



Hilsen fra styrets leder

Kjære medlemmer,

Første nyhetsbrev i 2023 begynner selvsagt med en god hilsen fra meg til hver og én av dere kjære medlemmer. Nå skriver vi 2023, det er vanskelig å tro at vi er kommet så langt inn i det 21. århundre. Vi hører mange som sier: «Tiden går så fort!», men for mitt vedkommende og sikkert mange av dere føles det akkurat som det er: Svært lang tid. Hvorfor føles det slikt? Jeg tror det er fordi vi har ventet og kjempet i så mange år uten å få de resultatene som vi håpet på. Stadig flere oppgaver og stadig mer ansvar sendes til frivilligheten. Vi pårørende er fortsatt utsatt for utilbørlig press, og det forventes stadig mer av oss.

Dere har sikkert fulgt med LPPs desemberkampanje i sosiale media og på våre nettsider. 4 uker på rad med nytt tema hver uke: Pårørende ikke frivillig, Ta oss på alvor, Bekymringsmelding for helsevesenet (nedbygging av helsetjenestene), Er det her folk skal dø? (sykehuskøer).

Nedbyggingen og nedbemanningen av helsevesenet som begynte i det stille for ca. 8 år siden har nå ført til en dyp krise. Hjelp til og oppfølging av pasienter og pårørende er nå ikke bare vanskelig å få, den er ofte fraværende.

Noe positivt i dag er at så å si alle som er rammet av krisen har samme budskap og samme krav. Pasienter, pårørende og helsepersonell står sammen. Nå skal de slutte å be pent om å stoppe raseringen av helsetjenestene. Nå er alle invitert til å bli med på demonstrasjonen «Helsebrølet». Helsepersonell, pasienter og pårørende ser seg nødt til å ta til gatene tirsdag 28. februar for å protestere mot helsepolitikken som føres av regjeringen.

La oss håpe at det ikke er for sent. «Ingen skam å snu» gjelder ikke lenger når snupunktet er passert.

For mange pasienter og pårørende er det allerede lenge siden det var for sent. Mange andre er ikke engang kommet til orde. De mest sårbare, de sykeste og de uten pårørende kan ikke snakke for seg selv. De er avhengige av samfunnet. Hva slags samfunn er vi blitt? Et samfunn som bruker de sykeste som salderingspost? Et samfunn som tar pårørendes gratis arbeid for gitt?

Med kampanjen i år, og mange uttalelser og skriv i svært mange år, har LPP ledet an i en etter hvert kraftig protest. Så langt hadde vi ikke våget oss med et brøl, men nå klarer vi å tøffe oss litt takket være god hjelp fra alle som er i samme, synkende båt.

Snart er det vår igjen, kjære medlemmer. Stå på!

Christine Lingjærde
Landsstyreleder



Medlemskontingent 2023

Kjære medlemmer,
I løpet av kort tid vil vi starte utsendelsen av årets kontingentbetaling. Du vil motta en mail fra vårt medlemssystem, [Rubic](#), med en lenke til å betale din kontingent.



Erfaringskompetanse.no
NASJONALT SENTER FOR ERFARINGS-
KOMPETANSE INNEN PSYKISK HELSE



Er du pårørende til beboer i bemannet bolig, eller til noen som har fått avslag om plass i bemannet bolig? Vi ønsker å høre om dine erfaringer!

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse inviterer til deltakelse i et forskningsprosjekt om erfaringer med bemannede boliger. Prosjektet omfatter innhenting av erfaringer fra beboere, deres pårørende og ansatte i boligene, samt pårørende til personer som har fått avslag om bolig. Det gjennomføres en spørreundersøkelse til hver av disse gruppene.

Alle som er pårørende til en person som bor i en bemannet bolig, eller som er pårørende til personer som har fått avslag om bolig, inviteres til å delta i undersøkelsen.

Deltakelse i prosjektet innebærer å svare på en spørreundersøkelse om erfaringer med boforhold, sosialt miljø, aktivitets- og fritidstilbud, samt individuell oppfølging. Det tar om lag 5-10 minutter å svare på undersøkelsen.

Klikk på lenkene under for mer informasjon og for å delta.

Pårørende til personer som bor i en bemannet bolig:

<https://response.questback.com/osloeconomicsas/lg64yzjjsz>

Pårørende til personer som har fått avslag om plass i bemannet bolig:

<https://response.questback.com/osloeconomicsas/Ojongrko1>

Fristen for å svare på undersøkelsen er fredag 17. mars 2023.

Undersøkelsen er anonym, og svarene kan ikke knyttes til hverken deg eller den du er pårørende til.

Undersøkelsen gjennomføres i samarbeid med analyseselskapet Oslo Economics. Hvis du har spørsmål om forskningsprosjektet, kan du ta kontakt med:

- Nasjonalt senter for erfaringskompetanse ved Arnhild Lauveng arnhild@erfaringskompetanse.no
- Oslo Economics ved Sara Lee Johansen slj@osloeconomics.no

På forhånd takk for at du tar deg tid til å svare på undersøkelsen!



Nytt fra lokallagene

LPP Ålesund og omegn

11. – 12. februar arrangerte fylkeslaget i LPP pårørendeseminar over 2 dager, på nyoppusset hotell i Ålesund, for 43 deltagere fra de tre lokallagene. Blant temaene var LPP nå og i fremtiden, å leve med galskapen, sammenvevde og selvstendige liv, egenpleie og stresshåndtering og hvem er de pårørende. Vi hadde gruppeoppgaver underveis. Anna Cecilie Jentoft kom med hilsen fra Landsstyret, og vi er svært glade for at vi fikk besøk fra ledelsen denne helgen. Harald Grytten stod for underholdningen og vi hadde sosialt samvær på kvelden for de som ønsket det.

Tilbakemeldingene underveis var at pårørende opplevde samlingen som svært viktig for å møte andre i samme situasjon, dele erfaringer og få kunne le litt sammen til tross for all galskapen.

Det er viktig at pårørende får påfyll, og bli minnet om at det er viktig å ta vare på seg sjøl, også for den syke vi er så glade i.

LPP Grimstad

LPP Grimstad og omegn har en gang i mnd et uformelt treff sammen med Mental Helse Grimstad, hvor vi spiser pizza og har en uformell prat. Neste treff er 25.2/ 25.3/ 29.4/ 21.2. Hjemme hos Lise - for alle medlemmene.

7 mars vil vi avholde årsmøte, invitasjon er sendt ut.

LPP Grimstad har også planer om å besøke LPP Vestfold og Telemark til pårørende treff i mars.

Vi har vår [egen nettside](#) der dere kan holde dere oppdatert. I tillegg til egen gruppe på [Facebook](#).

LPP Bergen og omegn

Her i Bergen har det nye året 2023 startet rolig, med mye regn og snø.

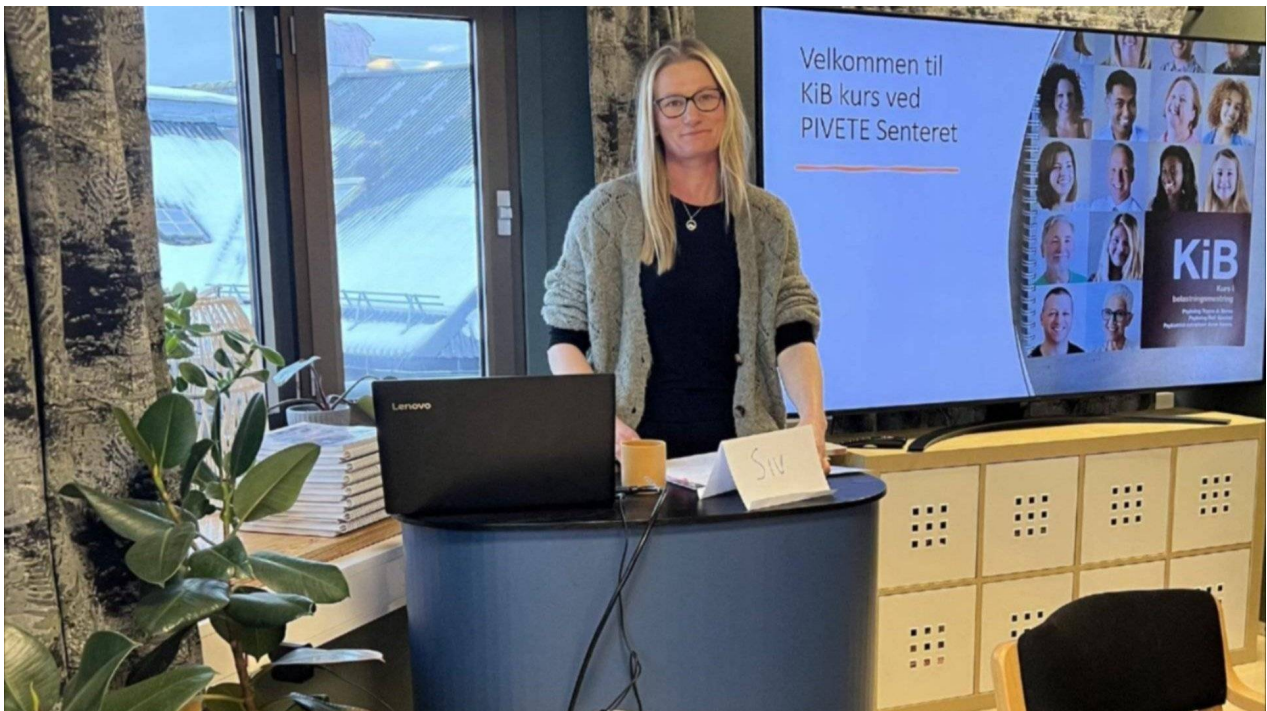
Det viktigste for lokallaget er å fortsette med de tilbudene som medlemmene setter pris på og har nytte av. Altså tilbud som gir konkret hjelp. Spesielt til medlemmene som opplever at det ikke gis nok støtte og oppfølging til den som er syk.

De konkrete tilbudene som hjelper mest er samtalegrupper, individuell samtale med veileder, individuell samtale per telefon og møteledsager. Individuelle samtaler og samtalegruppen begynner henholdsvis 20. og 22. februar.

Styret er meget opptatt av å ha regelmessig dialog med de som skal følge opp og støtte både pasienter og pårørende. Det vil si helsetjenestene både kommunalt og regionalt. Vi er også opptatt av å få på plass krisehjelp til pårørende. Det har vi arbeidet med i lang tid og håper at vi endelig får positive resultater. Et godt tegn er at det planlegges et kommunalt system for kvalitetskontroll. I den forbindelse takker vi spesielt FFO Bergen som har støttet LPP Bergen i å kreve et slikt system. Det er ikke bare pasienter og pårørende innen psykisk helse som ber om bedre og tettere oppfølging.

Kos og samvær prioriterer vi også. Torsdag 23. februar er raspeballemiddag i Wesselstuen fulltegnet. Vi planlegger også pårørendeseminar på DPS Bjørgvin og på Sandviken sykehus.

LPP Vestfold og Telemark



På oppdrag fra Lpp Sentralt har vi fått i oppgave å utarbeide Likepersonskurs for Lpp sine medlemmer.

Vi har nå gjennomført et pilotkurs og har nå landet på et ferdig produkt som vil bli lagt frem under Landsmøte helgen i juni. Dette har vært en lærerik prosess og vi mener selv at dette vil være et godt bidrag inn mot å få nye og mer skolerte likepersoner i vår organisasjon.

Her ved senteret i Porsgrunn har vi nå startet opp nytt KiB kurs (Kurs i belastningsmestring) Dette er et populært tilbud som vi avholder to ganger i året.

I tillegg til hovedbasen vår i Porsgrunn, har vi også tilbud både i Bø i Midt – Telemark første torsdag i måneden og i Tønsberg annenhver tirsdag. Her kan man enten booke enkeltsamtaler eller bli med på Pårørendetreff.

Vår alles kjære digitalansvarlig, Trine har nå oppdatert hjemmesiden vår og vi er meget fornøyde med resultatet! Sjekk den gjerne ut! www.pivete.no

Det er for tiden stor pågang ved senteret og mange har behov for enkeltsamtaler. Vi opplever også at det ringer pårørende fra andre deler av landet for samtale og veiledning på telefon. Vi henviser de videre til dere andre lokallag der det er aktivitet, ellers tar vi selvfølgelig denne praten. Det sier mye om det store behovet for møtepunkt for oss pårørende der ute i Norges land.

LPP Rogaland

Det viktigste vi gjør i lokallaget er å skape et treffsted for pårørende, er vår erfaring. Hos oss heter det PårørendePåfyll. Å skape en arena der pårørende møter andre pårørende, kan skape en form for ro hos mange. Man føler seg ikke lenger så alene, og man møter forståelse, og ofte gjenkjennelse, for de mange vanskelige situasjonene man kan stå i som pårørende til noen som sliter med alvorlig psykisk uhelse, også i kombinasjon med rusmisbruk. Mange har slitt i årevis med å få god helhetlig helsehjelp til den i familien som er syk, før de «lander» hos LPP. De fleste savner både informasjon og veiledning. Informasjon om helsehjelpen som gis/kan gis, og veiledning om hvordan best mulig støtte familiemedlemmet sitt – samtidig som en både må og skal ta vare på eget og andre familiemedlemmers ve og vel. Ingen enkel oppgave!

Oppgaven kunne vært enklere om alle helsehjelpere gjør det som både lovverk og nasjonale veiledere/retningslinjer sier de skal gjøre – samarbeide og samhandle med pårørende.

Og her er vi ved et annet viktig element med vårt PårørendePåfyll. Det er her, i møte med andre pårørende, våre brukerrepresentanter får informasjon om hvor skoen trykker mest innen psykisk helsehjelp-området. Gjengangeren er mangel på informasjon, dialog og samskaping mellom pårørende og helsetjenesten, og den som er syk – og mange erfarer at det er for liten struktur og kontinuitet i både behandling og oppfølgingen, både fra spesialist- og kommunehelsetjenesten. Inntrykket en ofte sitter igjen med er at helsetjenesten i mange tilfeller jobber for mye ad hoc – rett og slett! Dette må vi alle ta med oss inn i de mange brukerrådene, utvalgene og arbeidsgruppene vi blir invitert til å delta i som brukermedvirkere på systemnivå.

Som regel står samtalen i sentrum på PårørendePåfyll – men på vårt DesemberPåfyll svingte ett av våre medlemmer opp med koreanske delikatesser :)



LPP Asker og Bærum



LPP Asker og Bærum har nå eksistert i snart ett år. Samarbeidet gått veldig fint, noe som bla. skyldes at LPP Asker og LPP Bærum hadde i mange år samarbeidet i forbindelse med våre aktiviteter. Det første ordinære årsmøte ble gjennomført 15. februar 2023. Styret fortsetter nesten uendret.

De viktigste aktivitetene vi planlegger i 2023

Vår samtalegruppe for pårørende basert på boka NÆR vil etter planen også bli arrangert også våren 2023. Vi arbeider nå med å sette i sammen en gruppe, som vil bli ledet av spesialsykepleier i psykisk helsearbeid. Første gruppemøte vil være 28. februar.

Årets dagsseminar for pårørende på Holmen fjordhotell i Asker vil bli arrangert lørdag 6. mai kl. 0930-1600. Vi har satt sammen et matnyttig og morsomt program. Både Else Kåss Furusest og Randi Rosenqvist vil være foredragsholdere, sammen med lokale krefter. Tema for foredraget til Randi Rosenqvist er: Idealer og realiteter. Hva bør behandling av alvorlig sinnslidende inneholde? Invitasjon til dagsseminaret vil bli sendt ut til medlemmene i nærmeste framtid. Vi planlegger å invitere medlemmer fra andre lag også, slik som tidligere.

Vi planlegger også to seminarer om schizofreni og psykose på Bærum sykehus i samarbeid med Vestre Viken HF også høsten 2023, slik som en rekke tidligere år. Vi vil annonsere disse kvelds-seminarene senere, når alle detaljer og detaljer om foredragsholderne er klare. Seminarene vil være åpne for alle.



LPP

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse

Adresse: Apotekergata 10, 0180 Oslo
Telefon: 21 07 54 33 | E-post: lpp@lpp.no | www.lpp.no



Meld deg av

Lever av Make