

Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse



En hilsen fra styrets leder



Recovery på godt og vondt

Rundt 2016 begynte vi i Norge å høre om Recovery innen psykisk helse. Dette i kjølvannet av, og senere parallelt med Samhandlingsreformen, som ble initiert i 2012. Den nye trenden, inspirert av ny forskning i Storbritannia, var begynt å spre seg i hele Europa.

«Recovery» betyr fullstendig tilfriskning, og Recovery-orientert behandling skal gi pasienter med psykisk uhelse eller sykdom håp om å kunne bli friske nok til å ta styring over sitt eget liv. Et annet begrep som ofte brukes i tilknytning til Recovery er «empowerment», som betyr å ha makt over og innsikt i sitt eget liv; livsmestring med andre ord.

Enkelt beskrevet introduserte Samhandlingsreformen konseptet samhandling mellom spesialisthelsetjenester og kommunen på og utenfor sykehuset. Tverrfaglig teamet rundt pasienten hjelper ham/henne til å bli frisk og styre sitt eget liv der han/hun bor. Begge strategiene går i hverandre og utfyller hverandre.

Som dere sikkert husker brakte begge disse nye trendene store forhåpninger både hos pasientene og oss pårørende. Vi lurte litt på hvordan det kunne virkeliggjøres for det hørtes litt «too good to be true», men informasjonskampanjen om de nye retningene var så overveldende og overbevisende at vi valgte, i hvert fall i begynnelsen, å stole på helsemyndighetenes gode planer.

Håp gjorde oss enda mer tålmodige enn vi vanligvis er. Tenk at våre syke familiemedlemmer skal få tett oppfølging og støtte der de bor! Og vi pårørende får kanskje avlastning! Vi må virkelig ta disse planene imot og gjøre alt vi kan for at de lykkes. Mens vi ventet på den store forandringen, meldte vi oss på kurs og konferanser, leste brosjyrer og veiledere og svarte på undersøkelser. Vi bidro til og med til forskning og lot oss intervjuet.

Samtidig fortsatte vi med omsorgsarbeidet vårt, og dagene og nettene gikk. Nå, 10 år senere, er det vanskelig å beskrive hva som egentlig har skjedd eller ikke skjedd. I begynnelsen var det selvsagt viktig å gi tid til disse nye implementeringene og det kom noen positive forandringer som holdt liv i håpets ild. Det ble startet «lavterskeltilbud» for pasientene som er friske nok til å delta. Musikkterapi, kunst, kurs, fysiske aktiviteter og oppfølgingstilbud der pasienten bor, eller poliklinisk. Tilsynelatende ganske positive utviklinger.

Samtidig økte antall tragedier, og pårørendes arbeid ble stadig tyngre. Vi hørte ofte at tilbudet egentlig kun var for den eller den gruppen, at nei det kan vi ikke gjøre fordi pasienten vil ikke, og nei vi kan ikke følge opp fordi vi ikke har ressurser, osv. Pasienter som trenger langtidsbehandling sendes for tidlig hjem til pårørende, pasienter som trenger omsorg og tett oppfølging overlates til seg selv, eller veldig spinkel oppfølging eller helt sviktende oppfølging.

Det tok oss tid å forstå det som egentlig var i ferd med å skje: Først manglende implementering av samhandlingsreformen, og deretter et systematisk og langsomt nedbygging av helsetilbudet, spesielt innen psykisk helse.

Vi og andre frivillige organisasjoner sendte bekymringsmeldinger og pressemeldinger. Frivilliges aktivitetsnivå økte kraftig overalt, for pårørende trengte mer og mer støtte. Så kom pandemien som var med på å avsløre hvor svekket helsetilbudet var blitt. Ikke bare innen psykisk helse. En bølge av rop om hjelp fulgte etter fra: Sykepleierne, legene, psykologene, fastlegene og mange andre.

Her er et utdrag fra et brev som stiftelsen SEPREP har nylig sendt til Helse -og

omsorgskomiteen (SEPREP = Senter for psykoterapi og psykososial rehabilitering ved psykoser) Se mer på www.seprep.no).

(...) Vi er bekymret for mangelfull satsing på kompetansebygging til de faggruppene av de som arbeider med sykeste kombinert med den pågående nedbyggingen av behandlingsplasser på sykehusnivå innen psykisk helsevern og det økte presset i kommunene for gruppen av pasienter med alvorlige psykiske lidelser. (...). Fortsatt legges døgnplassene på sykehusnivå ned, polikliniske tilbud og oppsøkende teamarbeid øker noe, men det er ikke tallgrunnlag for å si at personellinnsatsen i det kommunale tilbudet for de mest alvorlig psykisk syke er styrket i nevneverdig grad. Til stadighet hører vi om et økende press på kommuner og fortvilte familiemedlemmer av de mest alvorlig syke. (...)

Hvordan kan dette ha skjedd? Det ble gitt tilstrekkelig med klare varslinger om at de nye strategiene måtte implementeres skikkelig og støttes økonomisk. Vellykket Recovery-orientert behandling er avhengig av tett oppfølging og omsorg, over tid. Vellykket Recovery er også avhengig av gode boforhold og hjelp med det praktiske i livet over tid.

Sporadisk hjelp der du bor fungerer ikke for pasienter med alvorlig psykisk sykdom.

Allerede i 2018 og igjen i 2019 varslet professor Mike Slate fra Mental Health Institute i Nottingham om at Recovery ofte bruktes som påskudd til å sende pasienten hjem uten hjelp eller oppfølging.

Mange ganger, og igjen nylig her i Norge, ropte psykiater Randi Rosenqvist varsko om det samme. Pasientene med de alvorligste sykdommer får ikke omsorg og behandling over tid.

Det finnes selvsagt unntak, og det er mange gode eksempler på pasienter som er friske nok til å dra nytte av tilbudene som finnes. Likevel har vi sett at situasjon kan bli enda verre for de som plutselig mister et godt tilbud. Da trer desperasjon inn.

Med alt dette har våre forhåpninger om avlastning og hjelp til de med sykdom og oss selv blitt sterkt redusert. Det er fortsatt vi pårørende som ofte står for den beste Recovery-orienterte behandlingen: Tett oppfølging, bosted, omsorg og hjelp med det praktiske i hverdagen.

2012 - 2022: I ti år har vi svart på undersøkelser med spørsmål om hvordan vi har det og hva vi ønsker. I og etter pandemien fortsatte vi å forklare og fortelle. Nå er håpet at de profesjonelle innen helse tar affære på en mye kraftigere måte enn hittil.

Nå må helsevesenet vårt settes på en kraftig og hurtig Recovery-behandling. La oss håpe at det ikke er for sent til å snu. Vi vil gjerne oppleve den store gjenoppbyggingen allerede i 2022.
Det er vårt ønske for alle: Godt år kjære medlemmer.

Christine Lingjærde
landsstyreleder

Nytt medlemsregister



RUBIC



Vi er nå i gang med bytte av leverandør på medlemsregister.

I denne forbindelse gjør vi oppmerksom på at årets kontingent blir utsendt fra et nytt system og skal også innbetales til et nytt kontonummer.
Rubic kommer med mulighet til å logge seg inn på Min Side for holde oversikt over eget medlemskap, i tillegg kan man laste ned appen Rubic Connect for de samme funksjoner.
Mer informasjon kommer.



Fra lokallagene

LPP Harstad



Nyheter fra Nord

Først og fremst gleder vi oss over at solen er tilbake og at vi i nydelig vinterlandskap kan myse opp på himmelen, mot et magisk fargerikt lysshow fra Nordlyset.

Vi har siden vi åpnet pårørendesenteret Nord avd Harstad 4 mars 2020 hatt fast åpent med Drop inn **mandag og torsdag kl 14-18** i tillegg til høytidsdager. Pårørende, familiemedlemmer, organisasjoner og fagfolk har benyttet vårt tilbud. I dag har vi flere organisasjoner som har møter og gruppetilbud i våre lokaler. Pr jan 2022 har vi gjennomført 1015 fysiske samtaler.

Lokallaget og fylkesstyret Troms og Finnmark får mange henvendelser for deltakelse i ulike arbeidsgrupper, utvalg, prosjekt og andre forum. Vi arbeider aktivt med videreutvikling i fylke for å styrke Pårørendemedvirkning og pårørendestøtte.

Vi gjennomfører en pilot prosjekt **Et bærekraftig LPP. Frem til vår 23.**

Pårørendesentret har fast samarbeid med Voksne for Barn og Bikuben RBS med gruppetilbudet Ungt nettverk Harstad.

I februar markerer vi samisk uke/måned. Vi har søkelys på det Familien som helhet sett fra et Kultursensitivt perspektivet.

I mars kommer starter vi flere tilbud på pårørendesenteret

- **Treff Unge pårørende**
- **støttegruppe pårørende rus**
- **Livsstils gruppe**

Medlemmer og frivillige som vil bidra sammen med oss er velkommen til å ta kontakt.

Ann-Kirsti Brustad
Leder



Vår gode gamle entusiastiske styremedlem Tormod Ropeid får blomster og takk for sin lange innsats for LPP lokalt og nasjonalt. Årsmøtet vårt ble avholdt 27. januar i år, mens han var i legenes utforskningsfære.

Vi har fått et nytt styremedlem, som nesten er en bragd i seg selv! Takk tilgunn!

Fjoråret ble avsluttet med et beskjedent julebord på gourmet-restaurant La Moss i Mysen.

Vi har laget en handlingsplan for 2022, delvis inspirert av NedreGlomma. Vi ser frem til et samarbeidsmøte med kommunen. Og Viken har spurt oss om å gi pårørendeperspektiv til videreutdanningen for helsearbeidere. Vi er veldig fornøyd med å ha fått lokaler hos Røde Kors på Torget i Askim.

DPS´ seksjonsleder deltok på vårt temamøte om depresjon. Hungav god oppsummering av tilstanden. Karakteriserte det om et ran, at sengeplasser på DPS er nedlagt. Først bevilget man 40 millioner for å bygge DPS Slitu, og nå ble det solgt for 20 millioner. DPS sitter igjen med et minimum av ansatte, de gikk fra 72 til 28 ansatte. De må prioritere «Raskere tilbake» pasienter. De harkjempemange henvisninger per uke - mye ADHD utredning. De sykeste kan ha sklidd ut, var det snakk om at selve livet ikke alltid kan «behandles», at sosiale forhold er uoverstigelig vanskelige? Det var inntrykket undertegnede fikk.

Vårt neste møte om spiseforstyrrelser står for døren. Høyskolen i Østfold har sendt mange lenker til ny forskning. Og vi får en mann fra Spiseforstyrrelsesforeningen på besøk.

Vi jobber med søknad til 22. september arrangement. Har lyst til å sette sammen et filmprogram. Lukkete visninger blir dyrt - 28000 kr for én visning i kinosal, men vi er i dialog med kinoen - om de vil åpne for generelt program om psykisk fengende historier. Ellers kontaktes Antipodefilms og Twentyonepictures.

Hilsen Marianne

LPP Bærum



LPP Bærum sitter akkurat nå og planlegger utsendelse av invitasjon til det populære dagsseminaret på Holmen Fjordhotell. Dagsseminaret blir arrangert lørdag 14. mai 2022 og er et samarbeid mellom LPP Asker, LPP Bærum og LPP Buskerud. Det er fjerde året på rad vi i LPP samles til dagsseminar på Holmen fjordhotell og vi håper at det er mange som ønsker å delta også denne gangen. Vi har bl.a. fått Per Anders Nordengen som foredragsholder. Han er utdannet prest, men er nok mest kjent for sine mest kurs. Tittel på hans kåseri er: "Livsglede i livsalvoret". Et kåseri med humor og alvor om å gjøre det beste ut av livet, slik som livet nå har blitt.

Samtalegrupper på Bjørnegård i regi av LPP Bærum vil det også bli i år. Og de årlige Schizofreni/Psykose seminarene på Bærum sykehus planlegges. Seminarene vil bli arrangert høsten 2022, i samarbeid med Vestre Viken HF. Lokallagets årsmøte er 3.mars.

Med vennlig hilsen
Anne Helene Lindseth



Nytt år og viktige oppgaver står for tur!

Vi i Lpp Vestfold og Telemark og PIVETE Pårørendesenteret har som så mange andre kjent på ny nedstengning og konsekvenser av covid. Det har dessverre blitt en del avlysninger og utsettelse de siste månedene. Samtidig har vi mange enesamtaler og det har vært svært nyttig. Spesielt rundt juletider har vi hatt stort trykk på fortvilte pårørende som trenger råd for å komme seg igjennom jula!

Vi har ett KIB (kurs i belastningsmestring) gående og i mars starter vi opp ett nytt. Kursene går over 10 kvelder og utfordrer oss og lærer oss nye og gode verktøy til bedre å mestre belastninger. Vi på Pivete ønsker at alle pårørende skal leve gode liv- Tross alt! Det er vårt motto.

Annenhver mandag arrangerer vi temakvelder. Framover nå står psykose og tvang på programmet, deretter kommer Bipolarforeningen fra Oslo, så skal vi ha om søvn. Mye spennende og vi ser det er ett enormt behov for kunnskap rundt diagnoser med fokus på pårønderollen og hva vi kan gjøre for å være gode pårørende.

Vi ønsker dere alle en flott vinter og start på våren! På bildet viser vi fram vårt nye lokale. Vi skal ikke bare være i Porsgrunn utover, men skal være i Tønsberg annenhver mandag som en start 😊 Det gleder vi oss til! Nå nærmer det seg årsmøtesesong! Jeg håper dere medlemmer rundt i landet kan tenke på det å engasjere seg. Det er så viktig og alle har vi noe å bidra med.

Hilsen Trine, Hanne og Siv ved PIVETE Pårørendesenteret

LPP Trøndelag

Vi fortsetter med våre månedlige café-treff som foregår i Trondheim. Vi har igjen byttet sted, så nå har vi startet opp på Egon Prinsen der vi får et eget lokale. Vi har også byttet ukedag og tidspunkt, så nå er det onsdag midt i måneden kl 18-20, neste gang er 16.feb og 16. mars - se ellers på kalenderen på LPP's hjemmeside. Datoene skal stå der. Alle medlemmer er hjertelig velkomne dit, for en hyggelig prat og utveksling av erfaringer. LPP spanderer kaffe.

LPP har sammen med pårørendeorganisasjonen Ivareta etablert en møteplass for pårørende innen rus og psykisk helse på Steinkjer, hvor vi har månedlige treff med ulike tema og innledere. Dette tror vi vil bli et positivt tiltak for medlemmene våre nord i fylket. Dette skjer første onsdag i måneden kl 18-20, neste gang 2. mars.

Vi viderefører tilbudet om trening til våre medlemmer, et gruppetilbud ledet av en fysioterapeut, som skal gi avspenning, litt trening og samtale mellom deltakerne. Treningen er et lavterskeltilbud som passer alle: oppvarming og bevegelsestrening, øvelser hvor den enkelte får veiledning og styrer egen intensitet samt avspenning for en behagelig avslutning og kroppsbevissthet. I alt 8 ganger i perioden 1.2. - 22.3. Dette er gratis for medlemmene. Ledig plass ennå. Meld dere på til Bjørg Haagensli.

Et arbeid som styret startet i 2021 og som vi viderefører dette året er mer kontakt med kommunene. Vi har vært med på et webinar der de fleste kommunene i Trøndelag deltok. Og så har vi direkte kontakt med Steinkjer og Trondheim kommuner som skal videreutvikles. Dette er viktig da de fleste av våre syke familiemedlemmer mottar tjenester fra kommunene de bor i, dette for å være med å påvirke tjenestetilbudet. Hvis noen ønsker at LPP skal jobbe opp mot deres kommune, ta gjerne kontakt. Vi vil gjøre det vi kan innenfor den kapasiteten vi har som frivillig organisasjon.

Vi ønsker dere alle en fortsatt fin vinter - og håper at våre medlemstilbud kan gjøre hverdagen bedre for dere. Gi oss gjerne tilbakemeldinger.

Beste hilsen
Turid Eian

For oss i LPP Bergen har januar vært «på stedet hvil» i stor stil. Strenge restriksjoner hindret all aktivitet. Det var også stor usikkerhet rundt de nye restriksjonene og hva som var tillatt eller ikke tillatt og hvor farlig den nye virusvarianten var. Dermed valgte vi å vente på nærmere informasjon. Vi ventet helt til restriksjonene ble løftet i slutten av januar. I mellomtiden sendte vi ut vårens program med åpne datoer.

Da vi endelig fikk grønt lys kunne vi bekrefte igangsetting av våre samtalegrupper og nytt individuell tilbud fra medio februar. Sistnevnte dreier seg om samtale mellom veileder og 1, 2 eller 3 personer fra samme familie/gruppe. KaféTreffene våre starter i begynnelsen av mars.

Vi sendte også ut innbydelse til en felles middag. Noe som ble lovet medlemmene da vi ble tvunget til å avlyse julebordet. En god middag med hyggelig samvær er alltid velkomment. I samme program informerer vi også om at datoen for årsmøtet er fastsatt til torsdag 24. mars. Regnskap og årsrapport må være klart i god tid i forveien og legges ut på vår side.

Vi skal ha første styremøte nå på tirsdag og begynner å planlegge for Solstrandseminar første helg i september.

Det er fortsatt ekstra tøffe tider for alle, og vi vil gjerne gjenta her at vi står til tjeneste. Har du behov for noen å snakke med, bare ta kontakt per e-post lppbergen@lpp.no eller mobil 452 74 441.

På lpp.no finner du også «Historier fra medlemmer». Et sted hvor du kan skrive anonymt. For noen hjelper det å snakke, for andre kan det skrevne ordet være en stor lettelse.

Nylig har et av våre medlemmer lagt ut et bilde på Facebook; Snekløkker! Ja, våren kommer snart.

Christine

LPP Ålesund og omegn



Fantastiske dager i Ålesund:)

Første helgen i februar møttes LPPere fra Ålesund og Follo i Ålesund for å diskutere hva som skal til for å få pårørendesenter i kommunene våre. Det er fantastisk at vi kan møtes på tvers i organisasjonen, løfte hverandre og dele kunnskap. Vi brukte mye tid på hvor man kan søke støtte, og gode formuleringer i en søknad.

Vi er alle engasjert og opptatt av at det skal være gode tilbud for pårørende rundt om i kommunene. Vi erfarer at det er store forskjeller, og at det kan være vanskelig å få kommunene til å prioritere pårørendearbeid. Det er en kjensgjerning at pårørende som er glad i noen som sliter med rus og psykisk helse er spesielt utsatt, og en av løsningene for å hjelpe i situasjonen er pårørendesenter hvor vi kan møte hverandre og finne forståelse og støtte.

Ja til Pårørendesenter! Når vil vi ha det? NÅ!!

Hilsen
Arild, Eva-Brit, Ellinor, Irene, Janne og Bettina
Lpp Ålesund og Lpp Follo

LPP Sogn og Fjordane

Nyttårshelsing til alle LPP medlemmer frå styret i LPP Sogn og Fjordane.

Det blir ei litt lenger nyhetsoppdatering frå oss i Sogn og Fjordane denne gangen. Anette har skrive litt om julebordsarrangementet vi hadde i 2021 og så har Astrid skrive litt om andre saker som engasjerer oss.

Fagdagar og julebord 26.-27. november

Vi hadde gleda av å invitere våre medlemmar til fagdagar og julebord.

Vi vart ein gjeng på 17 stk frå vår heile Sogn og Fjordane i Vestland fylke som samla oss på Skei Hotell.

Vi hadde invitert psykiater og fagdirektør Asle Kjølraug i Helse Førde til å halde foredrag og svare på spørsmål. Temaet var behandling og rehabilitering ved psykoseleding.

Direktør for Psykisk Helsevern og adm direktør for Helse Førde kom for å orientere om Helse Førde sine tilbod og svare på problemstillingar som medlemmane tok opp. Vi fekk til ein god diskusjon om kva vi hadde av ynskjer og kva vi såg av manglar i tenestene for våre kjære som vi er så opptatt av. Det kom mange gode innspel frå våre medlemmar og det vart uttrykt i ettertid at det var godt å få sette ord på kva ein opplever i samhandling med Helseforetaket.

Mykje av tilboda som vi synast mangla vart forklart ved at Covid hadde stoppa ein del av dei planane som dei hadde for Psykisk Helsevern, men vi fekk lovnad om at det skulle kome og vi er einig i at vi skal følge dette opp. Tilbod som vi etterlyste var Møteplass i Sunnfjord og Sogn, erfaringsråd, familiearbeid og aktivitetstilbod ved alle dei 3 DPS i Helse førde sitt område.

Etter den at vi hadde fått fagleg orientering hadde vi ein veldig kjekk middag saman. Nye og gamle medlemmar fekk knytte nye band og utveksle erfaringar. Stemninga var god og mange nye medlemmar var glade for å få snakke med likesinna.

Les vidare på vår
nettside



Medlemsfordeler



Som medlem i LPP får du bl.a 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.**

Mer info på vår
nettside



FOLLOW US



Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Tollbugt. 8 b, 0152 Oslo, Norge

[Meld deg av](#)

Lever av Make