

"Hvem trenger ekstra støtte fra andre"

– barrierer for å oppsøke hjelp?

11.11.2025

Ole-Marius Minde Johnsen

Landsleder

#alleharen**mentalhelse**

Mental Helse som organisasjon

- **Stiftet 1978** - Medbestemmelse, anstendig behandling, respekt, vaktbikkje og brobygger
- 130 lokallag og 13 fylkeslag – **11 500** medlemmer
- Politisk påvirkning
- **Aktivitetstilbud** i lokalsamfunn gjennom lokallag
- Forebyggende arbeid – Skoleprogram YAM og Venn1, Headspace
- **Svartjenester** – Døgnåpen Hjelpetelefon og Chat, Arbeidslivstelefon, Foreldresupport og forum
- Stiftelsen DAM prosjekter
- Verdensdagen for psykisk helse **10. oktober** – Nasjonal kampanje

Chat og veiledningstjeneste (døgnåpen)

 **mentalhelse.no**

Mental Helse Hjelpetelefonen

 **116 123** (Døgnåpen)

Foreldresupport

Stengt i juli

 **116 123**

Studenttelefonen

Stengt i juli

 **116 123**

Arbeidslivstelefonen

Stengt i uke 29-31

 **225 66 700**

#alleharen**mentalhelse**



Verdensdagen for psykisk helse

- **10. oktober** hvert eneste år
- Over **3000 markeringer** over hele landet
- Folkehelse- og informasjonskampanje
- Nytt hovedtema hvert år

Tema 2025

«**Psykisk beredskap**»

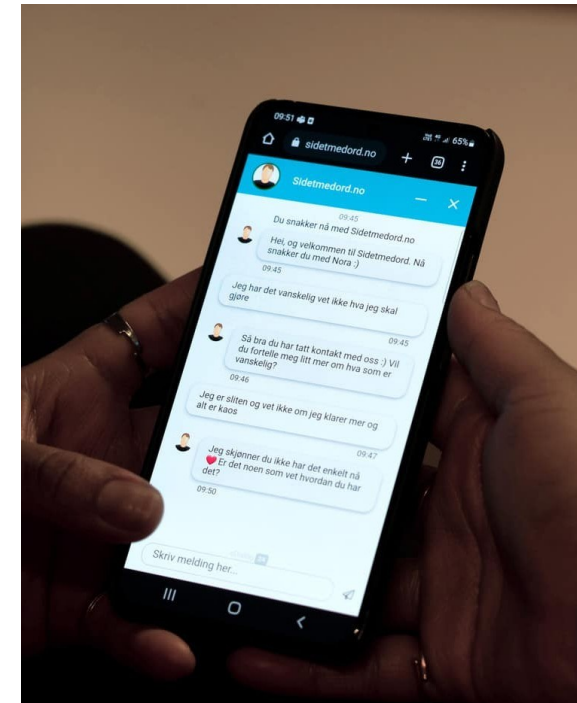
Verdensdagen.no



#alleharen**mental**helse

Temperaturmåler på samfunnet

- Over 300 000 henvendelser årlig
- Blitt en del av behandlings- og kriseplaner
- Vi opplever ulike behov i samtalene
- Samlivsproblemer, bekymring for barn, fremtidsutsikter, økonomi, verdensbildet og spesielt mange som er ensomme
- Unge og eldre er sårbare
- Menn tar i økende grad kontakt – En gruppe med flere barrierer



Menn og psykisk helse

– *når styrke blir stillhet*

- Kultur, forventninger og taushet
- Sliter i stillhet
- Tallene sier sitt
- Snakke om hvordan menn egentlig har det
- Hjelpeapparatet treffer ikke alltid
- Manglende møteplasser

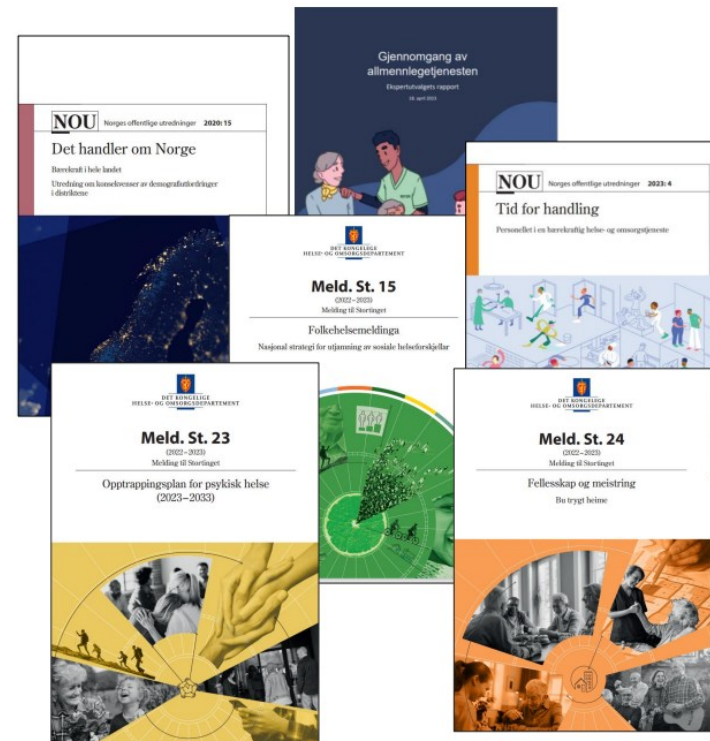


Eldre - Hva ser og vet vi?

- Isolasjon og utenforskap
- Frykten for å være en belastning
- Inaktivitet
- Institusjonalisering
- Passiviserende medikamentbruk

Eldre med psykiske lidelser – utelatt og glemt?

Nettverkssamling for rus og psykisk helsearbeid, 2023



Opptrappingsplanen for psykisk helse 1999-2009

Fullstendig utelatelse av de eldre !!

#alleharen**mentalhelse**

Hva mer vet vi

- Unaturlig skille mellom somatiske og psykiske helsetjenester
- «Se hele mennesket» - Ikke bare symptomer
- Tverrfaglig tilnærming
- Betydningen av individuell oppfølging
- Kunnskap og holdningsskapende endringer
- Bolig, økonomi og arbeid

Kilde: Nav

ARBEIDERNES DAG
1. MAI

**Sykefravær med
psykiske plager har økt
mest det siste året**

mentalhelse.no



ARBEIDERNES DAG
1. MAI

Mental Helse mener:

- det må stilles større krav til arbeidsgivere om psykisk helsefremmende arbeidsplasser.
- psykisk helsehjelp må kombineres med arbeidsrettede tiltak.
- uføre må få mulighet og bistand til å komme tilbake i arbeid på eget initiativ og kapasitet.
- unge uføre må få tilbud om tilpasset arbeid og/eller utdanning.

mentalhelse.no

#alleharen**mentalhelse**

Tusen takk for oppmerksomheten!



Bli medlem eller fast giver,
og støtt vårt arbeid

Medlemsskap inkluderer:

- Medlemsblad tilsendt
- Muligheten til delta i en rekke aktiviteter
- **Støtter våre svartjenester**

Pris: kr 200,- per år.★

Gjør som
over **11.000** andre ...



SMS til 2490
skriv kodeordet:
MH Medlem

... **sammen** redder
vi liv.

mentalhelse.no

#alleharen**mentalhelse**



mentalhelse.no