

Til helse- og omsorgskomiteen på Stortinget

23.01.2026

Innspill fra Norges Røde Kors til representantforslag om et bedre tilbud innen psykisk helsevern (Dokument 8:74 S (2025-2026))

Røde Kors takker for muligheten til å komme med innspill til ovennevnte representantforslag, som løfter et svært viktig tema.

Som representantforslaget fremhever, viser Ungdata¹ og andre selvrapporteringer at selv om de fleste unge har det bra, opplever en betydelig andel psykiske helseplager. Dette inkluderer nedstemthet, bekymringer og søvnvansker. Etter en tydelig økning i slike plager gjennom 2010-tallet og under pandemien, har økningen nå flatet ut. Samtidig ligger nivået fortsatt på omtrent samme høye nivå som før pandemien. Omfanget av psykiske helseplager øker tydelig fra barneårene og fram til midten av tenårene. Kors på halsen² er Røde Kors sitt samtaletilbud for barn og unge opp til 18 år. Over flere år har psykisk helse vært det tema som flest barn og unge har ønsket å snakke med oss om. Dette handler om alt fra ensomhet og nedstemthet til spiseforstyrrelser, selvskading og tanker om selvmord.

Styrke skolehelsetjenesten

Skolen er en viktig arena for å forebygge psykiske helseproblemer. Røde Kors er enig med forslagstillerne i at skolehelsetjenesten har en avgjørende rolle, og er et viktig forebyggende tiltak for barn og unge.

Forskning viser³ hvor viktig deltakelse i fritidsaktivitet er for psykisk helse og videre livssjanser. Skolehelsetjenesten kan være et viktig bindeledd mellom elev, skole og frivillighet, som en formidler av lavterskeltilbud, fritidsaktivitet og ferietilbud. Det kan være særlig viktig for barn i fattige familier, der økonomiske barrierer hindrer tilgang til tilbud og aktiviteter som andre barn har tilgang til. Skolehelsetjenesten er eksempelvis én av de tre største formidlere av Røde Kors sitt ferietilbud Ferie for alle. Opp mot 6000 lavinntektsfamilier deltar i ferieopphold hos oss årlig. Det er lavere terskel for familier å få bistand av helsepersonell som er lett tilgjengelig i skolemiljøet, enn å oppsøke eksempelvis Nav. Det står for øvrig i skolehelsetjenestens retningslinjer at fritidsaktiviteter er et tema som skal snakkes om i helsesamtalene med barn og foresatte på 1. trinn og 8. trinn. På den måten kan de avdekke hvem som ikke deltar og bistå inn i aktivitet, og dermed bidra til realisering av Fritidserklæringen.⁴

I rapporten *Psykt Ensom*⁵ har vi snakket med barn og unge om hva de selv ønsker av tiltak for å møte utfordringer med psykisk helse. Ungdommene trekker frem flere og mer tilgjengelige helsesykepleiere. Dessverre er skolehelsetjenesten ofte underbemannet og lite tilgjengelig, og normtallet for helsesykepleiere oppleves ikke å dekke dagens oppgaver og behov.⁶

Alle politiske partier på Stortinget har styrket skolehelsetjeneste i sine partiprogram. Det foreligger derfor et solid politisk grunnlag for å få til dette.

¹ [Hjemmeside - Ungdata.](#)

² [Trenger du noen å snakke med? - Røde Kors.](#)

³ [Inkludering av barn og unge i organiserte fritidsaktiviteter i norske lokalsamfunn \(ICYVOL\) - Institutt for samfunnsforskning.](#)

⁴ [ALLEMED - Fritidserklæringen.](#)

⁵ [Røde Kors' PSYKT ENSOM - Om ensomhet blant barn og unge.](#)

⁶ [Hvordan styrke laget rundt barn og unge - innsiktsnotat og anbefalinger.pdf.](#)

Bekjempe familiefattigdom

Som påpekt i representantforslaget, påvirker sosiale og økonomiske forskjeller psykisk helse.⁷ Økonomisk stress kan føre til psykisk uhelse hos omsorgspersonene, som igjen kan påvirke oppdragerstrategier og gi negative konsekvenser for barns psykiske helse. En studie gjennomført av Folkehelseinstituttet, viser at barn av foreldre med aller lavest inntekt har tre til fire ganger så høy sannsynlighet for å bli diagnostisert med psykiske lidelser.⁸ Røde Kors har i rapporten *Når barn må være voksne* kartlagt hvordan ungdom selv opplever å vokse opp i familier med svært dårlig råd. Rapporten viser at det er store forskjeller mellom barn og unges muligheter på skolen og fritidsarenaer, avhengig av familiens økonomi. Noen av ungdommene forteller at oppveksten har påvirket psykiske helse, og at det var vanskelig å skille egne utfordringer og problemer fra foreldrenes.⁹

Fortsatt lever for mange barn i fattigdom.¹⁰ Røde Kors møter mange barn som lever i fattige familier gjennom våre aktiviteter, som Ferie for alle¹¹ og Fellesverkene¹². Røde Kors-frivillige ser alvorlige konsekvenser av dyrtid og økte priser, og får betydelig flere henvendelser om mat, klær og gratis ferie- og fritidsaktiviteter. Vi gjennomførte sommeren 2025 en undersøkelse blant over 400 ansatte i det offentlige hjelpeapparatet, som Nav, barnevern og skolehelsetjenesten. To av tre oppga at familier de vet sliter økonomisk har fått det enda verre det siste året.¹³

Røde Kors er enig med forslagsstillerne i at tiltak som styrker husholdningenes økonomiske trygghet og reduserer familiefattigdom, er viktige tiltak for den psykiske folkehelsa. Særlig viktig er økt barnetrygd og sosialhjelp, samt tilgang til stabil bolig.

⁷ [Psykisk helse og sosiøkonomisk status | Rådet for psykisk helse.](#)

⁸ [Mye større risiko for psykiske lidelser hos barn av foreldre med lav inntekt - FHI.](#)

⁹ [Når barn må være voksne.](#)

¹⁰ 9,9 % av alle barn under 18 år lever i husholdninger med vedvarende lavinntekt: [Lavere andel barn med vedvarende lavinntekt i 2023 – SSB.](#)

¹¹ [Ferie for alle - Røde Kors.](#)

¹² [Fellesverket - Røde Kors.](#)

¹³ [Hjelpeapparatets innblikk: En kartlegging av lavinntektsfamiliers situasjon.](#)