



## I PSYKIATRIFONDEN KAN ALLE FÅ HJÆLP, RÅD OG VIDEN

Har du brug for rådgivning?  
Ring til Psykiatrifondens rådgivning på 39 25 25 25.  
Det er gratis, og du kan være anonym.

På psykiatrifonden.dk kan du

- Gøre som 125.000 andre og tilmelde dig Psykiatrifondens gratis nyhedsbrev med nyheder og gode råd.
- Blive støtte medlem og få vores blad i postkassen fire gange om året.
- Træne dig mentalt stærk i vores mentale motionscenter [taenkdigstaerk.dk](http://taenkdigstaerk.dk).
- Finde gratis undervisningsmaterialer og viden om vores projekter.
- Købe bøger om alt fra mindfulness til skizofreni.
- Læse nyheder og følge os på Facebook.

Læs mere og støt os på [psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk)

HKH Kronprinsesse Mary  
er protektor for Psykiatrifonden



Psykiatrifonden er en humanitær organisation, som støtter og styrker mennesker med psykisk sygdom og sætter psykisk sundhed på dagsordenen – både hos den enkelte og i samfundet.

Psykiatrifonden • Hejrevej 43 • 2400 København NV • Tlf. 3929 3909

# ÅRSRAPPORT 2016

PSYKIATRIFONDENS MISSION ER AT SKABE ET SAMFUND, HVOR FÆRRE FÅR EN PSYKISK SYGDOM, OG HVOR FLERE KOMMER SIG ELLER LEVER ET GODT LIV MED DERES SYGDOM.

“

Det har været vildt fedt – jeg har aldrig snakket med nogen om det på samme måde.

*14-årig dreng, der har været i en af Psykiatrifondens samtalegrupper for børn, der har en far eller mor med psykisk sygdom*

“

Lige nu tror jeg faktisk, at jeg har det godt nok til at tage på arbejde her til morgen. Havde jeg ikke haft en peer og en aftale med ham, så var jeg nok ikke kommet ud af lejligheden på denne side af weekenden. Hurra for dette dejlige, dejlige projekt.

*Deltager i Psykiatrifondens og Vejle Kommunes peer-to-peer-projekt, hvor mentorer, der tidligere selv har levet med psykisk sygdom, hjælper unge, der har en psykisk sygdom.*

“

Jeg er glad for, at jeg fik noget at vide om psykisk førstehjælp. Jeg er klar til at hjælpe en, der har brug for hjælp. Det er så godt et kursus, og jeg vil anbefale kurset til mine kollegaer og bekendte.

*Deltager i et af Psykiatrifondens kurser i Psykisk Førstehjælp*

“

Det var et rigtig godt kursus - og det siger ikke så lidt, når man har nordjyske aner. Det gav mig et overordnet indblik i, hvad det vil sige at være psykisk syg - og dermed giver det mig mulighed for at møde borgere, jeg ser i mit arbejde, på en ny og mere forstående måde.

*Jobcentermedarbejder, der har deltaget i et af Psykiatrifondens kompetenceløftende kurser*

# LEDELSENS BERET-

I løbet af et år oplever hver femte af os at have psykiske problemer. Det vil sige at vi oplever en midlertidig krise, at vi er psykisk sårbare, eller at vi oplever svær psykisk sygdom. Dertil kommer børn, ægtefæller og andre tæt på den, der har det svært. Så hvis man ser på, hvor mange på et år, der er berørt af psykisk sygdom og kan mærke det på deres eget liv, er det op mod 700.000 mennesker. Alene i vores lille land. Derfor mener vi at det er forkert at psykisk sygdom ikke er prioriteret højere politisk. Derfor kæmper Psykiatrifonden for en højere prioritering af psykisk sundhed.

## FOREBYGGELSE AF PSYKISK SYGDOM BLANDT BØRN OG UNGE SAT PÅ DEN POLITISKE DAGSORDEN

Et af Psykiatrifondens vigtigste indsatsområder er forebyggelse af psykisk sygdom blandt børn og unge. Derfor gik vi ind i 2016 med en stor konference på Christiansborg, hvor vi lancerede en sekspunkts-forebyggelsesplan, vi har udarbejdet i samarbejde med de stærkeste faglige kræfter på børne- og ungdomsområdet herhjemme. Ved lanceringen bekræftede en lang række fageksperter det store behov for forebyggelse og understøttede hvert forslag med data og viden. Folketingspartiernes psykiatridførere deltog efterfølgende i en paneldebat. Det blev en dag, der for alvor satte forebyggelsen af psykisk sygdom på dagsordenen, og politikerne var klare i deres udmeldinger om, at der er et meget stort behov for at øge prioriteringen af forebyggelsen blandt børn og unge. Det vil vi naturligvis holde dem fast på, også i år.

## FORSKNING OG UDVIKLING

Et meget konkret punkt i vores forebyggelsesplan er forskningsprojektet Mind My Mind. Mind My Mind er et træningstilbud til sårbare børn, der viser tegn på angst, adfærdsvanskeligheder eller depression. Der findes ofte ingen tilbud om hjælp og støtte til dem. I 2016 gennemførte Psykiatrifonden i samarbejde med Tryk-Fonden og fire kommuner den første del af forskningsprojektet, som fortsætter i år. Viser Mind My Mind sig at have effekt i de medvirkende kommuner vil vi arbejde politisk for at udbrede det til alle landets 98 kommuner. Psykiatrifonden har præsenteret Mind My Mind for ministre, politikere og embedsmænd, der alle viser stor interesse. I november 2016 havde Psykiatrifonden desuden foretræde for Folketingets Sundheds- og Ældreudvalg for at fortælle om Mind My Mind og skabe grobund og interesse for perspektiverne.

## MERE LIGHED, TAK

Psykiatrifonden har længe arbejdet for at psykisk sygdom skal prioriteres lige så højt som fysisk sygdom, både politisk, i sundhedsvæsenet og i forskningen. I 2014 førte vores og mange andres påvirkning til at politikerne afsatte 2,2 milliarder kroner til forbedringer i psykiatrien – alt fra fysiske omgivelser til medarbejderkompetencer og arbejds gange skulle have et løft. I 2015 og 2016 fulgte vi med i om pengene gav det ønskede løft. Det er vanskeligt at se entydigt endnu, og der var da også i årets løb kritik, bl.a. fra den daværende sundhedsminister, af den måde, hvorpå regionerne redegjorde for brug af de tildelte midler på. En kritik, vi var med til at løfte i debatindlæg og på møder med politikere. Den daværende sundhedsminister satte sig for at afdække mere præcist, hvilken effekt, de 2,2 milliarder kroner har. I dag hedder sundhedsministeren ikke længere Sophie Løhde, men Ellen Trane Nørby. Psykiatrifonden vil også i år arbejde intenst for, at fokus ikke forsvinder fra den vigtige afdækning af, om milliarderne gør gavn for de mange mennesker med psykisk sygdom.

## STÆRKE ALLIANCER SKABER GENNEMSLAGSKRAFT

Et andet sted, hvor psykisk sygdom gør rigtig ondt, er på arbejdspladsen. Tabu, misforståelser, fordomme og mangel på viden kan gøre det meget svært både at være kollega, sygemeldt eller i mistrivsel, leder og organisation. Vi udbreder viden om, hvordan man kan arbejde med forebyggelse af psykisk sygdom og stress på arbejdspladsen og om, hvordan man som virksomhed og medarbejder arbejder godt sammen om at få den sygemeldte eller sårbare tilbage på en god måde. Det er et arbejde, Psykiatrifonden blandt andet styrker gennem vores placering i Stressalliancen og i netværket Sammen om mental sundhed. Begge er initiativer, hvor en række organisationer har sat sig sammen for at skabe løsninger og politisk påvirkning.

Samtidig gør socialrådgiverne og erhvervspsykologerne i vores socialøkonomiske virksomhed en stærk indsats, når de underviser på kurser og efteruddannelser for jobcentermedarbejdere og andre, der har brug for øget viden om psykisk sygdom, og når de arbejder med sygemeldte, der skal tilbage på sporet efter en periode med psykisk sygdom.

En anden vigtig alliance, Psykiatrifonden har været en af initiativtagerne til, er PsykiatriAlliancen. I år deltog vi og PsykiatriAlliancen i Folkemødet på Bornholm med alliansens vigtige, fælles indsatspunkter, som man kan læse mere om på psykiatricaliancen.dk.

## TAK

Alt dette kunne Psykiatrifonden ikke opnå uden det stærke engagement, den støtte og opbakning, vi møder fra vores støttemedlemmer, donorer og samarbejdspartnere. Ved udgangen af 2016 havde Psykiatrifonden 16.000 støttemedlemmer. Det kan ikke understreges nok, hvor vigtig den moralske og økonomiske støtte og opbakning til vores arbejde er. Tak.

Venlig hilsen

Marianne Skjold,  
direktør

Anne Lindhardt,  
formand



# VIGTIGE BEGIVENHEDER OG HØJDEPUNKTER 2016

**"Det uperfekte menneske har næsten ikke sin gang på jorden længere, og det er noget rigtig rod, for ingen er perfekte. Både individuelt og kollektivt er der en illusion om perfektion, og vi bliver skuffede gang på gang."**

Psykiatrifondens formand Anne Lindhardt i et interview med Kristeligt Dagblad i forbindelse med hendes 70 års fødselsdag i 2016.

## PSYKIATRIFONDEN I MEDIERNE

Pressen spiller en stor rolle i Psykiatrifondens arbejde med at udbrede kendskabet til vores arbejde. Det gælder alle dele af pressen lokalt, regionalt og landsdækkende – og alle medietyper, uanset om det er radio, tv, trykte medier eller onlinemedier. Alle historier har hver deres berettigelse – fra den meget lokale historie om et af vores projekter til de store, landsdækkende dagsordener, fx om besparelser i psykiatrien. I 2016 omtalte medierne særligt Psykiatrifonden i forbindelse med en stor undersøgelse, vi gennemførte. Den viste, hvordan danskerne selv oplever, at de har det psykisk. Undersøgelsen gav blandt andet anledning til en del historier om de mange unge kvinder, der oplever symptomer på angst, stress og depression. Der var også særlig medieinteresse om Psykiatrifondens forsknings- og udviklingsprojekt Mind My Mind, som arbejder på at finde den bedste måde at hjælpe den store gruppe børn i skolealderen, som viser klare tegn på angst, depression og/eller adfærdsvanskeligheder. I 2016 blev det til i alt 1379 omtaler:

47  
radio- og  
tv-indslag

100  
omtaler i  
landsdækkende  
dagblade

740  
omtaler i  
onlinemedier

282  
omtaler  
i regionale dag-  
blade og lokale  
ugeaviser

72  
omtaler i  
fagblade og ma-  
gasiner

67  
omtaler  
hos nyheds-  
bureauer

JANUAR



## Psykisk Førstehjælp på Christiansborg

Psykisk førstehjælp kan være en del af det, der skal til, hvis vi skal være bedre til at fastholde psykisk sårbar mennesker på arbejdspladser og studier. Det kræver rummelighed, viden og at vi slipper berøringsangsten. Det var der enighed om på Psykiatrifondens konference om psykisk førstehjælp på Christiansborg i januar 2016. Psykisk førstehjælp er oprindeligt en australsk ide, som Psykiatrifonden har omsat til danske forhold.

Dagen bød på oplæg fra Arbejdsmedicinsk Klinik i Aarhus, fra Psykiatrifondens chefpsykolog Michael Danielsen, fra Sosuskolen på Fyn, der bruger psykisk førstehjælp i sin undervisning, fra to kolleger, der har haft helt konkret brug for psykisk førstehjælp og fra to studievejledere på et erhvervsakademi i København, som fortalte om, hvor mange psykisk sårbare studerende, de møder og hvordan de hjælper dem videre ved at bruge deres viden fra Psykiatrifondens kurser i Psykisk Førstehjælp. Læs mere på p1h.dk.



APRIL

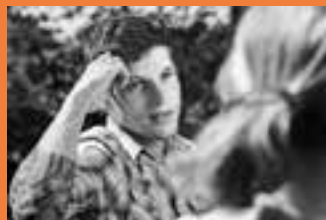
## Lancering af plan for forebyggelse af psykisk sygdom blandt børn og unge

Mistrivsel blandt børn og unge kræver handling nu, mener Psykiatrifonden. I hver skoleklasse sidder mindst et barn, der trives så dårligt psykisk, at barnet har brug for hjælp. Derfor præsenterede Psykiatrifonden i april 2016 en forebyggelsesplan på Christiansborg. Kort fortalt foreslår Psykiatrifonden i sin forebyggelsesplan:

- Tidlig indsats i familierne
- Adfældsproblemer hos børn i børnehaver
- Fokus på bekymrende skolefravær
- Generel undervisning i psykisk trivsel i grundskolen
- Børn som pårørende – forældre får støtte til være en god forælder ved svær sygdom
- Tidlig opsporing af de skoleelever, der trives dårligt, men ikke har en psykiatrisk diagnose

Planen er udarbejdet af Psykiatrifonden og fondens advisory board, der består af forskere og fagfolk på børne- og ungdomsområdet i Danmark.

MAJ



## Mål din trivsel på Stress-termometeret.dk

Mange mennesker vil på et tidspunkt i deres liv opleve at blive ramt af stress. Det er både et problem for vedkommende selv, men i lige så høj grad for kollegaer og arbejdsgiver, som er afhængige af, at kollegaen trives. Derfor satte Psykiatrifonden fokus på stress på individ- og samfundsniveau i 2016. På individniveau ved at lancere stressermometeret.dk, hvor alle kan få en gratis måling af deres stressniveau. Testen giver brugeren et resultat, der siger noget om trivsel og om risikoen for at udvikle stress. Sammen med testen følger et gratis 10-ugers e-learningprogram med gode råd og øvelser. Desuden gik Psykiatrifonden ind i StressAlliancen, der har som mål at inspirere til en national handlingsplan på stressområdet.

AUGUST

## 10% har ondt i livet

### Stor undersøgelse af danskernes psykiske sundhed

I en undersøgelse fra Psykiatrifonden, der blev offentliggjort i august 2016, blev godt 4.000 danskere spurgt til, hvordan de selv oplever deres mentale helbred. Svarene skræmmer. "Seks procent - svarende til 336.000 danskere - svarer at de samlet set er svært utilfredse med deres eget liv lige nu", skrev Politiken. Tælles alle svar under middel med – viser undersøgelsen, at 11 procent eller 627.000 danskere har en lav livstilfredshed.

"Det her er et alvorligt problem. Alle instanser i det danske samfund bør træde i karakter. På trods af alle muligheder for et godt liv tyder meget på, at alt for mange har det mentalt virkelig skidt", sagde Michael Danielsen, chefpsykolog i Psykiatrifonden, til Politiken, da undersøgelsesresultaterne blev offentliggjort.

OKTOBER



## Klar til de næste 20 år

"Mennesker med psykisk sygdom har fået en klar stemme i det offentlige rum. Og psykisk sygdom er sat på dagsordenen," sagde formand Anne Lindhardt, da Psykiatrifonden i oktober 2016 fejrede sit 20 års jubilæum. Det blev en flot dag med besøg af vores meget engagerede protektor Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary, der udtrykte stolthed over at være netop Psykiatrifondens protektor: "Psykiatrifondens indsats for et godt liv til mennesker med psykisk sygdom og deres pårørende er bemærkelsesværdig," sagde hun blandt andet. Det er vi glade for. Dagen satte en streg under Psykiatrifondens indsats for at give mennesker med psykisk sygdom en klar stemme, både politisk og i samfundet, og for at psykiatrien i dag er placeret langt højere på den politiske dagsorden end tidligere.

"Vi viser velfærdssystemets mangler," som Anne Lindhardt udtrykte det. Læs mere på psykiatrifonden.dk

NOVEMBER



## Mind My Mind hjælper Gustav og mange andre

9-årige Gustav Fosdal Bangild var bange for at lukke øjnene, for han troede, at det ville gøre ham blind. 13 sessioner med en psykolog i Psykiatrifondens forsknings- og udviklingsprojekt Mind My Mind har hjulpet ham. I november tog Gustavs mor Susse Bangild og Psykiatrifonden til Christiansborg for at fortælle Folketingets Sundhedsudvalg om perspektiverne i Mind My Mind. Mind My Mind er i gang i en række danske kommuner. I 2016 har 110 børn modtaget træning hos en psykolog i den kommunale Pædagogiske Psykologiske Rådgivning, PPR, i forskningsprojektets pilotfase med gode resultater. Viser forskningen god og sikker effekt vil Psykiatrifonden arbejde for et landsdækkende, kommunalt tilbud. Projektet er skabt i samarbejde med TrykFonden.

# ABC FOR MENTAL SUNDHED

## Nyt partnerskabsprojekt skal styrke den mentale sundhed

At have det godt, trives og fungere i hverdagen – kort sagt at være mentalt sund – er mindst lige så vigtigt som at være fysisk sund, da det fremmer livskvaliteten og fx modvirker depression og angst. Derfor er Psykiatrifonden sammen med 14 øvrige partnere en del af indsatsen ABC for mental sundhed.

I Danmark har vi i forbindelse med mental sundhed primært fokuseret på behandling og målrettet forebyggelse. Imidlertid peger både nationale og internationale eksperter på, at hvis vi skal gøre os håb om at forbedre den mentale sundhed samt at

knække kurven med det stigende antal psykiske lidelser, er vi på samfundsniveau nødt til at investere i og prioritere mental sundhedsfremme – ved siden af forebyggelse og behandling.

Derfor lancerede Statens Institut for Folkesundhed sammen med en række organisationer, foreninger og kommuner i august måned 2016 indsatsen ABC for mental sundhed, som er den første forskningsbaserede indsats for mental sundhedsfremme, der retter sig mod hele befolkningen. Psykiatrifonden er en del af indsatsen med ansvar for kampagner og kommunikation rettet mod befolkningen.

ABC for mental sundhed er støttet af Nordea-fonden, og partnerne består af Statens Institut for Folkesundhed, Psykiatrifonden, Sund By Netværket, Center for Forebyggelse i Praksis, Røde Kors Hovedstaden, Det Danske Spejderkorps, DGI Storkøbenhavn og Dansk Oplysnings Forbund samt kommunerne Aalborg, Jammerbugt, Odense, Frederiksberg, Læsø, Slagelse og Gribskov.

### A, B og C

Mental sundhed kan for mange være diffust og komplekst, og derfor har ABC for mental sundhed, på baggrund af forskningsresultater, kogt det ned til tre helt enkle huskereglere: A) Gør noget aktivt. B) Gør noget sammen. C) Gør noget meningsfuldt. Inden for de tre temaer er der mange måder og niveauer at handle på – og det handler også om, hvad der giver mening for den enkelte.

Undersøgelser viser, at danskerne intuitivt godt ved, hvad der er vigtigt for deres trivsel, men mange glemmer at tillægge det betydning eller prioritere det i hverdagen. Et af målene med ABC for mental

sundhed er at skabe en fælles bevidsthed om mental sundhed og på hvad vi kan gøre for at styrke vores egen og andres trivsel. Derudover ønsker indsatsen at motivere til handling og at sikre de bedste betingelser for at få flere engageret i aktive og meningsfulde fællesskaber.

### Psykiatrifonden ved kommunikations-roret

ABC for mental sundhed kører over en to-årig afprøvningsperiode. I løbet af de to år arbejdes der med at finde de bedste modeller for samarbejde, indsatser og kommunikation, der skal skabe bedre mental sundhed og trivsel. Indsatsen skabes og udvikles således i samarbejde mellem alle partnere – og ikke mindst i samspil med borgerne.

Psykiatrifonden varetager den centrale del af kommunikationen gennem en række kampagneindsatser og kommunikationskanaler – heriblandt hjemmeside, Facebook, Instagram, nyhedsbreve og presse. 2016 har for Psykiatrifonden budt på selve lanceringen af ABC for mental sundhed, som resulterede i 69 lokale og nationale presseomtaler, udarbejdelse af strategier og meget mere. I 2017 har Psykiatrifonden lanceret ny hjemmeside og derudover opstartet driften af de centrale ABC-kommunikationskanaler med dertilhørende indhold.

Alle kommuner og foreninger har i 2016 udarbejdet handleplaner for aktiviteter, arrangementer og tiltag, som for alvor udrulles i 2017. Bl.a. arbejdes der på at lave en fælles ABC-dag den 10. oktober 2017 – på World Mental Health Day – hvor det bliver muligt for borgerne at blive klogere på mental sundhed og deltage i aktiviteter og fællesskaber i deres nærområder.





Modelfoto: Polfoto

# Projekt Trivsel Smiley

## skal løfte trivslen på erhvervsskoler og mindske frafald

**Der er godt nyt for landets elever på erhvervsskolerne, som kan se frem til at trives bedre, og flere vil forhåbentlig gøre deres uddannelse færdig. Psykiatrifonden modtog i 2016 5,8 mio. kr. fra VELUX FONDEN til projekt Trivsel Smiley.**

Programmet skal håndtere og forebygge mistrivsel og fremme mental sundhed på erhvervsuddannelserne. Et af formålene med projektet er at mindske det store elevfrafald på erhvervsuddannelserne. Kun hver anden - 51 % af de elever, der påbegynder en erhvervsuddannelse - ender med at blive udlært inden for deres fag. Det viser de seneste tal for skoleåret 2014-15. Den største årsag til frafald blandt eleverne er psykiske og personlige problemer som angst og depression.

Skolerne har brug for hjælp til at støtte lærerne i at håndtere de vidt forskellige udfordringer, som eleverne kommer med. Projekt Trivsel Smiley har fokus på at håndtere og forebygge mistrivsel blandt eleverne og på at fremme de unges mentale sundhed. Psykiatrifonden skal over de næste tre år teste, om programmet kan hjælpe flere erhvervsskoleelever til at gennemføre deres erhvervsuddannelse.

### Systematisk indsats mangler

Det er Psykiatrifondens erfaring, at der i dag mangler en helhedsorienteret og handlingsanvisende indsats, som hjælper erhvervsskoler med at arbejde systematisk og vedvarende med elevernes trivsel. På trods af krav om årlige trivselsmålinger, og selv om trivsel er et fokuspunkt i erhvervsskole-reformen fra 2014, er der stadig behov for at få højnet trivslen i praksis. Og det er her, projekt Trivsel Smiley skal spille en vigtig rolle.

### Anerkendelse og psykisk førstehjælp

Erhvervsskolerne får nogle af de vigtigste og bedst dokumenterede værktøjer til at hjælpe sårbare elever og fremme mental sundhed, så flere gennemfører deres uddannelse. Skolerne får blandt andet værktøjer til at arbejde med anerkendelse, sociale kompetencer og undervisning i Psykisk Førstehjælp til unge.

### Trivsel prioriteres på hele skolen hele året

Programmet resulterer i en certificering - Trivsel Smiley. Certificeringselementet skal sikre, at mental sundhed bliver en prioritet for hele skolen hele året. Programmet bliver desuden udviklet sammen med udvalgte erhvervsskoler, så det kan indarbejdes i skolerne arbejdsplan og årsplan og understøtte skolerne i at opfylde erhvervsskole-reformens nye krav til at måle og arbejde med trivsel.

Efteråret 2016 gik med udvikling og litteratursøgning, og i 2017 begynder Projekt Trivsel Smiley for alvor at tage form. I 2017 skal en række erhvervsskoler deltage i den videre udvikling og afprøvning.

**Hvis du vil vide mere om programmet kan du kontakte projektleder Lise Uldall-Poulsen på tlf. 3031 4653 eller [lp@psykiatrifonden.dk](mailto:lp@psykiatrifonden.dk).**

### Tak til VELUX FONDEN

Oversættelse og produktion af manualen til Psykisk Førstehjælp til unge er gjort mulig takket være støtte fra VELUX FONDEN. VELUX FONDEN er en almennyttig fond, der støtter videnskabelige, kulturelle, sociale og miljømæssige formål. Derudover støtter fonden aktive ældre, aldrings- og øjenforskning. I 2016 uddelte VELUX FONDEN 259 millioner kr.

VELUX FONDEN er stiftet i 1981 af civilingeniør Villum Kann Rasmussen - grundlægger af bl.a. VELUX A/S og andre firmaer i VKR Gruppen, der har til formål at bringe dagslys, frisk luft og et bedre miljø ind i menneskers hverdag.

# RING, CHAT ELLER SKRIV

Psykiatrifondens Rådgivning er gået i luften med to nye kanaler udover telefonen – chat- og brev-kasserådgivning. Formålet er at udvide mulighederne for kontakt med brugerne og særligt at kunne hjælpe og rådgive de psykisk sårbare og pårørende, der foretrækker at skrive.

De første erfaringer har været positive. Dels har der været mange relevante henvendelser via chat og brevkasse, dels er de første erfaringer, at især chat-mediet anvendes af en anden målgruppe end telefonrådgivningen. Chat betyder, at samtalen består af skrevne spørgsmål og svar, der sendes frem og tilbage mellem rådgiverens og spørgerens computere over en lukket forbindelse, hvor kun de to kan læse med. Det er især unge mennesker, der henvender sig via chat.

## Har du det godt? Eller er det kun på overfladen?

Sidst på året satte Psykiatrifonden en mindre kampagne i gang for at udbrede kendskabet til Rådgivningen. Kampagnen bestod blandt andet af to korte film om Rådgivningen, som blev vist i busser og tog over det meste af landet, og der blev annonceret i trykte medier, på Facebook, uddelt gratis postkort

på cafeer m.m. Budskabet i de to korte film var en opfordring til at tale med nogen, når livet gør ondt. I den ene ser man en ung kvindelig tårnspringer på vej til at springe ud fra ti-meter-vippen, imens der kommer en tekst frem: ”Har du det godt? Eller er det kun på overfladen?”

## Flere beder om råd – især om angst og depression

I 2016 oplevede Rådgivningen en lille fremgang i antal samtaler i forhold til sidste år – ca. 8.600 samtaler i alt. 22,5 procent af spørgerne er pårørende, knap 75 procent henvender sig om egne vanskeligheder, og knap tre procent henvender sig som fagprofessionelle eller lign. Aldersmæssigt og geografisk er henvendelserne meget spredt – dog er det ganske få under 20 år, der henvender sig i telefonrådgivningen, mens det i chatten er den aldersgruppe, der kommer flest henvendelser fra. Indholdsmæssigt handlede henvendelserne oftest om angst og depression, men samtalerne handlede også om livskriser, personlighedsforstyrrelser, psykoser og stress og om ensomhed, familieproblemer og behandlingssystemet.

Psykiatrifondens rådgivning er gratis og anonym hjælp til selvhjælp til psykisk sårbare og pårørende. Rådgivningen varetages af ca. 80 frivillige, der alle har en fagligt relevant baggrund.

Læs mere på  
[ring-chat-skriv.dk](http://ring-chat-skriv.dk)



Hvis man ringer, chatter med eller skriver til Rådgivningen i Psykiatrifonden, får man hjælp af en af Psykiatrifondens omkring 80 frivillige, der alle har en relevant faglig baggrund og har gennemgået Psykiatrifondens uddannelsesforløb, inden de begynder i Rådgivningen.



# REACH OUT SÆTTER TRIV NU I VERDEN

2016 var et år med stærk udvikling for Psykiatrifondens trivselsprojekt for sjællandske skoleelever, Reach Out. Trivselsforløbene er rykket ud af det mobile klasseværelse i den store, hvide lastbil og ind på computerskærmen. Reach Out har udviklet TRIV NU – det er trivselsarbejde i en digital virkelighed.

”Der var helt stille i klassen. 7.a sad over for hinanden to og to og skulle kigge hinanden i øjnene. Et par elever begyndte at fnise. Så blev der stille igen. Følelserne dirrede i luften. Sekunderne blev lange. Jeg fik gåsehud. Det var vildt at mærke, hvad det gjorde ved eleverne. Og høre de tanker om hinanden, det satte i gang i dem. Det var bare en af øvelserne i dag, hvor jeg fik lov til at smugkigge, mens Anders og Rune fra Psykiatrifonden udviklede undervisningsforløb om trivsel. Vi skal ikke vente, til det er gået galt. Og vi skal ikke stirre os blinde på bestemte børn med bestemte problemer. Vi skal dyrke trivslen i hele fællesskabet i klassen.”

Sådan skrev Lotte Rod, psykiatri- og undervisningsordfører for Det Radikale Venstre, på sin Facebook-side efter et besøg på Nymarksskolen i Slagelse i foråret 2016, hvor en 7.klasse deltog i Psykiatrifondens trivselsundervisning, projektet Reach Out. Projektet er blevet til i samarbejde med TrygFonden.

## Nye metoder

I tre år har Psykiatrifonden været på landevejene med et mobilt klasseværelse i en stor, hvid lastbil for at fremme trivslen og de gode klassefællesskaber på sjællandske skoler med projektet Reach Out. I 2016 kørte lastbilen i garagen, og Reach Out ændrede navn til TRIV NU. Gennem 2016 udviklede Psykiatrifonden nye metoder og materialer til elever og lærere, så lærere fremover selv kan gennemføre trivselsforløb i deres klasser.

De nye materialer bliver udbygget løbende, og vil skoler arbejde intensivt og målrettet med at skabe trivsel og stærke fællesskaber er det nu blevet lidt lettere at komme i gang. Psykiatrifonden holder enkelte workshops på skolerne for lærere, pædagoger, ledelse og andre relevante personalegrupper og klæder dem på til at gennemføre trivselskabende forløb for eleverne. Det er mindre tidskrævende og mere fleksibelt for skolerne end hidtil, hvor forløbene var båret af underviserteams fra Psykiatrifonden, der kom ud på skolerne i flere omgange og gennemførte workshops for både lærere og elever.

## Lærerne skal også trives

2016 var i høj grad et år, der stod i digitaliseringens tegn. Instruktionsvideoer med forklaringer og øvelser blev optaget og klippet i Psykiatrifondens eget studie, og den del af trivselsarbejdet, der handler om at spotte styrker hos kammeraterne, blev overført til et computerprogram af Living It Lab.

I 2016 lagde Psykiatrifonden desuden et nyt lag ind i trivselsarbejdet: Lærere, pædagoger og ledelse på skolerne skal ikke alene arbejde med at fremme elevernes trivsel, de skal også arbejde med deres egen. Læreres og pædagogers trivsel er under pres på mange skoler, blandt på grund af arbejdet med den nye skolereform.

For at fremme trivslen blandt lærerteams og andre personalegrupper på skolerne har Psykiatrifonden udviklet undervisningsmaterialer, der guider dem gennem en række møder, hvor de undervejs arbejder med at spotte hinandens styrker og lærer hinanden bedre at kende som mennesker og kolleger.

Læs mere om TRIV NU På Psykiatrifondens hjemmeside.

”Det giver selvtillid at få at vide, hvad andre synes, du er god til.”

Elev, 5.klasse

# TRIV NU

”Vi har fået et fælles sprog voksne og voksne imellem og børn og voksne imellem.”

Lærer, 7. klasse



Modelfotos: Polfoto

Vil du vide mere om priser og forløb kan du kontakte Heidi Gabrielsen, Psykiatrifonden, på **23 98 13 14** eller [hgh@psykiatrifonden.dk](mailto:hgh@psykiatrifonden.dk)



# PSYKIATRIFONDEN 2016 I TAL OG FAKTA

## QUIZ

HVAD VED DU OM  
PSYKISK SYGDOM?

**30.000**

mennesker deltog i vores quiz om psykisk sygdom på Facebook og testede deres viden.

## TÆNK DIG STÆRK

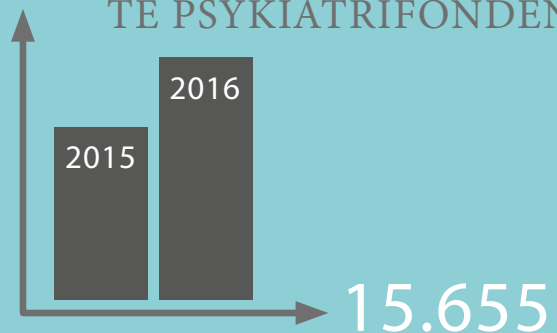
I 2016 havde psykiatrifonden.dk  
**763.813** besøg.

Næsten **90.000** besøgte vores mentale motionscenter på hjemmesiden [taenkdigstaerk.dk](http://taenkdigstaerk.dk). I december måned udbyggede vi motionscenteret med viden, råd og film om den gode søvn og hvor vigtig den er for vores psykiske sundhed. Det klikkede 8.000 på, alene på den første måned.

## FACEBOOK: GODT PÅ VEJ

Psykiatrifonden er mere og mere aktiv på Facebook med flere opslag hver dag, og det optager vores følgere. 2016 blev året, hvor vi fik 15.000 flere følgere på Facebook end året før. Ved slutningen af 2016 havde [facebook.com/psykiatrifonden](http://facebook.com/psykiatrifonden) 60.112 følgere og vores opslag blev set 23 mio. gange.

## FLERE VÆLGER AT STØTTE PSYKIATRIFONDEN



støttemedlemmer havde ved udgangen af 2016 valgt at støtte Psykiatrifonden med et fast beløb. Det er godt **1500** flere end året før. Et støttemedlem bidrog i 2016 i gennemsnit med 582 kr.

## NYHEDER til dig fra os

**126.875** personer modtog ved årets udgang vores nyhedsbrev med nyheder, gode råd, tilbud om kurser og viden om psykisk sundhed.

Det er **35.375** flere end ved begyndelsen af 2016. Nyhedsbrevet kommer to gange om måneden, og du kan melde dig til på [psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk).

## SÅDAN BLEV PENGENE BRUGT I 2016

I 2016 fordelte Psykiatrifondens indtægter og omkostninger sig sådan, at vi fik 52,4 mio. kr. ind i form af indsamlede midler, bidrag fra støttemedlemmer, fondsmidler, offentlige midler og ved salg af kurser, uddannelser og andre ydelser, og vi brugte 54,2 mio. kr.. Det gav et underskud på årets resultat på 1,8 mio. kr. I 2016 gik 77 % af midlerne til at opfylde Psykiatrifondens formål, som er at udvikle forebyggendeindsatser, opkvalificere fagpersonale,

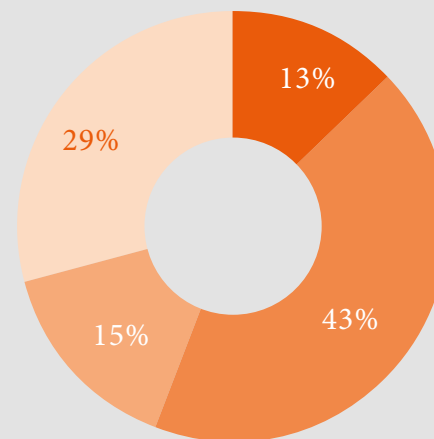
yde rådgivning, drive oplysnings- og fortalervirksomhed og beskæftigelsesindsats.

### Flere midler fra støttemedlemmer

I 2016 oplevede vi igen en tilgang af nye støttemedlemmer, som betyder flere midler til vores arbejde. Vores knap 16.000 støttemedlemmer og gaver fra private skabte en indtægt på i alt 7,6 mio. kr. Det er 1,6 mio. kr. mere end i 2015. Tak for opbakningen!

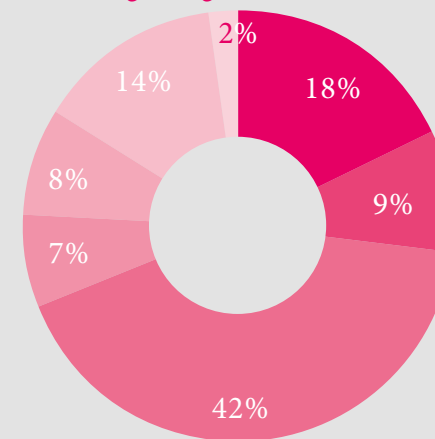
### Her kom pengene fra

- 13% Offentlige midler
- 43% Private midler
- 15% Bidrag fra støttemedlemmer
- 29% Indtægter ved salg af ydelser



### Sådan blev pengene brugt

- 18% Marketing, fundraising og kontakt til bidragsydere
- 9% Administrationsomkostninger
- 42% Udvikling af forebyggende indsatser
- 7% Opkvalificering af fagpersonale
- 8% Beskæftigelsesindsats
- 14% Oplysning og fortalervirksomhed
- 2% Rådgivning



### Ny opgørelsesmetode:

Detseneste år har indsamlingsorganisationernes brancheorganisation ISOBRO, som Psykiatrifonden er medlem af, arbejdet med at udvikle en måde at opstille indsamlingsorganisationers regnskaber på, der gør det lettere at se om organisationen opfylder sit formål. Psykiatrifonden har valgt at stille årets resultater op efter den metode i denne årsrapport. Derfor kan man ikke direkte sammenligne dette og sidste års resultater ved at se på årsrapporterne. Ønsker man at se sammenlignelige resultater findes de i Psykiatrifondens årsregnskab. Det kan findes på [psykiatrifonden.dk](http://psykiatrifonden.dk) sammen med indsamlingsregnskabet for 2016 under "Om os".

## FOKUSPUNKTER 2017

- Øge lighed mellem psykisk og fysisk sygdom ved at afdække og påvirke den politiske og økonomiske prioritering af psykiatrien
- Fremme sammenhæng og kvalitet i behandlingen af mennesker med psykisk sygdom, når behandlingen går på tværs af sektorer, region og kommune mv. gennem at udvikle forslag til en politisk handleplan
- Få politisk forankret og udbredt kendskabet til vores Mind My Mind-program, så børn med tidlige tegn på psykisk sygdom får tidlig hjælp
- Medvirke til at minimere antallet af angsttilfælde, særligt hos unge kvinder, via landsdækkende oplysningskampagne
- Fremme den mentale sundhed i Danmark ved at udvikle og afprøve den australske ABC-model i syv kommuner
- Øge børns trivsel ved at give mulighed for positivt samvær mellem forældre og børn vha. leg, bl.a. via Børnefilmskolen