



Psykisk helse

1999-2006

«Noe å snakke om...?»

Overordnet
informasjonsstrategi



SOSIAL- OG HELSEDEPARTEMENTET

God psykisk helse er ingen selvfølge

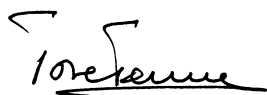
Alle møter motgang - i en eller annen form - en eller annen gang i livet. God psykisk helse er viktig for å håndtere slike påkjenninger. God psykisk helse er imidlertid ingen selvfølge - og heller ingen garanti mot å bli psykisk syk. Livet går opp og ned.

Mye oppmerksomhet har vært rettet mot å spise riktig, få nok mosjon og ren luft. Dette er fortsatt viktig. Samtidig er det nødvendig å sette den psykiske helsen mer i fokus. Mange barn og unge sliter. Innen arbeidslivet blir mange sykemeldt og uføretrygdet på grunn av psykiske plager og sykdommer. Og for den som er psykisk syk og de pårørende, er det fortsatt mye som gjenstår før tilbudet er godt nok.

I familier, barnehager, utdanningsinstitusjoner, kulturlivet og frivillige foreninger gjøres et svært viktig arbeid for å forebygge psykiske plager og problemer. Vi vil styrke dette forebyggende arbeidet gjennom informasjonstiltak og prosjekter. Samtidig vil vi bedre informasjonen til den som er psykisk syk og de pårørende fra tjenesteapparatet.

Informasjon løser ikke alle problemer. Men kunnskap kan hjelpe den enkelte til å forstå seg selv og andre bedre. Det er fortsatt mange myter, tabuer og fordommer knyttet til psykisk sykdom. Over tid kan kunnskap påvirke holdninger til det å være psykisk syk, og dermed bedre både egen og andres psykiske helse.

Sosial- og helsedepartementet



Tore Tønne
Helseminister

«Noe å snakke om...?»

Alle har en psykisk helse. Dersom vi ikke tar vare på den kan vi bli psykisk syke. Psykiske problemer er blitt en av vår tids store folkesykdommer.

I tiden fremover er det viktig å redusere lidelsene for de som er blitt syke og ikke minst å forebygge at vi utvikler psykiske problemer og sykdommer.

I dette arbeidet vil Sosial- og helsedepartementet blant annet bruke informasjon og kommunikasjon som virkemiddel.

Vi vil åpenhet

Sosial- og helsedepartementet ønsker større åpenhet om psykisk helse og psykiske sykdommer. Større åpenhet, færre myter og tabuer og mer kunnskap om psykisk helse, psykiske sykdommer, rettigheter og tjenestetilbud, er viktig for alle, og særlig en viktig betingelse for at personer med en psykiske sykdom kan leve et mest mulig normalt liv.



Hva er åpenhet?

Med større åpenhet mener Sosial- og helsedepartementet at:

- Det er like naturlig å snakke om psykisk helse som fysisk helse.
- Tabuene og mytene om vår psykiske helse, de psykiske sykdommene og psykisk syke er blitt færre.
- Vi har mer kunnskap om det som påvirker vår psykiske helse - og vet mer om hvordan vi kan forebygge psykiske sykdommer.
- Kunnskapen om psykiske sykdommer, tjenestetilbudet, rettigheter og sykdomsbilder er styrket.

Sammen om mulighetene

Målene for satsingen handler om endringer i forhold til kunnskap, holdninger og handlinger.

Sosial- og helsedepartementet legger derfor vekt på at informasjonssatsingen skal bygge på disse hovedprinsippene:

- Å se og legge vekt på menneskets muligheter og ressurser.
- Å bidra til et mer inkluderende samfunn.
- Å finne fram til det offentliges muligheter for å løse problemer tverretattlig og i samarbeid med brukerne.
- Å tenke effekter i forhold til å forebygge psykiske sykdommer.
- Å legge opp til størst mulig grad av brukermedvirkning.
- Å utnytte eksisterende forskning og erfaring.

Hvem vil vi snakke med?

Sosial- og helsedepartementet ønsker å se effekter av kommunikasjonssatsingen i befolkningen generelt.

Samtidig er vi klar over at det er kompliserte prosesser som fører til at store grupper i befolkningen får økt kunnskap og endrede holdninger i forhold til et tema. Det er utvilsomt mye som virker inn på hva den enkelte av oss er opptatt av og hva vi tilegner oss av kunnskap. Mange kjemper om vår tid og oppmerksomhet.

Sosial- og helsedepartementet legger derfor opp til at en mindre del av innsatsen blir rettet mot befolkningen generelt, mens hovedtyngden av innsatsen blir rettet mot bestemte grupper.

I perioden vil det bli satset spesielt på informasjon og kommunikasjon i forhold til;

- barn - og deres nettverk
- ungdom - og deres nettverk

- unge voksne i utdanning og arbeidsliv - og deres nettverk
- ansatte og ledere i arbeidslivet

Sosial- og helsedepartementet vil også bedre informasjonen til og kommunikasjonen med;

- personer som er psykisk syke
- de som bor og arbeider i forhold til personer som er psykisk syke
- brukerorganisasjonene
- folkevalgte og ledere i kommuner og fylkeskommuner

Hva vil vi si?

Informasjonssatsingen vil inneholde mange budskap. Disse vil bli tilpasset de ulike samtalepartnerne og målgruppene i satsingen. Noen budskap er imidlertid mer grunnleggende. Dette er enkle, men likevel svært viktige budskap.

Sosial- og helsedepartementet vil formidle at:

- Det å leve også innebærer smerte. Sorg, frustrasjon og nedstemthet er en like naturlig del av de menneskelige følelsene som lykke og glede. Livet går opp og ned. Hver enkelt av oss kan gjøre mye for å bidra til at egne eller andres nedturer blir mindre traumatiske og at livskvaliteten opprettholdes. Samtidig skal vi vite at det er hjelp å få den dagen de psykiske problemene blir for store å bære i hverdagen.
- At det er viktig at hver enkelt definerer livsglede ut fra sitt eget ståsted. Samfunnet har plass til alle. Alle fortjener den samme respekt og oppmerksomhet. Særlig overfor barn og unge ønsker Sosial- og helsedepartementet å bidra til at det blir formidlet en motvekt til de idealene som dyrkes fram av kommersielle krefter.
- Den enkelte kan gjøre mye for å lære seg andre måter å tenke på. Løsningen på mange problemer kan ligge i å tenke litt annerledes. Det er viktig å fokusere på egne ressurser for å finne løsninger. Selvhjelp er en viktig metode å fremme i denne sammenhengen.
- Mange psykisk syke er mennesker med gode ressurser. De lever og arbeider med sin sykdom, og mestrer hver-

dagen godt. Stigmatisering av psykisk syke rammer hardt og urettferdig. Det er derfor grunnleggende å formidle kunnskap som gjør at folk får et nyansert syn på personer som har en eller annen psykisk sykdom.

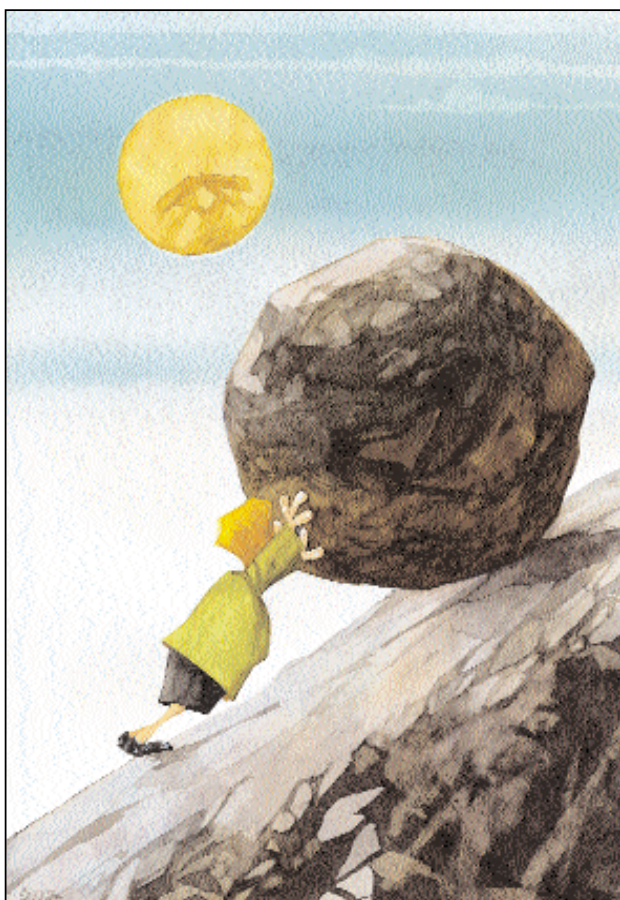
Noe av det vi skal gjøre...

Sosial- og helsedepartementet har valgt to hovedretninger for satsingen. Det vil bli igangsatt prosjekter og tiltak innenfor det som angår de fleste av oss og det som er mest knyttet til personer som er psykisk syke. Sosial- og helsedepartementet vil ha en hovedrolle som koordinator, igangsetter og pådriver. Departementet vil utarbeide en spesifikk tiltaksplan for arbeidet. Nedenfor beskriver vi rammene for tiltaksplanen.

Det som angår de fleste av oss:

Noe å snakke om ...?

Psykisk helse skal settes på dagsorden gjennom bevisst og aktiv bruk av både den lille og den store samtalen. Den lille samtalen er ofte den viktigste, den som skjer i familien,



mellom venner, blant kolleger eller på butikken. Den store samtalen finner sted i massemediene. Det er viktig at budskap i den store og lille samtalen skal få virke sammen.

Verktøy for å få til dette er blant annet å:

- 1) Bygge opp et nettverk av personer over hele landet som er opptatt av å informere og kommunisere om psykisk helse.
- 2) Nå fram i aviser, radio, fjernsyn, ukepresse og fagpresse med temaer innen psykisk helse som folk flest er opptatt av.

Arbeidslivet som helsefremmer

Sykefraværet som følge av psykiske problemer og psykisk sykdom øker mer enn noen annen gruppe trygdemottagere. I alt for stor grad er psykisk sykdom et tabubelagt område. Kunnskap og forståelse for årsakssammenhenger er fraværende eller mangelfull.

Sosial- og helsedepartementet vil sammen med andre statlige aktører, organisasjoner, arbeidstakere og arbeidsgivere, til-litsvalgte og verneombud, forskere og andre stimulere til informasjons- og kommunikasjonstiltak som fremmer den psykiske helsen i arbeidslivet.

Barn og unge

Sosial- og helsedepartementet ønsker å samarbeide med aktuelle aktører som kan komme i dialog med barn og unge om ulike informasjons- og kommunikasjonstiltak som kan virke forebyggende på barn og unges psykiske helse. Vi vet at utfordringene står i kø: Selvmord, spiseforstyrrelser og rusproblemer er noen av problemene som følger av dårlig psykisk helse. Vi vet at mye kan gjøres blant annet hjemme, i skolen, ved høyere utdanningsinstitusjoner og på kultur- og fritidsarenaene.

For å lykkes må vi:

- 1) Tilnærme oss barn og unge med informasjon som respekterer deres egne vurderinger og deres eget språk i forhold til psykisk helse og psykiske sykdommer.
- 2) Tilpasse tiltak til barn, ungdom og unge i etableringsfasen som tre egne målgrupper.

Det som er mest knyttet til personer med psykiske lidelser

- Informasjon til mennesker med psykiske lidelser og deres pårørende skal bli bedre.

Sosial- og helsedepartementet vil i samarbeid med blant annet brukerorganisasjoner, kommuner og fylkeskommu-

ner (institusjoner) utvikle informasjonen knyttet til ulike aktuelle tjenester og tiltak. Målet er å utvikle noen maler for god kommunikasjon. Det er viktig å sørge for at disse malene blir fulgt opp og kvalitetssikret gjennom perioden.

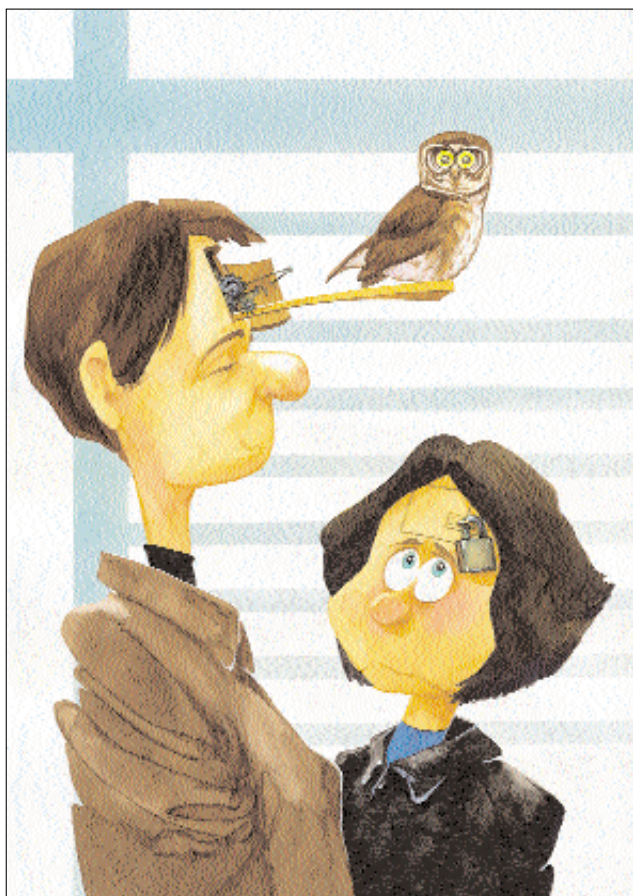
- Informasjon om de ulike tiltakene i opptrappingsplanen overfor politikere, administratorer, fagfolk og brukere.

Sosial- og helsedepartementet vil bidra til:

- 1) God informasjon om Opptrappingsplanen for psykisk helse 1999 - 2006 og de ulike tiltakene i denne.
 - 2) God kommunikasjon mellom de ulike aktørene og forvaltningsnivåene. Dette er en forutsetning for å oppnå de ønskede bedringene innen psykisk helse.
- Dialog med de som møter psykisk syke i dagliglivet
Allmennpraktiserende leger, lærere, polititjenestemenn og mange andre yrkesgrupper møter mennesker med psykiske lidelser utenfor behandlingsstedene.

Sosial- og helsedepartementet ønsker også:

- 1) En dialog med de ulike yrkesgruppene for å finne fram til deres behov for informasjon og de behov de har i rollen som formidlere av informasjon til befolkningen. Økt



kunnskap kan gi mer presis og nyansert formidling og omtale av psykisk syke.

2) Økt kunnskap om de konkrete psykiske sykdommene og hvordan en som nabo, venn, kollega eller deltaker på ulike kultur- og fritidsarenaer kan forholde seg til en person med psykisk sykdom. Inkludering i nærmiljøet krever kunnskap fra mange aktører. I dette arbeidet vil det bli lagt vekt på å unngå unødig stigmatisering av personer som er psykisk syke og heller å finne fram til naturlig verdsatte roller.

Den årlige stortromma

Sosial- og helsedepartementet ser stor betydning av å ha ett årlig arrangement som kan fungere som et høydepunkt hvert år framover. De internasjonale Verdensdagene er en slik satsing.

• Verdensdagene

Verdensdagene for psykisk helse markeres rundt den 10. oktober hvert år. Arrangementet er et samletiltak for å nå alle målgruppene i kommunikasjonssatsingen, og er en rekke dager med nasjonal mobilisering for åpenhet og informasjon om psykisk helse med mange nasjonale og lokale arrangementer. Verdensdagene skal benyttes til maksimal oppmerksomhet om psykisk helse og psykiske lidelser. Temaer for Verdensdagene vil bli fastsatt hvert år.

Opplæring i informasjon og kommunikasjonsarbeid

Kommunikasjonssatsingen skal fungere som en langsiktig læringsprosess, også i forhold til å informere og kommunisere profesjonelt. Sosial- og helsedepartementet vil ta et ansvar for denne kompetansebyggingen. Et eget prosjekt for kompetanse i kommunikasjon og samarbeid vil følge informasjonssatsingen i perioden. Opplæringen vil i hovedsak bli rettet mot brukerorganisasjoner, kommuner og fylkeskommuner, men også mot yrkesgrupper og andre som har kontakt med psykisk syke i hverdagen. Dette skal bidra til at verdien og effekten av informasjonssatsingen på psykisk helse fortsetter utover opptrappingsperioden.

Hvordan skal vi gjøre det?

Samarbeidspartnere

Sentrale samarbeidspartnere i arbeidet med informasjonssatsingen må være partene i arbeidslivet, skoleverket, kommuner og fylkeskommuner, frivillige organisasjoner og

ikke minst brukerorganisasjoner. Valg av samarbeidspartnere styres av hvilke målgrupper de ulike tiltakene skal ha.

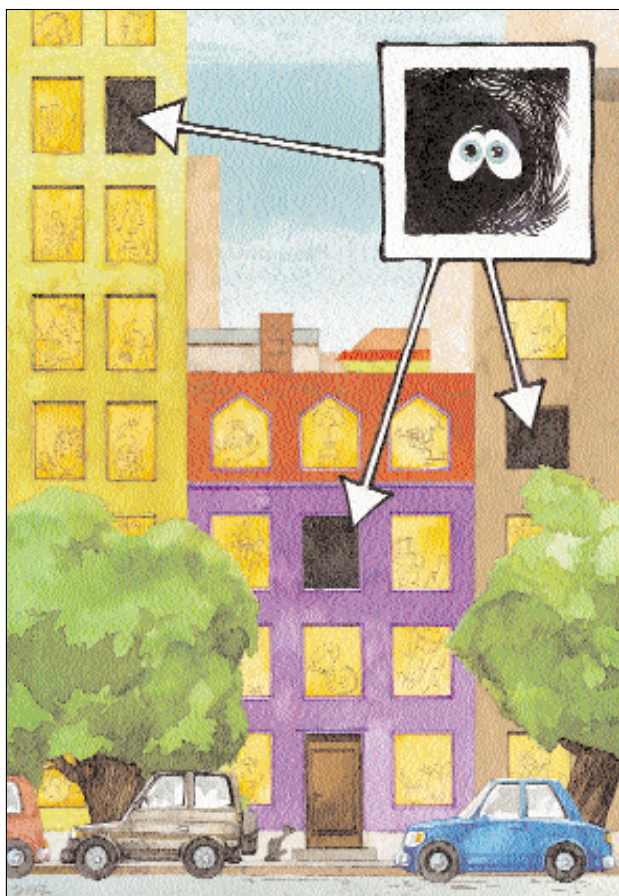
Dialog

Verken propaganda eller moraliserende budskap vil fremme den psykiske helsen eller situasjonen for mennesker med psykiske lidelser. Derfor legger Sosial- og helsedepartementet i vesentlig grad opp til samarbeid med aktører som er i dialog med bestemte målgrupper. Noen ganger vil dialogen være målrettet og styrt og andre ganger åpen og lyttende. Dette kommunikasjonsprinsippet er grunnleggende for at det skal skje en gjensidig endring i holdninger og handlinger.

Vite før vi snakker og tenke før vi gjør...

Det finnes allerede mye kunnskap og informasjon om psykisk helse og psykisk sykdom. Problemet er ikke alltid mangelen på informasjon, men at informasjonen ikke er kjent og tilgjengelig for de som trenger den. Kartlegging og koordinering av eksisterende informasjonen er viktig for å kunne arbeide mer systematisk mot spesifikke mål.

Sosial- og helsedepartementet vil benytte de informasjons- og kommunikasjonskanaler og -tiltak som virker best over-



for de ulike målgruppene. Svaret på alle informasjonsbehov har lenge vært å lage en brosjyre. Nå er mange opptatt av Internett som kanal. Vi vil verken tenke tradisjonelt eller utradisjonelt, men benytte de kanalene og virkemidlene som gir best effekt til lavest mulig pris overfor hver enkelte målgruppe.

Kvalitetssikring

Godt kommunikasjonsarbeid bygger på at vi vet mest mulig om det vi ønsker å gjøre noe med. Derfor vil vi ta i bruk effektive metoder for kvalitetssikring av satsingen som helhet:

- Ta utgangspunkt i kartlegging og analyse av den kunnskap og informasjon som allerede finnes med tanke på gjenbruk og koordinering.
- Evaluere informasjonssatsingen underveis. En enkel metode er å gjennomføre en kunnskaps- og holdningsundersøkelse om psykisk helse i befolkningen en gang i året.
- Iverksette tiltak ut i fra målgruppenes egne behov og oppfatninger om psykisk helse og psykisk sykdom. En enkel, arbeidsbesparende metode er å gjennomføre dybdeintervjuer og samtaler med utvalgte bruker- og målgrupper (samtalepartnere).
- Analysere ulike medier for å se hvilket «bilde» mediene formidler om psykisk helse i denne perioden. Det er viktig å finne ut om mediene formidler bilder og budskap som kan tenkes å være direkte motstridende til vårt budskap om større åpenhet om psykisk helse.
- Finne fram til og følge trender og utviklingstrekk som angår psykisk helse for å beholde et framtidsrettet fokus for satsingen på psykisk helse.
- Kvalitetssikre alle større informasjons- og kommunikasjons tiltak på de tiltenkte målgruppene slik at effekten blir mest mulig som planlagt.
- Sørge for evaluering av alle større tiltak.

For hvert enkelt tiltak er det viktig for kvalitetssikring at:

- Det er foretatt vurderinger av sannsynlig effekt på målgruppene før tiltaket iverksettes.
- Dialog/kommunikasjon med aktuelle målgrupper inngår i noen faser av arbeidet.
- Budskapet ligger innenfor informasjonssatsingen.
- Tiltaket er koordinert med andre elementer i satsingen.
- Pretesting gjennomføres.

Sosial- og helsedepartementet kan ikke gi svar på hvordan den enkelte skal leve livet sitt, men ønsker å legge til rette for at alle kan få et godt liv. I samarbeid med andre organisasjoner som er opptatt av psykisk helse, ønsker vi økt kommunikasjon og bedre tilpasset informasjon om forhold som påvirker vår psykiske helse. Det kan bidra til å forebygge problemer og gi bedre livskvalitet for den som er rammet av sykdom.



Psykisk helse
1999-2006

Vil du vite mer om informasjonssatsingen knyttet til psykisk helse kan du kontakte:

Sosial- og helsedepartementet

Seksjon for psykisk helse
Tonje Houg: telefon 22 24 83 73
E-post; tonje.houg@shd.dep.no

Informasjonskontoret
Brit Bod Baardsen: telefon 22 24 84 18
e-post; brit.bod-baardsen@shd.dep.no

På internettadressen
[www.dep.no/shd/norsk/helse/psykisk helse/](http://www.dep.no/shd/norsk/helse/psykisk%20helse/)
kan du også finne
Sosial- og helsedepartementets overordnede
informasjonsstrategi.

Utgitt av
Sosial- og helsedepartementet

Offentlig institusjoner kan bestille flere eksemplarer fra
Statens informasjonsforvaltning
Postboks 8169 Dep, 0034 Oslo
Faks: 22 24 27 86
E-post: publikasjonsbestilling@ft.dep.no

Bestillingsnummer I-1023 B