



# LPP

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse



## God påske

Kjære medlemmer,

Besøk til lokallagene var en av mine prioriteringer da jeg begynte som landsstyreleder i juni 2019. Mellom juni og desember 2019 klarte jeg å besøke Stavanger, Haugesund, Hamar og Romerike, men allerede i begynnelsen av 2020 satte pandemien en stopper til mine gode planer. Nå er det blitt lettere å reise og det er viktig avlegge en del besøk før påske og sommerferien. Nord Norge sto som første etappe.

Min lille Nord-Norges turné begynte godt 30. mars med nydelig sol og hyggelig møte i Bodø. Før møtet kjørte jeg med Anna-Cecilie litt rundt i byen og fikk se mer av denne vakre og imøtekomende byen. Jeg ble veldig imponert over biblioteket og konserthuset. Flott arkitektur! På møtet med LPP Salten, snakket vi spesielt om hva LPP jobber med nasjonalt og hvordan LPP nasjonalt kan hjelpe lokallagene. Takk til Anna Cecilie som bistod meg veldig effektivt.

31. mars ankom jeg Tromsø ganske tidlig. Det var nydelig vær og jeg tok meg en tur over broen til Ishavskatedralen. For et flott syn i solen med snødekkede fjell og blå himmel!

Ann-Kirsti ankom hotellet rundt kl 17.00 og vi gikk sammen til årsmøtet. Fra kl 18.00 var det årsmøte for LPP Tromsø.

Jeg lar Ann-Kirsti rapportere om møtet i neste nyhetsbrev.

Det jeg kan allerede si nå er at jeg ble vitne til et historisk årsmøte. Veldig spennende utviklinger.

1.april, reiste Ann-Kirsti og jeg til Harstad med hurtigbåt. Jeg gledet meg til den turen. Fjell og fjord er så vakre og mektige. Jeg så overalt de landskapene som inspirerte kunstnere som Jan Harr.

Et like historisk årsmøte ble holdt på det nye LPP pårørendesenteret i Harstad samme kveld. For et fint senter! En hel etasje i et nydelig hus som deles med Sanitetskvinnene.

Møtet ble holdt med middag samtidig. Veldig koselig og middagen var meget velsmakende. Hjemmelaget finnbiff med potetstappe, brokkoli og rosenkål. Til dessert fikk vi et stykke deilig sjokoladecake.

Lørdag 2. april kjørte vi til Borkenes i nabokommunen og besøkte Bikuben, det flotte regionalt brukerstyrte senteret. Det var veldig hyggelig å treffe daglig leder Stig der.

Etter en god samtale med Stig, en kopp kaffe og et stykke deilig Tjærvågkake ble jeg kjørt til

Evenes. Kjekt med direktefly fra Harstad til Bergen.

Det var virkelig en fin tur. I mai/juni vil jeg, alene eller med styret, kanskje klare noen besøk til, selv om forsommeren er en travel tid.

I mellomtiden vil jeg gjerne sende mine og styrets ønsker om en riktig god påske.

Christine Lingjærde  
Leder i landsstyret

---

Kjære medlemmer,

Våren kommer (etter hvert) og det er viktig at vi nyter den og tar vare på vår egen helse. Vi kan ikke hjelpe våre syke familiemedlemmer hvis vi selv går til grunne.

For noen år siden reagerte jeg når flyvertinnen sa at hvis det ble behov for å ta på seg oksygen masken under flyturen måtte den voksne ta på seg masken selv først, før man tok den på barnet. Jeg mente at dette måtte være feil. Man måtte sette masken på den svake først, tenkte jeg. Men ved litt ettertanke forstod jeg at det var viktig for barnet at den voksne fungerte og derfor måtte den voksne ta på seg masken først.

Våre syke familiemedlemmer trenger vår hjelp, og derfor må vi ta vare på vår egen helse.

God Påske!

Carl Fredrik Aass  
Nestleder i landsstyret

**Landsstyret ønsker med dette alle en riktig god påske!:)**



## 10 gode grunner til å være medlem i LPP

1. Være med i et felleskap og et nettverk sammen med andre som har opplevd det samme som deg. Du er ikke alene!
2. Få råd og kunnskap om hvor du kan henvende deg når neste krisen kommer.
3. Utveksle erfaringer og lære av andre slik at man ikke gjør de samme feilene.
4. Være med å påvirke lovgivningen innen psykisk helse når det gjelder pårørendes rettigheter og forbedring av lovverket når det gjelder den psykisk syke.
5. Være med på foredrag og få informasjon om forskjellige psykisk sykdommer, om hvordan helsevesenet arbeider innen psykisk helse og mange andre temaer som kan komme til nytte å forstå din situasjon og hvordan du kan mestre den.
6. Ha individuelle samtaler og eller være med i en samtalegruppe for å få råd eller bearbeide din situasjon. Helsepersonell har ofte lite tid til å snakke med pårørende eller gi dem råd hvordan de skal takle deres situasjon. Vi er her for deg og har tid for deg.
7. Du kan snakke om dine utfordringer med psykisk helse problemer i familien i et trygt miljø hvor vi forstår deg. Vi er der selv.
8. Støtte en landsomfattende organisasjon som arbeider for å forbedre rettighetene til pårørende samt forbedre forholdene for de psykisk syke.
9. Få muligheten til å delta i sosial arrangementer med andre som har opplevd det samme som deg.
10. LPP arbeider både på nasjonalt nivå og lokalt gjennom lokale lag for å hjelpe deg.

---

## Medlemskontingent 2022

Faktura for medlemskontingent er nå sendt ut til alle medlemmer i LPP. Vi har tatt i bruk et nytt medlemssystem som heter Rubic og du skal ha mottatt enten epost, sms eller brev med våre nye fakturaopplysninger.

Med Rubic kommer mulighet for å logge inn på MinSide for alle medlemmer. Der kan du om ønskelig både betale kontingent og holde oversikt over eget medlemskap. Merk: Det er ikke obligatorisk å benytte denne tjenesten. Dersom du ikke oppretter egen bruker er du fortsatt medlem og vil mottatt informasjon på mail eller sms som vanlig fra oss.

Med implementering av nytt system forventes selvfølgelig noe spørsmål rundt nye betalingsrutiner osv. Foruten nytt kontonummer har nå KID blitt et obligatorisk felt ved betaling i nettbank. Du kan benytte kort eller vipps via betalingslenken de fleste har fått, eller også ved bruk av Min Side i Rubic. En siste mulighet er å benytte vår manuelle Vipps-tjeneste med direkte vippsnummer 542029, du må da huske å oppgi ditt medlemsnummer da dette må føres manuelt hos oss.

Dersom du ikke har mottatt noe opplysninger om betaling av kontingent er det fint om du tar kontakt med oss slik at vi kan få oppdatert eventuell feilregistrert informasjon i medlemsregisteret. Send oss en mail på [lpp@lpp.no](mailto:lpp@lpp.no)

## Påskene 2022

Sekretariatet har stengt kontoret i påskene. Send oss gjerne en mail til [lpp@lpp.no](mailto:lpp@lpp.no) og vi vil respondere så snart vi er tilbake etter påskedagene.

Nasjonal rådgivningstelefon holder åpen mandag og onsdag 10-15 og tirsdag 11-19

**22 49 19 22**

Landsforeningen for Pårørende innen Psykisk helse - Apotekergata 10b, Oslo 0180, Norge

Meld deg av

**Lvert av Make**