



LPP Nedre Glomma
Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse

Årsberetning 2023

for LPP Nedre Glomma





Om vårt lokallag

2023 har vært et år vi med stolthet og glede ser tilbake på. Det har vært et stort engasjement fra foreningens side rettet mot våre medlemmer, samarbeidspartnere og andre aktører. Vi har i fulle drag tatt inn over oss at vi er tilbake til en mer stabil tilværelse. Faren for pandemi er roet ned, vi har igjen kunnet være sammen, gi hverandre klemmer, og omgås uten restriksjoner. Så utrolig stor pris vi alle setter på dette. Kanskje pandemien hjalp oss til å se de små gledene og ikke ta alt for gitt? Vi mottar mange glade meldinger fra medlemmer og andre som uttrykker tilfredshet over at vår forening igjen er i normal drift, og styret er så hjertens enig i det.

LPP Nedre Glomma er forpliktet til å arbeide etter de samme vedtekter og prinsipper som LPP nasjonalt. Organisasjonen er partipolitisk uavhengig og livssynsnøytral. Vår målgruppe er definert i LPPs vedtekter § 1 der det står at vi er en ideell interesse- og brukerorganisasjon for pårørende og etterlatte innen psykisk helse og rus. Gjennom det utadrettede arbeidet i LPP skal vi bidra til at pårørende kan leve gode liv tross alt.

I vår forening er vi alle pårørende, og vi er takknemlige for at du er medlem hos oss. Vi er pårørende fordi noen som står oss nær, og som vi er glade i, har eller har hatt psykiske lidelser og/eller rusproblemer. Noen har desverre også blitt etterlatt som følge av dette. Ingen vet hva det innebærer før de har prøvd det selv. Vi står skulder ved skulder med andre pårørende og er solidariske med dem.

Vi anerkjenner pårørendes unike erfaring og kompetanse som pårørende. Men det er ikke tilstrekkelig at bare vi pårørende anerkjenner det, myndighetene må også gjøre det og vise oss det i praksis. Vi arbeider kontinuerlig for at myndighetene lokalt og nasjonalt skal gjøre sitt ytterste

for å utvikle, gi og tilby tjenester og tilbud til pårørende. Myndighetene bør for eksempel opprette flere helse- og velferdstilbud med møteplasser for pårørende. De bør sørge for at pårørende er orientert om sine rettigheter, og legge til rette for at de kan oppfylles. Ikke minst er LPP en pådriver for et styrket og kvalitetsforbedret tilbud til brukere i og utenfor behandlingsinstitusjoner. De vi er pårørende til skal leve sine liv i kommunene. Derfor er det lokale arbeidet en viktig oppgave for LPP.

Vi kan ikke gjenta ofte nok at pårørende er en viktig ressurs som skal bli lyttet til, tatt med på råd og samarbeidet med.

LPP Nedre Glomma er det sjetteste største lokallaget i Norge. Vi dekker de seks kommunene langs nedre Glomma: Fredrikstad, Hvaler, Sarpsborg, Rakkestad, Halden og Aremark.

Vi oppfordrer alle pårørende og etterlatte innen psykisk helse og rus, til å melde seg inn i LPP. Myndighetene lytter i større grad til de organisasjonene som har mange medlemmer. Jo flere stemmer, desto større trykk og massiv påvirkning kan vi rette mot myndighetene både lokalt og nasjonalt.

LPP Nedre Glomma har gjennom hele året vært mye tilgjengelige for medlemmene både på telefon og nett. Vi har mange ulike arenaer som medlemmene kan delta på, og vårt tilbud er bredt med tanke på at vi alle er ulike selv om vi har noen felles erfaringer og opplevelser. Vi har blant annet hatt kafèkvelder, temakvelder, samtalegrupper, pårørendeseminar og kurs. Vi har også deltatt i de store nasjonale markeringene for vår målgruppe. Vi har sendt ut løpende informasjon, invitasjoner og medlemsbrev der vi orienterer om aktivitetene våre.

Medlemskontakt og informasjon

Vi har sendt ut tre medlemsbrev på e-post til medlemmene i 2023. Annen informasjon har vært lagt ut på vår facebookside www.facebook.com/lppnedreglomma

Leder for lokallaget tar imot en rekke henvendelser gjennom hele året. I 2023 har det vært periodevis vært svært mange henvendelser på e-post, men særlig på telefon.

Det har også vært en del fysiske møter og treff med individuelle pårørende i utfordrende livssituasjoner. De som kontakter oss er medlemmer, andre pårørende og etterlatte som har behov for en eller flere støttesamtaler, informasjon, råd og veiledning.

Styret i LPP Nedre Glomma 2023 bestod av:

Leder: Jytte Undrum

Sekretær: Turid Berger

Kasserer: Elisabeth Jakobsen

Styremedlem: Henriette Olafsen

Styremedlem: Torill Fredriksen

Styremedlem: Ivar Leonhard Hartviksen

Styremedlem: Malin Motzfeldt

Varamedlem: Gunn Lisbeth J. Hjerterbråten

Varamedlem: Lise Christensen

Styrets arbeid og aktiviteter i 2023

Årsmøtet for 2022 ble avholdt den 21. februar 2023 på Helsehuset i Sarpsborg. Pårørendesenteret. 15 stemmeberettigede medlemmer deltok.

Det er avholdt 5 styremøter i 2023. Et møte foregikk pr epost. Styret har behandlet 20 saker. De fleste sakene

har vært knyttet til planlegging av våre arrangementer og tiltak for medlemmene.

Handlingsplanen som ble vedtatt på årsmøtet 2023 er oppfylt.





Representasjoner og samarbeid i 2023

LPPs medlemmer er pårørende og etterlatte innen psykisk helse og rus. Hele vårt virke er bygget nettopp for å være en støtte for våre medlemmer lokalt, samt være en pådriver overfor myndighetene. Lokalt har vi gjennom de siste 10 år arbeidet seriøst og systematisk. Våre styrker er blant annet at vi er forutsigbare, har bred sammensatt kompetanse og klare avgrensninger for våre arbeidsoppgaver. Vårt arbeid blir lagt merke til, og vårt omdømme er at vi er en profesjonell, pålitelig og åpen organisasjon med klart mandat for vårt arbeid.

Leder mottar gjennom hele året en rekke henvendelser med spørsmål om samarbeid med kommuner, representanter for helse- og velferdstjenester, organisasjoner og andre aktører som vi har sammenfallende interesser med. Vi inviteres ofte til en rekke samhandlingsfora, råd, arbeidsgrupper, samarbeidsprosjekter og annet løpende arbeid for å fremme pårørendesaken. Gjennom hele 2023 har LPP Nedre Glomma deltatt i så stor utstrekning det har vært mulig, sett i forhold til resursene vi til enhver tid har til rådighet som en frivillig organisasjon.

Spesialisthelsetjenesten Sykehuset Kalnes – psykoseseminar for pårørende

Psykiatrisk avdeling og voksenhabilitering arrangerer fysiske psykoseseminar for pårørende to ganger pr år. I 2023 ble seminarene holdt over 2x2 dager. LPP Nedre Glomma deltar og holder innlegg om foreningen og er tilgjengelige for de fremmøtte pårørende.

Brukerråd divisjon psykisk helse og rus, Sykehuset Østfold

I 2022 ble Turid Berger oppnevnt som medlem, og Ivar Leonhard Hartviksen som varamedlem fra LPP Nedre Glomma for 2 år. Deres periode utløper våren 2024.

Fredrikstad kommune

Vi har en løpende samarbeidsavtale med Pårørendesenteret. Avtalen gjelder drift av pårørendekafeen, og bruk av lokalene til våre aktiviteter, samt at vi fremmer hverandres tilbud. Pårørendesenteret representerer en stor støtte for vår forening. De er alltid velvillige og løsningsorienterte når vi henvender oss. Pårørendesenteret samarbeider med alle organisasjoner innen pårørendefeltet i Fredrikstad, og leder et samarbeidsfora mellom organisasjonene. LPP startet samtalegruppe/selvhjelpsgruppe i samarbeid med ansatte på Pårørendesenteret våren 2023. Gruppe fortsatte etter sommerferien og avsluttes januar 2024.

LPP deltar for øvrig i samarbeidsmøter med pårørendesenteret sammen med andre organisasjoner om bruken av senteret, og samarbeid om arrangementer for pårørende.

Sarpsborg kommune

Vi har et samarbeid med leder av Lærings- og mestrings-senteret om bruk av lokaler i Helsehuset. Gjennom hele 2023 har det vært løpende kontakt og mange møter i arbeidsgruppen for Verdensdagen for psykisk helse 2023.

Om de ulike aktivitetene

- Januar: Temamøte om Pårørendeveilederen og familie samarbeid ved Yvonne Kristoffersen fra TIPS-teamet
- Februar: Tradisjonelt årsmøte med pizza og god prat
- Mars: Hobbykurs for nybegynnere i å lage fine kort i regi av Scrappiness på Vesten
- Mars: Pårørendekafè med tema om generasjonsskiftet som pårørende
- April: Plukk og bruk av viltvoksende nyttevekster ved Kari Baardseth
- April: Deltakelse på psykoseseminar for pårørende på Kalnes
- Mai: Temakveld om familieperspektivet
- Juni: Pårørendeseminar med overnatting på Rømskog Spa og Resort
- September: Oppstart av samtalegruppe i samarbeid med Pårørendesenteret
- September: Pårørende på liv og død. Markering av nasjonal pårørendedag på Litteraturhuset Fredrikstad
- September: Temakveld om Samtykkekompetanse ved advokat Dennis Brorstrøm
- Oktober: Foredrag om Livssorg med psykolog Jeanette Røseth på Quality Sarpsborg
- Oktober: Deltakelse på psykoseseminar for pårørende på Kalnes
- November: Hyggelig medlemsavslutning på Takelund kaffebrenneri

Likepersonkurs i oktober

På nasjonalt plan ble det for første gang arrangert et likepersonkurs for pårørende i LPP. Kurset gikk over 2 dager på Lillestrøm. To medlemmer fra Nedre Glomma deltok på kurset. Vi håper flere medlemmer ønsker å delta på slike kurs i fremtiden og med det formalisere sin rolle som likeperson for vårt lokallag.

Om de større arrangementene

Pårørendeseminar 16.-17. juni på Rømskog Spa og Resort

30 medlemmer var på et uforglemmelig og innholdsrikt, pårørendeseminar på Rømskog Spa. Været og stedet innfridde alle forventninger med sine vakre omgivelser. Vi var så heldige å få Guro Skottene til å holde et svært interessant foredrag for oss. Guro er forfatter, foredragsholder og livsmestringsveileder med egen erfaring som pasient og pårørende. Utover dette fikk alle anledning til å slappe av, gå tur, bade og ikke minst være sosiale og bli bedre kjent med hverandre.

Internasjonal Overdosedag 31. august

Dagen markeres for å minnes de etterlatte og forebygge flere overdosedødsfall, samt spre opplysninger om arbeidet. LPP Nedre Glomma har gjennom mange år deltatt i forberedelser og gjennomføring av markeringen på Torvet i Fredrikstad. Markeringen var som vanlig sterk og flott, og med god oppslutning. Avslutningen på arrangementet var

gripende og verdig med roser lagt på elven. En rose for hver av alle de som døde som følge av overdose i Norge i 2022.

Nasjonal Pårørendedag markering 20. september på Litteraturhuset

Denne dagen ble markert som et større samarbeidsprosjekt mellom LPP Nedre Glomma, Pårørendesenteret og følgende lokale foreninger: Ivareta, Spillavhengighet Norge, Prostatakreftforeningen, Carcinor. Dette var et spleiselag der LPP sto for over 60% av de samlede utgiftene. Vi markerte dagen med sang og musikk av Mette Gansmo og Martin Ahlsen, samt foredrag av Guro Skottene. Avslutningsvis ble det utdelt en pårørendepreis til Jytte Undrum som har ledet LPP Nedre Glomma de siste 10 årene. Virksomhetsleder Cecilie Skahjem holdt takketale der hun fremhevet Jyttes langvarige, omfattende og systematiske arbeid for pårørende, og ikke minst samarbeidet med kommunen som blant annet resulterte i at Pårørendesenteret i Fredrikstad ble etablert.

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

Dagen ble markert i Sarpsborg gjennom hele uken på blant annet på skoler og på Inspira, samt med stand på Storbyen. Dette er et årlig samarbeidsprosjekt mellom Sarpsborg kommune, Lærings- og mestringssenteret, LPP Nedre Glomma, Frivillighetssentralen, Kirken, KORPS, Mental helse med flere.

Psykoseseminar for pårørende på Kalnes

De to årlige seminarene i regi av TIPS-teamet Sykehuset Østfold foregikk fysisk på sykehuset. I år ble seminarene utvidet til å strekke seg over 2 x 2 dager da mange pårørende ga tilbakemeldinger om for liten tid til å stille spørsmål og ha samtaler. Evalueringene har vært positive, og sykehuset fortsetter med dette opplegget i samarbeid med LPP Nedre Glomma og andre samarbeidspartnere.

Å leve godt med livets U-svinger som pårørende

Styret besluttet å kjøpe 20 billetter til foredraget med psykolog Jeanette Røseth som var i Sarpsborg de 9. november. Billettene ble tilbudt medlemmene gratis via medlemsbrev og de ble tildelt fortløpende. Tilbakemeldinger fra medlemmene var at dette var et sjenerøst tilbud, og et lærerikt foredrag for pårørende.

Hyggekveld og årsavslutning 30. november

Årets avslutning for medlemmene ble en koselig og avslappet kveld på Takelund Kafebrenneri i Sarpsborg for ca 30 påmeldte. Kvelden var lagt opp til at folk skulle prate med hverandre og spise nydelig tapas, i vakre omgivelser. Timene gikk fort og alle fikk noen hyggelige samtaler med de rundt seg. Avslutningsvis fikk alle utdelt hver sin goodiebag med både nyttige og smakfulle overraskelser.



Medlemsantallet

LPP sentralt har skiftet medlemsregister og hatt store omlegginger de siste årene. Dette hjelper sekretariatet til å ha en realistisk oversikt over betalende medlemmer. Det innebærer at medlemmer som ikke betaler kontingent automatisk fjernes fra registeret det andre året de står som ubetalte i systemet. Det sendes mange betalingspåminnelser fra sekretariatet og fra lokallaget før man til slutt avregistrerer medlemmet. For Nedre Glomma del har det medført at noen medlemmer er fjernet gjennom 2023. Vi opplever likevel en reel medlemsvekst og hadde 125 medlemmer pr 31. desember 2023. Arbeidet med å rekruttere nye medlemmer og beholde eksisterende pågår kontinuerlig.

Økonomi

LPP Nedre Glomma har over årene bygget opp en god økonomi. Vi har en fornuftig forvaltning og bruk av midlene. Styret har en felles oppfatning av at det er lite hensiktsmessig å sitte med masse oppsparte midler over tid. Tilskudd vi søker og mottar er beregnet på løpende drift av lokallaget med fokus på medlemsaktiviteter. Fra sentralt LPP mottar vi årlig både momsrefusjon og refusjon av medlemsavgift. De senere årene har vi også fått inn en del penger via Grasrotandelen i Norsk Tipping. For driftsåret 2023 søkte vi og mottok kr 80.000 til løpende drift fra Fredrikstad kommune. Midlene er brukt i samsvar med retningslinjene for tildeling.

Aktiviteter og trivsel for medlemmene våre har alltid vært en prioritert oppgave. I 2023 var det ekstra stas at vi kunne arrangere Pårørendeseminar med overnatting, kjøp av foredragsholdere, hobbykurs og hyggekvelder og ikke minst en storslagen markering av nasjonal pårørendedag med mer. På tross av det høye aktivitetsnivået har vi med god margin holdt oss innenfor rammene av det budsjetterte for driftsåret 2023.

LPP Fylkesstyret i Østfold

Fylkesstyret består av ledere for de 3 lokallagene i Østfold; Moss, Indre og Nedre Glomma. Det er for tiden leder for Moss LPP som er leder for Fylkesstyret. Hovedformålet er samarbeid om å søke og fordele midler. Fylkesstyret har ikke hatt noen møter i 2023.

LPP nasjonalt

Vårt lokallag har løpende og god kontakt og dialog med sekretariatet i LPP. Vi følger opp saker og leverer uttalelser i så stor utstrekning som mulig. Sekretariatet er behjelpelig overfor lokallaget i en rekke praktiske og tekniske spørsmål. Det er på nasjonalt plan utarbeidet en rekke nye og bedre rutiner og strategier som skal bidra til at alle lokallag skal arbeide mer helhetlig. Nytt fra 2023 er at hvert lokallag har fått utpekt en person fra sekretariatet og en fra landsstyret som sine kontaktpersoner.

Deltagelse og utadrettet arbeid

Det meste av representasjonen på LPP Nedre Glommas vegne er oppgaver som utføres av leder og sekretær.

Jytte Undrum

- Samarbeids-og samhandlingsmøter med Pårørende-senteret Fredrikstad gjennom hele året
- Arbeidsgruppe om arrangement Pårørendedagen på Litteraturhuset fra februar - oktober
- Arbeidsgruppe Overdosedagen Fredrikstad jevnlig møter perioden februar - september
- Arbeidsgruppemøter Verdensdagen for psykisk helse i Sarpsborg i perioden februar - november
- Deltagelse Verdensdagen for psykisk helse Sarpsborg
- Deltakelse på Markering av Overdosedagen Fredrikstad
- Hele 2023 og fortsatt: Oppdrag på vegne av LPP nasjonalt. Arbeidsgruppe i Helsedirektoratet. Revidering av veilederen Sammen om mestring.
- Innlegg om LPP på psykoseseминаr Sykehuset Østfold april og oktober

Turid Berger

- Brukerrepresentant i Brukerråd divisjon psykisk helse og rus Sykehuset Kalnes
- Samarbeids-og samhandlingsmøter med Pårørende-senteret Fredrikstad gjennom hele året
- Arbeidsgruppe om arrangement Pårørendedagen på Litteraturhuset fra februar –oktober
- Deltakelse Markering av Overdosedagen i Fredrikstad i august
- Verdensdagen for psykisk helse Sarpsborg
- Delegat på Landsmøtet i LPP på Lillestrøm
- Psykoseseминаr på Kalnes i april og oktober

Elisabeth Jakobsen

- Er kasserer og holder regnskapet à jour
- Grafisk utforming av medlemsbrev, invitasjoner etc

Ivar Leonhard Hartviksen

- Medlem i Brukerråd divisjon psykisk helse og rus Sykehuset Kalnes
- Deltakelse Markering av Overdosedagen i Fredrikstad

Henriette Olafsen

- Representert LPP Nedre Glomma i arbeidsgruppe, møter og arrangementer i Halden i samarbeid med organisasjoner innefor feltet psykisk helse,- rus, og etterlatte i Halden
- Delegat på Landsmøtet i LPP på Lillestrøm

Øvrige styremedlemmer

Når det gjelder Pårørendekafè og andre arrangementer har det vært behov for en arbeidsgjeng som har ordnet det praktiske til hvert møte og arrangement. Dette arbeidet har de fleste styremedlemmene bidratt til gjennom hele året.

Medlemskap i paraplyorganisasjonene FFO og FUNKIS

LPP Nedre Glomma er medlem av Funksjonshemmedes Felles Organisasjon (FFO) og Funksjonshemmedes Studieforbund (FUNKIS).

Vi mottar post og invitasjoner fra ovennevnte organisasjoner. De 3 lokallagene av LPP i Østfold får en felles regning på medlemsavgift til FUNKIS. Betaling av denne går på omgang mellom lokallagene.



Oppsummering

LPP Nedre Glomma er det sjettede største lokallaget i Norge. Vi har 125 medlemmer og dekker seks kommuner langs nedre Glomma.

Lokallaget har gjennom 2023 hatt et høyt aktivitetsnivå med mange arrangementer og stor deltagelse på mange ulike arenaer. Vi representerer bredde og variasjon i våre medlemstilbud. Årlig legges det ned en betydelig

mengde arbeidstimer for å opprettholde lokallaget som en viktig møteplass og arena for pårørende.

Vårt lokallag arbeider systematisk og profesjonelt. Vi er selektive i hvem vi vil inngå samarbeid med, men samarbeider gjerne med andre aktører når vi ser at det har nytteverdi for pårørendesaken og er i overensstemmelse med nasjonale vedtekter og lokale planer for LPP.

Styret LPP Nedre Glomma

Jytte Undrum
sign

Turid Berger
sign

Henriette Olafsen
sign

Elisabeth Jakobsen
sign

Torill Fredriksen
sign

Malin Motzfeldt
sign

Ivar Leonhard Hartviksen
sign

Lokallagsleder Jytte Undrum

Telefon 414 15 057

E-post: jytteu@online.no

Nettside: <http://www.lpp.no/nedre-glomma>

Besøk oss på Facebook

LPPs vedtekter

<http://www.lpp.no/om-lpp/vedtekter/>



LPP Nedre Glomma
Landsforeningen for pårørende innen psykisk helse