

Juni 2022



[View in browser](#)

GOD SOMMER



Hilsen fra landsstyreleder



Kjære medlemmer,

Denne gangen sender jeg en litt annerledes hilsen. I stedet for en tekst blir det en video.

Før dere klikker på lenken, hent en kopp te eller kaffe og velg en godstol.

Videoens varighet er 28 minutter.

Denne videoen ble spilt inn i forbindelse med WAPR (World Association for psychosocial rehabilitation) konferansen i Bergen. Jeg ble bedt om å snakke om «Hva trenger pårørende?».

Jeg vet mye om dette temaet og benyttet sjansen til å gi klar beskjed om hva vi trenger.

Jeg tror at videoen vil også tydeliggjøre for dere hva jeg og landsstyret er mest opptatt av og jobber med.

14. mai var jeg med på seminar med Asker og Bærum. Et flott seminar med hyggelig samvær og mye informasjon og håp. Som på mange andre arrangementer fikk jeg spørsmål om hva LPP er mest opptatt av, og jeg svarte det samme som jeg gjorde på WAPR konferansen.

Vi vet hvor skoen trykker og arbeider målrettet og utrettelig med de samme prioriterte mål.

Å bli sett, hørt, respektert og involvert. Det dreier seg om våre liv og livet til våre syke familiemedlemmer.

Ha en riktig god sommer kjære medlemmer.

Vennlig hilsen
Christine Lingjærde
landsstyreleder



Nytt fra lokallagene

Rogaland

Hva er den største utfordringen med å være pårørende til noen med psykisk helse-/ROP-utfordring?

Dette spørsmålet stilte vi oss på årsmøtet i LPP Rogaland i år. Svarene var mange, men kan kanskje best oppsummeres i fire ord:

- Bekymring
- Belastning
- Avmakt
- Sorg

Bekymringen er i hovedsak knytta til den som står deg nær. Får han/hun god og rett behandling for sykdommen sin. Og, - hva vil skje i framtida? Hvordan vil livet bli for oss, for den som er syk?

Belastningen er knytta til bekymringen. Men også til møter med helsetjenesten – til kampen for å bli anerkjent og involvert som samarbeidspartner. Til å finne fram i «systemet». Til tålmodig å skulle måtte

godta helsetjenestens langsomme kvern. Til ofte å måtte være den som initierer, koordinerer, vasker, rydder.... Å være på 24/7. Til å skape overskudd og tid til seg selv.

Avmakt. I sum fører bekymringene og belastningen til avmaktsfølelse. Nytter det?

Og så er det sorgen, da. Den langvarige, vedvarende sorgen få anerkjenner, og ingen sender blomster til.

[Les mer på nettsiden](#)

Trøndelag

Medlemsbrev med planer for resten av 2022

Faste medlemstreff – uformelle møter på Egon Prinsen.

Vi har flyttet vårt månedlig café-treff i Trondheim til onsdag ettermiddag, kl 1730. Tidspunktet er valgt for da serveres pizza-buffet, som da LPP spanderer på de som kommer. Da blir det ikke så travelt med å dra hjem og spise før vi treffes.

Vi sender ut påminning der vi informerer om tid og sted. Første gang nå er 17. august. Vi legger ut datoer for café-treffene på hjemmesida vår lpp.no.

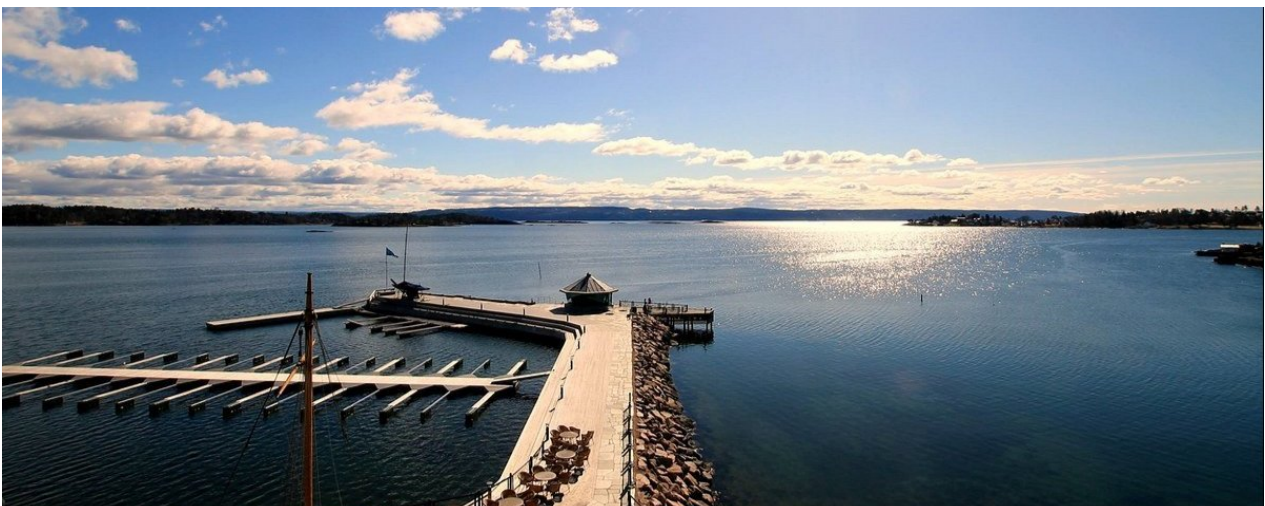
LPP har etablert en møteplass på Steinkjer sammen med pårørendeorganisasjonen Ivareta, som er en organisasjon for de som er berørt av andres rusbruk. Vi er blitt inspirert til å ha møteplassen rundt et bål. Det er ofte lettere å snakke sammen om det som er vondt og vanskelig i friluft. Siste møteplass-treff hadde vi 1. juni i en gapahuk med bål og bålcaffe og ni personer til stede. Det ble gode samtaler og refleksjoner.

Det planlegges to medlemsmøter i høst, i september og november med faglig og sosialt innhold – og god mat. Vi ønsker at våre medlemmer skal få et påfyll i en vanligvis krevende hverdag.

[Les mer på nettsiden](#)

LPP Asker og Bærum

LPP Asker og LPP Bærum har nå samlet kreftene - og vi har nå blitt et nytt lokallag som heter LPP Asker og Bærum. Styret er satt sammen av LPP medlemmer både fra Asker og fra Bærum.



Dagsseminaret for pårørende på Holmen fjordhotell i Asker som ble arrangert i mai satte søkelys på viktige temaer som Livsglede i livsalvoret og Stemme høring. Gjennom gruppearbeidet fikk vi dele egne erfaringer som pårørende. Hyggelig at Christine Lingjærde var sammen med oss minnet om de de veldig store utfordringene en står ovenfor akkurat nå for å sikre god behandling innen psykisk helse i Norge. LPP Asker og Bærum arrangerte seminaret sammen med LPP Buskerud. Vi var veldig fornøyde med at 67 personer hadde meldt seg på til dette dagsseminaret. Også i år var det deltagere fra andre LPP lokallag og det syntes vi var veldig hyggelig. Planleggingen av neste års dagsseminar har allerede startet.

LPP Asker og Bærum arrangerer til høsten de årlige seminarer om schizofreni og psykose i samarbeid med Vestre Viken HF. Datoene er 12. og 26. oktober, om kvelden. Seminarer holdes i auditoriet på Bærum sykehus og er gratis og åpne for alle. Vi sender invitasjon til LPP medlemmer som er interessert i å delta. Vi håper å samle 80 deltagere på hver av dagene også i år.

Med vennlig hilsen
Anne Helene Lindseth
Leder LPP Asker og Bærum

LPP Troms og Finnmark

Her Nord går solen aldri ned, lokallaget har tatt historiske steg langt ut på vidda. LPP går nye veier og tar et kunnskapsgrep som inkluderer kulturforståelse fra hjertet.



Kjære medlemmer og pårørende som bor i Nord Norge. Vi satser på et sted å høre til hvor pårørendesamarbeidet følger hjertespråket.

Lokallagene har tatt nye grep for å gjøre LPP bærekraftig. **Den STORE nyheten** er at LPP Harstad og LPP Tromsø vedtok på sine årsmøter å fusjonere til et samlet lokallag for Troms og Finnmark. Det nye lokallaget **LPP Troms og Finnmark** satser på et nytenkende og bærekraftig lokallag i Nord. Hovedkontoret for vårt nye lokallag og fylkesstyre vil fortsatt ha lokal og regional base på PIN-Senteret Pårørendesenteret i Nord.

PIN-Senteret Pårørendesenteret i Nord ligger i Harstad å drives regionalt og lokalt av LPP i tillegg til frivillige ressurser og samarbeidsparter. PIN-Senteret er et lavterskeltilbud **for ALLE pårørende** og Deres nære ressurser. Vi er et støttesenter for **alle pårørende** og et kompetansesenter for pårørendesamarbeid i Nord.

[Les mer på nettsiden](#)

LPP Nedre Glomma

God sommer fra LPP Nedre Glomma

Vi kan se tilbake på et godt vårsemester i lokallaget. Vi har hatt et velassortert tilbud til pårørende. Tusen takk til alle som benytter seg av tilbudene. Uten dere hadde det ikke vært vits i å drive lokallaget. Vi får vi mange henvender på telefon av pårørende som trenger støttesamtale, råd og veiledning. Etter beste evne bistår vi og veileder videre i systemet. Ikke nøl med å ta kontakt dersom du trenger noen å snakke med.

Årets høydepunkter har vært temakveldene og kafèkveldene. Vi har hatt en salig blanding av humor, underholdning, alvor, informasjon og ikke minst de mange gode samtaler rundt bordene. Vi opplever at det er en økt andel menn som kommer på møtene, og de kommer tilbake. Det kan forstås som at de både finner temaene relevante og at de finner seg til rette i det sosiale fellesskapet.

”Et alvorlig foredrag om glede” var en forrykende kveld med Arnt Sæther som hadde et 3 timers foredrag. Stemningen var på topp og lattermuskulene fikk trimmet seg. En uforglemmelig kveld for de 30 pårørende som møtte opp.

Arv og testamente var en annen temakveld denne våren. Vi engasjerte advokat Ane Tømmerås som ga pårørende god informasjon om muligheter til å påvirke arv og testamente innenfor de juridiske rammene som er satt.

Skriveverksted over 2 dager er et populært tilbud som ble fulltegnet fort. Skrivning åpner dører og man får ny innsikt om seg selv. Det er en kilde til vekst og endring. Vi skal fortsette med skriveverksted i 2023.

Fontenehuset og Brukerombudet holdt foredrag på vårens siste temakveld. Dette var særlig nyttig for medlemmene som bor i Fredrikstad.

Nå er det juni, vi trenger alle å få noen fine dager, litt fri eller avveksling. LPP Nedre Glomma er tilgjengelig for våre medlemmer på telefon og e-post hele sommeren. Jeg ønsker alle våre medlemmer både lokalt og nasjonalt, samt landsstyret og sekretariatet en riktig god sommer.

På vegne av styret i Nedre Glomma
Jytte Undrum

LPP Ålesund og omegn

Sommerhilsen fra Ålesund og omegn



Vi nærmer oss sommer og inviterer til rekefest 15. juni kl. 18.00 - 21.00 på Skansen Aktivitet i Sorenskriver Bulls gate 17 i Ålesund. Arrangementet er gratis, og vi håper å se så mange som mulig av våre medlemmer for hygge og sosialt samvær. Trenger du alternativ servering sier du/dere fra når dere melder dere på til undertegnende.

Livet kan være ganske krevende om man er ung og lever tett på noen som sliter med sin psykiske helse. Det ønsker vi å gjøre noe med gjennom å tilby gratis aktivitet i Bybadet. Vi vet at alle situasjoner er ulike og alle familier er unike, slik at det er dere selv som skal få bestemme hvordan dere vil benytte dere av tilbudet. For noen kan det være fint å få en stund sammen hele familien, mens andre kanskje kan tenke seg å tilbringe tid alene med de unge som er pårørende. Dere tar kontakt med oss for å få det antall billetter dere trenger, og vi håper at tilbudet er kjærkomment og vil bli brukt gjennom hele sommeren.

Vi er som alltid bare en telefon unna, ta kontakt om du vil på 96229688.

God sommer på vegne av styret
Arild Kvamme
Lokallagsleder

LPP Bergen

Sommeren nærmer seg etter en meget travel tid siden årsmøte i mars.

Lørdag 7. mai presenterte LPP Bergen seg for en delegasjon som jobber innen psykisk helse i Tsjekkia. LPP Bergen organiserte en liten Bryggen vandring for dem etterfulgt av en presentasjon med kaffe og skillingsboller. Det er en gruppe som ble invitert av Bergen Kommune.

Fredag 13. mai var lederen i møte med Sandviken Sykehus. Det planlegges et pårørende seminar 24. september. Vi gleder oss.

Ellers ble siste KaféTreff holdt tirsdag 31. mai. Samme dag som WAPR (World association for Psychosocial rehabilitation) konferansen med tittel "Rett til et meningsfylt liv og hjelp som hjelper". På konferansen ble det vist et innlegg av styrelederen i LPP Bergen om «Hva trenger pårørende?». Deretter holdt advokat Vidar Vassenden et innlegg om pårørendes rettigheter. 9. juni er det sommerfest i Logehaven. Logehaven er et trivelig sted med terrasse midt i sentrum av Bergen.

Christine Lingjærde

LPP Indre Østfold

Hei fra Indre Østfold

Vi har hatt møte med kommunen og skal vurdere deres tilbud om gratis bruk av lokaler i Fellesskapet i Askim. Men fortsetter til høsten med seminar om psykose som avtalt med Yvonne Kristoffersen fra lærings- og mestringssenteret 5. sept. kl. 18 i Rui-gården. Velkommen!

Den nydelige 50-talls kinoen Festiviteten i Mysen vil samarbeide om filmvisninger 22. september. De tar initiativ ved å søke om at våre kinofilmer og foredrag på formiddagen kan bli gjennom den kulturelle skolesekken. Inviterer herved til kinokveld også!!

Vi fikk avslag på gjentatte Vår dags søknader. Men fikk midler fra Viken til å utvikle møteplass for likeverdig dialog.

God sommer fra oss!

LPP Vestfold og Telemark

Denne våren har vært aktiv i LPP Vestfold og Telemark



Etter at vi åpnet Pivete-senteret har vi hatt mye aktiviteter. Vi har hatt flere gode temakvelder. Dette arrangerer vi 2-4 ganger i måneden med godt oppmøte. Tema vi har hatt er bipolar lidelse, Spiseforstyrrelse, Psykose og bruk av tvang, søvn og personlighetsforstyrrelser for å nevne noen. Vi har vært i Tønsberg annenhver uke og dette vil vi fortsette med til høsten, men i nye lokaler, så følg med! I tillegg etablerer vi tilbud i Midt-Telemark en gang i måneden, dette i samarbeid med Ung Arena. Er fint å kunne møte pårørende der de er og vi gleder oss til mer fokus mot unge pårørende. Vi vil arrangere sommertreff for medlemmer 13 juni i Tønsberg og den 15 juni i Porsgrunn. Vi håper å se mange medlemmer, satser på flott vær, så meld dere på.

På Pivete -Senteret holder vi åpent i hele sommer! Ønsker du likepersonssamtale er det lurt å avtale via mail eller telefon. Hver onsdag gjennom hele sommeren vil vi ha «Åpen kafe» fra 11.00- 13.30. Hver

samling har ett løst tema med fokus på kos og avkobling fra en hverdag som pårørende. Følg med på pivete.no eller Facebook for oversikt over kafeene. Påmelding er ikke nødvendig.

Til høsten fortsetter vi med temakvelder på mandager da dette har vist seg å være et populært tilbud. Vi får inn ulike forelesere som forteller om ett tema/diagnose med fokus på hvordan være en best mulig pårørende både for den syke og ikke minst deg selv.

Vi har akkurat avsluttet siste KiB (Kurs i belastningsmestring) og ny mulighet kommer til høsten. Ta gjerne kontakt om dette skulle være interessant. Mer informasjon om KIB kurs finner du på hjemmesiden vår. Dette er ett godkjent kurs i forhold til behandling og gir da rett til sykemelding for å delta.

Ønsker dere med dette en så fin sommer!

Hilsen Trine, Hanne og Siv ved PIVETE – Senteret og Lpp Vestfold og Telemark



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



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

[Meld deg av](#)

Lvert av Make