Brønnøysundregistrene

ÅRSREGNSKAPET FOR REGNSKAPSÅRET 2021 - GENERELL INFORMASJON

Enheten

Organisasjonsnummer:	971 524 499
Organisasjonsform:	Forening/lag/innretning
Foretaksnavn:	RÅDET FOR PSYKISK HELSE
Forretningsadresse:	Grensen 13 0159 OSLO

Regnskapsår

Årsregnskapets periode:	01.01.2021 - 31.12.2021

Konsern

Morselskap i konsern:	Nei

Regnskapsregler

Regler for små foretak benyttet:	Ja
Benyttet ved utarbeidelsen av årsregnskapet til selskapet:	Regnskapslovens alminnelige regler

Årsregnskapet fastsatt av kompetent organ

Bekreftet av representant for selskapet:	Stein Bjørseth
Dato for fastsettelse av årsregnskapet:	09.03.2022

Grunnlag for avgivelse

År 2021: Årsregnskapet er elektronisk innlevert

År 2020: Tall er hentet fra elektronisk innlevert årsregnskap fra 2021

Det er ikke krav til at årsregnskapet m.v. som sendes til Regnskapsregisteret er undertegnet. Kontrollen på at dette er utført ligger hos revisor/enhetens øverste organ. Sikkerheten ivaretas ved at innsender har rolle/rettighet for innsending av årsregnskapet via Altinn, og ved at det bekreftes at årsregnskapet er fastsatt av kompetent organ.

Brønnøysundregistrene, 11.06.2023

Resultatregnskap

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
RESULTATREGNSKAP			
Anskaffede midler			
Medlemsinntekter		196 000	159 000
Offentlige tilskudd	1,2	46 004 000	40 374 000
Sum tilskudd		**46 004 000**	**40 374 000**
Innsamlede midler, gaver m.v.	3	1 920 000	4 847 000
Aktiviteter som skaper inntekt	4	4 345 000	4 056 000
Opptjente inntekter fra operasjonelle aktiviteter		**4 345 000**	**4 056 000**
Finans- og investeringsinntekter	5	25 000	44 000
Andre inntekter	4	3 091 000	2 382 000
Sum anskaffede midler		**55 581 000**	**51 862 000**
Forbrukte midler			
Kostnader knyttet til anskaffelse av midler		147 000	241 000
Kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet		47 961 000	42 996 000
Kostnader knyttet til organisasjonens formål		**47 961 000**	**42 996 000**
Administrasjonskostnader	6,7	5 385 000	3 932 000
Sum forbrukte midler		**53 493 000**	**47 169 000**
Ordinært resultat før skattekostnad		**2 088 000**	**4 693 000**
Ordinært resultat etter skattekostnad		**2 088 000**	**4 693 000**
Årsresultat		**2 088 000**	**4 693 000**

Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
EIENDELER			
Anleggsmidler			
Bevaringsverdige eiendeler			
Driftsløsøre, inventar, verktøy, kontormaskiner og lignende	9	74 000	57 000
Sum bevaringsverdige eiendeler		**74 000**	**57 000**
Sum anleggsmidler		**74 000**	**57 000**
Fordringer			
Kundefordringer		201 000	206 000
Andre fordringer		56 000	444 000
Sum fordringer		**257 000**	**650 000**
Bankinnskudd, kontanter og lignende			
Bankinnskudd, kontanter og lignende		23 679 000	23 998 000
Sum bankinnskudd, kontanter og lignende		**23 679 000**	**23 998 000**
Sum omløpsmidler		**23 936 000**	**24 648 000**
SUM EIENDELER		**24 010 000**	**24 705 000**
FORMÅLSKAPITAL OG GJELD			
Formålskapital			
Grunnkapital			
Grunnkapital	10	17 671 000	15 582 000
Sum innskutt formålskapital		**17 671 000**	**15 582 000**
Formålskapital med selvpålagte restriksjoner			
Sum formålskapital		**17 671 000**	**15 582 000**
Gjeld			

Balanse

Beløp i: NOK	Note	2021	2020
Kortsiktig gjeld			
Leverandørgjeld		2 535 000	336 000
Skyldige offentlige avgifter	12	741 000	584 000
Annen kortsiktig gjeld	11	3 063 000	8 203 000
Sum kortsiktig gjeld		**6 339 000**	**9 123 000**
Sum gjeld		**6 339 000**	**9 123 000**
SUM FORMÅLSKAPITAL OG GJELD		**24 010 000**	**24 705 000**

Rådet for psykisk helse

Årsregnskap 2021

Regnskap og organisasjon

Rådet for psykisk helses årsregnskap for 2021 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner. Tilskudd til egne og eksterne prosjekter fra Stiftelsen DAM (tidligere Ekstrastiftelsen) beløper seg til kr 37.257.000 til bruk i 2021.

Årsverk og arbeidsmiljø
Rådet for psykisk helse er pr. 31.12.21 16 ansatte fordelt på 12,3 årsverk. Vi er tre menn og tretten kvinner. Sykefraværet fra 01.01.21 til 31.12.21 er på 6,0 prosent. Det er 0,7 prosent høyere enn året før. Rådet for psykisk helse har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2021. Vi tilstreber en kultur preget av åpenhet med fokus på medarbeideres ressurser og muligheter, og legger vekt på å være en inkluderende arbeidsplass. Rådet for psykisk helse har videreført medarbeider samtalene der det legges vekt på utvikling av kompetanse til arbeidsmål og våre satsningsområder. Rådet for psykisk helse er en IA-bedrift.

Fortsatt drift
Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitets regnskap og balanse med tilhørende noter en rettvisende oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2021 er satt opp under en forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetningen er til stede i henhold til regnskapslovens paragraf 3-3.

Oslo, 9. mars 2022

Vedlegg: Årsregnskap

Tor Levin Hofgaard
Styreleder

Martine Antonsen
Nestleder

Åse Lyngstad
Styremedlem

Werner Fredriksen
Styremedlem

Hanne Laurentze Skarsvaag
Styremedlem

Solrun Nygård
Styremedlem

Jan Magne Sørensen
Styremedlem

Gry Veronica Engh
Styremedlem

Tove Gundersen
Generalsekretær

AKTIVITETSREGNSKAP 2021

Alle tall i hele tusen	Noter	2021	2020
Anskaffelse av midler			
Medlemsinntekter		196	159
Tilskudd fra offentlige institusjoner	1	4.300	4.200
Tilskudd fra andre	2	41.704	36.174
Innsamlede midler, gaver mv	3	1.920	4.847
Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål	4	7.436	6.438
Finansinntekter	5	25	44
Sum anskaffede midler		**55.581**	**51.862**
Forbrukte midler			
Kostnader til anskaffelse av midler		147	241
Herav kostnader til innsamling av midler		*50*	*50*
Kostnader til organisasjonens formål:			
Tilskudd helse og rehabilitering prosjekter		33.067	31.021
Sum tilskudd lokale prosjekter		33.067	31.021
Kommunikasjon		4.451	3.022
Arbeidsliv		1.661	1.658
Forskning og fagutvikling		1.746	1.420
Holdningsarbeid i tjenestene		3.131	1.988
Redaksjonen Psykisk Helse		3.905	3.887
Sum kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet		14.894	11.975
Sum kostnader tilskudd og aktiviteter til organisasjonens formål		47.961	42.996
Administrasjonskostnader	6,7	5.385	3.932
Sum forbrukte midler	8	**53.493**	**47.169**
Årets aktivitetsresultat		**2.088**	**4.693**
Endring egenkapital:			
Frie fond		2.088	4.693
Sum endring egenkapital	10	**2.088**	**4.693**

BALANSE pr 31.12.2021

Alle tall i hele tusen	Noter	2021	2020
Eiendeler			
Anleggsmidler:			
Inventar og utstyr	9	74	57
Sum anleggsmidler		74	57
Omløpsmidler:			
Kunde fordringer		201	206
Kortsiktige fordringer		56	444
Bankinnskudd		23.679	23.998
Sum omløpsmidler		23.936	24.648
Sum eiendeler		**24.010**	**24.705**
Egenkapital og Gjeld			
Egenkapital:			
Egenkapital - fond	10	17.671	15.582
Sum egenkapital		17.671	15.582
Gjeld			
Kortsiktig gjeld:			
Leverandørgjeld		2.535	336
Skyldig offentlig skatt og avgifter	12	741	584
Tilskuddsgjeld		750	1.895
Annen kortsiktig gjeld	11	2.313	6.308
Sum kortsiktig gjeld		6.339	9.123
Sum egenkapital og gjeld		**24.010**	**24.705**

Oslo, 9/3-2022

Tor Levin Hofgaard
Styreleder

Martine Antonsen
Nestleder

Åse Lyngstad
Styremedlem

Werner Fredriksen
Styremedlem

Hanne Laurentze Skarsvaag
Styremedlem

Solrun Nygård
Styremedlem

Jan Magne Sørensen
Styremedlem

Gry Veronica Engli
Styremedlem

Tove Gundersen
Generalsekretær

Noter 2021

(Alle tall i hele tusen)

Note 1 - Tilskudd fra offentlige institusjoner

Offentlig institusjon	Formål	Prosjekt	2021	2020
Helsedirektoratet	Fagutvikling	Foredrag"Alle har en psykisk helse"	0	0
Helsedirektoratet	Fagutvikling	Psykosehvisking en møtefilm	0	0
Helsedirektoratet	Driftstilskudd over statsbudsjettet		4.300	4.200
Sum tilskudd fra Helsedirektoratet			4.300	4.200
Sum tilskudd fra offentlige institusjoner			4.300	4.200

Note 2 - Tilskudd fra andre

Institusjon	Formål	Prosjekt	2021	2020
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Administrasjonstilskudd	4.377	3.763
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Interneprosjekter	4.190	1.390
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Eksterneprosjekter	33.067	31.021
Sum tilskudd Stiftelsen Dam			41.634	36.174
Fritt Ord	Kommunikasjon	Fotoprosjekt	0	0
Institutt for Journalistikk	Kommunikasjon	Journalistseminar	70	0
Sum tilskudd andre			41.704	36.174

Note 3 - Innsamlede midler, gaver mv

Finansieringskilde	Formål	Prosjekt	2021	2020
Innsamling, gaver mv	Frie inntekter	Interne prosjekt	978	504
Testamentarisk gave	Frie inntekter	Interne prosjekt	942	4.343
Sum innsamlede midler, gaver mv			1.920	4.847

Note 4 - Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål

Finansieringskilde	Formål	Prosjekt	2021	2020
Bladet Psykisk Helse	Redaksjonen	Bladet Psykisk Helse	2.397	1.968
Undervisningsmateriell/KID+KIB+DU	Kommunikasjon	Undervisningsmateriell/KID+KIB+DU	1.362	1.688
Undervisningsmateriell/Hverdagsglede	Kommunikasjon	Undervisningsmateriell/Hverdagsglede	569	371
Salg av hefter annet matriell	Redaksjonen	Hefter og matriell	17	29
Andre inntekter	Frie inntekter	Diverse	3.091	2.382
Sum opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål			7.436	6.438

Note 5 - Finansinntekter

	2021	2020
Netto renteinntekter fra bankinnskudd i DnB	10	44

Note 6 - Administrasjonsprosent/formålsprosent/innsamlingsprosent

	2021	2020	2019	2018	2017
Beregnet administrasjonsprosent	10,1 %	8,2 %	7,4 %	7,2 %	5,5 %
Beregnet formålsprosent	89,6 %	91,2 %	92,1 %	92,4 %	94,0 %
Beregnet innsamlingsprosent	97,4 %	99,0 %	90,6 %	91,4 %	98,9 %

Note 7 - Ansatte, godtgjørelser og honorarer

	2021	2020
Antall årsverk sysselsatt i regnskapsåret	12,3	10,5

Rådet for psykisk helse har en pensjonsordning som tilfredstiller kravene i Lov om obligatorisk tjenestepensjon.

Det er ikke ytet lån eller sikkerhetsstillelse til ansatte, daglig leder eller styremedlemmer.

Godtgjørelser til generalsekretær

	2021
Lønn/honorar	1.400
Kollektiv pensjonspremie	26
Annen godtgjørelse	21
Sum godtgjørelser	1.447

Godtgjørelser til revisor

	2021	2020
Ordinært revisjonshonorar (ekskl. mva)	119	132
Honorar for tilleggstjenester fra revisor (ekskl. mva)	31	58
Sum honorarer	150	190

Note 8 - Lønnskostnader og andre kostnader etter art

	2021	2020
Lønninger	9.311	7.725
Arbeidsgiveravgift	1.549	1.064
Pensjonskostnader	919	877
Andre lønnskostnader	326	319
Sum lønnskostnader	**12.105**	**9.985**
Bevilgninger til prosjekter	33.067	31.021
Reiser, møter, arrangement og informasjonsaktiviteter	1.556	1.580
Matriell, trykk og produksjon	3.021	1.443
Avskrivninger	70	95
Andre driftskostnader (husleie, kontordrift, forsikring, honorarer osv)	3.677	3.044
Sum kostnader (ekskl finanskostnader)	**53.496**	**47.169**
Finanskostnader (bankomkostninger)	15	18

Note 9 - Avskrivbare anleggsmidler
Varige driftsmidler er i regnskapet oppført med kostpris etter fradrag for bedriftsøkonomiske avskrivninger.

	Inventar	IKT	Sum
Anskaffelseskost pr.01.01.2021	96.091	3.019.287	3.115.378
Tilgang	0	87.332	87.332
Avgang	0	0	0
Kostpris 31.12.2021	96.091	3.106.619	3.202.710
Akkumulerte avskrivninger 31.12.2021	96.091	3.032.428	3.128.519
Bokført verdi 31.12.2021	0	74.191	74.191
Ordinære avskrivninger 2021	9.610	60.192	69.802
Avskrivningssats	*30 %*	*33 %*	
Avskrivningsplan	*Saldo*	*Lineær*	

Note 10 - Egenkapital - fond

	2021	Årets aktivitetsresultat	2020
Frie fond	17.671	2.088	15.582
Sum egenkapital - fond	17.671	2.088	15.582

Note 11 - Annen kortsiktig gjeld

	2021	2020
Skyldig feriepenger/arbeidsgiver avgift	-1.203	-989
Annen kortsiktig gjeld	-1.110	-5.319
Sum annen kortsiktig gjeld	-2.313	-6.308

Note 12 - Bundne skattetrekksmidler
Skattrekksmidler kr 461.658,- er avsatt på egen bankkonto i samsvar med god regnskapsskikk

RÅDET FOR PSYKISK HELSE
Noter til regnskapet for 2021

(Alle tall i hele tusen)

Regnskapsprinsipper
Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for ideelle organisasjoner, og består av følgende:

- Aktivitetsregnskap
- Balanse
- Noter

Anleggsmidler balanseføres til anskaffelseskost og nedskrives til virkelig verdi dersom det oppstår verdifall som ikke forventes å være forbigående.

Avskrivbare driftsmidler avskrives lineært over gjenværende levetid. Inventar saldo avskrives.

Omløpsmidler vurderes til laveste anskaffelseskost og virkelig verdi.

Kundefordringer og andre fordringer oppføres til pålydende etter fradrag av forventede tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene.

Likviditetsbeholdningen omfatter bankinnskudd DNB

Kortsiktig gjeld blanseføres til nominelt mottatt beløp på etableringstidspunktet.

Beholdninger er verdsatt etter laveste verdis prinsipp.

Skatt
Rådet er ikke ansett skattepliktig for sin virksomhet. jf. skatteloven § 2-32 første ledd.

*Inntekt*er
Innsamlede midler og gaver inntektsføres på mottakstidspunktet. Offentlige tilskudd som det knytter seg betingelser til inntektsføres i takt med forbruk av kostnader knyttet til den støttede aktivitet. Ikke inntektsførte tilskudd regnskapsføres i balansen som en forpliktelse under ubrukte statsmidler. Verdien av tingsgaver måles til virkelig verdi på mottakstidspunktet.

Fordeling av kostnader
Kostnader er i størst mulig grad direkte henført til den aktiviteten de hører til. Lønnskostnader og felleskostnader som husleie, strøm, renhold, IKT og rekvisita er fordelt etter antatt forbrukt tid/årsverk pr prosjektområde ved begynnelsen av året.

BDO AS
Munkedamsveien 45
Postboks 1704 Vika
0121 Oslo

Uavhengig revisors beretning

Til styret i Rådet For Psykisk Helse

Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet til Rådet For Psykisk Helse.

Årsregnskapet består av:

- Balanse per 31. desember 2021
- Aktivitetsregnskap 2021
- Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.

Etter vår mening:

- Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og
- Gir årsregnskapet et rettvisende bilde av organisasjonens finansielle stilling per 31. desember 2021 og av dets resultater for regnskapsåret i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.

Power Document Desktop: BAFY AHIM WWWI NHHI SKYA ZNMQ

Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med de internasjonale revisjonsstandardene International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av selskapet slik det kreves i lov, forskrift og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av the International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

Annen informasjon

Styret og generalsekretær (ledelsen) er ansvarlig for annen informasjon. Annen informasjon består av årsmeldingen, men inkluderer ikke årsregnskapet og revisjonsberetningen. Årsmeldingen for øvrig forventes å bli gjort tilgjengelig for oss etter denne datoen.

Vår konklusjon om årsregnskapet ovenfor dekker ikke annen informasjon.

I forbindelse med revisjonen av årsregnskapet er det vår oppgave å lese annen informasjon. Formålet er å vurdere hvorvidt det foreligger vesentlig inkonsistens mellom annen informasjon og årsregnskapet og den kunnskap vi har opparbeidet oss under revisjonen av årsregnskapet, eller hvorvidt informasjon i annen informasjon ellers fremstår som vesentlig feil. Vi har plikt til å rapportere dersom annen informasjon fremstår som vesentlig feil. Vi har ingenting å rapportere i så henseende.

Dersom vi ved gjennomlesing av årsmeldingen konkluderer med at meldingen inneholder vesentlig feilinformasjon, er vi pålagt å kommunisere forholdet til styret.

Styret og generalsekretærs ansvar for årsregnskapet

Styret og generalsekretær (ledelsen) er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettvisende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er

også ansvarlig for slik intern kontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.

Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til organisasjonens evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avviklet.

Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med lov, forskrift og god revisjonsskikk i Norge, herunder ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon som eksisterer. Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon blir vurdert som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke økonomiske beslutninger som brukerne foretar basert på årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til:
https://revisorforeningen.no/revisjonsberetninger

BDO AS

Erik H. Lie
statsautorisert revisor
(elektronisk signert)

Kopiert Dokumentnummer: BATV AMBA WNWXI MTHS 2KZXJ ZMMQ

BDO AS, et norsk aksjeselskap, er deltaker i BDO International Limited, et engelsk selskap med begrenset ansvar, og er en del av det internasjonale nettverket BDO, som består av uavhengige selskaper i de enkelte land. Foretaksregisteret: NO 993 606 650 MVA.

PENNEO

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokument signert med "Penneo™ - sikker digital signatur". De signerende parter sin identitet er registrert, og er listet nedenfor.

"Med min signatur bekrefter jeg alle datoer og innholdet i dette dokument."

Erik Helge Lie
Partner
Serienummer: 9578-5995-4-155606
IP: 188.95.xxx.xxx
2022-03-16 14:44:24 UTC

bankID

Penneo Dokumentnøkkel: BAFY-AGEM-WWWI-NEHI-3KXI-ZNMQ

Dokumentet er signert digitalt, med **Penneo.com**. Alle digitale signatur-data i dokumentet er sikret og validert av den datamaskin-utregnede hash-verdien av det opprinnelige dokument. Dokumentet er låst og tids-stemplet med et sertifikat fra en betrodd tredjepart. All kryptografisk bevis er integrert i denne PDF, for fremtidig validering (hvis nødvendig).

Hvordan bekrefter at dette dokumentet er orginalen?
Dokumentet er beskyttet av ett Adobe CDS sertifikat. Når du åpner dokumentet i Adobe Reader, skal du kunne se at dokumentet er sertifisert av **Penneo e-signature service <penneo@penneo.com>**. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret.

Det er lett å kontrollere de kryptografiske beviser som er lokalisert inne i dokumentet, med Penneo validator - **https://penneo.com/validate**

Årsmelding
2021

Rådet for psykisk helse

Innhold

Året som har gått 3

Organisasjon 5
- Representantskapet 5
- Styret i 2021 5
- Sekretariatet 5
- Politisk påvirkning 6
- Fag- og kompetanseutvikling 7
- NCD-alliansen 7
- Forskningsdagene 8
- Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober 8
- Beredskap og drift i koronatiden 9
- Rådet for psykisk helse i media 9
- Digitale kommunikasjonskanaler 9
- Julekalender 2021 10
- Nettsted 10
- Tabuprisen til Sara Kristine Vuolab 10

Magasinet Psykisk helse 15

Forskning, opplysning og forebygging 19
- Inkluderende arbeidsliv 19
- Høyintensitetstrening som medisin – fagnettverk 20
- Hverdagsglede 21
- Nok er nok, nominasjon til årets helsepris 24
- Nasjonal nettverkskonferanse 25
- Eksempelets makt – fem informasjonsfilmer om tvangsreduserende tiltak som virker 25
- Psykisk oppvekst – rapportantologi 26
- Podkast Psykisk oppvekst i ungdomsårene 26
- Lavterskeltilbud – mestring av depresjon og belastning 26
- Alle har en psykisk helse 26

Stiftelsen Dam 27
- Midler fra Stiftelsen Dam i 2021 27
- Helseprosjekter 27
- Landsdekkende prosjekter 27
- Veiledning 27
- Samarbeid med prosjektlederne 27
- Forskning 28

Forskningsprosjekter 2021 29

Regnskap og organisasjon 36
- Aktivitetsregnskap/balanse 37
- Noter 38
- Revisors beretning 41

Året som har gått

Rådet for psykisk helse har en stor kontaktflate og er til stede på mange arenaer. Vi jobber systematisk og målrettet for å delta i det offentlige ordskiftet om psykisk helsetematikk, fremme ny kunnskap og påvirke der feltets viktigste prosesser utspiller seg. I denne årsmeldingen redegjør vi for siste års resultater, som viser en generell positiv utvikling for Rådets arbeid og rolle innenfor det psykisk helsefeltet.

Rådet for psykisk helse er en synlig debattant som bidrar til å sette psykisk helse på agendaen gjennom intervjuer og debattinnlegg i aviser og magasiner, TV-opptredener og ved å være en aktør i samfunnsdebatten. Vi bruker mange ulike verktøy og plattformer for å nå ut, og gir blant annet ut magasinet Psykisk helse, drifter ulike konti i sosiale medier og har godt besøkte nettsider som ofte brukes som kilde i nyhetssaker. Videre skriver vi høringssvar og sitter i ulike ko- mitéer, råd og referansegrupper.

Det siste året har pandemien og smittevernstiltakene fortsatt å prege måten vi lever på og hvordan vi føler oss. Den vedvarende nedstengningsperioden har hatt stor effekt på den kollektive psykiske folkehelsa, og vi har jevnlig vært ute med råd og bekymringer for hvordan nedstengningen har påvirket grupper som allerede sliter i tillegg til nye pasientgrupper. Det siste året har det kommet stadig flere tallfestinger av ulike negative statistikker som økt grad av isolasjon og ensomhet og en økning i blant annet overgrep. Vi jobber videre med synliggjøring og kunnskap rundt de ulike tematikkene i utspill og fremlegg samt med andre parter som NCD-alliansen.

Sårbarhet forsterkes i kriser, og flere har opplevd problemforsterkning på flere arenaer samtidig, mens for andre har effektene av pandemien også vært positive. Det er for tidlig å si hvordan folkehelsa i sum vil bli preget av pandemieffekten når samfunnet nå gjenåpnes. Vi vil følge utviklingen fremover for å identifisere og analysere problemområder og hensiktsmessige tiltak for å styrke forebygging og folkehelseutvikling.

I forbindelse med pandemi-nedstengningen har vi opprettholdt full drift og et høyt aktivitetsnivå der vi har deltatt på de til enhver tid eksisterende møte-

arenaene i tillegg til å møte en økt pågang fra media. Det sterke medietrykket har utløst massiv interesse for Rådets kompetanse på selvmordsfeltet i tillegg til svært mange bruker- og pårørendehenvendelser. Antallet medieoppslag holder seg jevnt høyt.

HKH Kronprinsesse Mette Marit valgte i desember 2020 å fornye sitt beskytterskap for Rådet for psykisk helse med nye fem år. Kronprinsessens bidrag til synlighet og åpenhet i og om tematikkene i feltet er svært viktig, og hun vil være en god støttespiller de neste årene.

Ved å jobbe med egen synlighet oppnår vi gode synergieffekter, og får lettere mulighet til å stimulere til åpenhet og kunnskapsutvikling. Derfor arrangerer vi jevnlig egne arrangementer og stiller ofte på andres arrangementer i tillegg til at vi deltar i ulike politiske forum året rundt.

Rådet for psykisk helse er per i dag den største mottakeren av prosjektmidler gjennom Stiftelsen Dam, og ved hjelp av prosjektene vi fremmer bidrar vi til kunnskapsheving og -spredning landet rundt gjenom forsknings- og helseprosjekter.

Magasinet Psykisk helse utforsker og utfordrer på flere arenaer

Vi prioriterer også samhandlingsflatene med våre medlemsorganisasjoner og samarbeidspartnere høyt, gjerne ved innlegg på arrangementer, gjennom møter, prosjekter og høringer.

I august delte vi ut Tabuprisen 2021, og opplevde stor interesse for både prisvinner Sara Vuolab og hennes samiske dikt og budskap om psykisk helse. Tildelingen ble dekket på en rekke medieflater, og vi håper den vil bidra til å løfte det spesifikke samiske perspektivet i det psykiske helsefeltet.

Magasinet Psykisk helse utforsker og utfordrer på flere arenaer, og har et bredt tilfang av lesere både digitalt og på papir. Dette gir mye merverdi for sekretariatet.

Vi arbeider kontinuerlig for et folkehelseperspektiv på psykisk helse, og deltar ofte i det offentlige ordskiftet med ulike perspektiver på hvordan man bygger en god psykisk helse. Vi har også satset stort på kursrekken Hverdagsglede, og vil digitalisere kurs for høyere aktivitet til tross for koronarestriksjoner. Kurset har et stort potensial til å nå flere brukergrupper.

I denne årsmeldingen får du lese om hvordan våre engasjerte ansatte arbeider hver dag for å understøtte Rådet for psykisk helses visjon om et samfunn som bidrar til god psykisk helse for alle.

Tove Gundersen
generalsekretær

Organisasjon

Rådet for psykisk helse omfatter 31 medlemsorganisasjoner per 31.12.21.

Representantskapet
Marianne Solberg Johnsen fra Fellesorganisasjonen (FO) er leder for representantskapet. Anders Skuterud fra Norsk Psykologforening er nestleder. På årsmøtet deltok representanter for 14 medlemsorganisasjoner.

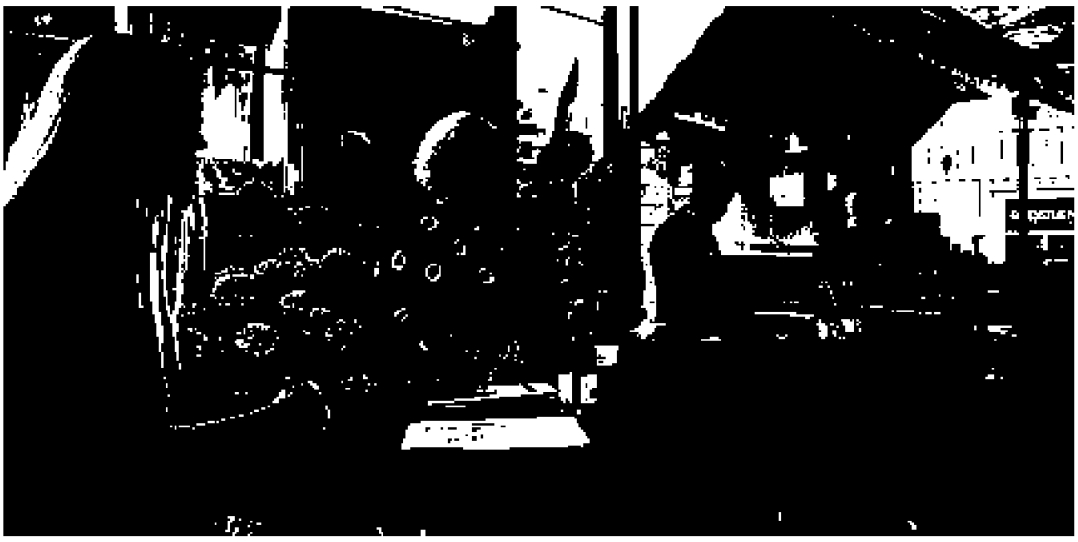
Rådet for psykisk helse omfatter 31 medlemsorganisasjoner

Styret i 2021
I årsmeldingsperioden er det holdt fire styremøter. I alt er det behandlet 28 saker. Oppfølging av økonomi og sekretariatets arbeid er fast på sakskartet i styremøtene.

Styrets sammensetning i 2021
- Tor Levin Hofgaard, leder
- Martine Antonsen, nestleder
- Åse Lyngstad, styremedlem
- Solrun Nygård, styremedlem
- Jan-Magne Sørensen, styremedlem
- Hanne Skarsvaag, styremedlem
- Gry Veronica Engli, styremedlem
- Svein Roald Schømer-Olsen, varamedlem
- Marit By Rise, varamedlem
- Werner Fredriksen, ansattes representant i styret

Sekretariatet
Sekretariatet deltar i ulike komiteer, utvalg, nettverks-, referanse- og styringsgrupper. Vi følger også opp medlemsorganisasjoner, blant annet ved tilstedeværelse på en del av landsmøtene, og legger til rette for samarbeid. I hovedsak er inntjening og inntekter basert på driftsstøtte, salg av kursmateriell, adminis-

Styret i Rådet for psykisk helse. Fra venstre: Werner Fredriksen, Marit By Rise, Svein Roald Olsen, Tor Levin Hofgaard, Jan Magne Sørensen, Martine Antonsen og Solrun Nygård. Hanne Skarsvaag, Gry Veronica Engli og Åse Lyngstad var ikke til stede da bildet ble tatt.



Debatt om sårbarhet, samhandling og selvmordsforebygging under Arendalsuka med Bent Høie, Ingvild Kjerkhol, Lill Sverresdatter og Tove Gundersen.

trasjonstilskudd fra Stiftelsen Dam, prosjekttilskudd, gaver, abonnement og annonseinntekter. I tillegg kommer noen inntekter fra innledninger/foredrag og undervisning.

Vi har intensjonsavtaler om samarbeid med blant andre Norges Røde Kors, MOT, Hjernerådet, Skadeforebyggende forum, Den Norske Turistforening, Norges Bondelag og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon og Helseutvalget samt avtale om rådgivning for Facebook Norge.

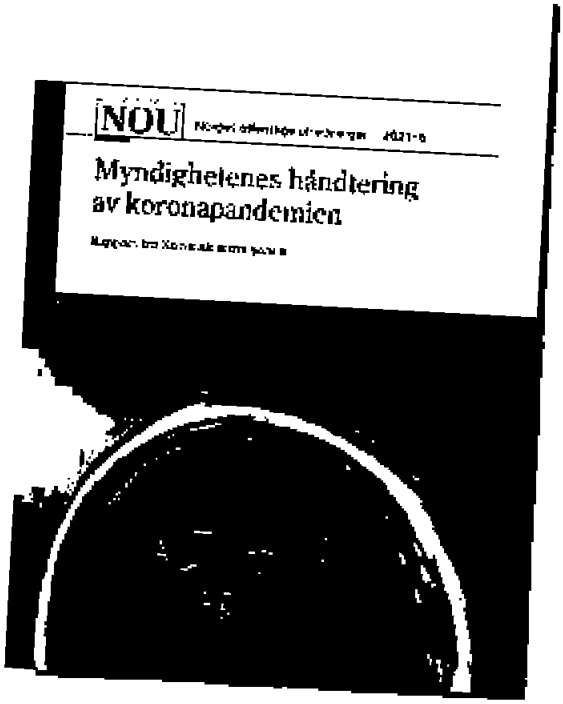
Politisk påvirkning

Gjennom det siste året har vi levert flere høringsuttalelser, innspill, kommentarer og innlegg. Vi har levert skriftlige innspill og høringssvar til 22 høringer og ulike innspillsprosesser, og deltatt på ulike muntlige høringer. Vi har også samarbeidet med andre aktører om flere innspill. Vårt påvirkningsarbeid begrenser seg ikke kun til formelle høringsrunder, men er en sentral del av vårt arbeid.

10. september 2020 ble handlingsplanen mot selvmordsforebygging lansert. Selvmordsforebygging er et viktig innsatsområde for oss, og vi følger implementeringsprosessen tett. Vi har hatt møter med sentrale politikere om planen og innholdet. Videre sitter vi i Nasjonalt forum for forebygging av selvmord, som er en viktig påvirkningsarena for selvmordsfeltet. Selvmord ble også tematisert under arrangementet vårt i samarbeid med Norsk Sykepleierforbund under Arendalsuka med tittelen «Sårbarhet, samhandling og selvmordsforebygging».

Koronapandemien og myndighetenes håndtering har vært et fokus i vårt påvirkningsarbeid. Gjennom tiltaksperiodene har totalbelastningen på den psykiske helsa vært gjennomgående stor, særlig for de av oss som allerede sto i en risiko. Vi har vært bekymret for økning i vold og overgrep, helsetilbudets kvalitet og tilgjengelighet og økt psykisk uhelse. Dette er noen av de områdene vi løftet frem i innspillet vårt til Koronakommisjonen. Videre spilte vi inn til forslaget om innføring av portforbud.

Rusreformen har vært en viktig politisk sak og kamp det siste året. Stigmatisering og straff er en stor brems for restitusjon og heving av fungeringsnivå. Vi mener at ved å slutte å straffe mennesker for deres lidelser og symptomer vil enkeltmennesket få bedre mulighet til effektiv hjelp, lindring og tilfriskning, og samfunnet vil få flere mennesker inn i arbeid og ut av kriminalitet. Vi spilte inn i skriftlige og muntlige runder i Stortinget. Til vår egen og andres store



skuffelse ble forslaget om å gå fra straffe- til behandlingssporet nedstemt i Stortinget. Kampen for en verdig ruspolitikk fortsetter.

En viktig politisk prosess dette året har vært Stortingsvalget 2021. Aldri før har psykisk helse fått så mye plass og oppmerksomhet i en valgkamp, og psykisk helse er et viktig tema for velgerne. Vi har vært i dialog med programkomiteene og spilt inn skriftlig til alle komiteene i flere runder. I tillegg har vi hatt flere møter og tett kontakt med ulik politisk og helsepolitisk ledelse. Videre har vi spilt til ny regjeringsplattform etter at valget fant sted.

Media viser stadig større interesse for psykisk helse

En viktig arena for politisk påvirkningsarbeid dette året har vært sektorrådet, hvor vi er representert.

Statsbudsjettet er som alltid en annen viktig arena og prosess. Vi spilte inn både i forkant og etterkant av statsbudsjettet 2022.

I tillegg til alle ovennevnte tematikker og innspill har vi blant annet spilt inn til stortingsmelding om kriminalomsorgen, oppfølging av forslagene fra Tvangslovutvalget, høringsrunde om konverteringsterapi og på tematikker som barnevern, samtykkekompetanse og helsetilbudet til mennesker med ROP-lidelser.

Fag- og kompetanseutvikling

Det utvikles stadig ny kunnskap, og mye av dette får vi tilgang på gjennom våre medlemsorganisasjoner, DAM og samarbeidspartnere. En av Rådets viktigste oppgaver er å spre denne kunnskapen. Dette gjør vi i tråd vår strategi og handlingsplan som er verktøy som gir oss en retning våre medlemsorganisasjoner er med på å legge. Dette krever at fag- og kompetanseutvikling innad i Rådet også prioriteres. Vi må spisse vår kunnskap for å kunne fortsette å jobbe målrettet.

Gjennomført plan for kompetanseutvikling i 2021 har vært å få kunnskap om funn i UKOM sine rapporter som berører psykisk helsevern. Vi har fått økt kunnskap om tema barn, unge og traumer gjennom deltakelse på Forskningsdagene. Et studiebesøk til Blakstad sykehus ga oss innsikt i Behandlingsmetodikken *BET – Basal eksponeringsterapi* samt at vi fikk en innføring i opplæringsprogrammet *MAP – Møte med aggresjonsproblematikk*. Vi har fått god innsikt i Konsernrevisjonens i HSØ sine rapporter om bruk av tvangsmidler i psykisk helsevern.

NCD-alliansen

I år overtok vi stafettpinnen som koordinator for den norske NCD-alliansen. Samarbeidet i NCD-alliansen har styrket seg dette året, og kontakten har vært spesielt tett gjennom hele pandemien.

Som allianse har vi jobbet helsepolitisk og sendt inn en del høringsinnspill samlet. Vi har blant annet spilt inn til statsbudsjettet 2022, til nasjonale faglige råd for fysisk aktivitet og tid i ro og til politisk plattform til ny regjering.

Et viktig styrende politisk dokumentet på NCD-feltet er NCD-strategien. Regjeringen har jobbet med å utarbeide en ny strategi der psykisk helse for første gang er inkludert. Denne strategien ble på oppfordring av NCD-alliansen ikke lansert grunnet liten involvering av frivillig sektor i utarbeidelsen og manglende folkehelsepolitiske grep.

I år koordinerte vi den norske NCD-alliansen

Alliansen har mange ulike roller og funksjoner. I tillegg til å jobbe med politisk påvirkningsarbeid og felles høringsinnspill, arbeider vi som et faglig og rådgivende organ. Vi kommer også med felles utspill i media. I anledning valget 2021 foretok vi blant annet en vurdering av de ulike politiske partiene sin folkehelsepolitikk og lanserte i den anledning folkehelsekåringen.

Forskningsdagene

På Forskningsdagene hadde vi et arrangement der vi fremmet noen av våre forskningsprosjekter via Stiftelsen Dam. Professor og psykolog Tine Jensen startet kvelden ved å innlede om traumers effekter. Lisa Victoria Burrell (PhD-kandidat ved UiO) snakket via video om unge med plutselig tap av foreldre, Tine Grimholt (professor ved VID) om hvordan ivareta barn når en forelder vil dø, og Jennifer Drummond

Johansen (førsteamanuensis ved VID og førsteamanuensis II ved OsloMet) om hvordan foreldres traumer påvirker barn og unge i flyktningfamilier. Det var ca. 50 mennesker tilstede og over 600 mennesker som til sammen fulgte med på live-streamen på YouTube.

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

10. oktober markerte vi verdensdagen for psykisk helse. Tema for 2021 var *Livet under og etter en pandemi – følg opp.*

På dagen delte vi kunnskap om hva vi kan gjøre for å forebygge psykisk uhelse og hvor viktig det er at vi tar denne kunnskapen i bruk.

Konsekvenser av traumer under Forskningsdagene 2021 med Tine Grimholt (VID), Tine Jensen (UiO/ NKVTS), Jennifer Drummond Johansen (VID/Os- loMet) og Charlotte Elvedal, Kari Gotteberg Steen og Frances Taylor i Rådet for psykisk helse.

Vi var på Blakstad sykehus og snakket om fysisk aktivitet som en del av behandlingen. Muslimsk senter på Søndre Nordstrand fikk besøk, og generalsekretæren snakket om åpenhet og det å bry seg. Bærum Rotary som hadde satt psykisk helse på agendaen fikk også besøk av generalsekretæren med et innlegg.

Videre var Rådet for psykisk helse medarrangør for et webinar om hvorfor det er viktig å snakke med barn om følelser; *Drage i magen.* Ansatte i Rådet gjennomførte walk and talk i Oslo sentrum og snakket med folk om sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god psykisk helse.

Vi deltok på lanseringen av filmprosjektet *Tenner, skam og angst – fra munnhulens mørke til folkeopplysning.* Videre bidro våre representanter på et arrangement om unges psykiske helse i regi av Gjensidigestiftelsen.

Rådet og Verdensdagen mottok en videohilsen fra fotballspiller Yaw fra Stabæk fotball. Stabæk fotball og deres kaptein fortalte om effekten av å bruke Hverdagsgledegrepet «å være aktiv». Grepet «å være

aktiv» reduserer stress og får tankene over på et mer positivt spor. Regelmessig fysisk aktivitet er bra for din psykiske helse.

Studentene i prosjektet AktivCampus sendte videohilsen der de oppfordret til å trene for å redusere stress. Trening bidrar til bedre hukommelse, læring, søvn og færre psykiske plager.

Beredskap og drift i koronatiden

2021 har nærmest i sin helhet vært preget av smittevernstiltak og varierende grad av smitterisiko for Covid-19 i Norge.

Vår beredskap og hvordan vi kunne og burde møte effektene av pandemien på den psykiske folkehelsa og spesifikt for det psykiske helsefeltet har vært et kontinuerlig tema. Mange av våre medlemsorganisasjoner har blitt hardt rammet, og deres medlemmer har i ulik grad blitt påvirket av mangelen på forutsigbarhet både i helsetilbud og generelt i samfunnet.

I denne perioden har det vært viktig for Rådet for psykisk helse å fungere som et talerør for våre medlemsorganisasjoner for å fremme problemstillinger og slagsider ved smittevernstiltakene vi har levd med. Vi har fremmet denne kunnskapen via en rekke plattformer, spilt inn til Koronakommisjonen og skrevet en rekke debattinnlegg i tillegg til å stille i en mengde in tervjuer på ulike sider av tematikken.

Som paraplyorganisasjon har vi fått tilgang på informasjon som har gitt en god breddeoversikt, og vi har vært i stand til å gå ut jevnlig med informasjon og råd til våre følgere i sosiale medier. Vi har også brukt informasjonen til å oppdatere politisk ledelse og til å etterlyse treffsikre tiltak i intervjuer og kronikker.

NCD-alliansen har fungert godt som en beredskapsarena i hele perioden, og samarbeidet har blitt styrket. Blant annet har vi jobbet for å synliggjøre nedstengningseffekten for frivilligheten, og stått samlet i å fremme et ønske om økt støtte ved for å begrense de negative bieffektene av tiltakene for organisasjonene og deres medlemmer.

Nå som Norge i praksis er gjenåpnet vil vi følge nøye med på utvikling og trender for å kjapt kunne identifisere problemstillinger og risikogrupper som vil ha behov for ulike tiltaksnivåer.

Rådet for psykisk helse i media

Vi skriver innlegg og uttaler oss gjennom intervjuer, og blir omtalt og sitert i et bredt antall medier. I 2021 var Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet i 1105 oppslag, noe som tilsvarte 2020. Til sammenligning ble Rådet for psykisk helse omtalt og intervjuet 450 ganger i 2019.

Digitale kommunikasjonskanaler

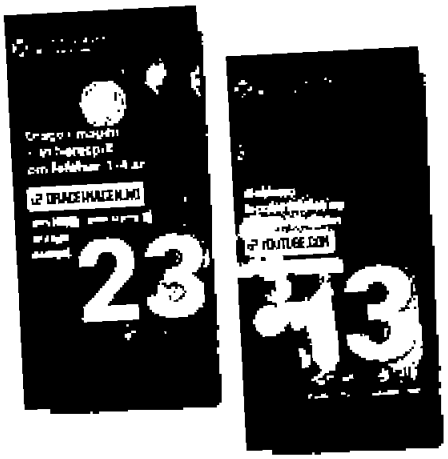
Vår synlighet i sosiale medier fortsetter å øke. Vi bruker Facebook, Twitter og Instagram til å være i dialog, informere om og markedsføre egne og andre samarbeidspartneres/medlemsorganisasjoners aktiviteter. Vi bruker også YouTube målrettet for å blant annet øke engasjementet og synligheten til Hverdagsgledefilmene og ulike opptak fra seminarer og lignende. Vi har som mål å omtale relevante aktiviteter gjennom innlegg på Facebook, Twitter eller Instagram, i tillegg til at vi deler fakta fra psykisk helse-feltet og aktuelt stoff for våre følgere.

Følgere sosiale medier per 31.12.2021:

- Facebook: tall 2021: 30.500 (2020: 25.000)
- Twitter: tall 2021: 5750 (2020: 5600)
- Instagram: tall 2021: 11.100 (2020: 9300)
- Facebook, magasinet: tall 2021: 9100 (2020: 8000)
- Instagram, magasinet: tall 2021: 3750 (2020: 3000)

Julekalender 2021

For syvende år på rad videreførte vi tradisjonen med å presentere prosjekter med midler fra Stiftelsen Dam. I år valgte vi å dele julekalenderen via Story-funksjonen i Instagram, der vi har mulighet til å legge ut lenker. Vi valgte å ha fordele dagene på fire tema: Forskning, film, podcast og barn/unge. Med dette ønsket vi å nå en enda yngre aldersgruppe. Hver sjette dag la vi ut en samlepost på Instagram.



Vi bruker også Instagram til å «vise frem» sekretariatet, våre egne aktiviteter, og også «regramme» andres, og ikke minst markedsføre magasinet Psykisk helse. Instagram er en viktig kanal for å nå ut til en stor og litt yngre målgruppe. I perioden har vi bikket 11.000 følgere, noe som har gitt oss langt bedre muligheter til å dele artikler via Story-funksjonen.

Nettsted

Nettstedet til Rådet for psykisk helse og magasinet Psykisk helse fungerer godt, og besøkstallene er stabilt gode. Likevel ser vi behov for å oppdatere det grafiske uttrykket og brukeropplevelsen, og vil i første halvdel av 2022 ha nye ferdigstilte moduler klare.

Målet er å få et nettsted som enda bedre får fram kunnskapen og hva vi driver med.

Trafikk 2021:

- 320.000 brukere, en liten oppgang fra fjorårets 318.000 brukere
- 405.000 økter
- 37 prosent menn / 63 prosent kvinner
- De fleste som besøker siden er i alderen 25-34 år
- Ytterligere økning av besøk via mobil – 68 prosent besøker siden fra mobil
- Antall sidevisninger 577.000, en liten nedgang fra fjorårets 594.000.

- *De fem mest besøkte sidene i perioden er:*
- Angst
- Psykiskhelse.no
- Hjelpetelefoner/nettsteder
- Personlighetsforstyrrelse
- Depresjon

Tabuprisen til Sara Kristine Vuolab

Rådet for psykisk helse tildelte Tabuprisen 2021 til 25-årige Sara Vuolab fra Kárášjohka (Karasjok). Hennes åpenhet har sørget for å gi den samiskspråklige befolkningen et innsyn i et pågående strev med psykiske plager og lidelser.

Sara har også bidratt med å forme det samiske språket ved å omtale tabubelagte psykiske problemer på eget morsmål. Helt siden årets prisvinner gikk på barneskolen ble skrivingen et verktøy i tunge dager. Sara Vuolab opplevde tidlig at hun med sine presise og poetiske formuleringer om traumatiske erfaringer og menneskelig lidelse kjente mestring, og skrivingen ble redningen i alt det vonde.

I 2019 ga prisvinneren ut diktsamlingen *Gárži (Trangt).* Lyrikken omhandler psykiske vansker og sykdom, og er en modig beretning fra innsiden av den samiske kulturen. Det er få andre vitnesbyrd som omtaler psykiske vansker på samisk, for selv om språket eksisterer har det ikke blitt tatt i bruk av det offentlige og i det offentlige rom. Prisvinneren våger å sette ord på egne psykiske problemer, og er åpen og modig der andre tier og tenker.

Årets pris ble delt ut i Sametinget 24. august, og Rådet for psykisk helse er takknemlige for all den hjelp og støtte vi fikk av sametingspresident Aili Keskitalo og staben ved Sametinget til å gjennomføre dette arrangementet. Prisen var et bidrag til en oversettelse av diktsamlingen til norsk.

Utdeling av
Tabuprisen 2021.

Rådet for psykisk helse skriver en rekke kronikker og debattinnlegg om dagsaktuelle tematikker. Her er et lite knippe av utspillene det siste året.

«Det dør flere unge av selvmord enn av korona»
Tromsø
Ta sinnet ut, sett ord på opplevelsene og be om hjelp
Sagat
Debatt
Samers rett til god psykisk helse
DEMOKRATEN
90 selvmord kunne vært forhindret
Psykisk helse - endelig øverst på prioriteringstoppen
LENVIMA

- Det er hull i sikkerhetsnettet. Noen ender med å dø i stedet for å få hjelp

Vi kan ikke akseptere at mennesker i akutt fare ikke får den oppfølgingen de trenger. Utskrivingen er en særlig sårbar fase, sier generalsekretær i Rådet for psykisk helse, Terje Gundersen.

DEMOKRATEN

Homoomvending er psykisk overgrep

Medisin

For dårlig selvmordsforebygging

Medisin

Hvordan få justis og helse på samme lag i psykisk helsevern?

Medisin

Kritikkverdige og alvorlige mangler i psykisk helsevern

Moss Avis

Er terapeuten din autorisert?

Magasinet Psykisk helse

Mer åpenhet, kvalitetsforbedring og kunnskap om psykisk helse
Ansvarlig redaktør er Cathrine Th. Paulsen. Magasinet Psykisk helse i papirformat kommer ut fem ganger i året, hver gang 56 sider. Magasinet trykkes hos Ålgård Offset. Vi trykker i underkant av 1000 blader mer enn abonnementstallet til utdeling på konferanser og arrangementer. 400 – 450 eks sendes Tidsam/Narvesen for løssalg.

Psykisk helse har i hvert nummer fra seks til ti temasider:
- Tilknytning (1/21)
- Døgntilbud for unge (2/21)
- Utøya ti år etter (3/21)
- Urbefolkning (4/21)
- Engstelig unnvikende personlighetsforstyrrelse (5/21)

Respons
En del lesere sender positive tilbakemeldinger til redaksjonen. Disse tilbakemeldingene kommer ofte i tilknytning til Vipps-innbetaling eller på sosiale medier. I tillegg får vi tips og ønsker om tema på epost og i sosiale medier.

Noen eksempler fra 2021:
- Jeg er student og har ikke mer penger.. men takk ❤
- Fortsett med det gode arbeidet på psykiskhelse.no 🐶

Magasinet har som mål bl.a. å nå bredt ut, og få flere lesere både i papirform og digitalt. Dette nedfeller seg blant annet i grundig arbeid med språk og bilder. Redaksjonen har høye krav til redelighet og troverdighet, og vi bruker mye tid på research og sjekk. Alle som intervjues får sitatsjekk før publisering. I de fleste tilfellene får intervjuete også lese sammenhengen saken står i. Artikler og temaer fra bladet blir stadig sitert i andre medier, nettsider og blogger.

Abonnement
Blader i distribusjon pr 01.10.2021: 3983 (pr 24.11 2020: 4152).

Godkjent opplag for Psykisk helse er på 5000 (målt av Fagpressen første halvår 2021). Tallet på betalende abonnenter er fortsatt fallende, som hos andre papirmedier. Sommertilbud har generert en del nye abonnenter. Vi ser også at artikler som leses mye på nett genererer nye abonnenter. Løssalget falt i 2021, sannsynligvis knyttet til pandemi og nedstenging.

Markedsføring omfatter gaveabonnement, annonsering på magasinets og Rådets nettsider og på Facebook. Hver nettartikkel har lenke til abonnementsbestilling. Gratisutdeling på relevante arrangementer har vært minimalt i 2021, pga pandemien.

Podkast om selvmordstanker med Fredrik Walby (NSSF), Karoline Thorbjørnsen (@psyktærlig) og redaktør i magasinet Psykisk helse Cathrine Th. Paulsen.

Psykisk helse distribueres nå gjennom Fagpressen Trykk og Distribusjon og kommer med Posten Bring til abonnentene. Løssalgsmagasiner distribueres gjennom Tidsam til større Narvesen-kiosker. En identisk trykkopi av magasinet kan leses og abonneres på digitalt via bladkiosken Buyandread.com. Abonnement der inkluderer også tilgang til tidligere utgaver. Interessen for elektronisk versjon identisk med den trykte er begrenset, sannsynligvis fordi lesbarheten er vesentlig bedre på magasinets egne nettsider.

Økonomi og produksjon

Redaksjonen består av 2,7 årsverk; redaktør i hel stilling, to journalister i 0,6 stilling og grafisk designer i 0,5 stilling. (En journalist i 50 prosent stilling har vært langtidssykemeldt i 2021 og vi har en journalist på årsengasjement.) Grafisk designer har også arbeidsoppgaver for sekretariatet i Rådet. Redaksjonen ivaretar alle faste redaksjonelle oppgaver på papir og nett, i tillegg har vi noen frilansere, først og fremst fotografer. Annonsene selges av eksterne konsulenter og salg og plassering koordineres av redaktøren.

Magasinets inntekter kommer hovedsakelig fra abonnement og annonser. Andelen av Rådets driftsstøtte går til lokaler, sekretariattjenester og IT. Annonsesalg for 2021 har gått bedre enn budsjettert, også etter en økning fra året før. Budsjett var 700 000, vi nådde 990 000.

Prisen på abonnement ble økt svakt i 2021 (2,2 prosent). Om lag ¼-del av abonnentene er arbeidsplasser/institusjoner.

Vipps: Vi oppfordrer leserne på nettsaker om å betale frivillig for lesning. Dette har de første ni månedene gitt en inntekt tilsvarende 118 abonnementer. Vi oppfordrer til 25,– de fleste sender mer, snittet er 40,–. Vi gikk også her litt over budsjett (60 000) og landet på 80 000.

Magasinets nettsider

De fleste sakene fra det trykte magasinet kan leses på nettsidene www.psykiskhelse.no/bladet. Utvalget av artikler diskuteres i redaksjonen fra gang til gang, men vi legger ikke ut alle artiklene fra papirutgaven, slik at abonnentene får mer enn det som kan leses gratis. Vi legger nettsakene ut suksessivt, slik at det er jevnt tilfang av saker mellom de trykte utgivelsene.

Rådets nettside, www.psykiskhelse.no formidler også en del av magasinets artikler. Både Rådets og magasinets sider på sosiale medier brukes for å promotere stoff, særlig Facebook, men også Twitter og Instagram.

74 prosent av lesningen kommer fra søk

Magasinets nettside har i 2021 hatt 435.000 visninger. Dette er en svak nedgang fra året før (455.000) Vi antar at mye av årsaken er koronapandemien, som har endret lesevaner i befolkningen. 74 prosent av lesingen kommer fra søk, 15 prosent fra sosiale medier. 74 prosent av leserne digitalt leser på mobil, omtrent som i fjor. Nettsidene har løsning for annonser, og vi har hatt en svak økning i nettannonser i 2021, men tror det er større potensial og jobber for å øke med kombinasjonsløsninger papir/nett.

Vi arbeider med en ny nettside for magasinet som særlig skal forbedre lesning på mobil og gjøre det redaksjonelle produktet tydeligere. Redaksjonens grafiske designer lager skisser som sendes et ekstern firma til produksjon. Vi vil også endre publiseringsløsning til en som er mer utbredt og mer fleksibel for nye behov i fremtiden.

Nyhetsbrev

I forkant av hver utgivelse sendes nyhetsbrev til abonnenter som er registrert på epost og personer som har tegnet abonnement på nyhetsbrevet på nettsidene. Også denne kanalen brukes av lesere til tilbakemeldinger. Vi har fra og med i år lagt inn nyheter fra Rådet som en undersak i nyhetsbrevet. Brevet sendes til ca 3500 epostadresser.

Samarbeid med Retriever

Magasinet har gjennom Fagpressen et samarbeid med Retriever. Det innebærer at alle artiklene i bladet kommer frem i søk på Retriever, og eventuelle kjøp / gjenbruk gir inntekter til redaksjonen. Deler av innholdet blir også vist i Fagpresseportalen, som leder lesere til det enkelte mediets egne nettsider. Det er ikke store inntekter knyttet til dette, men kan ha betydning for trafikk til magasinets nettsider.

Personvern – GDPR

Personvernerklæringer ligger tilgjengelig på bladets og Rådets nettsider.

Andre prosjekter i redaksjonen

• *Hva er selvmordstanker*
Redaksjonens prosjekt «Hva er selvmordstanker – minibrosjyre og podkast» fikk støtte av Extrastiftelsen, i tillegg til egenfinansiering av Rådet for psykisk helse. Podkasten ligger tilgjengelig for alle, i alle podkastapper, og faktafolderen sendes ut fortløpende. 1100 eks er sendt ut til skoler gjennom Subcjectaid. Vi arbeider med å sende ut til studenter.

• *Skrivekonkurranse*
Mental Helse Ungdom og magasinet hadde også i år en skrivekonkurranse for ungdom. Tema i 2021 var På tross av korona. Vinneren ble kåret i forkant av utgivelsen av Psykisk helse nr 4, hvor vinnerbidraget ble publisert. Antall innsendte bidrag i 2021 var 29. MHU og magasinet ønsker fortsatt å beholde arrangementet som en årlig hendelse. Vi ser dette som en viktig måte å kommunisere med unge og hente inn unge stemmer. Juryen består av redaktør i magasinet Cathrine Th. Paulsen og redaktør i MHUs medlemsblad, Oda Archer. I tillegg var en tidligere vinner jurymedlem i år, Johanne Magnus.

• *Debattinnlegg*
I samarbeid med generalsekretæren skriver redaktøren debattinnlegg om psykisk helse-temaer som sendes lokalaviser i Norge. Disse har fått brede nedslag og fungerer både som en måte å sette agendaen på og som en måte å gjøre bladet mer kjent.

• *Seminar for journalister og redaktører: Skriv bedre om tvangspsykiatri*
Med støtte fra Institutt for journalistikk har vi holdt et dagsseminar for journalister og redaktører om journalistikk på tvangsbehandling i psykisk helsevern. Pga Covid-19 ble seminaret utsatt til september i år. Det ble gjennomført i veteranforeningens SIOPs lokaler i Oslo, med ca 20 påmeldte deltagere og fem innledere fra presse, psykiatri, juss og berørte. Arrangementet ble strømmet og ligger på Rådets YouTube-kanal. Ca 20 personer så det direkte og ca 320 har sett det i ettertid.

• *Kompetanseheving*
Redaktøren har i 2020–2021 gjennomført én av tre moduler i mastergradsprogrammet Ledelse på Handelshøyskolen BI.

Seminaret Skriv bedre om tvangspsykiatri med redaktør i magasinet Psykisk helse Cathrine Th. Paulsen, advokat Helge Hjort, journalist Thomas Ergo, Sara Irgens, psykiater Ann Færden og generalsekretær Arne Jensen i Norsk redaktørforening.

Magasinet Psykisk helses utgivelser i 2021

Forskning, opplysning og forebygging

Inkluderende arbeidsliv

Rådet for psykisk helse jobber for å inkludere flere i arbeidslivet og for at flere skal kunne bli i jobb. Det å delta i arbeidslivet er helsefremmende, noe vi kommuniserer på våre ulike plattformer jevnlig. Arbeid kan blant annet være en kilde til sosiale relasjoner, identitet og personlig vekst, i tillegg til at det gir en bedre økonomisk trygghet. Dugnadsånden som preget landet under pandemien har vært positiv, men den langvarige koronaledigheten som fremover står i fare for å sette inn er bekymrende, og kan bidra til økt psykiske problemer for de som ikke kommer tilbake i jobb.

Rådet for psykisk helse jobber for å inkludere flere i arbeidslivet.

Rådet for psykisk helse bidrar i referansegruppen i Statens arbeidsmiljøinstitutt (STAMI) og er medlem i brukerrådet KAI ved OsloMet. Vår generalsekretær Tove Gundersen er styremedlem i Stiftelsen Kragerøakademiet, som jobber for å hjelpe mennesker med ulike utfordringer til å få en bedre hverdag gjennom arbeidsinkludering og andre tilbud.

Werner Fredriksen i Rådet for psykisk helse er valgt inn som styremedlem for andre periode i Fontenehuset Bærum. Det er et arbeidsrettet rehabiliteringstilbud for mennesker som har psykiske helseutfordringer. Fontenehusenes arbeidsrettede rehabiliteringstilbud bygger på helt grunnleggende menneskelige behov. Alle trenger å bli sett, hørt, være til nytte, tilhøre et fellesskap og mestre oppgaver som må løses.

Vi ga i mars innspill til kunnskapsmodul med ulike tilnærminger om psykisk helse og arbeid til NAV. Modulen ligger på NAVs intranett og skal hjelpe med å veilede personer med psykiske helseutfordringer og gi tips til veiledningssamtalen.

I oktober presenterte STAMI siste nytt om forskningen på virkningen av Intensjonsavtale om et mer inkluderende arbeidsliv på felles referansegruppemøte (IA 2019-2022). Et arbeidsliv med plass for alle.

Werner Fredriksen i møte med STAMIs referansegruppe.

Høyintensitetstrening som medisin – fagnettverk

Vi har i mange år vært opptatt av å se på behandlingstilbudet som gis mennesker med psykiske helseproblemer og/eller rusproblemer. De har mye kortere levealder enn resten av befolkningen. En av årsakene er at de har flere livsstilssykdommer og ikke får den samme somatiske oppfølgingen som andre. Der det blir gitt tilbud om fysisk aktivitet, er aktiviteten ofte ikke evidensbasert. De som har kunnskap om trening som er evidensbasert og virker for målgruppen, har ønsket seg et fagnettverk.

I år etablerte vi et nasjonalt fagnettverk

I desember 2019 fikk Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon innvilget søknaden om midler gjennom Stiftelsen Dam til å etablere regionale kompetansenettverk av personer med treningskompetanse. Målet med nettverket er at folk med rus og/eller psykiske problemer skal få kunnskapsbaserte tilbud som er livsforlengende.

I september gjennomførte vi en fagdag for prosjektet i Trondheim, ved St. Olavs Hospital, der vi møtte fagmiljøer og brukere av treningen i behandlingen.

Rådet for psykisk helse og Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon har jobbet sammen siden 2017 om å kartlegge bruk av trening og fysisk aktivitet som en del av behandlingen for personer med rus og/eller psykiske problemer.

Nettbrosjyren: Den gode hjertebanken

Kunnskapen finnes

Et solid antall studier, ikke minst fra treningsfysiologimiljøet på NTNU de siste 20 årene, har vist at vi får de største forbedringene av fysisk kapasitet når vi trener med høy intensitet sammenlignet med lav/moderat intensitet. I doktorgradsarbeider ved NTNU og i praksis ved treningsklinikkene på St. Olavs er det vist at treningsmetodene både er effektive og lar seg gjennomføre hos rus- og psykiatripasienter.

Høyintensitetstrening som medisin ved Werner Fredriksen i Rådet for psykisk helse, Torhild Kielland i Fagrådet og Kari Steen i Rådet for psykisk helse.

I år etablerte vi nasjonalt fagnettverk av alle fagpersoner som jobber med «høyintensitetstrening som medisin». Hovedmål for å danne nettverket er å bidra positivt til rus- og psykiatripasienters somatiske helse, risiko for livsstilssykdommer og forkortet levealder. Det er gjennomført fem digitale møter hvor alle bidrar med erfaringsutveksling og innspill til faglige spørsmål og oppdateringer. Målet er at pasienter i hele landet skal få trening med høy intensitet som en del av sin behandling, noe som i dag kun er benyttet av noen få behandlingssteder.

Medlemmer av det nasjonale nettverket skal spre kompetanse videre til regionale nettverk og være pådrivere for at høyintensitet trening i behandling blir et tilbud til pasienter med rus og/ eller psykiske problemer. Målet er å formidle kompetanse om trening med høy intensitet samt dele kunnskap og erfaringer.

Hverdagsglede

Hverdagsglede-kurset, et lavterskeltilbud for økt livsmestring, ble lansert i 2019 og tilbys nå ved mange av landets frisklivssentraler. Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse i samarbeid med Helsedirektoratet, Folkehelseinstituttet, spesialpedagoger og frisklivssentraler.

• *Folkehelse og økt livskvalitet – Hverdagsglede*

Covid-19 medførte utfordringer og behov for endringer i drift av de kommunale helse- og omsorgstjenestene inkludert frisklivssentraler. Friskliv er et viktig tilbud som bidrar til å skape god folkehelse og fysiske møteplasser for folk. Rådet for psykisk hel ses Hverdagsgledekurs ved landets frisklivssentraler ble nedstengt eller hadde et svært redusert tilbud under pandemien. Vi fant nye måter å opprettholde kurset på, mens vi samtidig sikret at det pågående forskningsprosjektet om effekten av Hverdagsgledekursene kunne fortsette.

• *Nettbasert undervisningstilbud – Hverdagsglede*

Med midler fra Stimuleringsprogrammet for helsefrivilligheten i Stiftelsen Dam fikk vi utviklet prosjektet Digitalisering av Hverdagsgledekurs som et supplement til fysiske kurs.

Vi innhentet fagråd fra instanser som jobber med datasikkerhet, og fulgte deres anbefalinger. Vi foretok da en anbefalt ROS-analyse (risiko- og sårbarhetsanalyse), som viste at den digitale versjonen av kurset var innenfor akseptabel risiko, såfremt tiltak for å minimere risikoen for at personopplysninger deles eller lagres iverksettes.

Frisklivssentraler i Asker, Bergen og Kristiansund ble med i piloteringen av den digitale versjonen av kurset Hverdagsglede. På Zoom-møtet i januar med pilotkursledere vektla vi særlig oppfølgingen og gjennomføring av anbefalingen fra ROS-analysen. Det andre temaet i møtet var å rekruttere deltakere til å gå på det digitale kurset, med målinger før og etter kurset. Resultatet kommer fra et lite datagrunnlag, men deltakerne på kurset viste en tendens til bedring av sin psykiske helse.

Resultat: Vi har lært opp 82 kursledere i å holde digitalt kurs. Åtte digitale kurs á seks ganger er gjennomført. Deltakerne var fornøyde med tilbudet, men 75 prosent foretrakk fysiske kurs om de kunne velge.

Kursholderne hadde gode erfaringer og vil fortsette å også tilby nettkurs. Dette tilbudet vil vi integrere i kurslederutdanningen, som et supplement for å økte deltakelsen fra folk som er forhindret på grunn av helseproblemer, lang reisevei og/eller dårlig mobilitet.

UngKreft og Hverdagsglede fikk støtte av Stiftelsen Dam.

• *Ung Kreft og Hverdagsglede*
Hverdagsglede søkte i samarbeid med Ung Kreft Stiftelsen Dam om et utviklingsprosjekt, og fikk i desember støtte til dette. Målgruppen er unge kreftrammede, pårørende eller etterlatte. På kurset vil vi snakke om det å ta vare på den psykiske helsen. Våren 2022 arrangerer Ung Kreft-kurset Hverdagsglede. De som deltar vil få verktøyet og teknikker som kan bidra til en bedre hverdag.

• *Folkehelsekampanjen «Bli gla', si ja! Fem grep for økt hverdagsglede»*
Rådet for psykisk helse valgte å minne om det ikke var behov for å overgå myndighetenes strenge anbefalinger for å følge smittevernreglene i nedstengningsperioden.

Vi ønsket å fokusere på handlingsrom og mulighetsrom innenfor restriksjonene som til enhver tid gjaldt. Målet var å spre opplysning og ideer som kunne bidra til at folk kunne øke livskvaliteten og redusere de psykiske plagene og isolasjonen flere rapporterte om som en følge av nedstengningstiltakene.

Vi ville påminne folk i alle landets kommuner om at de kunne ta i bruk uteområder, komme seg ut, møte folk på avstand og likevel følge smittevernreglene og hindre spredning av virus. Sosial kontakt med andre, være i aktivitet, økt oppmerksomhet er noen faktorer som bidrar til å bedre den psykiske helsen. Horten kommune viste tidlig interesse for Hverdagsgledens fem grep.

Marte Amalie Jonsrud Kaardahl, Horten kommunes attraktivitetsbygger, ville lage en folkehelsekampanje med ordføreren i spissen, som spilte inn video av sine fem grep. Vi lot oss inspirere av ordføreren, og løftet dette til å bli en mulighet som andre kommuner kunne adoptere.

Ordfører i Oslo, Marianne Borgen.

Ordfører i Horten, Are Karlsen.

Stimuleringsmidler ble innvilget 5. mars. De skulle vi bruke til å heie på og inspirere folk til å gjøre noe positivt for seg selv og andre ved hjelp av «Fem grep for økt hverdagsglede». Grepene er de aktivitetene vi selv kan gjøre som forskning viser har størst effekt på å bedre livskvaliteten vår. Grepene er: å være oppmerksom, å være aktiv, fortsett å lære, å knytte bånd og å gi. Ord- førere skulle også mobiliseres til å fronte budskapet.

Dugnaden var også knyttet til SSBs fremleggelse av Livskvalitetsmålingen i november 2021. Målingen viste at Covid-19 og smitteverntiltak over tid for mange hadde gitt dårligere helse og økte psykiske plager. Med dette som utgangspunkt, ville vi inspirere ordførere til selv å gå foran som et godt eksempel. Siste delen av kampanjen ble gjennomført i november, hvor landets ordførere ble oppfordret til å stille opp på folkehelsedugnaden. De delte sine egne Hverdagsglede-tips i sosiale medier.

Belønningen kommunens innbyggere fikk var tilgang til inspirasjonskilden Fem grep for økt hverdagsglede. Kampanjen bidro til at folk kom seg ut, og at de praktiserte fem enkle grep for økt hverdagsglede. Tallene fra kampanjen i sosiale medier viser at på tvers av Facebook og Instagram nådde vi 2.031.371 personer med budskapet og videoen.

• *Kurslederkurs Hverdagsglede*

Kurslederutdanningen Hverdagsgledens «5 om dagen» for god psykisk helse er endelig i gang igjen. Et lavterskel kurstilbud for økt livsmestring som tilbud i landets kommuner. Dette er etterspurt av kommuner og et godt helsefremmende tiltak som hjelper mennesker med å ta vare på den psykiske, så vel som den fysiske, helsa si.

Forskning viser at hva vi gjør er av stor betydning for hvordan vi trives i hverdagen. God livskvalitet fører til bedre helse og bedre mestring av livets utfordringer. Konseptet Hverdagsglede er basert på forskning fra England og modellen Five Ways to Wellbeing, som vi- ser at det særlig er fem grep som er viktig for å fremme helse og livskvalitet i hverdagen.

Vi har i år planlagt og gjennomført fysiske kurslederkurs for 82 personer fra ulike kommuner i landet. Vi har også hatt ett spesialkurs for Studentsamskipnaden SiO – Helse, som gir helsehjelp til 71 000 studenter i Oslo.

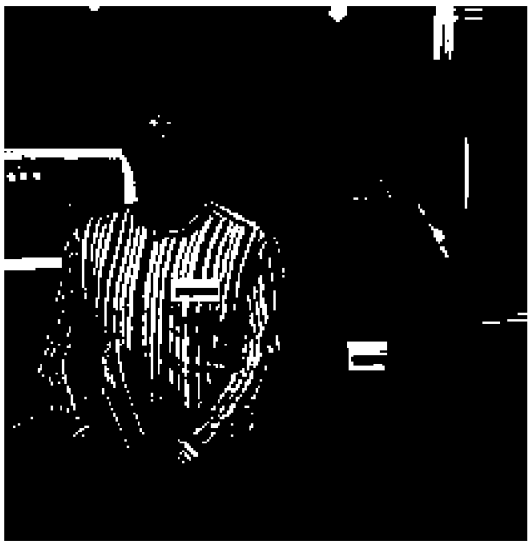
Det er totalt 247 kursledere og et kurstilbud i alle landets fylker og i 73 kommuner.

Evalueringen fra kursdeltakerne gir en score på 9,2 av 10 mulige, at de syntes dette er faglig relevant. Helhetsvurderingen av kurset scorer 9,1 av 10 mulige at de syntes kurset som helet var svært bra.

• *Samarbeid mellom Norges studentidrettsforbund og Rådet for psykisk helse*
Norges studentidrettsforbund – AktivCampus – og Rådet for psykisk helse ønsket å samarbeide for å redusere ensomhet og bidra til økt livsmestring og mer glede i hverdagen blant studentene, en av gruppene som var særlig utsatt under nedstengningen. Avlyst russetid, reduserte og avlyste fadderuker, digital undervisning og forbud mot breddeidrett for de over 20 år, var noen av mange tiltak som rammet. Rådet bidro med innhold og faglig kompetanse inn i planleggingen og gjennomføringen. Vi utviklet en digital versjon av folderen «Heia deg». Maja Eilertsen og Monica Beer Prydz, som begge er forskere knyttet til Hverdagsglede, laget et spesialtilpasset webinar. Maja var programleder for totimers-sendingene. To uker i august bidro positivt til relasjoner og vennskap mellom studentene, økt livsmestring og sterkere psykisk helse. To uker for en aktiv og helsefremmende studiehverdag.

Nok er nok, nominasjon til årets helsepris
Nok er nok er seks filmer om mobbing, utviklet av Tor Segelcke og fritt tilgjengelig på NRK Skole. Filmene var ett av tre prosjekter som ble nominert til prisen. Gjennom nominasjonen ble informasjon om filmene spredt i stor målestokk, og ble godt mottatt i Rådets sosiale mediekanaler. På få dager ble en av postene NRK la ut om filmene en av de mest sette noensinne. Norges Røde Kors vant prisen for prosjektet #Vindus-lykke.

Nina Helen Mjøsund, Chantel Kolstad og Bodil Juul, Vestre Viken og Charlotte Elvedal, Rådet for psykisk helse.



Sindre Kruse og Carmen Simonsen, OUS.

Nasjonal nettverkskonferanse om brukermedvirkning i forskning og fagutvikling.
Lillehammer, 9.-10. november 2021
Ett år etter planlagt tidspunkt møttes 150 entusiastiske mennesker i Lillehammer. Konferansen ble arrangert i et tett samarbeid mellom Høgskolen i Innlandet – INN, Vestre Viken, Rådet for psykisk helse og KBT. Den ble støttet økonomisk av Stiftelsen Dam og INN.

Med 25 innlegg og 35 innledere var det et stort spenn i tema og vinklinger. Blant emnene kan vi nevne:

- Praktiske erfaringer fra brukermedvirkning – eksempler fra medforskeren og forskeres ståsteder
- Fra prosjektidé til prosjekt – forankring av brukermedvirkning i organisasjonen
- Ulike former for medvirkning
- Noen etiske dilemmaer ved å involvere brukere i forskning
- Praktiske tips og utfordringer

Forskere, fagutviklere, ledere og brukere presenterte praktiske erfaringer fra gjennomførte prosjekter og mange av prosjektene er gjennomført med støtte fra Dam gjennom Rådet for psykisk helse.

Deltagerne på konferansen kom fra hele landet og alle interessegrupper var representert. Hovedvekten av innleggene og deltakerne kom fra psykisk helsefeltet, men også andre helseområdet var til stede.

Et mål for konferansen var å etablere et nettverk for brukermedvirkning, og konferansens 1. dag ble avsluttet med å sette sammen en gruppe som tar arbeidet videre.

Eksempelets makt – fem informasjonsfilmer om tvangsreduserende tiltak som virker
Rådet for psykisk helse har fått støtte fra Stiftelsen Dam til å lage undervisningsfilmer til bruk i kvalitetsutviklingsarbeid i spesialisthelsetjenesten.

Vi lager filmene i samarbeid med produksjonsselskapet True Fiction. Det er etablert en referansegruppe for prosjektet. I løpet av de første ukene av mars 2019 filmet vi åtte intervjuer.

På grunn av koronarestriksjonene, ble resten av filmingen utsatt til januar 2022. Filmene er planlagt ferdige i løpet av våren 2022.

Psykisk oppvekst – rapportantologi

Rådet for psykisk helse skal våren 2022 publisere en større rapportantologi om barn og unges psykiske helse i oppveksten. Artikkelserien har tematisk oppbygning og tall, fakta og statistikk.

Den setter eksisterende kunnskap inn i en ny sammenheng for å belyse oppvekstløpet slik at sammenhengene mellom utvikling, overganger, forebygging og risiko blir tydeligere. Målgruppene er personer som jobber direkte med barn og unge, personer som kan bidra til en mer opplyst samfunnsdebatt og politikere og embetsverk som kan forbedre systemene.

Podkast Psykisk oppvekst i ungdomsårene

I juni 2019 fikk vi støtte fra Stiftelsen Dam til en podkastserie om psykisk oppvekst – barn og unges psykiske utvikling i ungdomsårene, fra åttende klassetrinn og ut ungdomsskolen. Vi har i samarbeid med Vrang produksjon laget 17 episoder som skal lanseres samtidig med rapporten Psykisk oppvekst våren 2022. Målgruppen er foreldre og de som jobber tett på barn og unge. I tillegg til kunnskapsformidling ønsker vi å gi tips og råd for å styrke den psykiske helsen innenfor rammen av familiesystemet. Utgangspunktet er hele tiden ungdommen selv.

Lavterskeltilbud – mestring av depresjon og belastning

Rådet for psykisk helse distribuerer materiell til tre ulike undervisninger for mestring av depresjon og belastning: mestring av depresjon (KiD), belastningsmestring (KiB), og DU mestringskurs for ungdom. I år 2020 reviderte vi undervisningsheftet til KiD.

De tre lavterskeltilbudene er lagt opp som undervisning der deltakerne lærer en kognitiv forståelsesmodell og tilhørende teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstret.

Den positive effekten av KiD er dokumentert og etterspørselen er stor, og kurset tilbys i alle fylker og i 215 kommuner.

Det er gjort en evaluering av KiB og den viser at arbeidstakere kan styrke sin psykiske helse ved å delta i gruppebaserte programmer på arbeidsplassen. KiB tilbys i alle fylker og 143 kommuner.

DU tilbys også i alle fylker og i 98 kommuner. Effekten er undersøkt i en pre-poststudie av ungsinn.no.

Det er solgt 2843 undervisningsbøker og ledermanualer – noe mindre enn de foregående år, noe som skyldes Covid-19.

På våre nettsider vil man finne undervisningsledere som er aktive pr. i dag.

Alle har en psykisk helse

Vi holdt to kurs 2021, ett kurs i Tromsø og ett kurs i Kristiansand.

Stiftelsen Dam

Midler fra Stiftelsen Dam i 2021

I perioden har Rådet for psykisk helse søkt Stiftelsen Dam om midler fra fem av ordningene som har vært utlyst; Forskning, Helse vår, Helse høst og de to koronaprogrammene Stimuleringsprogram for helsefrivilligheten og Frivillighetens program for besøk og aktivitet.

- Ved offentliggjøring av forskningsmidler 15.10.2020 for 2021 fikk vi midler til åtte nye prosjekter.
- I 2021 har vi fått midler til 11 nye helseprosjekter.
- I 2021 har vi fått midler til ni nye Stimuleringsprosjekter. Det var også aktivitet i 9 prosjekter som fikk midler i 2020.
- I 2021 fikk vi midler til ett nytt aktivitetsprosjekt. Det var også aktivitet i ett som fikk midler i 2020.

Helseprosjekter

Offentliggjøringer av innvilgede helseprosjekter som inkluderes i denne årsmeldingsperioden:

- 15.6.2020 for perioden 1.7.2020-30.6.2021
- 15.12.2020 for hele 2021
- 15.6.2021 for perioden 1.7.2021-30.6.2022

Prosjektene har startdato 1. januar og 1. juli hvert år. Fra høsten 2020 ble fristen for søknad om midler for år to og tre flyttet til 1.12.2020 og 1.6.2021. I 2021 hadde vi 60 aktive Helseprosjekter. Prosjekteneer lokalisert i hele landet.

Landsdekkende prosjekter

I de seneste årene har vi fått midler til en stadig større andel prosjekter som benytter digitale medier; tv (inkl nett-tv), app, podcaster og YouTube. Prosjektleder bor ofte i Øst/Sør, men prosjektene har deltakere og samarbeidspartnere fra hele landet og kan sees/høres i hele landet og i andre land. Typiske eksempler er dokumentaren podcastserien Noia, filmene #SPAGAT adopsjonshistorier, filmen Generasjon Utøya og appen Opp! Fra UiT.

Veiledning

Fra den nye Helseprosjektordningen ble innført har vi lagt et betydelig arbeid ned i veiledning av søkere. Til hver av fristene veiledes mellom 40 og 50 potensielle søkere. I mange tilfeller finner vi raskt ut at prosjektet ikke er innenfor Dams retningslinjer eller vår strategi og handlingsplan, eller vi anbefaler å søke gjennom en annen organisasjon som er nærmere målgruppen. Av de gjenstående velger ca 20 prosent å utsette innsendelse til neste frist for å videreutvikle prosjektet og prosjektbeskrivelsen. Prosjektkoordinator har hovedansvaret for veiledningen, med rådgivning fra andre ansatte i sekretariatet. De siste tre gangene har det blitt sendt inn mellom 18-28 søknader. Vårt gjennomslag ligger dermed på mellom 30-40%, noe vi er godt fornøyd med.

Fra og med vurderingen av Helse Høst 2020-prosjekter har alle henvendelser om å søke om prosjektmidler gjennom oss blitt vurdert i en egen prosjektgruppe i Rådet for psykisk helse. Vi ønsker å bli enda mer treffsikre på hvilke prosjekter vi sender til Dam. I tillegg gir vurderingene prosjektkoordinator gode innspill til søkerne.

Samarbeid med prosjektlederne

Alle prosjektene som sendes inn til Stiftelsen Dam er i tråd med Rådets strategi og handlingsplan. Gjennom prosjektene kan vi nå mange av våre mål og de fleste av våre målgrupper.

Rådet er en aktiv samarbeidspartner. Den viktigste medvirkningen foregår i utviklingsfasen, dvs fra prosjektleder kontakter Rådet til prosjektbeskrivelsen sendes inn. Rådet er også involvert i gjennomføringen, vi sitter i utvalg i prosjektene, er med på møter mellom samarbeidspartnere, diskuterer utfordringer og viktige veivalg.

Både prosjektkoordinator og andre ansatte har vært aktive i mange av prosjektene i 2021. Vi deltar på lanseringer, premierer, paneldiskusjoner og konferanser,

i 2021 har mye av dette vært ved digital deltagelse. Vi bidrar aktivt med promotering av podcaster, apper, filmer og webinarer. Vi deler også informasjon om prosjektene i media og sosiale medier underveis i prosjektene flere ganger i året. Ikke minst bringer vi funn og resultater videre inn i arbeidet i utvalg, konferanser og fagpolitisk arbeid.

Alle prosjektene presenteres for ansatte i Rådet. I denne tidsperioden har dette skjedd via prosjektleder digitalt. Dette er viktig og nyttig for implementering og spredning av prosjektinformasjon i våre nettverk.

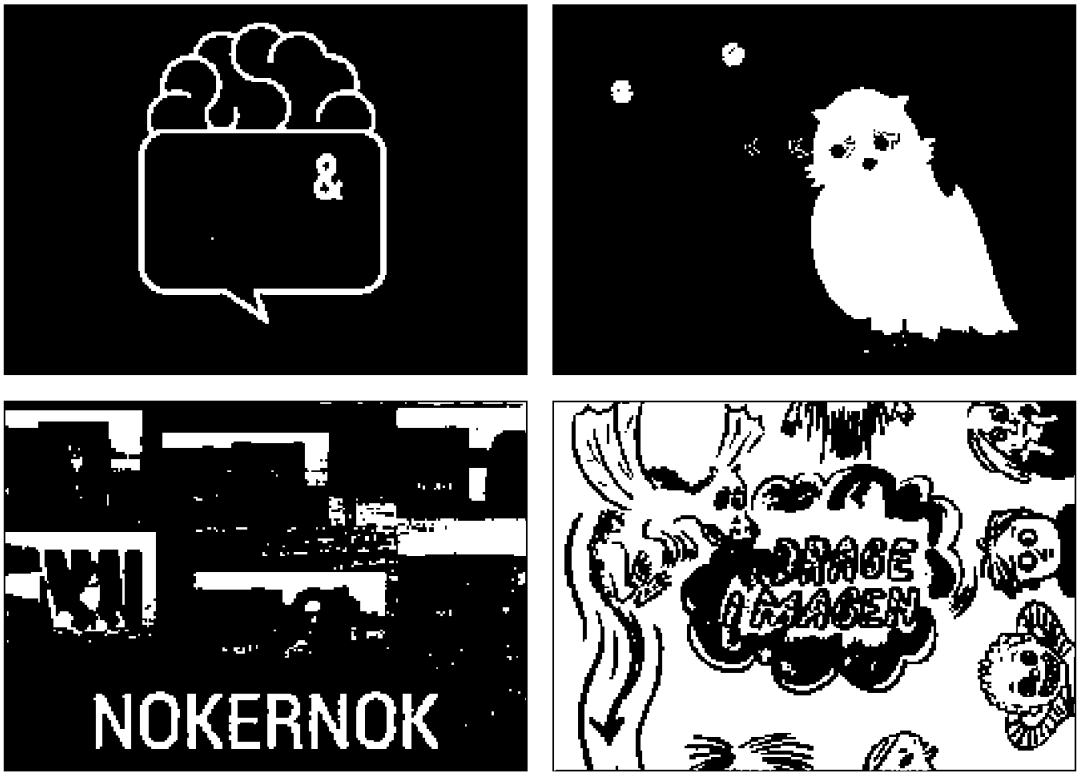
Forskning

Fra 2020 endret Stiftelsen Dam sine rutiner for søknad om forskningsmidler. De nye rutinene innebar at søker sendte en skisse først, og så ble noen utvalgt til å sende inn full søknad. Alle prosjekter som innfrir kvalitetskrav fra Stiftelsen Dam og er relevante med hensyn til Rådets strategi får veiledning og annen oppfølging av prosjektkoordinator før de sendes inn.

Rådet sendte inn 42 skisser innen fristen 17. februar 2020. 13 prosjekter fikk mulighet til å sende inn full søknad, de ble sendt innen fristen 10. juni 2020. Åtte nye forskningsprosjekter ble innvilget og startet opp i 2021.

I 2021 har Rådet sendt inn 41 skisser og elleve har fått mulighet til å sende inn full søknad. Offentliggjøring var 15.10.21. Tre prosjekter ble innvilget, men ett ble trukket pga dobbeltfinansiering.

Totalt hadde vi 37 aktive forskningsprosjekter 2021. Vi har hatt fire disputaser i perioden, og to postdoktorprosjekter har blitt sluttført.



Fire av årets prosjekter (fra øverst til venstre): *Eldre og psyken* – en podkastserie om eldres psykiske helse, *Alfred og skyggen* – en liten film om ensomhet, *#Nokernok* – filmer om mobbing, og *Drage i magen* – en hørespillserie om følelser for barnehager.

Forskningsprosjekter 2021

Listen inneholder kun prosjekter som fikk utbetalt midler i 2021.

FORSKNINGSPROSJEKTER

Ekstrem selvskading
Tuva Langjord, Oslo universitetssykehus. Prosjektets målsetning er å undersøke psykopatologi, personlighetsfungering, behandlingserfaringer og helsetjenestesamarbeid for pasienter med omfattende innleggelser ved psykiatriske døgnavdelinger grunnet ekstrem selvskading. Phd. *Treårig prosjekt fra 2019*

Fysisk trening og psykisk helse
Henrik Loe, St. Olavs Hospital. Målsettingen er å dokumentere langtidseffekten av strukturert fysisk treningstreningsbehandling på psykisk helse og livsmestring; tilbakefall til rus, evnen til å stå i jobb eller gjennomføre skole, utvikling av rusfrie sosiale nettverk, håndtering av økonomi etc. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2019*

Innvandrerungdom og psykisk helse
Karoline Anette Ekeberg, Oslo universitetssykehus/ OsloMet. Prosjektet har som mål å øke kunnskapen om psykiske lidelser og bruk av psykiskhelsevern blant unge med innvandrerbakgrunn. PhD. *Treårig prosjekt fra 2019*

Små barn store følelser
Helen Suizu Norheim, BUP ØR; Ahus. Hovedformålet med studien er å undersøke effekten av et nytt emosjonsfokusert foreldreveiledningsprogram (TOTS) med en klinisk populasjon. Gjennom TOTS vil foreldre som strever med emosjonsregulering av barnet sitt lære hvordan de kan forstå og møte barnets følelsesuttrykk på en mer sensitiv måte. PhD. *Treårig prosjekt fra 2019*

Tidlig hjelp til voldsutsatte barn
Else Merete Fagermoen, Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS). Doktorgradsprosjektet vil ha fokus på foreldrenes rolle i behandlingen av. I denne studien skal vi teste ut en modell for tidlig intervensjon for volds- og traumeutsatte barn, Stepped-Care TF-CBT (SC-TF-CBT). PhD. *Treårig prosjekt fra 2019*

Hvordan er jeg meg?
Siv Vea Grønneberg, Høgskolen i Østfold. Denne studien har som mål å utfylle tidligere kunnskap med et «innenifra-perspektiv». Dette gjennom unge menneskers egne og subjektive opplevelser av å leve med en atferdsrelatert diagnose. PhD. *Treårig prosjekt fra 2019*

Traumereaksjoner og intervensjoner
Anne Kristine Nilsen Solhaug, Folkehelseinstituttet. Prosjektet bidrar med ny kunnskap om barns krigsrelaterte traumer og belastninger knyttet til asylprosessen. Videre får vi kunnskap om hvorvidt TRT kan reduserer PTSD og fremme livskvalitet blant barn som har stor avstand i tid og rom fra traumatisk eksponering, i en kontekst av pågående belastninger knyttet til asyl- og bosettingsprosessen. PhD. *Treårig prosjekt fra 2019*

Recovery – et samarbeidsprosjekt
Trude Klevan, Universitetet i Sørøstnorge. Målsetting er å bidra med forskningsbasert kunnskap om hva recoveryorientering innen psykisk helse og rus tjenester i en kommune forutsetter og innebærer knyttet til roller, samarbeid og kunnskapsgrunnlag. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2019*

Bedre behandling av psykose
Klara Skaare-Fatland, Helse Fonna. Bruk av antipsykotiske medisiner har økt med 25% siste tiåret. Nye lovendringer om samtykke til behandling, medikamentfrie behandlingstilbud og pakkeforløp for psykoselidelser, gir behov for mer kunnskap om pasienter og fagfolks meninger om å bruke – eller ikke bruke – antipsykotika. PhD. *Treårig prosjekt fra 2020*

Recovery ved psykoselidelse
Gina Åsbø, OUS. Tradisjonelt forstås bedring som fravær av symptomer og funksjonssvikt, kalt klinisk recovery. Brukere, derimot, forstår bedring som egenvurdert opplevelse av mestring, økt deltakelse og wellbeing, uavhengig av symptomer, kalt personlig recovery. Fem faktorer har vist seg viktige for denne bedringsprosessen; relasjoner, håp, identitet, mening og autonomi. Forskning finner at mange med psykoselidelse oppnår klinisk recovery, men vi vet ikke hvor-

dan det går over lang tid. Vi vet heller ikke hvor mange som oppnår bedring i form av klinisk- og/eller personlig recovery, eller hvordan disse henger sammen. PhD. *Treårig prosjekt fra 2020*

Foreldreinvolvering ved angstbehandling
Camilla Jensen Oanes, Sørlandet sykehus. Effektiv angst-behandling for barn og unge skjer i stor grad mellom terapitimene, der foreldre og skole følger opp eksponeringsøvelser avtalt i terapitimene. Det trengs mer kunnskap om hvordan involvering av foreldre og lærere i sykehusbaserte behandlingsopplegg kan tilrettelegges effektivt. 30-50% blir ikke bedre av CBT-behandling. Kunnskap om deres erfaringer med terapien etterlyses. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2020*

Hverdagsglede
Maja Eilertsen, FHI. Målet er å undersøke effekter av kurset 5 grep for økt hverdagsglede. Kurset sikter mot å styrke individets ressurser og gi positive erfaringer for å redusere stress, forebygge og mestre dårlig helse, og bekjempe utenforskap. Det er behov for forskning på effekt av tiltak som fremmer livskvalitet og forebygger helseproblemer. Hvis effektivt, kan kurset bidra til å redusere sykdomsbyrden, øke yrkesdeltakelsen, og gi kommunene et godt, nytt og rimelig livskvalitetsfremmende psykisk helse lavterskeltilbud. PhD. *Treårig prosjekt fra 2020*

En pille for smerten?
Helle Stangeland, NKVTS. Sovemedisiner, smertestillende og beroligende medikamenter er blant de vanligste medikamentene primærleger og andre foreskriver til barn og unge. Og foreskrivningen øker. Økt forbruk har store negative helsemessige, sosiale og økonomiske konsekvenser for individ og samfunn. For eksempel er risikoen for forverring av smertetilstander, utvikling av avhengighet og frafall fra skole og arbeidsliv stor. Forskning har i liten grad kartlagt mulige årsaker til at barn og unge i stadig større grad eksponeres for foreskrivning og overforbruk av denne typen medikamenter og hvilke langtidskonsekvenser det kan få for sykelighet og avhengighet i tidlig voksen alder. PhD. *Treårig prosjekt fra 2020*

Studentblikk på psykisk helse og trivsel
Maria Fredriksen Kvamme, UiT. Andelen studenter som presenterer psykiske problemer og ensomhet i spørreundersøkelser øker, særlig for jenter. Økningen kan knyttes til sosial ulikhet, skolerelatert stress og press fra sosiale medier, men vi vet ennå for lite om hva slike endringer og ulikheter betyr. 6 av 10 av studentene som har rapportert flest og alvorlige psykiske plager på landsbasis i 2018 søkte ikke hjelp i løpet av året. Fortsatt trengs kunnskap om studentenes egen forståelse av sin helse og deres helsesøkings praksiser. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2020*

Sosiale medier og ungdoms psykiske helse
Gunnhild Johnsen Hjetland, UiB. I løpet av noen få tiår har sosiale medier fått en betydelig plass. I samme periode har vi sett en økning i psykiske plager og ensomhet blant ungdom. Bruken av SoMe blant unge har blitt pekt på som en mulig forklaring. Per nå er forskningsfeltet preget av unyanserte og grove mål på bruk av SoMe (frekvens og tidsbruk) og et overdrevent fokus på potensielle negative effekter på psykisk helse. I forskningsprosjektet er spørsmålene basert på fire fokusgruppeintervjuer med 21 VGS-elever; motivasjoner, holdninger og erfaringer med SoMe, både positive og negative for å frembringe et mer nyansert bilde av hvordan bruk av SoMe henger sammen med psykisk helse og livskvalitet, og der vi kan ta høyde for andre viktige faktorer som alder, kjønn, sosioøkonomiske forhold, livsstil og søvn. Postdok. *Treårig prosjekt fra 2021*

Cognito: Kognisjon og traumatisk stress
Andrea Barsnes Undset, NKVTS. I Norge opplever mer enn én av fire unge traumatiske hendelser som vold og overgrep. Noen utvikler langvarige stressreaksjoner som posttraumatisk stresslidelse (PTSD). For mange får det konsekvenser for skolegang og senere deltakelse i arbeidslivet. En viktig målsetting er å forstå mer om hvordan tankemønstre driver utvikling av posttraumatiske stressreaksjoner og hindrer bedring. Deltakerne i prosjektet består av to grupper unge mennesker eksponert for ulike traumer: ungdom og unge voksne som var på Utøya 22. juli 2011, og barn og ungdom som har gått i traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) på BUP. PhD. *Treårig prosjekt fra 2021*

Sosiale medier, selvfølelse og vennskap
Maria Regine Aasland, NTNU. Fordi økningen i sosial mediebruk har foregått parallelt med en rapportert økning i emosjonelle vansker hos ungdom har man antatt at sosial mediebruk er en årsak til den økte forekomsten av emosjonelle vansker, men eksisterende funn er tvetydige og studiene i hovedsak utført på voksne. I studien skal vi undersøke hvordan ungdom bruker sosiale medier, ikke bare se på mengden tid brukt; både positive og negative konsekvenser; velutviklede teoretiske modeller som integrerer kunnskap fra medievitenskap og utviklingspsykopatologi; teste sammenhengen mellom sosial mediebruk og psykisk helse og livskvalitet. PhD. *Treårig prosjekt fra 2021*

Selvmord i rusbehandling
Martin Øverlien Myhre, Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, NSSF. Rusmiddellidelser er forbundet med en forhøyet risiko for selvmord. Likevel vet vi lite om omstendighetene rundt selvmord under og etter behandling i Tverrfaglig spesialisert rusbehandling (TSB), kjennetegn ved personene som dør, og behandlingskontakten de hadde før selvmordet. Det overordnede målet for prosjektet er å finne sammenhenger mellom hvor, når og hvem som dør i selvmord, noe som kan gi et bedre grunnlag for utforming av effektive selvmordsforebyggende tiltak i TSB. PhD. *Treårig prosjekt fra 2021*

Effekt av «Livsmestring» i skolen
Siri Hausland Folstad, UiO. Den norske regjeringen har vedtatt å innføre det tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring» i opplæringsplanen for grunn- og videregående skoler f.o.m. skoleåret 2020/21. Formålet med studien er å evaluere hvilken effekt innføringen av «Folkehelse og livsmestring» har på elevenes psykiske helse, livskvalitet, skolemiljø, akademiske ferdigheter og skolefravær. PhD. *Treårig prosjekt fra 2021*

Traumebehandling i Statens Barnehus
Randi Hovden Borge, NKVTS. Statens Barnehus har som mandat å tilby barn som møter rettsapparatet etter vold og overgrep en helhetlig oppfølging, men det viser seg at kun et fåtall barn med signifikante traumesymptomer mottar behandling på Statens Barnehus etter avhør, og at barna som ikke får oppfølging ikke nødvendigvis får den hjelpen de trenger andre steder. For å endre dette har Helsedirektoratet bestemt at traumefokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) skal implementeres i Statens Barnehus. Dette prosjektet vil undersøke potensielle barrierer for et varig og effektivt traumebehandlingstilbud i Statens Barnehus, med fokus på forhold i barnas livssituasjon, sentrale prosessfaktorer underveis i behandlingen, samt organisatoriske faktorer i Statens Barnehus. PhD. *Treårig prosjekt fra 2021*

Hverdagsglede for alle
Monica Beer Prydz, UiO. Det helsefremmende konseptet Hverdagsglede gir folk kunnskap om fem enkle grep de kan ta i sin hverdag for å få økt livskvalitet. Det er evidens for effekt av bruken av hvert av grepene, men forskning på konseptet i digitalt intervensjonsformat mangler. Målet med den aktuelle randomiserte kontrollerte studien er å teste om en digital kortversjon av Hverdagsgledekurset kan øke livskvalitet og mestring i den generelle befolkningen, på kort (3 måneder) og lengre (12 måneder) sikt. PhD. *Treårig prosjekt fra 2021*

Samtykkekompetanse i psykisk helsevern
Jacob Jorem, UiO. PhD. Manglende samtykkekompetanse har de siste årene blitt det viktigste vilkåret for bruk av tvang i helse- og omsorgstjenestene. Prosjektet skal forske på hvordan vurderinger av samtykkekompetanse gjøres i praksis og hvilken betydning det har hatt å innføre dette vilkåret i psykisk helsevern. Hovedmålet for prosjektet er økt selvbestemmelse og rettssikkerhet for pasienter, bedre involvering av pårørende og riktigere bruk av tvang i psykisk helsevern. *Treårig fra 2021*

HELSEPROSJEKTER

Min hverdag – behandlingsapp mot PTSD
Marianne Skogbrott Birkeland, NKVTS. I dette prosjektet vil vi lage og prøve ut en app hvor ungdom mellom 13 og 18 år som mottar traume-fokusert kognitiv atferdsterapi (TF-CBT) i Barne- og ungdomspsykiatrien (BUP) kan følge med på egne symptomer underveis i behandlingsforløpet, og få verktøy til hjelp for mestring av symptomene de opplever i hverdagen sin. *Tre-årig prosjekt fra januar 2019*

Drift og dyd
Morten Gunvald Conradi, regissør. Kontroll av jenters seksualitet er utgangspunktet for denne serien. Bjerketun er et eksempel på hvordan moralbegreper og forventninger til samtidens kvinnerolle ga samfunnets «kontrollnettverk« (barnevernsnemder, skole, politi med mer) legitimitet og handlingsrom: I «Drift og dyd» avslører vi alvorlige overgrep mot vergeløse barn og ungdommer. I filmserien ser vi Bjerketun fra jentenes perspektiv. Da finner vi ikke bare ofre, men også opprørske jenter som rømte, kjempet mot isolering, nektet å samarbeide – og i sjeldne tilfeller, gikk til fysisk angrep på personalet. *Toårig prosjekt fra juli 2019*

Utsatt-Innsatt
Bjørn Aasmoe, Utsattmann. Utsatt – Innsatt, et samtaletilbud for menn i norske fengsler. Mange innsatte sliter med traumer fra fortiden. Blant menn som sitter i fengsel er det en del som er utsatt for seksuelle overgrep, enten i barndommen eller mens de soner. Organisasjonen Utsattmann ønsker, sammen med Rådet for psykisk helse, å hjelpe disse mennene til økt livsmestring samt styrke rehabiliteringen. Det treårige prosjektet «Utsatt – Innsatt» foregår i Halden fengsel. Med sterk delaktighet fra de innsatte selv og i samarbeid med frivillige organisasjoner. Se prosjektbeskrivelsen for viktig utdyping. *Treårig prosjekt fra juli 2019*

Nettverk sikrer trening i behandling
Werner Fredriksen, Rådet for psykisk helse og Torhild Kielland, Fagrådet – Rusfeltets hovedorganisasjon. Prosjektet vil etablere nettverk av fageksperter på trening i behandling og folk med brukererfaring. Fire regionale nettverk skal bli pådrivere for at evidensbasert trening i behandlingsapparatet tilbys pasientgruppen. Regionalt kompetansenettverk deler oppdatert kunnskap i møter, som igjen gir et bedre beslutningsgrunnlag for ledere, beslutningstakere og øvrige behandlere, om at trening gir helsegevinster og resultater. *Toårig prosjekt fra januar 2020*

Drage i magen
Marthe Sveberg og Aksel Inge Sinding er prosjektansvarlige og Rolf Magne Andersen i Rubicon TV er produsent. Drage i magen er en podcast-serie for barn, tilleggsepisoder for voksne, og et samtalemateriale til bruk i barnehagen, om hvilke følelser barn kan ha gjennom en dag, hva følelsene forteller oss, og hvordan voksne kan møte barnets indre tilstander og bidra til økt emosjonell kompetanse og god psykisk helse. Barn er avhengige av god hjelp fra voksne for å lære seg å forstå, håndtere, regulere og benytte seg av følelsene sine. God følelseshåndtering er assosiert med økt livskvalitet, god psykisk helse og robusthet i møte med utfordringer. Dårlig følelseshåndtering er assosiert med det motsatte. *Toårig prosjekt fra januar 2020*

Hva er selvmordstanker?
Cathrine Th Paulsen, Magasinet Psykisk helse. En podcast på 30 minutter og en papirfolder i formatet A4 – brettet i fire, dvs med åtte sider totalt. Folderen skal inneholde fakta fra nyere forskning, kort intervju med fagperson og person med erfaring. Den skal ha konkrete råd, og tips til mer informasjon, om hvor man kan søke hjelp, også øyeblikkelig hjelp. Podcasten er en samtale mellom Karoline Thorbjørnsen, Fredrik Walby, en pårørende og prosjektleder Cathrine Th Paulsen. *Ettårig prosjekt fra juli 2020*

Podcast: Psykisk oppvekst 0 til 25 år
Hege Helene Bakke, Rådet for psykisk helse. Podcast-serie om barn og ungdoms psykiske utvikling som gir tips og råd for å styrke den psykiske helsen innenfor rammen av familiesystemet. Utgangspunktet er barn og unge selv. Hovedmålgruppen er foreldre og foresatte til barn og unge i alderen 0 til 25 år. Sekundærmålgruppen er de som jobber med barn og unge og unge selv fra 12 år.

TOÅRIG PROSJEKT FRA JULI 2020

OppPsyk – en psykisk helsefremmende app
Henriette Kyrrestad, RKBU Nord, UiT. Prosjektet skal utvikle en mobilapplikasjon for å fremme trivsel og psykisk velvære blant ungdom, kalt OppPsyk. Appen vil gi informasjon om psykisk helse, hvordan tanker, følelser og atferd henger sammen. Den vil også omfatte konkrete øvelser for hvordan man håndterer følelser og stress, samt lære ungdom å identifisere destruktive tanker og erstatte disse med alternative tanker og ivareta gode sosiale relasjoner. Et annet viktig mål er

å hjelpe ungdommer til å snakke om problemene sine og søke hjelp når det trengs. En brukerundersøkelse vil evaluere brukervennlighet og kvalitet av appen. *Ettårig prosjekt fra juli 2020*

Foreldre for alltid – selv uten omsorg
Suzanne Schønkopf, Bravissimo AS. Prosjektet skal øke foreldres forståelse for hvordan de kan være til støtte for sine barn selv om de ikke har den daglige omsorgen, og gi praktiske og konkrete råd om hvordan de kan opptre til barnets beste. Dette vil virke psykisk helsefremmende både for barn og foreldre. Konkrete mål er å utvikle, lage og spre informasjonsfilmer og korte fagtekster som foreldre kan bruke til selvhjelp eller egenstudier. Alt vil være gratis tilgjengelig for alle på nett. Filmene vil også bli benyttet og spredt av ulike aktører som tilbyr kurs/opplæring, informasjon, gruppetilbud og temakvelder til målgruppen. *Toårig prosjekt fra juli 2020*

Mat og sånn: Selektive spisevansker
Gry Anette Sælid, Arne Holte og Nga Lam Thi. Espen Horne, Portal One teknisk partner. Selektive spisevansker hos barn og unge skiller seg fra normal kresenhet på mat, og er krevende å håndtere for familien. Det er få hjelpetilbud, og få utviklede håndteringstiltak for familien. Vi lager derfor et kurs for foresatte og en app for hele familien. Appen kan brukes uavhengig av kurset. Prosjektet er for barn og unge som ikke får behandling ved Rikshospitalet og Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk, men er for dårlige til å fungere godt sosialt og i sammenheng med mat. Hensikten er å gi veiledning for økt grad av mestring og sosial fungering, og stresshåndtering for familien. *Toårig prosjekt fra juli 2020*

Gutter og menn utsatt for seksuell vold
Elisabeth Ng Langdal med flere, Health and Human Rights Info. HHRI ønsker i samarbeid med fagpersoner innen psykisk helsevern å utvikle en håndbok om kultursensitiv psykososial støtte beregnet på hjelpere i arbeid med gutter og menn som oppholder seg i Norge som asylsøkere og flyktninger og som har vært utsatt for seksuell vold i forbindelse med krig og flukt. Mange av disse faller utenfor det etablerte helsevesenet hvor det er naturlig å få hjelp. Per i dag er det ingen tiltak beregnet på denne gruppen, ei heller kunnskap om hjelpebehovet. Dette er situasjonen i Norge i dag til tross for stort omfang og med alvorlige konsekvenser for psykiske helse. *Toårig prosjekt fra juli 2020*

Alfred og skyggen – en film om ensomhet
Anne Hilde Vassbø Hagen, utvikling og manus, Wemake, produsent. Hva er ensomhet? Og, hvordan kan den vonde følelsen av isolasjon, forlatthet eller frykt for avvisning erstattes med en følelse av tilhørighet og at jeg er verdig andres kjærlighet? Animasjonsfilmen om Alfred & Skyggen skal hjelpe barn og voksne til å forstå denne sammensatte følelsen bedre, slik at det blir lettere å snakke om det vonde. *Ettårig prosjekt fra juli 2020*

Hjemme hos
Kari-Mette Avtjern, Randsfjordmuseet. «Hjemme hos» er et formidlingsprosjekt som utfordrer den generelle forestillingen om mennesker med langvarig psykisk sykdom. Her skal det vises at forskjellstankegangen mellom «de» og «oss» kan utjevnes. Prosjektet skal også finne noen svar på hvordan koronatiden etter 12. mars 2020 var for de som er psykisk syke. For å nå ut til et bredt publikum skal arrangement legges ut på digitale plattformer. *Ettårig prosjekt fra 2021*

Spiseforstyrrelser i Frisklivssentralen
Therese Fostervold Mathisen, Høgskolen i Østfold/ Norges idrettshøyskole. Kvinner med spiseforstyrrelsene bulimia nervosa og overspisingslidelse fanges sjeldent opp i helsevesenet. Frisklivssentralen har hatt få spesifikke tilbud rettet mot psykiske lidelser. Vi vil gjøre en evaluering av egnethet og av implementeringsprosessen for en ny terapi, kombinasjon av trening og kostholdsterapi, for disse lidelsene i FLS. *Toårig prosjekt fra 2021*

Snakk om det, mann!
Mari Aarbakke, Likestillingssenteret KUN. Gjennom produksjon av 3-5 filmer på 5-10 minutters varighet, og utviklingen av et eget ressursmateriell, ønsker vi å heve kunnskapen blant unge menn om selvmord og selvmordsforebygging. Det skal også gjennomføres en pilot med workshoper på vgs. i Nordland, samt kampanje i sosiale medier. Tiden er inne til å tørre

å snakke om det vondeste på en måte som treffer – uten å skade. *Toårig prosjekt fra 2021*

Selvmordsforebygging i samisk befolkning
Annie Norevik, Helse Bergen i samarbeid med Anne Silviken, Sanks. Det er en generell oppfatning i Norge at den samiske befolkningen er godt integrert og at samer derfor ikke har behov for et helsetilbud, helsefremmende og forebyggende tiltak som er tuftet på samisk kultur og levesett. Mange samer opplever at helsepersonell ikke har nok kompetanse på samisk historie/språk/levesett. I prosjektet utvikler vi et kurs om hvordan kultursensitivt forebygge selvmord blant samer og utvikler en samisktalende avatar som er et hjelpemiddel under intervensjonen. *Toårig prosjekt fra 2021*

Vi tror deg 2 – En podcast om voldtekt
June Holm, Stiftelsen Vi tror deg. Sesong 2 av dokumentar-podcasten Vi tror deg. Podcasten bidrar til forebygging, kunnskap og informasjon om voldtekt og seksuelle overgrep. Episodene tar for seg ulike temaer innenfor overgrepsproblematikken, som etterreaksjoner og senskader, opplysning og faglig informasjon. Selv om episodene tar for seg en alvorlig problematikk, skal det medføre håp, støtte og hjelp. *Ettårig prosjekt fra 2021*

Pustepause – en gratis app mot indre uro
Charlotte Lunde, Lundelab. Pustepause er en app utviklet av helsepersonell for unge folk med lette til moderate psykiske helseutfordringer. Gjennom guidede lydfiler på norsk, hjelper Pustepause med å mestre indre stress og regulere negative følelser. Appen finnes i en testversjon, utviklet i samarbeid med brukere av barne- og ungdomspsykiatrien. Den ferdig utviklede versjonen av Pustepause blir en gratis tjeneste på norsk der mennesker med lettere til moderate psykiske helseplager kan trene på angstmestring. *Ettårig prosjekt fra 2021*

Alternative News
Ellen Ugelstad, Twentyone Pictures. En film som setter søkelyset på bruk av tvang i psykiatrien. Dette er en sjangerutforskende film som imiterer nyhetsestetikkens form med nyhetsoppleser, vignetter og innslag. Dette er en alternativ nyhetssending som går i dybden og presenterer nyheter som kun handler om psykisk helse. En film som bidrar til bevisstgjøring og endring med tanke på hvordan tvang praktiseres. *Toårig prosjekt fra 2021*

#SPAGAT adopsjonshistorier
Livar Hølland, Sanden Media. Det er 20.000 utenlandsadopterte i Norge – denne gruppen har hyppigere kontakt med psykisk helsevern enn normalbefolkningen. Mange går gjennom faser med uro, rastløshet og tomhet og identitetsdefinisjoner. Vi skal lage 20 filmer om og med hverdagshistorien til adopterte. Historiene skal fortelles fra den adoptertes ståsted, være ærlige og speile både positive og negative sider ved å være adoptert, speile tema som adopterte selv er opptatt av. *Ettårig prosjekt fra juli 2021*

SULT DROP-IN Overspising. Rask eksperthjelp
Bente Sommerfeldt, Villa Sult. Det er behov for tilbud som øker tilgjengeligheten for hjelp og informasjon om overspisingslidelsen. Vi vil etablere et nytt nasjonalt lavterskeltilbud som tilbyr høykvalifisert hjelp via lavest tenkelig terskel uten noen form for henvisning/kostnad for bruker. Tilbudet danner grunnlag for erfaringsbasert informasjonsmaterialet som gir praksisnær kunnskap om hvordan hjelpe denne gruppen samt informasjon i det som trengs av ekspertkompetanse. *Toårig prosjekt fra juli 2021*

ICC Hjelpetelefon og chat
Friha Aftab, ICC Helse. Prosjektet skal gjennom hjelpetelefon og chattetjeneste gi muslimsk ungdom et lavterskel samtaletilbud. Det vil bestå av frivillige med samme kulturell/religiøs og faglig bakgrunn som har gjennomgått kursing i samtalemetodikk. Målet er å senke terskelen for å søke hjelp og redusere misoppfatninger rundt psykisk helse. *Ettårig prosjekt fra juli 2021*

Min bipolare lidelse – Det jeg skulle ønske de visste
Liv Aarberg, Bipolarforeningen. I Norge lever ca. 160.000 mennesker med en bipolar lidelse, og hver av disse kan regnes å ha ca. fire-fem pårørende. Selv om det er en diagnose som berører mange, opplever vi i BfN at store deler av befolkningen er usikre på hva

bipolar lidelse er og hvordan det oppleves å leve med. Dette prosjektet består av to aktiviteter: Filmer og nettsaker. Begge aktivitetene vil fortelle historiene til mennesker med bipolar lidelse, og spesielt ta for seg følgende fem temaer; 1) Det å leve i et parforhold, 2) Arbeidsliv, å fungere i jobb, 3) Ha barn, 4) Pårørende som ressurs og 5) Livet som uføretrygdet. *Ettårig prosjekt fra juli 2021*

STIMULERINGSMIDLER FOR FRIVILLIGHETEN, KORONARELATERTE PROSJEKTER

Digitale Hverdagsgledekurs 2020/2021 – Rådet for psykisk helse, Werner Fredriksen.

HangOut og Restart i organisasjonen Pitstop 2020/2021 – tilbud til unge i Bergen som har psykisk sykdom og er utenfor skole og arbeid. Pitstop/ Frelsesarmeen, Sara Helene Rønningstad.

Digitalisering av likepersonsarbeid 2020/2021 – digitalt verktøy for psykisk helseorganisasjoner. Hverdagshelt AS, Stian Sandø.

Håp i bagasjen 2020/2021 – Karriereveileding til de som oppsøker Frelsesarmeen i Bergen for matutdeling. Fretex Pluss/Frelsesarmeen, Kristine Wold Andersen.

Koronafast i heimen, utprøving av verktøy for digitale selvhjelpsgrupper. 2020/2021

Stiftelsen Norsk Selvhjelpsforum – LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring, Anne-Grete Bjørlo.

Noia Depresjon – 10 podcastepisoder om depresjon 2020/2021. Vrang produksjon, Christine Dancke. Sørge digitalt – etablering av digitale sorggrupper, Mariell Jansen, Fransiskushjelpen. 2021/2022.

Jobbkoden, Kristine Wold Andersen, Fretex. Jobbkoden er en digital møteplass og mestringsarena for arbeidsledige over hele landet. 2021/2022.

Brobygger, Anette Kalås, PitStop Sotra. Gjennom oppsøkende tjeneste, relasjonsbygging og motivering ønsker vi å bryte onde sirkler og motvirke at unge beveger seg lengre og lengre inn i utenforskap. 2021/2022.

«Bli gla', si ja» fem grep for økt Hverdagsglede, Werner Fredriksen, Rådet for psykisk helse. En kampanje som via en ordførerstafett og sosiale medier bidrar til å inspirere folk til å gjøre noe positivt for seg selv ved hjelp av «fem grep for økt hverdagsglede. 2021.

BipolarWebinar: Webinarserie om bipolar lidelse og mestring, Nina Antonov, Bipolarforeningen. 2021.

Angst i koronatiden – webinarserie om gode hverdager tross pandemi, Sigurd Erdal-Aase, Angstringen 2021.

Webinarer om PTSD i koronatiden, Bjørg Kristine Michalak-Paulsen, Landsforeningen for PTSD. 2021.

Sammen om en ny start på studietiden; Innsatsuka 2021 for 2.årsstudenter, Atle Rolstadaas, Norges Studentidrettsforbund. 2021.

Frivillighetens program for besøk og aktivitet Podcast om eldre og psykisk helse i koronaens tid – Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse, Signe Tretteteig, 2020/2021.

Raskt i gang med Spisevenn og Eldrevenn, Bjarte Aarland, Pitstop Norge. Eldre isolerer seg av frykt for smitte, det skal utvikles en metodesom kan trygge eldre på å ta steget ut av isolasjonen 2021/2022.

Regnskap og organisasjon

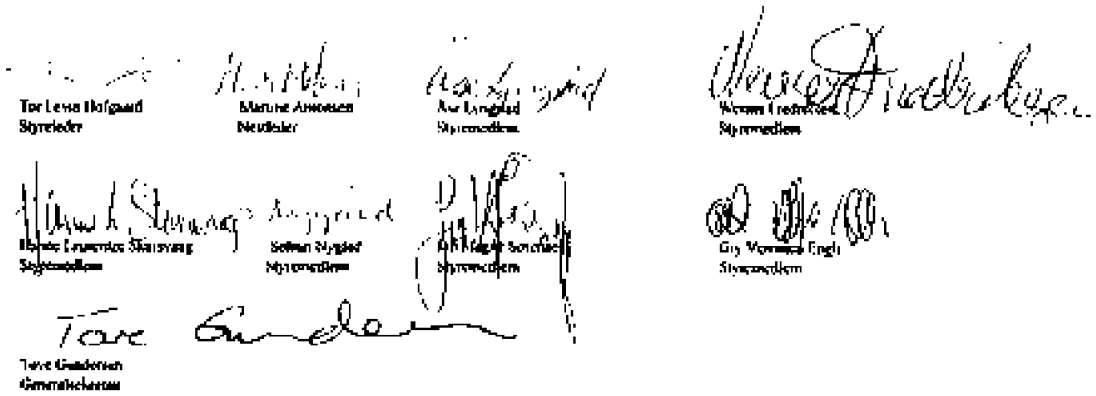
Rådet for psykisk helses årsregnskap for 2021 er satt opp i henhold til regnskapsstandard for ideelle organisasjoner. Tilskudd til egne og eksterne prosjekter fra Stiftelsen DAM (tidligere Ekstrastiftelsen) beløper seg til kr 37.257.000 til bruk i 2021.

Årsverk og arbeidsmiljø
Rådet for psykisk helse er pr. 31.12.21 16 ansatte fordelt på 12,3 årsverk. Vi er tre menn og tretten kvinner. Sykefraværet fra 01.01.21 til 31.12.21 er på 6,0 prosent. Det er 0,7 prosent høyere enn året før. Rådet for psykisk helse har ikke hatt ulykker eller skader på arbeidsplassen i 2021. Vi tilstreber en kultur preget av åpenhet med fokus på medarbeideres ressurser og muligheter, og legger vekt på å være en inkluderende arbeidsplass. Rådet for psykisk helse har videreført medarbeider samtalene der det legges vekt på utvikling av kompetanse til arbeidsmål og våre satsningsområder. Rådet for psykisk helse er en IA-bedrift.

Fortsatt drift
Etter styrets mening gir det fremlagte aktivitets regnskap og balanse med tilhørende noter en rettvisende oversikt over organisasjonens økonomiske stilling. Årsregnskapet for 2021 er satt opp under en forutsetning av fortsatt drift. Styret bekrefter at denne forutsetningen er til stede i henhold til regnskapslovens paragraf 3-3.

Oslo, 9. mars 2022

Vedlegg: Årsregnskap



AKTIVITETSREGNSKAP 2021
Alle tall i hele tusen

	Noter	2021	2020
Anskaffelse av midler			
Medlemsinntekter		196	159
Tilskudd fra offentlige institusjoner	1	4.300	4.200
Tilskudd fra andre	2	41.704	36.174
Innsamlede midler, gaver mv	3	1.920	4.847
Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål	4	7.436	6.438
Finansinntekter	5	25	44
Sum anskaffede midler		**55.581**	**51.862**
Forbrukte midler			
Kostnader til anskaffelse av midler		147	241
Herav kostnader til innsamling av midler		*50*	*50*
Kostnader til organisasjonens formål:			
Tilskudd helse og rehabilitering prosjekter		33.067	31.021
Sum tilskudd lokale prosjekter		33.067	31.021
Kommunikasjon		4.451	3.022
Arbeidsliv		1.661	1.658
Forskning og fagutvikling		1.746	1.420
Holdningsarbeid i tjenestene		3.131	1.988
Redaksjonen Psykisk Helse		3.905	3.887
Sum kostnader til aktiviteter som oppfyller formålet		14.894	11.975
Sum kostnader tilskudd og aktiviteter til organisasjonens formål		47.961	42.996
Administrasjonskostnader	6,7	5.385	3.932
Sum forbrukte midler	8	**53.493**	**47.169**
Årets aktivitetsresultat		**2.088**	**4.693**
Endring egenkapital:			
Frie fond		2.088	4.693
Sum endring egenkapital	10	**2.088**	**4.693**

BALANSE pr 31.12.2021
Alle tall i hele tusen

	Noter	2021	2020
Eiendeler			
Anleggsmidler:			
Inventar og utstyr	9	74	57
Sum anleggsmidler		74	57
Omløpsmidler:			
Kunde fordringer		201	206
Kortsiktige fordringer		56	444
Bankinnskudd		23.679	23.998
Sum omløpsmidler		23.936	24.648
Sum eiendeler		**24.010**	**24.705**
Egenkapital og Gjeld			
Egenkapital:			
Egenkapital - fond	10	17.671	15.582
Sum egenkapital		17.671	15.582
Gjeld			
Kortsiktig gjeld:			
Leverandørgjeld		2.535	336
Skyldig offentlig skatt og avgifter	12	741	584
Tilskuddsgjeld		750	1.895
Annen kortsiktig gjeld	11	2.313	6.308
Sum kortsiktig gjeld		6.339	9.123
Sum egenkapital og gjeld		**24.010**	**24.705**

Oslo, 9/3-2022

Tor Lewis Ikdfgaard
Styreleder

Marunn Aanensen
Nestleder

Ane Lyngstad
Styremedlem

Styremedlem

Styremedlem

Styremedlem

Styremedlem

Gry Monsen Engh
Styremedlem

Tone Gudesen
Generalsekretær

Noter 2021
(Alle tall i hele tusen)

Note 1 - Tilskudd fra offentlige institusjoner

Offentlig institusjon	Formål	Prosjekt	2021	2020
Helsedirektoratet	Fagutvikling	Foredrag"Alle har en psykisk helse"	0	0
Helsedirektoratet	Fagutvikling	Psykosehvisking en møtefilm	0	0
Helsedirektoratet	Driftstilskudd over statsbudsjettet		4.300	4.200
Sum tilskudd fra Helsedirektoratet			4.300	4.200
Sum tilskudd fra offentlige institusjoner			4.300	4.200

Note 2 - Tilskudd fra andre

Institusjon	Formål	Prosjekt	2021	2020
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Administrasjonstilskudd	4.377	3.763
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Interneprosjekter	4.190	1.390
Stiftelsen Dam	Forskning og fagutvikling	Eksterneprosjekter	33.067	31.021
Sum tilskudd Stiftelsen Dam			41.634	36.174
Fritt Ord	Kommunikasjon	Fotoprosjekt	0	0
Institutt for Journalistikk	Kommunikasjon	Journalistseminar	70	0
Sum tilskudd andre			41.704	36.174

Note 3 - Innsamlede midler, gaver mv

Finansieringskilde	Formål	Prosjekt	2021	2020
Innsamling, gaver mv	Frie inntekter	Interne prosjekt	978	504
Testamentarisk gave	Frie inntekter	Interne prosjekt	942	4.343
Sum innsamlede midler, gaver mv			1.920	4.847

Note 4 - Opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål

Finansieringskilde	Formål	Prosjekt	2021	2020
Bladet Psykisk Helse	Redaksjonen	Bladet Psykisk Helse	2.397	1.968
Undervisningsmateriell/KID+KiB+DU	Kommunikasjon	Undervisningsmateriell/KID+KIB+DU	1.362	1.688
Undervisningsmateriell/Hverdagsglede	Kommunikasjon	Undervisningsmateriell/Hverdagsglede	569	371
Salg av hefter annet matriell	Redaksjonen	Hefter og matriell	17	29
Andre inntekter	Frie inntekter	Diverse	3.091	2.382
Sum opptjente inntekter fra aktiviteter som oppfyller organisasjonens formål			7.436	6.438

Note 5 - Finansinntekter

Netto renteinntekter fra bankinnskudd i DnB	10	44

Note 6 - Administrasjonsprosent/formålsprosent/innsamlingsprosent

	2021	2020	2019	2018	2017
Beregnet administrasjonsprosent	10,1 %	8,2 %	7,4 %	7,2 %	5,5 %
Beregnet formålsprosent	89,6 %	91,2 %	92,1 %	92,4 %	94,0 %
Beregnet innsamlingsprosent	97,4 %	99,0 %	90,6 %	91,4 %	98,9 %

Note 7 - Ansatte, godtgjørelser og honorarer

	2021	2020
Antall årsverk sysselsatt i regnskapsåret	12,3	10,5

Rådet for psykisk helse har en pensjonsordning som tilfredstiller kravene i Lov om obligatorisk tjenestepensjon.

Det er ikke ytet lån eller sikkerhetsstillelse til ansatte, daglig leder eller styremedlemmer.

Godtgjørelser til generalsekretær

	2021
Lønn/honorar	1.400
Kollektiv pensjonspremie	26
Annen godtgjørelse	21
Sum godtgjørelser	1.447

Godtgjørelser til revisor

	2021	2020
Ordinært revisjonshonorar (ekskl. mva)	119	132
Honorar for tilleggstjenester fra revisor (ekskl. mva)	31	58
Sum honorarer	150	190

Note 8 - Lønnskostnader og andre kostnader etter art

	2021	2020
Lønninger	9.311	7.725
Arbeidsgiveravgift	1.549	1.064
Pensjonskostnader	919	877
Andre lønnskostnader	326	319
Sum lønnskostnader	**12.105**	**9.985**
Bevilgninger til prosjekter	33.067	31.021
Reiser, møter, arrangement og informasjonsaktiviteter	1.556	1.580
Matriell, trykk og produksjon	3.021	1.443
Avskrivninger	70	95
Andre driftskostnader (husleie, kontordrift, forsikring, honorarer osv)	3.677	3.044
Sum kostnader (ekskl finanskostnader)	**53.496**	**47.169**
Finanskostnader (bankomkostninger)	15	18

Note 9 - Avskrivbare anleggsmidler
Varige driftsmidler er i regnskapet oppført med kostpris etter fradrag for bedriftsøkonomiske avskrivninger.

	Inventar	IKT	Sum
Anskaffelseskost pr.01.01.2021	96.091	3.019.287	3.115.378
Tilgang	0	87.332	87.332
Avgang	0	0	0
Kostpris 31.12.2021	96.091	3.106.619	3.202.710
Akkumulerte avskrivninger 31.12.2021	96.091	3.032.428	3.128.519
Bokført verdi 31.12.2021	0	74.191	74.191
Ordinære avskrivninger 2021	9.610	60.192	69.802
Avskrivningssats	*30 %*	*33 %*	
Avskrivningsplan	*Saldo*	*Lineær*	

Note 10 - Egenkapital - fond

	2021	Årets aktivitetsresultat	2020
Frie fond	17.671	2.088	15.582
Sum egenkapital - fond	17.671	2.088	15.582

Note 11 - Annen kortsiktig gjeld	**2021**	**2020**
Skyldig feriepenger/arbeidsgiver avgift	-1.203	-989
Annen kortsiktig gjeld	-1.110	-5.319
Sum annen kortsiktig gjeld	-2.313	-6.308

Note 12 - Bundne skattetrekksmidler
Skattrekksmidler kr 461.658,- er avsatt på egen bankkonto i samsvar med god regnskapsskikk

RÅDET FOR PSYKISK HELSE
Noter til regnskapet for 2021

(Alle tall i hele tusen)

Regnskapsprinsipper
Årsregnskapet er satt opp i samsvar med regnskapsloven og god regnskapsskikk for ideelle organisasjoner, og består av følgende:

- Aktivitetsregnskap
- Balanse
- Noter

Anleggsmidler balanseføres til anskaffelseskost og nedskrives til virkelig verdi dersom det oppstår verdifall som ikke forventes å være forbigående.

Avskrivbare driftsmidler avskrives lineært over gjenværende levetid. Inventar saldo avskrives.

Omløpsmidler vurderes til laveste anskaffelseskost og virkelig verdi.

Kundefordringer og andre fordringer oppføres til pålydende etter fradrag av forventede tap. Avsetning til tap gjøres på grunnlag av en individuell vurdering av de enkelte fordringene.

Likviditetsbeholdningen omfatter bankinnskudd DNB

Kortsiktig gjeld blanseføres til nominelt mottatt beløp på etableringstidspunktet.

Beholdninger er verdsatt etter laveste verdis prinsipp.

Skatt
Rådet er ikke ansett skattepliktig for sin virksomhet. jf. skatteloven § 2-32 første ledd.

*Inntek*ter
Innsamlede midler og gaver inntektsføres på mottakstidspunktet. Offentlige tilskudd som det knytter seg betingelser til inntektsføres i takt med forbruk av kostnader knyttet til den støttede aktivitet. Ikke inntektsførte tilskudd regnskapsføres i balansen som en forpliktelse under ubrukte statsmidler. Verdien av tingsgaver måles til virkelig verdi på mottakstidspunktet.

Fordeling av kostnader
Kostnader er i størst mulig grad direkte henført til den aktiviteten de hører til. Lønnskostnader og felleskostnader som husleie, strøm, renhold, IKT og rekvisita er fordelt etter antatt forbrukt tid/årsverk pr prosjektområde ved begynnelsen av året.

BDO AS
Munkedamsveien 45
Postboks 1704 Vika
0121 Oslo

Uavhengig revisors beretning

Til styret i Rådet For Psykisk Helse

Konklusjon

Vi har revidert årsregnskapet til Rådet For Psykisk Helse.

Årsregnskapet består av:

- Balanse per 31. desember 2021
- Aktivitetsregnskap 2021
- Noter til årsregnskapet, herunder et sammendrag av viktige regnskapsprinsipper.

Etter vår mening:

- Oppfyller årsregnskapet gjeldende lovkrav, og
- Gir årsregnskapet et rettvisende bilde av organisasjonens finansielle stilling per 31. desember 2021 og av dets resultat og kontantstrømmer for regnskapsåret i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge.

Grunnlag for konklusjonen

Vi har gjennomført revisjonen i samsvar med de internasjonale revisjonsstandardene International Standards on Auditing (ISA-ene). Våre oppgaver og plikter i henhold til disse standardene er beskrevet nedenfor under Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet. Vi er uavhengige av selskapet slik det kreves i lov, forskrift og International Code of Ethics for Professional Accountants (inkludert internasjonale uavhengighetsstandarder) utstedt av the International Ethics Standards Board for Accountants (IESBA-reglene), og vi har overholdt våre øvrige etiske forpliktelser i samsvar med disse kravene. Innhentet revisjonsbevis er etter vår vurdering tilstrekkelig og hensiktsmessig som grunnlag for vår konklusjon.

Annen informasjon

Styret og generalsekretær (ledelsen) er ansvarlig for annen informasjon. Annen informasjon består av årsmeldingen, men inkluderer ikke årsregnskapet og revisjonsberetningen.

Vår konklusjon om årsregnskapet ovenfor dekker ikke annen informasjon.

I forbindelse med revisjonen av årsregnskapet er det vår oppgave å lese annen informasjon. Formålet er å vurdere hvorvidt det foreligger vesentlig inkonsistens mellom annen informasjon og årsregnskapet og den kunnskap vi har opparbeidet oss under revisjonen av årsregnskapet, eller hvorvidt informasjon i annen informasjon ellers fremstår som vesentlig feil. Vi har plikt til å rapportere dersom annen informasjon fremstår som vesentlig feil. Vi har ingenting å rapportere i så henseende.

Styret og generalsekretærs ansvar for årsregnskapet

Styret og generalsekretær (ledelsen) er ansvarlig for å utarbeide årsregnskapet og for at det gir et rettvisende bilde i samsvar med regnskapslovens regler og god regnskapsskikk i Norge. Ledelsen er også ansvarlig for slik intern kontroll som den finner nødvendig for å kunne utarbeide et årsregnskap som ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil.

Ved utarbeidelsen av årsregnskapet må ledelsen ta standpunkt til organisasjonens evne til fortsatt drift og opplyse om forhold av betydning for fortsatt drift. Forutsetningen om fortsatt drift skal legges til grunn så lenge det ikke er sannsynlig at virksomheten vil bli avviklet.

Revisors oppgaver og plikter ved revisjonen av årsregnskapet

Vårt mål er å oppnå betryggende sikkerhet for at årsregnskapet som helhet ikke inneholder vesentlig feilinformasjon, verken som følge av misligheter eller utilsiktede feil, og å avgi en revisjonsberetning som inneholder vår konklusjon. Betryggende sikkerhet er en høy grad av sikkerhet, men ingen garanti for at en revisjon utført i samsvar med lov, forskrift og god revisjonsskikk i Norge, herunder ISA-ene, alltid vil avdekke vesentlig feilinformasjon som eksisterer Feilinformasjon kan oppstå som følge av misligheter eller utilsiktede feil. Feilinformasjon blir vurdert som vesentlig dersom den enkeltvis eller samlet med rimelighet kan forventes å påvirke økonomiske beslutninger som brukerne foretar basert på årsregnskapet.

For videre beskrivelse av revisors oppgaver og plikter vises det til:
https://revisorforeningen.no/revisjonsberetninger

BDO AS

Erik H. Lie
statsautorisert revisor
(elektronisk signert)

PENNEO

Signaturene i dette dokumentet er juridisk bindende. Dokument signert med "Penneo™ - sikker digital signatur". De signerende parter sin identitet er registrert, og er listet nedenfor.

"Med min signatur bekrefter jeg alle datoer og innholdet i dette dokument."

Erik Helge Lie
Statsautorisert revisor
På vegne av: BDO
Serienummer: 9578-5995-4-155606
IP: 188.95.xxx.xxx
2021-03-22 19:28:39Z

bankID

Penneo Dokumentnøkkel: 52QYX-MJGKL-0EXO1-2EAPE-OQNOG-KP5QB

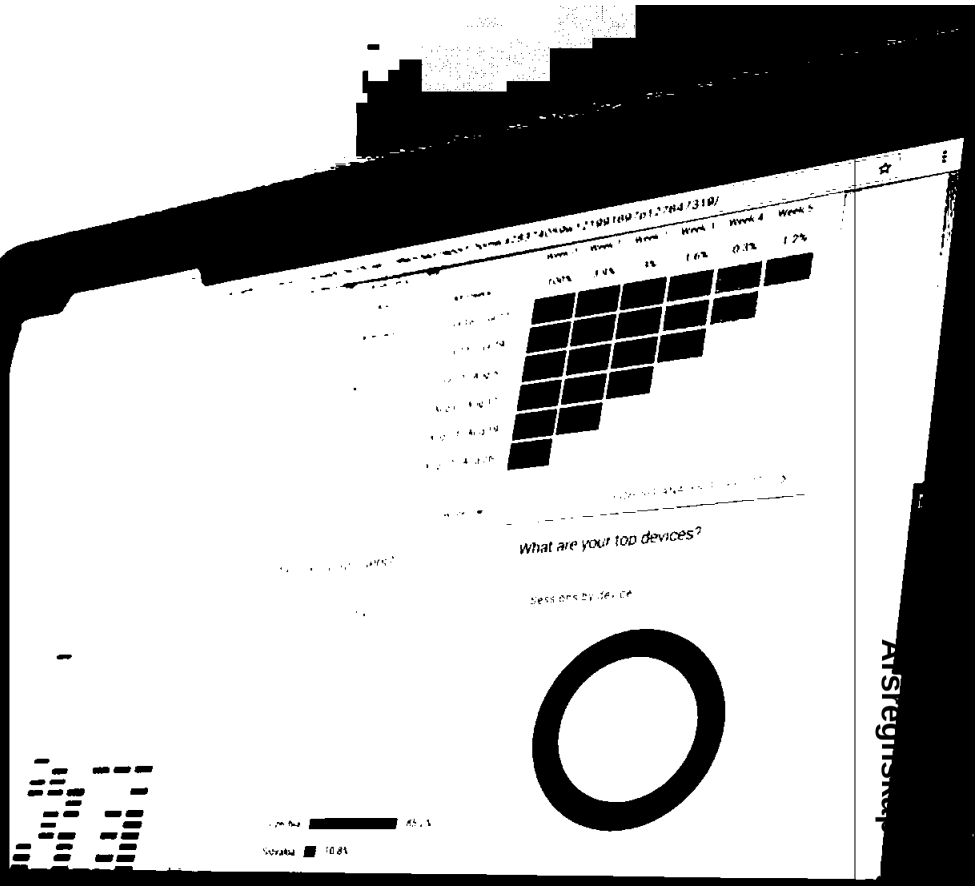
Dokumentet er signert digitalt, med **Penneo.com**. Alle digitale signatur-data i dokumentet er sikret og validert av den datamaskin-utregnede hash-verdien av det opprinnelige dokument. Dokumentet er låst og tids-stemplet med et sertifikat fra en betrodd tredjepart. All kryptografisk bevis er integrert i denne PDF, for fremtidig validering (hvis nødvendig).

Hvordan bekrefter at dette dokumentet er orginalen?
Dokumentet er beskyttet av ett Adobe CDS sertifikat. Når du åpner dokumentet i Adobe Reader, skal du kunne se at dokumentet er sertifisert av **Penneo e-signature service <penneo@penneo.com>**. Dette garanterer at innholdet i dokumentet ikke har blitt endret.

Det er lett å kontrollere de kryptografiske beviser som er lokalisert inne i dokumentet, med Penneo validator - **https://penneo.com/validate**

11.06.2023 kl 05:09

Brønnøysundregistrene



RÅDET FOR PSYKISK HELSE

Finansiell analyse 2019-2021

BDO AS V/NABIL EL HAMOUTI

28. FEBRUAR 2022

Leveransen er utarbeidet for oppdragsgiver, og dekker kun de formål som med denne er avtalt. All annen bruk og distribusjon skjer for oppdragsgivers regning og risiko. BDO søker etter beste evne å sikre at all informasjon gitt i denne rapporten er korrekt, men tar forbehold om eventuelle feil.

Årsregnskap

Innhold

1 GENERELT OM RISIKO, RISIKOVURDERINGER OG RISIKOSTYRING

2 REVISORS VURDERING AV RISIKO FOR FEIL I DEN FINANSIELLE RAPPORTERING

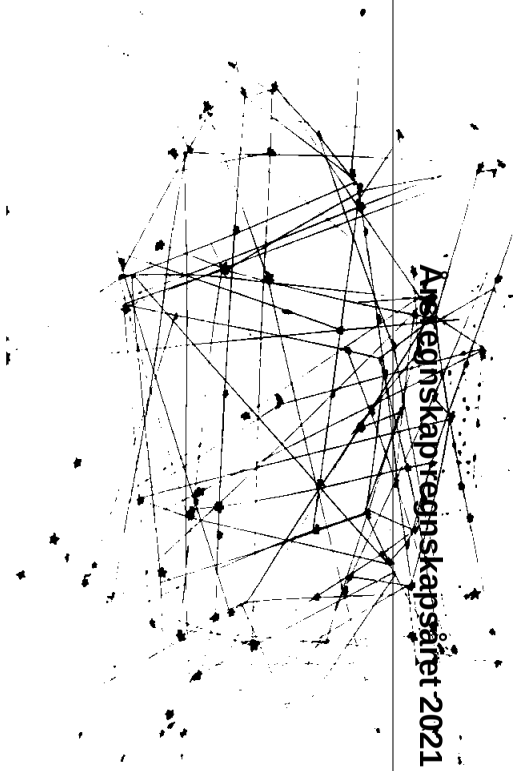
3 FINANSIELL STILLING OG RISIKOANALYSE

Om risiko

- Kan være positiv og negativ:
  - Potensielle avvik fra det forventede
  - Avvik fra målsetning
  - Forringe eller øke verdier

- Kvantifisering:
  - Sannsynlighet/utfall

- Risiko er kombinasjonen av konsekvens og sannsynlighet:
  - Mulige utfall og tilhørende usikkerhet



Årsregnskap og årsberetning 2021 for 971524499

Risiko og internkontroll

Risikostyring

Mål

Det en konkret ønsker å oppnå

Risiko

Det som påvirker måloppnåelse

Tiltak

Aktiviteter som håndterer risiko

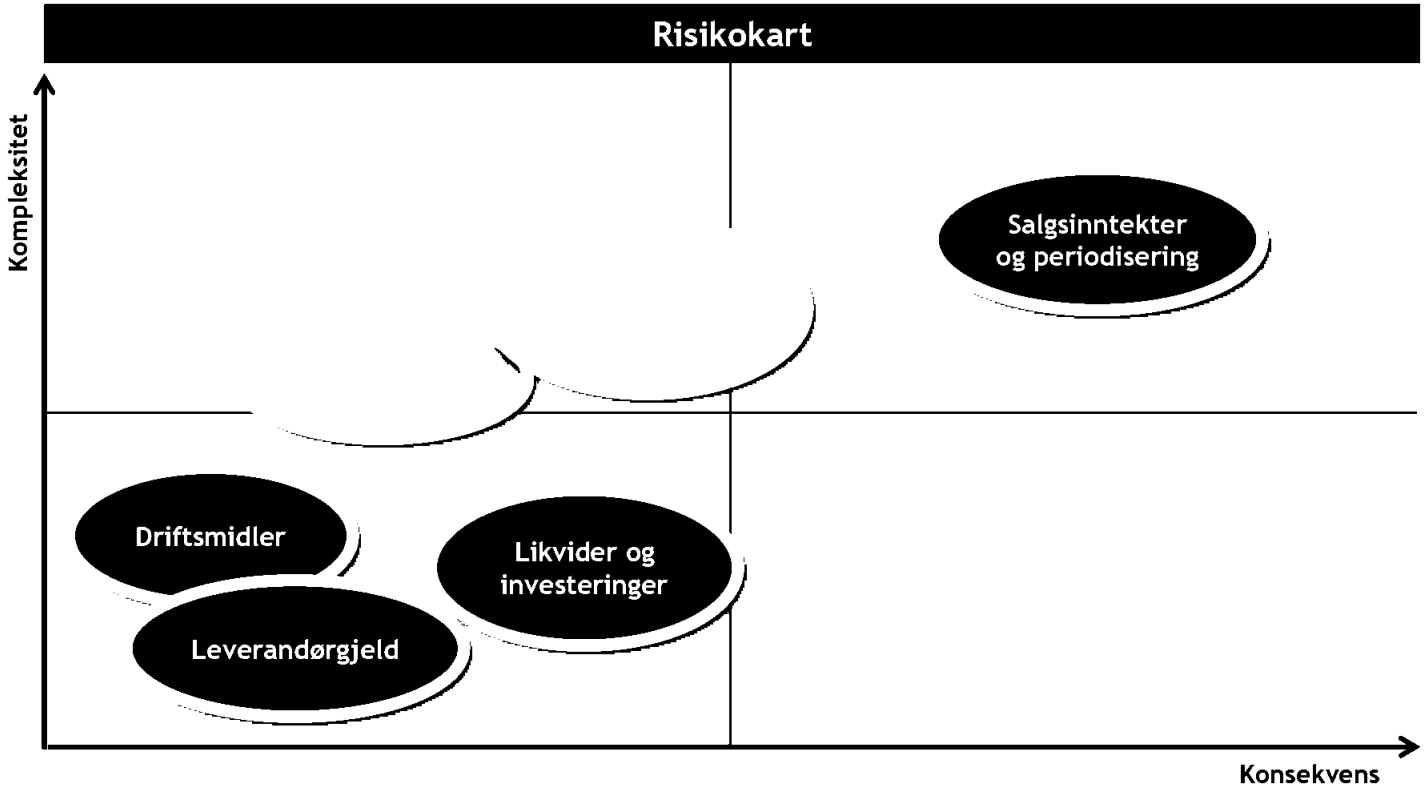
Kontroll

Aktiviteter som sørger for at tiltakene gjennomføres som planlagt

Årsregnskap og årsregnskapsåret 2021 for 971524499

Revisors vurdering av risiko for regnskapsmessige feil

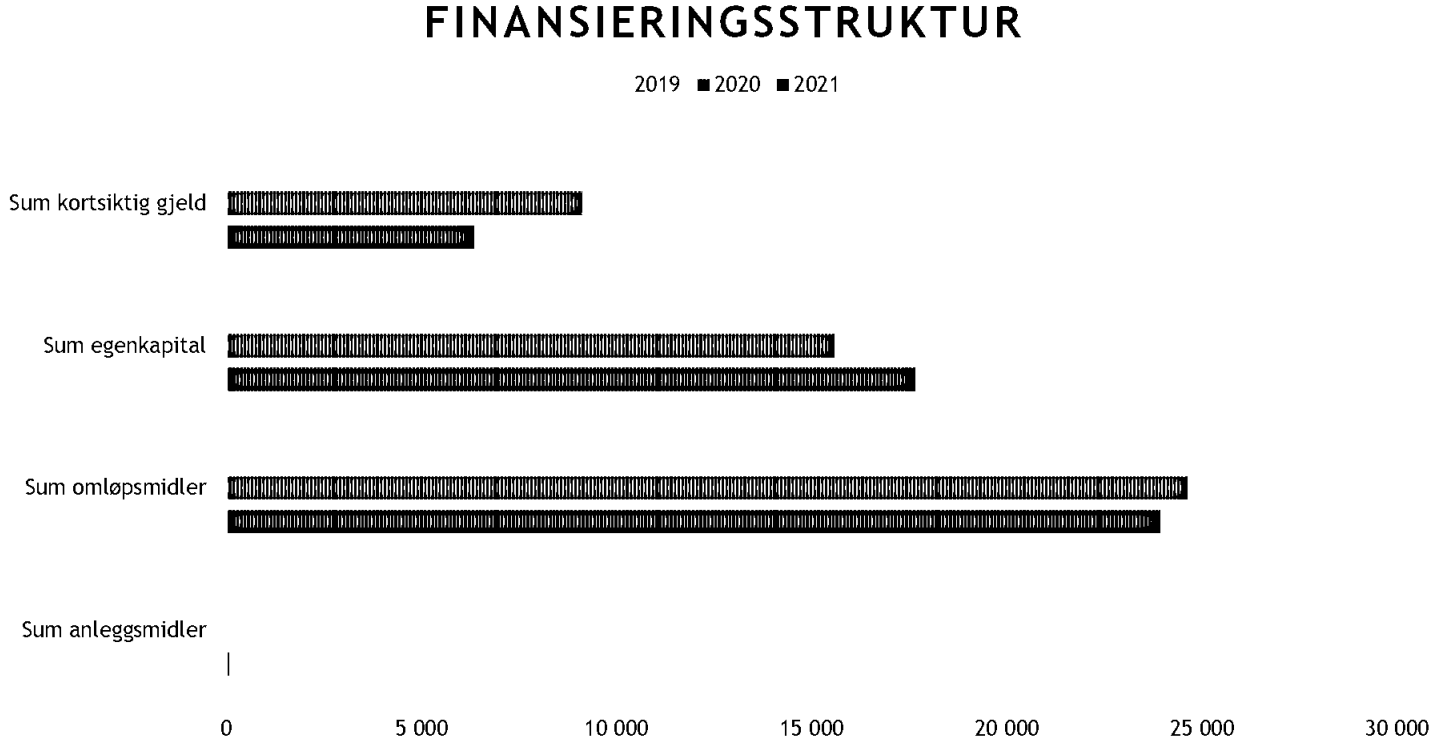
Uten hensyn til interne kontrolltiltak



FINANSIELL ANALYSE

2019-2021

Organisasjonens finansielle stilling



- Organisasjonens regnskap bestå hovedsakelig av lettomsettelige omløpsmidler.
- Det er liten grad av gjelds-finan i organisasjonen.
- Organisasjonens finansieringsst er forbundet med generell lav r som følge av liten grad av ekste langsiktig gjelds-finansiering og forholdsmessig lav andel anlegg sett opp mot totalkapital.

Vår analyse av organisasjonens finansieringsstruktur har ikke avdel noen særskilte risikoer.

Årsregnskap regnskapsåret 2021 for 971524499

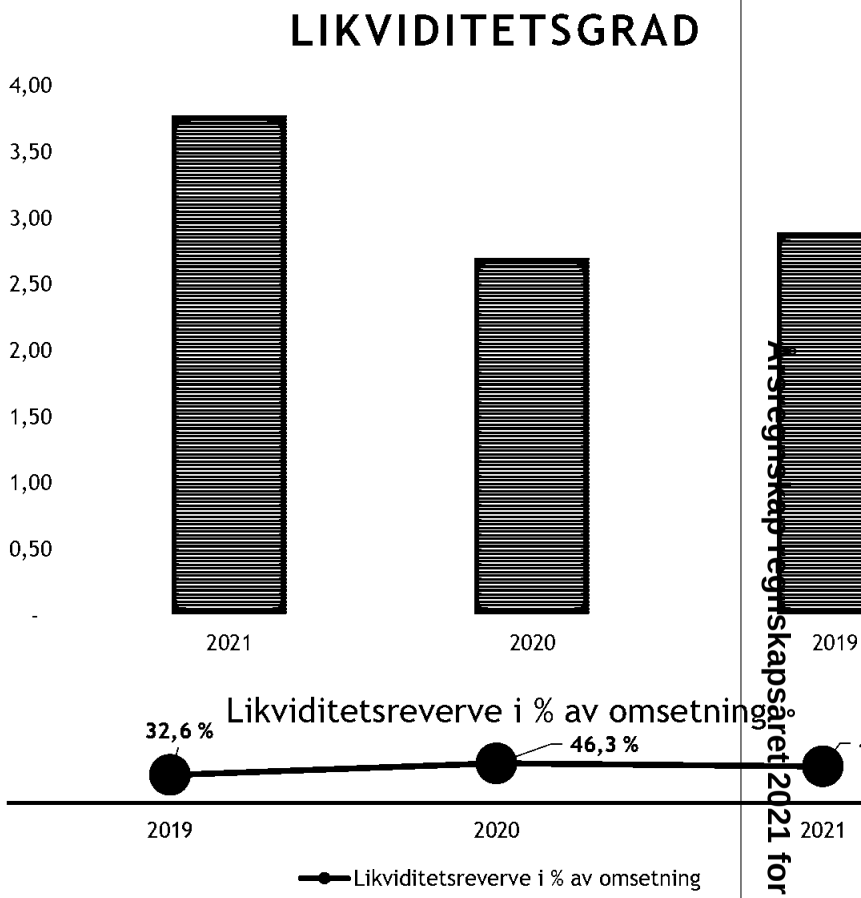
11.06.2023 kl 05:09

Brønnøysundregistrene

Organisasjonens finansielle stilling

- Likviditetsgraden viser virksomhetens evne til å betale kortsiktig gjeld. Normalt bør verdien være større enn 2 for å indikere at omløpsmidlene dekker kortsiktig gjeld for å møte betalingsforpliktelsene. Nøkkeltallet brukes vanligvis for å gi en rask indikasjon på en organisasjons kortsiktige soliditet. Likviditetsgraden til Rådet har ligget jevnt over 2 de siste tre årene.
- Likviditetsreserven viser hvor mye likvider organisasjonen har i prosent av omsetningen. Organisasjons likviditetsreserve har i gjennomsnitt ligget på ca. 40 % av total omsetning de siste tre årene.
- Nivået på ønsket likviditetsreserve må vurderes opp mot organisasjonens mål, forventet aktivitetsnivå og ønsket finansieringsstruktur. Vi anbefaler at organisasjonen følger aktivt med på likviditetsnivået periodevis og sørger for å iverksette kontinuerlige tiltak for å redusere risiko knyttet til likviditet dersom man mener denne er for høy.

Vår analyse av organisasjonens likviditetsgrad og -reserve har ikke avdekket noen særskilte risikoer.

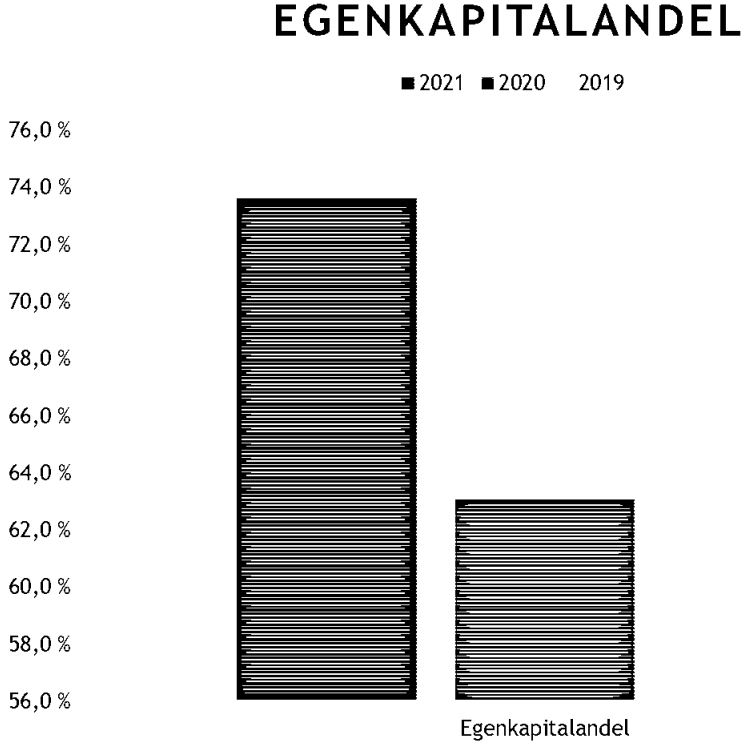


Årsregnskap regnskapsåret 2021 for 971524499

Organisasjonens finansielle stilling

- Soliditet sier noe om evnen til å tåle tap over tid. I selve risikovurderingen er dette knyttet direkte opp mot bokført egenkapitalandel. Det presiseres imidlertid at markedsverdien av egenkapitalen kan være (vesentlig) høyere enn den bokførte egenkapitalen.
- Det er derfor markedsverdien av egenkapitalen som er mest sentral i en risikovurdering, men bokført egenkapital har også vesentlig implikasjoner for hvilke tiltak som må eller bør iverksettes. Et mål for en sunn EK vil være en subjektiv vurdering som Rådet selv må ta stilling til.
- Organisasjonens bokførte egenkapital av totalkapital har ligget jevnt rundt 60%-70%. Det anbefales at organisasjonen til enhver tid har tilstrekkelig oversikt over EK situasjonen, og vurderer nivået på denne sett opp mot organisasjonens finansieringsstruktur og eksponering for risiko.

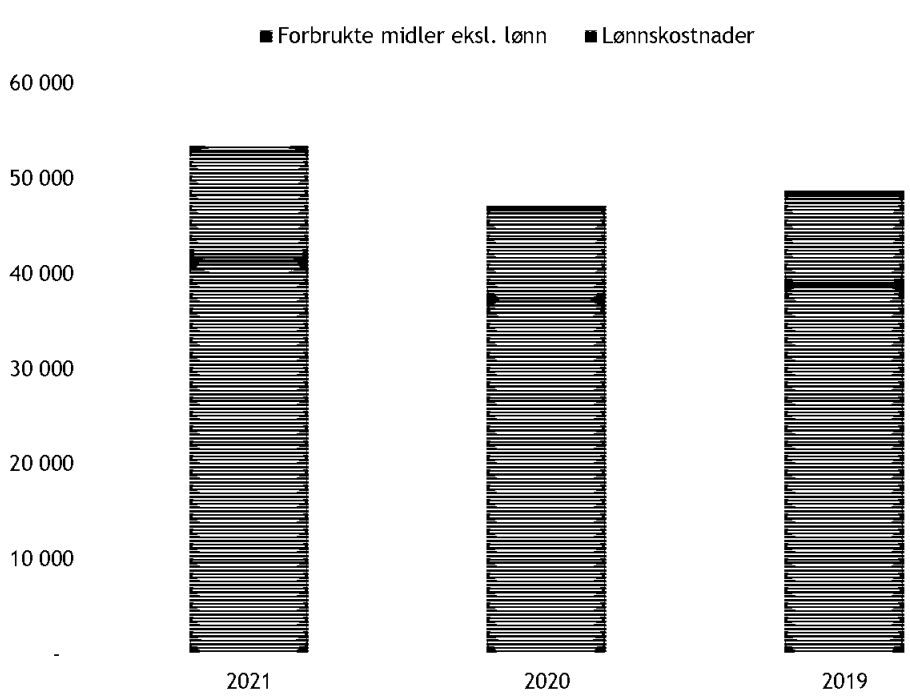
Vår analyse av organisasjonens egenkapitalandel har ikke avdekket noen særskilte risikoer.

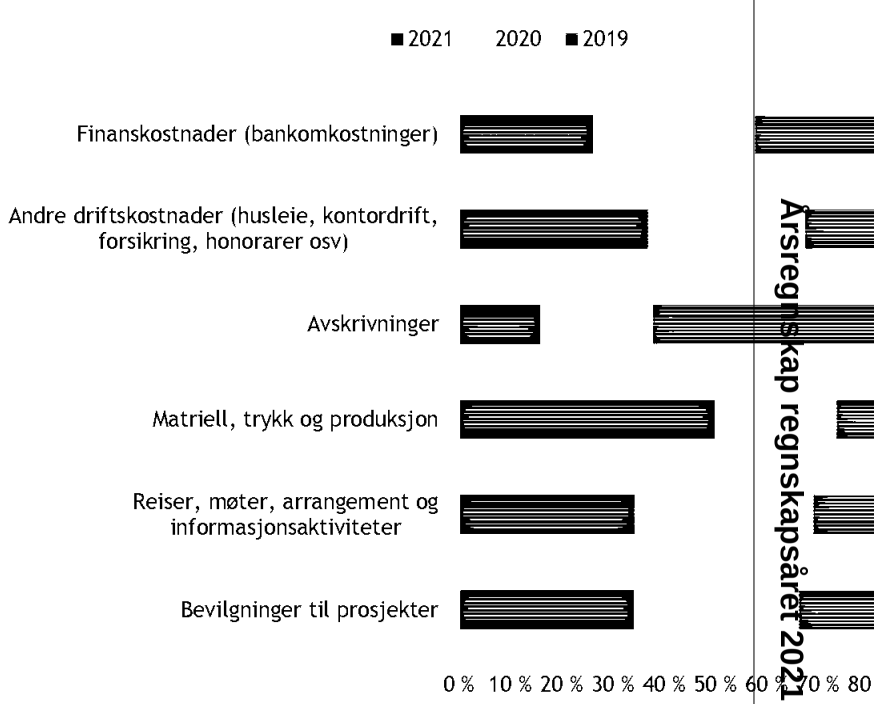


FINANSIELL ANALYSE

Øvrige nøkkeltall

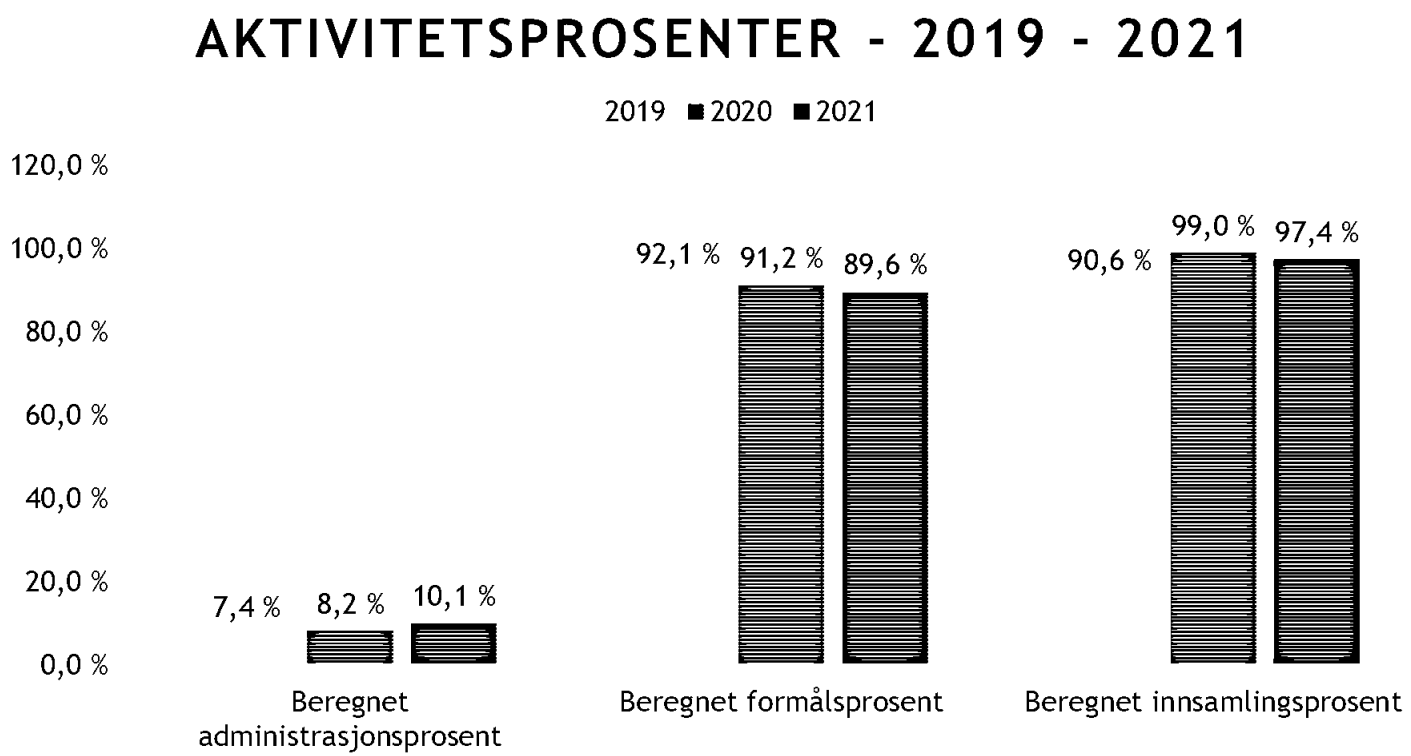
Oversikt over forbrukte midler





Årsregnskap regnskapsåret 2021 for 971524499

Oversikt over aktivitetsprosenter



- **Innsamlingsprosent**

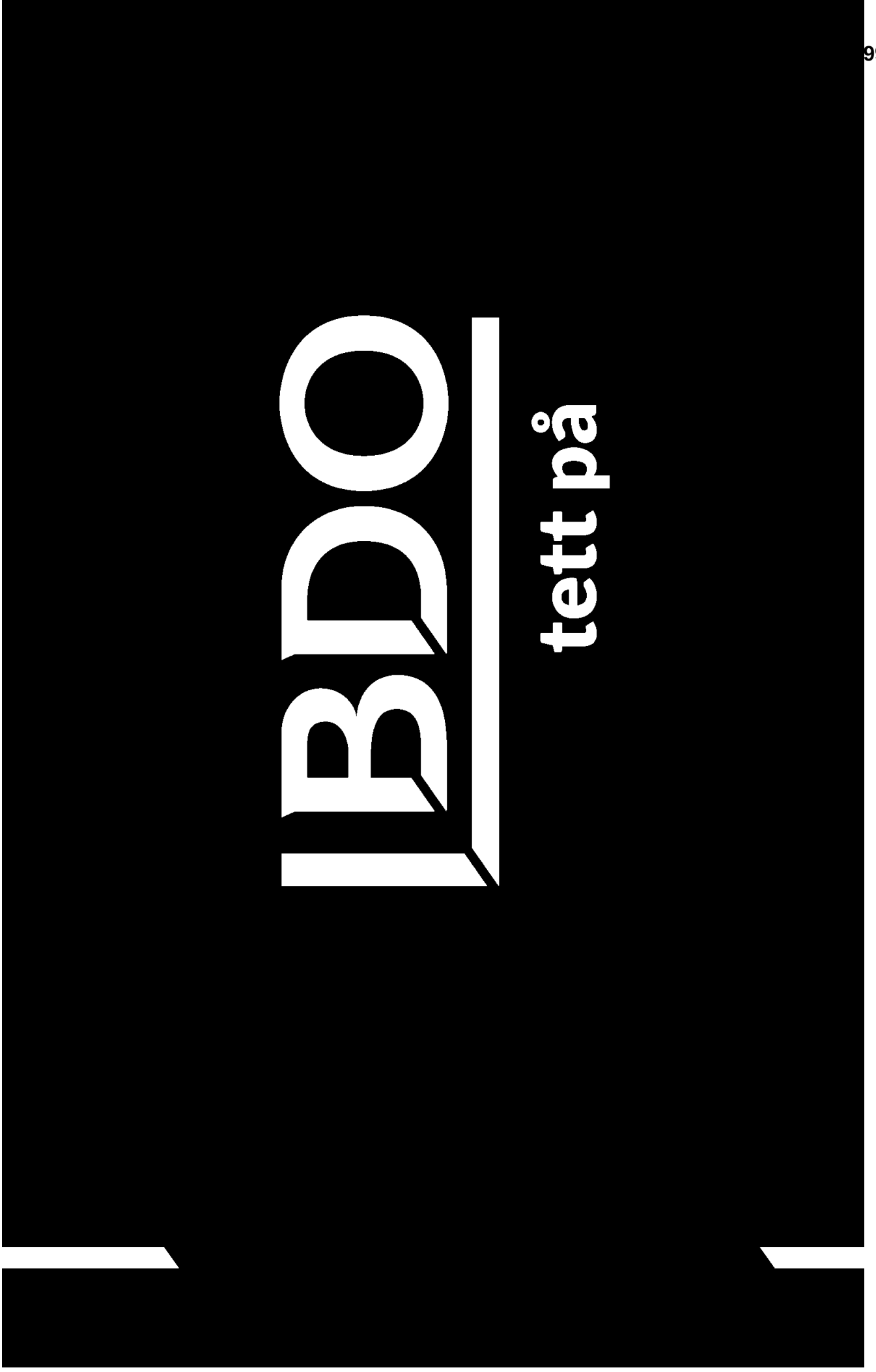
Innsamlingsprosenten viser forholdet mellom inns
midler og kostnadene ved innsamlingen. Beregnir
omfatter kun innsamlede midler og ikke organisas
øvrige inntekter.

- **Administrasjonsprosent** (Administrasjonskos
Sum forbrukte midler)

Prosentsatsen viser hvor stor andel av totalt tilgj
midler som er brukt til administrasjon.
Administrasjon er de aktivitetene som gjøres for
organisasjonen, blant annet planlegging, styring o
av organisasjonens aktiviteter. Det er ikke et mål
administrasjonskostnadene er lavest mulig. Organ
må ha en administrasjon som sikrer forsvarlig for
disponering av midlene.

- **Formålsprosent** (Kostnader til formålet / Su
midler)

Formålsprosenten viser hvor mye som faktisk er b
ideelle formålet av det totale forbruket. Formåls
et nyttig nøkkeltall i forhold til å vurdere driften
innsamlingsorganisasjon.


BDO
tett på