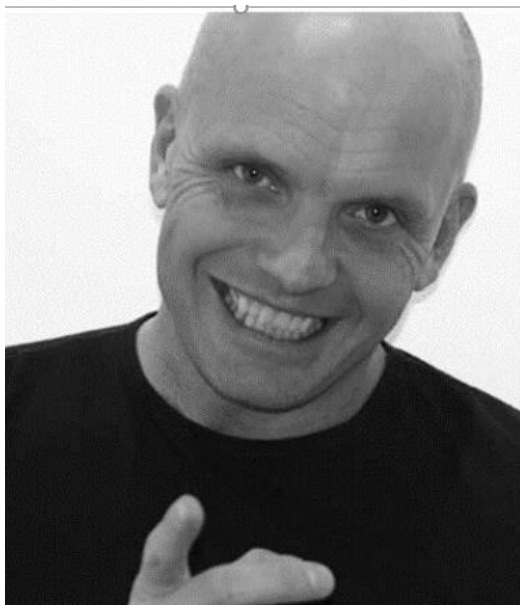


**Torsdag 18.nov. kl 17-18**

**Deichman Majorstua**

**Fra selvmordskandidat  
til gledesspreder**



**Arnt Sæther**, [happiator](#), har viet livet sitt til å være inspirator og spre glede. Men han har også opplevd mørke sider ved sin psykiske helse. Hvordan lykkes med glede? Hvordan gjøre hverdagen gladere? Møt opp og få inspirasjon til gladere hverdag. Se vedlegg.

**Krav til påtroppende regjering**



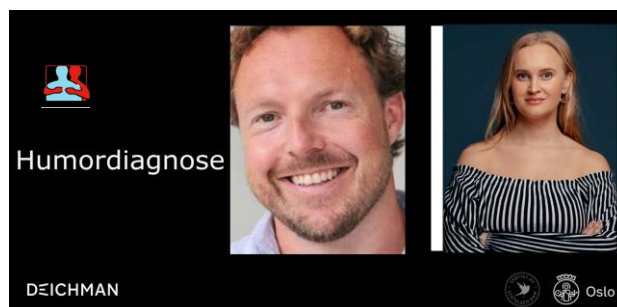
I anledning Verdensdagen for psykisk helse har [Mental Helse overlevert krav til den påtroppende](#)

regjeringen; opptrappingsplan for psykisk helse, rask psykisk helsehjelp i hele landet og økte midler til selvmordsforebygging er blant sakene som løftes.

**Høring om ungdom og psykisk helse på stortinget 22.nov**



Forebyggende lavterskeltilbud har blitt et sentralt element i arbeidet med unge og deres psykiske helse. Erfaringene, både nasjonalt og internasjonalt, underbygger at den fysiske samtalen ikke kan erstattes av andre løsninger med tilsvarende effekt. Blant annet får vi høre om ringvirkningen av [HeadSpace-satsingen i Danmark](#) ved tidligere dansk statsminister **Poul Nyrup Andersen**. Du kan delta på høringen (begrenset antall) ved å melde på til [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no). Se vedlegg. Merk deg tidspunkt og regler for frammøte nederst i programmet.



# Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 6 2021

oktober



Flere markeringer er gjennomført. 3 torsdager har vi hatt temakvelder i samarbeid med Deichmann Majorstua. Den siste var **Humordiagonse**. De 2 andre temaene var **Livet under pandemien og den nye normalen** og **Psyk i Osloskolen**. Video fra kveldene er tilgjengelig [på vår facebookside til 7.november](#).

Det har vært markering av verdensdagen også lokalt i Oslo, Romsås og Oppsal, etter initiativ fra medlemmer.



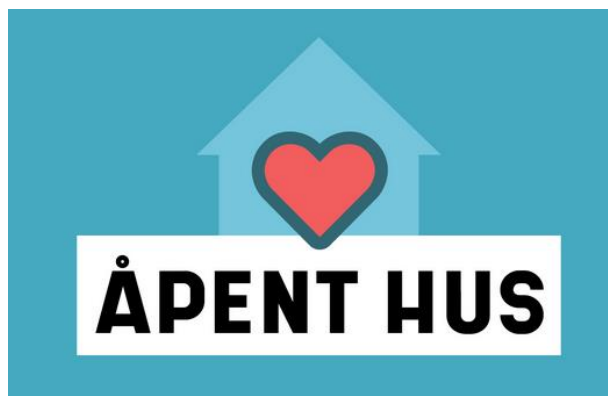
På Romsås senter var det markering av VD tirsdag 12.okt. Nina fra MHO og Ingvild fra Frivillighets-sentralen ønsker velkommen.

## «Styrk deg selv»



MHO har gjennomført et firedagers kurs i selvstyrking i løpet av oktober. Rune var en av deltakerne som var meget fornøyd etter siste

kursdag. Monica og Liv fra Sagatun Brukerstyrte senter var inspirerende kursledere.



**Alle lørdager i oktober/november, kl 12-14**

Vi holder til på **Arbeidersamfunnets plass 1**, 5.etg. inngang fra Torggata. Vi fortsetter med åpent hus. [Les mer her](#).

## «Møteplassen» høsten 2021

Vi har startet Møteplassen to steder i byen. **Møteplass Steinbra** på Grorud. Vil du vite meir om dette kan du kontakte Nina, tlf 99260762 **Møteplass Oppsal**. Vil du vite mer om denne kan du kontakte en annen Nina, tlf 97972715 Du kan lese mer om [«Møteplassen» her](#).

## Grasrotandelen til MHO

Bli grasrotgiver!

Finne 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](#).

Mental Helse Oslo

Adresse: Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo. Bank: 7877 08 33549

Mail: [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no)