



Kjære medlemmer,

Først og fremst vil jeg gjerne takke for tilliten. Det er en stor ære å få lov til fortsatt å lede en så viktig og fin forening som LPP Norge.

Etter et særdeles vellykket Landsmøte og 25-års jubileumsfest, har arbeidet fortsatt nesten uavbrutt.

Det er viktig for styret å kunne fullføre en del prosjekter som styret 2019-2021 initierte eller videreførte fra det forrige styre. Vi er nødt til å følge våre saker veldig tett opp. Vår største utfordring er og har alltid vært å få våre forslag og krav implementert i helsesystemet, både statlig og kommunalt. Vi kan ikke engang stole på at lovendringer og nye retningslinjer følges likt overalt. Som vi nylig har lest om i media, er det alvorlige mangler i avviksrapportering og kvalitetskontroll i helsesystemet.

LPP må være stolt over sin rolle som varsler og ikke la seg stoppe av negative kommentarer som beskriver oss som «hår i suppa» eller «klagekoret». Pårørende som de evige bekymrede og klagende.

Hvorfor er pårørende innen psykisk helse så bekymret hele tiden?
Fordi de har gode grunner til å være det.

I 2012 ble Samhandlingsreformen vedtatt. En reform som skulle skape samhandling og dialog mellom spesialisthelsetjenestene og kommunale tjenester, i tillegg til omsorg og oppfølging nærmere der du bor.

Hele år 2022 er Frivillighetens år. Alle frivillige skal feires og takkes. Det er en vel fortjent feiring. Følg nøye med datteren til styremedlem Hanne Kristin Tuvnes. Hun er nominert som nykommer i Frivilligheten Norge 2021. Trine Olsen Tuvnes er pårørende og lever også selv med en psykisk lidelse. Prisutdeling og offisiell åpning av Frivillighetens år 2022 blir søndag den 5. desember i Oslo rådhus. På FNs internasjonale dag for frivillighet. Vi sender våre varmeste gratulasjoner til Trine.

2012: Planer om solidaritet og samhandling. 2022: Frivillighetens år – Alle som er engasjert i frivillighet feires. Derav pårørende innen psykisk helse. Hva er sammenhengen mellom disse to datoene? Mellom solidaritet /samhandling og frivillighet?

Sammenhengen er som følger: I løpet av disse årene har frivillighet blomstret, og det er stadig flere frivillige som ønsker å bidra med sin innsats, og det er fantastisk flott.

Det er også riktig at pårørendes innsats feires sammen med alle frivilliges store innsats, men et spørsmål henger litt i luften her. Er frivillige pårørende innen psykisk helse som andre frivillige? Kan vi sidestille en fulltids- eller deltidsjobb livsnødvendig jobb med frivillig innsats? Svaret er nei. De pårørendes frivillighet er pålagt.

Pårørendes frivillige jobb har alltid vært mye mer omfattende enn det som regnes som vanlig frivillighet, og etter 2012 har den mislykkede samhandlingen økt

presset betraktelig på de pårørende som har ansvar og omsorg for syke familiemedlemmer.

Mange må slutte i sin ordinære jobb for å være omsorgsperson hjemme. Noe som også har økonomiske konsekvenser for mange familier. Det er også mye pårørende er ofte bare nødt til å legge til side: Sine egne interesser, sin egen helse og kanskje venner eller andre familiemedlemmer.

Dette for å klare å utføre en jobb som i et helseyrke ville tilsvare 1 eller 2 vakter, hver dag, hele året. Og det er en jobb som også krever kompetanse som sjeldent er samlet i én og samme person.

Uttrykket «å sende til de frivillige» ble skapt ganske nylig. Det er det det er: Jobben sendes til de «frivillige» pårørende, men det dreier seg ikke om oppgaver som kan gjøres frivillig. Det er skikkelige jobber som normalt utføres av profesjonelle, med lønn, pensjonspoeng og ferie. Sykemelding, avlastning og sykelønn hører også til slike livsnødvendige jobber.

Hvorfor gjør vi pårørende alt dette? Det er jobber med livsvarige, uskrevne kontrakter. De tar slutt når pårørende virkelig ikke kan mer og faller bort. Til og med syke pårørende fortsetter å jobbe. Hva som skjer med den syke når pårørendes omsorg og støtte svikter eller den syke som ikke har pårørende vet vi alt om. Vi vil helst ikke tenke på det.

Bakteppet er et usynlig spill med pårørendes følelser. Hvis ikke det er hjelp eller avlastning å få, blir pårørende tvunget til å steppe inn. Som regel er det vanskelig for et normalt menneske å avvise et annet menneske i nød. Og helt umulig når det mennesket er noen du er glad i. Dermed er pårørende på en finurlig måte statens gissel: Det er ikke noe valg. Jobben er deres - punktum.

For en pårørende er det også vanskelig å klage eller vise frem at man sliter, for det kan føre til at den syke tar på seg skylden for pårørendes skjebne. I tillegg til skylden den syke ofte tar for egen sykdom.

Så... her sitter vi i dag, mellom Black Week og Lysfest. Midt i pandemiens berg- og dalbane. Det er snart jul som alltid er en vanskelig tid for oss og de med psykisk sykdom.

Alt dette ser ganske deprimerende ut, men avslutningsvis må det nevnes at vi som LPP pårørende støtter hverandre. Vi får hjelp og oppmuntring i hverandre. Vi lærer å sette pris på de små gledene. Vi har mange gode grunner til å være håpefulle og takknemlige.

Vi vet også at et LPP jobber med å få til omsorgslønn, pensjonspoeng og avlastning for pårørende som har fulltids-, eller deltidsansvar og omsorg for en syk person innen psykisk helse.

Kjære medlemmer,
God adventstid, god jul og videre godt frivillighetsår 2022.

Christine Lingjærde
Landsstyreleder LPP



Medlemsfordeler

Som medlem i LPP får du tilgang til
[Rådgivningstelefon for pårørende](#) (tlf 22 49 19 22)

Lokale nettverk av mennesker i samme situasjon via våre [26 lokallag](#) rundt om i landet

Redusert pris på magasinet [Psykisk Helse](#), kun kr 299/år.

Send mail til abonnement@psykiskhelse.no og skriv LPP-tilbud i emnefeltet
Skriv navn, adresse og gjerne mobilnummer
Faktura sendes ut på epost, men hvis du ønsker papirfaktura kan du skrive «Papir»
under adressen så ordnes dette. Har du spørsmål rundt abonnementet kan
henvendelser sendes direkte til elin@psykiskhelse.no

FFOs hotellavtale og med rabatterte priser på overnatting hos Scandic, Thon og Choice-kjedene.

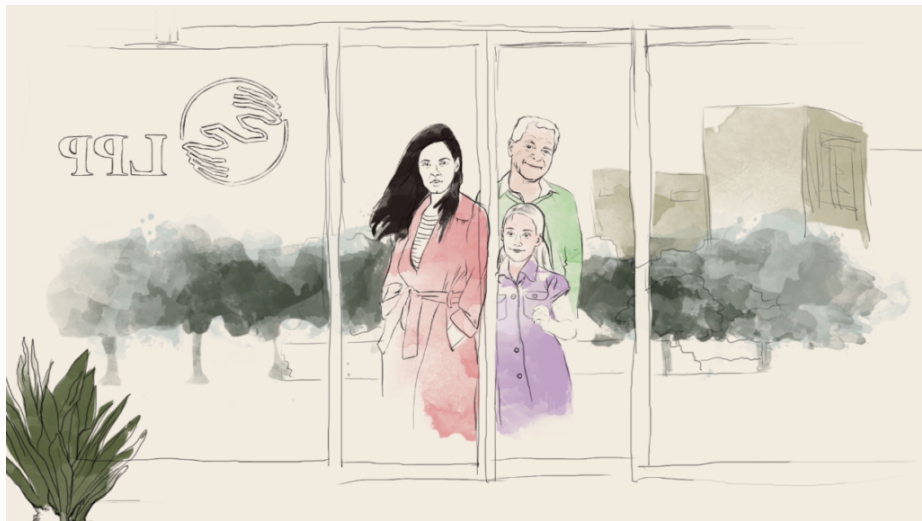
For nærmere informasjon om bestilling se FFOs nettside <http://www.ffo.no/organisasjonen/hotellavtaler>. I tillegg har flere av våre lokallag fremforhandlet egne avtaler lokalt; kontakt ditt lokallag direkte for å få informasjon om dette.

Redusert timespris hos Advokatfirmaet Tvetter og Kløvfjell AS.

Gratis førstegangskonsultasjon
Fast timespris 1500,- inkl mva, uavhengig av fagområde
Vurdering lavere timespris i spesielle tilfeller
Fastpris for enkeltoppdrag
Ta kontakt med advokat/partner Preben Kløvfjell, e-post: pk@klovfjell.no, tlf 900 85 188

Denne informasjonen finner du også på vår nettside under fanen [Medlemskap](#)





Reklameplass 1. juledag

Kjære medlemmer,
Vi gleder oss over å fortelle at LPP er tildelt reklameplass 1. juledag 2021.
Filmen vises på TV 2s kanaler: TV2, TV 2 Zebra, TV 2 Livsstil, TV 2 Nyhetskanalen, Sport 1 og Sport 2.
Følg med!



LPPs landsmøte og 25-årsjubileum

Første helgen i oktober ble LPPs landsmøte avholdt på Scandic hotel Havet i Bodø med 80 deltakere. I tillegg til de vanlige formalitetene, ble det bl.a. vedtatt nytt styringsdokument og handlingsplan for perioden 2021 - 2023. Det ble også avholdt valg på nytt landsstyre, kontrollutvalg og valgkomite. Lørdag kveld ble foreningens 25-årsjubileum markert med en hyggelig festmiddag med taler og underholdning av lokale musikere.

Avtroppende styremedlemmer ble takket av og Anna Margrethe Andersen ble hedret for sine mange år som svært aktiv LPP-tillitsvalgt. Hun fikk overrakt et bilde av fotokunstner Linda Kristiansen.

Søndagen ble benyttet til å diskutere LPPs fremtid. Fem lokallag presenterte tiltak de hadde lyktes med; dette tjente som inspirasjon for påfølgende gruppearbeid hvor deltakerne bl.a. diskuterte hvordan LPPs fremtid skulle se ut, tips og råd for å rekruttere nye medlemmer, og hvordan vi best kan ivareta de medlemmene vi allerede har.

Alle deltakerne fikk overrakt LPPs nylig utkomne jubileumsbok, salt fra Saltstraumen og andre små overraskelser.

Stemningen var god og de som tok seg en spasertur torsdag kveld fikk til og med oppleve nordlyset.

Evalueringene som hittil er kommet inn fra deltakerne viser at alle var godt fornøyde med hele arrangementet. Her er et lite utvalg av kommentarene:

- Flott arrangement, trivelig hotell, god mat og ikke minst trivelig og god stemning blant alle deltakerne.
- Veldig vellykket landsmøte. Flott opplagt program, med en god møteleder. Saklige innlegg! Flott hotell med nydelig mat!
- For en fantastisk nydelig helg! Med gode diskusjoner, godt arrangert og fine folk!

Fra lokallagene

Lpp Salten

En hilsen fra LPP Salten,

Vi har har gjennomført et nytt Kafétreff den 1.november. Dette ble holdt på Bodø's fine lavterskeltilbud, Villa Vekst; et tiltak for personer med psykiske plager, men som ikke lenger er under aktiv oppfølging av psykiatrien.

Kafétreffet er et møtested for våre medlemmer i LPP Salten.

Her har vi anledning til å komme sammen, være i lag, og etter ønske dele erfaringer og opplevelser i sin situasjon som pårørende, eller om møtet med hjelpeapparatet.

Det blir nytt Kafétreff den 10.januar i det nye året.

For LPP Salten,
Tone og Helge

Lpp Vestfold og Telemark

Siden åpningen av Pivete - Pårørendesenteret i Vestfold og Telemark, 26. august har senteret hatt stor pågang. Vi har avholdt selvhjelpsgrupper, enesamtaler, turgruppe og gruppe for både unge og godt voksne. Vi har også annenhver mandag arrangert Temakvelder. Her har vi vært innom temaer som -barn som pårørende, ulike behandlingsalternativer, selvmord og organisasjonen SPISFO har vært her.

Vi vil fortsette med dette tilbudet etter jul.

Vi har også i høst/vinter arrangert KIB - kurs (Kurs i belastningsmestring) noe som har vært etterspurt og på grunn av stor pågang starter vi opp et nytt kurs på nyåret.

Det nyeste er at vi nå, mandag 29.november starter opp med tilbud i Tønsberg, Baglergaten 3.

Etter nyttår vil vi være til stede annenhver mandag fra og med 10. januar.

Vi er fortsatt aktive i ulike råd og utvalg opp mot kommuner og helseforetak og har en klar stemme inn der hvor pårørendes saker blir tatt opp og skal høres.

Vi ønsker dere alle en riktig god avslutning på 2021!

Lpp Bærum

Dagsseminaret for pårørende som LPP Bærum arrangerte i høst sammen med LPP Buskerud og LPP Asker på Holmen fjordhotell i Asker hadde temaet: Angst, panikkangst, alvorlige depresjoner. Det var 60 LPP medlemmer som hadde en fin dag med foredrag og gruppearbeid. Godt faglig foredrag og i tillegg gode, nyttige foredrag om hvordan det er å leve med en alvorlig diagnose og hvordan være pårørende til en som er syk- sto på programmet. Gjennom gruppearbeidet fikk vi dele egne erfaringer som pårørende.

LPP Bærum har gjennom mange år erfart at det er viktig og meningsfylt for pårørende å lære mer om **schizofreni og psykose** . Vi fikk til i 2021 heldigvis arrangert våre årlige Psykose/schizofreni- seminarer på Bærum sykehus. Seminarene ble holdt over to kvelder i november. Vestre Viken stilte med sine beste foredragsholdere og samarbeidspartnere. Ca. 70 engasjerte deltagere møtte opp på seminarene - begge dager.

Samtalegruppen for pårørende startet igjen i høst - etter mange måneders Corona pause. Det setter vi og de faste deltakerne stor pris på. Trygt at gruppen ledes av en erfaren fagperson, sier mange.

Lpp Trøndelag



Vi i Trøndelag har heldigvis greid å opprettholde aktiviteten vår i høst, til tross for div utbrudd av corona. Ingen som vi kjenner er berørt.

Denne høsten har det vært fokus på pårønderarbeid i kommunene. Gjennom FFO fikk LPP statsforvalteren til å arrangere et webinar for kommunene i Trøndelag da fagfolkene hos statsforvalteren var enig med oss at pårønderarbeidet i kommunene er altfor dårlig. Webinaret inneholdt et innlegg fra helsedirektoratet om pårønderveilederen og innlegg om god praksis fra en kommune. Det var også innlegg fra NKS (norske kvinners sanitetsforening) veiledningscenter hvor Trøndelag har ett av fire sentre i landet. De supplerer, og delvis erstatter pårønderarbeidet godt i enkelte kommuner. LPP Trøndelag vil sammen med FFO følge opp dette temaet overfor kommunene. Vi har også tatt kontakt med enkelte kommuner (Trondheim og Steinkjer) for å jobbe for å bedre pårønderes tilbud om oppfølging.

Siste helga i november hadde vi medlemsmøte med innleder fra St.Olavs hospital / NTNU, psykiater og professor Solveig Klæbo Reitan. Tema for innlegget var Immunpsykiatri og Psykoimmunologi. Dette var nytt og spennende for alle deltakerne. Vi fikk et godt innblikk i hva forskere jobber med innenfor denne delen av psykisk helse-feltet. Møtet ble avsluttet med en hyggelig førjulsmiddag på en restaurant i Trondheim.

Vi ønsker alle våre medlemmer en riktig god og fredelig jul, og vi håper å nå flere av våre medlemmer med våre medlemsaktiviteter neste år. Det vil bli sendt ut egne invitasjoner til bl.a. gruppetilbud om trening/yoga hos fysioterapeut i Trondheim m.m.

GOD JUL OG GODT NYTTÅR
For styret i LPP Trøndelag, Turid Eian

Lpp Nedre Glomma



Hvordan måler man suksess, at man lykkes som et lokallag?

Noen indikatorer er antall medlemmer, at det stadig kommer nye til. Andre parametre er hvor mye kontakt man har med medlemmene, og hvor stor oppslutning det er på de ulike tilbudene til medlemmene. Men gir det et fullt og helt bilde? Jeg tror det er flere nyanser her, tall gir ikke alltid rett bilde. Vi vet at noen er medlemmer for å støtte en god sak, noen vil være anonyme og kommer derfor ikke på noen arrangementer, andre vil bare gjerne lese og følge med på hva som skjer lokalt uten at de engasjerer seg utover det. I vårt lokallag forsøker vi å vise omsorg i praksis ved å være tilgjengelig for pårørende. En del pårørende ønsker individuelle likepersonssamtaler. Det får vi til ved å avtale å møtes et sted til en kaffekopp, eller ta en spasertur sammen. Andre kommer på våre arrangement og får pratet litt med flere pårørende. I perioder har vi hatt mange telefonhenvendelser både fra medlemmer og andre. Det forsterker vår rolle i lokalmiljøet, og viser at vi er et godt supplement til de offentlige tjenestene.

Vi har ambisjoner på vegne av våre medlemmer, vi har god gammeldags dugnadsånd. Derfor deltar vi i flere utvalg, råd og arbeidsgrupper lokalt. Vi er ildsjeler, men ikke selvutslettende. Vi byder på oss selv, men krever også noe tilbake. Vi er forutsigbare for andre, derfor har vi blitt etterspurt på mange arenaer.

Til sist; ingen kan drive et lokallag alene, men man velger en leder til å fronte sakene og leder arbeidet. Vårt styre er stabilt og har et godt samarbeid. Det er flere ildsjeler som yter på mange områder. Uten dem ville lokallaget ikke vært der det er i dag.

Jeg vil benytte anledningen til å ønske medlemmer og styrer i LPP en god og varm jul, og at det nye året vi går i møte vil bringe mye godt med seg.

På vegne av LPP Nedre Glomma
Jytte Undrum

Lpp Bergen og omegn



Høsten 2021 har vært meget aktiv her i Bergen.

Hovedårsaken til dette er at samfunnet åpnet igjen, og alle som hadde lagt ned aktivitet startet opp igjen med stor entusiasme.

Etter sommerpausen og Solstrandseminaret i september fortsatte vi i LPP Bergen med våre ordinære aktiviteter som er samtalegrupper fra medio september til begynnelsen av november og KaféTreff siste tirsdag i hver måned. Siste treff for 2021 blir tirsdag 30. november. Nå med stor avstand igjen etter at Bergen har steget til gult smittenivå.

I høst ble det invitert til intet mindre enn 3 arrangementer med egen stand, og 2 konferanser: Nærmere beskrevet: Vi deltok på Fyll Dagene 25. oktober og samtidig Aktivitetsdag på Øyane DPS samme dag. Så var det Aktivitetsdag 3. og 24. november på Øyane DP's.

Torsdag 7. oktober markerte vi Verdensdagen for Psykisk Helse sammen med Mental Helse. Alle ble invitert til koselig samvær på Loftet, Mental Helses lokaler i sentrum.

Vi deltok også på Tverrfaglig forums konferanse 20. oktober, med feiring av Psykiatricaliansens 15-års jubileum. Den andre konferansen blir 2. desember. Det er en konferanse sammen med SAFO/FFO for mennesker med nedsatt funksjonsevne i Bergen. LPP Bergen er medlem i FFO Bergen. FFO Bergen representerer sine medlemmer i kommunalt råd for personer med funksjonsnedsettelse og fremmer deres saker overfor kommunen. Det er en verdifull støtte for oss.

For tiden hjelper FFO oss med å sikre skikkelig oppfølging etter utskrivelse innen psykisk helse. Samhandlingen og dialog mellom Bergen Kommune og Helse Bergen er ikke gode nok. Det vil hjelpe oss i dette arbeidet om våre medlemmer rapporterer til lppbergen@lpp.no om situasjoner hvor oppfølging etter utskrivelse er fraværende eller mangelfull.

Vi måtte dessverre forvandle vårt julebord til et nyttårsbord. Smittesituasjonen i Bergen er for usikker og uoversiktlig. Vi kunne se at medlemmene nølte med å melde seg på. Når vi først samles til en felles middag, er det hyggelig å ha flest mulig med.

Torsdag 4. november derimot var restriksjonene hevet i Bergen, og vi holdt et vellykket temamøte med 25 medlemmer tilstede. Det var psykologspesialist Leif Jonny som snakket om «Strukturell stemoderlighet i psykisk helsearbeid – og forslag til botemidler for det». Han svarte også på mange spørsmål. Pårørende er bekymret over at psykologstillinger forsvinner og terapi erstattes med medisin. Tilgang til psykologtime og krisehjelp for pårørende er også et viktig tema. Det er som regel lang ventetid og stadig færre tilbud.

Så snart det er tillatt igjen, skal vi øke innsatsen med utdeling av LPP brosjyrer til alle foretakene, bibliotek, legekontorer, NAV kontorer, osv. Vi har bestilt 500 LPP Bergen tilpassede brosjyrer og skal bli flinkere til å dele ut. Også i kommunene og foretakene rundt Bergen.

Vi ønsker alle en riktig god adventstid og fredelig julefeiring. Ta vare på hverandre og deres selv.

Styret i LPP Bergen og Omegn

Lpp Kristiansand og omegn

Vi håper at vår tradisjonelle julemiddag kan arrangeres 14. desember. Vi syns det er viktig at medlemmene får komme sammen innenfor en hyggelig ramme med innholdsrik julemiddag, utlodning, korsang og samtaler uten at det nødvendigvis blir kombinert med foredrag om hverdagens strev.

I november arrangerte vi et lunsj-til-lunsj seminar for medlemmene på Strand hotell på Fevik, som vi har gjort de siste åra. Seminaret er et samarbeid mellom LPP Grimstad og omegn og LPP Kristiansand og omegn. Det er et svært populært seminar, i år satte vi rekord med over 40 deltakere.

Temaet i år var Pårørendeveilederen, et dokument som deltakerne var glad de fikk hvert sitt eksemplar av. Lørdag fikk vi høre om hvordan kommunene Grimstad og Kristiansand implementerer veilederen. Søndag orienterte klinikkdirektør Vegar Ø. Haaaland fra Klinikk for psykisk helse om hvordan dette praktiseres på KPH. Blant annet kom vi inn på det vanskelige temaet taushetsplikt. Han fortalte at samtale er mulig feks innenfor rammen av hva pårørende allerede er informert om. Men fra salen ble det påpekt at sykehuset burde presse mye mer på for at pasienten skal gi pårørende tilgang til mer info. Ellers var klinikkdirektøren optimist om at pasienten kan få god behandling via hjemmetjenesten. Igjen møtte han skepsis fra salen. Det betyr at noen pårørende får døgnvakt hjemme. Og hva slags opplæring og avlastning får de pårørende?

Mvh Siri Hangeland
nesteleder

Lpp Indre Østfold

Her har vi hatt en del oppdemmet energi. Flere fra kommunen har tatt kontakt, de har spurt hva vi ønsker. De har møtt oss og notert.

Vi er invitert til å orientere på et større møte i februar. Og vi har takket ja til å undervise i tre timer om pårørende på lokal avdeling av fagskolen Viken.

Vi tenker med glede tilbake på det flotte landsmøtet i Bodø, besøket på Jektefartsmuseet, konserten med Glød som rørte undertegnede til tårer... Og ikke minst ble vi inspirert av PIVETE (pårørendesenteret i Vestfold og Telemark). Idéen om et tilsvarende sted i Askim syntes kommunen høres bra ut, så det gjelder å få avtaler i havn. Vi har lyst til å leie kinoen og satse på arrangement 22. sept. 22. Vi vil søke Vår Dag om midler på nyåret... Kommunen sier de eventuelt kan bistå med lokaler kostnadsfritt.

Vi har hatt samtalegruppe med noen nye deltakere, men det er ikke blitt noe kontinuitet i oppmøtet. Hun som ønsket seg samtalegruppe i utgangspunktet, sa at hun trodde det skulle være flere likesinnede tilstede, derfor trakk hun seg. Andre som ville komme, er blitt forhindret pga oppstyr med barn og sykdom. Vi har fått være i Røde Kors' fine lokaler på torget i Askim.

LEVE Østfold orienterte på en samtalekveld. En dame fortalte at hun ble ledd ut av en polititjenestemann da hun ville etterlyse sin sønn. Han avviste henne fordi sønnen er voksen.

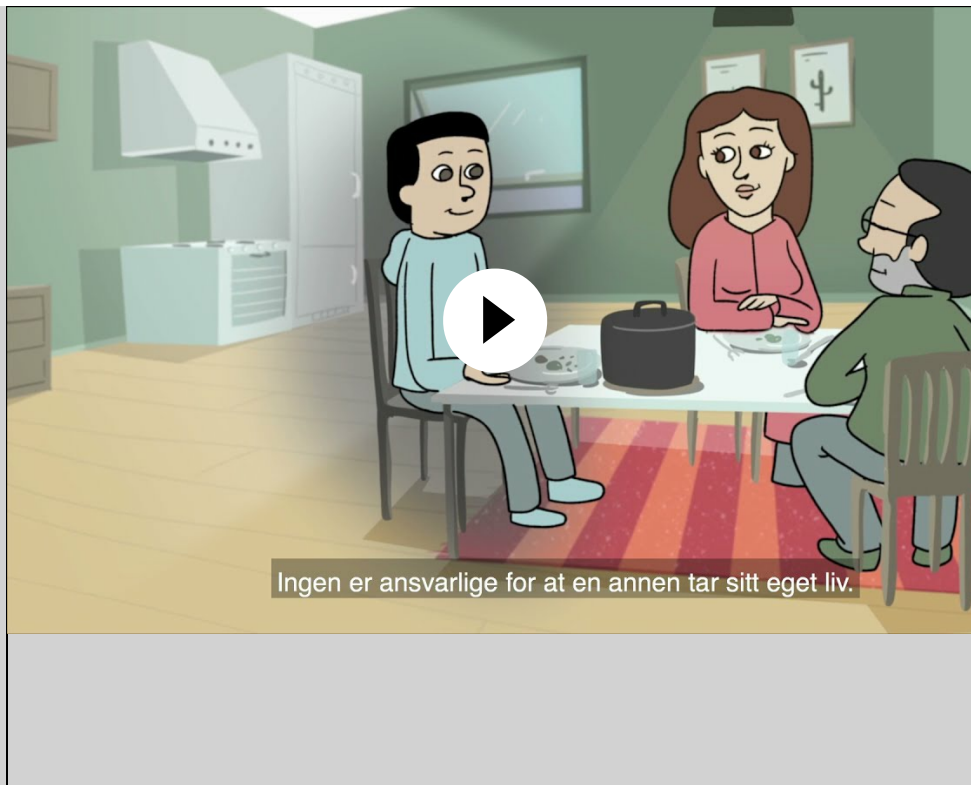
Et medlem har etterspurt fokus på frafall i høyskole/universitet. Hvorfor orienteres ikke pårørende når noen slutter å møte opp på studiet sitt? Det kan handle om liv og død.

Ny læring for året er eksistensen av foreningene LFSS og FFP. Det dreier seg om Landsforeningen for Forebygging av Selvskading og Selvmord, og Foreningen for Fangers Pårørende. Her treffes sikkert også mennesker som kan lide under stigmatisering. Vi har tanker om å invitere dem og også fagfolk fremover på månedlige temamøter til våren.

Velkommen til alle medlemmer og interesserte! Vi håper at omicron ikke minimerer aktivitet til micronivå....Vi har invitert til La Móss i Mysen 8. desember til god og lokal mat.

Takk til Nedre Glomma for koselig kveld med Jonny Stensruds gitar og sang, og dikt med Gro Børretzen!





Informasjonsfilm om selvmordsforebygging

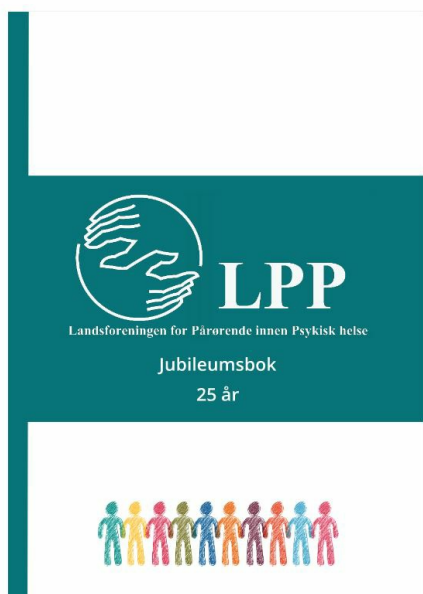
Selvmondsforebygging er viktig både på individ- og samfunnsnivå.

LPP har i samarbeid med psykolog, forsker og spesialrådgiver på Akershus universitetssykehus HF, Johan Siqveland, utarbeidet en informasjonsfilm om selvmordsforebygging.

I filmen går vi inn på kjente risikofaktorer, og hvor du kan henvende deg for å få hjelp dersom du oppdager at noen som står deg nær har selvmordstanker. For å nå ut til så mange som mulig har vi valgt å lage filmen på 8 forskjellige språk; norsk, engelsk, arabisk, somali og kurdisk sorani, samisk, urdu og polsk. Vi håper filmen vil komme til nytte for de som trenger det.

Vær med å del, disse videoene kan utgjøre forskjell på liv og død for mange.

Filmene på flere språk



LPP 25 år Jubileumsbok

I anledning 25 årsjubileet er det laget en jubileumsbok. Denne ligger nå i lesbart og nedlastbart format på nettsiden vår. Det er også mulig å få boken tilsendt ved henvendelse til sekretariatet på lpp@lpp.no

Les boken her



FOLLOW US



Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Tollbugt. 8 b, 0152 Oslo, Norge
[Meld deg av](#)

Levert av Make