

# Årsberetning 2025

**BIPOLARFORENINGEN NORGE**

APRIL 2026



**Du har vært i  
roaset, i stillheten  
og alt i mellom**

en gave som gjør  
hjelp mulig

kodeord  
2002

# INNHold

<b>Forord</b>	<b>3</b>
<b>Om Bipolarforeningen</b>	<b>4</b>
Foreningens formål	4
Styret og valgkomite	5
Sekretariatet	7
Medlemsutvikling	8
Fokusområde: Bipolar lidelse og arbeidsliv	9
Arbeidsliv og bipolar lidelse: en rapport	12
Brukermedvirkning og interessepolitisk arbeid	14
<b>Aktiviteter og tilbud i 2025</b>	<b>19</b>
Frivillig arbeid	20
Internkurs for frivillige	20
Treff	21
Bipolarlinjen	22
Samtaletjenesten: Noen å snakke med?	23
Mestringskurs	24
Nytt tilbud: Bipolar Afterwork	24
Standaktivitet	25
Møteplasser for frivillige	26
<b>Merkedager</b>	<b>27</b>
Bipolardagen	29
Verdensdagen for selvmordsforebygging	32
<b>Kommunikasjon</b>	<b>34</b>
Nettsider	36
Nyhetsbrev	36
Sosiale medier	37
Presse	38
Ser du hvem som har bipolar lidelse?	40
Politisk kommunikasjon	41
<b>Økonomi</b>	<b>42</b>
Gaver og donasjoner	43
Pilotprosjekt med nettbutikk	44
Årsregnskapet	45

Kjære medlemmer, frivillige, samarbeidspartnere og støttespillere,

**Det er med stor glede vi presenterer hva Bipolarforeningen har fått til gjennom 2025.** Det har vært enda et år med vekst, stort engasjement, og en styrkning av foreningens posisjon som en støttespiller innen forskning, og et sted for samhold og tilhørighet for alle som er berørte av bipolar lidelse.

I denne rapporten kan du lese om foreningens 130 frivillige, som har arrangert 220 åpne treff. Frivillige operatører har besvart 846 samtaler i Bipolarlinjen, kursholderne har holdt mestringskurs for nesten 120 mennesker, samtaletjenesten har holdt 93 en-til-en samtaler, og frivillige fronter foreningens saker som bruker- og pårørenderepresentanter i råd, utvalg og forskningsprosjekter.

**Vi retter en særlig takk til alle våre modige frivillige** som våger å være åpne i media, som raust deler av sin dyrekjøpte erfaring og kunnskap, som deler for å fremme håp om mestring i erfaringsforedrag, og for å bistå foreningen i den daglige jobben som gjøres for å fremme mer forståelse og redusere stigma.

Til alle dere som er frivillige, som deler raust av tiden deres og erfaringer for å hjelpe andre: **Takk. Uten dere ville det ikke vært en Bipolarforening.** Dere er grunnmuren vår, dere er essensen av alt vi er og gjør.

Bipolarforeningen skal være et givende og ledende fellesskap for berørte av diagnosen, og **det er en stor tillitserklæring at stadig flere slutter seg til oss.** Det er også gledelig at vi begynner å få et betydelig antall faste givere, som gir oss større muligheter og frihet til å jobbe for de sakene som er viktige for medlemmene våre.

Vi sender en stor takk til deg som støtter Bipolarforeningen. Sammen kan vi jobbe mot et samfunn hvor færre føler seg alene, og sammen skaper vi rom som gir tilhørighet og trygghet. **Hos oss er du velkommen om du er pårørende eller har diagnosen. Hos oss er DIN kunnskap og erfaring viktig.** For selv om vi vokser, har vi plass til flere. Takk for at du bidrar – vi håper du vil være med videre.

*Med vennlig hilsen*



*Marianne Lyche*

Marianne Lyche, styreleder



*Thea Hajum Utvik*

Thea Hajum Utvik, generalsekretær



# OM OSS

## **BIPOLARFORENINGENS FORMÅL**

Bipolarforeningen Norge er en frivillig medlemsorganisasjon som er partipolitisk uavhengig.

Vi eksisterer for mennesker som har bipolar lidelse og deres pårørende, og for studenter, fagpersoner og andre som har interesser på dette området.

Vi er en brukerstemme for personer med bipolare lidelser, og skal være en tilgjengelig støtte for dem som berøres av bipolar lidelse.

## Bipolarforeningen Norge skal:

- Spre informasjon og motvirke stigmatisering rundt psykisk helse, og særlig rundt bipolare lidelser.
- Støtte og delta i forskning, jobbe tett med fagmiljøer, og formidle ny kunnskap.
- Skape møteplasser og arrangere kurs for brukere og pårørende.
- Drive politisk påvirkningsarbeid for å bedre tilbud og behandling.
- Fremme brukeres og pårørendes interesser i ulike utvalg og råd.



**Marianne**



**Lene**



**Marcus**



**Karin**



**Mette**



**Trine**



**Jarle**



**Johanne**

## STYRET

På årsmøtet 2025 ble åtte medlemmer valgt til styret:

Leder	Marianne Lyche (2025-2027)
Nestleder	Lene Jordan-Johannessen (2025-2027)
Styremedlem	Trine Olsen Tuvnes (2024-2026)
Styremedlem	Karin Yrvin (2025-2027)
Styremedlem	Marcus Gabrielsen (2025-2027)
Varamedlem	Jarle Jæger (2025-2026)
Varamedlem	Mette Kristoffersen (2025-2026)
Varamedlem	Johanne Bjørnebye (2025-2026)

Styret har hatt seks styremøter, hvor tre har vært gjennomført digitalt og tre møter fysisk.

## VALGKOMITE

Leder	Stig Bech (2024-2026)
Komitédmedlem	Christian Arnet (2023-2025)
Komitédmedlem	Lene Torgersen (2023-2025)



**Nina**



**Silje**



**Liv**



**Bjørn**



**Åshild**



**Cecilie**



**Thea**



**Elias**



**My**



**Ava**



**Janicke**



**Christine**



**Ingeborg**



**Michael**



**Heidi**

## EN FORENING I VEKST

Fantastiske nyheter på slutten av året: **Vi består nå av mer enn 2596 medlemmer!** Ikke bare blir arbeidet vårt støttet av flere enn noen gang før, men sekretariatet vårt har også vokst. Med bakgrunn i økte tilskudd og innvilgede søknader, kunne vi øke antall medarbeidere. Vi har ansatt en kommunikasjonsrådgiver, teamledere for Bipolarlinjen og Åpent treff, en aktivitetskoordinator, en fagrådgiver for politikk og brukermedvirkning, og en økonomiansvarlig.

Styrkingen av sekretariatet gjør at vi **trygt kan satse på flere aktiviteter og kurs, og utvide åpningstider på Bipolarlinjen** i årene som kommer.

## SEKRETARIATET

Generalsekretær **Nina Antonsen**

Generalsekretær (vikar fra 8.des) **Thea Hajum Utvik**

Leder for aktivitet og frivillighet **Silje Gravaas**

Leder for kommunikasjon **Liv Aarberg Lillengen**

CRM-rådgiver **Bjørn Rosén**

Teamleder Mestringskurs og Samtaletjenesten **Åshild Martinsen Brygfjeld**

CRM-rådgiver, vikar **Cecilie Finsal**

## NYE ANSATTE

Teamleder, Bipolarlinjen **Elias Hamza Fjellstad**

Kommunikasjonsrådgiver **My Anine Wilhelmsen**

Kommunikasjonsrådgiver (vikar) **Ava Rebecca Bosy**

Fagrådgiver politikk og brukermedvirkning **Ingeborg Tiltvik**

Teamleder, Bipolarlinjen **Janicke H. Thomassen**

Aktivitetskoordinator **Christine Brita Johnsen**

Teamleder, Åpent treff **Michael Lie**

Økonomiansvarlig **Heidi A. Høyen**

Michael Lie ble valgt som verneombud; bindeleddet mellom arbeidsgiver og arbeidstaker. Verneombudet representerer alle arbeidstakere i saker om helse, miljø og sikkerhet (HMS).

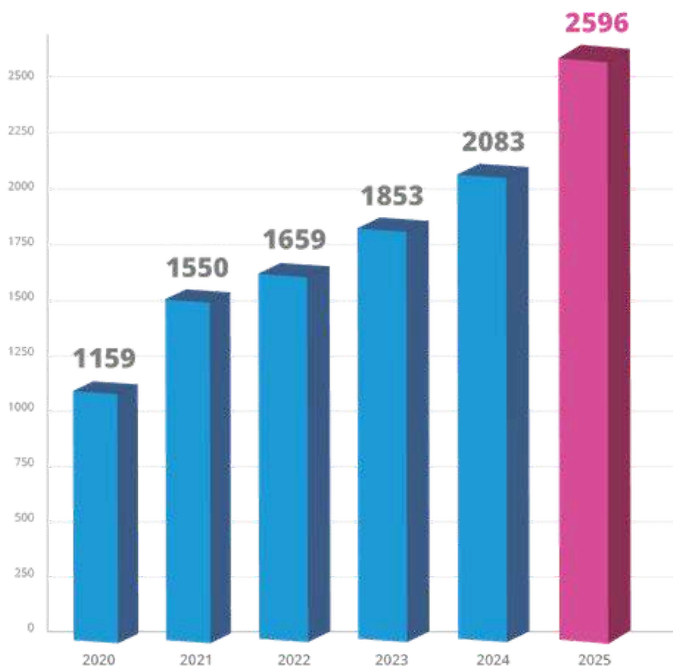
## REVISOR

Knut Grønvold, Lokal revisjon AS.

# MEDLEMSUTVIKLING

i Bipolarforeningen

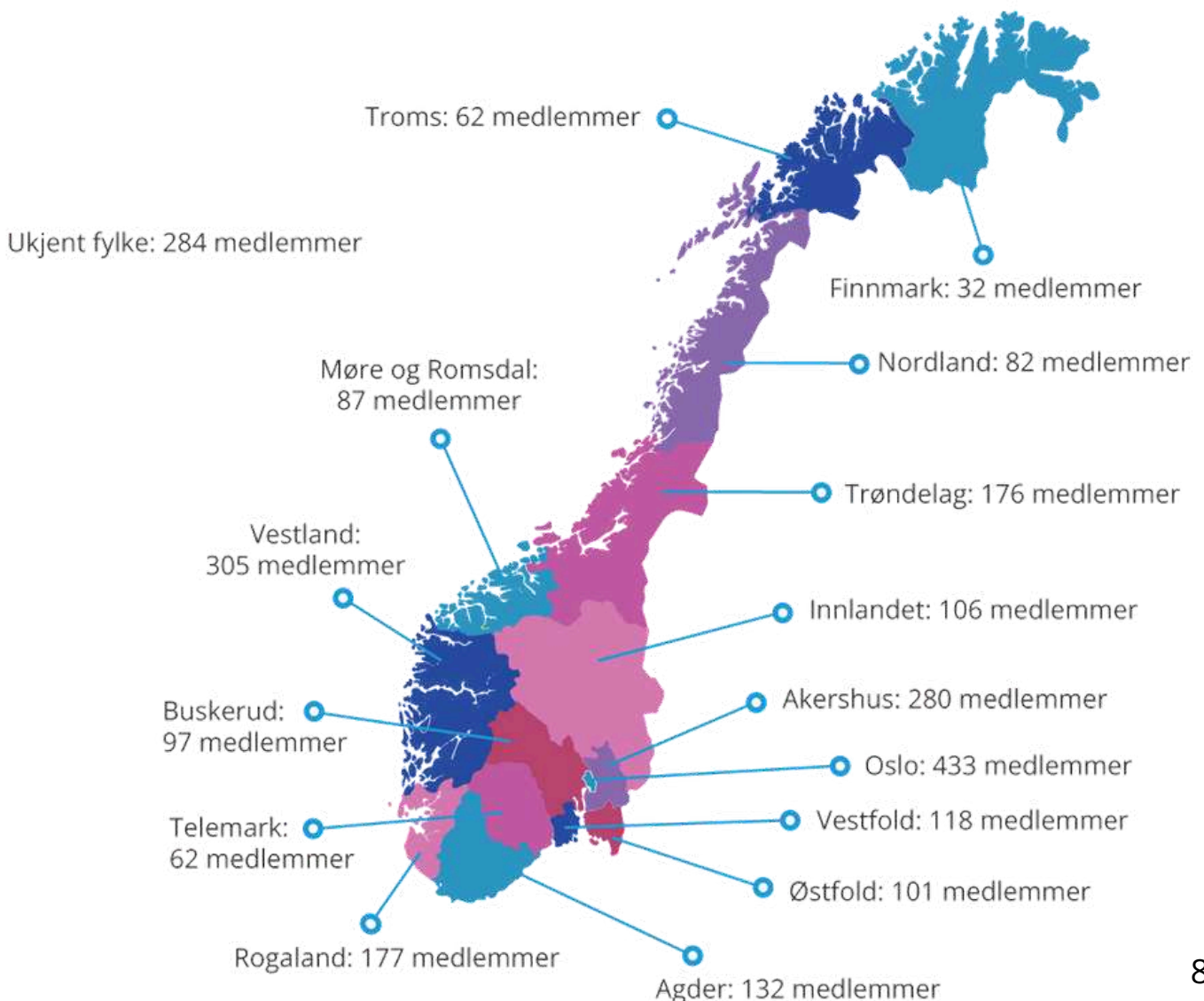
Bipolarforeningen fortsetter sin fantastiske vekst med nye medlemmer og faste givere! I 2025 hadde vi **en økning på 513 medlemmer**. 231 av disse har UNG-medlemskap.



Medlemsmassen er godt fordelt over hele landet, men vi har flest medlemmer på Østlandet. Det er også her vi har flest frivillige.

I løpet av året kunne vi ønske **678 nye** medlemmer velkommen til foreningen. Omtrent halvparten kan spores direkte til målrettede kampanjer.

På våren ble det gjennomført en kampanje i anledning vedtak om ny kontingentsats fra 2026. 82 meldte seg inn. I September meldte 85 seg inn i anledning pårørendedagen, og på slutten av året meldte 121 personer seg inn i vår julekampanjen.



## FOKUSOMRÅDE: Bipolar lidelse og arbeidsliv

Vi har over tid fått tilbakemeldinger på at vi i mindre grad når personer som står i arbeid med våre eksisterende tilbud. I tillegg etterlyser foreningen mer kunnskap og ressurser om det å ha bipolar lidelse og være i arbeid, både som arbeidstaker, kollega eller leder. Arbeidsliv og bipolar lidelse ble derfor valgt som hovedtema for 2025.

### Kartlegging og kunnskapsgrunnlag

Arbeidet startet med en arbeidsgruppe av frivillige og ansatte i foreningen. Det ble gjort et større arbeid med research og møter med andre aktører, for å kartlegge allerede eksisterende tilbud for vår gruppe.

Vi så behovet for et større kunnskapsgrunnlag. Derfor utviklet vi en spørreundersøkelse for våre medlemmer og følgere, om bipolar lidelse og arbeid.

- Undersøkelsen ble utført av Opinion, og spørsmålene ble kvalitetssikret av forskerne Sofie Aminoff og Carmen Simonsen.
- Den ble sendt til ca. 5000 mottakere av nyhetsbrevet vårt, og resulterte i 1300 svar.
- Rapporten Arbeid og bipolar lidelse ble videre utarbeidet i samarbeid med Opinion og Byåret Orange Orange.

### Lansering og synlighet

Vi lanserte rapporten på vårt første egne arrangement under **Arendalsuka**, i Hjerneteltet.

- Lokalet på 100 plasser var stappfullt, folk sto helt ut i døren. I tillegg var det 80 digitale seere, **den mest sette streamen i Hjerneteltet den dagen.**
- Høydepunkter fra rapporten ble lansert av generalsekretær Nina Antonov, med videre debatt med paneldeltakerne Per Olav Hopsø (statssekretær i Arbeids- og inkluderingsdepartementet), Karin Yrvin (spesialrådgiver i Forbundet Styrke og likeperson) og Stig Bech (Partner i Haavind og likeperson).
- Arrangementet avsluttet med **fem politiske krav til statssekretæren.** Disse ble også overlevert til helseministeren og andre relevante politikere under Arendalsuka.





Vi benyttet også Arendalsuka til å hente inspirasjon fra andre på arbeidsfeltet og knyttet kontakter. Vi så det særlig effektivt å ha med "psykt god leder"-kopper, en god conversation-starter for samtaler om rapporten.

Rapporten fikk omtale i VG, der nestleder Lene Jordan-Johannessen sto frem med sin historie. Den ble ellers spredt bredt i egne og andres kanaler.

## Ressurser og formidling

Parallelt har vi jobbet med ressurssiden [bipolar.no/arbeid](http://bipolar.no/arbeid). Her kan man laste ned rapporten, samt finne masse ressurser for arbeidsgivere, ledere og arbeidstakere. Du kan også lese portrettintervjuer av mennesker med bipolar lidelse i og utenfor jobb.

Det har blitt lagt ned arbeid i aktiv nettverksbygging og dialog med sentrale aktører innen arbeids- og psykisk helsefeltet.

To nye tilbud har også vært jobbet med i 2025. Det første er "Bipolar Afterwork": en møteplass der du kan møte andre med bipolar lidelse etter jobb. Les mer om dette i "Tilbud og aktiviteter". Det andre er "Jobbsamtalen", som i 2026 vil lanseres som et eget samtaletilbud for både arbeidstakere og arbeidsgivere.



## Veien videre

Vi vil fortsette å jobbe for påvirkning med våre fem politiske krav. Et av disse er et eget kompetansesenter for arbeidsliv og psykisk helse, tilsvarende AKAN.

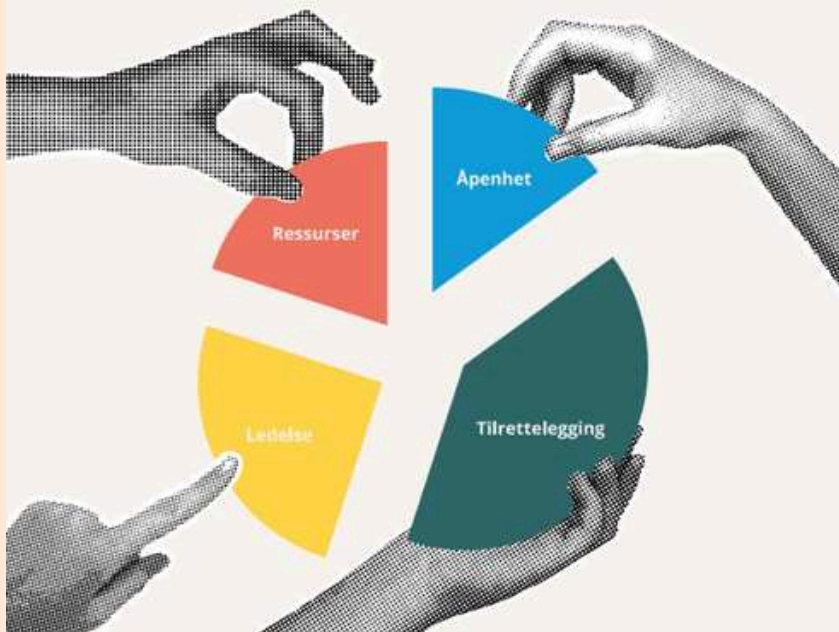
Det er mer å få til på dette feltet, og arbeidsliv fortsetter derfor som hovedtema for Bipolarforeningen også i 2026, blant annet gjennom deltakelse i Helsedirektoratets BrukerROP.



På Arendalsuka overleverte vi fem politiske krav til Jan Christian Vestre, Norges helseminister.



## RAPPORT ARBEIDSLIV OG BIPOLAR LIDELSE



# VI HAR FEM KRAV

for å inkludere og beholde flere i arbeidslivet.

1

### Fremhev positive sider

Mange personer med psykiske lidelser er ressurssterke. Man kan blant annet ha økt arbeidskapasitet, hyperfokus, og svært systematiske egenskaper, avhengig av diagnose. Dessuten er livserfaring en kilde til styrke.

2

### Økt kunnskap

Kunnskapen om psykiske lidelser må økes generelt i arbeidslivet – hos både ledere, tillitsvalgte og andre arbeidstakere. Mer kunnskap skaper forståelse og gjør arbeidsplassen til et bedre sted å være. Det gjør det lettere å tilrettelegge, og er viktig om man må henvise til helsehjelp.

3

### Psykisk helse som lederkompetanse

Et inkluderende arbeidsliv må være en del av lederkompetansen. Ledere som forstår og har kunnskap om psykiske lidelser vil kunne være bedre ledere for alle sine ansatte. Dette tjener både samfunnet og enkeltindivider.

4

### Redusere diskriminering

Det må jobbes aktivt for å bekjempe diskriminering i arbeidslivet. Ved å motvirke stigma og jobbe for inkludering vil vi beholde flere personer i arbeidslivet. Vi trenger tilrettelegging og forståelse for å sikre mangfold. Alle må ta del i dette arbeidet.

5

### Etablere et kompetansesenter

Vi trenger et eget kompetansesenter for psykisk helse og arbeid, som inkluderer forebyggende policyarbeid og veiledning om hvordan man tar vanskelige samtaler. Senteret bør kunne gi rådgivning for individuell oppfølging på arbeidsplassen gjennom handlingsplaner. Her må partene i arbeidslivet ta et spesielt ansvar.



- vi ser hele mennesket

Arbeidet vår hadde vært ikke vært mulig uten små og store gaver til Bipolarforeningen. Se [bipolar.no](http://bipolar.no) for hvordan du kan bidra, eller send SMS "arbeid" til 2002 og gi 100 kr.

Rapporten om arbeidsliv og bipolar lidelse er basert på svar fra mer enn 1 350 personer, hvorav 1 158 har bipolar lidelse.

## Arbeidsliv og bipolar lidelse: En rapport med viktige perspektiver

Vi trenger et kunnskapsløft om bipolare lidelser i arbeidslivet. Ikke bare mangler det god forskning på området, men mange arbeidsgivere vet for lite om lidelsen til å kunne være gode ledere og tilretteleggere. Derfor har vi kartlagt erfaringer knyttet til arbeidsliv blant personer med bipolar lidelse, og vi håper rapporten kan bidra til å tette kunnskapshullene.

Resultatene viser at **personer med bipolar lidelse er ressurssterke og har mye kompetanse som samfunnet trenger**, men at mange likevel blir møtt med barrierer og feiloppfatninger. Rapporten forteller at åpenhet ovenfor ledere og kollegaer lønner seg, at forståelse og tilrettelegging fungerer, og at kunnskap om diagnosen er avgjørende for å motvirke stigma. Innsikten gir oss **slagkraft til politisk påvirkningsarbeid**, og gjør at vi kan arbeide målrettet mot et arbeidsliv som er mer åpent og tilgjengelig for alle.

### Hovedfunnene

- 1. Åpenhet på arbeidsplassen.** Funnene viser at det lønner seg å være åpen om sin bipolare lidelse på arbeidsplassen, både med lederen og kollegaene sine. De fleste som er åpne om bipolar lidelse opplever dette som positivt. Likevel rapporterer mange om frykt for stigma og for å bli behandlet annerledes, og å miste tillit.
- 2. Unngå sykeliggjøring.** Personer med bipolare lidelser er ressurssterke og har mye å bidra med. Det rapporteres om manglende kunnskap om bipolar lidelse fra både ledelse og medarbeidere, noe som understreker behovet for mer kunnskap og dypere forståelse for bipolare lidelser i arbeidslivet.
- 3. Halvparten som står utenfor arbeid vil jobbe.** Nesten halvparten av personene med bipolare lidelser oppgir at de står utenfor arbeidslivet, og mer enn halvparten av disse oppgir at de ønsker å jobbe. Det tilsvarer cirka 40 000 personer. For at så mange som mulig skal få reell mulighet til å jobbe, må konkrete tiltak settes til verks. Rapporten viser hva som skal til for å inkludere flere i arbeidslivet, hvordan ledere best kan støtte og tilrettelegge, og hva personer med bipolare lidelser selv tenker.

Skulle du ønske at du var i jobb?



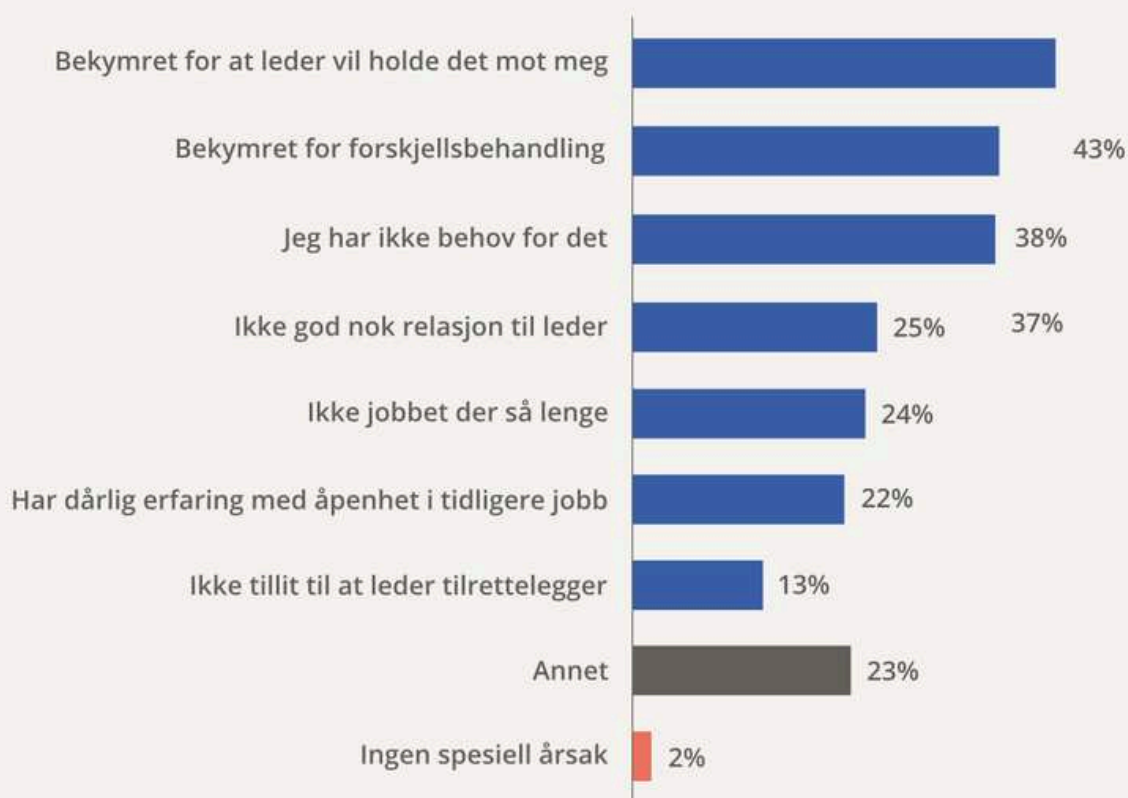
Nei  
25%

Usikker  
13%

Ja  
61%

## Hvorfor har du ikke fortalt lederen din om lidelsen?

Lyst til å lese mer? Finn hele rapporten på [bipolar.no/arbeid](http://bipolar.no/arbeid)



## Hva gjør lederen din for å forebygge nye sykdomsepisoder?

*“Vi har en åpen dialog, og lederen min sørger for at jeg ikke tar på meg for mye ansvar. Hun tilrettelegger arbeidsmengden og gir meg frihet til å styre arbeidsdagen selv.”*

### OPPSUMMERING OG EKSEMPLER

#### Fleksibilitet

Fleksibel arbeidstid, hjemmekontor og tilpasset turnus

#### Redusere stress

Tilpasser arbeidsmengde og ansvar, unngår tidsfrister

#### Oppfølging og dialog

Hyppe samtaler, åpen dialog om symptomer og behov

#### Tilrettelegging

Mindre belastende oppgaver, tilpasset arbeidsmengde

#### Støtte

Viser forståelse, gir tid og tillit

#### Forebyggende tiltak

Tilbud om psykolog, ferieplanlegging eller hjelp via BHT

#### Ingen tiltak

Ingen dialog eller tiltak i enkelte tilfeller

# BRUKERMEDVIRKNING OG INTERESSEPOLITISK ARBEID

**Medvirkning i politiske prosesser og forskning er avgjørende for å utvikle et effektivt og kvalitetssikret helsevesen** som møter brukere, pasienter og pårørendes reelle behov. I 2025 styrket vi vår posisjon på feltet betydelig, og vi har **blitt en enda tydeligere og mer innflytelsesrik aktør** i sentrale politiske og faglige fora. Som den eneste nasjonale interesseorganisasjonen for personer med bipolar lidelse og deres pårørende har Bipolarforeningen en unik og nødvendig rolle i å sikre at viktige erfaringer blir hørt. Vårt arbeid gir grunnlag for at kvalitetssikrede, effektive og informerte avgjørelser tas både i det offentlige og i forskningsprosesser.

I september ansatte vi organisasjonens første fagrådgiver innen brukermedvirkning og politikk, og denne investeringen har gitt oss mer kapasitet og rom til å gjennomføre tiltak vi tidligere bare hadde drømt om. Innsatsen bidro blant annet til to viktige gjennombrudd mot slutten av året:

## **Muntlig høring om statsbudsjettet for 2026 på Stortinget**

For aller første gang har vi deltatt i en muntlig høring om statsbudsjettet på Stortinget! Generalsekretær Nina Antonov og fagrådgiver Ingeborg Tiltvik holdt et muntlig innlegg for Helse- og omsorgskomiteen, der vi løftet tre hovedtemaer: behovet for mer satsing på forebygging og tidlig diagnose, tettere oppfølging av Handlingsplanen for selvmordsforebygging, og økt støtte til drift av bruker- og pårørendeorganisasjoner.

Under høringen delte Ingeborg sin egen historie med bipolar lidelse for første gang. Det skapte stort engasjement og tydelig respons fra flere av komiteens medlemmer. Lederen av komiteen avsluttet med følgende kommentar:

” Jeg vil nok si på vegne av hele komiteen at dette var et veldig sterkt innlegg fra Ingeborg, og vi kommer helt definitivt til å ta med oss din historie. Takk for at du deler.

*Kjersti Toppe, leder av Helse- og omsorgskomiteen*

## **Nytt fast medlem i Helsedirektoratets Brukerrop**

På tampen av året ble vi også invitert inn i Helsedirektoratets brukerråd for rus og psykisk helse, også kjent som *Brukerrop*. Det er en stor anerkjennelse av vårt arbeid å få plass der sammen med over 20 andre organisasjoner på rus- og psykisk helsefeltet. Våre representanter i Brukerrop er fagrådgiver Ingeborg Tiltvik som hovedrepresentant og styreleder Marianne Lyche som vara.

## Råd, utvalg

## Representant(er)

Brukerrådet i Haugesund

Åshild Martinsen Brygfeld

Brukerrådet i Statens helsetilsyn

Anne-Grete Larsen og  
Mette Kristoffersen

Brukerrådet ved Akuttpsykiatrisk  
avdeling på Oslo universitetssykehus (OUS)

Gaute Stensrud

Brukerrådet ved Haugaland DPS

Cecilie Finsal (leder)

Brukerrådet ved Klinikk psykisk helse  
og avhengighet (KPHA)

Sindre Kruse

Brukerutvalget ved Betanien sykehus

Torlaug Nordtun

Brukerutvalget ved Lovisenberg  
Diakonale Sykehus (LDS)

Kristine Hansen

Erfaringspanelet ved Nasjonalt senter for  
selvmordsforskning og -forebygging

Marianne Lyche

Fagrådet for ECT-register

Stig L. Bech

Fagrådet for nasjonalt kvalitetsregister psykisk  
helsevern voksne v/ Stavanger universitetssykehus

Marianne Lyche

Fylkesrådet for funksjonshemmede i  
Rogaland fylkeskommune

Lene Holden

Sentralt brukerutvalg (SBU) ved Oslo  
universitetssykehus

Sindre Kruse

Styret i Funksjonshemmedes fellesorganisasjon

Trine Olsen Tuvnes

Styret i Rådet for psykisk helse

Stig L. Bech

Ungdomsrådet for Avdeling for barne- og  
ungdomspsykiatri ved Nic Waals institutt

Kristine Hansen

## Bidrag til forskning

Bipolarforeningen har som oppgave å støtte forskning, jobbe tett med fagmiljøer og formidle ny kunnskap om bipolare lidelser. I 2025 var vi involvert i en rekke forskningsprosjekter.

Forskningsprosjekt	Representant
Psych-STRATA - A Stratified Treatment Algorithm in Psychiatry - Oslo universitetssykehus (OUS), Universitetet i Oslo (UiO)	Fred Gerkum
EnvironMENTAL, Stakeholder forum og Ethics Committe Senter for Presisjonspsykiatri – UiO, University of Nottingham mfl. (Europeisk samarbeid)	Cecilie Busch, Fred Gerkum
MediMENT - Computational drug repurposing for mental disorders – UiO (Europeisk samarbeid)	Cecilie Busch, Fred Gerkum
Artikkel: «Wish list from people with lived experience of bipolar disorder - for clinicians and researchers» (2026) – OUS, UiO	Cecilie Busch
Hormon og humør - Forskningsprosjekt om hvordan menstruasjonssyklusen påvirker kvinner med bipolar lidelse – TIPS Sør-Øst, OUS	Trine Olsen Tuvnes
Digitalisering og tjenesteinnovasjon (ph.d) –TIPS Sør-Øst, OUS	Stein Arne Rånes, Petter Speilberg
PEDAL-STUDIEN - Psykoedukasjon i gruppe med digitale elementer og fokus på affektabilitet – OUS	Gaute Stensrud
SAFE-D Suicide after discharge from mental health services – NSSF - Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging, UiO	Åshild Martinsen Brygfjeld

## Andre bidrag til forskning

Årsaker til bipolar lidelse og samtidig kroppslig sykdom, OUS

NORMI-Heart: Råd om kosthold og trening for bedre hjerte helse, OUS

## Kommentar

Bidro med spredning ifbm rekruttering av informanter

Bidro med spredning ifbm rekruttering av informanter



Skjerm bilde av Stortingets direktesending av muntlig høring om statsbudsjettet for 2026. Ingeborg Tiltvik og Nina Antonov deltok.

” Jeg vil at når dere går til forhandlinger, så skal dere huske historien om “ho der Ingeborg” som heldigvis står her i dag.

*Ingeborg Tiltvik, fagrådgiver, brukermedvirkning og politikk*



**PSYK  
GOD  
KOPPE**

**Bipolarforeningen  
har fått nettbutikk!**

Her kan du finne handlemat, personlige  
kopper, bæremerket og luttene.



**Bli medlem i  
fellesskapet**



Ordinært medlemskap:  
250,- 180,-

Ung-medlemskap:  
100,- 80,-



**BLI EN  
PSYK  
GOD  
LEDER**

Du trenger ikke  
bære på alt  
alene.

**BIPOLAR-  
FORENINGEN**



ÅRSMØTET 2023

BIPOLARLINJEN

# AKTIVITETER OG TILBUD

Å leve med bipolar lidelse – eller å være pårørende til noen som har lidelsen – kan være utfordrende og isolerende. Mange føler at de må klare seg alene, men det *finnes* støtte, samhold og fellesskap.

I Bipolarforeningen møter du mennesker som forstår deg uten at du trenger å forklare deg. Våre frivillige gjør det mulig for oss å arrangere åpne treff og sosiale sammenkomster over hele landet. Her kan du dele erfaringer, lære av andre, og bygge et nettverk som gir trygghet og forståelse i hverdagen.



# FRIVILLIG ARBEID

## Våre frivillige

I 2025 ble det registrert hele **5650 timer med ubetalt, frivillig arbeid nedlagt av våre frivillige**. Bipolarforeningen hadde ved utgangen av 2025 **140 frivillige**. Foreningen er opptatt av å legge til rette for et trygt, fleksibelt og meningsfullt frivillig engasjement. Vi ønsker å senke terskelen for å ta en midlertidig pause fra vervet – enten det gjelder en uke, en måned, et halvt år eller lengre – med en mulighet for å vende tilbake til aktivt frivillig arbeid når forholdene tillater det. Som en naturlig konsekvens av dette har vi til enhver tid omtrent 30 frivillige i en midlertidig pause, av årsaker som kan være relatert til helse, studier, arbeid, familieliv eller andre personlige forhold.

Vi har enorm respekt for all tiden og innsatsen våre frivillige bidrar med, og vi anerkjenner det verdifulle engasjementet de viser i vårt arbeid.

## Internkurs for våre frivillige

For å være frivillig i tjenestene våre, må man ha bestått et likepersonskurs der vi går gjennom ulike temaer du vil møte på i rollen som frivillig likeperson. Å være likeperson innebærer at du med dine erfaringer er tilstede for personer som søker støtte, i form av erfaringsutveksling, aktiv lytting, eller i ulike roller som treffleder, operatør i Bipolarlinjen eller samtalepartner i Samtaletjenesten.

Kursene inneholder blant annet informasjon om foreningen, ulike verv, konkrete kommunikasjonsteknikker, refleksjonsoppgaver, læring om grensesetting, og hvordan en kan være en god likeperson. Kurset er basert på foredrag, dialog og caser, og vi ønsker at deltakerne deltar med spørsmål og refleksjoner knyttet til de ulike temaene.

I 2025 holdt vi **fire likepersonskurs**, der det ble **utdannet og godkjent 45 nye likepersoner og erfaringsformidlere** i foreningen. Kursingen ble ledet av Silje Gravaas, Åshild Brygfjeld Martinsen, Janicke Hellum Thomassen og Christine Brita Johnsen.



Frivilligsamling og årsmøte

# TREFF

Alle våre åpne treff er uformelle og gratis møteplasser der deltakere deler eller lytter til hverandres erfaringer og støtter hverandre. Tilbudene krever ingen påmelding og ledes av frivillige likepersoner.

## Åpne treff

Både for deg med en bipolar lidelse og deg som er pårørende.

## Pårørendetreff

For deg som er pårørende til noen med en bipolar lidelse.

## Digitale treff

Finnes det ikke et fysisk treff der du bor? Eller foretrekker du heller å sitte hjemme når du møter andre berørte av bipolar lidelse? Da kan våre digitale treff være noe for deg!

## Turtreff

Dette tilbudet er for deg som ønsker å dele erfaringer om bipolar lidelse mens du beveger deg! Våre turtreff er tilrettelagt for alle. Vi går en kort rute i samtale tempo, og setter oss ned i løpet av eller etter turen for å være sammen ute.

## Nytt tilbud: Open gathering

Open Gathering er et engelskspråklig åpent treff, og er et helt nytt tilbud i Oslo. Målet er at flere mennesker skal kunne benytte seg av åpent treff på et språk de mestrer. I 2025 holdt vi én open gathering med 3 deltakere. Da foreningen for det meste har norske følgere på sosiale medier har det vært en utfordring å nå ut til mennesker som ikke snakker norsk.

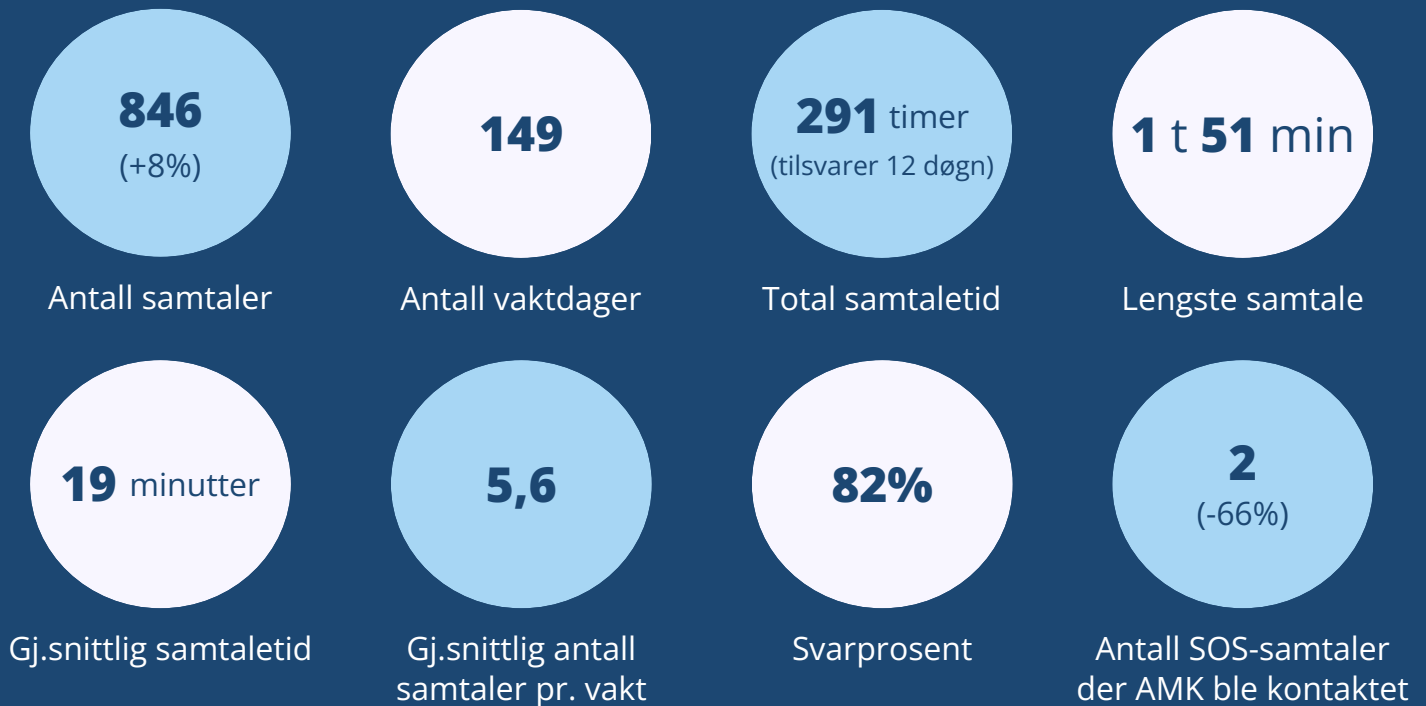


I 2025 gjennomførte våre frivillige treffledere til sammen **220 treff!**

**Dette er en økning på 9% fra året før.**

I arrangementskalenderen på [bipolar.no](http://bipolar.no) kan du se alle våre åpne treff rundt omkring i landet. Mangler det treff der du bor? Send oss en e-post, så tar vi en uforpliktende prat!

# BIPOLARLINJEN



**Bipolarlinjen er en hjelpetelefon for mennesker med bipolare lidelser og deres pårørende.** Ordinære åpningstider har vært mandager, onsdager og torsdager mellom kl. 18-20. To frivillige operatører bemanner linjen hver vakt, støttet av en bakvakt fra sekretariatet. Alle operatører gjennomfører et likepersonskurs, etterfulgt av operatørkurs.

**2025 har vært et godt år for Bipolarlinjen til tross for flere endringer** – det har blant annet vært utskiftninger i sekretariatet og implementering av nytt vaktboksystem. Vi opplever større forutsigbarhet i vaktplanen ved utgangen av året, med en vaktbok som er fylt opp i god tid i forveien. Dette har vært mulig gjennom ansettelse av teamleder for Bipolarlinjen, og flere aktive operatører, samt flere faste vaktdager.

Vi har gjennomført tre operatørkurs, én fysisk operatørsamling i Lillestrøm, samt to digitale samlinger for operatørene. I løpet av året har vi fått fire nye operatører, og to tidligere operatører er tilbake. 22 frivillige har hatt minst én vakt i løpet av året, og ved årsskiftet hadde vi 19 aktive operatører.

Innringere som ikke reserverer seg fra å besvare **spørreskjema** i etterkant av samtalen mottar en SMS med link til skjemaet. Alle svar er anonyme.

**Rundt 25% av innringere velger å svare** på spørreskjemaet. Oppsummert kan vi konkludere med at innringerne er tilfredse med samtalene de har med oss. Av de rundt 200 som svarte på undersøkelsen i 2025 har 86 personer lagt igjen en kommentar og 74 av disse er av positiv art.

## Samtaletjenesten

Samtaletjenesten er et gratis medlemstilbud der frivillige likepersoner tilbyr skreddersydde én-til-én-samtaler til personer med bipolar lidelse og pårørende. Samtalene foregår primært via telefon, men i enkelte tilfeller kan fysisk møte avtales. Medlemmer bestiller samtaler knyttet til spesifikke temaer, alder, kjønn og livssituasjon. Tilbudet gir rom for støtte, forståelse og erfaringsdeling i en trygg ramme.

**I 2025 gjennomførte våre frivillige likepersoner 93 likepersonersamtaler; en økning på 69%.** Dette skyldes økt prioritering av tilbudet, da sekretariatets erfaring var at samtalene er ettertraktede. Tjenesten ikke har særlig behov for ekstra markedsføring, men når dette prioriteres, øker antall bestillinger betraktelig.

” Svært godt å snakke med en likeperson som har samme type diagnose og der tanker og følelser er så "tatt på kornet". Samt at skam over det som føles unormalt, legges bort. **Det gjør at jeg føler meg normal ved å høre at andre opplever det samme.**

## Nytt tilbud i 2026: Jobbsamtalen

Høsten 2025 begynte vi arbeidet med et nytt undertilbud innenfor Samtaletjenesten, som vil lanseres i løpet av 2026. Jobbsamtalen benytter samme modell som det etablerte tilbudet Likepersonersamtalen, men har bipolar lidelse og arbeid som tema. Her kan personer med diagnosen i arbeid, arbeidsgivere og andre interesserte bestille samtale hos våre likepersoner som har erfaring innenfor arbeidslivet, i tillegg til særlig opplæring innenfor rettigheter, tilrettelegging og andre sentrale aspekter når det kommer til å mestre bipolar lidelse og arbeid.



# Mestringskurs

Bipolarforeningens mestringskurs er et todagers psykoedukasjonskurs tilpasset personer med bipolar lidelse og deres pårørende. Kurset inneholder en fagdel om bipolare lidelser, en innføring i mestringsstrategier, stemningsregistrering og forebyggingsplan, og erfaringsforedrag, samt erfaringsutvekslingsgrupper. Kurset holdes av frivillige kursledere, med unntak av faginnlegget, som holdes av en lokal fagperson.

I 2025 ble det holdt seks mestringskurs i **Bergen** (1), **Oslo** (2), **Stavanger** (1), **Tromsø** (1), og **Trondheim** (1).

117 deltakere deltok på kursene. I 2026 er det planlagt 11 mestringskurs, blant annet med fokus på å etablere flere kurs i Nord- og Midt-Norge.

Det er kun 15-25 plasser per kurs, og de blir som regel fulltegnet raskt. I Bergen og Oslo var ventelistene lange. Evalueringer viser at medlemmene er svært fornøyde med kurset. Over 90% av respondentene som har deltatt på kurs vil anbefale kurset til andre.

” Det var godt å føle seg "normal" og kjenne seg igjen i andres situasjon.... Andre forstår deg . Det følte godt.

## Nytt tilbud: Bipolar Afterwork

Afterwork er et tilbud for personer med bipolar lidelse som står i jobb, eller for pårørende eller andre som er interessert i temaet. Det oppfordres også til at ledere eller kollegaer av personer med lidelsen deltar. Tilbudet er gratis og åpent for alle berørte.



Afterwork starter med at en fagperson eller likeperson holder et relevant innlegg knyttet til bipolar lidelse og arbeidsliv. Det serveres enkel mat og alkoholfri drikke, og med musikk i bakgrunnen er det en arena for mingling og å møte andre.

Etter en spørreundersøkelse hos deltakerne ble det besluttet at afterwork skal holdes hver andre måned i 2026.

Afterwork er inntil videre kun et tilbud i Oslo.

# Standaktivitet

Bipolarforeningen har hatt **13 stands og markeringer** i Bergen, Sandefjord og Oslo. Her har vi nådd hundrevis av mennesker – brukere, pårørende og fagpersoner.

Oversikt over standaktivitet:

- Alta: Stand ifb. Bipolardagen
- Bergen: Konsertforestillingen "En psykotisk håndbok", Fyll dagen-messen
- Molde: Konsertforestillingen "En psykotisk håndbok"
- Oslo: Bipolardagen-arrangementet, Konsertforestillingen "En psykotisk håndbok" x 2, Flerkulturell Helsefestival, NSSF-konferansen, Akuttpsykiatrikonferansen, Lørdagselva Hva er Bipolare svigninger (egentlig)?
- Sandefjord: Verdifulle menn
- Trondheim: Konsertforestillingen "En psykotisk håndbok"
- Ålesund: Konsertforestillingen "En psykotisk håndbok"



# Møteplasser for frivillige

## Frivilligsamling

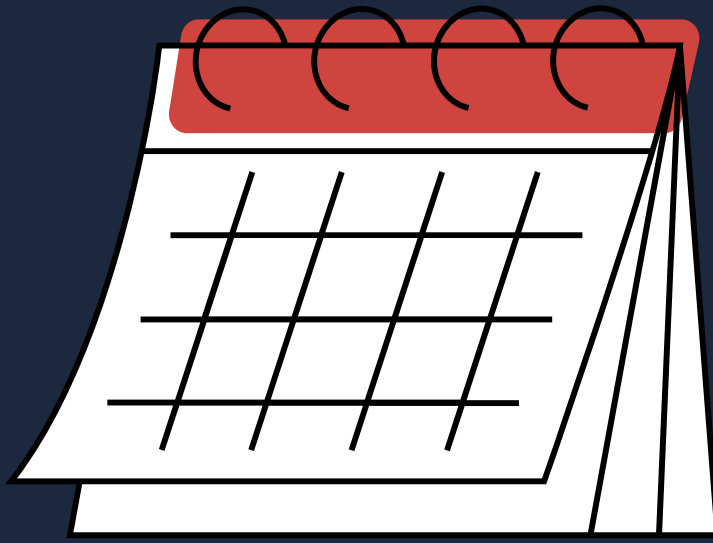
Hvert år inviterer vi til en fysisk frivilligsamling på Frivillighetens hus i Oslo dagen før årsmøtet. På samlingen blir frivillige fra hele landet kjent med hverandre. I 2025 deltok **26 frivillige** på samlingen. Programmet inkluderte informasjon om bipolar lidelse og arbeid, Bipolarforeningens arbeid og tilbud, samt en innføring i hvordan man kan representere foreningen. Her la vi frem vår nye *Mediehåndbok*, som inneholder gode tips og råd.

I tillegg hadde vi en aktivitet der de frivillige skrev ned tips til podcaster, filmer, musikk og mestringsstrategier de vil anbefale andre berørte av diagnosen. Dette baserte vi årets julegave til de frivillige på – en årskalender som inkluderer ulike tips.

## Digitalt frivilligtreff

I 2025 arrangerte sekretariatet **to digitale frivilligtreff**. Dette tilbudet er for alle frivillige, med formål om å kunne dele erfaringer fra frivilligrollen og få faglig påfyll om temaer foreslått av de frivillige selv. Det ene treffet **presenterte det nye frivilligteamet**, og 15 deltok. **Det andre treffet omhandlet søvn**, hvor tidligere psykiater Fred Holsten holdt et engasjerende faginnlegg. Dette treffet hadde rekordhøye 23 deltakere.





# MERKEDAGER

Vi har markert en rekke viktige dager i 2025:

- Morsdagen, 9. februar
- Kvinnedagen, 8. mars
- Verdensdagen for bipolare lidelser, 30. mars
- Arbeidernes dag, 1. mai
- Pridemåneden juni
- Verdensdagen for selvmordsforebygging, 10. september
- Pårørendedagen, 22. september
- Verdensdagen for psykisk helse, 10. oktober
- Mannsdagen, 19. november
- Giving Tuesday, 2. desember



# Mensen og bipolar lidelse?

Delta i forskning >

## Takk til deg som...

...alltid lytter til hva enn jeg har på hjertet	...er tålmodig og ikke gir meg opp	...er der for meg, selv når jeg ikke fortjener det
... blir med på legevakten, til fastlegen etc.	...fortsetter å spørre, selv når jeg ikke svarer	...kjemper for meg når jeg ikke orker det selv
...sier ifra tidlig, når jeg ikke ser det selv	...hjelper med alt det praktiske	...som gir håp når det føles langt unna

@bipolarforeningen\_norge

## Vis at vi er mange!

Vi har blant annet markert Pride, kvinnedagen, verdensdagen for psykisk helse, og Bipolardagen i sosiale medier.



## Bipolardagen

Det har vært enormt med engasjement før, under og etter Bipolardagen 2025. Totalt nådde vi over hundre tusen personer. Vi hadde tre hovedposter i forbindelse med dagen, med informasjon om hva bipolar lidelse er og myteknusing. Det var mange som delte disse, eller om egne erfaringer. I tillegg hadde vi en vellykket button-kampanje.

## Nasjonal markering av Bipolardagen

Dagen ble markert nasjonalt 30. mars på Edderkoppen i Oslo og direktesending, med rekordmange deltakere (ca. 300).

- Temaet i år var arbeidsliv, og som vanlig var mestring, håp og styrke i fokus.
- Else Kåss Furuseth ledet oss mesterlig gjennom dagen, og tilbakemeldinger tyder på at vi traff godt med et variert program. Komiker Rigmor, forsker Camilla Flaaten, erfaringsformidler Lene Jordan-Johannessen, bandet von Krohg og panelsamtale med alle innledere samt Lars Erik Lund og Marianne Lyche.
- I år falt 30. mars på en søndag, en suboptimal dag for et arrangement, men med god markedsføring fikk vi solgt alle billettene.
- Det har vært over 3000 visninger av opptaket i ettertid.

## Buttonkampanje – En av oss

Vi oppfordret til å bære en bipolar smilefjes-button på Bipolardagen 30. mars, for å belyse at vi er mange som er berørt av bipolar lidelse, og vise solidaritet til de som er berørte.

Med andre ord: **Synlighet, støtte og fellesskap.**

- I desember 2024 ble 2000 medlemmer tilsendt en button sammen med en julehilsen i posten.
- I januar-mars 2025 promoterte vi kampanjen der man kunne bestille seg en gratis button. Dette var i hovedsak rettet mot ikke-medlemmer. Omtrent 600 personer over hele landet bestilte og fikk tilsendt button.
- Vi promoterte også kampanjen ved å legge ut bilder og videoer av mennesker i ulike yrker og aldersgrupper, der vi spurte: "Ser du hvem som har bipolar lidelse? Ikke vi heller. Vis at vi er mange, bestill button."
- Alle ble oppfordret til å poste bilde av sin button i sosiale medier og tagge med #bipolardagen. Her var det mange som bidro, noe som var utrolig gøy!
- I promoteringen vokste uttrykket "En av oss" organisk fram i kommentarfeltet.

## Konsertforestillinger

Bipolarforeningen var samarbeidspartner og søkerorganisasjon til Stiftelsen Dam for **Ole MAAs konsertforestillinger** i Trondheim, Oslo (x2), Molde, Ålesund og Bergen.

Forestillingen ble vist flere steder i landet i forbindelse med å markere Bipolardagen. På slutten av hver forestilling hadde vi med en frivillig fra foreningen i samtale med Ole, og en psykologspesialist. Vi holdt også stand før og etter forestillingene.

"En psykotisk håndbok" er en forestilling som følger musikeren Ole MAA fra starten av hans musikalske karriere i 2005 til hans tvangsinnleggelse i 2012. Forestillingen kombinerer musikk, humor og fortellerkunst for å gi publikum et innblikk i psykose, depresjon og mani, både fra Oles perspektiv og de som observerte ham.

I ettertid har opptaket av konsertforestillingen blitt gjort tilgjengelig som en medlemsfordel for våre medlemmer på [bipolar.no/for-medlemmer](http://bipolar.no/for-medlemmer).

## Lokale markeringer

I forbindelse med Bipolardagen arrangerte våre frivillige markeringer fra Alta i nord til Sarpsborg i sør:

- Alta: stand på AMFI kjøpesenter
- Oslo: Stand på Bipolardagen-arrangementet
- Storslett: Visning av nasjonal markering, Møteplassen Storslett
- Porsgrunn: Temakveld og underholdning, PIVETE-senteret
- Sarpsborg: Temakveld med fagdel og erfaringsforedrag, Helsehuset Sarpsborg

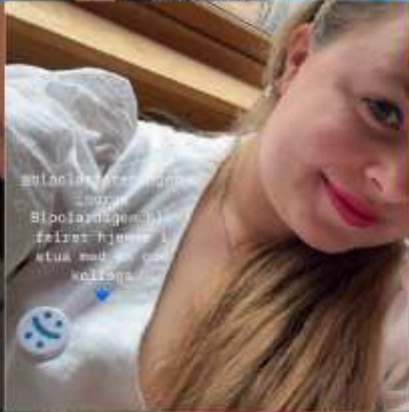


Så stas å se alle som har på seg button i dag! 😊👏

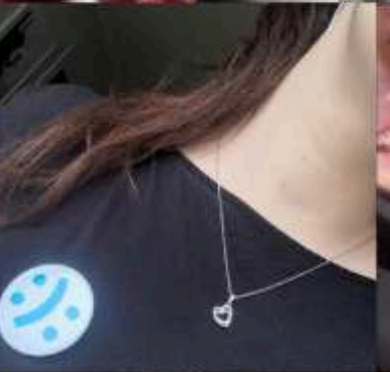


En av oss 🤗

Klar for å feire @bipolarforening\_norge



@bipolarforening\_norge  
Bipolar dagen feires i et utvalg av butikker og klesbutikker i Norge



Bipolar dagen feires på best mulig vis - gratulerer! 🙌



@BIPOLARFÖRENINGEN\_NORGE



I dag er bipolar dagen! Jeg fikk diagnosen bipolar type 2 for høyt, men har nå levd med den mye lenger.

Nå får jeg tilpasset behandling og ønsker å bli en del av den norske psykiatriske fellesskapet som feirer dagen.

Jeg føler meg veldig heldig for i forbindelse med dette, så jeg har gjennevnet meg til å bli en del av den norske psykiatriske fellesskapet som feirer dagen. Dette betyr mye for meg, og det er veldig fint å se at det er mange som har fått diagnosen og ønsker å bli en del av den norske psykiatriske fellesskapet.

Jeg vil gjerne å være opptatt fordi det er mye som skjer rundt diagnosen, og jeg vil bidra til at det er mer fokus på å være sammen med alle som har fått diagnosen og ønsker å bli en del av den norske psykiatriske fellesskapet.

@linda.kristiansen



Bruker dagen på å vise støtte og spre awareness sammen med @bipolarforeningen\_norge



Jeg bærer button for å vise at vi er mange berørte.

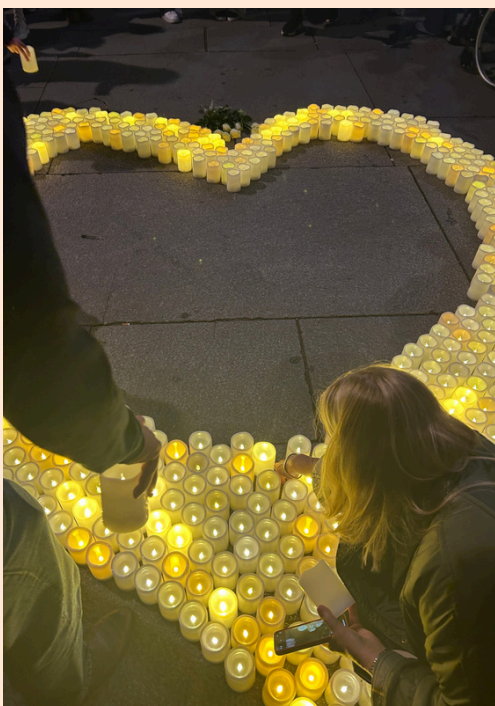


Gratulerer med dagen, med-bipolare! ❤️💙



## September: Måneden for selvmordsforebygging

Bipolarforeningen er samarbeidspartner på Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE) sine markeringer rundt om i landet. I tillegg ble måneden og selve Verdensdagen for selvmordsforebygging markert i sosiale medier, der innholdet oversteg 350 000 visninger.



*På sosiale medier fokuserte vi på selvmordsforebygging gjennom hele september. Vi vektla tragediene og menneskelivene bak hvert tall i statistikken, oppfordret til åpenhet og ærlige samtaler, og etterlyste politisk vilje. Vi vektla også sammenhengen mellom bipolare lidelser og den økte risikoen for selvmord, og viste til vår politiske plattform.*

# 739

## selvmord i Norge

# ÅSHILD (33) HAR BIPOLAR LIDELSE

Åshild (33) fikk diagnosen bipolar lidelse som 18-åring. Nå gir ny norsk forskning muligheter for bedre og mer personligpassende behandling.

**D**et er stort og viktig å vite at du har en diagnose som bipolar lidelse. Det betyr at du har en sykdom som kan gi deg store utfordringer, men som også kan behandles. Åshild (33) fikk diagnosen bipolar lidelse som 18-åring. Nå gir ny norsk forskning muligheter for bedre og mer personligpassende behandling.



**FOR DAKHJEN** er det viktig å vite at du har en diagnose som bipolar lidelse. Det betyr at du har en sykdom som kan gi deg store utfordringer, men som også kan behandles. Åshild (33) fikk diagnosen bipolar lidelse som 18-åring. Nå gir ny norsk forskning muligheter for bedre og mer personligpassende behandling.



**FOR DAKHJEN** er det viktig å vite at du har en diagnose som bipolar lidelse. Det betyr at du har en sykdom som kan gi deg store utfordringer, men som også kan behandles. Åshild (33) fikk diagnosen bipolar lidelse som 18-åring. Nå gir ny norsk forskning muligheter for bedre og mer personligpassende behandling.

**Gene med nøkkelrolle**  
Det er viktig å vite at du har en diagnose som bipolar lidelse. Det betyr at du har en sykdom som kan gi deg store utfordringer, men som også kan behandles. Åshild (33) fikk diagnosen bipolar lidelse som 18-åring. Nå gir ny norsk forskning muligheter for bedre og mer personligpassende behandling.

**Til pasientenes fordel**  
Det er viktig å vite at du har en diagnose som bipolar lidelse. Det betyr at du har en sykdom som kan gi deg store utfordringer, men som også kan behandles. Åshild (33) fikk diagnosen bipolar lidelse som 18-åring. Nå gir ny norsk forskning muligheter for bedre og mer personligpassende behandling.

**Epidemiologer med mer enn**  
Det er viktig å vite at du har en diagnose som bipolar lidelse. Det betyr at du har en sykdom som kan gi deg store utfordringer, men som også kan behandles. Åshild (33) fikk diagnosen bipolar lidelse som 18-åring. Nå gir ny norsk forskning muligheter for bedre og mer personligpassende behandling.



# Nye funn gir håp

Det er viktig å vite at du har en diagnose som bipolar lidelse. Det betyr at du har en sykdom som kan gi deg store utfordringer, men som også kan behandles. Åshild (33) fikk diagnosen bipolar lidelse som 18-åring. Nå gir ny norsk forskning muligheter for bedre og mer personligpassende behandling.

# KOMMUNIKASJON

Kommunikasjon er en sentral del av arbeidet vårt og et viktig virkemiddel for å nå foreningens formål. Gjennom målrettet og kunnskapsbasert formidling bidrar vi til økt forståelse av bipolar lidelse, reduserer stigma og synliggjør brukererfaringer.

Kommunikasjon inkluderer sosiale medier, og vi er tilstede på Instagram, Facebook, TikTok, LinkedIn og YouTube,



Det finnes ingen større smerte eller



noe mer naturstridig



enn å miste sitt eget barn.

Skjermbilder fra en video vi postet på tvers av våre sosiale medier etter markeringen av Verdensdagen for selvmordsforebygging.

@bipolarforeningen\_norge

Hva er ditt **mentale beredskap?**

Personer med bipolar lidelse svarer...

Hjemmekontor ved behov er en lifesaver!

Ta en pause når varseltegnene kommer!

Å ha en form for kreativt utløp. Jeg tegner hver dag.

Trening, både styrke og cardio.

Oransje briller på sommerhalvåret, ekstra medisiner på vinterhalvåret.

Å snakke med behandler for å få hjelp til å prioritere søvnen.

@bipolarforeningen\_norge

Vi spurte følgerne våre på Instagram og Facebook om å dele deres beste mestringsstrategier, og satte sammen svarene deres til en grafisk bildepost.

Å holde på rutiner, trening, kost, søvn, og tenke sunne tanker. Ikke la meg rive med og dyrke negativitet.

Å isolere meg selv litt og roe ned når jeg merker en opptur på vei!

Å kunne ta en time out når jeg trenger det!

Å skru av tv og nyheter som ikke bidrar til noe som helst annet enn å suge energi ut av en.

Å snakke om følelser.

Å ha sjøl-ironi!

@bipolarforeningen\_norge

Skrive før skjerm om morgenen, om grubling, bekymringer, jobbstress, drømmer, ønsker...

Gå i naturen, ta innover meg lyder, liv, stillhet og ro.

Bruker hobby som ett hjelpemiddel og hobbyen min e scrapping og da når d e ille me tankespinn så tyr æ t art journal.

Å hvile stille i et rom for meg selv, og grunne på et bibelavsnitt.

Å unngå alkohol, og ta medisiner mine.

Det hjelper enormt å si "nei".

@bipolarforeningen\_norge

## NETTSIDER

- 192 000 visninger på bipolar.no, 502 000 handlinger, og 50 000 unike brukere.
  - Dette er en nedgang fra 2024, og kan ses i sammenheng med økt bruk av KI-baserte søkeverktøy, hvor brukere i større grad får svar direkte uten å klikke seg videre til eksterne nettsider.
- **Søkemotoroptimalisering (SEO)**
  - Det ble lagt ned økt arbeid med SEO og oppstartet arbeid med AIO (søk med kunstig intelligens).
  - Målet med dette har vært å øke synligheten i ulike søkemotorer og sikre at personer som søker på nøkkelord får enkel tilgang til god research og informasjon.
- **Google Ad Grants**
  - Ad Grants er noe Googles tilbyr for kvalifiserte ideelle organisasjoner, der man kan få månedlig, gratis annonsering via søkeord på Google.
    - Vi mottok Ad Grants for **5 123 amerikanske dollar (ca. 50 000 kr)**.
    - Det resulterte i **45 660 visninger og 4086 klikk** på annonser.

## NYHETSBREV

- **24** nyhetsbrev til medlemmer og følgere av nyhetsbrevet.
- **5657 følgere** av nyhetsbrevet, en 29% økning fra 2024.
- Gjennomsnittlig åpningsrate på nyhetsbrevene våre er 56,8%.



## FØLGERE I SOSIALE MEDIER



Totalt fulgte **23 994 kontoer** oss på sosiale medier.

## TOPP 5 INNLEGG PÅ SOSIALE MEDIER

Å være manisk depressiv  
er et underlig liv.  
Når livet er på topp,  
er det noe som sier stopp.  
Da detter du ned  
og vil være i fred,  
det går i en fart  
plutselig er livet helt svart.  
Livet går i stå  
men, det synes ikke utenpå.  
Med ett er livet helt topp  
og da våkner du opp.  
Starter dagen med en sang  
skal gjøre alt på en gang.  
Vi har ikke tid til å sove  
men en ting kan vi love,  
vi er ikke rar  
"bare" BIPOLAR.

— Audilla

**727**

Dette er en ode  
til de gutta  
og de jentene som måtte gi tapt  
i kampen mot mørket  
for de var fine folk  
de der helt fremst i frontlinjen  
så ble det for mørkt der  
og det er for dem vi skal slåss  
med lysbrytere festet på knokene  
for vi kan ikke ha det sånn  
at svarte natta bare skal valse rundt  
og ta for seg

**Kutter 100 millioner  
i psykisk helse**

Kjære Jan  
Christian Vestre,  
hva skjer med  
løftene dine?

@bipolarforeningen\_norge

**100  
grunner til å  
leve**

@bipolarforeningen\_norge



## Martes mentale mareritt: - Nesten utrolig at jeg står her i dag

Utfordringene har stått i kø for Marte Lian Øines (39). Nå handler livet om å være sterk - på flere måter.

## Dobbeltmoralen i arbeidslivet

De aller fleste av oss ønsker å være arbeidstagere - jobbe, spise lunsj og samles rundt kaffeautomaten med kolleger.



**Debatt**  
Jan Christian Rynebækken



Line Holtung

**A**ldri før har så mange stått utenfor arbeidslivet - mennesker som er sykmeldte, står på arbeidsavklaringspenger (AAP) eller uføretygd. Ingen bør overraskes av de høye tallene for utenfor-skap. Dette er i stor grad resultatet av en villet politikk, både fra det offentlige og næringslivet.

Daglig leser vi i mediene om antall uføre som stiger og stadig når nye høyder. Politikere fra alle partier står frem og uffer seg. Konkrete tiltak fra disse er nesten uten unntak fraværende. Feller vi oss det en riktig medisin for utfordringene? Eller har vi blitt en nasjon av unnsultningsmurt, sosialt sikkerhetsinnsende av inntekter fra olje og nsk - tor de av oss som faller utenfor?

faring, blant annet fra topplederstillinger i næringslivet.

Våre erfaringer med Nav, tiltaksbedrifter og arbeidsgivere - blant annet fra arbeidsavklaringsstiltak - er varierte og interessante. Den tidligere topplederen har pakket strøsand i poser, sortert muntere og skruer i esker, og sortert blå og hvite plastlasker i sekker - én for de hvite og én for de blå. Dette er bare noen av de mange tiltakene som er blitt tatt.

Vi opplever at det å få en utplassering eller praksis som er relevant, er omtrent umulig. Porter og dører er låst av arbeidsliv som ikke tør å ta samfunnsoppdraget og samfunnsdugnaden det er å få flere tilbake i arbeidslivet. Vi er blitt møtt med at arbeidsgivere ikke tør å ta oss en sjans og slett ikke har kapasitet til nødvendig opplæring.

### Flexibilitet hjelper

Felles for oss begge er at vi ønsker å komme tilbake i ordinært arbeid. Ja, vi har kanskje litt redusert arbeidskapasitet, men vårt intellekt er fortsatt til stede. Kan vi i en noe redusert stilling for tilrettelegging.

De aller fleste dagene i kroppen utmerket, og noen ganger litt tilrettelegging. Det er viktig å være i form av et tilfelle for å få en liten pause fra eller en hjemmekontor uken.

«Paradise Hotel»:

## Aida (25) fikk diagnose etter innspilling: - Angrer på at jeg ble med

Aida Eggen (25) ble diagnostisert med bipolar lidelse etter å ha deltatt i «Paradise Hotel». Nå forteller hun om de tøffe konsekvensene og angret på deltakelsen.



BERNDT K. THORSEN/SEK OG: Aida Eggen har vært deltaker i den nyeste sesongen av «Paradise Hotel». Foto: Privat

## Bipolar lidelse uten tabu: en historie som hjelper oss å forstå

Fikk brev om at han var permanent udyktig



Åpnet egen frisersalong: - Nå er det min tid til å prøve



TORS DAG 27. MARS 2025  
**Haugesunds Avis**



ER ÅPEN OM BIPOLAR LIDELSE

## Beholdt jobben - takker kollegaer

**HELSE:** Jarle Jørgens oppfølging på jobben vakte oppsikt. De negative episodene førte til at arbeidsgiveren spurte barn direkte om han hadde det bra. - Jeg må berømme dem og kollegene mine for måten de møtte meg på. Jeg klarer å beholde jobben. Det ble definitivt redningen for meg, sier Jørgen. SIDE 6



Ønsker å kjøpe skolebygg: - Et stor investering



Vard håper toppen al

## Målet om null

Det har gått fem år sia regjeringa kom med en nullvisjon for sjølmord. Men her i Norge er det litt flere som tar sitt eget liv, ikke færre. Er det forgjeves?

## - Enhver ledergruppe har godt av en bipolar

Ledere med egne mentale utfordringer bør være mer åpne om sine litt vanskeligere sider, mener Haavind-partner Stig Bech. - Vi kan ikke bare være «suksessfulle» og eventuelt lyttende, vi bør av og til vise at verden ikke bare er fryd og gammen for oss heller.



Nina (64) lever med bipolar lidelse

## - Å bli innlagt ble en velsignelse

## Åpner opp om bipolar lidelse - husker ikke NRK-intervju

Rasmus Windingstad har slitt med dype depresjoner i flere år. For to år siden fikk han svar på hvorfor.



iLevanger

LEVANGER SENTRUM BIPOLAR LIDELSE HELSE

## Kelin (32) lever med bipolar lidelse: - Jeg har lenge følt at det ikke har vært helt greit å være meg

## Kristian (44) sleit med å finne deltidsjobb: - Vi må tenke nytt

Økonom Kristian Svindland (44) ble ufør, men hadde arbeidslyst og ledige dager. Antall nordmenn med nedsett arbeidsevne øker. Statsråd Tonje Brenna (Ap) ber arbeidsgivere være mer kreative.



Eirik Demasgaard  
Journalist

For: Kåre Sandbakk  
Program

Vi rapporterer fra Midland  
Publisert 1. apr. 2025 kl. 09:27  
Oppdatert 1. apr. 2025 kl. 10:41



VIL SKAPE ET FELLESKAP: Kelin Viktora Vaistad (32) lever med bipolar lidelse. I januar blir hun treffleder i det nye tilbudet «Åpent treff», i regi av Bipolarforeningen. Foto: Runa Green

– Det er en sykdom du må beherske dag for dag, og den krever nøyaktighet og viljestyrke å mestre



Brita (45) skjulte diagnosen for kollegene. Flere og flere skjuler sider ved seg selv på jobb.

– Dette er et tydelig skifte og gir grunn til bekymring, sier ekspert.



Ingen ønsker å bli uføretrygdet

Lene Sandvik Torgersen  
Erfaringsformidler innen psykisk helse



STOR VARIASJON: Vi ønsker at alle pasienter med bipolare lidelser i Norge skal få god behandling, og ikke at den allerede store variasjonen i kvaliteten på tilbudet skal øke ytterligere, skriver kronikkforfatterne. Foto: NTB/Terje Pedersen

### Stor nasjonal variasjon i behandling av bipolar lidelse

Det er allerede stor variasjon i kvaliteten på tilbudet. Derfor er det viktig med en oppdatert nasjonal retningslinje.

Trenger du å snakke med noen?  
**Bipolarlinjen:**  
tlf 21 99 65 00

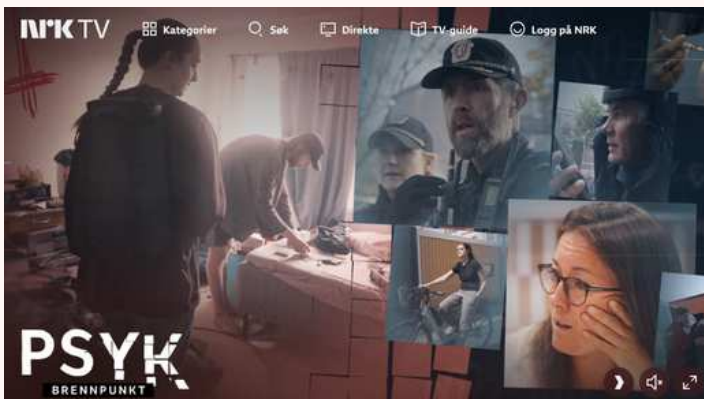
6639  
35  
444  
401

Du har republisert  
TV2.no for 1 dag siden  
Benedicthe Isaksen holdt lidelsen hemmelig i tre år. S... mer | Vis oversettelse

### Bipolar lidelse: – Det skjer noe med hjernen min

Lene (49) har bipolar lidelse og er i full jobb. Hun peker spesielt på én ting som har vært viktig for å lykkes i arbeidslivet. Erfaringene støttes av en ny undersøkelse.

Bipolarforeningen har dukket opp i mange av landets lokalaviser og riksmedier.



## TV & PODCAST

Podkastepisode  
**Høyt og lavt på jobb – Stig Bech om utfordringer og muligheter med bipolar lidelse**  
The Office - en prat om ledelse, jobb og juss



Podkastepisode  
**Eit vakkert, men sårbart sinn med Jarle Jæger**  
Korleis har du det, egentleg?

Podkastepisode  
**Mental helse og terrengsykling med Vidar Skibrek**  
Terrengsykkelpodden

## SER DU HVEM SOM HAR BIPOLAR LIDELSE?

Bipolar lidelse, som mange andre psykiske lidelser, er en "usynlig" lidelse, og man kan ikke se hvem som har diagnosen og ikke. For å illustrere dette, samt vise bredden i yrker som mennesker med lidelsen kan ha, samarbeidet vi med AVIA for å produsere en bildeserie. Bildene ble brukt i en kampanje for å sette søkelys på akkurat dette; at bipolar lidelse har mange ansikter, og finnes i alle yrker og samfunnslag.



## Kutter 100 millioner i psykisk helse



Kjære Jan Christian Vestre, hva skjer med løftene dine?

@bipolarforeningen\_norge

Kutter 100 millioner i psykisk helse

I går kom sjokknyheten. Oslo Universitetssykehus (OUS) skal kutte 100 millioner i psykisk helsevern neste år.



Dette skjer i et psykisk helsevesen som allerede er på bristepunktet.

@bipolarforeningen\_norge

Kutter 100 millioner i psykisk helse

Det nedbygges over en lav sko. Pasienter får færre tilbud. Liggetiden blir kortere. Akutte innleggelser øker.

Ikke bare er det dyrt, men vi risikerer å ødelegge relasjonen mellom de som trenger hjelp, og de som gir den.



@bipolarforeningen\_norge

Kutter 100 millioner i psykisk helse

I fjor døde 727 personer i selvmord. Hvorfor settes det ikke inn krisetiltak over natta? **Når er krisen stor nok?**

Jan Christian, du kan skrive historie ved å bli helseministeren som snudde trenden. **Men da må du gjøre det nå.**



Her er fire grep du kan gjøre allerede i dag, som en start:

@bipolarforeningen\_norge

Vi bruker våre sosiale kanaler til både **debatt og politisk kommunikasjon**. Når vi ser varseltegn på at psykiske helsetilbud kan bli dårligere, bruker vi vår **politiske slagkraft** der vi kan.

@bipolarforeningen\_norge

## Vi trenger endring, og vi trenger det nå.



Med vennlig hilsen

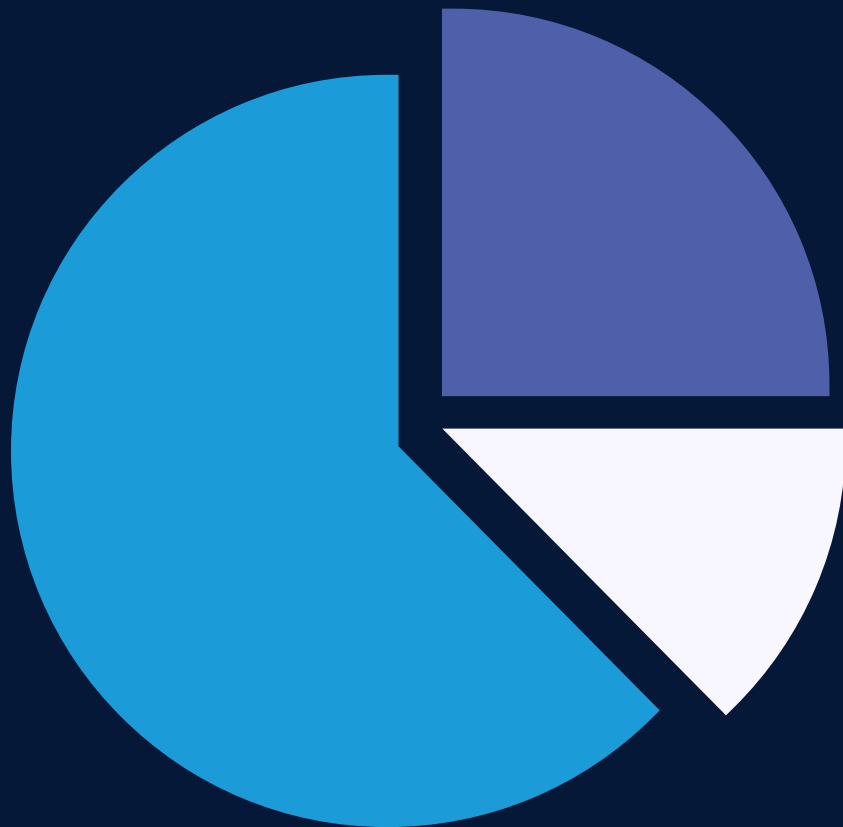
A handwritten signature in black ink that reads "Nina Antonov".

Nina Antonov, generalsekretær  
i Bipolarforeningen Norge

Gjennom 2025 har vi henvendt oss direkte til helseministeren på Instagram, TikTok og Facebook, gjennom grafiske bildeposter og tagging. Vi har også kommentert på **statsbudsjettet 2026**, og krevd at politiske partier bruker forhandlingsrommet sitt til å sette psykisk helse på agendaen.

På denne siden vises 5 av de 8 grafikkene vi postet i en karusell. Posten skapte engasjement, med mer enn 50 000 visninger.

# ØKONOMI



## GAVER OG DONASJONER

Takk til deg som gir

**Du bidrar med å skape trygghet, fellesskap og håp for personer berørt av bipolar lidelse.**

I 2025 var det **363 medmennesker**, flere enn noen gang, som valgte å hjelpe med et fast bidrag i måneden. 168 av disse var nye for året. Det gir økt forutsigbarhet, styrker kapasiteten, og utvikler tilbud for de som trenger det. Tilbakemeldinger fra de som har avsluttet sitt faste bidrag, begrunnet dette oftest med trang økonomi. Vi forstår det, og Bipolarforeningen er takknemlig for hver måned de var med.

Bipolarforeningen fikk i 2025 overført andre halvdel av **testamentarisk gave** på rundt 1,8 millioner kroner. Disse midlene er øremerket forskning på bipolar lidelse.

Til jul mottok vi, også i år, **en meget generøs gave på kr 300 000 fra en bedrift som har tro på arbeidet foreningen gjør.**

Vi ser stadig at enkeltpersoner velger å hedre noen de er glad i gjennom å gi, enten i forbindelse med bursdag eller i minnegaver. Det betyr mer enn vi klarer å uttrykke.

Totalt har foreningen mottatt kr nesten **2,8 millioner** kroner i pengegaver i 2025!

## Tusen takk til hver og én av dere



## Pilotprosjekt med nettbutikk

Vi åpnet og lanserte vår egne nettbutikk 27. august 2025: [www.butikk.bipolar.no](http://www.butikk.bipolar.no). Målet var en enkel tjeneste for salg av profileringsartikler som har blitt etterspurt av medlemmer og følgere over lengre tid.

For å sikre en bærekraftig løsning, var det i første omgang et begrenset antall produkter for å unngå utfordringer med produksjon, lagring og logistikk. Det ble gjennomført en lanseringskampanje med 20% avslag på alt i nettbutikken til dem som forhåndsbestilte. I forbindelse med Arendalsuken delte foreningen ut "psykt god leder"-kopp til deltakende ledere vi syntes hadde utmerket seg innen lederskap og psykisk helse. Koppene fikk gode tilbakemeldinger og vekket oppmerksomhet, noe som inspirerte til salg av "psykt god"-kopp i ulike varianter. Blant annet har det blitt solgt "mamma", "pappa", "kompis", "kjæreste", "partner", "bror", og "sønn"-kopper. Andre produkter er handlenett, blomsterkort, søsterkopp og buttons.

Butikken har hatt lanseringskampanje, medlemsrabatt og ansattrabatt. For året hadde nettbutikken **101 bestillinger, med 256 enkeltvarer solgt**. Omsetningen for 2025 var på **25 921 kr (eks mva)**. Det mest solgte produktet var buttons, etterfulgt av bærenett med teksten "Du trenger ikke bære alt alene" og "Psykt god venn"-kopp.

## ÅRSREGNSKAPET

Bipolarforeningen har hatt mulighet til å øke antall ansatte i 2025, grunnet mottak av mer tilskudd og generelt bedre økonomi enn tidligere. Dette er viktig for vårt arbeid på mange fronter. Foreningen har hatt en sunn drift gjennom året, og resultatet er nesten likt budsjettert resultat på kr 1 900 000 med et årsresultat på kr 1 959 037.

**Driftsinntekter i 2025 er kr 13 810 036 kroner** mot kr 10 349 928 i 2024. I 2024 mottok Bipolarforeningen sammen med Norment en testamentarisk gave øremerket forskning på Bipolar lidelse. Utbetalingen av arven ble delt i to, med én utbetaling i 2024 på kr 2 000 000 og én utbetaling i 2025 på kr 1 785 735. Mottatte offentlige tilskudd har økt med ca 3 MNOK fra kr 7 075 425 i 2024 til kr 10 031 187 i 2025.

**Driftskostnadene var på kr 12 069 194 i 2025**, mot kr 7 710 266 i 2024. Økningen skyldes i hovedsak flere ansatte som gir høyere lønnskostnader og også behov for større kontorlokaler. I tillegg ser vi høyere aktivitetskostnader, da økte tilskudd har muliggjort mer aktivitet.

Driftsresultatet for 2025 viser et overskudd på 1 740 842. Bipolarforeningen har i 2025 hatt finansinntekter på kr 218 195, som fører til at **årsresultatet er kr 1 959 037**.

## Søknader og rapporteringer

Sekretariatet legger ned mye arbeid i å utarbeide søknader og rapportere på disse gjennom året. I 2025 har vi fått innvilget og mottatt midler fra følgende:

	<b>Innvilget kr i 2025</b>	Innvilget i 2024
<b>Bufdir:</b>	<b>1 384 275</b>	1 264 564
<b>Hesledirektoratet:</b>	<b>7 342 386</b>	5 086 542
<b>Helseforetakene:</b> Helse Sør-Øst, Midt, Vest og Nord	<b>90 000</b>	135 000
<b>Studieforbundet FUNKIS:</b>	<b>118 910</b>	77 614
<b>Velferdsetaten:</b> Oslo Kommune	<b>500 000</b>	-
<b>Stiftelsen Dam:</b> Administrasjonstilskudd	-	41 690
<b>Momskompensasjon:</b>	<b>562 616</b>	444 066

## SIGNATURER

*Årsberetning for 2025 er elektronisk signert i eget dokument*



Bipolarforeningen Norge