Referat fra ledermøte mars 2026

Sted: Quality Airport Hotel Gardermoen
Dato: 23.09.2026 - 24.09.2026

Oppmøte

Tilhører	Navn	Deltatt
Sentralstyret	Ole-Marius Minde Johnsen	x
Sentralstyret	Aina Nybakke	x
Sentralstyret	Haakon Steen	x
Sentralstyret	Tor Johnny Agledal	x
Sentralstyret	Line Hole	x
Sentralstyret	Andreas Lund	forfall
Sentralstyret	Abdurrehman Khan	x
Sentralstyret - ansattes representant	Håvard Tønnesen	x
Sentralstyret - ansattes representant	Birthe Grindlia	x
Sentralstyret (vara)	Tariq Eide	x
FYLKESLAG:		
Mental Helse Agder	Jorunn Gjersdal	x
Mental Helse Agder	Torbjørn Magne Gjersdal	x
Mental Helse Akershus	Lene Marie Brobakken	x
Mental Helse Akershus	Ingrid Weflen	x
Mental Helse Innlandet	Trond Martinsen	x
Mental Helse Innlandet	Mona Nordhaug	x
Mental Helse Møre og Romsdal	Irene Sundholm	x
Mental Helse Møre og Romsdal	Oddrun Beyer Holm	x
Mental Helse Nordland	Remi Olsen	x
Mental Helse Nordland	Johnny Risjord	x
Mental Helse Oslo	Torleif Støylen	x
Mental Helse Oslo	Rashid Nawaz	x
Mental Helse Rogaland	Åse Corneliussen	x
Mental Helse Rogaland	Karl Olaf Sundfør	x
Mental Helse Troms og Finnmark	Merethe Saga Lønnum	forfall
Mental Helse Troms og Finnmark	Bente Grøtte	x

Mental Helse Trøndelag	Anna-Elise Opheim	x
Mental Helse Trøndelag	Merete Hildrum	x
Mental Helse Vestfold og Telemark	Gustav Løvenhjelm	x
Mental Helse Vestfold og Telemark	Knut Juberg	x
Mental Helse Vestland	Jan Tore Gjerde	x
Mental Helse Vestland	Nooshin Zaery	x
Mental Helse Østfold	Grethe Marie Nilsen	x
Mental Helse Østfold	Berit S. Ruud	x
Kontrollutvalget	Else-Berit Helle	x
Kontrollutvalget	Vibeke Karlsen	x
Generalsekretær	Linda Berg-Heggelund	x
Daglig leder, Hjelpetelefonen	Alexander Austad Aas	x
Leder – Organisasjon og frivillighet	Siri Bråtane	x
Leder – kommunikasjon og samfunn	Kristin Bergersen	x
Seniorrådgiver	Jon Fabritius	x
Organisasjonsrådgiver	Rune Mikkelvik	x
Organisasjonsrådgiver	Camilla Rebekka Olsen	x
Organisasjonsrådgiver	Andrea Kiær	x
Organisasjonsrådgiver	Andreas Myrstad	x
Administrasjonssekretær	Kjersti Storhaug	x

Saksnummer: 12/26	Sak: Velkommen og politisk status
Innledning ved Ole-Marius Minde Johnsen	
Landsleder Ole-Marius Minde Johnsen ønsket velkommen, og deltakerne presenterte seg. Mona Nordhaug og Berit Ruud ble valgt til å signere referatet. Landsleder ga en status for det politiske arbeidet siden ledermøtet i mars. Presentasjonen er vedlagt referatet. Det ble åpnet for dialog og innspill fra ledermøtet.	

Saksnummer: 13/26	Tema: Protokoller
Innledning ved Ole-Marius Minde Johnsen	
Følgende protokoller ble lagt frem til orientering: • Protokoll fra sentralstyremøte nr. 2/2026 • Protokoll fra sentralstyremøte nr. 3/2026 • Protokoll fra sentralstyremøte nr. 4/2026 • Referat fra ledermøtet i mars 2026	

Kommentarer / spørsmål til protokollene:

- Ledermøtet etterlyser at protokollene fra sentralstyremøtene blir lagt ut på hjemmesiden fortløpende.
- Ledermøtet etterlyser noe mer informasjon knyttet til blant annet regnskap og budsjett (økonomi) i sentralstyreprotokollene.

1. **Til protokoll 4/26, sak 40/26 –** Ungdomssatsing: Mental Helse Oslo er glad for at talentutviklingsprogrammet igjen er satt på agendaen i forbindelse med ungdomssatsingen.
2. **Til protokoll 4/26, sak 44/26** – Åpenhetsprisen: Når blir prisen offentliggjort? Fristen for å melde inn kandidater er 1. oktober. Datoen for offentliggjøring av prisvinneren er foreløpig ikke satt. Det skjer mye i oktober, så vi må finne et tidspunkt der vi ikke konkurrerer om oppmerksomheten med andre store nasjonale saker.

Saksnummer: 14/25	Sak: Landsmøtesaker

Innledning ved Ole-Marius Minde Johnsen

Sentralstyret har mottatt flere innkomne saker til landsmøtet og ønsker dialog med ledermøtet om noen av dem. Det gjelder blant annet følgende saker:

1. Størrelse på kontingent
2. Fordeling av kontingent
3. Disponering av frie midler og sentralstyrets handlingsrom til å prioritere tiltak i strategien.
4. Hvem er vi som organisasjon, og hvem skal vi være? Hvordan skal organisasjonsstrukturen vår være?
   Hvordan skal vi bruke arenaene vi har, spesielt ledermøtene som nasjonal arena? Hvordan kan vi skape mest mulig meningsfulle arenaer for fylkeslederne og sentralstyret?

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

1. Signalene fra ledermøtet er at en økning av kontingenten til 300 kroner støttes.
2. Fordeling av kontingenten ble ikke berørt i særlig grad, men det kom ingen direkte motforestillinger mot at sentralleddet også kan motta en andel av kontingenten.
3. Innspill fra ledermøtet:
   a. Oslo har sendt inn en sak til landsmøtet om opprettelse av et landsstyre.
   b. Det ble kommentert at potten til velferdsmidler, som er vedtatt av landsmøtet, får konsekvenser for andre prioriterte områder.
   c. Det er viktig med solid likviditet i en organisasjon som lever av usikre inntekter, som tilskudd og gaver.
   d. Lokallagene må ha tilgang til midler gjennom velferdsmidlene, så det er viktig å balansere de forskjellige henynene.
   e. Det finnes mange muligheter for å søke midler. Lokallagene må få kompetanse i å søke om midler.
   f. Det savnes et strukturert arbeid med lederutvikling i Mental Helse.

Oppsummering fra landsleder til punkt 3.: Økonomiske prioriteringer på landsmøtet vil ha konsekvenser.

4. Hvordan kan vi skape mest mulig meningsfulle arenaer for fylkeslederne og sentralstyret, og hva ønsker vi å bruke ledermøtene til?
   a. Fylkeslederne savner kunnskap om ledelse, konflikter, organisasjon, politiske verktøy og lignende.
   b. Vi bør vurdere om vi kan organisere oss på en mer hensiktsmessig måte.
   c. Mye støy på grasrota gjør vekst og utvikling vanskelig
   d. Organisasjonskultur

Saksnummer: 15/26	Sak: Åpen time
Status – brukermedvirkningsprosjektet ved seniorrådgiver Jon Fabritius	
Presentasjonen er vedlagt referatet	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Paraplyorganisasjonene / FFO er sentrale, og vi må etablere gode rutiner for samspill med FFO.
- Har fylkene en person i fylket som er ansvarlig for koordinering av bruker- og påvirkningsmedvirkning? Få fylker har en ansvarlig BRA (brukerrepresentantansvarlig) pt.
- Positivt med en tydelig struktur og vekt på nettverk, opplæring og erfaringsutveksling.

Saksnummer: 16/26	Tema: Julekulen 2026
Innledning ved partneransvarlig Stine Stolpestad og organisasjonsrådgiver Andrea Kiær	
Presentasjonen er vedlagt referatet.	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Stort engasjement fra ledermøtet knyttet til julekulekampanjen.

Saksnummer: 17/26	Strategi i fylkeslagene
Innledning ved 2. nestleder Haakon Steen	
Det ble gitt en oppsummering av innspillene fra fylkeslagene som ble sendt inn i etterkant av ledermøtet i september. Presentasjonen er vedlagt referatet.	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

Innspillene dreide seg i hovedsak om:

- Organisasjonskultur
- Lederutvikling
- Konflikter
- Egnethet
- Styrearbeid
- Antistigma

Saksnummer: 18/26	Sak: Fremtidig organisering av Mental Helse
Innledning ved Ole-Marius Minde Johnsen	
Sentralstyret ønsker å fremme en sak for landsmøtet med forslag om å nedsette et utvalg som skal se på den fremtidige organiseringen av Mental Helse. Utvalget skal arbeide i perioden 2026–2028, være bredt sammensatt og ha et vidt mandat. Sentralstyret ønsker en overordnet drøfting av om ledermøtet kan gi sin tilslutning til et slikt arbeid, uten å gå inn i detaljene. Sentralstyret er særlig opptatt av om Oslo og Agder kan støtte arbeidet, siden de to lagene allerede har signalisert at organiseringen bør gjennomgås.	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Oslo står primært på forslaget sitt, men er selvfølgelig positive til å se på et forslag fra sentralstyret om å se på organisasjonen som helhet.
- I diskusjonen kom det ikke frem noen motforestillinger mot å opprette et utvalg som skal se på organiseringen. Innspillene dreide seg i hovedsak om konkrete forslag og tiltak. Ledermøtet var blant annet opptatt av rekruttering, unge, Hjelpetelefonen, synlighet, mangfold, organisering og struktur.
- Hvilken kompetanse er viktig inn i et slikt utvalg?
    - Alle nivåer og hele landet
    - Unge
    - God blanding av unge, erfaring og nytenkning

Saksnummer: 19/26	Sak: Resolusjoner
Innledning ved Ole Marius Minde Johnsen	
Sentralstyret ønsker innspill til temaer for resolusjoner til landsmøtet. Sentralstyret ønsker å foreslå temaer knyttet til de politiske satsingsområdene: • Kutt i kommunale tilbud • Ungdom og psykisk helse • Psykisk beredskap	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Kutt i kommunale tilbud
- Selvmord og selvmordsforebygging
- Forebygging
- Unge
- Menn og psykisk helse

Saksnummer: 19/26	Sak: Informasjon fra Organisasjon og frivillighet
Informasjon fra led leder kommunikasjon og samfunn, Kristin Bergersen og organisasjonsrådgiver Andreas Myrstad	
Det ble orientert om status for og avvikling av YAM, samt om likepersonsrapportering og momskompensasjon.	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

- Ledermøtet var opptatt av endringene og konsekvensene det har for lagene i Mental Helse.

Saksnummer: 20/26	Aktuelle politiske saker
Innledning ved leder kommunikasjon og samfunn, Kristin Bergersen	
Presentasjonen er vedlagt referatet	

Kommentarer / innspill fra ledermøtet:

Saksnummer: 21/26	Sak: Åpen time
• **Mental Helse Nordland:** Presentasjon av «4 steg ut av ensomheten» (presentasjonen er vedlagt referatet). • **Mental Helse Troms og Finnmark:** Tildeling av midler til Verdensdagen. Det etterlyses forutsigbarhet i rammene for tildelingen. • **Mental Helse Vestfold og Telemark:** Kan lokallagenes nettsider begrenses til informasjon fra lokallaget? • **Mental Helse Østfold:** Informasjon om ungdomsgruppen i Mental Helse Halden.	

Signaturer:

Mona Nordhaug

Mona Nordhaug

Mona Nordhaug

Berit S. Ruud

Vedlegg:

1. Statusrapportering - Ole-Marius Minde Johnsen
2. Status brukermedvirkningsprosjektet - Jon Fabritius
3. Julekulekampanjen 2026 – Stine Stolpestad og Andrea Kiær
4. Strategi i fylkene - Haakon Steen
5. Informasjon fra avdeling for organisasjon og frivillighet – Andreas Myrstad
6. Politiske satsingsområder – Kristin Bergersen
7. «4 steg ut av ensomheten» - Mental Helse Nordland

Ledermøtet Mental Helse

Politisk status

Mars–september 2026

Ole-Marius M. Johnsen, landsleder

#alleharenmentalhelse

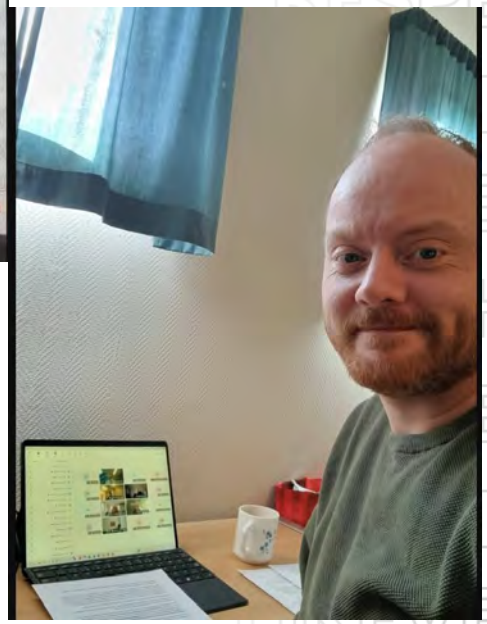
Politisk arbeid siden forrige ledermøte

- Siden mars har Mental Helse deltatt i en rekke politiske prosesser, fagmøter og åpne arrangementer.
- Vi har løftet erfaringer fra brukere, pårørende, tillitsvalgte og frivillige inn i arbeidet.
- Hovedsporene har vært helsereform, tjenester nær folk, forebygging, rettigheter og medvirkning.
- Samtidig har vi styrket samarbeidet med fagmiljøer og andre organisasjoner.

mentalhelse.no
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
#alleharenmentalhelse

Helsereformutvalget – fra erfaring til forslag

- Fra mars til april deltok Mental Helse i referansegruppen, ga direkte innspill til utvalget og samlet erfaringer fra fylkes- og lokallag.
- Innspillene beskriver pasienter som må koordinere tjenestene selv, uklart ansvar og svake overganger mellom sykehus og kommune.
- Vi har bedt om tydelig ansvar gjennom hele forløpet, sammenhengende tjenester og konsekvenser når samhandlingen svikter.
- Arbeidet fortsatte sammen med FFO og andre pasient-, bruker- og pårørendeorganisasjoner.



#alleharenmentalhelse

Arendalsuka 2026

- Vi deltok på 12 ulike arrangementer
- Lavterskeltilbud, forebygging og kompetanse.
- Reelle behandlingsalternativer og mindre bruk av tvang.
- Langsiktige rammer for frivilligheten og lokale møteplasser.
- løsninger for å hjelpe unge tilbake i arbeid og til en hverdag de opplever mestring
- Avkorting av trygd for uføre – Tematisert og pågående politisk prosess

#alleharenmentalhelse

Tjenester nær folk

- Mental Helse har løftet behovet for hjelp tidlig, nært og sammenhengende gjennom flere arenaer.
- På KS-konferansen «Primærhelsetjenesten på norsk» ba vi om lavterskeltilbud, møteplasser og bedre samarbeid med sykehusene.
- I arbeidet med Helsepersonellplanen 2040 møte med statsråd via kontaktforum, og høringsinnspill til stortinget 28. september

På eBehandlingskonferansen støttet vi digitale tilbud som er trygge, frivillige og tilpasset den enkelte.

- Digital behandling må være et reelt valg og ikke en erstatning for det menneskelige møtet.

INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD
ÅPENHET
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

Forebygging og selvmordsforebygging

- 656 mennesker tok sitt eget liv i 2025. Bak hvert tall står et menneske og mennesker rundt som er berørt.
- På konferansen «Erfaringer som redder liv» i juni, samlet brukerrådet i NSSF fem prioriteringer til ny handlingsplan.
- Vi trenger tidligere innsats og tilgjengelige, forpliktende tjenester.
- Pårørende og etterlatte må få bedre støtte, og tjenestene må lære mer av erfaringene.
- Lokale arrangementer som «Store gutter gråter ikke» viser samtidig hvor viktig åpenhet, fellesskap og møteplasser er.

#alleharenmentalhelse

Rettigheter, tvang og informert samtykke

- På konferansen om menneskerettigheter, tvang og etikk løftet vi utviklingen i psykisk helsevern fra et brukerperspektiv.
- Vi har fått større åpenhet og sterkere rettigheter, men mange møter fortsatt lav kapasitet og få reelle behandlingsalternativer.
- Vi trenger tid til relasjon, bedre beslutningsstøtte og medvirkning som faktisk påvirker behandlingen.
- I september tok vi dette inn i arbeidet med Taipeideklarasjonen. Samtykke krever forståelse, frivillighet og mulighet til å ombestemme seg.

INKLUDERING
LIKEVERD
#alleharenmentalhelse

Barn, unge og inkludering

- På temamøte i Kultur- og likestillingsdepartementet løftet vi psykisk helse for barn og unge med funksjonsnedsettelser.
- Mental Helse ba om bedre kompetanse på relasjoner og tilhørighet, og tydelig koordinering rundt barn og familie.
- Kommunene må samarbeide bedre med frivilligheten og med hverandre når tilbudene er små eller mangler lokalt.
- På Flerkulturell Helsefestival løftet vi også tilgjengelige lavterskeltilbud, kvalifisert tolk, kulturkompetanse og flere perspektiver i tjenestene.

INKLUDERING
RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharenmentalhelse

Brukerkunnskap og medvirkning

- Nasjonale kvalitetsregistre: Pasienterfaringer må brukes systematisk til å måle og forbedre tjenestene.
- Erfaringskompetanse: Mental Helse bygger en tydeligere struktur for referansegruppen, medlemmer og brukerrepresentanter.
- KBT Fagskole: Brukererfaring skal bidra i utviklingen av utdanningene.
- Innspillsmøter med fylkes- og lokallag har gitt konkrete eksempler på systemsvikt og løsninger som virker.
- Spørsmålet fremover er hvordan innsamlet kunnskap faktisk fører til endring.

INKLUDERING
LIKEVERD

Samarbeid gir større politisk kraft

- Felleserklæringen for bedre psykisk helse samler Mental Helse, Psykologforeningen, LPP, Norsk psykiatrisk forening og NSF SPoR om en tipunktsplan.
- Gjennom FFO har vi arbeidet med pasientrettigheter, kommunale prioriteringer, tilrettelegging i skolen og Helsereformutvalget.
- Sammen med Nasjonalforeningen og andre organisasjoner har vi samlet felles krav til helsereformen.
- Samarbeidet gir et bredere kunnskapsgrunnlag og større gjennomslag.

INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharenmentalhelse

Frivillighet og lokale fellesskap

- Fylkes- og lokallagene gjør politikken synlig der folk bor.
- Fra mars til september deltok jeg på årsmøter og samlinger i Agder, Rogaland, Nordland og Innlandet, og på jubileer i Tromsø og Halden.
- Lagene skaper møteplasser og tilhørighet, og gir oss erfaringer vi kan ta med inn i nasjonal politikk.
- Topplederforum viste at bare fire av ti tror myndighetene samarbeider godt med frivilligheten om langsiktige utfordringer. Kommunene må gjøre det enklere å drive frivillig aktivitet.

RESPEKT
INKLUDERING
LIKEVERD

#alleharenmentalhelse

Brukermedvirkningsprosjektet

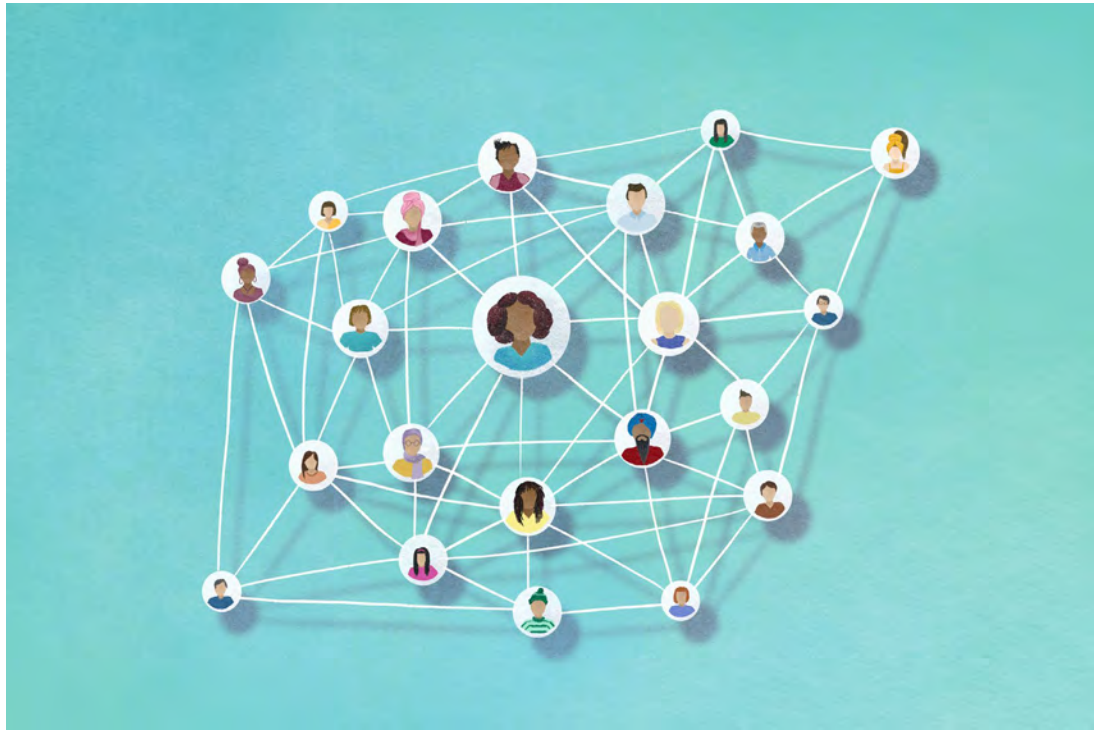
- Livsløp
- Opplæring
- Oppfølging
- Koordinering

Foreslått vei videre – jmf Ledermøte vår 2026

- «Rutiner og Struktur» (underprosjekt)
- Brukerhåndbok (underprosjekt)
- Kurspakke (underprosjekt)
- Oppfølging/ Rekruttere og Beholde (underprosjekt)
- Koordinering av brukermedvirkningsinnsatsen (underprosjekt)
- «God brukermedvirkning i systemene» (underprosjekt)
- Brukermedvirkning i forskning innen psykisk helse (underprosjekt)

Oppfølging og støtte

- Mentor ordning
- Brukerhåndbok
- Nettverk
  - Lokale/regionale
  - Erfaringsutveksling
- Samlinger
  - Lokale/regionale/nasjonale
  - Erfaringsutveksling og work-shop/opplæring



Neste skritt på veien er å jobbe med

- Struktur og rutiner

Struktur og rutiner

4 regioner

- Erfaringsnettverk
  - Kommune
  - NAV
  - Sykehus
  - Helsefellesskap

- Brukermedvirkningsansvarlig i hvert fylke
  - Registrering av nye BR/ endringer i verv
  - Kobling mentor-mentee
  - Ansvarlig for gjennomføring av regionale erfaringsutvekslings-nettverk

- Brukermedvirkningsansvarlig i administrasjonen

Sentralstyret/ Ledermøtet

- Mottar info fra alle regioner
- Avgjør satsings-områder / saker

Administrasjonen

- Koblingsledd
- Koordinerer aktivitet
- Ansvarlig for kurs
- Drar i gang nettverk
- Lager støttemateriell
  - Brukerhåndbok
  - Sakspapirer
  - Forbereder spørsmål

Struktur og rutiner

Opprette rutiner for «Hvem skal gjøre hva, når?»

Brukermedvirkningsansvarlig (i hvert fylke)

- Registrering av nye BR/ endringer i verv
- Gi ut kurs-lenke og Brukerhåndbok
- Kobling mentor-mentee
- Ansvarlig for gjennomføring av regionale erfaringsutvekslings-nettverk
- Kommunikasjon med adm

Administrasjonen

- Drifte kurs
- Kompetanse på systemer
- Sammenstille «rapporter» og levere sentralstyret
- Fasilitere erfarings-samlinger
- Støtte BR-ansvarlige og fylkesledere

JULEKULEN 2026

Stine Stolpestad, Partneransvarlig
Andrea Guldberg Kiær, Org. Rådgiver

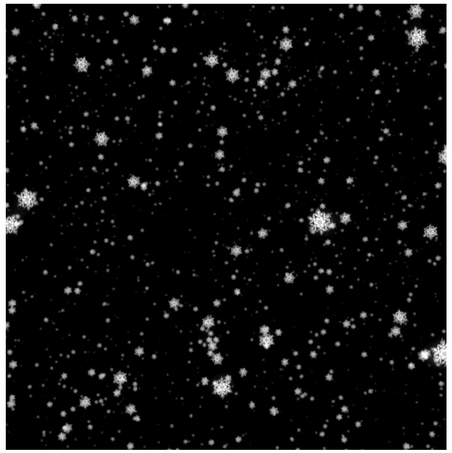
Innhold

- Om kampanjen
- Årets kule
- Aktivitetsliste
- Praktisk informasjon
- Vi vil høre fra dere!

Om kampanjen

HVORFOR STARTET
VI KAMPANJEN?

SAMLE HELE
MENTAL HELSE



I ÅR ER FJERDE ÅRET
VI STORSATSER!

Å BLI SETT FOR DEN MAN ER, KAN BETY ALT

Årets julekule

Hvordan kan vi selge kula?

LOKALE AKTIVITETER

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

DIGITALE OG SOSIALE INITIATIV

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

SYNLIGHET I LOKALMILKØET

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

INKLUDERENDE TILTAK

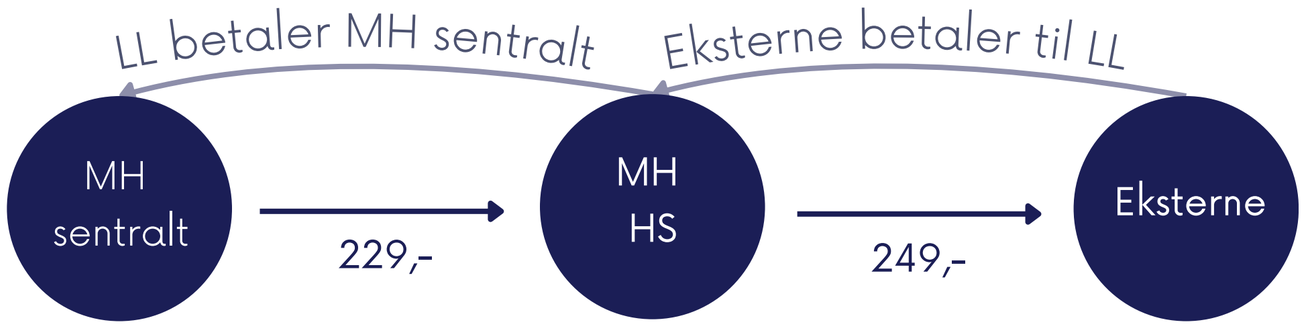
- "Kjøp en kule og gi den videre"

NYHET!

JULEKORT, 5PK

Praktisk informasjon

- Salgspris til eksterne: 249,-
- Intern salgspris til lokallag: 229,-
- **Dette betyr at dere tjener 20,- per kule dere selger**
- Salgsinntektene går direkte til deres lokallag.
- Kulene bestilles på mail til Andrea, allerede NÅ.
- Dere vil motta faktura fra Strømmes
- Bestillingsdato - 30 september.
- Dere får tilsendt salgspakke pr. e-post



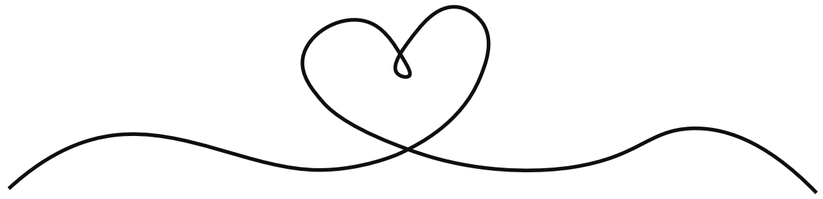
KONTAKTPERSON UNDER KAMPANJEN
andrea.kiaer@mentalhelse.no

Vi vil høre fra dere!

- Erfaringer
- Forslag
- Spørsmål?

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

Takk for oss



Samlet analyse av fylkeslagenes arbeid med Mental Helses strategi

Basert på innspill fra Troms, Vestland, Rogaland, Agder, Oslo, Møre og Romsdal, Akershus, Østfold, Vestfold, Telemark, Buskerud og Innlandet

Ledermøtet 23-24 sept. 2026

#alleharenmentalhelse

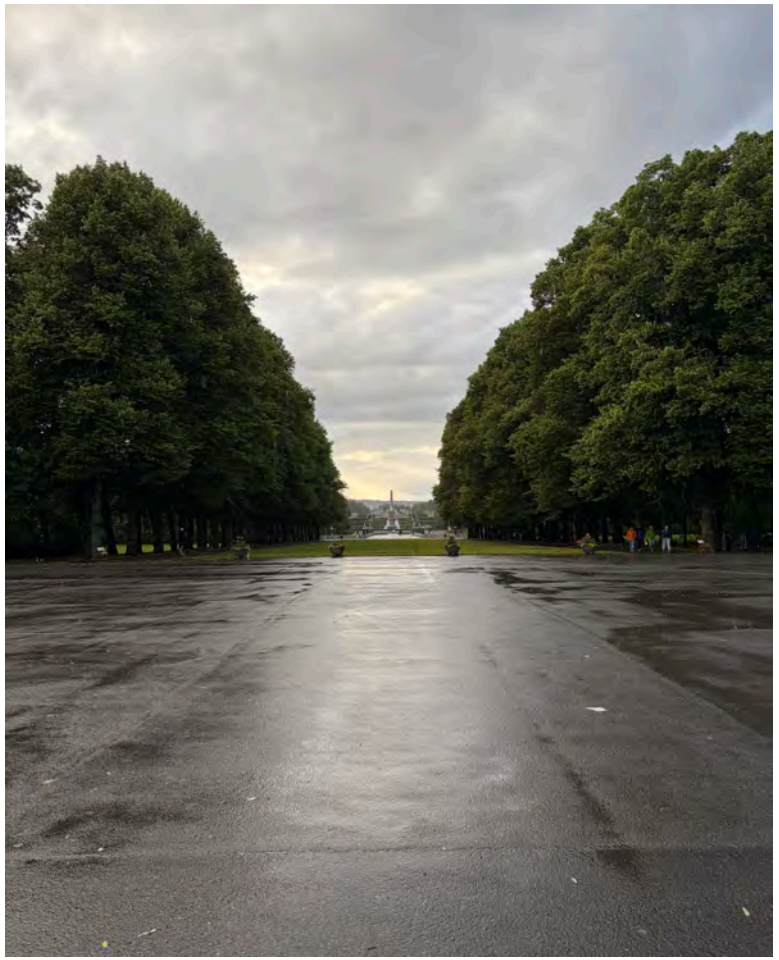
Hovedinntrykk

- den daglige driften tar mesteparten av oppmerksomheten
- lagene er primært opptatt av aktiviteter og medlemspleie
- konflikter og organisatoriske utfordringer beslaglegger betydelige ressurser
- strategien oppleves som lite konkret og vanskelig å omsette til praktisk arbeid
- det mangler handlingsplaner, verktøy og oppfølging som kan gjøre strategien mer operativ

Fylkeslagenes forhold til strategien - oppsummert

- **Verdiene som beskrives i strategien lever i organisasjonen, men strategien lever ikke nødvendigvis som et styrende dokument eller arbeidsverktøy.**

- Et annet hovedinntrykk er at fylkes- og lokallag ikke mangler **engasjement**, men mange steder mangler **kapasitet** til å omsette engasjement til langsiktig organisasjonsutvikling.



#alleharenmentalhelse

De syv tydeligste hovedutfordringene

1. Rekruttering av yngre medlemmer og tillitsvalgte
2. Stigma knyttet til psykisk helse og Mental Helse
3. Manglende frivillige og tillitsvalgte
4. Intern uro, konflikter og organisasjonskultur
5. Kompetanse og organisasjonskunnskap
6. Mangfold og inkludering
7. Organisasjonskapasitet og gjennomføringsevne

mentalhelse.no

#alleharenmentalhelse

1. Rekruttering av yngre medlemmer og tillitsvalgte

Felles for flest fylkeslag

- høy gjennomsnittsalder
- vanskelig å få yngre inn i styrene
- få yngre kandidater til verv
- utfordringer med generasjonsskifte
- risiko for svekket bærekraft i enkelte lokallag

2. Stigma knyttet til psykisk helse og navnet Mental Helse

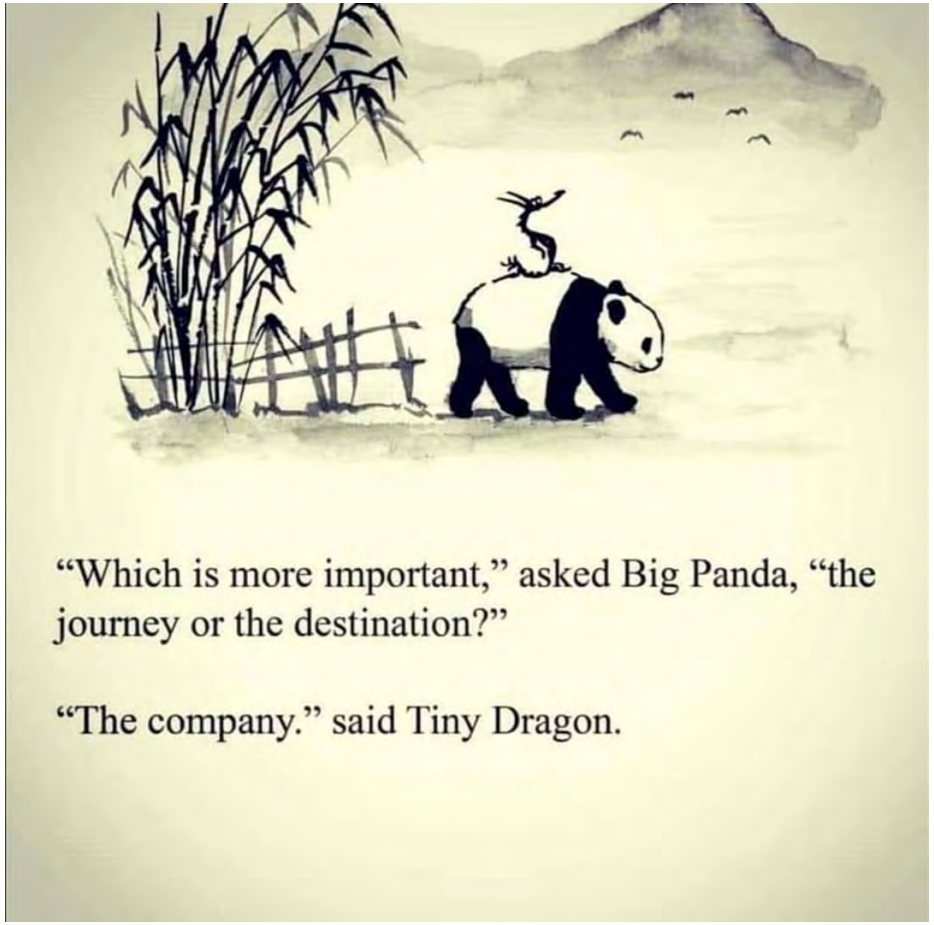
- Mange vegrer seg for å fronte Mental Helse
- En del ønsker ikke synlige verv
- Man ønsker å bidra, men ikke nødvendigvis under Mental Helse-navnet
- Psykisk helse er fortsatt et tema mange opplever som vanskelig å identifisere seg offentlig med
- Møre og Romsdal rapporterer positive erfaringer med synlig profilering og budskapet: «Alle har ei psykisk helse»
- Innlandet trekker fram behovet for nasjonale kampanjer for å styrke synlighet og redusere stigma.

#alleharenmentalhelse

3. Manglende frivillige og tillitsvalgte

Utfordringene beskrives som:

- vanskelig å få folk til å ta verv
- vanskelig å få folk til å påta seg ansvar
- høy belastning på et begrenset antall aktive medlemmer
- frivillige blir værende kort tid
- konkurranse fra andre frivillige organisasjoner



4. Intern uro, konflikter og organisasjonskultur

Dette fremstår som betydelig mer omfattende enn forventet.

Gjennomgående beskrives:

- konflikter i lokallag
- konflikter i fylkesstyrer
- samarbeidsproblemer
- personkonflikter
- krevende konflikthåndtering

#alleharenmentalhelse

5. Kompetanse og organisasjonskunnskap

Et av de tydeligste og mest gjennomgående temaet i hele materialet.

- mange tillitsvalgte kjenner ikke styrende dokumenter godt nok
- organisasjonens oppdrag og rolle er ikke alltid tydelig
- enkelte representerer Mental Helse uten tilstrekkelig opplæring
- behov for lederutvikling og organisasjonsforståelse

#alleharenmentalhelse

6. Mangfold og inkludering

Felles utfordring:

- Fylkeslag ønsker større mangfold, men lykkes foreløpig bare delvis med å nå nye målgrupper.

7. Organisasjonskapasitet og gjennomføringsevne

Flere fylkeslag beskriver at:

- konflikter tar tid
- rekruttering er krevende
- opplæring blir nedprioritert
- handlingsplaner utvikles ikke
- politisk påvirkningsarbeid får begrenset oppmerksomhet
- strategiarbeid skyves til side.

#alleharenmentalhelse

De viktigste styrkene i organisasjonen

- Lokallagene skaper sterke møteplasser
- Brukermedvirkning
- Politisk påvirkning fungerer når den prioriteres
- Stor vilje til læring og utvikling

Hva ønsker fylkeslagene fra sentralleddet?

1. Flere kurs og opplæring
2. Bedre digitale læringsverktøy
3. Handlingsplaner, maler og verktøy
4. Arenaer for erfaringsutveksling
5. Støtte i konflikthåndtering
6. Nasjonale kampanjer og økt synlighet

mentalhelse.no

#alleharenmentalhelse

Fylkenes Særtrekk

Dersom tiden strekker til.

mentalhelse.no

#alleharenmentalhelse

Konklusjon

Mental Helse har sterke lokale fellesskap, høy aktivitet og stort engasjement, men trenger en betydelig styrking av organisasjonsutvikling, kompetansebygging, konfliktforebygging og strategiimplementering for å realisere (ett større/sitt fulle) potensiale.

mentalhelse.no

#alleharenmentalhelse

Veien videre

Strategien må i større grad oversettes til konkrete tiltak, handlingsplaner og verktøy som kan brukes lokalt.

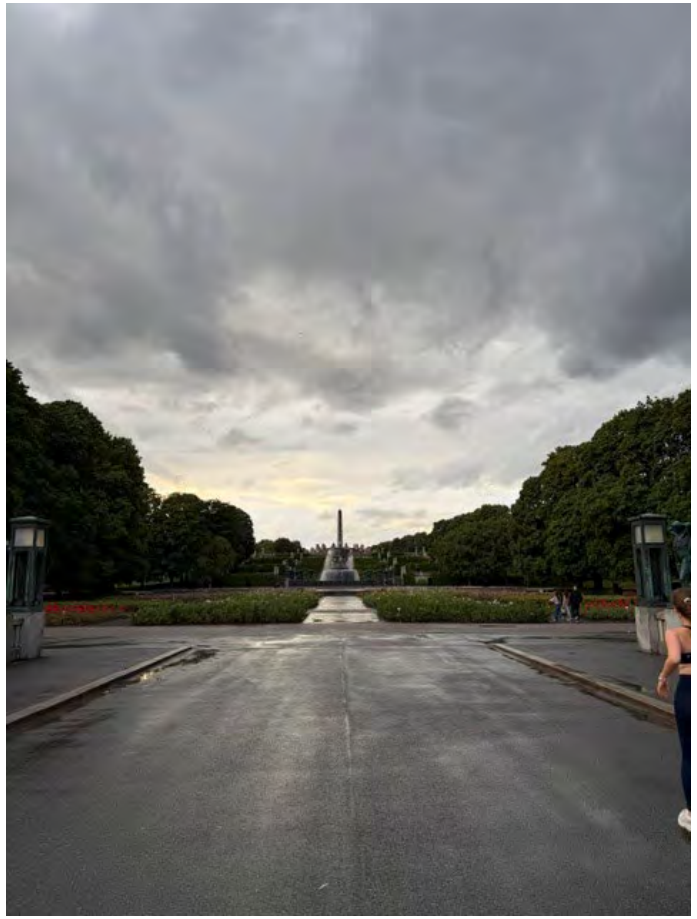
Den samlede analysen viser at Mental Helse har betydelige ressurser i form av frivillighet, erfaring og engasjement. Utfordringen er i mindre grad å skape aktivitet, men å bygge en sterk organisasjonen med resiliens, slik at stabil aktivitet innen de tre flater (medlemmer, interessepolitikk og brukermedvirkning) kan utvikles, videreføres og vokse over tid.

mentalhelse.no

#alleharenmentalhelse

De viktigste nasjonale innsatsområdene framover fremstår som

- **1. Rekruttering og generasjonsskifte**
- Organisasjonens største langsiktige utfordring.
- **2. Kompetanse- og lederutvikling**
- Det behovet som flest fylkeslag etterspør.
- **3. Organisasjonskultur, konflikthåndtering og samhandling**
- Et tema som er langt mer sentralt enn forventet.
- **4. Synlighet og reduksjon av stigma**
- Avgjørende for medlemsvekst, frivillighet og samfunnspåvirkning.
- **5. Praktisk strategiimplementering**



#alleharenmentalhelse

mentalhelse.no

Likepersontilskudd

til funksjonshemmedes organisasjoner

#alleharenmentalhelse

Hvem søker vi tilskuddet av?

Hva er formålet likepersontilskuddet?

- Likestilling
- Inkludering
- Redusert diskriminering
- Øke samfunnsdeltakelse
- Aktiv medvirkning

Hvilke kriterier må vi oppfylle?

- Demokratisk og landsomfattende
- Arbeid for likestilling og mot diskriminering
- Interesse- og likepersonsarbeid
- Organisasjon for personer med funksjonsnedsettelse
- Medlemsregister
- Tilrettelegging for medlemsdeltakelse
- Betalende medlemmer og aktive lokallag

Hva er en likeperson?

Det er en person som er **utpekt** av Mental Helse til å bruke egne erfaringer for å støtte andre.

- Skape trygghet
- Bidra til mestring
- Gi støtte
- Redusere ensomhet

#alleharenmentalhelse

Hva er en likepersonsaktivitet?

1. Oppsøkende likepersonsarbeid

2. Samtalegruppe og aktivitetsgruppe

3. Likepersonkurs

254 095 246 kroner i 2026

#alleharenmentalhelse

Momskompensasjon

for frivillige organisasjoner

#alleharenmentalhelse

Hvem søker vi tilskuddet av?

Hva er formålet med momskompensasjonsordningen?

- Styrke frivilligheten
- Medlemsaktivitet
- Organisasjonsutvikling
- Samfunnsengasjement
- Økonomisk handlingsrom

Hvilke kriterier må vi oppfylle?

- Demokratisk
- Registert i Frivillighetsregisteret
- Krav om frivilling innsats

- Godkjent regnskapsføring og god økonomistyring
- Dokumentasjon på aktivitet

2 870 304 350 kroner i 2026

#alleharenmentalhelse

Rapportering

Rapporteringskravene følger forskrifter og Mental Helses vedtekter

Forskrift om merverdiavgiftskompensasjon for frivillige organisasjoner

§ 11. Underleddets plikter

- Underledd skal ha godkjent og underskrevet årsregnskap, årsmelding og revisjonsberetning

Lokallag bør bruke Styreweb

Leveringsfrist er 31 mai

Mental Helse adm.

- Samler og kvalitetssikrer
- Sender søknader
- Veilede lokal- og fylkeslag

Fylkeslagene

- Veilede lokallagene
- Bistå i oppføringen av frister
- Bidra til kvalitets kontroll

Lokallagene

- Gjennomføre aktivitet
- Registrere og dokumentere aktivitet
- Levere godkjent dokumentasjon
- Følg frister

#alleharenmentalhelse

mentalhelse.no

Politiske saker

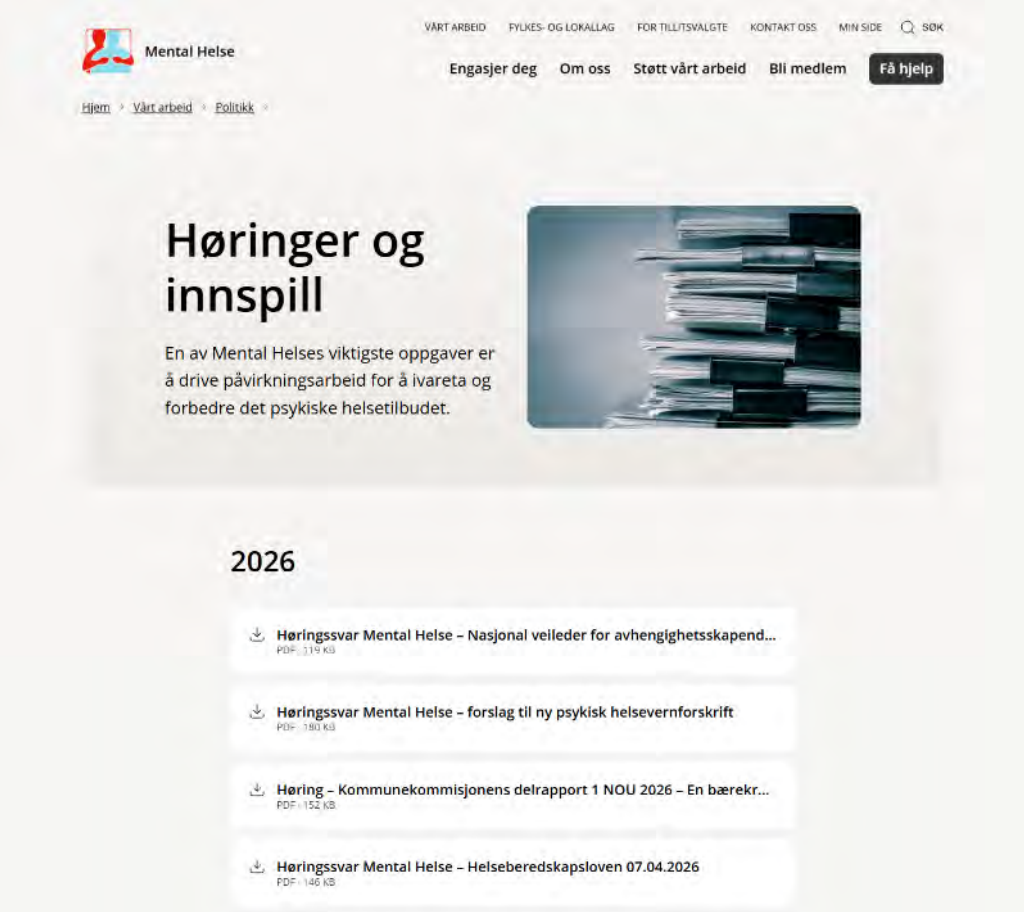
Høsten 2026

#alleharenmentalhelse

mentalhelse.no

#alleharenmentalhelse

Mental Helses politikk



- Prosessen:
  - Løpende vurderinger av hva vi skal besvare og ikke besvare
    - Regjeringen
    - Stortinget
    - Direktorater
  - Team fag og politikk utformer utkast til svar
  - Intern høringsrunde med sentralstyret (noen ganger lokallag og fylkeslag)
  - Endelig utforming etter høringsrunde
- Høringssvar legges ut etter innsending på mentalhelse.no

#alleharenmentalhelse

Aktuelle saker

- Den nye velferdskommunen (Regjeringen)
- Forslag til styrking av barn og unges rettssikkerhet ved tvangsbruk i psykisk helsevern (Helsedirektoratet)
- Helsepersonellplan 2040 (Stortinget)
- Helsereformutvalget – utvalg satt ned av regjeringen som skal levere sin rapport i starten av november.
- Kartleggingssystem for selvmord - forslag til lov- og forskriftsendringer (Helse- og omsorgsdepartementet)
- Representantforslag om likhet i folketrygden for rusbehandling, psykiatri og somatikk under innleggelse i behandlingsinstitusjoner (Stortinget, forslag fra FrP)

Hva skal vi oppnå denne høsten?

Statsbudsjett 2027

- Prosess
  - Januar: Innspill sendes innen utgangen av januar til de ulike departementene
  - Mars: Regjeringens første budsjettkonferanse – midten av mars
  - August: Andre budsjettkonferanse
  - Oktober: statsbudsjettet legges frem for Stortinget
  - Oktober/november: budsjetthøringer – skriftlige og muntlige
  - Desember: statsbudsjettet må vedtas senest 15. desember

Mental Helse skal bli den mest tilgjengelige, relevante og trygge aktøren for psykisk helse blant unge voksne og studenter i Norge.

#alleharenmentalhelse

$Q1

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

		Kjønn		Alder					
	TOTAL	Mann	Kvinne	15–24 år	25–39 år	40–54 år	55–69 år	70 år +	Etableringsfase
BASE	1002	503	499	133	257	214	228	171	198
BASE, uvektet	1002	487	515	89	209	230	269	205	159
Verdensdagen for psykisk helse	53 %	37 %	69 %	[illegible]	[illegible]	58 %	58 %	40 %	55 %
Mental Helse	63 %	58 %	68 %	41 %	55 %	66 %	74 %	73 %	56 %
Mental Helse Ungdom	51 %	41 %	61 %	49 %	53 %	56 %	51 %	44 %	53 %
Kirkens SOS	66 %	61 %	71 %	[illegible]	[illegible]	67 %	79 %	86 %	52 %
Fontenehus Norge	22 %	15 %	28 %	4 %	23 %	23 %	24 %	30 %	18 %
ABC for god psykisk helse	4 %	5 %	4 %	6 %	5 %	5 %	3 %	2 %	4 %
RVTS (Regionale ressurssentre om vol	10 %	5 %	16 %	5 %	13 %	12 %	11 %	7 %	10 %
Rådet for psykisk helse	26 %	21 %	31 %	5 %	14 %	23 %	40 %	44 %	14 %
Verdensdagen for selvmordsforebygg	27 %	16 %	38 %	19 %	33 %	29 %	30 %	17 %	29 %
Leve	17 %	9 %	26 %	4 %	16 %	19 %	26 %	17 %	13 %
Helsesista v/ Thale Maria Krohn Engvi	43 %	29 %	58 %	22 %	44 %	55 %	46 %	39 %	41 %
Psykolog-pappa v/ Vidar Kristiansen	2 %	1 %	2 %		3 %	1 %	2 %	1 %	3 %
Psykolog med sovepose v/ Johanne S.	17 %	7 %	26 %	5 %	17 %	24 %	21 %	10 %	15 %
Psyktdeg v/ Maria Abrahamsen	8 %	2 %	14 %	6 %	15 %	11 %	4 %	1 %	10 %
Ingen av disse	12 %	16 %	7 %	21 %	17 %	10 %	7 %	4 %	14 %
TOTAL	420 %	323 %	518 %	264 %	422 %	460 %	477 %	414 %	388 %

mentalhelse.no

#alleharenmentalhelse

Delmål høst 2026: Prioritere barn og unge i politisk arbeid

- Det får konsekvenser…
- Innspill til budsjettkapitler som handler om forebygging av psykiske helseutfordringer innenfor arbeid, helse, utdanning, kultur og familie.
- F.eks.; Psykisk helse i skolen, UNG-FACT, ungdomsløftet (arbeid), unge uføre, osv.

Frokostseminar 9. oktober

#alleharenmentalhelse

Politisk sak – Verdensdagen for psykisk helse

- Psykisk helse i skolen - Utdanningsministeren har signalisert at krigsberedskap kan komme på timeplanen. Hva med psykisk beredskap? Hvorfor kuttes psykisk helse i skolen, og hvordan kan vi styrke ungdoms tillit, livsmestring og psykiske helse?
- Årets tema for Verdensdagen for psykisk helse handler om tillit og psykisk beredskap. Unge mellom 16 og 24 år har lavere mellommenneskelig tillit enn andre aldersgrupper.
- Psykisk helse må være en del av beredskapen vår, på lik linje med den fysiske. Når unge opplever uro, press og mindre tillit til samfunnet rundt seg, trenger vi en skole som gir dem mer enn faglig kunnskap. De trenger trygghet, tilhørighet, livsmestring og verktøy til å håndtere motgang.

Forberedelse til valget 2027

Kommunevalg 2027!

Innspill til partienes programmer sentralt og lokalt

Påvirkningen starter når partiene skal utforme politikken innenfor sitt medlemsdemokrati

#alleharenmentalhelse

Handlingsplan - lokalt

- Oppgave: Mental Helse inn i kommunevalget 2027
- Scenario:
- Det er september 2027. Kommunevalget er over. Lokalavisen skriver en sak om hvordan Mental Helse lokalt påvirket valgkampen. Hva står det i artikkelen?

1. Hvis Mental Helse var den mest synlige interesseorganisasjonen i kommunen under valgkampen, hva ville vi gjort?
2. Hvilken sak innen psykisk helse, rus eller ensomhet ville fått størst oppmerksomhet?
3. Hvilken politiker ville snakket om vår sak i en debatt?
4. Hva ville stått på forsiden av lokalavisen om vår innsats?
5. Hva ville fått unge, pårørende eller personer med egne erfaringer til å si: "Mental Helse gjorde en forskjell i denne valgkampen"?

Handlingsplan - lokalt

- Dere kan bare gjennomføre tre aktiviteter fram til valget:
- Hvilke tre aktiviteter gir størst effekt?
- Hva skal dere slutte å gjøre for å få tid til dette?
- Hvem må dere samarbeide med for å lykkes?
- Hva er den største risikoen for at planen ikke blir gjennomført?

- Resultat:
- Én hovedsak dere vil løfte.
- Tre konkrete aktiviteter.
- Én aktivitet som skjer før sommeren 2027.
- Én aktivitet i selve valgkampen.
- Én aktivitet som sikrer oppfølging etter valget.

mentalhelse.no

4 STEG – UT AV ENSOMHETEN

Fra ensomhet til fellesskap – ett steg om gangen

1 KOM DEG UT
– bli turist i eget nærmiljø

KOMMUNEN
- Kommunekart
- Turistmål / Sightseeing ute
- Turistmål inne / museer
- Årlige evenementer

ARRANGØR

Deltakerne noterer på en lapp et turistmål som de vil anbefale. Stedet må være **selvopplevd!**

Møtelederen fører dialog med publikum der turistmålet utdypes og belyses.

2 OPPLEV NOE
– bli tilskuer

KOMMUNEN
- Kommunekart
- Sportsarenaer ute
- Hvilke idrettslag har dette som sin hjemmearena?
- Sportsarenaer inne
- Hvilke idrettslag har dette som sin hjemmearena?
- Kulturelle arenaer
- Årlige evenementer

ARRANGØR

Deltakerne noterer på en lapp et evenement de vil anbefale å delta på som tilskuer. Dette kan være en fotball arena, en konsert arena, en dyrepark etc. **Deltakeren må selv ha opplevd stedet.**

Møtelederen samtaler med publikum og belyser noen av alternativene som igjen kan være et mål når ensomheten er brutt.

3 FINN DITT FELLESSKAP
– bli medlem

KOMMUNEN
- Kommunekart
- Idrettslag / foreninger
- Kulturelle lag / kor / korps etc.
- Frivillige organisasjoner
- Interesseorganisasjoner

ARRANGØR

Foredragsholderen beskriver sin egen vei fra ensomhet til et meningsfylt virke i en organisasjon.

Publikum noterer på en lapp en organisasjon som de vil anbefale å være medlem av.

Forumet diskuterer og utdyper fordelene av medlemskap i noen anbefalte organisasjoner.

4 TA PLASS
– bli deltaker

ARRANGØR

Foredragsholder utdyper verdien av «brukererfaring» som grunnlag for et bedre tjenestetilbud.

Erfaringskonsulent, bruker representant og brukermedvirker er eksempler på dette.

«Recovery», «Empowerment» og ABC-metoden (act-belong-commit) beskrives og utdypes.

Evaluering av seminaret.

DET BEGYNNER MED DEG | **ETT LITE STEG** | **FELLESSKAP GIR KRAFT** | **DU GJØR EN FORSKJELL**

4 steg ut av ensomheten

Steg 1. Turist

Dette gir deltakeren oversikt på steder som kan oppsøkes og fortsatt beholde sin anonymitet, samtidig oppleve fellesskap uten noe videre større oppmerksomhet mot seg som person. Eksempelvis for de personer med sosial angst eller med andre sosiale utfordringer. Oppleve fellesskap uten å få for mye oppmerksomhet rettet mot egen person. (ubemerket deltagelse)

Steg 2. Tilskuer

Dette gir deltaker en oversikt over steder hvor en kan delta oppleve felleskap eksempelvis kultur, idrett og andre ulike arrangementer , uten å få større oppmerksom rettet mot seg selv. Oppleve felles glede uten selv å nødvendigvis få oppmerksomhet.

Steg 3. Medlemmer

Dette gir deltaker en informasjon og eksempler på lokale aktiviteter - organisasjoner hvor en kan engasjere seg, eksempelvis. Foredragsholder presenterer sin vei innen egen organisasjon og plenum deltar med innspill og eksempler fra andre organisasjoner.

Steg 4. Deltaker

Hva er erfaringene fra eget recovery løp og hvordan er dette nyttiggjort, fra isolasjon til aktiv deltagelse i eget liv og en ressurs for andre, eksempelvis skole, arbeid, frivillig arbeid

Følg oss på facebook:

Sjekk ut vår hjemmeside:

Interessert i et opplegg i ditt område? Kontakt oss så ser vi hva vi kan få til.

Ring oss
77 09 31 10

Send oss en mail:
post@4steg.no

4 STEG UT AV ENSOMHETEN

Et kurskonsept som formidler muligheter for å komme ut av ensomhet og isolasjon på en enkel og ufarlig måte.

Vi tar det i 4 steg....

BASERT PÅ ABC MODELLEN

- **ACT**
- **BELONG**
- **COMMIT**

Les om stegene på neste side

Et samarbeid mellom:

BIKUBEN - RECOVERY
RBS - Regionalt Brukerstyrt senter

MENTAL HELSE NORDLAND

Synes du dette ser spennende ut eller vil du vite mere?

Ring oss
77 09 31 10

Send oss en mail:
post@4steg.no

Signature: Mona Nordhaug
Mona Nordhaug (Sep 29, 2026 10:20:17 GMT+2)

Email: monanordhaug@yahoo.com

Signature: Berit S. Ruud
Berit S. Ruud (Oct 5, 2026 15:43:43 GMT+2)

Email: beritsruud@hotmail.com

Referat fra ledermøtet september 2026

Final Audit Report 2026-10-05

Created:	2026-09-28
By:	Siri Bråtane (brata@mentalhelse.no)
Status:	Signed
Transaction ID:	CBJCHBCAABAAs9kiPFGywAyYjg35mhrtSV-VwCxtmexz

"Referat fra ledermøtet september 2026" History

Document created by Siri Bråtane (brata@mentalhelse.no)
2026-09-28 - 1:20:51 PM GMT

Document emailed to Mona Nordhaug (monanordhaug@yahoo.com) for signature
2026-09-28 - 1:21:09 PM GMT

Document emailed to Berit S. Ruud (beritsruud@hotmail.com) for signature
2026-09-28 - 1:21:09 PM GMT

Email viewed by Berit S. Ruud (beritsruud@hotmail.com)
2026-09-28 - 5:41:07 PM GMT

Email viewed by Mona Nordhaug (monanordhaug@yahoo.com)
2026-09-29 - 8:18:50 AM GMT

Document e-signed by Mona Nordhaug (monanordhaug@yahoo.com)
Signature Date: 2026-09-29 - 8:20:17 AM GMT - Time Source: server - Signature Appearance Selected: TYPE

New document URL requested by Berit S. Ruud (beritsruud@hotmail.com)
2026-10-05 - 1:39:15 PM GMT

Email viewed by Berit S. Ruud (beritsruud@hotmail.com)
2026-10-05 - 1:39:43 PM GMT

Document e-signed by Berit S. Ruud (beritsruud@hotmail.com)
Signature Date: 2026-10-05 - 1:43:43 PM GMT - Time Source: server - Signature Appearance Selected: MOBILE_DRAW

Agreement completed.
2026-10-05 - 1:43:43 PM GMT

Adobe Acrobat Sign