

DU HJELPER ANDRE.

MEN HVEM HJELPER DEG?



LPP Landsforeningen for
Pårørende innen Psykisk helse



ÅRSMELDING 2021

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: Arild Kvamme tlf. 96229688, lppalesund@gmail.com

LPP Ålesund og omegn hadde digitalt årsmøte 29.05.21.

Valgutfall: leder Arild Kvamme og nestleder Eva-Brit Langva. Medlemmer: Bente Saxon, Ellinor Slinning og Kimberley Trettø. Varamedlemmer: Øistein Edvardsen, June Skodje Skaar, Michelle Austdal, Marit Vik og Svein-Rune Johannessen. Årsmøtet godkjente at styret selv finner valgkomite.

Det har vært avholdt 7 styremøter, 15.april, 10.mai, 10.juni, 30.august, 11.oktober, 15.november og 29.november.

LPP Ålesund og omegn har 70 medlemmer per 1. januar 2022.

Vi har 1981 følgere på Facebook – vår viktigste plattform for deling av informasjon og oppfølging av medlemmer og frivillige.

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.

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.

Vår kartlegging viser at **142** nye mennesker, 77 kvinner og 65 menn, har kontaktet oss i perioden januar- august 2021. Av 142 mennesker er 84 nye brukere og 58 nye pårørende.

Ansatt erfaringskonsulent i 16% stilling koordinerer og administrerer tilbudet som gjør at vi i 2021 hadde over 3000 samtaler. Vi har registrert minst 4400 timer frivillig innsats verdt 1 416 800 kroner og tilsvarer 2,3 årsverk.

MØTEPLASSEN

Møteplassen er åpne møter 2. mandagen i måneden på Bymisjonssenteret i Parkgata 9, og 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.

Gjennom Møteplassen ønsker vi å stimulere til bedre dialog mellom fagpersoner, pårørende og brukere og bidra til økt åpenhet og kompetanse om psykisk helse og rus. De ulike tema treffer ulikt, og variasjoner i tematikk gjør at vi når ut til et stort publikum.

Møteplassen har ikke vært mulig å gjennomføre siden mars 2020 på grunn av koronasituasjonen. Møteplassen starter opp etter modell fra tidligere i mai 2022.

Møteplassen er koordinert og utviklet i samarbeid mellom LPP Ålesund og omegn, Mental Helse Ålesund og Kirkens Bymisjon Møre.

BITR-YOGA

Yam Yoga tilbyr gratis yoga onsdager klokken 10.30 – 12.00 på Bymisjonscenteret og Kirkens Bymisjon byr på sunn og deilig lunsj etter yogaen. Klassene er for rusavhengige ute av aktiv rus, pårørende og andre som sliter i hverdagen og som ønsker å komme i gang med nye og sunne rutiner. Øvelsene er enkle og passer for alle, med hovedfokus på tilstedeværelse og stressmestring.

Det er ikke bindende påmelding, men man anbefaler regelmessighet. Det er bare å ta kontakt eller møte opp til klasene. LPP har vært samarbeidspartner siden oppstart.

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Verdensdagen for psykisk helse er 10. oktober hvert år, men det foregår arrangementer gjennom hele oktober.

I Ålesund kommune har det vært en arbeidsgruppe som består representanter fra LPP Ålesund og omegn, Mental Helse Ålesund, Kirkens Bymisjon Møre, Frelsesarmeen, Kirkens SOS, Mental Helse Skodje/Ørskog og Ålesund kommune. Rådgiver for psykisk helse i Ålesund kommune Lisbeth Slyngstad har koordinert arbeidet frem mot markeringene for Verdensdagen og er et arbeid som har fungert godt over mange år. Tross koronarestriksjoner er vi godt fornøyd med avvikling av arrangementene.

I 2021 hadde vi følgende arrangement:

9.oktober: Stand og markering på Kremmergården
Mental Helse Ålesund kjøpte inn 100 kg fiskekaker og det ble delt ut varme fiskekaker og informasjonsmateriell. Arrangementet hadde godt oppmøte.

18.oktober: Konsertforedrag RO/URO med Marte Valle i Gomerhuset på Skodje.
Arrangementet hadde godt oppmøte.

18. – 23.oktober: Utstilling av Kunstkime på Kremmergården.

20.oktober: Psykisk helse marsj
På grunn av dårlig vær ble arrangementet flyttet innendørs og hadde dårlig oppmøte.
Tidligere marsjer til Dam 2 på Aksla har vært svært vellykket.

21.oktober: Kurs «God å snakke med» v/Hilde Lillestøl fra Kirkens SOS på Moa bibliotek med godt oppmøte.

22.oktober: Markering ved Suppebilen i Korsatunellen

Arrangementet hadde godt oppmøte med appell og musikalsk innslag. Mental Helse Ålesund serverte varme fiskekaker, Ålesund kommune wienerbrød og Suppebilen serverte kaffe og suppe.

23. oktober: Åpen dag på Borgund Dyreklubb

26. oktober: Foredrag «Eit kvart menneske kan mestre det meste» v/ Sigurd Groven på Bymisjonssenteret med godt oppmøte.

VERDENS OVERDOSEDAG

31. august er den internasjonale overdosedagen, og skal brukes til å minnes de vi har mistet i overdose og skape bevissthet og engasjement for forebyggende arbeid. I Ålesund har dagen vært markert siden 2016.

I Ålesund dør ca. to mennesker av overdose hvert år. I 2020 økte antall døde mennesker i Norge til 324 mennesker, og ikke siden 2004 har antall døde oversteget 300.

I 2021 ledet LPP Ålesund og omegn arbeidet og vi hadde 6-7 møter i arbeidsgruppen frem mot markeringen på Joachim H, Rønnebergs plass. Området ble fylt av tomme skopar for å symbolisere de vi har mistet og det var lystening og musikalsk innslag ved Asgeir og Inger-Lise. Appeller ble holdt av leder og nestleder i ungdomsrådet samt leder av helse og omsorgskomiteen i Ålesund kommune.

I arbeidsgruppen for markeringen sitter LPP Ålesund og omegn, Kirkens Bymisjon Møre, Mental Helse Ålesund, Frelsesarmeen, Blå Kors og Ålesund kommune.

NALOKSONPROSJEKTET

Nalokson er en nesenspray som redder liv. I nasjonal overodsestrategi (2019-2022) har Helsedirektoratet satt som mål at Nalokson nesenspray skal være tilgjengelig i alle kommuner med injeksjonsutfordringer og misbruk av opiat.

LPP Ålesund og omegn er en del av det nasjonale naloksonprosjektet og de fleste i styret har gjennomført kurs og er nalokson-ninja. Vi deler ut spray til brukere og pårørende gratis og etter behov. Vi gir kort opplæring i kameratredning når vi deler ut spray. Ta kontakt med leder om dette er aktuelt for deg.

ORGANISASJONSFORUM

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. Det var 5 møter i 2021.

I begynnelsen av året ble en rekke nye organisasjoner og virksomheter i kommunen invitert inn i Organisasjonsforum, og det ble etablert fast politisk deltagelse. Referat fra møtene blir

nå sendt til alle kommunestyrerepresentantene og det har vi fått gode tilbakemeldinger på. Flere politikere har uttrykt at man har blitt kjent med deler av kommunen som man ikke visste eksisterer.

MEDIKAMENTFRI BEHANDLING DPS VEGSUND

Helse Midt-Norge ga i 2016 DPS Vegsund i oppgave å utvikle et regionalt 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.

Brukerundersøkelsene viser svært gode tilbakemeldinger fra pasientene så LPP engasjerte seg tungt for å forhindre at prosjektet ble avsluttet. Vi kontaktet Fellesaksjonen som LPP er endel av, og medførte at det ble skrevet brev til fagdirektør ved både Helse Møre og Romsdal og St. Olav. Engasjementet og presset fra organisasjonene og Fellesaksjonen snudde beslutningstakerne og tilbudet har gått over i fast drift etter at prosjektperiode var over ved årsskiftet.

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

ØVRIG AKTIVITET

Vi gjennomførte seminarweekend i Ålesund 17-18. september hvor Fylkeslaget til LPP var arrangør og medlemmer fra alle 3 lokallag i fylket var invitert. Psykiater Arne Vaaler holdt innlegg om den nye tvangsbegrensningsloven som har stor betydning for pårørende. Sosialt samvær og god mat skapte en god ramme for pårørende å møte andre pårørende og snakke om det man har på hjertet. Vi erfarte at vi ved neste seminar vil gjennomføre lørdag- søndag for å utnytte muligheten best mulig.

Vi har gjennom året deltatt i en rekke arbeidsgrupper, og bidratt på ulike arenaer som ulike pårørendeseminar og kurs i regi av helseforetak, KORUS og kommune. 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 og en brukerrepresentant, Helsefelleskapet, faglig samarbeidsutvalg psykisk helse og rus.

SLUTTKOMMENTAR

Vi retter en stor takk til alle som har bidratt med stort og med smått for og med pårørende i 2021. Vi takker alle samarbeidspartnere for godt samarbeid, og ser frem til nye oppgaver vi kan løse sammen for pårørende i 2022.

Nytt styre vil iverksette nytt tilbud for unge pårørende i Bybadet etter årsmøtet, starte opp med Møteplassen og utvikle seminarweekend for våre medlemmer høsten 2022.

Ålesund 30.mars 2022

På vegne av styret
Arild Kvamme