



DU HJELPER ANDRE.

MEN HVEM HJELPER DEG?

Kjære medlemmer av LPP Ålesund og omegn

Vi står i en krevende tid som pårørende, for oss selv og for samfunnet forøvrig etter et halv år med pandemi. Den kom som et sjokk for de fleste, og tiltak for å hindre smitte preger oss på mange vis.

Vi i LPP mobiliserte og tilpasset vårt tilbud Pusterommet for å være tilgjengelig i en tid hvor mange tilbud ble stengt. Du kan lese mer i vedlagt rapport for årets 6 første måneder.

Møteplassen ble utsatt fra april og vi tar fortløpende vurderinger når vi kan starte opp igjen. Vi håper å få på plass en tilfredsstillende ordning til å kunne streame Møteplassen på nett i tillegg til fysiske møter.

LPP sine faste tilbud denne høsten på Bymisjonsenteret i Parkgata 9:

- BITR-yoga – onsdag 10.30-12.00 med gratis lunsj til deltagerne etter yogaen som har fokus på pust og tilstedeværelse. Denne form for yoga kan være spesielt nyttig for deg som trenger et pust i bakken med litt egenpleie.
- Pusterommet – onsdag 12.00-18.00 tilbyr vi drop in samtaler og et varmt felleskap. Individuelle samtaler og oppfølging også andre dager etter avtale. Likepersoner og erfaringskonsulenter fra LPP og Mental Helse tilbyr råd og veiledning, informasjon om rettigheter, omsorg- og støttesamtaler. Vi kan være en personlig los, og bidrar med søknader og klager. Vi er tilgjengelig på digitale flater og på telefon 7 dager i uken.

Pårørendedagen markeres hvert år 22 september, både her i Norge og i mange andre land. Dagen handler om å synliggjøre og hedre den viktige innsatsen aktive pårørende gjør i samfunnet. På grunn av koronasituasjonen blir ikke markeringen så synlig som vi skulle ønske, men vi kan alle gjøre en innsats gjennom å gi oppmerksomhet til en pårørende man vet står i tunge omsorgsoppgaver.

I anledning pårørendedagen inviterer Pårørendealliansen til webinar, som har tema pårørende med migrantbakgrunn. Trykk på linken for mer info og påmelding:

<https://www.lpp.no/wp-content/uploads/2020/09/CWMB-p%C3%A5r%C3%B8rende-med-migrantbakgrunn.pdf>

Gå gjerne inn på www.pårørendedagen.no for å lese mer om årets markeringer og bruk gjerne #jegstøtterpårørende #pårørendedagen #minpårørendedag i sosiale medier denne dagen.

LPP Ålesund og omegn hadde styremøte 8 september hvor styret konstituerte seg med følgende resultat:

Leder: Eva-Brit Langva

Nestleder: Arild Kvamme

Sekretær: Sandra Vanessa Borhaug

Kasserer: Kimberley Anette Trettø

Øvrige medlemmer: Arnhild Almås og Bente Saxon

Vara: Øistein Edvardsen, Arne Skjørsæther, Anne-Lise Mikkelsen Tellnes, Madelene Andestad

Fremstad og Emthe Kathrin Vollstad.

Vi har mange aktive som gjør mye godt arbeid for pårørende og de vi er pårørende til, og vil nevne spesielt:

- Organisasjonsforum i Ålesund – vi tok initiativ til et samarbeid på tvers av brukerorganisasjonene og kommune for å møte utfordringene da koronakrisen rammet oss. Den første tiden hadde vi ukentlige møter, og samarbeidet førte til at vi koordinerte oss i forhold til åpningstider og blant annet til matutdeling ulike dager. Samarbeidet fikk omtale i NAPHA som unikt i en krevende tid.
- LPP har levert høringsuttalelse til kommunen sin rusmiddelpolitiske handlingsplan, som forøvrig ble trukket på grunn av massiv kritikk fra brukerorganisasjonene.
- Vi har deltatt i en arbeidsgruppe nedsatt av kommunedirektøren for å utrede behov for lavterskeltilbud innen psykisk helse og rus, hvor blant annet etablering av Fontenehus er vurdert. LPP støtter etablering av Fontenehus og lavterskel helsetilbud for rusavhengige.
- Vi var medarrangør til Verdens Overdosedag 31 august med en markering på Rådhusplassen i Ålesund. Sang ved Inger-Lise og Asgeir Vik og appell ved Anders Lindbeck. Det var lystenning og en rekke tomme skopar symboliserte alle vi har mistet til overdose. Markeringen var spesielt sterk da vi har mistet flere i overdose i Ålesund siste tiden.
- LPP har lagt til rette for og skaffet informanter for KBT – kompetansesenter for brukererfaring og tjenesteutvikling sitt oppdrag å evaluere pakkeforløp innen psykisk helse og rus på vegne av Helsedirektoratet i vår region.
- Vi er medarrangør til Verdensdagen for psykisk helse 10 oktober. I år markeres dagen todelt med Fado konsert 16 september på Bymisjonscenteret, og 9 oktober med en markering på Rådhusplassen med flaggheising og psykisk helsemarsj.
- LPP deltar direkte i nasjonalt overdoseprogram, og kan dele ut Nalokson nesespray og brukerstyr både til pårørende og brukere. Nalokson nesespray motvirker overdose, og pårørende som har nærkontakt med opiatavhengige kan nå få spray direkte fra oss.
- Vi får stadig mediedekning for saker vi løfter opp, både i Sunnmørsposten og NRK. Vi har bidratt til at Sunnmørsposten for tiden bedriver gravejournalistikk om temaet rus, og de ønsker å få svar på om og hvorfor det er så vanskelig å få hjelp i vår region. Om du har noe på hjertet kan du kontakte journalist Camilla Hjelmeseth på Camilla.hjelmeseth@smp.no eller tlf 94852973.
- Vi har flere brukerrepresentanter ved det medikamentfrie behandlingstilbudet på DPS Vegsund, et tilbud som er i stadig utvikling med gode resultat.

- Vi har brukerrepresentant ved St Olav i ulike verv, blant annet ved klinikk for avhengighet.
- Vi har deltatt på kurs i brukerhistorier ved læring og mestringssenteret og på tankevirus kurs. Nye kurs i tankevirus kommer, så si fra om du som medlem hos oss ønsker å delta på det.
- Vi har hatt innlegg på alle pårørendeseminar ved ÅBS.

Vår ansatte erfaringskonsulent Arild Kvamme ble alvorlig syk da han fikk lungeemboli i sommer, men er nå i god bedring og godt i gang med studier på KBT Fagskole for erfaringskonsulenter innen psykisk helse – og rusarbeid.

For tiden jobber vi med å få til et samarbeid på tvers av fylket og våre tre lokallag gjennom å arrangere felles seminarhelg i Ålesund. Vi tenker at vi uansett kan arrangere seminar for våre medlemmer i Ålesund, gjerne i kombinasjon med årsmøteavvikling. Kom gjerne med tips og innspill, hva ønsker du som medlem at en seminarhelg skal inneholde? Vi ønsker forslag til foredragsholder, sted og øvrig innhold på arrangementet.

Vi sender ut medlemsbrev 2-3 ganger i året og legger ut informasjon om arrangement og annet på LPP sin hjemmeside lpp.no og på vår Facebook-side Pårørende Ålesund og omegn – LPP&MH. Følg gjerne siden vår for å holde dere oppdatert.

Tips gjerne andre om arbeidet vårt, vi ønsker og trenger alle medlemmer vi kan for å stå sterkt og ha gjennomføringskraft i det vi holder på med. Har du lyst å bli aktiv likeperson? Ta kontakt for mer informasjon om hva det kan innebære.

Ikke nøl med å ta kontakt om det er noe du savner, trenger eller ønsker mer av fra LPP i tiden vi har foran oss.

De beste ønsker for høsten

Mvh
Eva-Brit Langva
På vegne av styret
Lppalesund@gmail.com tlf 40108272