



En hilsen fra styrets leder

Kjære alle sammen,

Året er snart over og et nytt spennende år står klar til å bli tatt i bruk. Noe av det 2024 bringer vet vi og resten må vi ta som det kommer. Jeg vet at julen er en vanskelig tid for mange, dette ble det snakket om på likepersonskurset vi hadde i oktober. En av deltakerne sa « jula ble mye bedre da jeg skjønnte at vi som familie måtte gjøre det som passet oss best, ikke følge strømmen» Jeg syntes det var et godt råd, ikke la andre definere hva som er bra for meg og min familie. Jeg håper mange klarer å få fine dager sammen med mennesker som er viktige for dere.

Dette har vært litt av et år med mange fine møter, debatter og markeringer. Statsbudsjettet tar mye tid og det samme gjør alle planene Stortinget lager for vår gruppe. Vi leverer høringer og vi blir sett.

Landsmøtet vedtok en handlingsplan som vi jobber med hele tiden. Nå er kommunikasjonstrategien klar og den vil bli satt i verk rett over nyttår. I denne står det blant annet hvordan de ulike nivåene i vår organisasjon skal jobbe. Vi håper den vil bli tatt godt imot.

Styret har sammen med sekretariatet vært i Danmark og besøkt vår søsterorganisasjon Bedre Psykiatri, dette var et godt møte som ga mye inspirasjon for begge organisasjonene. Vi har invitert dem til oss og vi håper å få besøk av dem i løpet av neste år.

Jeg har lyst til å takke dere alle for deres engasjement og tilbakemeldinger, dere er gode å ha med på laget og i ryggen når det er mye å gjøre. Tusen takk for møter, klemmer og gode ord.

God jul og et riktig godt nytt år 🌲

Anna Cecilie Jentoft
Landsstyreleder



Gode råd for julen

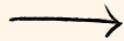
når noen i familien strever med
psykisk uhelse





Julen er full av forventninger for mange. I familier der noen strever med psykisk uhelse kan desember komme med ekstra utfordringer. Endring i rutiner, økonomiske utfordringer og sosiale samlinger kan være med på å gjøre en allerede vanskelig hverdag, enda vanskeligere.

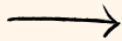
Vi har samlet noen gode råd for hele familien





nr. 1

Snakk sammen i familien om
hvilke forventninger og ønsker
dere har til julen.

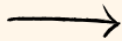




nr. 2

Vi skal ikke tilpasse oss tradisjoner,
tradisjoner skal tilpasses oss.

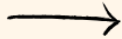
Vær åpen for endringer slik at alle
kan få en så fin høytid som mulig.





nr. 3

Bli enige om tiltak og planer,
dersom den som er syke trenger
en pause eller hjelp.





nr. 4

Husk å gi deg selv en pause og
kos deg med noe som gir DEG
glede i julen!

Facebook gruppe for medlemmer

Facebook gruppen **LPP Medlemmer** har nå fått en liten oppgradering. Gruppen tilhører LPP Norge og vil fremover brukes som et mer uformelt tillegg til vår offisielle side. Landsstyre og sekretariat vil dele stort og smått, av aktiviteter og annet, som kan være av interesse for både medlemmer og andre. Gruppen fortsetter med privat profil.

LPP Medlemmer



FOLLOW US



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

[Meld deg av](#)

Lever av Make