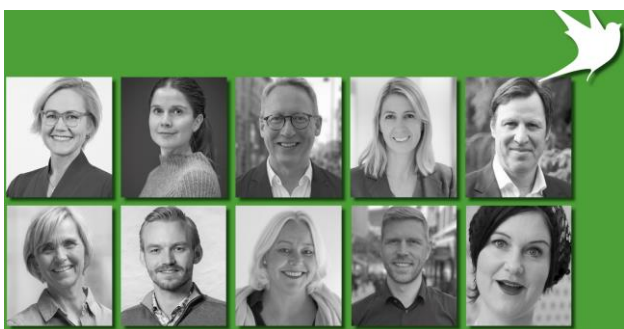




7.april. Helsefrivillighetens dag



2022 er Frivillighetens år, og i den anledning inviterer Stiftelsen Dam til feiring av Helsefrivillighetens dag, torsdag 7. april 2022. Dette er også Verdens helsedag (WHO), og i 2022 blir det også Helsefrivillighetens dag. Dagen markeres i Marmorsalen på Sentralen i Oslo med faglig innlegg, inspirasjon og underholdning. [Les mer om dagen her.](#)

Åpent hus 2022



Vi holder åpent hus hver lørdag i vårhalvåret. Du finner kalender og informasjon om aktiviteter på [hjemmesiden vår.](#)

Klatretilbud med sosialt samvær på dagtid



Klatre sammen

- Mental Helse Oslo i samarbeid med Oslo klatresenter inviterer til mestring sammen. Et klatretilbud for deg som ønsker å prøve en ny aktivitet sammen med andre.
- Oppstart er onsdag 16.03 kl. 11:00 hvor det spandes gratis inngang, kaffe og boller denne dagen.
- Maks 20 stk, så husk å meld dere på nå!

Påmelding: Navn og tlf.nr til oslo@mentalhelse.no
Pris påfølgende onsdager:
Medlem: 50,- Ikke-medlem: 100,-



Prøv en ny opplevelse sammen med andre.

Mentale helse Oslo inviterer, i samarbeid med Oslo Klatresenter, til klatring på dagtid. Her vil du få muligheten til å lære klatring og bli kjent med andre personer med vekt på hyggelig sosialt samvær.

Maks 20 personer. Fortsatt ledige plasser.

[Les mer og meld deg på](#)

Kjenner du andre du tror har lyst til å være med, send denne info videre.

MHO ønsker flere brukermedvirkere



Brukermedvirkere hever kvaliteten på helsetjenester.

Den erfaringen du får gjennom bruk av ulike psykisk helsetjenester er verdifull for andre. Dette kan billedlig være en stor sekk med verdifull kompetanse som kan gi andre brukere bedre kvalitet på tjenestetilbud som tilbys innen psykisk helsefeltet. [Les mer her.](#)

Er du interessert i å søke plass ved Erfaringskolen i Oslo 2022-2023?



eller kjenner du noen som kan være aktuelle for studiet?

Oslo kommune skriver om Erfaringskolen: «Personer med ruserfaring eller som har hatt en psykisk lidelse, kan gi verdifull kunnskap tilbake til tjenestene. Brukernes erfaringsbaserte kunnskap er nyttig og nødvendig for å forbedre kommunens tilbud til denne målgruppen. Å ha medarbeidere med egne erfaringer, erfaringseksperter, vil bidra til mer kunnskapsbaserte tjenester innen psykisk helse og rus.» [Les mer her.](#)

[Hva er en erfaringskonsulent?](#)

Forskningsreisen



Stiftelsen Dam er opptatt av åpenhet og deling av kunnskap. Derfor har vi startet et helt nytt prosjekt, som vi kaller Forskningsreisen.

I Forskningsreisen skal vi følge alle (nye) forskningsprosjekter vi støtter i 2021 og 2022 med jevnlig oppdateringer på våre nettsider. Her kommer det intervjuer, artikler, bilder, videoer og mer til, og allerede nå kan du lese intervjuer med flere av forskerne om deres prosjekter. [Les mer om Forskningsreisen her.](#)

Studenttelefonen i MH



Studenttelefonen
116 123 (tast 3)

Ansatte ved Mental Helse Hjelpetelefonen hadde over tid lekt med ideen om å etablere en egen telefon- og chattjeneste for studenter. Pandemien satt forgang i prosjektet, som for et år siden mottok den første henvendelsen. Teamleder ved Studenttelefonen, Ida Halvorsen Engelstad, forteller at tjenesten har mottatt over 7200 henvendelser i løpet av 2021. [Les mer 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.](#)

