

ÅRSMELDING 2023 FOR LPP VESTERÅLEN



Turer i skog og mark gjør godt for kropp og sjel.

Vi er til for deg som er pårørende til mennesker med psykiske lidelser.

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 har en psykisk lidelse, 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.

Kontaktperson: Hugo Nygård,
mobil 907 08 011

E-post: vesteralen@lpp.no

Lpp sentralt sin hjemmeside: <https://www.lpp.no>

Facebookside: <https://www.facebook.com/lppvesteraalen>

Innledning

Sjøl om vi er en naturlig del av nettverket til den syke, blir pårørende ikke alltid inkludert i behandlingsopplegg eller invitert til samtale for egen krise. Det sosiale gjennom medlemskap er derfor viktig. Ikke minst det å møte andre med samme erfaringsbakgrunn, oppnå å bli forstått og hørt og kunne hente støtte av hverandre.

Vi blir sterkere når vi er mange som står sammen. Derfor vil vi oppfordre alle som er pårørende innen psykisk helse og rus, til å melde seg inn i Lpp. Andre i nettverket er også velkomne, som støttemedlemmer.

Fortsatt ønskes bedre samhandling mellom helsetjenesten og pårørende og den som er syk, slik Jakko Seikkula informerte om som metode, i møter på 90 tallet. At pårørende og andre i den sykes nettverk sees på som ressurs for å bearbeide problemer, i fellesskap. Metoden kalles «Åpen dialog» og brukes aktivt i behandlingen i psykiatrien i Finland. Den har der gitt enestående resultater.

I forbindelse med åpning av Sortlandshjelpa fikk vi en oppfordring om å komme med innspill til hvordan det skal jobbes. Styret sendte da inn følgende ønsker;

- Tilbud om **pårørendegrupper** med ulike temaer knyttet til det å være pårørende. Der man får fram ulike erfaringer, f.eks. dialog angående medisin og andre ting som påvirker brukerne sin livskvalitet.
- **Fysisk aktivitet** som tema i behandlingen.



Når det gjelder **Individuell plan/IP** er tilbudet påpekt som mangelfull, i en rapport bestilt av Kontrollutvalget i Sortland. Mens den lovpålagte koordinering av tjenestene er beskrevet som fraværende. Dette har Lpp tatt opp flere ganger i brukerutvalget. Rett til IP plan har de med behov for langvarige og koordinerte helse- og omsorgstjenester. Det er et kommunalt ansvar å sørge for Ip plan, som skal gi en helhetlig oppfølging av den enkelte, ledet av en koordinator.

Kommunen har nå søknadsskjema for IP, og bør nok også opplyse om tilbudet.

Medlemmer

Per 31.12.2023 hadde laget 46 medlemmer, en økning på 4 fra i fjor.

Årsmøte 2023 ble avholdt 7.mars i møterom i Rådhus 2 med 14 deltakere.
Bespising på Nordlys etterpå.

Styret 2023

Leder Hugo Nygård

Kasserer Kari Greiner

Sekretær Einar Endresen

Styremedlem Per Johnsen

Styremedlem Vigdis Andreassen

Revisor Siri Randers-Pehrson

Valgkomite Gunnar Claussen

Valgkomite Turid Dalsegg ble styremedlem i løpet av året.

Styret har holdt 5 styremøter og har sendte ut 7 medlemsbrev.

Møter og deltakelse på kulturaktiviteter

Vi har jevnlig treff på kafé ved siden av at laget sponser andel billett til kulturarrangement gjennom året. Som oftest med bespising i etterkant.

Kafétreff En uformell sosial møteplass hvor folk kan møte andre som er i en lignende situasjon og slå av en prat over en kopp kaffe og noe å bite i. Treffene legges vanligvis til den andre torsdagen i måneden, med opphold på sommeren. Dette året ble det avholdt 6 treff i møterom på kafè og det kom mellom 9 og 14 stk hver gang.

Viktig – at man får snakket sammen om ting som har preget tilværelsen for mange av oss over lengre tid. Utveksle tanker og synspunkter – og støtte hverandre. Komme med aktuelle saker for brukerråd.

17.mai middag Vi inviterte Mental helse til felles 17.mai feiring med bespising, og fikk bruke Dagsenteret Sortland, som i gamle dager. Lpp disket opp med kald laks med tilbehør, Mental helse med iskake til dessert. Godt oppmøte. Folk koste seg og vi fikk spørsmål om å ha samme opplegg til neste år.

Violet Road feiret 15 år med jubileumskonsert rundt omkring i landet på 15 ulike steder. Den 18.febr kom de til Kulturfabrikken Sortland. 15 fra laget deltok. Vi fikk høre mange nye låter ved siden av noen velkjente og kjære, som gjennombruddsmelodien «Can you hear the morning singing».

Zøllners Eftf hadde forestilling 28.okt i Alsvåg. Stor trivsel på samfunnshustreff. Herlige sketsjer og mye latter! Nydelig fiskesuppe til showet. Det sies at latter forlenger livet. Fordi nivået av stresshormonet kortisol går kraftig ned. Det ble dermed en skikkelig helsebringende opplevelse denne kvelden. Vi roet så ned det hele med mat på Toftenes sjøhuscamping.

Konsert med Bjørn Tomren 8.des, Et anstrøk av jul, på Hurtigrutens hus, der 19 av våre deltok. En morsom mann som musiserte på de underligste instrument. Med jodling og strupesang og en koselig vink til publikum foran hvert nummer. Mat etterpå på Rødbrygga.

Trening

Fysisk trening er viktig også for den psykiske helsen. Vi har derfor jobbet mye for å motivere til dette, bl.a. i Extra prosjektene «Et sunnere liv» og «Unge ut på tur». Slik fikk vi mange med ut og inn i et fellesskap.

Dam er det nye navn for tidligere Extra stiftelse, og står for **deltakelse, aktivitet og mestring**. Her er fortsatt muligheter for å få prosjektmidler, søk her: [Forside - Stiftelsen Dam](#)



Blåbytrasken startet i det små, som del av prosjekt, etterhvert kom mange med. 29.1.2014

Laget har i mange år bidratt med økonomisk støtte til trening for pårørende på treningscenter. Krav for å oppnå støtte er at man har betalt medlemskontingent og kan dokumentere en viss deltakelse.

Også Blåbytrasken støttes. Vi går på mandager kl.18, unntatt i ferier. Blant traskens gåere trekkes fine premier på marsjklubbens årsmøte, blant de som har minst 10 marsjer i hhv vinter- og sommerserien.

Deltakelse trening 2023

Blåbytrasken Sortland	14 stk ¹	Feelgood Sortland	5 stk
Tur-orientering	12 stk	Feelgood Stokmarknes	1 stk
FSC/Feel 24 Sortland	4 stk	Svømming	2 stk

¹ Blåbytrasken på mandager hadde fra 2 til 14 deltakere, avhengig av vær og føre.

Turorientering er en flott aktivitet der vi bruker både kropp og hode, dvs evnen til å finne frem på kartet. Løyper er i passe krevende terreng og gir gode naturopplevelser.

Vi går for det meste flere i lag, så det blir også sosialt med kaffepause og brødskive. En hyggelig måte å bli bedre kjent. Vi avrundet tur-o før sommerferien med mat på Thai-restauranten også i år, der 10 stk møtte.



De fleste benytter digital registrering av poster på tur-o.

Brukerutvalg innen psykisk helse og rus Sortland

Brukere og pårørende skal høres. Lpp har i mange år sittet i brukerutvalg i Sortland f.o.m 2010 til 2015 og siden f.o.m. 23.01.2018.

I Sortland er Lpp for tiden representert i utvalget med følgende personer: Guri Henriksen med vara Kari Greiner. Dessuten sitter her også representanter fra Mental helse, Rus og Enhetsleder.

- utvalget er et rådgivende organ for enhetsleder
- behandler og gir råd i saker vedr tjeneste kvalitet og innhold
- tar opp saker, enten etter innspill el vi kjenner til på annen måte
- har taushetsplikt
- møtes fire ganger i året

Møteplan 2024 for brukerutvalget i Sortland

Tid: 29.februar, 30.mai, 30.august, 29.nov kl 12.00

Sted: Parkveien 2, Sortlandshjelpa

Forslag til saker sendes til: vesteralen@lpp.no

Våre saker til Brukerutvalget Sortland i 2023

- **Tilbud om pårørendegrupper ønskes.** Der ulike temaer knyttet til det å være pårørende kan tas opp. Få fram erfaringer, som dialog ang medisin og andre ting som påvirker bruker sin livskvalitet.
Svar: Sortlandshjelpa jobber kontinuerlig for å bli bedre. Pårørendegrupper ønskes etablert. Vi har en stilling på prosjekt 70% der pårørende til unge som har en rusutfordring er målgruppen. Oppstart av selvhjelpsgrupper i samarbeid med Selvhjelp Norge i 2024.
- **Samarbeid med familie.** Lpp påminner om sak 4/2019 der det ble lovet å arbeide med samtykke fra bruker vedr pårørendeinvolvering i tjenesten omkring den syke. Hvordan går dette arbeidet?
I mens er det forsket; [Bedre Pårørendesamarbeid - Institutt for helse og samfunn \(uio.no\)](#)
Svar: Sortlandshjelpa fyller ut et samtykkeskjema sammen med bruker der pårørende er tema. Det er bruker selv som velger hvem som samtykket skal gjelde for.

- **Hjelp til å rekruttere nye medlemmer** til Lpp. Flere gamle slitere ønsker tre av, **ynge krefter trengs**.

Svar: Sortlandshjelpa informerer om LPP som organisasjon. Oppfordrer LPP å komme med en oppdatert liste med kontaktinfo og aktivitetsplan. Så kan vi få inn informasjon om lagets aktivitet på infoskjerm hos Sortlandshjelpa

- **Hvilke tiltak** eksisterer for brukere som trenger **hjelp ut av ensomhet** og som ikke kvalifiserer for Fact team.

Hvordan få de inn i meningsfulle aktiviteter og tilhørighet? **Svar:**

Sortlandshjelpa er i gang med å øke gruppetilbud og **selvhjelpsgrupper**. Vi har gjennomgang med våre brukere om hva som kan passe for den.

Oppfordrer å gi info om tilstelninger som 17. mai, jul og fellesturer i Mental helse og LPP. Det er en utfordring å nå ut til alle da ikke alle har E-post eller Facebook.

- **Er fysisk aktivitet** tema i behandlingen? Vi vet jo alle at trening fremmer helse, gir overskudd og er **virkemiddel** i forebygging og behandling av **nær sagt de fleste lidelser**.

Svar: Sortlandshjelpa har etablert en turgruppe og det er tilbud om Yoga en gang i uka. Sortlandshjelpa har Gatelag som trener en gang i uka. Der er ikke organisert trening på treningssenter i regi av Sortlandshjelpa.

- **Medisinfri behandling**. Gis det info og hjelp til å stå i et slikt behandlingsforløp, når noen ønsker prøve å redusere eller slutte med medisiner?

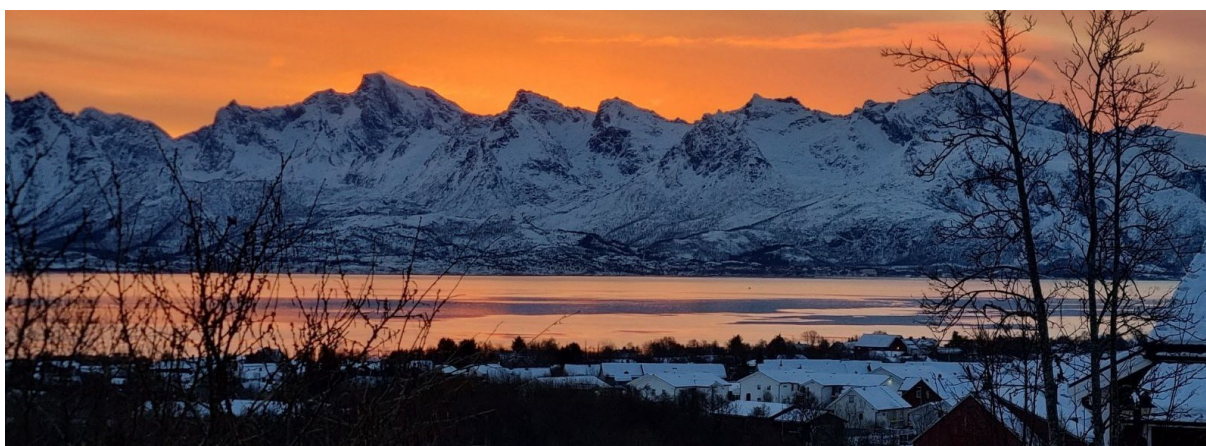
Erfaringer med slik behandling?

Svar: Sortlandshjelpa vet at Medikamentfri behandling på UNN er et alternativ til å redusere eller slutte med medisiner. Vi har kontakt med Avdelingen der det er ønskelig av bruker å kunne leve uten medikamentell behandling. Sortlandshjelpa **oppfordrer fastlegene** om å be pasienter ta kontakt med Sortlandshjelpa før at medikamentell behandling startes.

- **Tannhelsehjelp**. I sak 2/19 tok vi opp refusjon hos tannlege, bl.a. pga munntørrehet av medisinbruk som kan gi mer karies.

Fylkestannlegen informerer nå om **innskjerpete refusjonsregler**: «Bruk av legemidler som kan gi munntørrehet, er ikke tilstrekkelig til å få stønad etter denne bestemmelsen. Legemiddelbruken **må ha ført til** hyposalivasjon (munntørrehet) og økt kariesaktivitet. Men **obs at** dersom personer med psyk plager har **tilsyn** fra kommunal helse- og omsorgstjeneste i form av psykisk sykepleie, og vedtaket sier at tilbudet gis i pasientens hjem, med en frekvens på minst 1 gang pr. uke, vil personen ha rett til vederlagsfri tannbehandling i Den off tannhelsetjenesten etter at vedtaket har vart i 3 mnd eller mer.» **Svar:** Sortlandshjelpa skriver ut skjema til tannbehandling etter gj regler.

Informasjon om Sortlandshjelpa Avd for psykisk helse og rus har vært i en omfattende omorganisering, -til en Recovery orientert tjeneste med fokus på **lavterskeltilbud** og å gi «Hjelp som hjelper». Vi endret navn på tjenesten til **Sortlandshjelpa**, Psykisk helse og Avhengighet i mars 2023. Det er nå **ingen krav til henvisning** fra lege og vi ønsker at brukerne selv tar kontakt med oss. På Sortland kommune sin **hjemmeside** ligger det til enhver tid informasjon om hva som skjer, åpningstider og kontaktinformasjon.
<https://www.sortland.kommune.no/tjenester/helse-og-omsorg/psykisk-helseog-avhengighet/>



Brukerutvalg innen psykisk helse og rus Hadsel

REFERAT FRA MØTE 29. NOVEMBER

Tilstede: LPP v/Kari Greiner, Åse Almås Johansen og Guri Henriksen og Hadsel kommune v/avdelingsleder Hilde Gunn Vaseli

Frafall: Mental Helse, Hadsel

Velkommen presentasjon

Vi har kort presentasjon da vi har møtt hverandre tidligere i et avklaringsmøte på Sortland våren 2023.

Gjennomgang retningslinjer Brukerutvalg

Vi gjennomgår retningslinjene. Følger vedlagt referat.

Almås etterspør mandat til Brukerutvalget. Hilde Gunn har sjekket dette og fått tilbakemeldt at retningslinjer er mandatet til Brukerutvalget.

- 1. Status LPP Vesterålen** LPP har 46 medlemmer. Dekker alle kommuner. De sliter med rekruttering av nye og yngre medlemmer. Vi avtaler at Hadsel kommune sammen med LPP kan gjøre en avisreportasje for

oppmerksomhet og forsøk på rekruttering. Avdelingsleder Hilde Gunn informerer terapeutene og prøver å få til rekruttering fra tjenesten.

2. Status fra Mental Helse Hadsel Settes opp i neste møte.

3. Saker fra LPP

- **Samarbeid med familie** – LPP sier de har erfaring med å bli stengt ute. Pårørende må bli mer involvert i behandling. Hilde Gunn informerer om at vi jobber for å et bedre familie- og nettverksfokus. Siden møte har tjenesten etablert samarbeid med KORUS Nord (kompetansesenter for rus) for systematisk forbedringsarbeid pårørende oppfølging og involvering.

- **Hjelp til å rekrutter nye medlemmer** – se sak 3.

- **Hvilke tiltak eksisterer for å forebygge ensomhet** – Hilde Gunn informerer om Kafè1 tilbud hver mandag og fredag, turgruppe i regi av psykisk helse og rus, samt treningsgruppe i samarbeid med fysioterapeutene i kommunen og kurstilbud. I sommer (2023) når det var det gode været, samlet tjenest brukere til heldagsturer. I tillegg har tjenesten avtale med FEEL24 for trening med brukere som har treningskort.

- **Er fysisk aktivitet tema i behandling** – Hilde Gunn informerer om at fysisk aktivitet er tema i behandling og viser til undersøkelser og forskning på området. I tillegg til punkt overfor, tilbyr vi kombinert samtale og tur. Videre tilbyr vi klatring i klatrehall både i gruppe og individuelt.

- **Medisinfri behandling** – Hilde Gunn informerer om at kommune og spesialisthelsetjenesten Stokmarknes nylig har hatt besøk av UNN Tromsø, avd Medikamentfritt behandlingstilbud. De informerte om tilbudet og oppfordret til mer bruk av tilbudet. Tilbudet har vært en suksess for de pasientene som har vært henvist til avdelingen – noen har sluttet på medisiner og noen har hatt kraftig nedtrapping.

4. Samarbeid – aktiviteter Settes opp i neste møte

5. Møteplan: Hilde Gunn lager forslag til møteplan for 2024 og oversender LPP Vesterålen og Mental Helse Hadsel. Ønsket klokkeslett fra LPP kl 1230-1400. Møteplan kommer.

Godtgjørelse: «Godtgjørelse: Brukerrepresentantenes deltakelse i brukerutvalget honoreres etter kommunens satser for møtegodtgjørelse. Brukerrepresentantenes sats er lik sats for medlemmer av andre kommunale råd, Godtgjørelsesreglement for kommunale folkevalgte i Hadsel kommune. Det gis ikke godtgj for tapt arbeidsfortjeneste.»), jfr vedlagte retningslinjer. Hilde Gunn sjekker sats og hvordan praktisk kreve møtegodtgjørelse.

Utadretta informasjon

Høringsuttalelse

Vi sendte et **innspill til Handlingsplan 2023-2025** for Lpp.

Vi leverte høring ang mulig **nedleggelse medikamentfritt behandlingstilbud** i Tromsø UNN. Vi støttet dessuten Mental helse Øksnes i deres høringssvar.

Lpp sentralt sendte inn høringssvar, basert på noen av våre momenter.

Påvirkning gjennom avisinnlegg Laget har satt psykisk helse på dagsorden i avisinnlegg gjennom året. Blant annet sendt inn en resolusjon fra landsmøtet 10.juni 2023, se side 11.

Det ser ut til at innlegga har hatt en viss effekt, for vi fikk en henvendelse fra sentral politiker i Sortland som ønsket å snakke nærmere med oss, to uker før valget. Vi hadde så et møte hvor vi fikk belyst de sakene vi tidligere har opp. Så får vi håpe vi ser resultater etterhvert.

Facebookside På slutten av året fikk vi opp å gå egen fbside på lpp.no. Der vil det stå om våre arrangement og annet vi gjør. Også aktuelle artikler og annet innen psykisk helse. Der vil også tlf og e-post adr vår ligge. Denne gruppa er åpen for alle som har interesse for pårørende innen psykisk helse. Facebookside: <https://www.facebook.com/lppvesteraalen>

Deltakelse på vegne av styret

Råd for personer med funksjonsnedsettelse Fellessamling for lokale org./foreninger innen FFO og SAFO. - Kari deltok på møte 13.februar.

Åpning av Sortlandshjelpa – Vigdis deltok på åpninga 9.mars.

Årsmøte FFO Sortland– Turid deltok på årsmøte 23.mars.

Økonomi Laget har fortsatt en grei økonomi. Men tar gjerne imot Grasrotandel fra dere som spiller Lotto og andre spill hos Norsk tipping. Dette gjør man ved å knytte seg til ordningen med lagets organisasjonsnummer som er: 890 541 542 på: [Finn grasrotmottaker | Norsk Tipping \(norsk-tipping.no\)](https://www.finn-grasrotmottaker.no)

LPPs landsmøte vedtok 10. juni 2023 følgende resolusjon-

Stopp diskrimineringen av mennesker med psykisk sykdom og ruslidelser

I ***Mestre hele livet***, regjeringens strategi for god psykisk helse (2017–2022), sto det så fint: *Vi har hatt økt åpenhet de siste 10–15 årene om psykiske plager og lidelser.* Selv om mange kjendiser har gitt oss et ansikt på hvordan det er å leve med en psykisk lidelse, er dette fortsatt forbundet med betydelig stigma og fordommer.

Det verste er at mennesker som er innlagt ved psykiatriske behandlingsinstitusjoner eller rusinstitusjoner, **får redusert uføretrygden** etter tre måneders innleggelse. Slik er det ikke for de som har opphold i somatikken. Det handler om mer enn bare stigma, det handler om diskriminering i norske lover. I Norge er diskriminering forbudt!

LPP mener at **diskrimineringen** av mennesker med psykiske lidelser og/eller ruslidelser må ta øyeblikkelig slutt! LPP krever at **Stortinget gjør endringer i folketrygdloven som sikrer likebehandling** av personer som er innlagt i ulike behandlingsinstitusjoner. Alle pasientgrupper skal behandles likt, ingen skal tape på å være i behandling.

LPP krever:

- at mennesker som er innlagt til behandling for psykiske lidelser og/eller ruslidelser ikke skal tape inntekt eller trygdeytelser
- at lovverket endres med tilbakevirkende kraft til 1. januar 2023
- at diskrimineringen av mennesker med psykiske lidelser og ruslidelser tar slutt

Hugo Nygård

sign

Per Johnsen

sign

Einar Endresen

sign

Vigdis Andreassen

sign

Kari Greiner

sign

Turid Dalsegg

sign

[Høringsuttalelse: Nedleggelse av medikamentfritt behandlingstilbud \(lpp.no\)](#)

LPP har levert høring 30. oktober 2023 angående nedleggelse av medikamentfritt behandlingstilbud i Troms UNN, og landsstyreleder Anna Cecilie Jentoft har presentert innspillet for Stortingets Helse og omsorgskomiteen. Les høringsuttalelsen nedenfor.

Høringsuttalelse vedr nedleggelse av medikamentfritt behandlingstilbud.

Grunnlaget for medikamentfritt behandlingstilbud er brukermedvirkning.

Tilbudet ble **jobbet frem av bruker- og pårørende organisasjoner** fordi vi så behovet for et tilbud hvor brukermedvirkning sto i fokus. Nå er retten til reelle valg truet og LPP stiller spørsmål om hvorfor det er tilbud som gis til personer i psykisk helsebehandling som må lide for budsjettkutt.

Pasientens valgmulighet til en trygg og forutsigbar nedtrapping i sengepost kan forsvinne. Vi stiller spørsmål om arbeidsgruppen har reflektert over tilliten til organisasjonenes arbeid. Det er viktig og avgjørende at brukere tas med nettopp for at behandlingen skal bli best mulig. For å sikre en god og riktig behandling er valgmuligheter viktig og riktig.

Som pårørende har vi opplevd både **fortvilelse over mislykket behandling og glede over riktig behandling**. Vår erfaring er at for å lykkes med nedtrapping av medisiner må en ha god fagkompetanse, fagkompetanse som er bygd opp over år ved UNN. Vi vil også legge til at dette er et av få nasjonale tilbud som gis og er derfor er særdeles viktig. God behandling krever sengeposter og at personalet har tid til hver enkelt pasient. Dette gir trygghet til både bruker og pårørende.

LPP frykter at den **verdifulle erfaringskompetansen og viljen til nytenking** innenfor fagfeltet psykiatri vil forsvinne. LPP mener det gode arbeidet bør fortsette og videreutvikles ved UNN. Håpet er at dette også vil ha smitteeffekt til tradisjonell behandling med i mange tilfeller for store mengder medisiner.

Les mer om [Medikamentfritt behandlingstilbud her](#)

Les også LPPs [innspill til statsbudsjettet \(kommunal- og forvaltningskomiteen\)](#)

