

DU HJELPER ANDRE.

MEN HVEM HJELPER DEG?



LPP Landsforeningen for
Pårørende innen Psykisk helse



ÅRSMELDING 2020

LANDSFORENINGEN FOR PÅRØRENDE INNEN PSYKISK HELSE

LPP ÅLESUND OG OMEGN

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse er til for deg som er pårørende til en som er psykisk syk.

Pårørende skal bli spurt og oppleve å bli hørt. Derfor arbeider vi for å vise at pårørende er en ressurs og en del av løsningen for den som er syk, og at deres erfaringer skal bli tatt på alvor av helsevesenet og kommunene.

LPP er en pådriver for å styrke tilbudet innen psykisk helsevern ved en bedret kommunikasjon mellom brukere, pårørende, behandlere og myndigheter.

LPP Ålesund og omegn favner 6 kommuner på nordre Sunnmøre og er Ålesund, Sykkylven, Stranda, Fjord, Sula og Giske.

Lokallagsleder: Eva-Brit Langva tlf 40108272, lpपालसुंद@gmail.com

LPP Ålesund og omegn hadde årsmøte 24.02.20 på Hjelpørn i Parkgata 10 i Ålesund.

Valg – utfall: leder Eva-Brit Langva, nestleder Arild Kvamme, kasserer Arnhild Almås, sekretær Sandra Borhaug, styremedlem Bente Saxon og Kimberley Trettø. Varamedlemmer: Emthe Vollstad, Arne Skjørsæter, Madelene Andestad Fremstad, Øistein Edvartsen og Anne-Lise Mikkelsen Tellnes. Årsmøtet godkjente at styret selv finner valgkomite.

Det har vært avholdt 4 styremøter, 13.01, 08.09, 22.10 og 03.12.

LPP Ålesund og omegn var 63 medlemmer per 1. januar 2021.

Vi har 1885 følgere på Facebook – vår viktigste plattform for deling av informasjon og oppfølging av både frivillige, medlemmer, pårørende og brukere.

FYLKESSTYRET



Fra venstre: Karin Nesje, Laurits Bjørdal, Arnhild Almås, Øistein Edvardsen, Turid Helland Pleyrn og Eva-Brit Langva

Det var Fylkesårsmøte på Vestnes Fjordhotell 3 november 2018.

Valg – utfall: leder Eva-Brit Langva, Turid Helland Pleym, Arnhild Almås, Laurits Bjørdal, Aashild Haugland Haram, Sissel Tove Sandnes. Varamedlemmer: Øistein Edvardsen, Karin Nesje og Kåre Olav Aarseth.

Økonomi: Fylkesleder Eva-Brit Langva har på vegne av laga sendt søknad til Helse-Midt innenfor fristen 1. desember, og vi har fått 105 000 kroner til fordeling mellom lagene for 2020, samme som tidligere år. Fylkesstyret ønsker å arrangere seminarweekend med gjennomføring av årsmøte for alle 3 lokallagene i fylket samlet, og arrangerer dette første gang i 2021 i Ålesund.

PÅRØRENDE ÅLESUND OG OMEGN LPP&MH



LOKALLAGET

I Ålesundsregionen samarbeider LPP og Mental Helse om en rådgivning- og veiledningstjeneste for pårørende og brukere innen psykisk helse og rus under navnet Pusterommet. Vi er likepersoner og erfaringskonsulent som tilbyr råd og veiledning, informasjon om rettigheter, omsorg- og støttesamtaler. Du trenger ingen henvisning, vi har taushetsplikt, tilbudene er gratis og vi har lite ventetid. Vi kan være din los i systemet.

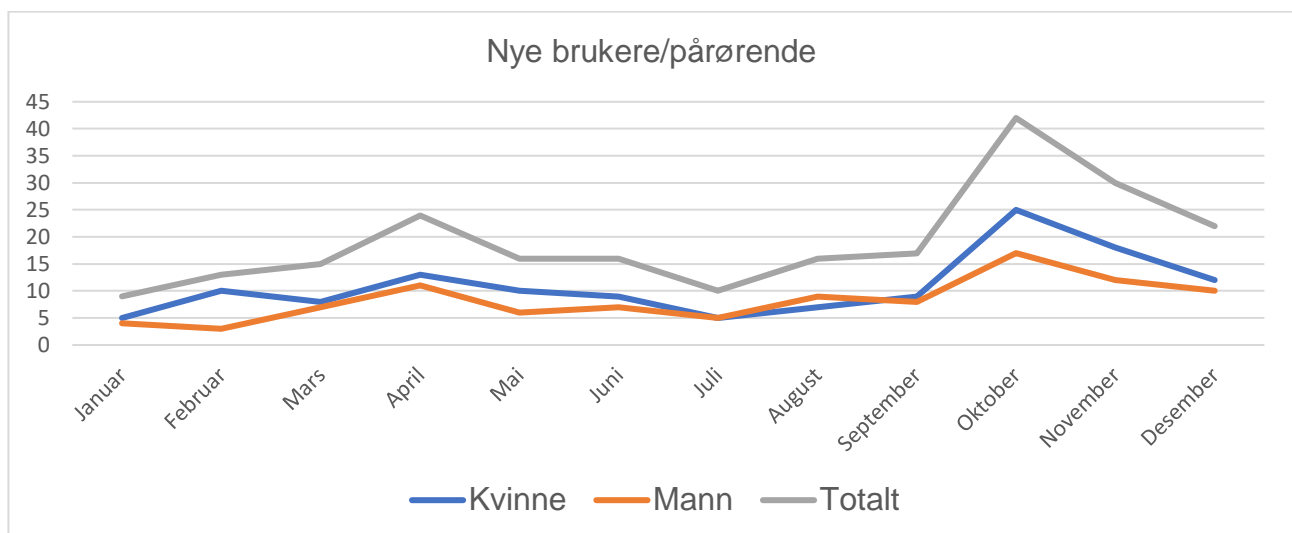
Faste tilbud på Bymisjonssenteret i Parkgata 9 og Hjelpen i Parkgata 10:

- Møteplassen – 2. mandag i måneden 18.00-20.30
- BITR-yoga - onsdag 10.30-12.00
- Pusterommet - onsdag 12.00-18.00 drop in samtaler
- Individuelle samtaler og oppfølging andre dager etter avtale

Arbeidet har økonomisk støtte fra Ålesund Kommune i perioden 2019-2021 med 100 000 kroner per år. Støtten er uunnværlig og vi håper på at vi kan få fast driftstilskudd i denne størrelsen fra kommunen fremover. Vi søker forøvrig på ulike støtteordninger året rundt for å skaffe driftsmidler til tilbudet.

Vår erfaringskonsulent og frivillige har opparbeidet stor kompetanse gjennom å bistå mange hundre mennesker siden oppstart i desember 2016. Alle våre brukere har sin unike historie, og vi har bidratt med det meste av hjelp. Det er en sterk økning i mennesker som har behov for hjelp til å skrive klage til både til NAV og kommune. Flere likepersoner har vært ledsager til operasjon og annen medisinsk behandling ved Ålesund sykehus.

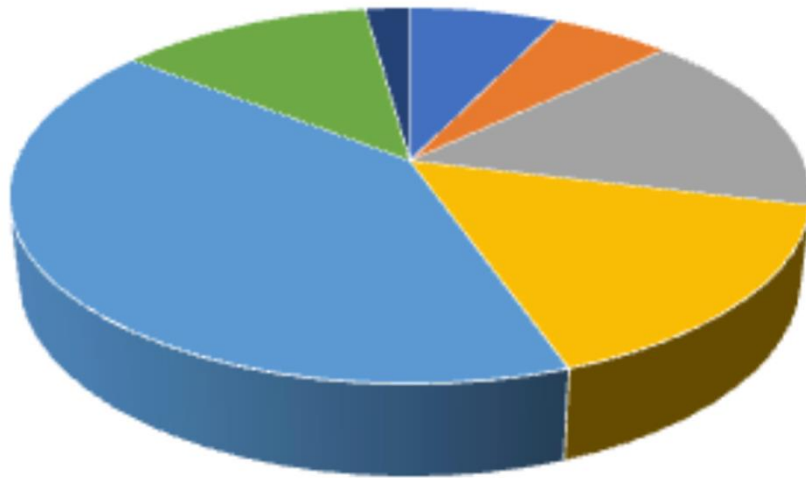
Vi har jobbet målrettet og engasjert og har etablert stor kontaktflate i våre kommuner og helseforetak. Vi samarbeider bredt og godt på alle nivå, og kjenner til ulike tilbud og muligheter til pårørende og brukere berørt av rus og psykisk uhelse.



Pusterommet hadde totalt 231 nye brukere og pårørende som tok kontakt i 2020. Av dette var 156 rusmiddelbrukere eller brukere med psykisk helseutfordringer og 75 var pårørende til disse gruppene. Som en ser av grafen i figuren økte pågangen av nye kontakter særlig etter den første koronanedstengningen og som følge av smittebølge og nedstengning nr 2 høsten 2020. Hos de nye brukerne som henvendte seg til Pusterommet i 2020 utgjorde 43% rusmiddelrelaterte problemstillinger.

For å realisere arbeidet har 15-20 frivillig arbeidet minst 3050 timer i 2020. Har du lyst å være med? Ta kontakt, for vi har behov og plass for flere og alle som vil bidra.

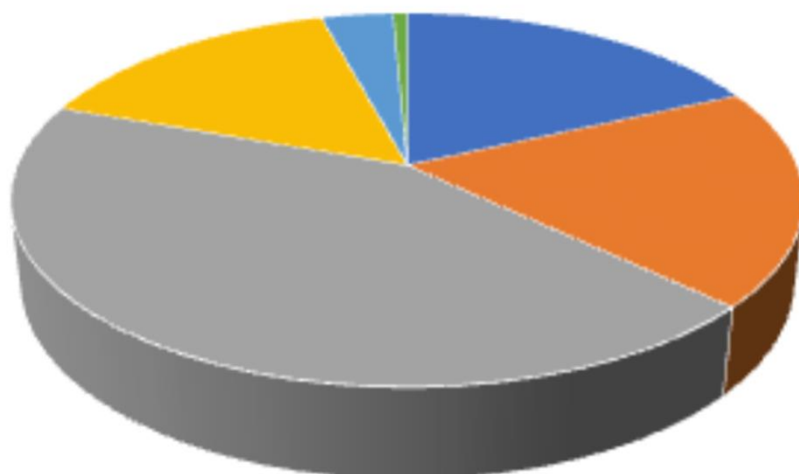
Aldersfordeling



■ 13 - 17 År ■ 18 - 24 år ■ 25 - 34 år ■ 35 - 44 år ■ 45 - 55 år ■ 56 - 66 år ■ 67+

13-17 år = 7%, 18-24 år = 6%, 25-34 = 16%, 35-44-åringen = 16%, 45-55 år = 41%, 55-66 år = 12%, 67+ = 2%

Utfordringer



■ Psyk.helse ■ Psyk.h.&rus ■ Rus ■ ROP ■ Sosialt ■ Annet

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



MØTEPLASSEN

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 fagpersoner, pårørende og brukere. Økt brukermedvirkning og mestringsevne blant brukerne vil bidra til økt åpenhet og kompetanse om psykisk helse og rus. Det kommer stadig nye mennesker og vi tror den brede markedsføringen, blant annet i sosiale medier gir resultat. Programmet treffer ulikt, og variasjoner i tematikk gjør at vi når ut til et stort publikum.

Vi har hatt åpne møter i januar, februar og mars i 2020 før vi måtte utsette Møteplassen pga pandemien. Vi planlegger å starte opp igjen høsten 2021.

Det har vært mellom 35 - 75 deltagere på hvert møte og svært mange kommer kun for kveldens tema og betyr at mange ulike mennesker har vært innom Møteplassen i 2020. En håndfull mennesker kommer på Møteplassen uavhengig av tema. Tema på Møteplassen i 2020 har vært alvorlige psykiske lidelser med Arne Vaaler, erfaringskompetanse og rusreformen med Kenneth Arctander Johansen.



BITR-YOGA

Back In The Ring - GRATIS YOGA HVER ONSDAG KL 10.30 – 12.00.
Etter oppfriskende yoga byr Kirkes Bymisjon på sunn og deilig Lunch! :)

BITR 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. Alle kan gjøre rett for seg og alle fortjener en ny sjanse. BITR er for de som ønsker å ta tak i livet og forstår at de må gjøre jobben selv.

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.

Du er velkommen til å ta kontakt, eller **MØTE OPP NÅR DET PASSER FOR DEG!**

Vi har ingen bindende påmelding, men vi anbefaler regelmessighet og en god dialog med læreren så vi vet mer om dine behov og ønsker.

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

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Vi var medarrangør til to arrangement i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse. Vi hadde konsert med Fado på Bymisjonssenteret og et arrangement i Bystyresalen for å markere årets tema som var «Spør mer».

VERDENS OVERDOSEDAG



Verdensdagen for forebygging av overdoser er 31. august, og har vært markert i Ålesund siden 2016.

I Ålesund dør ca to mennesker i overdose hvert år, og i 2018 økte antall døde til 286 mennesker i Norge, 39 mer enn året før.

Dagen markeres for å minnes de døde og skape bevissthet om at overdoser kan forebygges. Overdoser er ikke bare noe som skjer i de store byene, og tall fra perioden 2013 til 2017 viser at ni mennesker døde av overdoser i Ålesund.

Arrangementet 31. august ble holdt på Joachim Rønnebergs plass (Rådhusplassen) med lystenning, sang med Inger-Lise og Asgeir Vik og appell ved kommunestyrerepresentant Anders Lindbeck.

Det var godt arbeid i arbeidsgruppen som bestod av Kirkens Bymisjon Møre, LPP Ålesund og omegn, Mental Helse Ålesund, Blå kors, Frelsesarmeen og Ålesund kommune. Vi gjennomførte 6 møter i arbeidsgruppen.

NALOKSONPROSJEKTET

Sommeren 2020 hadde vi flere overdosedødsfall i Ålesund, noe som aktualiserte behovet for å ha tilgjengelig utstyr for å forebygge overdose og kunne gi kameratredning. LPP er sammen med Mental Helse Ålesund og Kirkens Bymisjon Møre direkte med i det landsomfattende forskningsprosjektet «lokalt forebyggende overdosearbeid». Dette samarbeidet gjør det mulig for oss å dele ut brukerutstyr og Nalokson nesenspray blant pårørende og andre som kan stå i fare for å oppleve overdose. Vi er svært stolt over at flere har gjennomført e- kurs og blitt «nalokson-ninja», vi har delt ut ca 60 nesensprayer og aktivt brukt 12 på brukere og reddet liv.

Nalokson er en motgift som gis ved opioidoverdose. Noen eksempler på vanlige opioider er heroin, fentanyl, metadon, morfin, og oksykodon. Nalokson er et godt kjent medikament som har blitt brukt som opioidmotgift av helsepersonell i flere tiår.

Med nalokson i nesensprayform kan lekpersoner uten helsefaglig bakgrunn, kun med en rask opplæring, gi motgift til folk i overdose. Vi vet at det gjerne er folk som bruker opioider som oftest er vitner til andres overdoser. Med utdeling av nalokson nesenspray er tanken at kamerater skal være bedre rustet til å ta vare på hverandre - Kameratredning med nalokson.

Det er en utfordring at brukene blander ulike rusmidler (poly-brukere), samt at tabletter og pulver lages på ulike laber med ulik styrke og virkning. Nalokson virker kun mot Opioider, slik at overdose på andre stoffer trenger annen behandling raskt.

RASK PSYKISK HELSEHJELP – RPH

LPP har deltatt i styringsgruppen til RPH siden oppstart i 2018 og hadde ett møte i 2020 før styringsgruppen ble oppløst, prosjektet avsluttet og tilbudet kom over i varig drift.

RPH er et lavterskel tilbud i kommunen til personer som har lette/moderate angst og/eller depresjonsproblemer. Mennesker med tidligere kjent psykisk sykdom, personlighetsforstyrrelser og bipolar lidelse er ikke i målgruppen og ekskluderes fra tilbudet.

Tilbud:

Søvnkurs – kommer i gang ved nok deltakelse

Mestringskurs – 4 ganger årlig, kjøres kontinuerlig. Kan kjøre to parallelle kurs samtidig om nødvendig.

Status: 5 årsverk. Målgruppe: mennesker med lett til moderat angst og depresjon. RPH mottok godt over 550 henvendelser i fjor, men 47% var utenfor målgruppen. RPH kartlegger 12-5 nye brukere hver uke som ikke er aktuelle for tilbudet. Det er få unge på mestringskurs, der deltagerne hovedsakelig er mellom 25-70 år.

De som avvises blir henvendt til koordinerende enhet (tidligere Tildelingskontoret) for vurdering av andre kommunale tilbud innen psykisk helse.

ORGANISASJONSFORUM



HOLDER AVSTAND, MEN STÅR SAMMEN: I Ålesund tar man grep på tvers av tilhørighet i Koronakrisen: Fra v.: Arild Kvamme, leder Mental helse, Ålesund, Lisbeth Slyngstad, rådgiver psykisk helse Ålesund kommune, Eva Bråland Sætre, leder av Kirkens Bymisjon Møre og Anne Karin Zeitz, leder av Bymisjonsenteret i Ålesund. (FOTO: Privat)

Organisasjonsforum er dialogmøter mellom Ålesund kommune og interesse – og brukerorganisasjoner innen psykisk helse og rus området. Man møtes 4-6 ganger i året for å diskutere kommunens tjenestoområder og erfaringer fra brukerne og pårørende.

2020 var et spesielt året med pandemi som stengte ned samfunnet i mars. I Ålesund mobiliserte vi, og tok grep på tvers av tilhørighet i koronakrisen. Når koronaviruset har endret alle sin hverdag, har forumets virksomhet endret karakter. Samarbeidsforumet har aldri vært så viktig som nå, og vi arbeider mer hyppig sammen enn vanlig. Samarbeidet bidro til at vi fikk blant annet koordinert utdeling av mat på ulike dager av de ulike organisasjonene.

I 2020 møttes Organisasjonsforum 10 ganger.

MEDIKAMENTFRI BEHANDLING DPS VEGSUND



Helse Midt-Norge ga i 2016 DPS Vegsund i oppgave å utvikle et behandlingstilbud for pasienter som ønsker medikamentfri behandling. Tilbudet skal styrke pasientens valgfrihet og gi et reelt alternativ til medisin. Tilbudet er også ment å danne et erfarings- og kunnskapsgrunnlag for helseregionen med tanke på utvidelse av behandlingstilbudet i regionen.

I september fikk DPS Vegsund forlengelse av prosjektoppdrag med 2 år, ut 2021. Det er nå tilknyttet farmasøyt til tilbudet, et positivt tilskudd til teamet og som har gode innspill på nedtrapping og interaksjoner.

Brukerundersøkelsene viser svært gode tilbakemeldinger fra pasientene. Regional medikamentfri enhet ved DPS Vegsund har også i 2020 hatt stort fokus på å videreutvikle, drifte og skaffe erfaringer fra det intensive, medikamentfrie behandlingstilbudet.

LPP har deltatt i styringsgruppe ved Øistein Edvardsen, prosjektgruppe ved Eva-Brit Langva og referansegruppe ved Bente Saxon.

ØVRIG AKTIVITET

Vi har gjennom året deltatt i en rekke arbeidsgrupper, og bidratt på ulike arenaer som «heilt mitt», LMS, ulike pårørendeseminar, angstringen, kurset «tankevirus», gjennomføring av intervju i forbindelse med pakkeforløp innen psykisk helse og rus, Erfaringsnettverket og arbeid med etablering av Fontenehus i Ålesund. Vi har en representant som er medlem av brukerutvalget ved St. Olav som eneste fra Møre- og Romsdal. Han sitter også i kvalitets- og pasientsikkerhetsutvalget, styringsgruppe tjenesteinnovasjon og digitalisering, styringsgruppe senter for psykisk helse, brukergruppen rus- og avhengighetsmedisin. Vi har også styremedlem i FFO Møre og Romsdal.

GRASROTANDELEN

Du kan støtte LPP Ålesund og omegn økonomisk gjennom Grasrotandelen til Norsk Tipping uten at det koster deg noe ekstra. Send SMS: Grasrotandelen 994858858 til 60000.

SLUTTKOMMENTAR

Styret takker for tilliten, og vi retter en stor takk til alle som har bidratt med stort og med smått for og med pårørende i 2020. Vi takker alle samarbeidspartnere for godt samarbeid, og ser frem til nye oppgaver vi kan løse sammen for pårørende og brukere berørt av rus og psykisk uhelse.

Ålesund 16 mai 2021

Leder: Eva-Brit Langva og nestleder Arild Kvamme

