

## Vervekampanje for 2023



Kjøper du medlemskap i Mental Helse i desember koster det kr 50. Og det gjelder for hele 2023. Du kan [lese mer på Facebook her](#).

## Vil du verve medlemmer?



Medlemmene er vår «kapital» som frivillig interesseorganisasjon og styrker vår stemme i mange samfunnsdebatter. Og, den øker vår evne til å drive [hjelpetelefon og døgnåpen chatte-tjeneste](#).

Vil du hjelpe oss å verve, setter vi pris på deg, og [du kan få et gavekort fra oss](#).

[Her finner du elektronisk innmelding i Mental Helse](#).

## Julegrøt og julestemning



Lørdag 17. desember er åpent hus nr 50 i 2022. Vi feirer med julegrøt og håper at du tar en tur innom og kjenner på litt julestemning. [Les mer her](#).

## Bli med på en Forenklet Dagfolkehøyskole



Helseetaten starter i februar 2023 et gratis dagfolkehøyskoletilbud for deg over 18 år med psykisk helse og/eller

avhengighetsproblematikk. Undervisningskonseptet vil vare i 3 måneder, og skolen vil være 2 dager i uken (mandag og torsdag). Fortsatt ledige plasser.

[Trykk her for å lese mer](#).

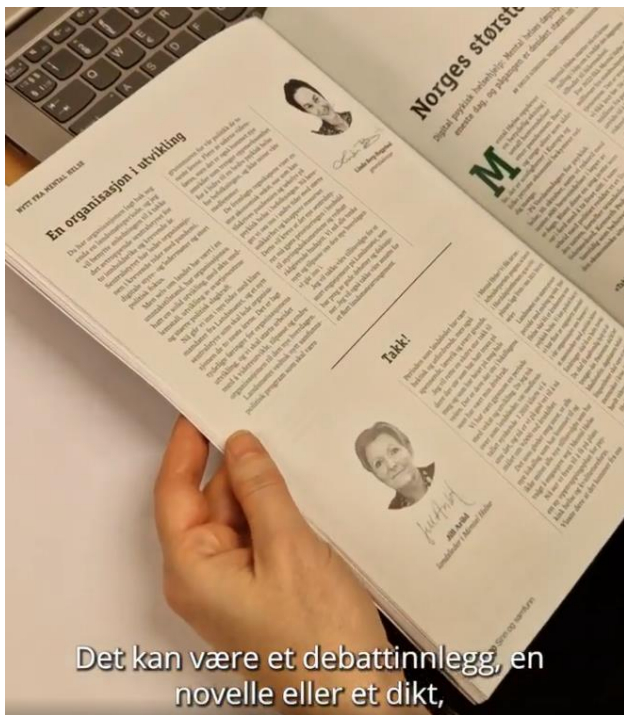
## Hva er lokalbasert psykisk helsearbeid?



De fleste som opplever psykiske helse- og rusproblemer håndterer situasjonen selv eller med støtte fra

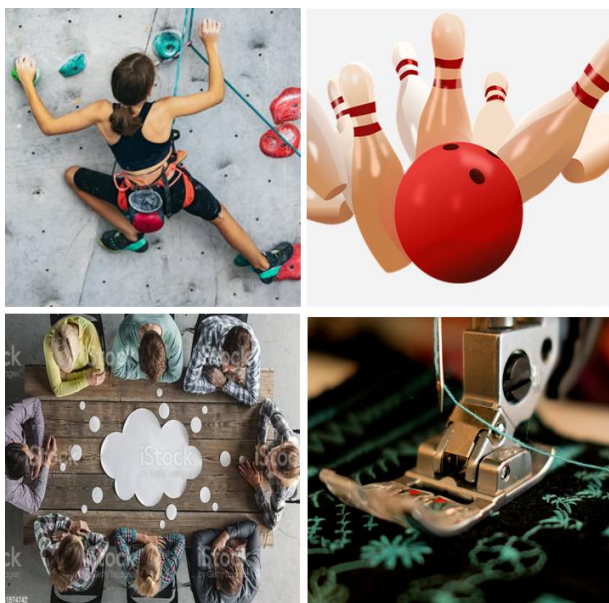
familie, nettverk, selvhjelpstilbud eller frivillige organisasjoner. Noen har imidlertid behov for tjenester fra det offentlige tjenesteapparatet, i kortere eller lengre tid. Behovet for hjelp vil avhenge av grad av alvorlighet og tilgang til annen hjelp og støtte. [Les mer her](#).

## Neste utgave av medlemsbladet handler om å være ung



Som medlem i Mental Helse får du jevnlig medlemsbladet «Sinn og Samfunn». Neste utgave handler bl.a. om å være ung. Da kan du mellom 15 og 25 år være med på en skrivekonkurranse. Fristen for innsendelse er 31.des. [Du får mer info her.](#)

## Medlemsaktivitetene i MH Oslo fortsetter i januar 2023



Høsten har vært preget av stor og variert medlemsaktivitet. Antall aktiviteter og deltakere er firedoblet fra 2021. Vi har mål om å øke dette også i 2023. Følg med på vår [aktivitetskalender på hjemmesiden vår.](#)

## Julekalender med masse quiz og info om viktig arbeid i MH



Hver dag finner du en quiz og en liten video som gir deg svar om du følger godt med. Bli med! [Du finner kalenderen her.](#)

## Grasrotandelen til MHO

Bli grasrotgiver!

Finn din mottaker her



Kanskje er du en av dem som jevnlig leverer inn lottokupongen og håper på stor gevinst? Alle som bruker spill fra Norsk tipping kan velge å gi [Grasrotandelen](#) til en frivillig organisasjon. Dette berører ikke din spillegevinst. MHO har organisasjonsnummer: **979 954 220** Dette kan du bruke for å søke fram [MHO som mottaker av din grasrotandel.](#)

