

Til  
Helse- og omsorgsdepartementet  
v/eldre- og folkehelseminister Åse Michaelsen

Oslo, 14. september 2018

## **Innspill til folkehelsemeldingen 2019**

Å lykkes med å bedre folkehelsen i Norge forutsetter at offentlige og private aktører, frivillige organisasjoner og hele det store fellesskapet av borgere i Norge, tar felles ansvar og jobber sammen for å nå målene vi setter oss. Kirkens SOS ser frem til å fortsette, og øke, vår innsats inn i dette viktige arbeidet.

En god folkehelse forutsetter en god psykisk helse og mulighetene til et meningsfylt liv. Psykiske plager og lidelser utgjør en økende andel av den totale sykdomsbyrden i Norge, og uønsket ensomhet er en stor utfordring.

Kirkens SOS er Norges største døgnåpne krisetjeneste, og vi er et selvmordsforebyggende tiltak. Vi mener Regjeringen i arbeidet med ny folkehelsemelding må satse på følgende tiltak:

### **- Gode døgnåpne lavterskeltilbud**

Både unge og eldre i Norge trenger tilgang på lett tilgjengelig hjelp i kanaler de er komfortable med å bruke og som er tilgjengelig akkurat når de trenger dem. Kirkens SOS vet godt at vanskelige følelser og livskriser ikke bare oppstår mellom 9 og 16 på en hverdag, og vi vet mye om hvor vanskelig det kan være å snakke om vonde og tabubelagte følelser. Kirkens SOS erfarer at mange av de vi snakker med på krisetelefonen og SOS-chat tydelig sier at terskelen for å møte opp på et kontor eller ta kontakt med noen ansikt til ansikt er høy – selv når det er gode tilgjengelige tilbud i kommunene. Men etter å ha fått snakket med noen gjennom anonyme kanaler så er det mulig å oppsøke hjelpen de trenger andre steder. De sier også at tilbudene ikke er åpne når de trenger dem mest og derfor oppleves de ikke relevante.

Derfor mener Kirkens SOS at det er avgjørende for å kunne bedre folkehelsen i Norge at det finnes gode lavterskeltilbud som er døgnåpne og tilgjengelige i de kanalene som folk flest har tilgang på, som pr. i dag er telefon og internett. Dette vil også kunne ha en selvmordsforebyggende effekt. Kirkens SOS ønsker at folkehelsemeldingen tydelig vil uttrykke at det må satses på lavterskeltilbud og at de som tilbyr slike tjenester får rom og støtte til å videreutvikle seg i tråd med den teknologiske utviklingen som skjer.

### **- Forebygge ensomhet**

Flere enn hver femte av oss føler seg ensomme og hele 70 000 nordmenn har ingen nære fortrolige eller venner de kan vende seg til når de trenger noen å snakke med (helsenorge.no). Kirkens SOS snakker med mange mennesker hver eneste dag som opplever seg ufrivillig ensomme. Da er muligheten for å snakke med en varm og nær frivillig medarbeider på telefonen en god trøst. Frivillig sektor er en viktig samarbeidspartner i arbeidet med å forebygge og bekjempe ensomhet. Kirkens SOS bidrar gjerne med våre erfaringer og kompetanse om ensomhet og ønsker støtte til å utvikle tilbudet så vi får anledning til å være tilgjengelige for enda flere som opplever seg ensomme. I tillegg håper vi at regjeringen vil sette av penger, og støtte muligheten, til å prøve ut innovative lavterskeltiltak og -aktiviteter, spesielt rettet mot barn og eldre.

### **- Samarbeid mellom myndighetene og frivillig sektor**

Kirkens SOS oppfordrer myndighetene til å invitere til et større samarbeid mellom myndigheter og frivillig sektor for å sikre at flere får muligheten til en god psykisk helse og opplever å ha meningsfylte liv. Det finnes stor kompetanse både hos myndighetene og frivillig sektor, og dersom man i større grad hadde arenaer og anledninger til å jobbe sammen kunne resultatene blitt langt større.

### **- Åpenhet og kunnskap**

Et av de viktigste tiltakene vi kan gjøre både for en bedre psykisk helse og for å forebygge ensomhet er å bygge ned tabu og skam knyttet til disse områdene. Dersom alle sektorer i samfunnet gjorde sitt for å bidra til at vi snakket ærlig om livet – på godt og vondt – så ville det gjort en markant forskjell i den generelle folkehelsen og det ville blitt langt enklere å oppsøke hjelp tidlig og få det bedre raskere. For å få til dette er det viktig at gode vaner skapes tidlig – og at vi begynner dette arbeidet allerede i barnehagen. Her er det viktig at både frivilligheten, det offentlig og det privat jobber sammen.

Leif Jarle Theis  
Generalsekretær  
Kirkens SOS i Norge