

DU HJELPER ANDRE.

MEN HVEM HJELPER DEG?



LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE INNEN PSYKISK HELSE OG MENTAL HELSE LPP&MH

I Ålesundsregionen samarbeider LPP og Mental Helse om en rådgivning- og veiledningstjeneste for pårørende og brukere innen psykisk helse og rus

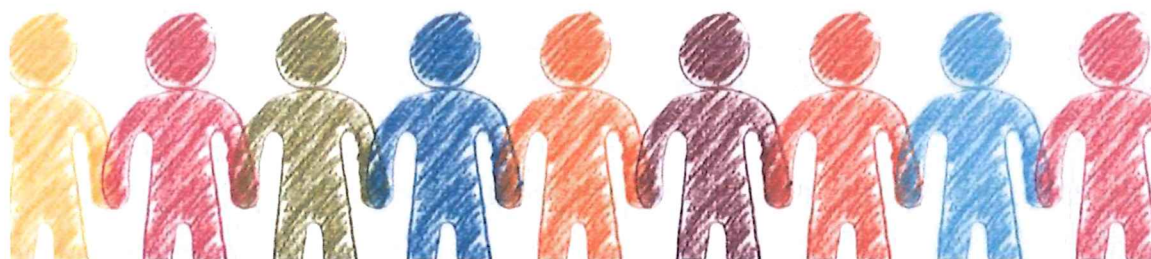
PUSTEROMMET

Vi er likepersoner og erfaringskonsulenter som tilbyr råd og veiledning, informasjon om rettigheter, omsorg- og støttesamtaler. Man trenger ingen henvisning, vi har taushetsplikt, tilbudene er gratis og vi har lite ventetid. Vi kan være en los i systemet og hjelper til med søknader og klager (personlig ombud).



VÅREN 2020

PÅRØRENDE ÅLESUND OG OMEGN LPP&MH



Faste tilbud på Bymisjonscenteret i Parkgata 9:

- Pusterommet – onsdag 12.00-18.00, drop in samtaler og felleskap. Individuelle samtaler og oppfølging andre dager etter avtale. Vi kan være personlig ombud og bidra med søknader og klager.
- BTR-yoga – onsdag 10.30-12.00
- Møteplassen – 2. mandag i måneden 18.00-20.30



PUSTEROMMET **Felleskap for en bedre hverdag**

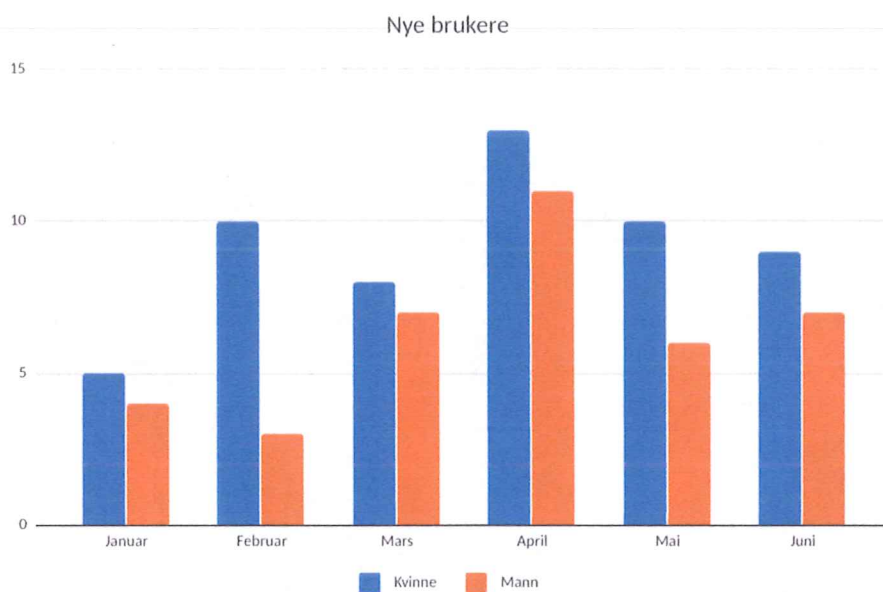
Likepersoner og erfaringskonsulenter fra LPP og Mental Helse tilbyr råd og veiledning, informasjon om rettigheter, omsorg- og støttesamtaler onsdager 12.00-18.00. Vi er tilgjengelig for drop in samtaler og et varmt felleskap. Vi kan være en personlig los, og bidrar med søknader og klager.

Individuelle samtaler og oppfølging andre dager etter avtale. Vi er tilgjengelig på digitale flater og på telefon 7 dager i uken.

Driften av tilbudet vil til enhver tid tilpasse seg de retningslinjer for pandemien som er gjeldende.

Pusterommet hadde ordinær drift frem til 11.mars, og fra 13.mars tilpasset vi driften av tiltaket ut fra smittevern hensyn og behov. Lokalene er rigget med en meter (tidlig fase 2 meter) avstand mellom sitteplassene. Berøringsflater sprites før og etter åpningstid, og underveis mellom gjestene. Det står fremme antibac på alle bord og gjester anmodes om å være nøye med å overholde restriksjonene. Det er ikke matservering, men gjestene blir servert en kopp kaffe og vaffel med bruk av engangs utstyr. Det har hele tiden vært begrensinger på hvor mange som kan være i lokalene til samme tid.

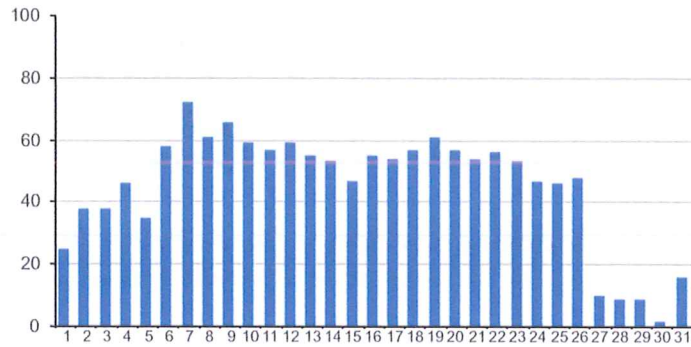
Åpningstider ut uke 34 er mandager og torsdager 11.00-14.00. Fra uke 35 har Pusterommet ordinær åpningstid onsdager 12.00-18.00 og andre dager etter avtale.



93 nye mennesker tok kontakt med oss de første 6 månedene i 2020.

Pusterommet er ikke bare onsdager kl. 12.00 – 18.00, alt vi holder på med er som et pusterom for pårørende og brukere. Får vi for eksempel en sms kl. ti om kvelden og vi svarer vil det være et pusterom. Når vi er personlig ombud og deltar i møter, skriver søknader og klager bidrar vi til et pusterom i tilværelsen til den det gjelder. Vi vet at kriser ikke oppstår mandag til fredag i kontortiden, og derfor er våre frivillige raske til å svare når noen trenger vår støtte.

Antall timer per uke



Til sammen 6 frivillige har brukt 1403 timer i direkte kontakt med pårørende og brukere berørt av utfordringer knyttet til psykisk helse og rus i Ålesund og omegn.



Back In The Ring YOGA HVER ONSDAG KL 10.30-12.00

BITR- yoga er et tilbud for deg som ønsker å gjøre comeback i livet. Har du gått på noen smeller, men ønsker å rette opp kursen og ta tak i livet kan yoga og meditasjon være nyttig.

Klassene er for rusmisbrukere som er ute av aktiv rus, pårørende og andre som sliter i hverdagen og som ønsker å komme i gang med nye og sunne rutiner.

Yogaklassene er enkle og passer for alle, med hovedfokus på tilstedeværelse og stressmestring - en god anledning til å gjøre noe fint for seg selv og sin kropp.

Vi stiller med erfarne lærere, lokaler, alt nødvendig utstyr og trygge omgivelser. Etter oppfriskende yoga byr Kirkes Bymisjon på sunn og deilig Lunch.

BITR-yoga er et samarbeid mellom Yam Yoga, Kirkens Bymisjon og LPP i Ålesund.

MØTEPLASSEN – ARENA FOR ERFARINGSUTVEKSLING, FAG OG KUNNSKAP OM PSYKISK HELSE OG RUS



MØTEPLASSEN – 2. mandag i måneden (unntatt juli) 18.00 – 20.30

Møteplassen er en arena for erfaringsutveksling med faglig innhold. Alle interesserte og de som er berørt kan få mer informasjon om sine rettigheter, om tilgjengelig tjenestetilbud, samt øke kunnskapen om psykisk helse og rus. Møteplassen er koordinert og utviklet i samarbeid mellom LPP Ålesund og omegn, Mental Helse Ålesund og Kirkens Bymisjon Møre.

Gjennom Møteplassen ønsker vi å stimulere til bedre dialog mellom brukere, pårørende og fagpersoner. Økt brukermedvirkning og mestringsevne blant brukerne vil bidra til økt åpenhet og kompetanse om psykisk helse og rus. Det er enkel servering, møtet er gratis og åpent for alle.

Januar: Alvorlige psykiske lidelser ved Arne Vaaler fra St.Olav hospital. 72 fremmøtte.

Februar: Erfaringskompetanse. Møte med fem erfaringskonsulenter og Emthe med sin historie. 36 fremmøtte.

Mars: Rusreformen med leder av RIO; Kenneth Arctander Johansen. Sofadebatt. 45 fremmøtte.

April – august: avlyst på grunn av pandemien.

Møteplassen i mars ble gjennomført etter nøye vurdering og etter daværende smittevernregler. Vi vurderer digitale løsninger som et supplement til fysisk deltagelse utover høsten og avventer myndighetene sine anbefalinger i august for slike arrangement før vi starter opp.

ØKONOMI:

I tillegg til årlig støtte fra Ålesund kommune på 100 000 kroner per år (2019-2021) har vi sendt inn flere søknader om økonomisk støtte til vårt arbeid og fått innvilget følgende i 2020:

Stiftelsen Kjell Holm: Innvilget 20 000 kr.

Stiftelsen DAM: Innvilget 30 000 kr.

TEFT-midler fra Sparebanken Møre: Innvilget 40 000 kr.

Fylkeskommunen: Innvilget 10 000 kr.

Tilskudd fra Mental Helse Ålesund: 5000 kr.

Man kan støtte arbeidet vårt økonomisk på flere måter:

- Bedriftsstøtte, arbeidsplassen din kan bli støttemedlem i våre organisasjoner (LPP 300 kr per år) (MH 1500 kr per år)
- DU kan bli støttemedlem i LPP og MH (300 kr i begge organisasjonene). Vi får støtte etter antall medlemmer så hver og en som blir medlem bidrar til at vi får mer penger.
- Grasrotandelen, send SMS med kodeord «grasrotandelen 994858858» og send til 60000 (for å støtte LPP Ålesund og omegn)
- Grasrotandelen, send SMS med kodeord «grasrotandelen 919414227» og send til 60000 (for å støtte Mental Helse Ålesund)
- Facebook, man kan feks i forbindelse med bursdag velge å samle inn penger til våre organisasjoner.
- Gi direkte støtte til arbeidet på konto 3910 55 62210
- Vipps 607396 (Pårørende Ålesund og omegn)

Vi opplever økt pågang til våre tjenester, etter koronakrisen har vi hatt økning av henvendelser som handler om rus, cannabis tørken har påvirket hele rusmiljøet og det er flere overdose dødsfall i byen.

ANTALL BRUKERE/PÅRØRENDE VI ER I KONTAKT MED: I perioden januar – mars (til uke 11) hadde vi 28 **NYE** brukere og i perioden mars – juni 65 **NYE** brukere, til sammen 93 mennesker.

Av de 93 er det 49 som for øyeblikket er i aktiv rus (inklusive mennesker på sprekk). 28 er pårørende og 16 brukere innen psykisk helse.

I forbindelse med koronakrisen fikk vi tilgang til brukerutstyr og Naloxon neseppray for å forebygge overdoser. Vi har reddet to liv gjennom bruk av Nalokson neseppray.

Siden koronakrisen rammet verden har det påvirket oss alle på alle plan i samfunnet.

Alt tilsier at etterspørselen etter våre tilbud ikke vil avta men øke. Vi er ukentlig i kontakt med offentlige instanser på vegne av våre brukere, og ser at hjelpen ofte kan være avgjørende og livreddende. Vi er førstelinje for flere av våre brukere.

Arild er tilbudt studieplass ved KBT-fagskole på utdanning for erfaringskonsulenter innen psykisk helse-og rusarbeid.

Kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling (KBT) fikk høsten 2019 godkjent en fagskoleutdanning som gir 60 studiepoeng for erfaringskonsulenter innen psykisk helse- og rusarbeid med oppstart 17 august 2020. Utdanningen kvalifiserer personer med

egenerfaring fra mottak av helse- og velferdstjenester innen psykisk helse og rus til å arbeide som erfaringskonsulenter i kommuner, spesialisthelsetjenesten, private institusjoner og forvaltning.

Arild sin utdanning vil styrke både organisasjonen og våre tilbud og vi ser frem til den to-årige prosessen det vil medføre. Gratulerer Arild 😊



Ålesund 10 august 2020

Eva-Brit Langva
Eva-Brit Langva

Arild Kvamme
Arild Kvamme

