- Helsepersonellnemda
- Nasjonal ressursgruppe for regionale folkeopplysningskampanjer med nasjonal overbygning.
- Brukerutvalget i Helsetilsynet
- Erfaringspanel og brukerpanel ved Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging (NSSF)
- Referanse- og brukergruppe - Legemiddelindustriens faggruppe for pasientkontakt
- Schizofrenidagene - arbeidsgruppe

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

**Nytt frivilligsystem**
Høsten 2024 tok vi i bruk et nytt frivilligsystem – Mobilise. For å sikre vekst i antall frivillige i organisasjonen, har det vært helt avgjørende å få på plass et system for å håndtere de frivillige. Systemet bidrar til en effektiv og systematisk tilnærming til frivillige gjennom hele frivilligreisen. Blant de mange fordelene med et slikt system er at det gir det oss en total oversikt over alle frivillige i organisasjonen, hvem de er og hva de gjør.

**Ringevenn**
For å tilby flere muligheter for frivillige og øke antallet frivillige i organisasjonen, starter vi i januar 2025 et samarbeidsprosjekt mellom Svartjenestene og sentralleddet. Målet var å utvikle en ny frivilligoppgave tilknyttet Svartjenestene. Resultatet ble tjenesten „Ringevenn", som er et supplement til Hjelpetelefonen. Tjenesten gir mennesker som opplever ensomhet muligheten til å få tildelt en ringevenn for regelmessig telefonkontakt, og dermed gjøre hverdagen lysere og mindre ensom. Prosjektet mottok 400 000 kroner i støtte fra Stiftelsen DAM og lanseres tidlig i 2025.

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

**Årets prisvinnere**
Hvert år deler Mental Helse ut Åpenhetsprisen på Verdensdagen for psykisk helse den 10. oktober. I år var det to prisvinnere. Mental Helse deler også ut priser for årets ildsjel, årets arrangement og årets møteplass. I 2024 ble disse prisene delt ut på landsmøtet.

**Randi Rosenqvist tildeles Åpenhetsprisen 2024** for sitt store og brennende engasjement for mennesker med alvorlige psykiske lidelser. Hun har bidratt til utviklingen av rettspsykiatri og fengselspsykiatri som fagområder i Norge. I over 40 år har hun behandlet og vurdert alvorlig syke personer som har begått kriminelle handlinger. Hun er en nestor i norsk psykiatri.

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

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

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


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


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



Mental Helse Molde er Årets møteplass 2023 (Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)



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

# Politikk, kommunikasjon og synlighet

**Media**
Mental Helse ble nevnt 1923 ganger i media i 2024, en økning på 201 ganger fra 2023. Til sammenligning ble Kirkens SOS nevnt 1529 ganger.
Vi tok i bruk NTB kommunikasjon sitt publiseringsverktøy, som effektiviserer vår kommunikasjon med mediehus og sampublisering på vår hjemmeside. Dette verktøyet hjalp oss å få gjennomslag for flere saker, inkludert vårt samarbeid med Verdensdagen og „Verdensdalen for psykisk helse“ i Minecraft, nyheten om Åpenhetsprisvinnerne, Bjørn Tore Tarangers rekordforsøk og vår reaksjon på endringer i lovgivning om tvangsbruk i helsevesenet.
I 2024 har vi uttalt oss i flere saker om psykiske helseutfordringer, spesielt om Hjelpetelefonen og veiledernes råd. 17. desember publiserte vi, sammen med Norsk Psykologforening og NHO, fem råd til arbeidsgivere om bedre psykisk helse på arbeidsplassen. Disse rådene ble publisert i flere tidsskrifter.

**Oslo Pride**
Mental Helse deltok på Oslo Pride med stand 26.–29. juni, og for første gang med eget arrangement i Pride House og en fane i paraden. Slagordet #psyktstolt er godt etablert, og vi både solgte og ga bort populær merch. Frivillige fra Mental Helse Oslo og Akershus gjorde en fantastisk innsats, og vi vervet ca. 50 nye medlemmer.

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



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


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


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

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

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

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

**Norway Cup**
Under Norway Cup 28. juli til 3. august snakket vi med flere tusen barn og unge og informerte om vår døgnåpne chat, sidetmedord.no. Ansatte og frivillige bemannet standen på Bærekraftsarenaen, Global Goals Arena. Samarbeidspartneren Show de Vida hadde med en airtrack hvor besøkende kunne lære akrobatikk av profesjonelle akrobater, noe som ble et populært innslag. Vi delte ut 5000 midlertidige vanntatoveringer og like mange armbånd, og anslår at minst 2000 barn og unge i alderen 6-19 år besøkte oss i løpet av uka.

**Sosiale medier, nyhetsbrev og nettside**
Ved utgangen av 2024 hadde Mental Helse 47 956 følgere på Facebook, 28 097 følgere på Instagram og 5813 følgere på LinkedIn. På LinkedIn vokser vi mest med nesten en dobling i følgere fra 2023 (3273).
9. oktober, på Verdensdagen for psykisk helse, annonserte vi Åpenhetsprisvinnerne Leo Ajkic og Randi Rosenqvist. Innlegget ble årets mest sette og likte på Facebook, med en rekkevidde på 593 115 og 15 799 samhandlinger, noe som totalt bidro til en 55 % økning i rekkevidde.

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

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



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



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


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

I 2024 sendte vi 10 eksterne nyhetsbrev med oppdateringer på arbeidet til Mental Helse. Nyhetsbrevet sendes månedlig til alle medlemmer og andre som ønsker nyheter fra oss. Nyhetsbrevene vi sendte ble totalt åpent 36 826 ganger som ga en gjennomsnittlig åpningsfrekvens på 32,7%. Nettsiden vår, mentalhelse.no, hadde 733 700 visninger, med en gjennomsnittlig besøkstid på 1 minutt og 51 sekunder. 67,7% av besøkene kom fra mobiltelefoner. Den mest besøkte undersiden var Mental Helse Hjelpetelefonen.

| | | |
|---|---|---|
| **1,3 mill** i rekkevidde på Facebook | **81k** samhandlinger på Facebook | **61k** besøk til Facebook-siden |
| **1,2 mill** i rekkevidde på Instagram | **67k** samhandlinger på Instagram | **47k** besøk til Instagram-siden |

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

På landsmøtet i november vedtok vi behovet for en forebyggingsminister. Vi vil fremover rette søkelyset på dette i møter med politikere og høringer. Det politiske ansvaret for forebygging av psykiske helseutfordringer bør ligge hos en forebyggingsminister med sektorovergripende ansvar og budsjettmidler, ikke bare hos helseministeren.

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

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

**Støtte fra Fritt Ord**
I 2024 mottok Mentalt Perspektiv støtte fra Fritt Ord til tre journalistiske satsinger:
• "Utbrent = utnyttet?" – En artikkelserie om arbeidsliv og psykisk helse.
•"Psykeportretter" – En serie portrettintervjuer med fagfolk, brukere og pårørende i norsk psykisk helsevern.
• „Politi og psykiatri"
– En artikkelserie om ansvarsfordeling og politiets behandling av psykisk syke i media.
• "Kjendiscoachene" om psykisk helse-industrien på Instagram og Tiktok

**Innflytelse og synlighet i 2024**
Artikler fra nettmagasinet har blitt sitert i store medier som Dagbladet og Dagsavisen. Vår artikkel om psykvasking startet en offentlig debatt og ble foreslått som årets nyord i en NRK-radiodebatt. Redaktør og generalsekretær ble invitert av Norsk Redaktørforening for å diskutere lanseringen av et uavhengig nettmagasin i en tid med press på kritisk journalistikk.

**Vårt oppdrag**
I 2024 har vi prioritert å produsere relevante og aktuelle artikler om psykisk helse. Vi bruker vår fagkunnskap, innsikt, kildetilgang og unike nettverk til å tilføre nye perspektiver i den offentlige debatten. Vi har alltid formålsparagrafen i bakhodet: „Mentalt Perspektiv skal sette Mental Helses medlemmers interesser på dagsorden."

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

**10 000**
eksemplarer hvert kvartal

**Mest leste artikler i 2024:**

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

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

**Verdensdagen for psykisk helse 2024**
Årets kampanje for Verdensdagen for psykisk helse oppfordret til å sette av 8 minutter hver dag til å ringe noen du bryr deg om. Basert på en Harvard-studie og en artikkel fra New York Times, viste kampanjen at korte samtaler kan redusere angst, depresjon og ensomhet. Dette var siste del av en treårig strategi med ensomhet og utenforskap som hovedtema. Kampanjen inkluderte 3370 markeringer over hele landet, med foredrag, debatter, samtalegrupper og kulturelle initiativer. Den hadde stor synlighet i sosiale medier med over 2 millioner i rekkevidde og bred dekning i tradisjonelle medier. Kampanjefilmen ble vist på infoskjermer over hele landet.



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

Vi distribuerte 2000 materiellpakker og utviklet et nytt undervisningsopplegg om vennskap og kommunikasjon. En filmserie for ungdom tok opp temaer som angst og selvmordstanker. Vi arrangerte også et stand-up-show om psykisk helse og lanserte en psykisk helse-verden i Minecraft, hvor spillere kunne chatte med trygge voksne fra Sidetmedord.no. Podkasten Åpne Forhold ble videreført med over 120 000 avspillinger.

**9 av 10**
møter kampanjen gjennom sosiale medier og media

**56%**
av befolkningen kjenner til Verdensdagen

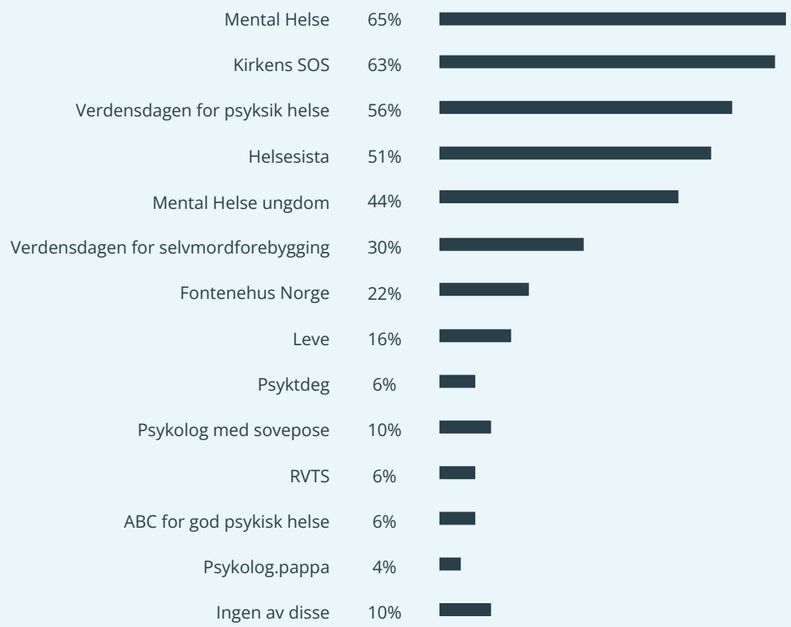
**9 av 10**
mente årets tema var relevant

**430k**
Google-søk på Verdensdagen for psykisk helse

**45%**
husker å ha sett noe fra kampanjen i høst

**8 av 10**
mener Verdensdagen øker kunnskap og åpenhet om psykisk helse

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





# Aktivitetsregnskap

## Aktivitetsregnskap

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

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

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

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

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

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



# Likestillingsredegjørelse



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

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

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

Ved Mental Helses svartjenester bestreber vi oss på at alle ansatte i turnus skal ha fast stilling i den stillingsbrøken som passer den enkelte best. Ved svartjenestene har vi et overordnet mål om at alle ansatte skal ha en stilling og turnus som man kan leve av og med. Det fører til at vi ved endringer ift drift eller individuelle behov, så skal mulighetene for tilrettelegging (også øke stilling ved ufrivillig deltid) alltid undersøkes. Vi klarer heldigvis å imøtekomme de fleste ønskene/behovene som meldes inn. Stillinger i Mental Helse skal i størst mulig grad være hele stillinger.

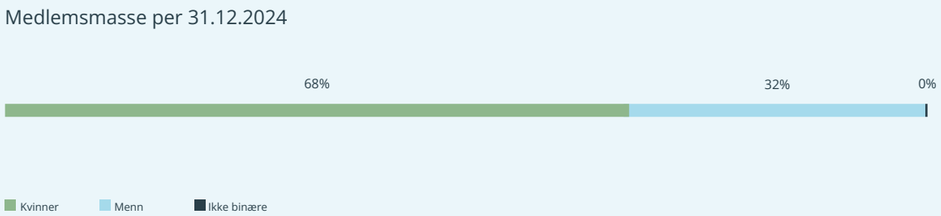
Ved svartjenestene er det 81 ansatte på 41,81 årsverk, hvorav 66 er kvinner og 15 menn.

Vårt likestillingsarbeid er forankret i organisasjonens ulike strategier, verktøy og retningslinjer. I Mental Helses strategi 2023-33 som ble vedtatt på landsmøtet 2022 er det et tydelig mål at «Mental Helse skal være en organisasjon for alle». Videre står det at Mental Helse skal bygge en organisasjon som skaper rom for alle, uansett legning, etnisitet eller kulturell bakgrunn. Vi skal gjøre mangfold og inkludering til en del av organisasjons- og frivilligopplæringen og vi skal jobbe med rekruttering for å skape økt mangfold i organisasjonen. Ikke minst skal organisasjonen øke den flerkulturelle kompetansen innad i organisasjonen for å ivareta medlemmene.

**40%**
kvinneandel i toppledergruppen

**68%**
kvinneandel i medlemsmassen

**81**
ansatte ved svartjenestene






# Prosjekter og tiltak

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

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



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

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

**Forskning og utdanning**
Forskning er viktig for Mental Helse. Vi samarbeider med store forskningsinstitusjoner i Norge og deltar i flere prosjekter om psykisk helse, med fokus på brukermedvirkning. I 2024 samarbeidet vi med FHI (PsychGen) om brukermedvirkning, som resulterte i et seminar for våre medlemmer. Mental Helse er også i gang med egen forskning, blant annet med Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin (NAFKAM) om hva våre medlemmer gjør for å bedre sin psykiske helse. Vi har prosjekter med sykehus, universiteter og forskningsgrupper, inkludert SLaMH-studien og UNTap. Oslo Nye Høyskole forsker på effektene av Venn1 og våre hjelpetjenester. Vi sitter i fagrådet for Nasjonalt kvalitetsregister for psykisk helsevern barn og unge (KVABUP).

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

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

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


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

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

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

Fem Headspace-sentre er i drift, og konseptet utvikles kontinuerlig basert på erfaringer. Tre viktige elementer for suksess er: egnede lokaler, en kommunal koordinator i 50% stilling og frivillighetsarbeid. Tre sentre har egne lokaler, mens to deler med andre aktører. Sentralt plasserte lokaler utformet i samarbeid med ungdom gir best effekt, og de unge understreker behovet for anonymitet og tilgjengelighet. Samarbeid med kommunene og en kommunal koordinator har vist seg svært positivt, noe som gjenspeiles i samarbeidsklimaet og antallet felles ungdomstiltak. I 2024 har vi tatt flere initiativ med samarbeidspartnere, både innen offentlig virksomhet og frivilligheten, noe som har resultert i god oppslutning og glede blant ungdommene.

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

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

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

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

I 2024 deltok over 1800 elever på Venn1, og 13 nye instruktører ble utdannet. Elevene gir positive tilbakemeldinger, spesielt på de personlige historiene og dilemmaoppgavene. Venn1 mottok 800 000 kr fra Helsedirektoratet og 1,5 mill kr fra tilskuddet „Psykisk helse i skolen", delt med YAM. Et samarbeid med Oslo Nye Høyskole skal forske på effekten av Venn1, med datainnsamling som fortsetter i 2025.

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

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

I 2024 fikk skoleprogrammene Venn1 og YAM 1,5 millioner kr fra Helsedirektoratet, delt jevnt mellom programmene. YAM mottar også 760 000 kr per skoleår fra Grieg Foundation frem til sommeren 2026. Selv om vi søkte midler fra Utdanningsdirektoratet, fikk vi avslag.

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



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



# Nasjonalt senter for erfaringskompetanse

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

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

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

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

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

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

Senteret arrangerte to temakvelder på Litteraturhuset i Oslo: lansering av rapport og paneldebatt om bemannede boliger, samt nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning.

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







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





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

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

| År | Anrop | |
|---|---|---|
| 2024 | 179 500 | ↑ 4.8% |
| 2023 | 171 282 | |

| År | Svarprosent | |
|---|---|---|
| 2024 | 41% | ↑ 7.9% |
| 2023 | 38% | |

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

| År | Henvendelser | |
|---|---|---|
| 2024 | 119 042 | ↓ 20% |
| 2023 | 148 884 | |

| År | Svarprosent | |
|---|---|---|
| 2024 | 83% | ↑ 2.5% |
| 2023 | 81% | |

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

| År | Henvendelser | |
|---|---|---|
| 2024 | 11 496 | ↑ 38.5% |
| 2023 | 8 296 | |

| År | Svarprosent | |
|---|---|---|
| 2024 | 90% | ↑ 1.1% |
| 2023 | 89% | |

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

| År | Henvendelser | |
|---|---|---|
| 2024 | 3 489 | ↓ 3.3% |
| 2023 | 3 609 | |

| År | Svarprosent | |
|---|---|---|
| 2024 | 81% | ↑ 2.5% |
| 2023 | 79% | |

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

| År | Henvendelser | |
|---|---|---|
| 2024 | 4 315 | ↑ 21.2% |
| 2023 | 5 476 | |

| År | Svarprosent | |
|---|---|---|
| 2024 | 99% | ↑ 3.1% |
| 2023 | 96% | |

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

MENTAL HELSE

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

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

**mentalhelse.no**






# ÅRSMELDING 2025

**Våre verdier**

## Likeverd

(*substantiv*)

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

## Åpenhet

(*substantiv*)

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

## Respekt

(*substantiv*)

aktelse; ærbødighet; spesiell, ydmyk oppmerksomhet

## Inkludering

(*verbalsubstantiv*)

ta med som del av noe; medregne; iberegne.



# Innledning

# 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 Ringevenn 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

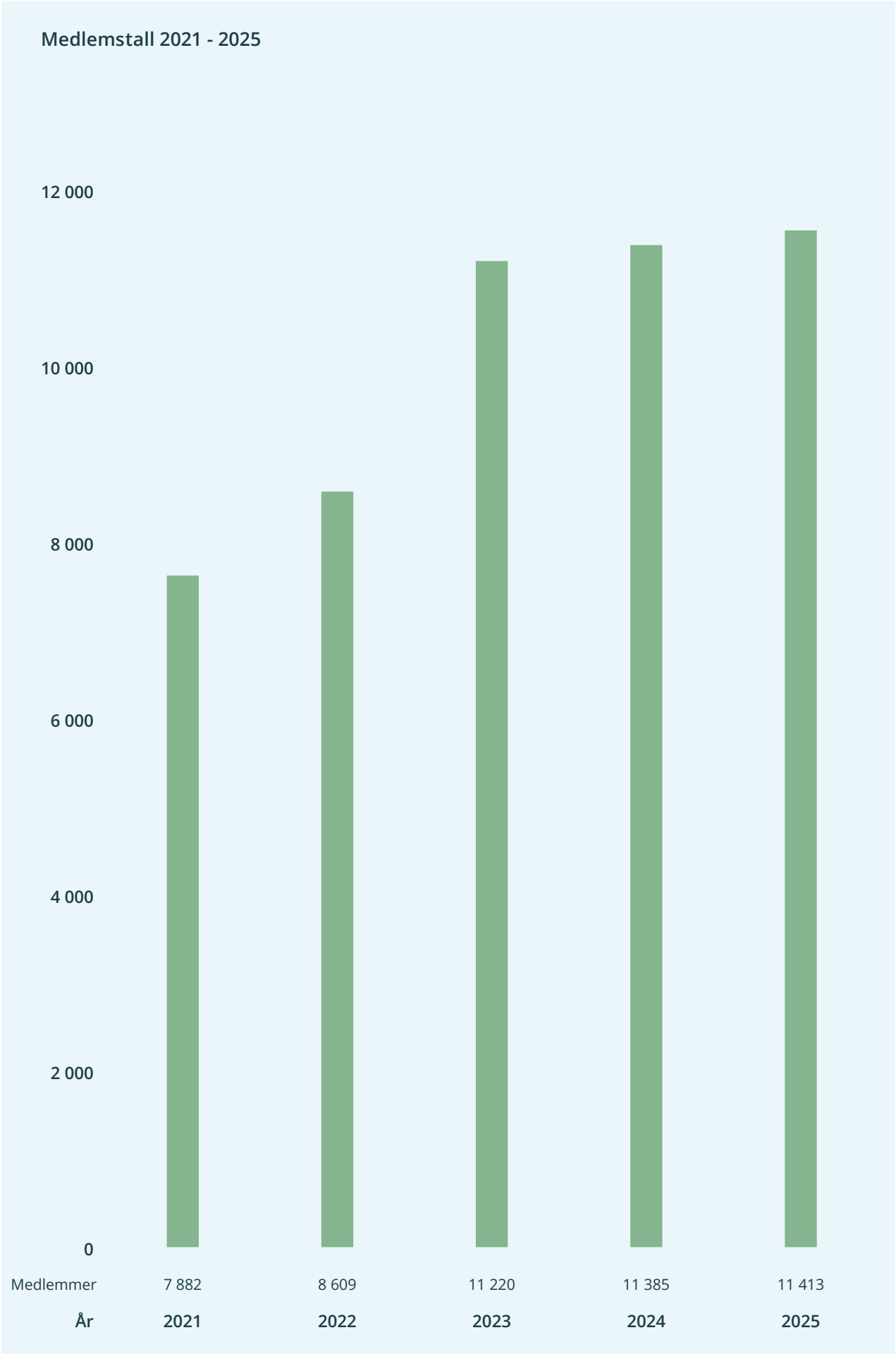
**6,8 mil**
visninger på Facebook

**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
12 000
10 000
8 000
6 000
4 000
2 000
0
Medlemmer
7 882
8 609
11 220
11 385
11 413
År
2021
2022
2023
2024
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 erfaringssamlinger.

**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 psykiske lidelser.**



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**

**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**

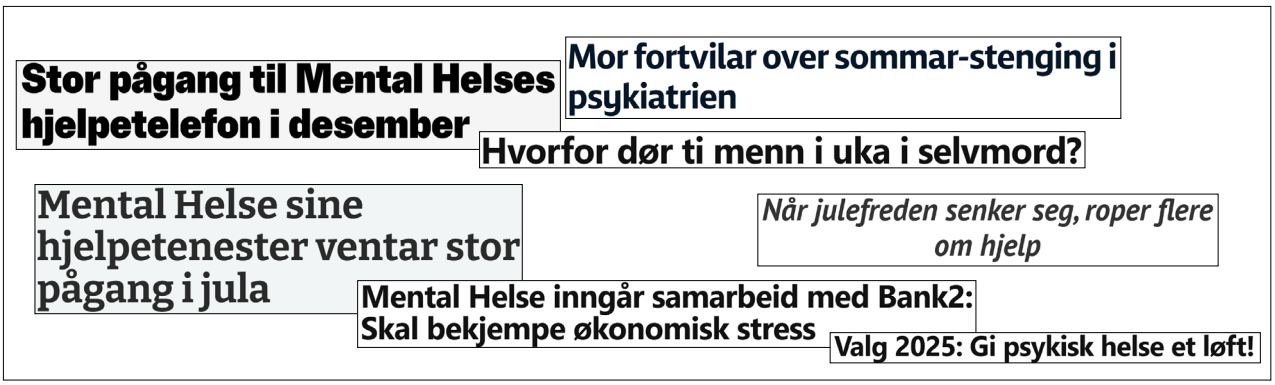
Mental Helse skal jobbe proaktivt med media, med mål om å bli den foretrukne kilden for psykisk helse. Derfor er vi opptatt av å uttale oss i mediesaker som omhandler psykisk helse, og vi skriver egne pressemeldinger som vi sender bredt ut til aktuelle



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 nyhetssaker 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



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 sektorovergripende 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 psykiatriforening, 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 likerklikk, 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 bidragsytere 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:**

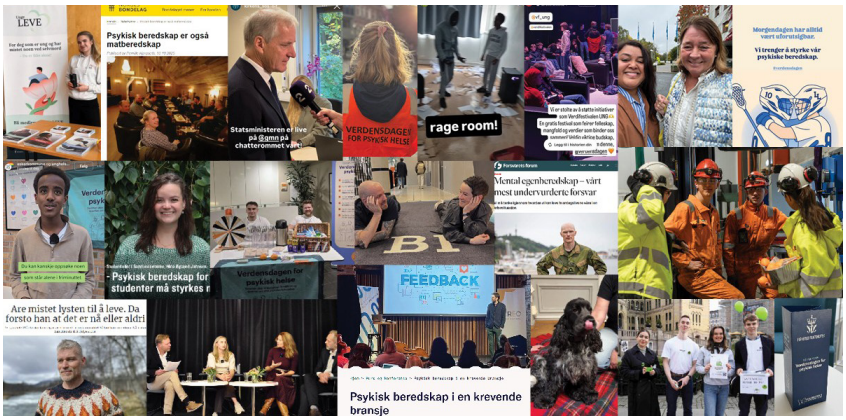
Solveig er alvorlig psykisk syk: - Jeg er redd for å bli drept av politiet
Ufør: - Folk tør ikke prøve seg i jobb i frykt for å bli straffet økonomisk
Ketaminbehandling: Etter 30 år med depresjon fikk Guro endelig hjelp

**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 annskaffelse av midler | 474 718 | 579 368 |
| **Sum kostnader til anskaffelse av midler** | | **968 424** | **1 877 153** |
| | ***Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet eks. adm.tilskudd*** | | |
| | 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 |
| | ***Aktivitetstilkudd til andre spesifikke tilskudd*** | | |
| | Foreldrestøtte 24/7 | 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 fundraisingsarbeidet 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.

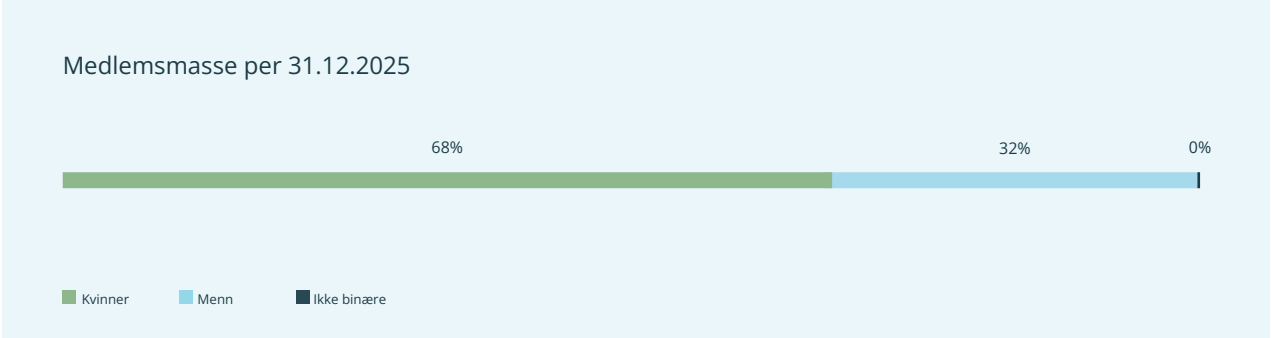
Ved Mental Helses svartjenester bestreber vi oss på at alle ansatte i turnus skal ha fast stilling i den stillingsbrøken som passer den enkelte best. Ved svartjenestene har vi et overordnet mål om at alle ansatte skal ha en stilling og turnus som man kan leve av og med. Det fører til at vi ved endringer ift drift eller individuelle behov, så skal mulighetene for tilrettelegging (også øke stilling ved ufrivillig deltid) alltid undersøkes. Vi klarer heldigvis å imøtekomme de fleste ønskene/behovene som meldes inn. Stillinger i Mental Helse skal i størst mulig grad være hele stillinger. Ved svartjenestene er det 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

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

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



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



Fagsjef presenterer brukermedvirkningsprosjektet.

**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 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 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 Helseteforskningskonferansen. 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 forskningssøknad om brukermedvirkning i forskning. Mental Helse deltok i tillegg i utviklingen av en digital løsning for tidlig intervensjon

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

**3 000 000**

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

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 informasjonsmateriell 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 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 instruktørenes 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 samtalene 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 og stabil drift.



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

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 høringssvar til beslutningstakere, og var synlig på 20 fagkonferanser, hvor de møtte ca. 3 300 deltakere og interagerte 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, avviklet. 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 svarprosenter 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 tilgjenglig 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**



# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 04/26 | Sak: Årsregnskap for 2024 og 2025 |
|---|---|
| Forslag til vedtak:<br>Årsregnskapene med revisors beretning for årene 2024 og 2025 tas til orientering. | |

### Bakgrunn for saken

Ifølge vedtektene § 10.2 skal årsregnskapene legges frem for landsmøtet til orientering.

### Innledning

Årsregnskapet for 2024 ble godkjent i sentralstyremøte 03/25, sak 18/25.
Årsregnskapet for 2025 ble godkjent i sentralstyremøte 02/26, sak 18/26.

### Hovedtall

*Beløp i millioner kroner*

| Kontogruppe | 2025 | 2024 | Endring 2024-2025 | | 2023 | Endring 2023-2024 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Inntekter | 114,4 | 99,0 | 15,4 | 15,5 % | 99,1 | -0,1 | -0,1 % |
| Forbrukte midler | 109,9 | 102,1 | 7,8 | 7,7 % | 96,6 | 5,5 | 5,7 % |
| Aktivitetsresultat | 4,5 | -3,1 | 7,6 | -247,3 % | 3,4 | -6,5 | -189,6 % |

Årsresultatene er ført mot egenkapitalen som pr. 31.12.2025 er 18 038 419. Det vises for øvrig til spesifikasjon av egenkapital i regnskapenes noter.

## Resultatoppstilling 2024 - Administrasjonen

| Regnskap 2024 Avdeling 40 | Hittil i år | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Regnskap | Budsjett | Differanse | Diff % |
| Salgsinntekter | 461 109 | 144 000 | 317 109 | 220,2 |
| Tilskudd | 19 475 314 | 27 709 000 | -8 233 686 | -29,7 |
| Andre driftsinntekter | 5 989 461 | 4 398 000 | 1 591 461 | 36,2 |
| SUM DRIFTSINNTEKTER | 25 925 884 | 32 251 000 | -6 325 116 | -19,6 |
| Varekostnader | 1 289 311 | 1 184 000 | -105 311 | -8,9 |
| Lønnskostnader | 17 930 199 | 19 266 000 | 1 335 801 | 6,9 |
| Andre driftskostnader | 11 340 509 | 11 058 500 | -282 009 | -2,6 |
| SUM DRIFTSUTGIFTER | 30 560 019 | 31 508 500 | 948 481 | 3,0 |
| Driftsresultat | -4 634 135 | 742 500 | -5 376 635 | -724,1 |
| Finansinntekt | 1 650 670 | 0 | 1 650 670 | 0,0 |
| Finanskostnad | 0 | 0 | 0 | 0,0 |
| RESULTAT FINANSPOSTER | 1 650 670 | 0 | 1 650 670 | 0,0 |
| Resultat før overføringer og disp. | -2 983 465 | 742 500 | -3 725 965 | -501,8 |

Driftsinntektene var 25,9 millioner kroner i 2024, 6,3 millioner kroner lavere enn budsjett. Avviket skyldes i hovedsak at søknaden til Lotteritilsynet, som var budsjettert med 9,8 millioner kroner, ble avslått. Dette ble delvis kompensert med noe høyere tilskudd fra andre ordninger og 1,8 millioner kroner mer i gaver enn forventet. Andre driftsinntekter var 1,1 millioner kroner over budsjett og skriver seg fra mer gaver enn forventet.

Driftskostnadene var 30,6 millioner kroner i 2024, 0,9 millioner kroner under budsjett, noe som hovedsakelig skyldes en vakant stilling og langtidsfravær uten erstatning.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

**Resultatoppstilling 2025 - Administrasjonen**

| Regnskap 2025 Avdeling 40 | Hittil i år | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Regnskap | Budsjett | Differanse | Diff % |
| Salgsinntekter | 16 379 | 0 | 16 379 | 0,0 |
| Tilskudd | 29 338 767 | 28 425 000 | 913 767 | 3,2 |
| Andre driftsinntekter | 8 267 771 | 7 150 001 | 1 117 770 | 15,6 |
| SUM DRIFTSINNTEKTER | 37 622 917 | 35 575 000 | 2 047 917 | 5,8 |
| Varekostnader | 1 538 556 | 1 000 000 | -538 556 | -53,9 |
| Lønnskostnader | 21 575 809 | 20 757 550 | -818 259 | -3,9 |
| Andre driftskostnader | 11 979 993 | 11 616 465 | -363 528 | -3,1 |
| SUM DRIFTSUTGIFTER | 35 094 358 | 33 374 015 | -1 720 344 | -5,2 |
| Driftsresultat | 2 528 559 | 2 200 986 | 327 573 | 14,9 |
| Finansinntekt | 1 042 721 | 1 000 000 | 42 721 | 4,3 |
| RESULTAT FINANSPOSTER | 1 042 721 | 1 000 000 | 42 721 | 4,3 |
| Resultat før overføringer og disp. | 3 571 280 | 3 200 986 | 370 295 | 11,6 |

Driftsinntektene var 37,6 millioner kroner i 2025, 2,0 millioner kroner høyere enn budsjett. Dette skriver seg fra 0,6 millioner kroner mer i tilskudd til Funksjonshemmedes organisasjoner og Spilleoverskudd fra Norsk Tipping (18%) enn forventet og 0,3 millioner kroner fra Stiftelsen DAM som ikke var budsjettert.

Driftskostnadene var 35,1 millioner kroner i 2025, 1,7 millioner kroner over budsjett, noe som hovedsakelig skyldes innkjøp av julekuler (0,4 millioner kroner), høyere lønnskostnader (0,5 millioner kroner) og juridisk bistand (0,7 millioner kroner).

**Vedlegg:**

1. Årsregnskap 2024
2. Årsregnskap 2025

# AKTIVITETSREGNSKAP 2024

| Organisasjonens navn | | Organisasjonsnummer |
|---|---|---|
| Mental Helse | Note | 971 322 926 |

| | ORGANISASJONENS INNTEKTER OG KOSTNADER | | 2024 | 2023 |
|---|---|---|---|---|
| 1 | **(ANSKAFFEDE MIDLER) INNTEKTER** | | | |
| 1a | Medlemsinntekter, årsavgift | **1** | 1 756 945 | 1 015 865 |
| 1b | TILSKUDD | | | |
| 1b i | Offentlige tilskudd | **2** | 79 477 044 | 72 316 837 |
| 1b ii | Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanser | **2,3** | 7 024 627 | 16 244 642 |
| 1b ii | Tilskudd andre | **3** | 1 881 536 | 3 504 560 |
| | **Sum tilskudd** | | **88 383 207** | **92 066 039** |
| 1c | Innsamlede midler, gaver m.v. | **4,17** | 6 016 996 | 5 942 874 |
| 1e | Finans og investeringsinntekter | | 1 653 764 | 38 130 |
| 1f | Andre inntekter | | 1 202 659 | 1 041 070 |
| 1g | Egenfinasiering prosjekter | | 132 549 | - |
| | **Sum anskaffede midler** | | **99 146 120** | **100 103 978** |
| 2 | **(FORBRUKTE MIDLER) KOSTNADER** | | | |
| 2a | **Kostnader til anskaffelse av midler** | | | |
| 2a i | Kostnader til innsamling av midler, fundraising | **17** | 493 706 | 661 453 |
| 2a ii | Andre kostnader til annskaffelse av midler | **17** | 474 718 | 533 430 |
| | **Sum kostnader til anskaffelse av midler** | | **968 424** | **1 194 883** |
| 2b | **Kostnader til organisasjonens formål** | | | |
| 2b i | ***Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet*** | | | |
| | Drift Hjelpetelefonen | **2** | 30 536 042 | 30 521 756 |
| | Drift Arbeidslivstelefonen | **2** | 1 724 049 | 1 714 997 |
| | Drift Erfaringskompetanse | **2** | 12 787 707 | 12 519 539 |
| | Drift Verdensdagen | **2** | 5 315 669 | 5 041 550 |
| | ***Aktivitetstilkudd til andre spesifikke tilskudd*** | | | |
| | Foreldrestøtte 24/7 H.dir | **2** | 6 080 071 | 4 887 881 |
| | Studenttelefonen drift H.dir. | **2** | 940 387 | 1 044 277 |
| | Headspace Tromsø | **2** | 1 088 280 | 0 |
| | Drift Venn 1/YAM | **2** | 3 090 919 | 1 816 490 |
| | YAM 800 h.dir. | **2** | | 2 193 845 |
| | Viken fylkeskommune/Bufdir - lavterskeltilbud (Div prosj. Venn | **3** | 3 455 562 | 3 378 422 |

Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Drift av prosjekter DAM stiftelsen i regi av Mental Helse | **3** | | 238 413 |
| | Headspace DAM | **3** | 1 102 666 | 0 |
| | Senior Arena | **3** | | 4 500 |
| | Organisasjonens kostnader med drift av prosjekter, fylkes- og lokallag | | 12 127 848 | 10 266 474 |
| | | | | |
| 2b ii | **Kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet** | | | |
| | ***Utdelinger til fylkes og lokallag*** | | | |
| | Trykking og distr. medlemsblad Sinn og Samfunn | | 1 309 133 | 1 260 459 |
| | Utbetaling likepersonsmidler, regionssamlinger og priser | | 2 524 487 | 1 892 387 |
| | Kontingenter fordelt fylker og lokallag etc | **1** | 1 739 336 | 1 004 904 |
| | Velferdsmidler til fylkes-/lokallag | | 996 000 | 996 500 |
| | ***Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse*** | | | |
| | Opplæring tillitsvalgte frie midler | | 4 773 | 5 895 |
| | Kurs og opplæring basis organisasjon | | 266 476 | 487 177 |
| | Kommunikasjon og påvirkning/politikk og verdier | | 480 236 | 3 616 835 |
| | Føniks alliansen | | | 1 703 |
| | Poltikk og demokrati | | 3 518 435 | 2 215 250 |
| | Samfunnskontakt | | 2 303 129 | 3 498 917 |
| | Regionalt arbeid | | 154 435 | 1 875 337 |
| | | | | |
| | **Sum kostnader til organisasjonens formål** | | **91 545 640** | **90 483 508** |
| | | | | |
| | **Administrasjonskostnader** | | 9 688 396 | 4 912 381 |
| | **Finanskostnad** | | 1 351 | - |
| | | | | |
| | **Sum forbrukte midler** | | **102 203 811** | **96 590 772** |
| | | | | |
| 3 | **AKTIVITETSRESULTAT** | | **(3 057 691)** | **3 513 206** |
| | | | | |
| 4 | **TILLEGG/REDUKSJON FORMÅLSKAPITAL** | | | |
| 4a | Endring grunnkapital | | | |
| 4b | Endring formålskaital med lovpålagte restriksjoner | | | |
| 4c | Endring formålskapital med eksternt pålagte restriksjoner | | | |
| 4d | Endring formålskapital med selvpålagte restriksjoner | | | |
| 4f | Endring annen formålskapital | | (3 057 691) | 3 513 206 |
| | **SUM TILLEGG/REDUKSJON FORMÅLSKAPITAL** | | **(3 057 691)** | **3 513 206** |
| | | | | |
| Innsamlingsprosent | | **18** | **16,09 %** | **20,11 %** |
| Formålsprosent | | **18** | **89,57 %** | **93,68 %** |
| Administrasjonsprosent | | **18** | **9,48 %** | **5,09 %** |

## BALANSE 2024

| Organisasjonens navn | | organisasjonsnummer |
|---|---|---|
| Mental Helse | Note | 971 322 926 |

| | | | 2024 | 2023 |
|---|---|---|---|---|
| | **EIENDELER** | | | |
| **A** | **Anleggsmidler** | | | |
| A 1 | Immaterielle eiendeler | | 560 275 | 1 040 511 |
| A 2 | Bevaringsverdige eiendeler | | | |
| A 3 | Andre driftsmidler | **9,13** | 1 128 944 | 3 664 492 |
| A 4 | Finansielle anleggsmidler | **12** | 1 984 697 | 1 500 000 |
| **T 030** | **Sum anleggsmidler** | | **3 673 916** | **6 205 003** |
| **B** | **Omløpsmidler** | | | |
| B 1 | Beholdninger | | - | - |
| B 2 | Fordringer | **14** | 3 947 970 | 2 044 702 |
| B 3 | Investeringer | | | |
| B 4 | Bankinnskudd, kontanter m.v. | **15** | 30 764 426 | 33 589 970 |
| **T 040** | **Sum omløpsmidler** | | **34 712 396** | **35 634 672** |
| **T 050** | **Sum eiendeler** | | **38 386 312** | **41 839 675** |
| | **FORMÅLSKAPITAL OG GJELD** | | | |
| **C** | **Formålskapital** | | | |
| C 1 | Grunnkapital | | | |
| C 2 | Fomålskapital med lovpålagte restriksjoner | | | |
| C 3 | Formålskapital med eksterne restriksjoner | | | |
| C 4 | Formålskapital med selvpålagte restriksjoner | **11** | 1 225 370 | 1 466 470 |
| C 5 | Annen formålskapital | **10** | 12 308 287 | 17 846 184 |
| **T 060** | **Sum formålskapital** | | **13 533 657** | **19 312 654** |
| **D** | **Gjeld** | | | |
| D 1 | Avsetning for forpliktelser | **16** | 220 680 | 266 839 |
| D 2 | Annen langsiktig gjeld | | | |
| D 3 | Kortsiktig gjeld | **1,3** | 24 631 975 | 22 260 182 |
| **T 070** | **Sum gjeld** | | **24 852 655** | **22 527 021** |
| **T 080** | **Sum formålskapital og gjeld** | | **38 386 312** | **41 839 675** |
| | **FORHOLDSTALL** | | | |
| **T 090** | **Formålskapital i prosent av totalbalansen** | | **35 %** | **46 %** |

Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

# Balanse

## Mental Helse

Oslo, 22.04.2025
Styret i Mental Helse

| | | |
|---|---|---|
| Ole-Marius Minde Johnsen<br>styreleder | Aina Nybakke<br>1. nestleder | Haakon Steen<br>2. nestleder |
| Andreas Lund<br>styremedlem | Linda Christine Berg-Heggelund<br>Generalsekretær | Line Hole<br>styremedlem |
| Abdurrehman Khan<br>styremedlem | | Tor-Johnny Agledal<br>styremedlem |



Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

# Innledende note aktivitetsregnskap 2024.

Mental Helse har avlagt sitt offisielle regnskap etter bestemmelsene i regnskapsloven og dette regnskapet er behandlet av organisasjonens øverste organer. Aktivitetsregnskapet settes opp som et eget regnskap for å imøtekomme kravene fra innsamlingskontrollen.

Notene til regnskapet er i hovedsak hentet fra dette offisielle årsregnskapet, og ikke spesialtilpasset aktivitetsregnskapet. Derfor foreligger også noter uten henvisning i regnskapet.



Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

Noter 2024

# Mental Helse

**Regnskapsprinsipper:**

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for små foretak. Etter endring i beløpsgrenser for foretak, har Mental Helse valgt å avlegge etter reglene for små foretak. Organisasjonen har videre fulgt relevante bestemmelser i Norsk Regnskaps Standard utarbeidet av Norsk Regnskaps Stiftelse. Årsregnskapet er satt opp under forutsetning om fortsatt drift.

**Driftsinntekter**

Inntektsføring av driftstilskudd skjer med 1/12 pr. måned i den fortløpende regnskapsføringen. Offentlige tilskudd som det knytter seg betingelser til, inntektsføres med 1/12 del pr måned, og avregnes pr 31.12. ved at inntekten justeres ned til de faktisk forbrukte midler i prosjektene. Ikke inntektsførte tilskudd regnskapsføres i balansen som tilskuddsgjeld. Inntektsføring ved salg av varer skjer på leveringstidspunktet. Inntektsføring av gaver uten betingelser inntektsføres i mottaksåret. Gaver med klare betingelser/øremerking etc. behandles som tilskudd.

**Omløpsmidler og kortsiktig gjeld**

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter normalt poster som forfaller til betaling innen ett år etter siste dag i regnskapsåret, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og antatt virkelig verdi (laveste verdis prinsipp).

**Fordringer**

Kundefordringer og andre fordringer føres opp i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til påregnelig tap. Avsetning til påregnelig tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene.

**Bruk av estimater**

I utarbeidelse av årsregnskapet har man brukt estimater og forutsetninger som har påvirket resultatregnskapet og verdsettelsen av eiendeler og gjeld, samt usikre eiendeler og forpliktelser på balansedagen i henhold til god regnskapsskikk. Områder som i stor grad inneholder slike skjønnsmessige vurderinger, høy grad av kompleksitet, eller områder hvor forutsetninger og estimater er vesentlige for årsregnskapet, er beskrevet i notene.

**Skatt**

Foreningen driver ikke skattepliktig virksomhet.

**Pensjonsforpliktelser**

Pensjonsordning er dekket via ytelsesbasert forsikringsordning og ble etter tidligere regelverk balanseført. Denne er i år endret og pensjonsforpliktelse etc. balanseføres ikke.

Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

Noter 2024

# Mental Helse

**Note nr. 1 - Medlemskontingent**

| | 2024 | 2023 |
|---|---|---|
| Innbetalt medlemskontingent i året | kr 1 778 366 | kr 962 865 |
| Innbetalt fra bedrifts-/støttemedlemmer etc | kr - 21 420 | kr 14 921 |
| Samlet kontingentinntekt | kr 1 756 946 | kr 977 786 |
| Kontingent som tilbakef. fylkes-/lokallag 100% | kr - 1 739 336 | kr - 962 865 |
| | kr 17 610 | kr 14 921 |
| Provisjonskostnader medlemsinntekter | kr - 12 081 | kr - 3 960 |
| **Totalt** | **kr 5 529** | **kr 10 961** |
| | | |
| Årets avsetning til lokal og fylkeslag | kr 1 739 336 | kr 962 865 |
| Avr for mye utbet./Tilbakeh. poster etc tidl.år | kr - 365 487 | kr 850 637 |
| Kontingentmidler til lokal og fylkeslag | **kr 1 373 849** | **kr 1 813 503** |

Mental Helses vedtekter sier nå at fylkes- og lokallag skal motta 100% av de medlemsinntekter som fylkes- og lokallag er berettiget til i hht foreningens vedtekter.

**Note nr. 2 - Offentlig tilskudd**

| | Balanseført pr. 01.01.24 | Bevilget tilskudd i år | Innt.ført i år av tilskuddet | Balanseført pr. 31.12.24 |
|---|---|---|---|---|
| **Tilskudd Bufdir** | | | | |
| Bufdir driftstilskudd f.h. org. | **0** | 4 358 979 | 4 358 979 | 0 |
| Bufdir driftstilskudd | **0** | 71 460 | 71 460 | 0 |
| Foreldrestøtte 24/7 | 0 | 6 000 000 | 6 000 000 | 0 |
| Headspace | 1 792 543 | 2 000 000 | 3 506 015 | 286 528 |
| **Sum tilskudd Bufdir** | **1 792 543** | **12 430 439** | **13 936 454** | **286 528** |
| | **0** | | | |
| | | | | |
| **Tilskudd Helsedirektoratet** | | | | |
| Driftstilskudd 761,79 - 765,71 | 0 | 8 528 000 | 8 528 000 | 0 |
| Driftstilskudd 765,71 | 0 | 1 327 450 | 1 327 450 | 0 |
| Hjelpetelefonen | 0 | 31 500 000 | 31 500 000 | 0 |
| Hjelpetelefonen tilleggs.bev. | 0 | 435 000 | 435 000 | 0 |
| Studenttelefonen | 0 | 952 000 | 940 387 | 11 613 |
| Venn1 | 2 415 | 800 000 | 802 415 | 0 |
| Nasjonalt senter for erf.komp. | 793 382 | 13 200 000 | 13 976 671 | 16 711 |
| YAM | 0 | 1 500 000 | 1 500 000 | 0 |
| Verdensdagen for ps.helse. | 0 | 5 600 000 | 5 600 000 | 0 |
| **Sum Helsedirektoratet** | **795 797** | **63 842 450** | **64 609 923** | **28 324** |
| | | | | |
| Tilsk. kap. 601.70 (AID) | | | | |
| Telefon for arbeidslivet | 11 123 | 1 800 000 | 1 724 049 | 87 074 |
| **Sum off tilskudd etc.** | **2 599 463** | **78 072 889** | **80 270 426** | **401 926** |
| Midler som MH skyldte til fra prosj. erf.komp. er dekket | | | - 793 382 | |
| **Sum off. tilskudd** | | | **79 477 044** | |

**Note nr. 3 - Andre tilskudd, gaver etc**

| | Balanseført pr. 01.01.24 | Mottatt tilskudd i år | Innt.ført av tilskuddet | Balanseført pr. 31.12.24 |
|---|---|---|---|---|
| Tilskudd st. DAM - Headsp. UA | 957 220 | 0 | 957 220 | 0 |
| Adm.tilsk. Stiftelsen DAM | | 1 230 400 | 1 230 400 | 0 |
| Ikke viderebet. tilskudd | 0 | | 0 | 1 472 500 |
| **Sum tilskudd DAM** | **957 220** | **1 230 400** | **2 187 620** | **1 472 500** |
| | | | | |
| **Tilskudd fra Funkis** | | **33 735** | **33 735** | |
| | | | | |
| **Tilskudd til Headspace fra ulike givere** | | | | |
| Sparebanken Nord Headspace | | 750 000 | 750 000 | 0 |
| **Samlet Headspace** | **3 283 639** | **750 000** | **371 593** | **3 662 046** |

| | 2024 | 2023 |
|---|---|---|
| **Merverdiavgiftskompensasjon inntektsført** | **4 837 007** | **5 345 092** |

| | 2024 | 2023 |
|---|---|---|
| Lotteri- og stiftelsestilsynet inntektsført fra spilleoverskuddet i Norsk Tipping 2023 | 0 | 9 757 884 |
| Mottatte gaver/minnegaver | 6 016 996 | 5 988 874 |
| **Totalt gaver etc** | **6 016 996** | **15 746 758** |

Merverdiavgiftskompensajonen er frie midler for organisasjonen og utgjør en betydelig del av inntektene i organisasjonen.

**Note nr 4. Minnegaver, facebookgaver etc.**
Mental Helse har i løpet av 2024 mottatt kr 6 016 996 i minnegaver, facebookgaver, gaver fra ulike bidragsytere, Spleis etc. Tilsvarende tall i 2023 var på kr 5 988 740.
Dette er midler som foreningen ikke kan fastslå størrelsen på med sikkerhet før året er omme. Mental Helse budsjettere derfor denne posten basert på historikk, og gaver utover budsjett må derfor benyttes på "ekstraordinære" tiltak etc.

**Note nr. 5 - Varekostnad**
Posten varekostnad består hovedsakelig av kostnader i forbindelse med produksjon og distribusjon av medlemsbladet Sinn og Samfunn.

**Note nr. 6 - Pensjonsforsikringer i 2024**
Mental Helse har en ytelsesbasert pensjonsforsikring. Kostnadsførte periodiserte pensjonskostnader totalt for organisasjonen for 2024 utgjorde kr 4 759 905. Ansattes andel av dette ble trukket med kr -963 942.

Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

**Note nr. 7 - Lønn og andre godtgjørelser**
**Lønnskostnader**

| | 2024 | 2023 |
|---|---|---|
| Lønn, feriepenger etc. | 55 554 967 | 51 676 499 |
| Arbeidsgiveravgift | 8 628 709 | 7 300 159 |
| Pensjonskostnader | 4 833 655 | 5 646 977 |
| Pensjonskostnad - pensjonsforpliktelse | 0 | - 1 535 486 |
| Ansattes trekk i ordningen | - 963 942 | - 878 143 |
| Andre lønnsrelaterte ytelser | 1 958 538 | 1 951 628 |
| Sum lønnskostnader | **70 011 927** | **64 161 634** |
| | | |
| **Antall årsverk** | **80** | **71** |

Alle fast ansatte omfattes av Mental Helses pensjonsforsikring( ytelsesbasert) i DNB Livsforsikring.

**Godtgjørelser**
**Godtgjøring til generalsekretær :**

| | 2024 | 2023 |
|---|---|---|
| Lønn og feriepenger | 1 179 763 | 1 136 346 |
| Andre lønnsrelaterte ytelser | 111 455 | 99 295 |
| **Sum** | **1 291 218** | **1 235 641** |

**Godtgjøring til sentralstyret/ledermøtet og arbeidsutvalg:**

| | 2024 | 2023 |
|---|---|---|
| Honorar/møtegodtgjørelse til sentralstyret og arbeidsutvalg | 1 384 965 | 1 280 965 |
| Andre honorarer/møtegodtgjørelse tillitsvalgte | 261 700 | 328 925 |
| **Sum** | **1 646 665** | **1 609 890** |

**Note 8 Ytelsespensjon**

Mental Helse er pliktig til å ha tjenestepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenestepensjon. Organisasjonens pensjonsordninger tilfredsstiller kravene i denne lov.

Mental Helse har i 2024 kommet inn under regnskapslovens regler for små foretak, og her derfor valgt å avlegge årsregnskapet etter prinsippene i denne ordningen. Dette betyr at pensjonsforpliktelse/overdekning i ordningen ikke lenger er aktuelt og operere med i regnskapet.

For 2024 er derfor kr 2 480 206 i overdekning i ordningen som følge av prinsippendringen ført direkte mot annen egenkapital i organisasjonens regnskap.

Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

## Note 9 Anleggsmidler

| | Driftsløsøre, inventar ol. | Nettside | Sum |
|---|---|---|---|
| Anskaffelseskost pr. 01.01.24 | 556 658 | 1 400 688 | 1 957 346 |
| **= Anskaffelseskost 31.12.24** | **556 658** | **1 400 688** | **1 957 346** |
| Akkumulerte avskrivninger 31.12.24 | 446 056 | 840 413 | 1 286 469 |
| **= Bokført verdi 31.12.24** | **110 602** | **560 275** | **670 877** |
| Årets ordinære avskrivninger | 47 039 | 480 236 | 527 275 |
| Økonomisk levetid | 5-10 år | 5 år | |

## Note 10 Aksjer og andeler i andre foretak m.v.

| | Andeler | Anskaffelses-kost | Balanseført verdi | Markeds-verdi |
|---|---|---|---|---|
| **Anleggsmidler** | | | | |
| Nordea Plan Balansert Fund A G. | 444,1395 | 1 246 774 | 1 246 774 | 1 234 139 |
| Nordea Plan Offensiv Fund A G. | 185,4782 | 737 923 | 737 923 | 737 302 |
| **Sum** | **629,6177** | **1 984 697** | **1 984 697** | **1 971 441** |

Selskapet solgte/byttet ut aksjer i Danske Invest Horisont 50 og 80, og har realisert en gevinst på kr 484 697.

## Note 11 Egenkapital

| | Egenkapital med s.p.restriksjoner | Annen egenkapital | Sum egenkapital |
|---|---|---|---|
| Pr. 31.12.2023 | -1 466 470 | -17 846 184 | -19 312 654 |
| Årets resultat | 0 | 3 057 691 | 3 057 691 |
| Benyttet EK med restriksjoner | 241 100 | | 241 100 |
| Korr. pensjonsforpliktelse små | 0 | 2 480 206 | 2 480 206 |
| **Pr 31.12.2024** | **-1 225 370** | **-12 308 287** | **-13 533 657** |

Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

**Note nr. 12 Egenkapital med selvpålagte restriksjoner.**
Sentralstyret besluttet i 2019 å foreta en splitt av egenkapitalen. NOK 2 millioner ble avsatt til disposisjon til fylkes- og lokallag, og skal anvendes til aktiviteter som understøtter Mental Helses satsingsområder. Midlene var planlagt brukt innen utgangen av 2021. Midlene skulle tildeles etter retningslinjer fastsatt av sentralstyret og ble bevilget i tillegg til de tidligere ordinære støtteordningene for fylkes -og lokallag. Som følge av ettervirkninger av Corona-situajonen og andre forhold i organisasjonen, har ulike aktiviteter rundt i fylkes- og lokallag ikke vært av det omfang som ønsket, og Mental Helse har ikke fått brukt midlene som planlagt. Styret har besluttet å videreføre de ubrukte midlene på kr 1 225 370 til bruk i 2025.

**Note nr. 13 - Fordringer**
Posten kundefordringer består i all hovedsak av utestående fordring knyttet til viderefakturering av kostnader etc.

Posten Kundefordringer og andre fordringer fordeler seg som følger:

| | **2023** | **2023** |
|---|---|---|
| Forskuddsbetalte kostnader etc | 1 082 713 | 464 172 |
| Forskudsbetalt/periodisert pensjonsforsikring | 2 421 082 | 1 554 348 |
| kundefordringer | 444 175 | 26 182 |
| **Sum andre fordringer** | **3 947 970** | **2 044 702** |

**Note nr. 14 - Bankinnskudd og sperrede midler**
Av bokførte bankinnskudd utgjør inntrukne skattetrekksmidler kr 2 691 077. Skyldig skattetrekk pr. 31.12. utgjør kr 2 523 344. Avviket skyldes opparbeidede renter mv.

**Note nr. 15 - Arv og gaver med forpliktelser**
Dette er gaver og arv som er mottatt av organisasjonen, der det stilles restriksjoner for bruken av midlene.

Det ble i 2015 vedtatt fra Hjelpetelefonens styre, at mottatt arv skulle brukes på kompetanse utvikling og andre miljøskapende tiltak.
Som følge av pandemi, hjemmekontorer etc. har det ikke vært anledning til å gjennomføre tiltakene i 2022, og ingen av midlene er brukt til formålet i 2023, noe ble brukt i 2024, og midlene videreføres til 2025.

Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

## Note nr. 16 - Administrasjons- og formålsprosent i foreningen

| | 2024 | 2023 | 2022 | 2021 | 2020 |
|---|---|---|---|---|---|
| Adm kostnader | 9 688 396 | 4 912 381 | 9 609 118 | 7 903 207 | 11 352 473 |
| Sum forbrukte midler | 102 203 811 | 96 590 772 | 108 423 930 | 92 464 906 | 83 547 951 |
| **Administrasjonsprosent** | **9,48 %** | **5,09 %** | **8,86 %** | **8,55 %** | **13,59 %** |
| | | | | | |
| Kostnader til formålet | 91 545 640 | 90 483 508 | 97 785 993 | 83 636 247 | 71 645 919 |
| Sum forbrukte midler | 102 203 811 | 96 590 772 | 108 423 930 | 92 464 906 | 83 547 951 |
| **Formålsprosent** | **89,57 %** | **93,68 %** | **90,19 %** | **90,45 %** | **85,75 %** |
| | | | | | |
| **Innsamlingsprosent** | | | | | |
| ***Innsamlede midler og gaver*** | ***6 016 996*** | ***5 942 874*** | ***4 204 001*** | ***11 578 433*** | ***6 354 507*** |
| Kostnader til innsamling av midler | 493 706 | 661 453 | 568 404 | 539 659 | 248 812 |
| Andre kostn. til ansk. enn innsamlingskc | 474 718 | 533 430 | 458 390 | 384 805 | 292 381 |
| Kostn. til søknader off.tilsk. etc. | | | | | |
| **Netto kostnad innsamlede midler** | 968 424 | 1 194 883 | 1 026 794 | 924 464 | 541 193 |
| **Innsamlingsprosent** | **16,09 %** | **20,11 %** | **24,42 %** | **7,98 %** | **8,52 %** |

## Note nr. 17 – Prinsipper for fordeling til formål, innsamling, anskaffelse og administrasjon

Mental Helse's fordeling av kostnader gjøres i hovedsak basert på aktiviteter, avdelinger og prosjekter i regnskapsføringen. Fordelingsgrunnlaget følger disse prinsipper:

- ✓ Alt som ikke er knyttet til innsamling av midler eller kostnader direkte til organisasjonens formål blir fordelt direkte til administrasjon
- ✓ Direkte til formålet er hentet fra aktiviteter/prosjekter og avdelinger i regnskapet
- ✓ Kostnader til innsamling av midler er fastsatt på bakgrunn av fordelingsnøkler.
- ✓ Sinn og Samfunn fordeles direkte til formål etc. etc.

- Administrasjonsprosenten har de siste årene vært forholdsvis stabil. I 2024 har denne økt litt igjen, ikke minst grunnet høyt sykefravær og lavere inntektsgrunnlag til grunn for satsing drift. Denne har økte fra 5,09% til 9,48%.
- Formålsprosenten er også stort sett vært stabil de siste årene, rundt 90%. I 2023 var den på 93,7% mens den i 2024 ligger på 89,6%.
- Innsamlingsprosenten har de siste årene variert noe. Dette skyldes dette at foreningen mottar SMS gaver fra begravelser, facebookgaver/spleis etc., uten at det tidligere har vært nedlagt nevneverdige kostnader knyttet til innsamling av midlene. Gaver etc. som mottas er stort sett frie midler. Gavene har økt fra kr 5 942 874 i 2023 til kr 6 016 996 i 2024. ovennevnte har medført at medført at innsamlingsprosenten viser en nedgang fra 20,1% til 16,1%.

## Note nr. 18 – Nærstående parter

Mental Helse har under året ikke hatt «samhandel med nærstående parter, foruten en innleiet konsulent som fungerer som prosjektleder i Mental Helse sine Headspaceprosjekter.

Fylkes- og lokallag er selvstendige enheter med egne organisasjonsnummer. Mental Helse samhandler med disse i form av at disse er berettighet til kontingentinntektene i foreningen og Mental Helse innvilger midler for å økte å opprettholde aktivitenten i disse foreningene. Dette er innenfor vedtektene i organisasjonen.

Transaksjon 09222115557545509576 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, LB

# Verifikasjon

Transaksjon 09222115557545509576

## Dokument

**Aktivitetsbasert årsregnskap 2024 - off regnskap m-noter**
Hoveddokument
13 sider
*Initiert på 2025-04-29 15:57:16 CEST (+0200) av André Fredriksen (AF)*
*Ferdigstilt den 2025-05-05 13:06:15 CEST (+0200)*

## Initiativtaker

**André Fredriksen (AF)**
Mental Helse
*andre.fredriksen@mentalhelse.no*
+4793233922

## Underskriverne

**Ole-Marius Minde Johnsen (OMJ)**
Mental Helse
*ole.marius.minde.johnsen@mentalhelse.no*
+4792241603

bankID

*Navnet norsk BankID oppga var "Ole-Marius Minde Johnsen"*
*BankID utstedt av "SpareBank 1 Utvikling DA"*
*2023-09-20 10:21:40 CEST (+0200)*
*Signert 2025-05-01 12:23:31 CEST (+0200)*

**Aina Nybakke (AN)**
Mental Helse
*aina.nybakke@mentalhelse.no*
+4741177966

bankID

*Navnet norsk BankID oppga var "Aina Nybakke"*
*BankID utstedt av "Eika Gruppen AS"*
*2025-02-24 13:13:12 CET (+0100)*
*Signert 2025-05-05 13:06:15 CEST (+0200)*

**Haakon Steen (HS)**
Mental Helse
*haakon.steen@mentalhelse.no*
+4793208649

bankID

*Navnet norsk BankID oppga var "Haakon Steen"*
*BankID utstedt av "SpareBank 1 Utvikling DA"*
*2024-05-07 20:42:43 CEST (+0200)*
*Signert 2025-04-30 10:12:53 CEST (+0200)*

**Abdurrehman Khan (AK)**
Mental Helse
*khan123nor@gmail.com*
+4746882919

bankID

*Navnet norsk BankID oppga var "Abdurrehman Khan"*
*BankID utstedt av "Nordea Bank Abp filial i Norge"*
*2024-02-25 16:55:06 CET (+0100)*
*Signert 2025-04-29 23:17:32 CEST (+0200)*

# Verifikasjon

Transaksjon 09222115557545509576

| | |
|---|---|
| Andreas Lund (AL)<br>Mental Helse<br>*andreas.lund@mentalhelse.no*<br>+4792461986<br>bankID<br>*Navnet norsk BankID oppga var "Andreas Lund"*<br>*BankID utstedt av "DNB Bank ASA"*<br>*2024-12-27 18:47:44 CET (+0100)*<br>*Signert 2025-05-01 11:20:09 CEST (+0200)* | Line Hole (LH)<br>Mental Helse<br>*line.hole@mentalhelse.no*<br>+4790669630<br>bankID<br>*Navnet norsk BankID oppga var "Line Hole"*<br>*BankID utstedt av "SpareBank 1 Utvikling DA"*<br>*2024-04-21 11:32:25 CEST (+0200)*<br>*Signert 2025-05-05 10:24:24 CEST (+0200)* |
| Tor-Johnny Agledal (TA)<br>Mental Helse<br>*tor.johnny.agledal@mentalhelse.no*<br>+4793679980<br>bankID<br>*Navnet norsk BankID oppga var "Tor Johnny Agledal"*<br>*BankID utstedt av "BankID - Bankenes ID-tjeneste AS"*<br>*2024-02-14 02:35:37 CET (+0100)*<br>*Signert 2025-04-29 16:06:30 CEST (+0200)* | Linda Berg-Heggelund (LB)<br>Mental Helse<br>*lindaheggelund@mentalhelse.no*<br>+4745963779<br>bankID<br>*Navnet norsk BankID oppga var "Linda Christine Berg-Heggelund"*<br>*BankID utstedt av "BankID - Bankenes ID-tjeneste AS"*<br>*2023-12-27 14:15:35 CET (+0100)*<br>*Signert 2025-04-29 16:13:08 CEST (+0200)* |

Denne verifiseringen ble utstedt av Scrive. Informasjon i kursiv har blitt verifisert trygt av Scrive. For mer informasjon/bevis som angår dette dokumentet, se de skjulte vedleggene. Bruk en PDF-leser, som Adobe Reader, som kan vise skjulte vedlegg for å se vedleggene. Vennligst merk at hvis du skriver ut dokumentet, kan ikke en utskrevet kopi verifiseres som original i henhold til bestemmelsene nedenfor, og at en enkel utskrift vil være uten innholdet i de skjulte vedleggene. Den digitale signeringsprosessen (elektronisk forsegling) garanterer at dokumentet og de skjulte vedleggene er originale, og dette kan dokumenteres matematisk og uavhengig av Scrive. Scrive tilbyr også en tjeneste som lar deg automatisk verifisere at dokumentet er originalt på: https://scrive.com/verify

# AKTIVITETSREGNSKAP 2025

| Mental Helse | Note | | |
|---|---|---|---|
| **ORGANISASJONENS INNTEKTER OG KOSTNADER** | | **2025** | **2024** |
| **(ANSKAFFEDE MIDLER) INNTEKTER** | | | |
| Medlemsinntekter, årsavgift | **1** | 2 220 644 | 1 756 945 |
| **TILSKUDD** | | | |
| Offentlige tilskudd | **2** | 79 008 030 | 79 477 044 |
| Tilskudd andre offentlige/halvoffentlige instanser | **3** | 16 415 816 | 7 024 627 |
| Tilskudd andre | **3** | 3 703 763 | 1 881 536 |
| **Sum tilskudd** | | **99 127 609** | **88 383 207** |
| Innsamlede midler, gaver m.v. | **3,11,12** | 10 214 018 | 6 016 996 |
| Finans og investeringsinntekter | | 1 074 476 | 1 653 764 |
| Andre inntekter | | 1 758 784 | 1 202 659 |
| Egenfinansiering prosjekter | | | - |
| **Sum anskaffede midler** | | **114 395 530** | **99 013 572** |
| **(FORBRUKTE MIDLER) KOSTNADER** | | | |
| **Kostnader til anskaffelse av midler** | | | |
| Kostnader til innsamling av midler, fundraising | | 1 297 785 | 493 706 |
| Andre kostnader til anskaffelse av midler | **11,12** | 579 368 | 474 718 |
| **Sum kostnader til anskaffelse av midler** | | **1 877 153** | **968 424** |
| **Kostnader til organisasjonens formål** | | | |
| ***Øremerkede tilskudd fra statsbudsjettet*** eks. adm.tilskudd | | | |
| Drift Hjelpetelefonen | **2** | 34 911 580 | 30 536 042 |
| Drift Arbeidslivstelefonen | **2** | 1 838 306 | 1 724 049 |
| Drift Erfaringskompetanse | **2** | 12 767 698 | 12 787 707 |
| Drift Verdensdagen | **2** | 6 053 725 | 5 315 669 |
| ***Aktivitetstilskudd til andre spesifikke tilskudd*** | | | |
| Foreldrestøtte 24/7 | **2** | 6 608 401 | 6 080 071 |
| Studenttelefonen drift | **2** | 0 | 940 387 |
| Drift Venn 1/YAM Venn 1 | **2** | 2 352 557 | 3 090 919 |
| Headspace | **2** | 6 215 146 | 5 646 508 |
| ***Utdelinger til fylkes og lokallag*** | | | |
| Trykking og distr. Medlemsblad Mentalt Perspektiv | | 1 172 218 | 1 309 133 |
| Utbetaling til lag, likepersons- og aktivitetsmidler | | 2 336 595 | 2 524 487 |
| Kontingenter fordelt fylker og lokallag etc | **1** | 2 224 360 | 1 739 336 |
| Velferdsmidler til fylkes-/lokallag | | 1 513 500 | 996 000 |
| **Organisasjonens kostnader med drift fylkes- og lokallag** | | | |
| Organisasjonens kostnader med drift fylkes- og lokallag | | 14 917 638 | 11 995 300 |
| ***Kostnader knyttet til handlingsplanen i Mental Helse*** | | | |
| Kurs og opplæring organisasjon | | 64 942 | 271 249 |
| Kommunikasjon, politikk og demokrati | | 3 040 810 | 3 998 671 |

Dokument-ID 092221155557573926614 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, EF

| | | |
|---|---|---|
| Samfunnskontakt | 2 872 436 | 2 303 129 |
| Regionalt arbeid | 71 332 | 154 435 |
| **Sum kostnader til organisasjonens formål** | **98 961 244** | **91 413 092** |
| **Administrasjonskostnader** | 9 052 371 | 9 689 747 |
| **Sum forbrukte midler** | **109 890 767** | **102 071 263** |
| **AKTIVITETSRESULTAT** | **4 504 762** | **(3 057 691)** |
| **TILLEGG/REDUKSJON FORMÅLSKAPITAL** | | |
| Endring formålskapital med eksterne restriksjoner | 604 353 | |
| Endring formålskapital med selvpålagte restriksjoner | -35 000 | |
| Endring annen formålskapital | 3 935 409 | (3 057 691) |
| **SUM TILLEGG/REDUKSJON FORMÅLSKAPITAL** | **4 504 762** | **(3 057 691)** |

Dokument-ID 09222115557573926614 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, EF

| Organisasjonens navn | | |
|---|---|---|
| Mental Helse | Note | 971 322 926 |

| | | 2025 | 2024 |
|---|---|---|---|
| **EIENDELER** | | | |
| **Anleggsmidler** | | | |
| Immaterielle eiendeler | **6** | 80 039 | 560 275 |
| Andre driftsmidler | | 63 562 | 1 128 944 |
| Finansielle anleggsmidler | | 0 | 1 984 697 |
| **Sum anleggsmidler** | | 143 601 | 3 673 916 |
| **Omløpsmidler** | | | |
| Fordringer | **8** | 3 489 169 | 3 947 970 |
| Investeringer | | | |
| Bankinnskudd, kontanter m.v. | **9** | 39 302 791 | 30 764 426 |
| **Sum omløpsmidler** | | 42 791 960 | 34 712 396 |
| **Sum eiendeler** | | 42 935 561 | 38 386 312 |
| **FORMÅLSKAPITAL OG GJELD** | | | |
| **Formålskapital** | | | |
| Grunnkapital | | | |
| Fomålskapital med lovpålagte restriksjoner | | | |
| Formålskapital med eksterne restriksjoner | | 604 353 | |
| Formålskapital med selvpålagte restriksjoner | **7** | 1 190 370 | 1 225 370 |
| Annen formålskapital | **7** | 16 243 696 | 12 308 287 |
| **Sum formålskapital** | | 18 038 419 | 13 533 657 |
| **Gjeld** | | | |
| Avsetning for forpliktelser | | 104 058 | 220 680 |
| Annen langsiktig gjeld | | | |
| Kortsiktig gjeld | | 24 793 084 | 24 631 975 |
| **Sum gjeld** | | 24 897 142 | 24 852 655 |
| **Sum formålskapital og gjeld** | | 42 935 561 | 38 386 312 |

Dokument-ID 092221155557573926614 Signert OMJ, AN, HS, AK, AL, LH, TA, EF

## Noter 2025

## Mental Helse

**Regnskapsprinsipper:**

Mental Helse er en landsdekkende medlemsorganisasjon som arbeider for økt åpenhet om psykisk helse, forebygging av psykiske helseutfordringer og bedre levekår for mennesker med psykiske helseutfordringer. Organisasjonen driver interessepolitisk arbeid, informasjons- og opplysningsarbeid samt ulike aktiviteter og tilbud til medlemmer og brukere. Organisasjonen har sitt hovedkontor i Oslo og virksomhet over hele landet gjennom sine fylkes- og lokallag.

Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for ideelle organisasjoner. Som følge av endringer i beløpsgrensene i regnskapsloven har Mental Helse valgt å avlegge årsregnskapet etter reglene for små foretak. Organisasjonen har videre fulgt relevante bestemmelser i norske regnskapsstandarder utarbeidet av Norsk RegnskapsStiftelse.

Årsregnskapet er utarbeidet som aktivitetsregnskap. Fra og med regnskapsåret 2025 presenterer organisasjonen kun aktivitetsregnskap, mens det tidligere også ble utarbeidet resultatregnskap. Endringen er gjort for å gi en mer relevant og oversiktlig fremstilling av organisasjonens aktivitet i tråd med god regnskapsskikk for ideelle organisasjoner. For å ivareta sammenlignbarhet med tidligere år er kostnader etter art presentert i note 4. Regnskapet er avlagt under forutsetning om fortsatt drift.

**Driftsinntekter**

Inntektsføring av driftstilskudd og offentlige tilskudd skjer i takt med bruken av midlene i den fortløpende regnskapsføringen. Offentlige tilskudd som det knytter seg betingelser til, avregnes pr 31.12. ved at inntekten justeres ned til de faktisk forbrukte midler i prosjektene. Ikke inntektsførte tilskudd regnskapsføres i balansen som tilskuddsgjeld. Inntektsføring ved salg av varer skjer på leveringstidspunktet. Inntektsføring av gaver uten betingelser inntektsføres i mottaksåret. Gaver med klare betingelser/øremerking etc. behandles som tilskudd.

**Omløpsmidler og kortsiktig gjeld**

Omløpsmidler og kortsiktig gjeld omfatter normalt poster som forfaller til betaling innen ett år etter siste dag i regnskapsåret, samt poster som knytter seg til varekretsløpet. Omløpsmidler vurderes til laveste verdi av anskaffelseskost og antatt virkelig verdi (laveste verdis prinsipp).

**Fordringer**

Kundefordringer og andre fordringer føres opp i balansen til pålydende etter fradrag for avsetning til påregnelig tap. Avsetning til påregnelig tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene.

**Bruk av estimater**

I utarbeidelse av årsregnskapet har man brukt estimater og forutsetninger som har påvirket resultatregnskapet og verdsettelsen av eiendeler og gjeld, samt usikre eiendeler og forpliktelser på balansedagen i henhold til god regnskapsskikk. Områder som i stor grad inneholder slike skjønnsmessige vurderinger, høy grad av kompleksitet, eller områder hvor forutsetninger og estimater er vesentlige for årsregnskapet, er beskrevet i notene.

**Pensjonsforpliktelser**

Pensjonsordning er dekket via ytelsesbasert forsikringsordning og ble etter tidligere regelverk balanseført.

| Noter 2025 | | |
|---|---|---|
| Mental Helse | | |
| **Note 1 - Medlemskontingent** | **2025** | **2024** |
| Innbetalt medlemskontingent i året | 2 224 360 | 1 778 366 |
| Innbetalt fra bedrifts-/støttemedlemmer etc | -1 016 | -21 420 |
| Samlet kontingentinntekt | 2 223 344 | 1 756 946 |
| Kontingent som tilbakef. fylkes-/lokallag 100% | -2 224 360 | -1 739 336 |
| | -1 016 | 17 610 |
| Provisjonskostnader medlemsinntekter | - | -12 081 |
| **Totalt** | -1 016 | 5 529 |
| Årets avsetning til lokal og fylkeslag | 2 224 360 | 1 739 336 |
| Avregnet for mye utbetalt/tilb bet poster tidl år | | -365 487 |
| **Note 10 - Bankinnskudd og sperrede midler** | **2 224 360** | **1 373 849** |

Mental Helses vedtekter sier nå at fylkes- og lokallag skal motta 100% av de medlemsinntekter som fylkes- og lokallag er berettiget til i hht foreningens vedtekter.

**Note 2 - Offentlige tilskudd**

| | **Balanseført pr.01.01.2025** | **Bevilget tilskudd i år** | **Inntektsført i år av tilskuddet** | **Balanseført pr.31.12.2025** |
|---|---|---|---|---|
| **Tilskudd BUFDIR** | | | | |
| Bufdir driftstilskudd f.h. org. | - | 5 484 225 | 5 484 225 | - |
| Foreldrestøtte 24/7 | - | 6 200 000 | 6 200 000 | - |
| Headspace | 286 528 | 2 000 000 | 2 286 528 | - |
| **Sum tilskudd Bufdir** | **286 528** | 13 684 225 | 13 970 753 | - |
| | | | | |
| **Tilskudd Helsedirektoratet** | | | | |
| Driftstilskudd 761,79 - 765,71 | - | 8 600 000 | 8 600 000 | - |
| Hjelpetelefonen | - | 33 050 000 | 33 050 000 | - |
| Studenttelefonen | 11 613 | - | 11 613 | - |
| Psykisk helse i skolen | - | 1 625 000 | 1 500 000 | 125 000 |
| Nasjonalt senter for erf.komp. | 16 711 | 13 600 000 | 12 767 398 | 849 313 |
| Verdensdagen for ps.helse. | - | 5 800 000 | 5 800 000 | - |
| **Sum Helsedirektoratet** | **28 324** | **62 675 000** | **61 729 011** | **974 313** |
| Tilsk. kap. 601.70 (AID) | | | | |
| Telefon for arbeidslivet | 87 074 | 1 800 000 | 1 887 074 | - |
| **Sum off tilskudd etc.** | **401 926** | **78 159 225** | **77 586 838** | **974 313** |

**Note 3 - Andre tilskudd, gaver etc**

| | Balanseført pr 01.01.2025 | Bevilget tilskudd i år | Innt.ført/vid ereført i år av tilskuddet | Balanseført pr.31.12.2025 |
|---|---|---|---|---|
| ADM tilskudd Stiftelsen DAM | | 1 662 920 | **-1 662 920** | |
| Ikke viderebet tilskudd | 1 472 500 | **7 170 420** | **-8 226 920** | 416 000 |
| **Sum tilskudd DAM** | **1 472 500** | **8 833 340** | **-9 889 840** | **416 000** |
| | | | | |
| BUFDIR/Viken | | | | |
| Tilskudd til Headspace fra ulike givere | 3 662 046 | 50 000 | 1 851 175 | 1 860 871 |
| Klaveness | | 1 000 000 | 632 375 | 367 625 |
| Gjensidigestiftelsen | | 450 000 | | 450 000 |
| Sparebankstiftelsen DnB | | 500 000 | | 500 000 |
| Anthonstiftelsen | | 200 000 | 200 000 | - |
| **Samlet Headspac** | **3 662 046** | **2 200 000** | **2 683 550** | **3 178 496** |

| | 2025 | 2024 |
|---|---|---|
| **Merverdikomp inntektsført** | **4 911 799** | **4 837 007** |

Merverdiavgiftskompensasjonen er frie midler og utgjør en betydelig del av inntektene i organisasjonen.

| | 2025 | 2024 |
|---|---|---|
| Lotteri- og stiftelsestilsynet inntektsført fra spilleoverskuddet 2025 | 9 824 386 | - |
| **Inntektsført fra spilleoverskuddet** | **9 824 386** | **-** |
| | | |
| Mottatte gaver/minnegaver | 10 214 018 | 6 016 996 |
| | | |
| **Totalt gaver etc** | **10 214 018** | **6 016 996** |

**Note 4. Kostnader etter art**

| | 2025 | 2024 |
|---|---|---|
| Varekostnad | 1 547 459 | 1 309 133 |
| Lønn og andre personalkostnader | 77 534 092 | 70 011 927 |
| Administrasjon, medlemssystem og faglige tjenester | 11 702 648 | 11 892 393 |
| Kostnader lokaler og kontordrift | 10 123 952 | 9 101 678 |
| Arrangement, møter, informasjon og kommunikasjon | 8 205 410 | 9 180 217 |
| Diverse kostnader | 777 206 | 575 914 |
| **Sum driftskostnader** | **109 890 767** | **102 071 263** |

## Note 5- Lønn og andre godtgjørelser

Mental Helse er pliktig til å ha tjenestepensjonsordning etter lov om obligatorisk tjenestepensjon Organisasjonens pensjonsordninger tilfredsstiller kravene i denne lov.

Mental Helse har en ytelsesbasert pensjonsforsikring. Kostnadsførte periodiserte pensjonskostnader totalt for organisasjonen for 2025 utgjorde kr 5.321.483 Ansattes andel av dette ble trukket med kr -1.141.460,-

### Lønnskostnader

| | 2025 | 2024 |
|---|---|---|
| Lønn, feriepenger etc. | 61 572 853 | 55 554 967 |
| Arbeidsgiveravgift | 9 170 725 | 8 628 709 |
| Pensjonskostnader | 5 321 483 | 4 833 655 |
| Pensjonskostnad - pensjonsforpliktelse | | - |
| Ansattes trekk i ordningen | -1 141 460 | -963 942 |
| Andre lønnsrelaterte ytelser | 2 610 491 | 1 958 538 |
| **Sum lønnskostnader** | **77 534 092** | **70 011 927** |
| | | |
| **Antall årsverk** | **82** | **80** |

### Godtgjørelser
### Godtgjøring til generalsekretær :

| | 2025 | 2024 |
|---|---|---|
| Lønn og feriepenger | 1 517 185 | 1 179 763 |
| Andre lønnsrelaterte ytelser | 26 244 | 111 455 |
| **Sum** | **1 543 429** | **1 291 218** |
| **Godtgjøring til sentralstyret/ledermøtet og arbeidsutvalg:** | | |
| Honorar/møtegodtgjørelse til sentralstyret og arbeidsutv | 1 316 780 | 1 384 965 |
| Andre honorarer/møtegodtgjørelse tillitsvalgte | 433 300 | 261 700 |
| **Sum** | **1 750 080** | **1 646 665** |

| Note 6 - Anleggsmidler | Driftsløsøre, inventar ol. | Nettside | Sum |
|---|---|---|---|
| Anskaffelseskost pr 01.01.25 | 556 658 | 1 400 688 | 1 957 346 |
| **Anskaffelseskost 31.12.25** | **556 658** | **1 400 688** | **1 957 346** |
| Akkumulerte avskrivninger 31.12.25 | **493 095** | 1 320 649 | **1 813 744** |
| Bokført verdi 31.12.25 | **63 563** | **80 039** | **143 602** |
| Årets ordinære avskrvning | | | |
| Økonomisk levetid | 5-10 år | 5 år | |

**Note 7 - Formålskapital**

| | Formålskap med eksterne restriksjoner | Formålskap med selvpålagte restriksjoner | Annen formålskap | Sum formålskap |
|---|---|---|---|---|
| Pr. 31.12.2024 | | -1 225 370 | -12 308 287 | -13 533 657 |
| Årets resultat | -604 353 | 35 000 | -3 935 409 | -4 504 762 |
| **Pr 31.12.2025** | **-604 353** | **-1 190 370** | **-16 243 696** | **-18 038 419** |

Sentralstyret besluttet i 2019 å foreta en splitt av egenkapitalen. NOK 2 millioner ble avsatt til disposisjon til fylkes- og lokallag, og skal anvendes til aktiviteter som understøtter Mental Helses satsingsområder. Midlene var planlagt brukt innen utgangen av 2021. Midlene skulle tildeles etter retningslinjer fastsatt av sentralstyret og ble bevilget i tillegg til de tidligere ordinære støtteordningene for fylkes -og lokallag.
Som følge av ettervirkninger av Corona-situajonen og andre forhold i organisasjonen, har ulike aktiviteter rundt i fylkes- og lokallag ikke vært av det omfang som ønsket, og Mental Helse har ikke fått brukt midlene som planlagt.
Styret har besluttet å videreføre de ubrukte midlene på kr 1 190 370 til bruk i 2026.

## Note 8 - Fordringer

| | 2025 | 2024 |
|---|---|---|
| Forskuddsbetalte kostnader etc | 1 544 157 | 1 082 713 |
| Forskudsbetalt/periodisert | - | 2 421 082 |
| Depositum husleie | 1 029 893 | |
| Refusjon sykepenger | 312 869 | |
| Kundefordringer | 602 250 | 444 175 |
| **Sum andre fordringer** | **3 489 169** | **3 947 970** |

-

## Note 9 - Bankinnskudd og sperrede midler

Av bokførte bankinnskudd utgjør inntrukne skattetrekksmidler kr 2 562.455,-
Skyldig skattetrekk pr. 31.12. utgjør kr 2 295.751. Avviket skyldes opparbeidede renter mv.

## Note 10 - Arv og gaver med forpliktelser

Dette er gaver og arv som er mottatt av organisasjonen, der det stilles restriksjoner for bruken av midlene. Det ble i 2015 vedtatt fra Hjelpetelefonens styre, at mottatt arv skulle brukes på kompetanse utvikling og andre miljøskapende tiltak.
Som følge av pandemi, hjemmekontorer etc. har det ikke vært anledning til å gjennomføre tiltakene i 2022 noe av midlene er brukt 2023-2025, og resterende midler videreføres til 2026.

## Note 11 - Administrasjons og formålsprosent i foreningen

| | 2025 | 2024 | 2023 | 2022 | 2021 |
|---|---|---|---|---|---|
| ADM kostnader | 9 052 371 | 9 688 396 | 4 912 381 | 9 609 118 | 7 903 207 |
| Sum forbrukte midler | 109 890 767 | 102 203 811 | 96 590 772 | 108 423 930 | 92 464 906 |
| **Administrasjonsprosent** | **8,24 %** | **9,48 %** | **5,09 %** | **8,86 %** | **8,55 %** |
| Kostnader til formålet | 98 961 244 | 91 545 640 | 90 483 508 | 97 785 993 | 83 636 247 |
| Sum forbrukte midler | 109 890 767 | 102 203 811 | 96 590 772 | 108 423 930 | 92 464 906 |
| **Formålsprosent** | **90,1 %** | **89,6 %** | **93,7 %** | **90,2 %** | **90,5 %** |

**Innsamlingsprosent**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| ***Innsamlede midler og gaver*** | **10 214 018** | **6 016 996** | **5 942 874** | **4 204 001** | **11 578 433** |
| Kostnader til innsamling av midler | **987 368** | 493 706 | 661 453 | 568 404 | 539 659 |
| Andre kostn. til ansk. enn innsamlingsk | 579 368 | 474 718 | 533 430 | 458 390 | 384 805 |
| Kostn til søknader off tilskudd, etc | | | | | |
| Netto kostnad innsamlede midler | 1 566 736 | 968 424 | 1 194 883 | 1 026 794 | 924 464 |
| **Innsamlingsprosent** | **84,7 %** | **83,9 %** | **79,9 %** | **75,6 %** | **92,0 %** |

## Note 12 - Prinsipper for fordeling til formål, innsamling, anskaffelse og administrasjon

- Alt som ikke er knyttet til innsamling av midler eller kostnader direkte til organisasjonens formål blir fordelt direkte til administrasjon
- Direkte til formålet er hentet fra aktiviteter/prosjekter og avdelinger i regnskapet
- Kostnader til innsamling av midler er fastsatt på bakgrunn av fordelingsnøkler.
- Mentalt Perspektiv fordeles direkte til formål etc. etc.
- Administrasjonsprosenten har de siste årene vært forholdsvis stabil. I 2025 har den gått til 8,10% fra 9,48%
- Formålsprosenten er også stort sett vært stabil de siste årene, rundt 90%. I 2024 var den på 89,6% mens den i 2025 ligger på 90,2%.
- Innsamlingsprosenten har de siste årene variert noe. Dette skyldes dette at foreningen mottar SMS gaver knyttet til innsamling av midler. Gaver etc som mottas er stort sett frie midler. Gaver har økt fra 6.016.996,- i 2024 til 10.214.018,- i 2025.
- Innsamlingsprosenten viser en endring fra 83,9% til 84,7%

## Note 13 – Nærstående parter

Mental Helse har under året ikke hatt «samhandel med nærstående parter, foruten innleid konsulent som deler av året fungerte som prosjektleder i Mental Helse sine Headspaceprosjekter.
Denne personen er nå ansatt i Mental Helse som prosjektleder
Fylkes- og lokallag er selvstendige enheter med egne organisasjonsnummer. Mental Helse samhandler med disse i form av at disse er berettighet til kontingentinntektene i foreningen og Mental Helse innvilger midler for å økte å opprettholde aktivitenten i disse foreningene. Dette er innenfor vedtektene i organisasjonen.

# Verifikasjon

Dokument-ID 09222115557573926614

## Dokument

**Aktivitetsbasert årsregnskap 2025 til signatur**
Hoveddokument
11 sider
Initiert 2026-03-27 13:04:43 CET (+0100) av André Fredriksen (AF)
Ferdigstilt 2026-03-28 11:13:06 CET (+0100)

## Initiativtaker

**André Fredriksen (AF)**
Mental Helse
andre.fredriksen@mentalhelse.no
+4793233922

## Underskriverne

| | |
|---|---|
| **Ole-Marius Minde Johnsen (OMJ)**<br>Mental Helse<br>ole.marius.minde.johnsen@mentalhelse.no<br>+4792241603<br>Signert 2026-03-28 09:13:35 CET (+0100) | **Aina Nybakke (AN)**<br>Mental Helse<br>aina.nybakke@mentalhelse.no<br>+4741177966<br>Signert 2026-03-28 09:36:40 CET (+0100) |
| **Haakon Steen (HS)**<br>Mental Helse<br>haakon.steen@mentalhelse.no<br>+4793208649<br>Signert 2026-03-27 13:09:35 CET (+0100) | **Abdurrehman Khan (AK)**<br>Mental Helse<br>khan123nor@gmail.com<br>+4746882919<br>Signert 2026-03-27 13:13:50 CET (+0100) |
| **Andreas Lund (AL)**<br>Mental Helse<br>andreas.lund@mentalhelse.no<br>+4792461986<br>Signert 2026-03-27 13:05:45 CET (+0100) | **Line Hole (LH)**<br>Mental Helse<br>line.hole@mentalhelse.no<br>+4790669630<br>Signert 2026-03-27 13:08:03 CET (+0100) |
| **Tor-Johnny Agledal (TA)**<br>Mental Helse<br>tjagledal@gmail.com<br>+4793679980<br>Signert 2026-03-28 11:13:06 CET (+0100) | **Erik Fransson (EF)**<br>Mental Helse<br>erik.fransson@headspace.no<br>+4793257468<br>Signert 2026-03-27 13:16:06 CET (+0100) |



# Verifikasjon

Dokument-ID 09222115557573926614

Denne verifiseringen ble utstedt av Scrive. For mer informasjon/bevis som angår dette dokumentet, se de skjulte vedleggene. Bruk en PDF-leser, som Adobe Reader, som kan vise skjulte vedlegg for å se vedleggene. Vennligst merk at hvis du skriver ut dokumentet, kan ikke en utskrevet kopi verifiseres som original i henhold til bestemmelsene nedenfor, og at en enkel utskrift vil være uten innholdet i de skjulte vedleggene. Den digitale signeringsprosessen (elektronisk forsegling) garanterer at dokumentet og de skjulte vedleggene er originale, og dette kan dokumenteres matematisk og uavhengig av Scrive. Scrive tilbyr også en tjeneste som lar deg automatisk verifisere at dokumentet er originalt på: https://scrive.com/verify

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 05/26 | Sak: Kontrollutvalgets rapport |
|---|---|
| Forslag til vedtak:<br>Landsmøtet tar kontrollutvalgets rapport til orientering. | |

## Bakgrunn for saken

I henholdt til vedtektenes § 10.2 skal kontrollutvalgets rapport for landsmøteperioden 2025-2026 legges frem for landsmøtet til orientering.

Vedlegg:

1. Årsrapport 2025
2. Årsrapport 2026

# 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 veldriven 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

# Årsrapport frå Kontrollutvalet 2026

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

| | |
|---|---|
| Leiar: | Ingrid Løset |
| Nestleiar: | Else-Berit Helle |
| Medlem: | Vibeke Karlsen |
| Medlem: | Iver Kåre Mjelve |
| Medlem: | Jarle Jæger |
| Sekretær: | Turid Remme |

## Arbeidet i Kontrollutvalet.

Kontrollutvalet har i 2026 hatt 6 møter og har handsama 32 saker.

Kontrollutvalet sitt AU som er Ingrid Løset, Else-Berit Helle og sekretær Turid Remme, har pr. 21.09.26 handsama 24 saker i forkant av ordinære Kontrollutvalsmøter. I tillegg er det eit omfattande arbeid med ei B-sak. Alle møta har vore på Teams.

## Andre møter

- Ingrid Løset og Vibeke Karlsen var observatørar på Leiarmøtet 5. og 6. mars 2026.
- Deler av Kontrollutvalet deltok på Teams på Sentralstyret sitt møte den 26.03 om gjennomgang av årsrekneskap. Også revisor var til stades.
- I år har Kontrollutvalet delteke på 4 fylkesårsmøter, MH Rogaland, MH Vestland, MH Møre og Romsdal og MH Nordland.
- Kontrollutvalget sitt AU har hatt eit møte med Sentralstyret sitt AU.

## Økonomistyring

Til Kontrollutvalet sitt møte 18. juni fekk vi rapport frå økonomileiar: «Oppsummering av rapportering fra Lokallag og Fylkeslagene til MH sentralt». Økonomileiar opplyste at rapporteringa frå lokallaga har betra seg frå 2025 til i år.

Status Lokallag pr. 16.06.26 sendt fra økonomileiar André Fredriksen:

| | |
|---|---|
| Forventede rapporteringer | 141 stk |
| Signerte årsrapporter | 110 stk |
| Protokoll årsmøter | 119 stk |
| Signerte årsregnskap | 113 stk |
| Signerte årsmeldinger | 113 stk» |

Økonomistyringa i Sentraladministrasjonen har vore fylgt opp i samband med økonomirapportering til Sentralstyret.

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

## Revisjon

Deler av Kontrollutvalet deltok den 26.03.26 på Sentralstyremøte for godkjenning av årsrekneskap og møte med revisor. Konklusjonen var at økonomistyringa var i orden.

## Fylkeslag og lokallag

Sjølv om rapporteringa frå lokallag og fylkeslag har betra seg i 2025, er det for mange lag som ikkje held fristane for rapportering.

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 tillitsvalte i Mental Helse.

## Oppsummering/vurdering av arbeidet i organisasjonen

Kontrollutvalet meiner at vi i all hovudsak har ein veldriven organisasjon både administrativt og politisk. Utvalet blir møtt positivt og får dei dokumenta og den informasjonen vi etterspør 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 setje i verk. Sentralstyret bør vurdere om at 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 gjennom våre frammøte på årsmøta, 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. I dette arbeidet meiner vi at Fylkes- og Lokallag bør nytte seg av Mental Helse sentralt og den kompetansen som ligg der.

Mental Helse si drift er avhengig av offentlege tilskott. Dette krev at vi som organisasjon har god drift og god økonomistyring i alle ledd.

Kontrollutvalet vil understreke kor viktig det er at alle organisasjonsledd følgjer vedtektene nøye ved gjennomføring av årsmøte og val, og dersom det vert sett fram krav om ekstraordinære årsmøter. Særleg gjeld dette reglane om habilitet, innkalling, sakshandsaming, delegatgrunnlag og dokumentasjon av vedtak.

God og etterprøvbar saksbehandling er ein føresetnad for tillit til dei demokratiske prosessane i organisasjonen. Kontrollutvalet tilrår at fylkeslag og lokallag i større grad nyttar administrasjonen til rettleiing når det oppstår tvil om vedtekter og prosedyrar.

Vidare meiner Kontrollutvalet at administrasjonen og generalsekretæren bør ha særleg merksemd på å gi tydeleg rettleiing i saker der det kan oppstå tvil om vedtektsforståing, habilitet eller gjennomføring av demokratiske prosessar. Sentralstyret bør på si side halde fram med å sikre at organisasjonen har gode rutinar og nødvendig opplæring for tillitsvalde på alle nivå, slik at vedtekter og styringsdokument blir praktiserte mest mogleg likt i heile organisasjonen. Kontrollutvalet meiner at auka kunnskap om vedtekter, rolleforståing og organisasjonskultur vil kunne redusere konfliktnivået og bidra til større føreseielegheit og tillit i organisasjonen.

Auka medlemstal stiller og auka krav til organisasjonen.

Kontrollutvalet ser det som særs viktig å arbeide kontinuerleg med å utvikle og betra ein god organisasjonskultur. Dette er og viktig for å behalde tillit frå offentlege myndigheiter.

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

21.09.2026

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

Sekretær Turid Remme

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 06/26 | Sak: Ansvarsfrihet |
|---|---|
| Forslag til vedtak:<br>Sentralstyret gis ansvarsfrihet for årene 2024 og 2025 | |

## Bakgrunn for saken

I henhold til vedtektene §10.3 skal landsmøtet behandle spørsmål om ansvarsfrihet for sentralstyret. Å gi ansvarsfrihet betyr at landsmøtet er tilfreds med måten sentralstyret har utført arbeidet på i landsmøteperioden, og at landsmøtet mener sentralstyret har fulgt de styringsdokumentene som landsmøtet har vedtatt for perioden.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 07/26 | Sak: Strategi 2023-2033 |
|---|---|
| Forslag til vedtak:<br><br>Landsmøtet tar rapporteringen til orientering og slutter seg til sentralstyrets prioriteringer for kommende periode. Ved behov kan sentralstyret korrigere og justere strategien i perioden. | |

## Rapportering på Strategi 2023–2033

Status, resultater og retning for perioden 2025–2026

### Innledning

På landsmøtet i 2024 tok landsmøtet rapporteringen på Strategi 2023–2033 til orientering og sluttet seg til satsingsområdene for kommende periode. Landsmøtet ga samtidig sentralstyret mandat til å korrigere og justere strategien i perioden ved behov.

Strategi 2023–2033 skal være Mental Helses langsiktige styringsverktøy frem mot 2033. Strategien beskriver organisasjonens ambisjon om å være et kraftsentrum for psykisk helse i Norge, samt hvilke mål og tiltak som må realiseres for å nå denne ambisjonen.

I perioden 2025–2026 har sentralstyret fulgt opp strategien gjennom løpende rapportering, prioriteringer og budsjettmessige avveininger. I 2025 ble medlems- og frivillighetsvekst, brukermedvirkning, synlighet og politisk påvirkningsarbeid prioritert. Samtidig ble det etablert et mer systematisk arbeid med fundraising og partnerskap.

For perioden 2026–2027 har sentralstyret prioritert medlems- og frivillighetsvekst, ungdomssatsing, synliggjøring av svartjenestene, brukermedvirkning og fundraising. I tillegg er psykisk beredskap, forebygging og kommunale lavterskeltilbud løftet frem som viktige satsingsområder.

### Sentralstyrets arbeid med Strategi 2023–2033

Strategien har vært et fast tema på sentralstyrets møter gjennom hele perioden. Sentralstyret har prioritert tiltak innenfor tilgjengelige økonomiske og administrative rammer, og administrasjonen har arbeidet etter de prioriteringene som er vedtatt.

I perioden har organisasjonen gjennomført en rekke tiltak for å styrke frivilligheten, utvikle tjenester og prosjekter, styrke brukermedvirkningen og øke organisasjonens synlighet og innflytelse. Samtidig har Mental Helse arbeidet målrettet med å styrke organisasjonens økonomiske bærekraft gjennom fundraising/partnersamarbeid, og økt giverrekruttering.

### Overordnet mål og samlet status

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

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

I perioden har Mental Helse styrket sin posisjon som samfunnsaktør innen psykisk helse gjennom politisk påvirkningsarbeid, samarbeid med forskningsmiljøer, mediearbeid, kampanjer og økt aktivitet i organisasjonen. Organisasjonen deltok aktivt på sentrale arenaer som Arendalsuka, Pride og Verdensdagen for psykisk helse.

Mental Helse har også styrket samarbeidet med andre organisasjoner på psykisk helse-feltet og arbeidet systematisk opp mot myndigheter, direktorater, forskningsmiljøer og fagorganisasjoner både i 2025 og 2026.

Målet om å bli et kraftsentrum for psykisk helse handler ikke om ett enkelt tiltak, men om summen av Mental Helses arbeid innen politisk påvirkning, medlemsvekst, brukermedvirkning, forskning, tjenester og samarbeid. I perioden har organisasjonen styrket sin posisjon på flere av disse områdene. Samtidig viser utviklingen at videre vekst og styrket økonomisk bærekraft vil være avgjørende for å nå ambisjonen i strategiperioden.

**Samlet vurdering av måloppnåelsen 2025–2026**

Tabellen gir en samlet vurdering av hvor Mental Helse står, hvilke resultater som er oppnådd i landsmøteperioden, og hva som må prioriteres for å nå målene frem mot 2033. Status er vurdert som **god fremdrift**, **på vei – krever forsterket innsats** eller **behov for tydelig prioritering**.

| Mål | Status | Resultater 2025–2026 | Retning videre |
|---|---|---|---|
| **1. Trygg, inkluderende og åpen organisasjonskultur** | God fremdrift | Omfattende kurs- og opplæringsaktivitet; arbeid med felles rammeverk for kurs- og kompetanseheving; administrasjonen omorganisert våren 2026. | Arbeide videre med kurs- og opplæringsaktiviteter og sikre systematisk oppfølging av frivillige og tillitsvalgte. |
| **2. 30 000 medlemmer og frivillige innen 2033** | På vei – krever forsterket innsats | 11 413 medlemmer ved utgangen av 2025; forventer en liten økning ved utgangen av 2026. Rekruttering gjennom arrangementer, digitale kanaler og egne kampanjer. | Sette tydelige delmål, komplettere tallgrunnlaget for medlemmer og frivillige og mobilisere hele organisasjonen til rekruttering og medlemspleie. |
| **3. Styrke frivilligheten** | God fremdrift | 755 registrerte likepersoner, 36 600 frivillighetstimer og 8 128 aktiviteter i 2025; Ringevenn og LivsGnist etablert og videreutviklet. | Skalere tilbudene, sikre finansiering og gjøre rapporteringen av frivillig innsats mer systematisk. |
| **4. En organisasjon for alle** | Behov for tydelig prioritering | Bred synlighet gjennom nasjonale arenaer som Pride; redusert antall aktive lokallag; helhetlig ungdomssatsing startet i 2026. | Fortsette satsing på ungdom, sikre bærekraftig finansiering og prioritere inkluderende tilbud med nasjonal rekkevidde. |
| **5. Sette politisk og faglig dagsorden** | God fremdrift | Høringsinnspill, møter med myndigheter og beslutningstakere og koordinering av nettverk for | Konsentrere innsatsen om færre tydelige politiske hovedsaker og dokumentere gjennomslag og resultater. |

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | selvmordsforebygging; forebygging, arbeidsliv og psykisk beredskap løftet. | |
| **6. En stemme for alle med psykiske helseutfordringer** | På vei – krever forsterket innsats | 210 registrerte brukerrepresentanter ved utgangen av 2025; mentorordning og brukerhåndbok etablert; nye kurs utvikles; forskningssamarbeid videreført. | Fullføre opplæringsløpet, styrke oppfølgingen av brukerrepresentanter og etablere oppdaterte måltall for 2026. |
| **7. Drifte og utvikle relevante tjenester og prosjekter** | På vei – krever forsterket innsats | 340 573 henvendelser til svartjenestene i 2025; tilbud til barn og unge videreført og omstilt; faste givere økte fra 116 til 430 og innsamlede midler passerte 10 millioner kroner i 2025. | Synliggjøre de ulike svartjenestene opp mot relevante målgrupper, utvikle et mer gjennomførbart skoletilbud, sikre finansiering av prioriterte tjenester og videreføre veksten i fundraising og partnerskap. |

**Mål 1: Trygg, inkluderende og åpen organisasjonskultur**

**Mental Helse skal bygge en trygg, inkluderende og åpen organisasjonskultur på alle nivåer**

I perioden har Mental Helse videreført arbeidet med kompetanseheving, opplæring og støtte til fylkes- og lokallag. Det er gjennomført omfattende kurs- og opplæringsaktivitet gjennom både Funkis og organisasjonens egne opplæringstilbud.

Det er også startet arbeid med å etablere et felles rammeverk for kurs og kompetanseheving i hele organisasjonen. Målet er å sikre kvalitet, likhet og bedre oppfølging av frivillige og tillitsvalgte.

I 2026 ble organisasjonens administrasjon omorganisert for å styrke gjennomføringsevnen og skape tydeligere ansvarsforhold og bedre ressursutnyttelse.

**Mål 2: 30 000 medlemmer og frivillige innen 2033**

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

Mental Helse hadde 11 413 medlemmer ved utgangen av 2025. I 2026 ser det ut til at medlemstallet har stabilisert seg på i overkant av 11 000 medlemmer.

Rekrutteringsarbeidet opp mot nye medlemmer har blant annet vært knyttet til store arrangementer som Arendalsuka, Pride, Verdensdagen, Stavernfestivalen og organisasjonens digitale kanaler.

I 2026 ble det etablert egne kampanjer for rekruttering av unge medlemmer.

Veksten peker i riktig retning, men medlems- og frivillighetsmålet krever langsiktig og systematisk mobilisering i hele organisasjonen. Det er derfor et faresignal at antall aktive lokallag er redusert i landsmøteperioden.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

**Mål 3: Styrke frivilligheten**

**Mental Helse skal skape nye muligheter gjennom å styrke frivilligheten**

Utvikling av frivilligheten har vært en av de viktigste prioriteringene i perioden.

Ved utgangen av 2025 hadde organisasjonen registrert 755 likepersoner og rapportert 36 600 frivillighetstimer gjennom 8 128 aktiviteter. Dette representerer en økning sammenlignet med året før. (2025)

**Ringevenn** ble etablert som et nytt frivillighetstilbud og har vist positiv utvikling både blant frivillige og deltakere. Ved utgangen av 2025 var det rekruttert 28 ringevenner, og tilbudet ble ytterligere utviklet i 2026. (2025). Ringevenn vil fortsette som tilbud ut 2027, og er sikret finansiering for denne perioden.

**LivsGnist** ble etablert i Buskerud i 2025 og videreutviklet i 2026 med oppstart i nye geografiske områder og rekruttering av nye frivillige turledere.

**Mål 4: En organisasjon for alle**

**Mental Helse skal være en organisasjon for alle**

Mental Helse har fortsatt arbeidet med å være en organisasjon som skal nå ut til ulike målgrupper og skaper arenaer for deltakelse og inkludering.

Deltakelse på Pride, Verdensdagen for psykisk helse og andre nasjonale arrangementer har bidratt til synlighet og mangfold.

Headspace har vært en viktig del av dette arbeidet. I 2025 benyttet 6 659 ungdommer Headspace sine tilbud. Manglende videreføring av tilskudd fra Bufdir for 2026 har medført at planlagt videreutvikling og etablering av nye Headspace-sentre er satt på pause. Det har også vært behov for å redusere antall sentre fordi organisasjonen mangler finansiering. Organisasjonen har derfor prioritert å sikre stabil drift ved eksisterende sentre fremfor videre ekspansjon. I dag er det Headspace-sentre i Øvre Eiker, Tromsø og Sagene (Oslo).

I 2026 startet Mental Helse arbeidet med å utvikle en mer helhetlig ungdomssatsing basert på en ekstern analyse og bred organisasjonsforankring.

- ekstern analyse gjennomført av Knowit
- strategisamling med ansatte
- arbeid med toårig ungdomsplan

Dette er et svært viktigste strategisk grep av sentralstyret for å sikre en bred og objektiv analyse av organisasjonens ungdomsarbeid. Samarbeidet med Knowit har gitt oss viktig kunnskap om organisasjonens styrker, fortrinn og svakheter, slik at Mental Helse kan målrette tiltak og aktiviteter bedre.

**Mål 5: Sette den politiske og faglige dagsorden**

**Mental Helse skal sette den politiske og faglige dagsorden**

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

Mental Helse har hatt høy aktivitet innen politisk påvirkning gjennom hele perioden.

Både i 2025 og 2026 leverte organisasjonen relevante skriftlige høringsinnspill og deltok på en rekke møter med departementer, direktorater og politiske beslutningstakere. Forebygging, arbeidsliv, selvmordsforebygging og psykisk beredskap har vært sentrale temaer.

Mental Helse koordinerte også nettverket for selvmordsforebygging sammen med sentrale samarbeidspartnere og etablerte nye samarbeidsarenaer på psykisk helse-feltet.

**Mål 6: En stemme for alle med psykiske helseutfordringer**

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

Brukermedvirkningsprosjektet har vært et sentralt tiltak i perioden. Prosjektet hadde begrenset fremdrift i første halvdel av 2025. Erfaringene viste samtidig behov for å bruke tid på å etablere et mer helhetlig grunnlag for arbeidet, slik at tiltakene kunne forankres bedre i organisasjonen. Høsten 2025 ble prosjektets retning og prioriteringer tydeliggjort, og innsatsen ble konsentrert om de områdene som vurderes å ha størst betydning for å styrke brukermedvirkningen i Mental Helse. Dette omfatter blant annet mentorordning, brukerhåndbok, opplæring og systematisk oppfølging av brukerrepresentanter.

Ved utgangen av 2025 var 210 brukerrepresentanter registrert i organisasjonens sentrale register.

Det er etablert mentorordning, produsert brukerhåndbok og startet arbeid med nye kurs- og kompetansetilbud for brukerrepresentanter.

Mental Helse har videreført sitt arbeid med medforskning, forskning på brukermedvirkning og samarbeid med FHI, universitetsmiljøer, SINTEF og andre fagaktører.

- 210 registrerte brukerrepresentanter
- mentorprogram etablert
- brukerhåndbok
- kurspakke utvikles
- medforskning

**Mål 7: Relevante tjenester og prosjekter for befolkningen**

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

**Svartjenestene**

Svartjenestene mottok totalt 340 573 henvendelser i 2025, en økning på 6,2 prosent sammenlignet med året før. Hjelpetelefonen mottok 196 913 henvendelser og Mental Helse Chat mottok 120 575 henvendelser. Foreldresupport og Arbeidslivstelefonen hadde også økt aktivitet gjennom året.

Hittil i år har svartjenestene mottatt totalt 227 987 fordelt på Hjelpetelefonen, chat, foreldresupport og Arbeidslivstelefonen.  I 2026 ble det gjennomført flere kampanjer for økt synlighet av svartjenestene som var et av sentralstyrets strategiske områder for 2026, blant annet gjennom reklamefrie dager, SoMe-plattformene Meta og TikTok.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

**Barn og unge**

I 2025 deltok rundt 560 ungdommer i YAM og om lag 1 180 elever i Venn1. Headspace nådde totalt 6 659 ungdommer gjennom sentre og oppsøkende arbeid.

Mental Helse har besluttet å avslutte sitt arbeid med programmet YAM (Youth Aware of Mental Health). Avgjørelsen er tatt etter en samlet vurdering av kostnader, finansiering, programmets krevende implementering og manglende politisk og statlig vilje til å satse på en bred innføring i skolen. Mental Helse har i dag to programmer om psykisk helse i skolen, og vi kommer fortsatt til å arbeide for å styrke psykisk helse blant barn og unge. Vi har lært utrolig mye av arbeidet med YAM. Alle disse erfaringene, samt kunnskap fra Venn1, skal vi ta med oss videre for å utvikle et nytt program for ungdom i norske skoler som er oppdatert, fleksibelt og mer implementeringsvennlig.

**Økonomi og administrasjon**

Mental Helse hadde i 2025 en positiv økonomisk utvikling og økte sine samlede inntekter til 114,4 millioner kroner. (2025). Hoveddelen av økningen kommer fra høyere tilskudd som er øremerket Hjelpetelefonen.

Administrasjonen har i perioden arbeidet med organisasjonsutvikling, digitalisering, kompetanseheving og styrking av organisasjonens evne til å gjennomføre strategiske prioriteringer. Organisasjonsendringen som trådte i kraft våren 2026 er en del av dette arbeidet.

**Fundraising og partnerskap**

2025 var det første hele året med et systematisk fundraisingarbeid.

Antall faste givere økte fra 116 til 430 i løpet av året. Innsamlede midler økte til over 10 millioner kroner.

Mental Helse etablerte nye samarbeid med blant annet Oslo Maraton, Blue Entity Bank og Stavernfestivalen. Det ble også etablert et Advisory Board fra næringslivet.

I første halvår 2026 fortsatte veksten i antall givere, og antall fastgivere var firedoblet sammenlignet med året før.

Fundraisingstillingen var allerede ved utgangen av 2025 selvfinansierende. Det viser at etableringen av stillingen, og den økte satsingen på fundraising og partnerskap, har vært en riktig og viktig strategisk prioritering for å styrke organisasjonens økonomiske robusthet.

**Prioriteringer frem mot 2028**

For å holde retningen mot målene i Strategi 2023–2033 bør følgende prioriteringer være førende for sentralstyrets og organisasjonens arbeid frem mot 2028:

- Videre vekst i medlemmer og frivillige
- Styrke ungdomssatsingen og ungdomsverving
- Utvikle og systematisere brukermedvirkning videre
- Sikre økonomisk bærekraft gjennom fundraising/partnersamarbeid

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

- Synliggjøre svartjenestene
- Styrke Mental Helses rolle som samfunnsaktør slik at organisasjonen er mest mulig tilpasset samfunnet
- Organisasjonskultur

**Oppsummering**

Perioden 2025–2026 har vært preget av målrettet arbeid med de prioriteringene sentralstyret har lagt til grunn for gjennomføringen av Strategi 2023–2033. Det er oppnådd resultater innen medlemsvekst, frivillighet, brukermedvirkning, ungdomssatsing, politisk påvirkning, utvikling av tjenester og fundraising og partnersamarbeid. Samtidig har organisasjonen gjort endringer i struktur og arbeidsmåter for å bli bedre i stand til å følge opp strategien og nå målene fram mot 2033.

Samtidig har medlemsveksten stagnert etter flere år med vekst, antall aktive lokallag redusert og det er vesentlig at hele organisasjonen jobber aktivt med medlemsrekruttering og aktivisering av lokallag.

Frem mot 2028 skal Mental Helse konsentrere innsatsen om tiltak som både gir vekst og styrker organisasjonens bærekraft. Det innebærer særlig å øke rekrutteringen og aktiviseringen av medlemmer og frivillige, styrke ungdomssatsingen og ungdomsvervingen, videreutvikle brukermedvirkningen, synliggjøre svartjenestene og sikre et mer langsiktig økonomisk grunnlag gjennom fundraising og partnersamarbeid. Samtidig skal organisasjonen videreutvikle en trygg og inkluderende organisasjonskultur og styrke sin rolle som en tydelig og relevant samfunnsaktør. Prioriteringene skal gi en klar retning for sentralstyrets og hele organisasjonens arbeid frem mot 2028, og bidra til videre måloppnåelse i Strategi 2023–2033.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 08/26 | Sak: Medlemskontingent |
|---|---|

Forslag til vedtak:

1. Landsmøtet fastsetter medlemskontingenten for hovedmedlemskap til kr 300 for kommende landsmøteperiode.
2. Landsmøtet vedtar å endre fordelingsbrøken i vedtektenes § 5.3, slik at medlemskontingenten fordeles med 40 % til lokallag, 30 % til fylkeslag og 30 % til sentralleddet.
3. Endringen trer i kraft fra første kontingentinnkreving etter landsmøtet.

**Bakgrunn:**

Ifølge vedtektenes § 10.5 skal medlemskontingenten for den kommende landsmøteperioden fastsettes av landsmøtet.

Sentralstyret, Mental Helse Møre og Romsdal, Mental Helse Trøndelag og Mental Helse Skien foreslår at medlemskontingenten for hovedmedlemskap økes fra kroner 200 til kroner 300. Dette innebærer en økning på kroner 100,- sammenlignet med dagens kontingent.
Forslaget begrunnes med den generelle kostnadsutviklingen de senere årene og at organisasjonens tilskudd ikke har økt tilsvarende.

Sentralleddet dekker i dag en betydelig del av kostnadene til tjenester og systemer som kommer fylkes- og lokallagene til gode. Dette omfatter blant annet bistand fra ansatte og kommunikasjons- og administrasjonsløsninger som Microsoft 365, Teams, StyreWeb og Winorg/CRM. Sentralleddet dekker også kostnader knyttet til politisk virksomhet og demokratiske prosesser, blant annet sentralstyret, ledermøtet, ulike utvalg samt kurs og opplæring

En forutsetning for endring i vedtektene er at det samtidig vedtas en endring i vedtektenes § 5.3, som regulerer fordeling av medlemskontingenten. Ny fordelingsbrøk foreslås satt til 40 % til lokallag, 30 % til fylkeslag og 30 % til sentralleddet.

Med den foreslåtte fordelingen vil lokallagene motta 120 kroner per medlem, mens fylkeslagene og sentralleddet vil motta 90 kroner hver per medlem. Etter dagens ordning mottar lokallagene 110 kroner og fylkeslagene 90 kroner per medlem, og sentralleddet ingenting. Forslaget innebærer dermed at lokallagene får 10 kroner mer per medlem, mens fylkeslagenes andel blir uendret.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 09/26 | Sak: Honorar og møtegodtgjørelse |
|---|---|

Forslag til vedtak:

1. Landsmøtet vedtar følgende honorar og møtegodtgjørelse for sentrale tillitsvalgte, komitéer og utvalg i landsmøteperioden:
   - Landsleder kompenseres med inntil 5G.
   - Første nestleder kompenseres med inntil 2,5G.
   - Andre nestleder kompenseres med inntil 2,5G.

*Ved endring i perioden er det den/de som fyller oppgaven som får honoraret. Styremedlemmer som oppnevnes til sentralstyrets arbeidsutvalg kompenseres med inntil 2G. Ved sykdom eller annet fravær må medlemmer av sentralstyret levere permisjonssøknad til sentralstyret.*

2. Sentralstyremøter, og utvalg oppnevnt av sentralstyret, ledermøte og landsmøtet godtgjøres med kr. 300,- pr time.
3. Ledermøte honoreres med kr. 3000-, per møte.
4. Utvalgsledere i utvalg oppnevnt av sentralstyret, ledermøtet eller landsmøtet som ikke tilhører sentralstyrets arbeidsutvalg, godtgjøres med en sats på kr. 400-, pr time.

*Fysiske og digitale møter honoreres etter samme satser.*

5. Tillitsvalgte kan få dekket tapt arbeidsfortjeneste ved møter i sentralstyret og ledermøtet, samt utvalg oppnevnt av disse. Dette forutsetter faktura fra arbeidsgiver til Mental Helse. Tapt arbeidsfortjeneste begrenses oppad til statens salær.

*Honorarer og godtgjørelser i punkt 1, 2, 3 og 4 kan ikke kombineres på noen måte.*

6. Sentralstyret har mulighet til å innskrenke beløpene i landsmøteperioden, dersom honorarene ikke anses økonomisk forsvarlig for organisasjonen, eller dersom vervet forsømmes.

## Bakgrunn for saken

I henhold til §10.6 i vedtektene er det landsmøtet som vedtar honorar og møtegodtgjørelse for sentrale tillitsvalgte, komitéer og utvalg.

Sentralstyret behandlet saken i sak 55/26 og innstiller til landsmøtet honorar og møtegodtgjørelse som gjengitt i forslag til vedtak.

Honoreringen av politisk ledelse i Mental Helse baserer seg på grunnbeløpet i folketrygden (G). G-satsen vedtas av Stortinget og utgjør en fastsatt sum som brukes som grunnlag for beregning av trygd og pensjon. Denne justeres årlig.

Landsledervervet foreslås videreført med 5G, det tilsvarer en honorering på 682 745,- kr pr. år
Honorering av nestledervervet foreslås videreført med 2,5G, det tilsvarer en honorering på 341 373 kr pr. år.
Det foreslås videre at man viderefører timesatsen på øvrig møtegodtgjørelse på kr. 300,- pr time, samt at utvalgsledere som ikke er en del av sentralstyrets arbeidsutvalg får en møtegodtgjørelse på kr. 400,- pr time.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 10/26 | Sak: Mental Helse for fremtiden |
|---|---|

Forslag til vedtak:

1. Landsmøtet slutter seg til behovet for en helhetlig gjennomgang av Mental Helses organisering og framtidige utviklingsbehov, slik at organisasjonen best mulig kan realisere målsettingene i Strategi 2023-2033.
2. Sentralstyret gis ansvar for å organisere prosessen og fastsette arbeidsformer for gjennomføring av mandatet.
3. Det skal legges til rette for bred involvering fra alle deler av organisasjonen som sikrer gode muligheter for innspill fra medlemmer, tillitsvalgte, lokallag og fylkeslag gjennom hele prosessen.
4. Ledermøtene skal orienteres om framdrift og status fram mot landsmøtet i 2028.
5. Det legges fram en samlet rapport med anbefalinger og eventuelle forslag til organisatoriske endringer, herunder vurdering om opprettelse av landsstyre, for landsmøtet i 2028.
6. Sentralstyret kan innenfor organisasjonens vedtatte økonomiske rammer omprioritere nødvendige ressurser for å gjennomføre mandatet.

**Bakgrunn**

Mental Helse står overfor betydelige utfordringer og muligheter knyttet til videre utvikling av organisasjonen. Gjennom arbeidet med av Strategi 2023-2033, behandling i sentralstyret, diskusjoner på ledermøter og innspill fra fylkeslag, lokallag og medlemmer har det over tid blitt reist spørsmål om organisering, styringsstruktur, medlemsutvikling, rekruttering, synlighet og gjennomføringskraft.

I forbindelse med utarbeidelsen av Strategi 2023-2033 ble det gjennomført en SWOT-analyse som pekte på flere utfordringer knyttet til blant annet samhandling, medlemsvekst, frivillighet, mangfold og inkludering, systematisk organisasjonsutvikling, samt behovet for å styrke kapasitet og bærekraft. Selv om det over tid har blitt gjort betydelig utviklingsarbeid på flere av disse områdene, viser både tilbakemeldinger fra organisasjonsleddene og erfaringer fra de senere årene at mange av utfordringene fortsatt er aktuelle.

På ledermøtet ble det gjennomført en grundig innspillsrunde om Mental Helses framtidige utvikling og organisering. Det var bred oppslutning om behovet for en helhetlig gjennomgang av hvordan organisasjonen er bygget opp og fungerer, samt hvordan den best kan videreutvikles for å møte framtidige behov og rammevilkår. Samtidig ble det understreket at prosessen må være åpen, kunnskapsbasert og bredt forankret.

Innspillene viste særlig behov for å se nærmere på:

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

- Mental Helses samlede struktur og oppbygning
- Samspillet mellom sentralt, regionalt og lokalt nivå
- Demokratiske prosesser og styringsmodeller
- Rekruttering av medlemmer og tillitsvalgte
- Organisasjonens synlighet og samfunnsrolle
- Ungdoms- og mangfoldsperspektiver
- Samarbeid med andre aktører
- Hvordan organisasjonens best kan innrette seg for å realisere målsettingene i Strategi 2023-2033.

Sentralstyret vurderer at det er behov for en strukturert og langsiktig prosess som kan gi et godt beslutningsgrunnlag for eventuelle organisatoriske endringer i fram mot landsmøtet 2028.

**Forslag til mandat:**

Sentralstyret for perioden 2026-2028 skal gjennomføre en helhetlig gjennomgang av Mental Helses organisering og framtidige utviklingsbehov, og legge fram en samlet innstilling til landsmøtet i 2028.

Gjennomgangen skal bidra til å sikre at Mental Helse er best mulig rustet til å nå målsettingene i Strategi 2023-2033 og møte framtidige utfordringer og muligheter.

Utredningen skal blant annet omfatte:

- Analyse av dagens organisasjonsstruktur, styringsmodell og demokratiske prosesser.
- Kartlegging av hvordan samspillet mellom lokalt, regionalt og sentralt nivå kan videreutvikles og styrkes.
- Vurdering av hvordan Mental Helse best kan legge til rette for medlemsvekst, frivillighet, mangfold og rekruttering
- Innhente erfaringer fra tidligere organisasjonsutviklingsprosesser i Mental Helse
- Gjennomgang av erfaringer fra relevante organisasjoner nasjonalt og eventuelt internasjonalt som har gjennomført tilsvarende utviklingsprosesser
- Innhenting av både kvalitative og kvantitative data fra fylkeslag, lokallag, medlemmer, tillitsvalgte og andre relevante deler av organisasjonen
- Identifisering av hvilke organisatoriske grep som best understøtter målsettingene i Strategi 2023-2033.
- Utforming av konkrete, realistiske og gjennomførbare anbefalinger om Mental Helses videre utvikling til landsmøtet i 2028.

**Arbeidsform**

Sentralstyret skal umiddelbart etter landsmøtet i 2026 etablere en organisering av prosessen som legger til rette for bred involvering fra hele organisasjonen.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

Som en del av prosessen skal det oppnevnes et utvalg med representasjon fra sentralstyret, fylkeslag, lokallag og eventuelt andre relevante deler av organisasjonen. Sentralstyret fastsetter utvalgets størrelse, sammensetning, og kriterier for oppnevning innenfor rammen av bred organisatorisk og geografisk representasjon.

Prosessen skal gjennomføres på en åpen, kunnskapsbasert og inkluderende måte, slik at alle deler av organisasjonen får mulighet til å bidra med innspill underveis.

Sentralstyret står fritt til å etablerearbeidsformer som vurderes for å gjennomføre oppdraget, herunder arbeidsgrupper, referansegrupper, bruk av kompetansenettverket, spørreundersøkelser, høringer og andre former for involvering og kunnskapsinnhenting.

Ved behov kan sentralstyret innhente ekstern faglig bistand for å styrke kunnskapsgrunnlaget eller bidra i gjennomføringen av arbeidet.

Ledermøtene skal holdes orientert om framdriften og gis anledning til å komme med innspill underveis.

Sentralstyret rapporterer jevnlig om status og framdrift, og legger fram en samlet rapport med anbefalinger og vurderinger til landsmøtet i 2028.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 11/26 | Sak: Sak foreslått etter 9.4 – Mental Helse Møre og Romsdal, og Trøndelag. |
|---|---|
| **Forslag til vedtak:**<br>Landsmøtet støtter ikke forslaget om å nedsette et utvalg som skal utrede behovet for å opprettholde kontrollutvalget i Mental Helse. | |

## Bakgrunn for saken

I vedtektenes §9.4 heter det: «*Alle saker som ønskes behandlet av det ordinære landsmøtet må være innsendt landsstyret senest tolv uker før møtet tar til».*

Det betyr at fristen for innsendelse av saker til landsmøtet 2026 var 28. august
Mental Helse Møre og Romsdal, og Mental Helse Trøndelag har innen fristen sendt inn en sak om å nedsettes et utvalg som utreder behovet for å opprettholde kontrollutvalget i Mental Helse.

Sentralstyret behandlet saken i sak 78/26.
Mental Helse Møre og Romsdal og Mental Helse Trøndelag foreslår at det nedsettes et utvalg som utreder behovet for å opprettholde kontrollutvalget i Mental Helse.

Forslagsstillerne viser til at få andre frivillige organisasjoner har tilsvarende kontrollutvalg, og mener ordningen kan innebære unødvendig byråkrati. De peker på at kontrollrutinene for økonomiske prioriteringer er styrket, og at hensynet til forsvarlig økonomistyring og kontroll ivaretas gjennom ordinær revisjon og skjerpede krav til offentlig rapportering.

Det foreslås derfor en helhetlig vurdering av kontrollutvalgets funksjon, hensikt og behov, herunder om kontrollutvalget fortsatt tilfører organisasjonen en nødvendig kontrollfunksjon, eller om denne kan ivaretas gjennom eksisterende revisjons- og rapporteringsordninger.

Sentralstyret gjorde følgende vedtak:

*«Saken legges frem for landsmøtet slik den er foreslått. Sentralstyrets innstilling er at saken ikke støttes»*

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

**Forslag fra Mental Helse Møre og Romsdal, og Trøndelag:**

**Forslag til vedtak:**

Det nedsettes et utvalg som utreder behovet for kontrollutvalg i Mental Helse.

**Bakgrunn for saken:**

Ved gjennomgang av vedtektene til andre frivillige organisasjoner ser vi at det er svært få som har tilsvarende kontrollutvalg. Mental Helse Møre og Romsdal og Trøndelag ønsker derfor at det nedsettes et utvalg som vurderer behovet for å opprettholde kontrollutvalget i Mental Helse. Vi mener at kontrollutvalget i Mental Helse medfører et unødvendig byråkrati, og at kontrollfunksjonen i dag kan ivaretas gjennom andre og mer hensiktsmessige ordninger. Kontrollrutinene knyttet til økonomiske prioriteringer er blitt styrket, og kravene til forsvarlig økonomistyring ivaretas gjennom ordinær, offentlig revisjon. I tillegg er kravene til offentlig rapportering endret og styrket siden kontrollutvalget ble opprettet. På denne bakgrunn mener vi det er naturlig å foreta en ny og helhetlig vurdering av kontrollutvalgets funksjon, hensikt og behov. Et slikt utvalg bør blant annet vurdere om kontrollutvalget fortsatt tilfører organisasjonen en nødvendig kontrollfunksjon, eller om de samme hensynene kan ivaretas gjennom eksisterende revisjons- og rapporteringsordninger.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 12/26 | Sak: Vedtekter |
|---|---|

**Forslag til vedtak:**

Landsmøtet vedtar sentralstyrets innstilling til forslag til vedtektsendringer, med de endringer som vedtas under landsmøtets behandling.

Vedtektene trer i kraft umiddelbart.

## Bakgrunn for saken

§ 10 i vedtektene regulerer hvilke saker som skal behandles på ordinært landsmøte. § 10.7 regulerer endringer i vedtektene og sier følgende:

***10.7***
*Eventuelle forslag om endringer av organisasjonens vedtekter.*

*Endringer i vedtektene kan bare foretas med 2/3 flertall av stemmene på organisasjonens ordinære landsmøte.*
*Forslag til vedtektsendringer må framsettes skriftlig, med begrunnelse, og være tilsendt sentralstyret senest tolv uker førlandsmøtet avholdes. Sentralstyret avgir innstilling til forslaget.*

Fristen for å fremme forslag til endringer i vedtektene var 28.08.2026. Det er kommet inn 16 forslag til vedtektsendringer innen fristen. Forslagene er fremmet av følgende: Innlandet, Kongsberg, Møre og Romsdal, Skien, Troms og Finnmark, Trøndelag og Østfold og administrasjonen. Sentralstyret har behandlet alle innkomne forslag og avgitt sin innstilling, slik det fremkommer i vedlegget til saken.

Forslagene behandles av landsmøtet i tråd med vedtektene og landsmøtets forretningsorden. Endringer i vedtektene krever 2/3 flertall av stemmene på ordinært landsmøte.

| § | Type endring | Foreslått av | Dagens ordlyd | Foreslått endring | Begrunnelse | Sentralstyrets innstilling |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1.1** | Tillegg | Troms og Finnmark | Organisasjonens juridiske navn er:<br>Mental Helse<br>Mental Helse (fylkets /fylkenes navn)<br>Mental Helse (kommunens / kommunenes / bydelers navn eller geografisk område ut over en kommune).<br>Organisasjonens samiske navn er: Mentála Dearvvašvuohta<br>Organisasjonens kvenske navn er:<br>Organisasjonens internasjonale navn er: Mental Health Norway. | Organisasjonens juridiske navn er:<br>Mental Helse<br>Mental Helse (fylkets /fylkenes navn)<br>Mental Helse (kommunens / kommunenes / bydelers navn eller geografisk område ut over en kommune).<br>Organisasjonens samiske navn er: Mentála Dearvvašvuohta<br>Organisasjonens kvenske navn er: Mieliterveys<br>Organisasjonens internasjonale navn er: Mental Health Norway. | Kvenene / norskfinnene er en av Norges nasjonale minoriteter, og kvensk er et nasjonalt minoritetsspråk. Kvensk språk og kultur er en viktig del av Norges historie og samtid, men har gjennom generasjoner vært utsatt for fornorsking. Mange mistet språket sitt, og kvensk har derfor behov for synlighet, anerkjennelse og videreføring. Mental Helse skal være en organisasjon for alle. Språk handler ikke bare om kommunikasjon, men også om identitet, kultur, historie og tilhørighet. For personer som tilhører en nasjonal minoritet, kan anerkjennelse av eget språk og kultur ha stor betydning for opplevelsen av å høre til. Mental Helse har allerede et samisk navn, *Mentála Dearvvašvuohta*, og har dermed etablert et prinsipp om at språklig og kulturell tilhørighet kan synliggjøres gjennom organisasjonens navn. Et kvensk navn er en naturlig videreføring av dette, og handler ikke om å sette språk eller kulturer opp mot hverandre, men om å anerkjenne flere av språkene og kulturene som er en del av Norge. Det foreslåtte navnet, **Mieliterveys**, er forankret hos flere personer som snakker kvensk og vurdert av en person som underviser i kvensk ved universitetet. Det er derfor ikke en tilfeldig oversettelse, men et navn med kvensk språkfaglig forankring. Å ta | Forslaget støttes ikke. Sentralstyret mener at organisa-sjonen bør forholde seg til de nasjonale språkene, og ikke innføre ett av de fire nasjonale minoritetsspråkene som organisasjonsnavn |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | **Mieliterveys** inn som Mental Helses kvenske navn vil være et konkret og synlig uttrykk for at kvensk språk, kultur og identitet har en plass i organisasjonen. Det støtter Mental Helses arbeid for å forebygge utenforskap og skape fellesskap og tilhørighet. Et navn alene løser ikke utfordringene kvensk språk og kultur står overfor, men synlighet betyr noe. **Mieliterveys** er et lite, men viktig steg mot et Mental Helse der flere kan kjenne at de hører til. | |
| **3.1** | Endring | Admin | Alle medlemskap teller som en stemme og er likeverdige. Medlemmer i Mental Helse er normalt tilsluttet lokallaget sitt geografiske område og tilhørende fylkeslag. | ~~Alle medlemskap teller som en stemme og er likeverdige.~~ Medlemmer i Mental Helse er normalt tilsluttet lokallaget sitt geografiske område og tilhørende fylkeslag. | Ivaretas av 3.2 | Forslaget støttes |
| **3.2** | Endring | Admin | Gyldig medlemskap, som gir fulle organisatoriske rettigheter, oppnås ved innbetaling av kontingent for inneværende kalenderår. | Medlemmer over 15 år som har betalt medlemskontingent for inneværende kalenderår, har tale-, forslags- og stemmerett i organisasjonen. Alle medlemskap er likeverdige og teller som én stemme. | Kriterier for tellende medlemskap reguleres i Forskrift om tilskudd til funksjons-hemmedes organisasjoner, kapittel 2. §6. Foreslåtte endring gjenspeiler ordlyden i forskriften | Forslaget støttes |
| **3.3** | Endring | Admin | Utmelding skjer ved henvendelse til Mental Helse sentralt. | Endring i medlemskap eller utmelding skjer ved henvendelse til Mental Helse sentralt. | Alle endringer skal ivaretas av administrasjonen av hensyn til GDPR | Forslaget støttes |
| **4.1** | Endring | Admin | Medlemslister er konfidensielle. Informasjon fra disse skal kun håndteres internt i styrene. Det er ikke anledning til å | Informasjon om medlemmer er konfidensiell og skal behandles i tråd med gjeldende regler for personvern. Informasjonen skal ikke deles med personer utenfor Mental Helse. | Oppdatering for å tydeliggjøre at behandling av medlems-informasjon skal skje i samsvar med gjeldende personvern-regelverk. | Forslaget støttes |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | utlevere informasjon fra våre medlemslister til noen utenfor Mental Helse. Unntak fra dette må behandles av sentralstyret.<br><br>Valgkomiteen har tilgang til medlemslistene i sitt lag. | Valgkomiteen kan få tilgang til nødvendig medlemsinformasjon i sitt organisasjonsledd ved behov. | | |
| **5.3** | Endring | Sentral-styret, Møre og Romsdal, Trøndelag og Skien | Medlemskontingenten fastsettes av landsmøtet, og fordeles med 45 % til fylkeslag og 55% til lokallag. | Medlemskontingenten fastsettes av landsmøtet, og fordeles med 40 % til lokallag, 30 % til fylkeslag og 30 % til sentralleddet. | Forslaget bidrar til en mer balansert fordeling av medlemskontingenten mellom lokal-, fylkes- og sentralleddet. Alle nivåer får dermed økonomisk handlingsrom til å ivareta sine oppgaver, følge opp landsmøtets vedtak og utvikle organisasjonen. Endringen forutsetter en endring i kontingentsatsen som vedtas i egen sak. | |
| **8.6** | Ny | Innlandet | | Der medlemmet melder seg ut under saksbehandlingen, blir saken stilt i bero inntil medlemmet melder seg inn igjen. Medlemmet har i den perioden ikke adgang til arrangementer i regi av Mental Helse. | Lokallagene skal ikke måtte ha kun lukkede arrangementer for sine medlemmer for å føle seg trygge. Vi ønsker jo også nye medlemmer, og da må noe være åpent for ikke medlemmer også. Vi hadde en forføyningssak som ble henlagt etter at medlemmet meldte seg ut av vår organisasjon. Vedkommende har forsøkt å delta på åpne arrangementer etter dette. Vi har fattet et vedtak på at medlemmet ikke er ønsket på våre arrangementer. Men dette har også skapt uro i etterkant. | Forslaget støttes ikke. Sentralstyret mener det er vanskelig å vedtektsfeste at enkeltpersoner ikke er ønsket på arrangementer i regi av Mental Helse. |
| **14.1** | Endring | Admin | Sentralstyret velger registrert eller statsautorisert revisor til revidering av | Sentralstyret velger statsautorisert revisor til revidering av | Vedtekten bør oppdateres som følge av lovendring, ettersom betegnelsen «registrert revisor» ikke lenger benyttes. | Forslaget støttes |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | hovedorganisasjonens regnskaper. | hovedorganisasjonens regnskaper. | | |
| **17.1** | Tillegg | Østfold | Det er ikke anledning til å ta opp lån, såfremt dette ikke er godkjent av et årsmøte med 2/3 flertall. | Det er ikke anledning til å ta opp lån, såfremt dette ikke er godkjent av et årsmøte med 2/3 flertall med klar sikkerhet i eiendom og ikke forbrukslån | | Forslaget støttes ikke. Dette er ikke et reelt problem etter sentralstyrets oppfatning |
| **18.5** | Tillegg / endring | Kongs-berg | Ekstraordinært årsmøte kan avholdes når fylkeslagets styre eller sentralstyret finner det nødvendig, eller når minst 1/3 av lokallagene skriftlig krever det, og samtidig opplyser hvilken sak som ønskes behandlet. Innkalling til ekstraordinært årsmøte med saksliste skal gjøres kjent for lagets medlemmer innen en uke før møtet finner sted. | Ekstraordinært årsmøte kan avholdes når fylkeslagets styre eller sentralstyret finner det nødvendig, eller når minst 1/3 av lokallagenes styrer skriftlig krever det. Kravet skal være vedtatt av det enkelte lokallags styre og dokumenteres ved kopi av godkjent styreprotokoll. Kravet skal samtidig opplyse hvilken sak eller hvilke saker som ønskes behandlet. Krav om ekstraordinært årsmøte fra et lokallag skal være underskrevet av lokallagets leder og sekretær, og vedlegges kopi av godkjent styreprotokoll som viser at kravet er vedtatt av lokallagets styre. Krav fra et lokallag om ekstraordinært årsmøte skal være vedtatt av lokallagets styre med alminnelig flertall i et lovlig innkalt og vedtaksført styremøte. Lokallagene kan kreve 1 ekstraordinært årsmøte i årsmøte perioden. | | Sentralstyret støtter forslaget om presisering i første setning: «*...lokallagenes styrer skriftlig krever det*». Resten av forslaget støttes ikke. |
| **19.11** | Endring | Admin | Fylkeslagene må ha skriftlige avtaler med ekstern revisor, | Fylkeslagene må ha skriftlig avtale med ekstern statsautorisert revisor | Samme som 14.1 | Forslaget støttes |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | enten registrert eller statsautorisert revisor | | | |
| **21.9** | Ny | Østfold | | Styret bør etter beste evne å tilpasse sine lokaler slik at de er universell utformet. | Grunnen til at vi i MH Østfold ønsker at alle skal bli inkludert uansett funksjonsevne. Dette kommer på bakgrunn av CRPD. | Forslaget støttes ikke. Dette er etter sentralstyrets vurdering ikke en vedtektssak. |
| **24.1** | Tillegg | Østfold | Det er ikke anledning til å ta opp lån, såfremt dette ikke er godkjent av et årsmøte med 2/3 flertall. | Det er ikke anledning til å ta opp lån, såfremt dette ikke er godkjent av et årsmøte med 2/3 flertall med klar sikkerhet i eiendom og ikke forbrukslån. | | Samme som 17.1. Støttes ikke |
| **25.7** | Tillegg | Innlandet | Fylkeslaget eller sentralstyret har fullmakt til å sette et lokallagsstyre under administrasjon dersom særskilte forhold krever dette. Det innebærer å avsette et valgt styre og innkalle til et nytt årsmøte. Særskilte forhold vil si at styret ikke ivaretar lagets administrative oppgaver, lagets økonomi, eller ikke forholder seg til vedtatte styringsdokumenter og retningslinjer.<br>Ved behov kan det oppnevnes et interimsstyre, som fungerer frem til årsmøte kan avholdes. | Dersom et lokallag settes under administrasjon, overtar det respektive fylkeslaget eller sentralstyret alle rettigheter og | Det er en utfordring at bankene følger Brønnøysundregistret, og selv om vi kan vise til § 25.7 så er ikke dette nok for å fjerne disposisjonsretten til de som har det på vegne av lokallaget. Det må inn i vedtektene en setning som sier at der lokallaget blir satt under administrasjon, så skal det respektive fylkeslaget overta alle rettigheter til laget. | Sentralstyret er usikre på om dette er et generelt problem, og forslaget legges frem uten innstilling fra sentralstyret. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | plikter knyttet til lokallaget frem til nytt styre er valgt eller ordinær drift er gjenopprettet. | | |
| **26.10** | Endring | Admin | Valg av to revisorer for lokallag som ikke har skriftlig avtale med ekstern registrert eller statsautorisert revisor. | Valg av to revisorer for lokallag som ikke har skriftlig avtale med ekstern statsautorisert revisor | Samme som 14.1 | Samme som 14.1 |
| **28.9** | Ny | Østfold | | Styret bør etter beste evne å tilpasse sine lokaler slik at de er universell utformet. | Grunnen til at vi i MH Østfold ønsker at alle skal bli inkludert uansett funksjonsevne. Dette kommer på bakgrunn av CRPD. | Samme som 21.9 |

# Saksfremlegg Landsmøte 2026

| | |
|---|---|
| Saksnummer: 13/26 | Sak: Rådgivende budsjett for Mental Helse Administrasjon |
| Forslag til vedtak: Landsmøtet vedtar rådgivende budsjett 2027-2028 som foreslått | |

## 1) Sammendrag

Rådgivende budsjett 2027 og 2028 for Administrasjonen bygger på siste års erfaringer og forventede prisjusteringer. Vi står overfor noe usikkerhet på inntektssiden, spesielt når det gjelder driftstilskudd og gaver. Inntektene er budsjettert til 37,0 millioner kroner for 2027 og 38,1 millioner kroner for 2028, med et driftsresultat på 0,2 millioner kroner i 2027 og -2,2 millioner kroner i 2028. Organisasjonen har begrenset likviditet til å tåle uforutsett inntektssvikt eller kostnadsøkning, så en styrket økonomisk stilling er viktig for å trygge arbeidsplassene og sikre kontinuitet i virksomheten på lengre sikt.

## 2) Bakgrunn

I henhold til Mental Helses vedtekter (§ 10.10) skal landsmøtet fastsette det rådgivende budsjettet for den kommende landsmøteperioden. Budsjettet dekker administrasjonens avdeling og er basert på realistiske prognoser. Til tross for lav realvekst på tilskudd de siste årene, er vi forsiktige optimister og har lagt inn moderate estimater for fremtiden.

## 3) Driftsinntekter

| | Faktisk 2025 | Prognose 2026 | Rådgivende budsjett 2027 | Rådgivende budsjett 2028 |
|---|---|---|---|---|
| Driftstilskudd funksjonshemmedes organisasjoner | 5 484 225 | 5 454 093 | 4 948 000 | 5 096 000 |
| Driftstilskudd til bruker- og pårørendeorganisasjoner | 8 600 000 | 8 600 000 | 7 629 000 | 7 858 000 |
| Norsk Tippings spilleoverskudd (18%) | 9 824 386 | 9 498 983 | 9 784 000 | 10 078 000 |
| Momskompensasjon (sentralleddet) | 4 911 799 | 5 454 954 | 5 619 000 | 5 788 000 |
| Tilskudd Stiftelsen DAM | 250 000 | 238 000 | 245 000 | 252 000 |
| Andre tilskudd - funkis | 219 757 | 226 000 | 233 000 | 240 000 |
| Andre tilskudd | 48 600 | 50 000 | 52 000 | 54 000 |
| **DELSUM TILSKUDD** | **29 338 767** | **29 522 030** | **28 510 000** | **29 366 000** |
| Provisjonsinntekt Mentalt Perspektiv | 520 826 | 495 000 | 495 000 | 495 000 |
| Gaver, arv og andre inntekter | 7 055 258 | 5 834 000 | 6 009 000 | 6 189 000 |
| Julekuler | 708 066 | 1 800 000 | 2 000 000 | 2 000 000 |
| **Sum driftsinntekter** | **37 622 917** | **37 651 030** | **37 014 000** | **38 050 000** |

### a) Tilskudd

#### i) BUFDIR – Driftstilskudd til funksjonshemmedes organisasjoner

Søknad om ordinært tilskudd sendt 9. september 2026, grunnlagsår 2025
Tilgjengelige midler er redusert fra 280 millioner kroner i 2025 til 254 millioner kroner i 2026. Mental Helse budsjetterer med samme andel av totalen som ble tildelt året før.

#### ii) Helsedirektoratet -Driftstilskudd bruker- og pårørende organisasjoner

Søknad sendes Helsedirektoratet innen 1.desember. Det har vært en gradvis reduksjon i dette tilskuddet. Tilgjengelige midler i 2026 er 110 millioner kroner mens det i 2025 var 124 millioner kroner. Mental Helse budsjetterer med samme andel av totalen som ble tildelt året før.

iii) **Lotteritilsynet - Tilskudd til samfunnsnyttige og humanitære organisasjoner**
18 % av Norsk Tippings spilleoverskudd fordeles til samfunnsnyttige og humanitære organisasjoner. Søknad sendt til Lotteritilsynet 1.september med forventet svar 2. uke i desember. Tilgjengelige midler er 1 173 millioner kroner. Mental Helse budsjetterer med samme andel av totalen som ble tildelt året før.

iv) **Lotteritilsynet - MVA kompensasjon**
Søknad sendt Lotteritilsynet 1. september. Mva kompensasjonen beregnes som 6% av totale kostnader (minus direkte støtte i underliggende ledd) i årsregnskapet. Dette er søknadsbeløpet og omtales som full kompensasjon. Beløpet er oppjustert med 3% hver av årene 2027 og 2028.

v) **Funkis**
Tilskudd fra Studieforbundet Funkis, som forvalter statlige midler til voksenopplæring i organisasjoner for mennesker med funksjonsnedsettelser, kronisk sykdom og deres pårørende. Det er lagt en årlig vekst på 3% til grunn i budsjettet.

vi) **Stiftelsen DAM Tilskudd**
Tilskuddets størrelse er en variabel av verdien på antall godkjente søknader. Dette føres som egen avdeling og gjøres opp i årsoppgjøret. De siste årene har aktiviteten gitt et positivt tilskudd til Administrasjonen, og i 2025 var tilskuddet kr 250 000. Det budsjetteres med 3% økning i perioden 2026-2028.

**b) Administrasjonstilskudd**
Andelen bokføres som en kostnadsreduksjon under «Kontorkostnader». Alle prosjekter/aktiviteter belastes med adm. tilskudd på mellom 7 – 9 %. Beløpet var 5,0 millioner kroner i 2025 og justeres med 3% årlig i perioden 2026 til 2028.
Fordeling av administrasjonstilskudd til Erfaringskompetanse utgjør kr 972 996 i 2026. Inntekten fra Erfaringskompetanse bortfaller i 2028 da avdelingen overføres til Helsedirektoratet.

**c) Medlemmer**
Nåværende ordning er at sentralleddet ikke får noen andel av kontingenten til lagene.

**d) Mentalt Perspektiv**
Provisjonsinntekter – støtte annonser, budsjettert ihht erfaringsbaserte tall. Fagpressen opplever nedgang i sine annonseinntekter. Prognosen for 2026 viser en nedgang på print på nærmere 5% mens budsjett 2027 og 2028 er på nivå med 2026

**e) Deltakeravgift egne konferanser**
Det er ikke budsjettert noe i denne perioden.

**f) Andre inntekter**
Gaver, arv og andre inntekter er krevende å estimere, men gaver ligger 25% under fjoråret hittil i år pr. september 2029. I 2025 ble det mottatt arv, som er inkludert i frie midler, på 1,6 millioner kroner. Det er ikke budsjettert med arv under frie midler i 2027 eller 2028.

# Saksfremlegg Landsmøte 2026

## 4) Driftskostnader

Det er lagt opp til kostnadseffektiv drift som gjenspeiler tidligere års utgifter. Lønnskostnader dekker 19 årsverk, inkludert nøkkelroller som generalsekretær, økonomisjef, kommunikasjonssjef og den nye rollen HR leder som erstatter tidligere konsulentbruk og sikrer tettere oppfølging av personalet. Stillingen erstatter ikke all konsulentbruk, men skal ha et spesielt ansvar for HR-arbeid, sykeoppfølging, ansettelser med mer. Reisekostnader, møter og andre driftsutgifter følger tidligere års mønstre og er godt kalkulert for å sikre at vi får mest mulig ut av hver krone.

| | Faktisk 2025 | Prognose 2026 | Rådgivende budsjett 2027 | Rådgivende budsjett 2028 |
|---|---|---|---|---|
| **Varekostnad Mentalt Perspektiv** | | | | |
| Ekstern prod./distrib. Mentalt Perspektiv | 1 160 663 | 1 195 483 | 1 231 000 | 1 268 000 |
| Varekjøp for videresalg (Julekuler) | 377 893 | 400 000 | 412 000 | 424 000 |
| **Varekostnader** | **1 538 556** | **1 595 483** | **1 643 000** | **1 692 000** |
| | | | | |
| **Lønn og godtgjørelser** | | | | |
| Lønn, fp og AGA ansatte | 18 073 063 | 19 886 562 | 19 584 000 | 20 172 000 |
| Honorarer tillitsvalgte (Annen oppgavepliktig godtgjørelse) | 1 634 541 | 1 660 000 | 1 710 000 | 1 761 000 |
| Pensjonskostnader inkl. aga | 1 510 177 | 1 555 000 | 1 602 000 | 1 650 000 |
| Andre personalkostnader | 358 028 | 400 000 | 412 000 | 424 000 |
| **Lønnskostnader** | **21 575 809** | **23 501 562** | **23 308 000** | **24 007 000** |
| | | | | |
| Avskrivninger | 527 275 | 138 500 | 138 500 | 138 500 |
| Kostnader lokaler | 1 652 615 | 1 702 193 | 1 753 000 | 1 806 000 |
| Leie av driftsmidler | 156 051 | 135 000 | 139 000 | 143 000 |
| Inventar og data | 444 324 | 417 583 | 430 000 | 443 000 |
| Støtte regnskapsprogram til lagene | 229 835 | 350 000 | 350 000 | 350 000 |
| Eksterne tjenester og rådgivning | 3 500 856 | 4 650 000 | 3 393 000 | 3 495 000 |
| Kontorkostnader | 980 529 | 891 040 | 918 000 | 946 000 |
| Administrasjonstilskudd | -4 986 000 | -5 536 000 | -5 702 000 | -4 840 749 |
| **Kontor kostnader** | **2 505 485** | **2 748 316** | **1 419 500** | **2 480 751** |
| | | | | |
| **Kost. Reise, møte, salg/MF** | | | | |
| Reise og diett ADM (inkl. sentralstyre og ledermøter) | 1 269 724 | 1 308 000 | 1 347 000 | 1 387 000 |
| Sentralstyre og ledermøter, konferansesenter | 432 559 | 1 031 588 | 459 000 | 1 094 000 |
| Informasjon og markedsføring | 1 029 597 | 1 060 000 | 1 092 000 | 1 125 000 |
| Åpenhetsprisen | 10 000 | 10 000 | 10 000 | 10 000 |
| Landsmøte, konferansesenter - deltakeravgift | 0 | 651 688 | | 691 000 |
| Oppstartstilskudd lokallag andre tilskudd | 5 000 | 5 000 | 5 000 | 5 000 |
| Gaver,vervepremier | 28 251 | 29 000 | 30 000 | 31 000 |
| Velferdsmidler til fylkes-/lokallag | 1 478 500 | 1 500 000 | 1 000 000 | 1 000 000 |
| Avsetning til Strategisk | | | | |
| Tilskudd til lagenes aktivitet | 2 430 205 | 2 503 000 | 2 578 000 | 2 655 000 |
| Andre driftskostnader/Kontigenter/Lisenskost | 2 790 672 | 2 874 000 | 2 960 000 | 3 049 000 |
| Uforutsette kostnader til organisasjonens formål og aktiviteter | | | 1 000 000 | 1 000 000 |
| **Andre Driftskostnader** | **9 474 508** | **10 972 276** | **10 481 000** | **12 047 000** |
| **SUM DRIFTSKOSTNADER** | **35 094 358** | **38 817 638** | **36 851 500** | **40 226 751** |
| DRIFTSRESULTAT | 2 528 559 | -1 166 608 | 162 500 | -2 176 751 |
| Finansposter | 1 042 721 | 1 000 000 | 1 000 000 | 1 000 000 |
| ÅRSRESULTAT | 3 571 280 | -166 608 | 1 162 500 | -1 176 751 |
| Kostnader til organisasjonen (ekskl.reiser og diett) | 4 341 264 | 5 686 276 | 4 037 000 | 5 440 000 |
| Administrative kostn | 6 024 191 | 6 019 816 | 6 200 000 | 6 387 000 |
| Reise, arr., møter og konf | 1 702 283 | 2 991 276 | 1 806 000 | 3 172 000 |

**a) Lønn:**

Lønn og personalkostnader inkluderer ansatte og honorarer til tillitsvalgte.

Administrasjonen i Mental Helse består av følgende stillinger:

| Stillingskategori | Stillings prosent |
|---|---|
| Generalsekretær | 100 % |
| Administrasjonskonsulent | 100 % |
| Økonomisjef | 100 % |
| Leder Frivillighet og Organisasjon* | 100 % |
| Leder Kommunikasjon og Samfunn | 100 % |
| HR leder | 50 % |
| Ansvarlig Redaktør Mentalt Perspektiv | 100 % |
| Kommunikasjonsrådgivere | 220 % |
| IKT ansvarlig | 100 % |
| Rådgiver – fag | 100 % |
| Senior rådgiver -fag | 100 % |
| 4 stk organisasjonsrådgivere | 400 % |
| Fundraiser/Partneransvarlig | 100 % |
| SUM ANTALL ÅRSVERK | 17 |

Tillitsvalgte honoreres i henhold til Mental Helses landsmøtevedtak:

- **i)** Landsleder 5G
- **ii)** Nestledere 2,5 G
- **iii)** Timesatser for øvrige styremedlemmer

**b) Driftskostnader kontor**

Budsjetterte kostnader følger mønsteret fra tidligere år. I forbindelse med overlapp av avtroppende og påtroppende økonomisjef, outsourcing av lønn- og regnskapsoppgaver og ansettelse av ny partneransvarlig i 2026 var konsulentbruken høyere enn normalt. For budsjettperioden 2027-2028 er det planlagt normal bruk av revisor, juridisk bistand, lønn- og regnskapstjenester og rekrutteringsbistand.

**5) Kostnader reiser, møter m.m.**

Budsjetterte kostnader følger mønsteret fra tidligere år.

**6) Uforutsette kostnader til organisasjonens formål og aktiviteter**

Det er avsatt en buffer for uforutsette kostnader på 1,0 million kroner i hvert av årene i budsjettperioden.

**7) Årsresultat**

Årsresultatet er kr 1 162 500 i 2027 og kr -1 176 751 i 2028**.**

**8) Egenkapital**

Psykisk helse er på samfunnets dagsorden og det er viktig å ikke stoppe gode tiltak selv om det ikke er økonomisk dekning innen rammebudsjettet. Mental Helses egenkapital (EK) pr 31.12.2025 er kr 19 312 654. Hvor stor egenkapital Mental Helse bør ha i disse urolige tider er et tema som bør diskuteres når årsbudsjettene utarbeides.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 14/26 | Sak: Resolusjon |
|---|---|
| **Forslag til vedtak**<br>Landsmøtet vedtar fremlagt(e) resolusjon(er) fra Mental Helses landsmøte 2026. | |

## Bakgrunn for saken

Landsmøtet er et viktig utstillingsvindu for å fremme Mental Helses politikk. Uttalelser herfra er nyttig som kraft i det politiske arbeidet organisasjonen til enhver tid gjør.

Forslag til resolusjon(er) legges frem på landsmøtet.

# Saksfremlegg Landsmøtet 2026

| Saksnummer: 15/26 | Sak: Valg |
|---|---|

**Forslag til vedtak:**

**Landsmøte velger følgende sentralstyre, kontrollutvalg og valgkomité for perioden 2026 - 2028:**

**Sentralstyre**

| | |
|---|---|
| Landsleder | Ole-Marius Minde Johnsen (Troms og Finnmark) |
| 1.Nestleder | Aina Nybakke (Oslo) |
| 2.Nestleder | Olav Kasland (Vestfold og Telemark) |
| Styremedlem | Tor Johnny Agledal (Vestland) |
| Styremedlem | Mille Falstad (Troms og Finnmark) |
| Styremedlem | Abdurrehman Khan (Akershus) |
| Styremedlem | Line Hole (Akershus) |
| 1.vara | Gudrun Breistøl (Akershus) |
| 2.vara | Tariq Eide (Akershus) |
| 3.vara | Connie Yven (Østfold) |
| 4.vara | Frode Wærøy (Møre og Romsdal) |

**Kontrollutvalg**

| | |
|---|---|
| Leder | Iver Kåre Mjelde (Møre og Romsdal) |
| Medlem | Else Berit Helle (Vestland) |
| Medlem | Atle Tilseth (Trøndelag) |
| Medlem | Einar Madsen (Akershus) |
| Medlem | Vibeke Karlsen (Nordland) |

**Valgkomite**

| | |
|---|---|
| Leder | Wenche Steenstrup (Buskerud) |
| Medlem | Andreas Lund (Agder) |
| Medlem | Tonje Kristiansen (Nordland) |
| Medlem | Irene Eggar Grønnevik (Buskerud) |
| Medlem | Anne Turid A. Vikstad (Møre og Romsdal) |
| 1.vara | Lene Brobakken (Akershus) |
| 2.vara | Jorun Gjersdal (Agder) |
| 3.vara | Anna Elise Opheim (Trøndelag) |

## Bakgrunn for saken

I Mental Helses vedtekter § 10 *Saker som skal behandles på ordinært landsmøtet* står det følgende i § 10.11 til 10.13:

§ 10.11
Valg av sentralstyret på syv medlemmer, bestående av landsleder, 1. og 2. nestleder og fire styremedlemmer, samt fire varamedlemmer i nummerert rekkefølge etter innstilling fra valgkomitéen.

§10.12
Valg av kontrollutvalg med leder og fire medlemmer etter innstilling fra valgkomitéen.

§10.13
Valg av valgkomité med leder, fire medlemmer og tre varamedlemmer i nummerert rekkefølge etter innstilling fra valgkomiteen.

Til Mental Helses landsmøte 2026 legger valgkomitéen frem sin innstilling som gjengitt over i forslag til vedtak. Nedenfor følger rapporten fra valgkomitéen om deres arbeid:

## Rapport fra valgkomitéen

Valgkomiteen har nøye vurdert de innkomne forslagene fra medlemmene. Vi har aktivt jobbet for å sette sammen et sentralstyre som både utfyller hverandre og har evnen til å samarbeide effektivt. Vi har, så langt det har vært mulig, satt søkelys på ulike faktorer som kompetanse, kjønnsfordeling, alder og geografi.

Det har vært enighet i komiteen om at det er essensielt med bred kompetanse og organisasjonserfaring. Medlemmene i det nye styret bør også ha gode kontakter og evnen til å se hele organisasjonens behov. Vi har lagt vekt på at de som velges har klare meninger om hva de vil bidra med, samt hvordan de vil arbeide for å utvikle organisasjonen i tråd med MHs strategidokument.

Vi mener at stabilitet i styret er avgjørende, og at det derfor ikke er ønskelig å bytte ut hele styret samtidig. Samtidig er det viktig å gi rom for nye og engasjerte medlemmer, slik at de kan bidra med friske perspektiver og energi.

**Valgkomite 2025/2026**

| | |
|---|---|
| Leder: | Wenche Steenstrup |
| Medlem: | Torleif Støylen |
| Medlem | Tonje Kristoffersen |
| Medlem: | Anna-Elise Opheim |
| Medlem | Anne Turid A. Vikstad, erstatter Vibeke Karlsen etter at hun trakk seg. |

**Presentasjon av kandidatene:**

# Sentralstyret:

### Ole-Marius Minde Johnsen



Jeg har vært engasjert i Mental Helse i snart ti år, først som tillitsvalgt og brukerrepresentant i lokal- og fylkeslag, og de siste fire årene som landsleder. Jeg har også lang erfaring fra organisasjonslivet, offentlig forvaltning og helsetjenesten.

De siste fire årene har gitt meg verdifull erfaring og enda større respekt for organisasjonen vår. Jeg har fått møte mange av menneskene som hver eneste dag gjør en forskjell gjennom frivillig innsats, og sett hvor viktig Mental Helse er, både for enkeltmennesker og for samfunnet. Samtidig har jeg fått kjenne på utfordringene vi står overfor, og hvor viktig det er å ha en sterk og samlet organisasjon som trekker i samme retning.

Som landsleder er jeg opptatt av at Mental Helse skal være en tydelig og synlig stemme i samfunnsdebatten. Vi skal utfordre politikere og beslutningstakere når tjenestene svikter, løfte frem erfaringene, og arbeide for at psykisk helse får den prioriteringen den fortjener. Vi skal også være en organisasjon som tar vare på våre tillitsvalgte, medlemmer og frivilligheten.

Jeg stiller til gjenvalg fordi jeg fortsatt har et stort engasjement for Mental Helse, og fordi jeg mener vi har mye viktig arbeid foran oss. Jeg vil fortsette å være en landsleder som er tilgjengelig, som lytter og som tør å ta standpunkt når det trengs. En som samler organisasjonen om felles mål, men som også gir rom for diskusjon og ulike perspektiver.

For meg handler det om å bygge en organisasjon som står sterkt sammen, som har gjennomslagskraft i samfunnet, og som aldri mister av syne hvem vi er til for. Jeg er motivert for å fortsette dette arbeidet sammen med hele Mental Helse.

### Aina Nybakke – 1 nestleder



Jeg er 45 år, har to voksne barn og bor i Oslo sammen med samboeren min. Gjennom 17 år som tillitsvalgt i Mental Helse har jeg fått bred organisasjonserfaring fra lokalt, fylkes- og sentralt nivå.

Jeg brenner særlig for rettighetene til mennesker som utsettes for tvang og tvangsbehandling, bedre behandlingskapasitet, psykisk helse blant innsatte i fengsel og arbeidet med å forebygge selvmord og få ned selvmordstallene. En viktig drivkraft for meg er å løfte stemmene til dem som ikke roper høyest, og bidra til at de blir sett, hørt og tatt på alvor.

Jeg stiller til valg som første nestleder fordi jeg fortsatt har mye engasjement og erfaring jeg ønsker å bidra med. I rollen som første nestleder mener jeg at jeg kan bidra med god organisasjonsforståelse, kontinuitet og et tydelig engasjement for sakene våre.

Jeg ønsker å bidra til godt samarbeid i ledelsen og sentralstyret, til å samle organisasjonen og til å skape rom for engasjement og ulike stemmer.

Jeg ønsker å være med på å nå hovedmålet om at Mental Helse skal være et kraftsentrum for psykisk helse i Norge. For meg handler det både om å være en tydelig stemme i viktige samfunnsspørsmål og om å bygge en trygg, åpen og inkluderende organisasjonskultur. Når vi skaper engasjement, samarbeider godt og drar i samme retning, tror jeg vi sammen står sterkere i arbeidet for å nå målene vi har satt oss.

**Olav Kasland – 2 nestleder**



Jeg er gift, og vi har to voksne barn og bor i Bø i Telemark. I september 2026 gikk jeg av som 65 åring med AFP fra Forbrukerrådet. Jeg hadde jobbet der som regiondirektør, fagdirektør og politisk direktør i til sammen ca. 10 år.

Etter mange år i Oslo området og internasjonalt, flyttet vi til Bø da jeg fikk jobben som generalsekretær i Mental Helse. Jeg overtok etter Einfrid Halvorsen. Jeg kom fra jobben som utenlandssjef og prosjektleder i LHL. Har også jobbet mange år for Norges Røde Kors/ Internasjonale Røde Kors og for Norad i Zambia. Før dette jobbet jeg som sosionom og leder i forskjellig roller i Bærum kommune. Har også lyst å legge til at jeg i tre år jobbet som pleieassistent ved Dikemark sykehus.

Etter min tid som generalsekretær i Mental Helse var jeg Nav leder for Notodden og Hjartdal kommune, og etter det 8 år som ordfører i min hjemkommune Bø.

Min hovedmotivasjon for å si ja til et verv i Mental Helse er mitt engasjement for psykisk helsefeltet og min organisasjon- og politikk kompetanse som jeg mener kan være til nytte for Mental Helse. Selv om jeg har jobbet innen flere forskjellige fagområder, har mitt engasjement for psykisk helsefeltet og interessepolitikk det meste av tiden ligget der som et fundament. Jeg har jobbet mye med politisk påvirkningsarbeid ovenfor lokale, regionale og sentrale myndigheter.

I noen år nå har jeg vært styreleder for Erfaringskompetanse, og å få lov til å utvide engasjementet for det psykiske helsefeltet i en organisasjon som Mental Helse, vil være et stort ønske for meg. De fleste av oss har både personlige og systemerfaringer inne psykisk helsefeltet hvor vi ser store muligheter for forbedring. Jeg mener jeg har en bakgrunn og et engasjement som gjør at jeg har noe å bidra med til Mental Helse laget.

Vil til sist, men ikke minst, legge til at organisasjon- og medlemsjobben som gjøres i Mental Helse over hele landet, er for meg også en sterkt motiverende kraft.

**Tor-Johnny Agledal – Styremedlem**




64 år, bosatt på Stord i Sunnhordland
Stord/Fitjar Mental Helse

Har hatt en mangeårig erfaring innen politisk arbeid i Kommunestyre og Formannskap. Har hatt flere typer verv innen frivillige organisasjoner og idrettslag.,

Startet i Mental Helse i 2013 med et brukermedvirkningskurs.
Har vært med i lokallag styre, fylkesstyret og sitter i dag i sentralstyret.

Er en veldig aktiv brukermedvirker på mange plan:

- Helsedirektoratet sitt BrukerRop, Brukerutvalg for 25 medlemsorganisasjoner innen Psykisk Helse og Rus.

- Regionalt brukerutvalg i Helse-Vest
- Styret i Pasientreiser HF
- Leder av brukerutvalget i Pasientreiser HF
- Brukerutvalget i Sykehusbygg HF

Eg har utviklet større og større ambisjoner for meg selv og for organisasjonen, og har svært lyst å være delaktig i ledelsen av å videreutvikle organisasjonen vår.

**Abdurrehmann Khan – Styremedlem**



Alder 54 år, bosatt i Lillestrøm kommune.
Langfartstid i Mental Helse (medlem siden 2004). Sentralstyre medlem i Mental Helse Norge, kursleder i «Rollen som brukerrepresentant» for MH KUPP. 1 varastyremedlem i MH Akershus. Representerer MH i det regionale helseforetaket Helse Sør-Øst som brukerrepresentant og hos Jernbanedirektoratet i fora for universellutforming av togsett, plattformer og billettsystemer. Tidligere representert MH i flere fora bl.a. som brukerrepresentant på Ahus (6 år) og i det nye Helsefelleskapet mellom Ahus og tilhørende kommuner (4 år).

Arbeidserfaring:
Tidligere jobbet som Gruppeleder med personal-, kvalitet- og skadeansvar i Unibuss AS avdeling
Romerike. Trafikkleder, driftskontor/tjenestekontor, klagebehandling, ansettelsesintervjuer/rekrutering og bussfører i Unibuss AS/AS Sporveisbussene/AS Oslo Sporveier. (Ansettelsesperiode i bedriften 1994 – 2018)

Utdanning:
Udannet Autorisert Markedsøkonom ved Næringsakademiet i Oslo. I tillegg flere kurs/lederprosjekter gjennom Unibuss, kurs gjennom Mental Helse og FFO (Funksjonshemmedes felles organisasjon), og flere tillitsvalgt kurs gjennom Yrkes Trafikk Forbund (YTF).

Politisk og Organisasjonserfaring:
I politikk alt fra kommunestyrerepresentant til vara i fylkesting og stortingslistekandidat. Meddommer (4 år) i Oslo Tingrett og (12 år) Nedre Romerike Tingrett, tillitsvalgt på arbeidsplassen, frivillige verv i Mental Helse, FFO Akershus og Brukerrepresentant (Helse Sør-Øst, Ahus, Catosenter og Martina Hansen Hospital). Deltatt på mange kurs og konferanser i regi av HSØ/Spesialhelsetjenesten, FFO/SAFO, Mental Helse. Ryggforeningen og flere andre organisasjoner.

Interesseområder og grunn til å stille til valg:
Mine interesseområder er Brukermedvirkning, organisasjonsutvikling og helsepolitiskarbeid.
Jeg stiller til valg fordi jeg ønsker å bidra til at Mental Helse Norge fortsetter å være en tydelig og troverdig stemme for mennesker med psykisk helseutfordringer og deres pårørende. Jeg har lang erfaring fra brukermedvirkning i helsevesenet, organisasjonsarbeid, ledelse og helsepolitisk samarbeid. Som flerkulturell person vil jeg bidra med forståelse for mangfold og inkludering, og arbeide for at mennesker med ulik bakgrunn skal møtes med respekt og få likeverdige tjenester.

**Line Hole – styremedlem**



Jeg vil gjerne takke for tilliten jeg har fått gjennom én periode i sentralstyret i Mental Helse. Det har vært en lærerik og meningsfull erfaring, der jeg har fått muligheten til å bidra i viktige saker for organisasjonen og medlemmene våre.

Jeg er svært opptatt av mål og resultater, og mener det er viktig at vi jobber målrettet, følger opp det vi blir enige om, og sørger for at arbeidet vårt fører til konkrete resultater. For meg handler det om å omsette gode intensjoner til handling og sikre at vi bruker ressursene våre på en måte som gir størst mulig verdi for organisasjonen og medlemmene.

Jeg har vært særlig opptatt av at Mental Helse skal ha en god og bærekraftig økonomi, med forutsigbarhet som gir trygghet for organisasjonens videre arbeid. Jeg mener også at et godt organisasjonsmiljø er helt avgjørende. Vi skal møte hverandre med respekt, lytte til hverandres synspunkter og kunne være uenige i sak uten at det går utover samarbeidet og fellesskapet.

Gjennom mitt engasjement som brukermedvirker har jeg deltatt i flere prosjekter. Et viktig arbeid jeg vil trekke frem, er arbeidet med blåreseptforskriften, hvor brukermedvirkning er viktig for å sikre at erfaringene og perspektivene til dem det gjelder, blir hørt og tatt på alvor.

Erfaringene og kunnskapen jeg har fått gjennom vervet i sentralstyret, tar jeg med meg videre inn i andre verv og oppgaver. Blant annet har jeg engasjement i Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Akershus fylkeskommune. Jeg ønsker fortsatt å bidra til medvirkning, gode prosesser og løsninger som ivaretar menneskers rettigheter og behov.

Takk for tilliten, samarbeidet og alt jeg har lært gjennom denne perioden. Jeg tar med meg verdifulle erfaringer videre og håper å kunne å fortsette arbeidet for et mer inkluderende samfunn der menneskers stemmer blir hørt.

**Gudrun Breistøl – 1. vara**



Jeg har byttet et resultatdrevet næringsliv mot arbeid der verdiene mine får plass: brukermedvirkning og et psykisk helsetilbud som møter mennesker der de er. I dag driver jeg GB Consult og jobber med psykososialt arbeidsmiljø.

Jeg sitter i styrene i Mental Helse Bærum og Fontenehuset Bærum, er nestleder i brukerutvalget ved Vestre Viken, varamedlem i to kontrollkommisjoner og frivillig på Kirkens SOS' kriselinje. Fra disse rollene kjenner jeg både systemene og samtalene.

Jeg stiller til valg fordi jeg tror på en organisasjon der erfaringsekspertisen er styrende, ikke bare et innspill, og jeg vil bidra til at Mental Helse er en tydelig stemme overfor både helsetjenestene og politikerne.

Jeg kan bidra med styreerfaring, nærhet til brukerperspektivet og innsikt i hvordan tjenestene faktisk fungerer, slik at landsstyret får et godt grunnlag for sine valg.

**Tariq Eide – 2. vara**



Jeg heter Tariq Eide, er gift og har to barn. Vi som familie er fra tettstedet Vestby. Vestby har vært hjemmet mitt i over 20 år nå, det var der begge barna mine vokste opp, og det er der jeg ønsker å være i den overskuelige fremtid med kona mi.

Selv er jeg av flerkulturell bakgrunn og har et sterkt engasjement for psykisk helse, mangfold og inkludering. Engasjement mitt i og for Mental Helse er både av personlig og faglig natur. Jeg har selv kjent psykiske helseutfordringer på kroppen, og jeg har også erfaring som pårørende. Jeg mistet lillebroren min til selvmord, noe som ga meg en dypere forståelse for hvor viktig det er med åpenhet, støtte og gode hjelpetilbud innen psykisk helse.

I tillegg har jeg bred erfaring fra organisasjonsarbeid i Mental Helse, både lokalt, på fylkesnivå og i sentralstyret. Jeg kommer fra grasrota i organisasjonen, som alltid vil ha en spesiell plass i hjertet mitt. Jeg er opptatt av å lytte til medlemmene, løfte frem deres erfaringer og sørge for at stemmene til dem som trenger det mest, blir hørt. På grunn av min flerkulturelle bakgrunn brenner jeg spesielt for mangfoldsarbeidet i Mental Helse. Psykisk helse er fortsatt et tabubelagt tema i mange miljøer, og det kan være vanskelig å nå frem med informasjon og hjelpetilbud. Jeg ønsker å bidra med å bryte ned barrierer, skape tillit og gjøre det lettere for mennesker av ulik kulturell bakgrunn å snakke åpent om psykisk helse og søke hjelp når de trenger det.

I en periode da Mental Helse var preget av turbulens og utfordringer knyttet til ledelse og arbeidsgiveransvar, ble jeg spurt om å bidra i arbeidsutvalget. Jeg tok utfordringen på strak arm, og påtok meg ansvaret som nestleder i sentralstyret i ett år. Denne erfaringen ga meg verdifull innsikt i organisasjonsledelse, ansvar og betydningen av å stå støtt i krevende situasjoner.

På toppen av alt dette er jeg også lokalpolitiker, og leder for FFOs paraplyorganisasjon i Akershus. Gjennom mine ulike verv, arbeider jeg for større inkludering, medvirkning og bedre vilkår for mennesker i ulike livssituasjoner. Jeg brenner særlig for barn og unge, eldreomsorg, og mangfold. Jeg mener at alle mennesker skal bli møtt med respekt, forståelse og likeverd, uavhengig av bakgrunn og livssituasjon. Som person vil jeg beskrive megselv som punktlig, pliktoppfyllende og ansvarsbevisst. Jeg er opptatt av å følge opp oppgaver jeg påtar meg, og jeg møter mennesker med engasjement, respekt og et oppriktig ønske om å gjøre en forskjell.

For meg handler engasjementet i Mental Helse om mer enn organisasjonsarbeid. Det handler om mennesker, livserfaringer og muligheten til å bidra til et samfunn der ingen skal måtte stå alene i utfordringene sine.

**Connie Yven – 3. vara**



Født i 1970, mor til fire barn (tvillinger på 17 år og sønner på 27 og 30 år)
Om meg og mitt engasjement

Jeg har vært engasjert i Mental Helse siden 2014 og har bred erfaring fra lokallag, fylkeslag og sentrale verv. Tidligere har jeg arbeidet ved Veum psykiatriske sykehus. Jeg kjenner psykisk helsevern både fra ansattes og pasienters perspektiv, noe som har gitt meg verdifull innsikt i betydningen av respekt, medvirkning og gode tjenester.
Jeg brenner for brukermedvirkning, organisasjonsdemokrati og en åpen, inkluderende og medlemsstyrt organisasjon. For meg er det avgjørende at mennesker blir sett, hørt og tatt på alvor. Jeg ønsker å bidra med erfaring, tydelighet, samarbeid og god kommunikasjon i Sentralstyrets arbeid.

Verv i Mental Helse

2014–2019 | Leder, Mental Helse Fredrikstad
2019–2022 | Leder, Mental Helse Sarpsborg
Fra 2019 til fylkessammenslåingen | Fylkesleder, Mental Helse Østfold
2022–2024 | 1. nestleder, Mental Helse Viken (1,5 år)
Én periode | Medlem av valgkomiteen, Mental Helse sentralt
Etter oppløsningen av Viken | Bidro til gjenoppstart av fylkesstyret i Mental Helse Østfold
Februar 2024–februar 2025 | Sekretær, Mental Helse Sarpsborg
Fra 2025 | Leder, Mental Helse Sarpsborg (nåværende verv)

Andre organisasjonsverv

- FFO Viken: 2021–desember 2024; først varamedlem, deretter styremedlem.
- Studieforbundet FUNKIS Østfold: styremedlem fra 2026 (nåværende verv).

Erfaring med brukermedvirkning

- DPS Fredrikstad: 2017–2019.
- FACT-team, Nordre Follo/Ski: våren 2023–våren 2025.
- Regionalt brukerutvalg i NAV Viken-Øst: fra 2024 (nåværende verv).
- Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne, Sarpsborg kommune: varamedlem fra 2024 (nåværende verv).
- Modum Bad, Vikersund: brukerrepresentant fra høsten 2026 (nåværende verv).

Hva jeg vil bidra med

Jeg ønsker å styrke brukermedvirkningen og ivareta medlemmenes interesser. Medlemmene er selve grunnlaget for Mental Helse, og jeg er opptatt av at de skal bli hørt, respektert og få reell medbestemmelse.

For meg er det viktig at organisasjonen fungerer godt på alle nivåer, med åpenhet, ærlighet, rettferdighet og godt samarbeid mellom lokallag, fylkeslag og sentralleddet. Vi må kunne være uenige i saker uten at det går på bekostning av respekten for hverandre. Å skille sak og person er derfor helt grunnleggende for meg.

Jeg har alltid arbeidet i team i jobbsammenheng, og dette er en arbeidsform jeg trives svært godt med. Jeg mener at et velfungerende sentralstyre er avhengig av godt samarbeid, tydelig og åpen kommunikasjon, gjensidig respekt og at vi tar hensyn til hverandre. Ved å lytte til hverandres erfaringer og perspektiver kan vi finne gode løsninger sammen.

Dersom jeg blir valgt inn i Sentralstyret, vil jeg bruke min erfaring til å styrke medlemmenes stemme, bidra til en god organisasjonskultur og arbeide for at brukermedvirkning gir reell innflytelse.

Mitt mål er å bidra til at Mental Helse fortsetter å være en organisasjon hvor alle blir sett, hørt og behandlet med respekt, og hvor vi står sammen om det som er vårt viktigste oppdrag: å arbeide for bedre psykisk helse for alle.

## Kontrollutvalg:

**Else-Berit Helle**



Eg har vore med i Mental Helse i omlag 20 år i ulike samanhengar. Eg er utdanna sosionom og har erfaring frå politikk og kommunal sakshandsaming.

Sat i styret til Mental Helse Hordaland i åtte år, fleire av dei som fylkesleiar. Vidare har eg vore i styret til FFO Hordaland og seinare Vestland. Var leiar i Vestland FFO i fleire år fram til 2026. FFO Vestland har 70 medlemsorganisasjonar og 40.000 medlemmer.

Eg ynskjer å bidra til at Kontrollutvalet skal vera ei støtte for Mental Helse og bidra til å løysa ulike saker på ein profesjonell måte samt at utvalet skal ha tillit i organisasjonen. Eg kan og bidra med erfaring og kontinuitet.

**Atle Tilseth**



Mann 60 år, Gift, 3 Barn,3 barnebarn, liker å trene, omgjengelig, liker organisasjonsarbeid, prøver å ta vare på de som jeg treffer i organisasjonene.

Hvor jeg sitter pr. 07.10.2026:
- Rådet for eldre og mennesker med nedsatt funksjonsevne i Midtre Gauldal 2024-2027.
- Brukermedvirker i KBT 2025- 2027.
- Brukermedvirker i Ultralyd prosjektet ved St. Olav 2026-2030.
- Brukermedvirker i arbeidsgruppen for Rus og Psykisk helsearbeid hos Statsforvalteren i Trøndelag 2025- 2027.
- Brukermedvirker samt sitter i AU i samhandlingsnettverket Nidelv DPS St. Olav 2025-2027.
- Fungerende leder samt sitter i AU i brukergruppen psykisk helsevern St. Olav 2026-2028.
- 2. periode som styremedlem i fylkeslaget i Trøndelag, 1. periode 2006-2008 (Sør-Trøndelag), 2. periode 2023- 2027.
- 25 år i styret i lokallaget, alle verv unntatt kasserer.

Jeg stiller til valg for å gjøre en god jobb for Mental Helse, jeg kan bidra med et grundig og uavhengig blikk, og med et engasjement for at Mental Helse drives åpent og i tråd med vedtektene og medlemmenes interesser, bidra til tillit og god organisasjonskultur, men også med et åpent sinn da jeg er ny i vervet

**Vibeke Karlsen**



55 år fra Øksnes, Medlem av MH Sortland.

Jeg er positiv, og løsningsfokusert. Liker å kunne gi av min kompetanse der hvor det er bruk for meg. Har alltid vært et organisasjonsmenneske, og vært med i diverse forskjellige organisasjoner fra jeg var ungdom og til i dag. MH har vært og er noe spesielt, dette er en organisasjon man liksom ikke avslutter. Dette er noe som er låst fast til livet på en måte.

Har sittet i alle ledd i organisasjonen. Først lokallagsleder, så nestleder på fylket. Leder i flere år hos MH Nordland, og har vært kasserer en periode. Har også sittet 8 år i sentralstyret, og har opplevd mange landsledere. Var med da organisasjonen ble flyttet fra Skien og inn til Oslo. Har opplevd organisasjonen da vi nesten var konkurs, og når vi klatret oss oppover. Var også med og ansatte vår nåværende generalsekretær for mange år siden.

Satt også i sentralstyret da vi hadde landsstyremøter i sin tid, så har vært med på utallige endringer i organisasjonen.

Har i den senere tid sittet i valgkomiteen sentralt som leder en periode, og som medlem en stund før jeg trakk meg og sa meg villig til å sitte i kontrollutvalget.

Føler jeg har tilstrekkelig kompetanse for å fortsatt kunne ha denne rollen som medlem i kontrollutvalget. Kjenner MH godt etter hvert fall 17 år som aktivt medlem og tillitsvalgt. Jeg mener at min kunnskap om organisasjonen er positivt inn i kontrollutvalgets arbeid i fremtiden.

**Einar Madsen**




Tidligere styremedlem i Eidsvoll og Hurdal MH. Styremedlem i Mental Helse Viken. Nestleder Mental Helse Akershus.

Lang og bred erfaring fra frivillig arbeid innen lag og foreninger. Leder av konrollutvalget i Eidsvoll Idrettsforening. Styreleder i Innovation Gardermoen.

20 år som politiker i kommunestyre og formannskap i Eidsvoll kommune.
Hovedutvalgsleder i utvalget for Kultur & Næring i 4 år.(2003- 2007)
Varaordfører i 4 år.(2015-2019)
Ordfører i Eidsvoll kommune i 4 år(2011-2015)
Yrkeserfaring fra forsvaret. Flere år innen salg og markedsføring innen dagligvare.
Senterleder ved Råholt Senter. Daglig leder i tidligere Råholt S-lag. Drift og personalsjef i tidligere Forbrukersamvirket Øvre Romerike. 20 år som jobbkonsulent. (Bistå mennesker med funksjonsutfordringer, inn i arbeidslivet, samt oppfølging av langtidssykemeldte og uføretrygdede).

Ønsker å være tilknyttet organisasjonen Mental Helse og bidra med mitt til det gode og flotte arbeidet Mental Helse gjør for mennesker.

Har lang erfaring med å lage og tolke, budsjetter, både fra det private, men også fra det kommunale/offentlige.
Liker å jobbe systematisk og forholde meg til gode rutiner .

Føler at jeg har god kunnskap til å utføre en jobb i kontrollutvalget og har god forståelse for kontrollutvalgets rolle og mandat.

## Valgkomité:

**Wenche Steenstrup**



70 år bor i Asker har 2 barn og 2 barnebarn

Ble medlem av Mental Helse i 2003, og har siden den gang hatt flere roller og engasjement i organisasjonen. Jeg har vært fylkesleder i Buskerud og lokallagsleder i Drammen og Asker. Gjennom årene har jeg også sittet to perioder som medlem av sentralstyret, samt en periode som vara.

I tillegg har jeg vært leder av kurs- og opplæringsutvalget (KUpp) i flere år, noe som har gitt meg verdifull erfaring. Jeg har også hatt en periode som medlem i valgkomiteen, og denne perioden har jeg vært leder for denne komiteen.

Med tiden har jeg fått en god forståelse for Mental Helse, og jeg mener at jeg fortsatt kan bidra i valgkomiteen. Organisasjonen betyr mye for mange, og jeg ønsker å bruke min erfaring til å støtte vårt arbeid videre.

En av grunnene til at jeg har sagt ja til gjenvalg, er ønsket om kontinuitet. Jeg tror det er viktig å bygge videre på det som er gjort.

**Andreas Lund (39)**




Jeg er gift og far til tre barn og to bonusbarn. Engasjementet mitt for psykisk helse har fulgt meg så lenge jeg kan huske, og har bakgrunn i egne erfaringer med en krevende start i livet. Jeg vet hvor stor forskjell fellesskap, støtte og håp kan gjøre, og dette er noe av det som har motivert meg til å engasjere meg i organisasjonen gjennom mange år.

Jeg arbeider til daglig som kvalitetsleder i Miljøsanering Nord AS. Gjennom mange år har jeg vært engasjert i organisasjonen på ulike nivåer, både i lokal- og fylkeslag, samt gjennom to perioder i sentralstyret. Spesielt har jeg jobbet mye med organisasjonens utvikling, gjennom strategiarbeid, fylkessammenslåing etc.

Denne perioden går jeg ut av sentralstyret som følge av en ny og mer krevende arbeidssituasjon, men jeg ønsker fortsatt å bidra aktivt til organisasjonens utvikling. Derfor har jeg sagt meg villig til å stille som kandidat til valgkomiteen.

Jeg mener valgkomiteen har en viktig rolle i å finne kandidater som samlet kan utgjøre et sterkt og velfungerende team. Det handler ikke bare om å finne dyktige enkeltpersoner, men om å sette sammen et lag med ulike erfaringer, perspektiver og styrker som utfyller hverandre. Med erfaring fra nær sagt alle nivåer i organisasjonen, god kjennskap til organisasjonsarbeid og et stort engasjement for organisasjonens utvikling, håper jeg å kunne bidra med både vurderingsevne, helhetsblikk og forståelse for hva som skal til for å bygge gode lag.

**Tonje Christina Kristoffersen**

Jeg er 41 år, er mamma til en tenåringsgutt, og bor i Mosjøen.
Jeg har vært medlem i Mental Helse siden 2015, og har i den perioden hatt ulike verv som leder, nestleder, kasserer og sekretær i lokallaget Mental Helse Vefsna. I tillegg har jeg tidligere hatt ulike verv i Mental Helse Nordland, og har vært medlem i valgkomitéen i Mental Helse de tre siste periodene. Jeg har også vært lokallagsleder i Mental Helse Ungdom Mosjøen, og sitter i kontrollkommisjonen for psykisk helsevern i Helgelandssykehuset.
Jeg er opptatt av mangfold og inkludering, og at brukerstemmen er representert både lokalt, regionalt og nasjonalt i Mental Helse.

**Irene Eggar Grønnevik**



60 år, gift, bor på Kongsberg.
Leder for Mental Helse Kongsberg og Mental Helse Buskerud

Har vært medlem i Mental Helse siden 2004, har hatt flere tillitsverv både i lokal- og fylkeslag opp gjennom årene. Har bred erfaring som brukerrepresentant både i råd, utvalg og kontrollkommisjonen. Synes jeg kjenner organisasjonen veldig godt og hva vi står for.
Jeg er opptatt av mangfold og inkludering, og at brukerstemmen er representert både lokalt, regionalt og nasjonalt i Mental Helse. Synes at valgkomiteens arbeid er viktig, da det handler om å få rett person på rett plass. Jeg ønsker å være med å bidra og tenker jeg kan gjøre en jobb i valgkomiteen.

**Anne Turid Angell Vikstad**



Jeg er 57 år, har ett barn og bor i Sykkylven.

Jeg ble medlem i Mental Helse i 2010. Har sittet som styremedlem, kasserer, sekretær og har nå vært leder siden 2019. Jeg sitter også som vara i Mental Helse Møre og Romsdal.
Jeg har sittet i vedtektsutvalget til Mental helse i de 2 forrige landsmøteperiodene.
Jeg sitter i valgkomiteen til Mental Helse nå og har takket ja til gjenvalg for neste landsmøteperiode. Jeg mener at vi har hatt en veldig bra fungerende valgkomite i denne perioden og jeg vil gjerne fortsette med dette arbeidet for organisasjonen.
Jeg har sittet i valgkomiteer i mange år, blant annet i Norsk Revmatikerforbund, Røde Kors og i FFO.

**Lene Brobakken – 1. vara**



Dame på 43 år, bor i Flateby. Vært med i organisasjonen 10 år. Hatt ulike verv i tiden: sekretær, vara, nestleder og fylkesleder. Både lokalt og fylke. Samt at jeg har vært vara til valgkomiteen I noen år. Erfaring fra valgkomiteen fra andre organisasjoner også. Jeg kjenner mange I organisasjonen og tror det er viktig for en valgkomité, samt å se helhet og samarbeid. Jeg brenner mest for å fjerne urettferdige lover og lavterskel tilbud i kommunen. Forebygging er viktig. Stiller opp når min hjelp trenges.

**Jorunn Gjersdal – 2. vara**



Fra Åpta i Farsund kommune.

Er vernepleier med en master i Helse- og sosialinformatikk og ei godt voksen dame.
Jeg er leder i Agder Mental Helse og leder i Farsund og Lyngdal Mental Helse lokallag.

Mitt argument for å bidra til å sitte i valgkomiteen er:
Jeg ønsker å sitte i valgkomitéen for mitt engasjement for psykisk helse, brukermedvirkning, organisasjonsarbeid og ønske om å bidra til at medlemmenes erfaring blir hørt på nasjonalt nivå.

Som vara i Mental Helse sentralt fordi jeg er opptatt av å styrke arbeid med psykisk helse, å være med å kunne komme med gode forslag til kandidater og finne ressurspersoner som er villig til å gjøre en god jobb for Mental Helse. Valgkomiteen har en av de viktigste oppgaver og sette sammen et godt og fungerende styre og være med å bidra til å få rett person i de forskjellige styrevervene.

**Anna-Elise Opheim – 3. vara**



Jeg har vært i MH på fylkes nivå fra 2012.

Både som medlem, leder og nestleder.

God kjennskap til valgkomite-arbeide da jeg har flere perioder der.

Det er viktig også som vara medlem og ha god kunnskap til valgkomiteens arbeid og har et bredt nettverk både i og utenfor organisasjonen.