

## Samarbeid om Verdensdagen for psykisk helse 2021



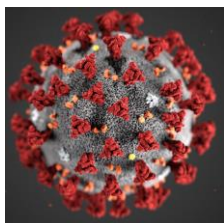
Verdensdagen for psykisk helse skal markeres 10. oktober og 2 uker før og etter denne datoen. I år vil MHO samarbeide med Deichmann Majorstuen. Vi er glade for å få en lokal, dyktig,



anerkjent samarbeidspartner. I løpet av juni

vil vi sette ned et felles arbeidsutvalg og jobbe fram et spennende program.

[Tema: Livet under og etter en pandemi](#)



## Fra høstprogrammet 2021

Noen prosjekter har blitt utsatt fra 2020.



Derfor har vi et fyldig og spennende program 2021. Blant annet følgende temamøter og kurs:

[7.sept. Verktøykasse for brukermedvirkere.](#)

[15.sept. Kognitive mestringsteknikker.](#)

[Uke 41 og uke 43: Kurs «Styrk deg selv»](#)

Vi kommer tilbake med flere detaljer før sommerferien.

## Åpent hus fra høsten 2021



MHO har kontor og møtelokaler i Arbeidersamfunnets plass 1. Nå ønsker vi å skape en møteplass her med faste åpningstider fra august 2021. Vi håper medlemmer og andre vil stikke innom for en kopp kaffe og en god prat. Det er alltid godt å dele tanker med noen. Vi trenger også frivillige som kan tenke seg å være med på ordningen og komme med ideer om innhold. Send melding til [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no).

## Mental Helse i pandemi-året 2020



2020 har vært et meget spesielt år. Hvordan er det opplevd fra organisasjonens side? Hvordan har MHOs hjelpetjenester fungert? Du finner mye nyttige fakta og informasjon om

dette i [årsmeldingen 2020](#).

[Revidert nasjonalbudsjett 2021](#) er lagt fram. [Mental Helse gir tydelige signaler om hva som må bli bedre!](#)



## Brukermedvirkere i MHO



Brukermedvirkning har vært et satsingsområde for MHO i mange år. En brukerstemme kan og skal bidra med sin erfaring for å gjøre offentlige tilbud innen psykisk helse bedre tilpasset brukernes behov. En

som har vært engasjert i dette gjennom mange år, er medlem **Sigrid Marie Engebretsdatter Refsum** fra bydel Alna. Hun har i lengre og kortere perioder vært leder i lokallag MH Alna og styremedlem i MH Oslo. Sigrid har erfaring som brukermedvirker fra Brukerrådet ved Gaustad sykehus og varamedlem i Sentralt brukerråd for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Hun har bak seg mange år i Kontrollkommisjonen 2 i Lovisenberg sektor 2. Nå er hun aktiv brukermedvirker i Alna; Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne og medlem i referansegruppe for SEPREP ved Grorud DPS.

Hun har hatt et stort engasjement knyttet til markering av Verdensdagen for psykisk helse flere år. MHO er stor takk skyldig for den innsatsen Sigrid har gjort på flere arenaer for bedring av menneskers psykiske helse. Hun deler gjerne erfaringer om du også er interessert i å bli brukermedvirker.



**Lovisenberg**  
diakonale høgskole

**Forskningsprosjekt:**

**Menns egne erfaringer med bedring, med/fra ytre selvskade”?**

Lovisenberg Diakonale Høgskole ønsker å rekruttere voksne hjemmeboende menn mellom 18-60 år, som har egne erfaringer med bedring (recovery) med/fra ytre selvskade, til et forskningsprosjekt. Er du i målgruppa og vil delta i prosjektet, ta kontakt med [randi.toftthagen@ldh.no](mailto:randi.toftthagen@ldh.no).

## Grasrotandelen til MHO



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: **979954220**

Dette kan du bruke for å søke fram [MHO som mottaker av din grasrotandel](#).



Per mai 2021 hadde 87 spillere valgt MHO som mottaker av sin grasrotandel. Det genererer litt over 16 000 kroner til arbeidet vårt så langt i år!

**Bli grasrotgiver!**

Finn din mottaker her



## Medlemsaktiviteter 2021



Har du ideer til spennende eller interessante uteaktiviteter du kan tenke deg å delta på? Tips oss!