

Referat fra ledermøte september 2022

Sted: Quality Oslo Airport Gardermoen

Dato: 23.09.2022 – 25.09.2022

Oppmøte

Fornavn	Etternavn	Fylkeslag	Fredag	Lørdag	Søndag
Jill	Arild	Sentralstyret	Meldt forfall	Meldt forfall	Meldt forfall
Bente Holm	Mejdell	Sentralstyret	x	x	Meldt forfall
Haakon	Steen	Sentralstyret	x	x	x
Karl Olaf	Sundfør	Sentralstyret	x	x	x
Torhild	Ackermann	Sentralstyret	x	x	x
Mille	P. Falstad	Sentralstyret	x	Meldt forfall	Meldt forfall
Aina	Nybakke	Sentralstyret	x	x	x
Wencke	Steenstrup	Sentralstyret	x	x	x
Sølvi	Hagen	Sentralstyret	x	x	x
Kristin	Vala	Sentralstyret	x	x	x
Tariq	Eide	Sentralstyret	x	Meldt forfall	Meldt forfall
Sebastian	Blancaflor	Sentralstyret	Meldt forfall		
Jorunn G.	Gjersdal	Mental Helse Agder	x	x	x
Thore	Smith	Mental Helse Agder	x	x	x
Synnøve	Kjølgaard	Mental Helse Innlandet	x	x	x
Anne-Karin	Bredalen	Mental Helse Innlandet	x	Meldt forfall	Meldt forfall
Stig	Ålgårdstad	Mental Helse Møre og Romsdal	x		x
Irene	Sundholm	Mental Helse Møre og Romsdal	x	x	x
Vibeke	Karlsen	Mental Helse Nordland	x	x	x
Ruth	Pedersen	Mental Helse Nordland	x	x	Meldt forfall
Amanda	Jansen	Mental Helse Oslo	x	x	x
Martha	Gulbrandsen	Mental Helse Rogaland	x	x	x
Beth Iren	Risvold	Mental Helse Rogaland	x	x	x
Ole-Marius M.	Johnsen	Mental Helse Troms og Finnmark	x	x	x
Ken Roger	Gjøvik	Mental Helse Troms og Finnmark	x	x	x
Anna-Elise	Opheim	Mental Helse Trøndelag	x	x	x
Aud Irene	Hepsø	Mental Helse Trøndelag	x	x	x
Ellen Bente	Holtungen	Mental Helse Vestfold og Telemark	x	x	x
Gustav	Løvenhjelm	Mental Helse Vestfold og Telemark	x	x	x
Tor-Johnny	Agledal	Mental Helse Vestland	x	x	x
Lene	Brobakken	Mental Helse Viken	x	x	x
Connie	Yven	Mental Helse Viken	x	x	
Ingrid	Løset	Kontrollutvalget	x	x	x
Else-Berit Helle	Helle	Kontrollutvalget	x	x	x

Turid Linda	Remme	Kontrollutvalget	x	x	x
Linda	Berg-Heggelund	Administrasjonen	x	x	x
Siri	Bråtane	Administrasjonen	x	x	x
Andreas	Myrstad	Administrasjonen	x	x	x
Erik	Fransson	Administrasjonen	x	x	x
Kjersti	Storhaug	Administrasjonen	x	x	x
Kristin	Bergersen	Administrasjonen	Meldt forfall	x	x

Saksnummer: 11/22	Sak: Godkjenning av innkalling og dagsorden
<p>Innledning ved Bente Mejdell</p> <p>Bente Mejdell ønsket velkommen, og det ble foretatt navneopprop og deltagerne presenterte seg selv. Generalsekretær informerte om helgen.</p>	

Nordland: Oppfordring om å sende sakspapirene ut på forhånd.

Administrasjonen: Grunnen til at det ikke bel gjort denne gangen er at sakspapirene skal være klare 2 uker før møtet. De skal trykkes og sendes ut. Postgangen går tregt og vi har opplevd at deltagerne ikke har fått sakspapirene i tide. Vi opplever også at det kommer en del endringer i deltagelse

Vedtak:

Innkalling og dagsorden godkjennes. Tor Johnny Agledal og Martha Gulbrandsen velges til referatunderskrivere.

Saksnummer: 12/22	Sak: Protokoller
<p>Innledning ved Bente Mejdell</p> <p>Følgende protokoller legges frem for ledermøtet til orientering:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Protokoll fra sentralstyremøte 3/22 • Protokoll fra sentralstyremøte 4/22 • Protokoll fra sentralstyremøte 5/22 • Protokoll fra sentralstyremøte 6/22 • Protokoll fra sentralstyremøte 7/22 • Referat fra ledermøtet i mars 2022 • Protokoll fra ekstraordinært landsmøtet 2022 	

Kommentarer/innspill fra ledermøtet:

- Protokoll fra sentralstyremøte 4/22
- Spørsmål om avtalen med Mental Helse Ungdom.
Sentralstyret vedtok avtalen på styremøte 10/22, og den blir tilgjengelig når protokollen fra dette møte er signert. Det er ingen store endringer fra forslaget som ble lagt frem.
- Spørsmål om hvem som skal være dirigent på landsmøtet? Det er inngått avtale med Stian Seland.
- Protokoll fra sentralstyremøte 7/22
- Status nye lokaler?
Onsdag 21.09.2022 ble det signert kontrakt på lokaler i Tollbodgata 17. Administrasjonen flytter 01.01.2023
- Referat fra ledermøtet mars 2022 – knyttet til strategien, tallet på antall medlemmer og frivillig er nedjustert fra 50 000 til 30 000 basert på tilbakemelding fra innspillsrundene.

Ledermøtet tar protokoller fra sentralstyret, referat ledermøtet og protokoll fra ekstraordinært landsmøte 2022 til orientering.

Saksnummer: 13/22	Tema: Presentasjon av Verdensdagen
Innlegg ved Anura Sankholkar og Maha Kamran	

Kommentarer/innspill fra ledermøtet:

- Ledermøtet gir honnør til Verdensdagen for god utvikling i kampanjen. Mental Helse er stolte over hva Verdensdagen har blitt. Det er fantastisk med så mange gode og nye samarbeidsparter og arrangører. Det gjøres et så godt stykke arbeid både i Verdensdagen sentralt og i alle lagene ute i landet som markerer Verdensdagen. Lykke til til oss alle sammen!

Saksnummer: 14/22	Åpen time
Sak meldt av Vestfold og Telemark - nettbutikk	

Innledning ved Gustav Løvenhjelm – Mental Helse Vestfold og Telemark

Nettbutikk, det er synd at vi må bestille så store kvanta av hvert produkt. Er det mulig å få gjort noe med det?

Generalsekretær: Vi har mange ulike varianter av hvert produkt. Disse produktene er til salgs i denne nettbutikken uansett. Vi kan ta vekk en del av utvalget slik at det ikke ligger synlig i vår nettbutikk og er litt mer oversiktlig. Produktene vil likevel være i nettbutikken.

Det er også sånn at jo mer man bestiller jo lavere stykkpris blir det. Nettbutikken har ikke noe lager, de printer logo på produktene våre etter hvert som bestillingene kommer inn. Tidligere hadde vi lager sentralt. Dette var ingen god løsning. Vi ble sittende igjen med et stort overskuddslager.

Har fått levereadør av nettbutikk til å legge ut størrelses-tabell, og det er mulig å kontakte Strømnes (nettbutikken) og få tilbud, dersom man ikke ønsker å kjøpe store kvanta.

Det er observert at enkelte i lokallag går med t-skjorter hvor det står på ryggen: «Snakk med meg om psykisk helse / mental helse». Er redd for at dette kan sende feil signaler.

Dette er t-skjorter som er forbeholdt veiledere på Hjelpetelefonen. Mental Helse har ingen opplæring / kvalitetssikring av likepersoner, og vi må være forsiktige med å sende ut feil signaler.

Saksnummer: 15/22	Tema: Medisinfrie tilbud
Innledning ved seniorrådgiver Joachim Kjennerud	
Presentasjonen er vedlagt referatet	

Kommentarer/innsjutt fra ledermøtet:

- Vil akuttpostene også ha diagnosespesifikke inntakskriterier?
Å lage medisinfrie tilbud som ekskluderer enkelte diagnosegrupper er skivebom, og kanskje spesielt på akuttpost
- Medisinfrie tilbud er ikke medisinfrie
- Viktig med mulighet for nedtrapping
- Hurdalssjøen er heller ikke et medisinfritt behandlingstilbud, men det er på brukernes premisser
- Ting har endret seg de siste 8 årene. De drøyer lenger og lenger med å medisinere (ref erfaring fra kontrollkommisjonen)
- Er du tvangsinnlagt er det ikke fritt sykehusvalg
- Hadde store forventninger til fritt behandlingsvalg, finns det noe erfaring med hva som skal til for at medisinfri behandling skal være vellykket? Har fått inntrykk av at det er mye som skal til for at man skal lykkes med en slik behandling (ressurser, kompetanse, bemanning og organisering). Er det noe vi kan henvise til som kan si noe om hvordan vi kan lykkes med dette?

Psykiatritilbudet som er i Norge, får ganske mye ressurser sammenlignet med for eksempel Storbritannia og USA. Har ikke sett noen gode sammenlignbare undersøkelser på medisinfrie tilbud.

- I Tromsø var brukerrepresentanter sterkt involvert i tilbudet som er utviklet. Møter ofte utfordringer med eldre fagfolk. Også problemer med å rekruttere folk fra Nordland. Opplever fra Helse Nord at de er stolt av måten tilbudet er oppbygd på i Tromsø. Har heldigvis ikke vært snakk om å gjøre noe med de regionale funksjonene i UNN på tross av dårlig økonomi. Når det gjelder dekningsgraden har ikke dette vært en utfordring. Ildsjeler og enkeltpersoner er viktige når man skal få opp slike tilbud. Forskning er viktig for å få kunnskap på bordet og for å få fagfolk til å snu.
- Ofte ligger det i kulturene på sykehusene. Ser at yngre kan være mer positive enn eldre. Det går sent fremover.
- Utfordring i fht medisinfri tvang – mangler kunnskap om at man har rett til medvirkning i egen behandling også når man er under tvang. Blir som oftest sett på som motvilje og at man nekter behandling. Trengs økt kompetanse både hos pasienter og behandlere på dette feltet.
- Du skal være sterk for å komme unna medisinpress på akuttpost.
- Stadig utskiftning av personell er en utfordring.
- God bekreftelse på at tross alt går verden fremover, takket være blant annet Mental Helse. Friheten og muligheten til å påvirke er viktig. Vi skal fortsette å trykke på for å komme oss til målet.
- Mental Helse kan kanskje være en katalysator og viktig at fagavdelingen i Mental Helse setter av ressurser til å jobbe videre med dette
- Kanskje vi selv skal lage en fagkonferanse om medisinfrie tilbud?
- Savner pårørende perspektivet.
LPP er en del av fellesaksjonen for medisinfrie tilbud.
- Erfaringskompetanse har også jobbet mye med dette temaet. Kan evt være samarbeidspart i en fagkonferanse.

Saksnummer: 16/22	Sak: Åpen time
<p>Innledninger ved:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Martha Gulbrandsen - Lene Brobakken - Ellen-Bente Holtungen - Jorun Gjersdal - Tor Johnny Agledal - Thore Smith 	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Sak meldt av Mental Helse Rogaland: Mottatt mail fra en tillitsvalgt i Mental Helse som tilbyr opplæring i AlphaReg / regnskap for 400,- kr timen. Syns vi dette er greit 2. Sak meldt av Mental Helse Viken: Støtte til nystarta lag - nyoppretta lag får oppstartsmidler fra fylkeslaget på 5000,- kr. Hvis et lag legges ned og startes opp ila 3 år, får de fortsatt ny 	

«startkapital» når de får de midlene fylket har ivaretatt i de 3 årene.

3. Sak meldt fra Vestfold og-Telemark: hva gjør vi når vi har et styremedlem i fylkesstyret som vi ikke får tak i?
4. Sak meldt av Agder: Visste ikke at man kunne få dekt tapt arbeidsfortjeneste for å delta på ledermøtene. Kan dette opplyses bedre om?
5. Sak meldt av Vestland: Menn og psykisk helse. Mental Helse bør opprette et manneutvalg for å sette det på dagsorden. Det provoserer i seg selv og vi får masse oppmerksomhet på det.
6. Sak meldt av Agder: savner kunnskap i organisasjonen om bla skatteregler.

Kommentarer/innsjutt fra ledermøtet:

1. Ledermøtet gir tilbakemelding på at dette ikke er greit. Fylkesleder i gjeldene fylke vil ta dette opp med vedkommende.
2. Ledermøtets tilbakemelding er at lagene ikke bør få ny «startkapital» fra fylket dersom man starter opp innenfor tre-års perioden.
3. Ledermøtet har litt varierende tilbakemeldinger.

Må gi vedkommende en eller flere sjanser, så kan man gi dem et varsel på at vedkommende blir permittert fra vervet sitt ut perioden dersom vedkommende ikke dukker opp / tar kontakt. Må dokumentere at vedkommende ikke stiller opp, kall inn vara, informere valgkomiteen. Man kan ikke bare permittere et styremedlem, de er valgt på årsmøtet. Må også informere valgkomiteen om at vedkommende ikke fyller vervet sitt og ikke bør innstilles til fremtidige valg.

Hva gjør man hvis vedkommende fortsatt har et år igjen når det kommer til et årsmøte? Man kan prøve å sende et brev til vedkommende å høre om de ønsker å fortsatt stå som ansvarlig styremedlem i Brønnøysund.

Man kan melde inn en sak til årsmøtet på vanlig måte om å frita vedkommende fra styrevervet og velge et nytt.

Snakker vi her om at folk som sier seg villig til å påta seg et styreverv bør ha et avklart forhold til egen sykdom? Viktig, men vanskelig og sårbart tema. Selv om det er vanskelig, er det viktig å snakke om.

Må få lov til å være syk

Det viktige er funksjonsnivået til den enkelte. Vi trenger fungerende og stabile styreverv for å kunne ha god og stabil drift i laget.

Vi må være flinkere til å gi folk oppgaver som de mestrer, og vi må være flinke til å backe hverandre opp.

Lederen har et spesielt ansvar for å få helheten i styret til å fungere.

Viktigheten av valgkomité-arbeidet må løftes, det er her grunnlaget for et godt styre legges.

Vi må huske at dette er et frivillig verv. Vi legger ned mye innsats. Man må kunne ha forventninger til at folk som har påtatt seg et verv faktisk stiller opp og gjør en innsats.

Alle i et styre har like mye ansvar, men styreleder har flere oppgaver.

Hvor ærlige er vi med hverandre og hvilken takhøyde har vi for å være uenige, men likevel kunne se hverandre og ha respekt for hverandre?

Tror at en del konflikter har sitt utgangspunkt i sykdomsbilde.

Konflikter er ekstremt ressurstappende, og det er synd hvis vi skal bruke mye energien vår på det.

Man må ha et realistisk ambisjonsnivå for laget basert på de ressursene som er tilgjengelig for styret.

Oppsummering: Har fått bragt opp et tema som er utrolig viktig. Har snakket om det formelle aspektet som årsmøtets rolle og valgkomiteens rolle. Vi har også snakket om vår spesielle situasjon som organisasjon. Syns det er en klokskap i forsamlingen knyttet til ivaretagelsen av den enkelte, samtidig så må styret som helhet fungere.

4. Tappt arbeidsfortjeneste er en del av sak om godtgjørelse og honorering som er fast sak på hvert landsmøte. Det kan gjerne opplyses bedre om, for eksempel i invitasjonen som sendes ut til ledermøtene.
5. Menn og psykisk helse – Har ikke tid til å ta en diskusjon og prosess på dette nå, men bringer saken videre til sentralstyret
6. Økonomi / regnskap – viktig tema, bringer dette videre til administrasjonen

Saksnummer: 17/22	Tema: Tale og debatt-teknikk
Innledning ved kommunikasjonssjef Kristin Bergersen og praktiske øvelser søndag	
Presentasjonen er vedlagt referatet	

Saksnummer: 18/22	Sak: Ledermøtets innstilling på samfunnspolitisk program til landsmøtet
Innledning ved Bente Mejdell, gjennomgang av innkomne forslag med utvalgets innstilling ved Kristin Bergersen	

Det har kommet 29 forslag til tillegg / endringer innen fristen. Ledermøtet gjør den endelige innstillingen til landsmøtet.

Kjernesak nr. 8 – Ledermøtet ber om at man ser på formuleringen i denne kjernesaken, da ledermøtet er usikker på om Mental Helse ønsker Psykiatriambulans? Her ønsker ledermøtet at man skal ha

tjenesten i form av riktig kompetanse og uttrykingspersonell som ikke er uniformert, men ikke i egne psykiatriambulanser. Intensjonen i forslaget blir stående.

Med denne endringen innstiller ledermøtet kjernesakene til landsmøtet.

Ledermøtet innstiller på følgende:

2. Utvalgets innstilling vedtatt
3. utvalgets innstilling vedtatt
4. Utvalgets innstilling vedtatt
5. Utvalgets innstilling vedtatt
6. Henger også sammen med kjernesak nummer 8. Formulering i dette punktet må endres i henhold til det som formuleres i det punktet. Nordlands intensjon er at man skal få dette tilbudet overalt i landet der det er mulig. Innstillingen støttes
7. Utvalgets innstilling vedtatt
8. Utvalgets innstilling vedtatt
9. Utvalgets innstilling vedtatt
10. Utvalgets innstilling vedtatt
11. Utvalgets innstilling vedtatt
12. Utvalgets innstilling vedtatt
13. Utvalgets innstilling vedtatt
14. Utvalgets innstilling vedtatt
15. Utvalgets innstilling vedtatt
16. Utvalgets innstilling vedtatt
17. Ledermøtet innstiller følgende: At medisinerer av eldre gjøres med forsiktighet for å unngå overmedisinering
18. Utvalgets innstilling vedtatt
19. Utvalgets innstilling vedtatt
20. Utvalgets innstilling vedtatt
21. Utvalgets innstilling vedtatt
23. Agders innstilling på 14 dager vedtatt. Dette gjelder gjennomgående i hele dokumentet.
24. Utvalgets innstilling vedtatt
25. Utvalgets innstilling vedtatt med tillegg av «øremerkede» slik at setningen blir: «At det innføres tiltak og *øremerkede* midler over tid for å styrke....»
26. Utvalgets innstilling vedtatt
27. Utvalgets innstilling vedtatt
29. Utvalgets innstilling vedtatt
30. Utvalgets innstilling vedtatt
31. Utvalgets innstilling vedtatt, men ledermøtet ber om at man ser på formuleringene. Det er et tungt språk og lange setninger. Ledermøtet ber også om at man tar inn «jf lowerket», slik at man tydeliggjør at dette allerede er pålagt.

Vedtak:

Ledermøtet innstiller på samfunnspolitisk program med de endringene som fremkom i møtet. Dokumentet språkvaske og korrekturleses, og administrasjonen ferdigstiller innstillingen til landsmøtet.

Ledermøtet ble tidlig fredag 23.9 oppfordret av møteleder til å komme med forslag til tema for resolusjoner til landsmøtet.

I tillegg ble det gitt litt praktisk informasjon om landsmøte fra generalsekretær.

- Påmeldingsfrist 03.10.2022
- 6 fra hvert fylke (fylkesleder + fem delegater)
- Sakspapirer kommer 4 uker før på mail, blir sendt i posten (link for innsamling av postadresser til delegatene blir sendt ut etter at påmeldingsfristen er gått ut).

Forslag til tema til resolusjoner på landsmøtet:

1. Viken – lovpålagt lavterskeltilbud i kommunene
2. Aina Nybakke, sentralstyret – manglende behandling / døgnbehandling av spiseforstyrrelser
3. Mille Falstad, sentralstyret – manglende barselomsorg
4. Vestland – menn og psykisk helse
5. Vestfold og Telemark – brukerstyrte senger i kommunene, samt Tvang uten døgn, god oppfølging av disse pasientgruppene
6. Haakon Steen, sentralstyret – tverrsektorielt arbeid for helsefremmende arbeid (skole, NAV, helsevesenet, kriminalomsorgen og justisdepartementet)
7. Nordland – Egenandel på poliklinisk behandling
8. Møre og Romsdal – Brukermedvirkning i kommunal lavterskel barselomsorg
9. Karl Olaf Sundfør, sentralstyret – nedleggelse av sengeplasser i fbm fritt behandlingsvalg
10. Agder – viktigheten av forebygging heller enn å reparere
11. Rogaland – Selvmordsforebygging, forebygging i kommunene, samt ventetider for å få hjelp
12. Troms og Finnmark – antall selvmord øker med dårlig økonomi. I tiden vi står foran nå så vil dette være veldig sentralt. Viktig å prioritere psykisk helsefeltet i dette perspektivet
13. Vestfold og Telemark – Menn og psykisk helse, ventetider
14. Viken – Jobbe for at skolene løser kompetansemålene i livsmestringsfaget i de nye læreplanene gjennom YAM
15. Kristin Vala, sentralstyret – Ventetider og viktigheten av tidlig hjelp, dårlig økonomi fører til dårlig psykisk helse
16. Aina Nybakke, sentralstyret – tallen for ventetider er blodrøde, og vi har kanskje 5 til 10 år foran oss med veldig krevende arbeid for å få ned tallene.

Disse ble gruppert og kombinert til følgende:

1. **Selvmordsforebygging**
 - Menn og psykisk helse
 - forebygging og tidlig hjelp heller enn reparasjon
 - Jobbe for at skolene løser kompetansemålene i livsmestringsfaget i de nye læreplanene gjennom YAM
2. **Ventetider**
 - Nedbygging av sengeplasser

- tallen for ventetider er blodrøde, og vi har kanskje 5 til 10 år foran oss med veldig krevende arbeid for å få ned tallene.

3. Økonomi / tøff hverdag for folk flest

- egenandeler på poliklinisk behandling
- Dårlig økonomi gir dårlig psykisk helse

4. Kommunale lavterskeltilbud

- lovpålagt lavterskeltilbud i kommunene
- barselomsorg, også for far

5. Tverrsektorielt arbeid for helsefremmende arbeid (skole, NAV, helsevesenet, kriminalomsorgen og justisdepartementet)

Ledermøtet kom også med følgende forslag på kandidater til redaksjonskomite:

- Vibeke Karlsen (med forebehold)
- Tor Johnny Agledal
- Karl Olaf Sundfør

Sentralstyret jobber videre med utforming av resolusjoner og foreslår en redaksjonskomite.

Saksnummer: 20/22	Div informasjon
Innledning ved generalsekretær Linda Berg-Heggelund og kommunikasjonssjef Kristin Bergersen	
<ul style="list-style-type: none"> • Nyhetsbrev – vi vil gjerne ha tilbakemelding på om Nyhetsbrevet er nyttig, og kom gjerne med saker dere tenker kan være aktuelle for nyhetsbrevet. • Ta kontakt hvis det er ting dere trenger bistand til. • Dato for konferansen 2023 mars på Quality Hotel Airport Gardermoen. Ledermøtet blir fredag 10. mars og lørdag 11. mars. 	

Kommentarer/innspill fra ledermøtet:

- Ledermøtet oppfatter Nyhetsbrevet som positivt og mange bruker og sprer det i sitt nettverk.
- Hjelpetelefonen ønsker mer info om hvem, hva og hvor lokalt. Det er et stort forbedringspotensial i bruk av nettsidene våre. Send gjerne inn lokale Nyhetsbrev til Hjelpetelefonen. Mange innringere har behov for innhold i hverdagen, kan vi koble de bedre på de lokale tilbudene på noe vis. Må jobbes videre med temaet. Interesse fra ledermøtet for å bistå.
- Nye nettsider kommer på nyåret

Referatunderskrivere:

Tor Johnny Agledal

Tor Johnny Agledal

Martha A. Gulbrandsen

Martha Gulbrandsen

Vedlegg:

1. Presentasjon: Verdensdagen
2. Presentasjon: Medisinfrie tilbud
3. Presentasjon: Debatt-teknikk, hvordan formulere budskap



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Verdensdagen for psykisk helse

Presentert av Team Verdensdagen
(Anura & Maha)

22.09.2022



Verdensdagen for

psykisk helse

Teamet



Anura Sankholkar
Kampanjeleder



Maha Kamran
Rådgiver



Gro Kannelønning
Frivillig SoMe og grafisk design



VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Om Verdensdagen

- 30-års jubilent!
- En felles nasjonal innsats for den psykiske folkehelsen, uke 39-42
- 3100 markeringer i 2021 – rekord!
- Koordinert av Mental Helse i 20 år, på oppdrag fra Helsedirektoratet

Oppdraget



Markeringer



Hva var stáa i
februar 2022?



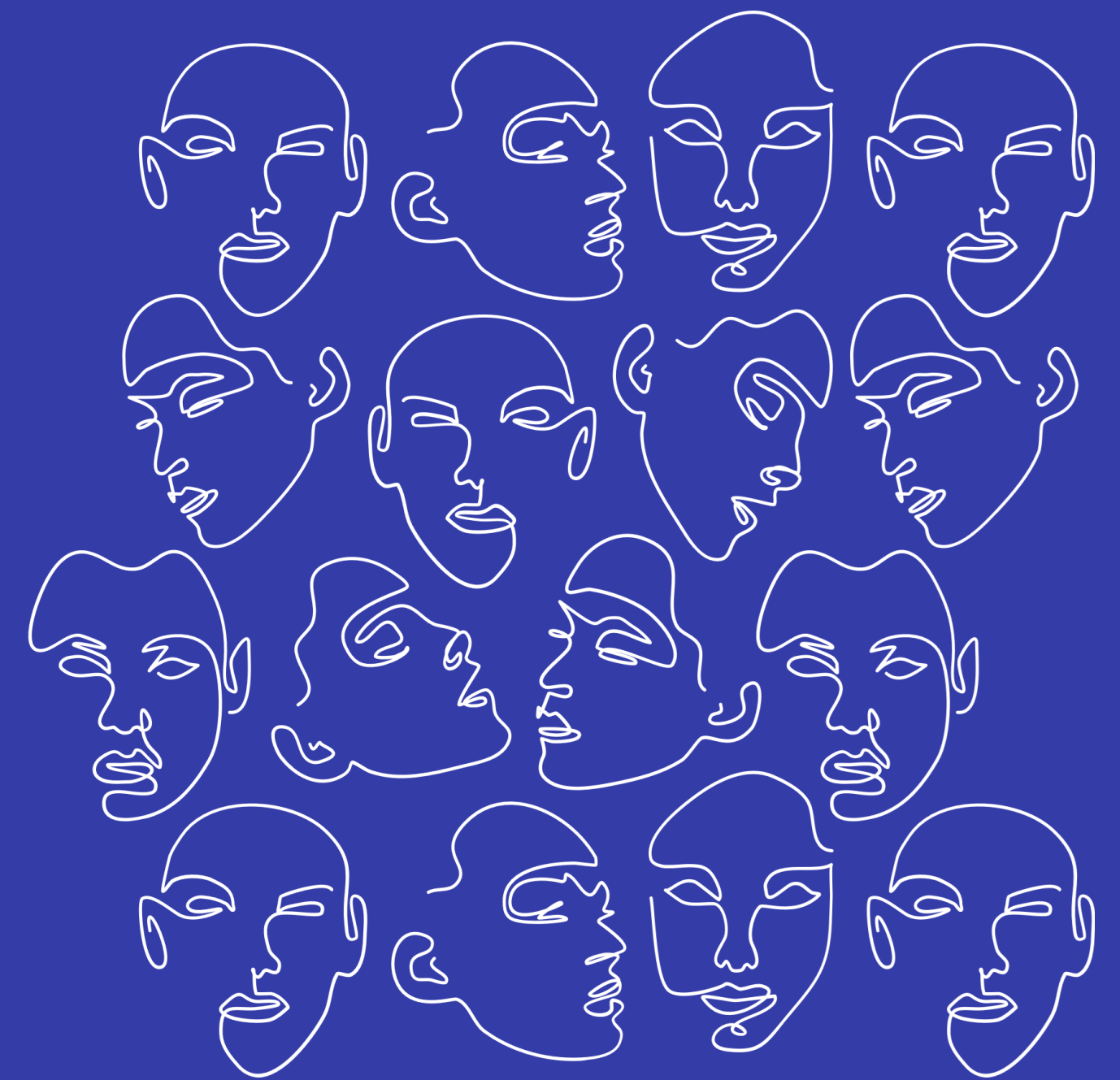
Dette var ståa



- Hver fjerde person er mer ensom nå enn før pandemien
- 1 av 5 har ingen å regne med når de sliter
- Hver fjerde ungdom føler de ikke har noen å snakke med når livet er vanskelig
- 40 prosent studenter mangler venner
- 86 000 personer opplever alvorlig mobbing på jobb hver eneste måned
- Halvparten av innvandrere i Norge har opplevd diskriminering i løpet av det siste året – særlig i arbeidslivet

Spørsmål vi ville ha svar på

- Hva skaper utenforskap, og hva kan motvirke utenforskap?
- Hvilke konsekvenser har ensomhet og utenforskap for fellesskapet?
- Hvordan kan vi som samfunn tilrettelegge for at vi ser flere?
- Hva skal til for å føle reell tilhørighet?



Tema 2022:

Vi trenger hverandre #løftblikket

Verdensdagen

for psykisk helse



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

verdensdagen.no



Identitet

23% Verdensdagen for biologisk mangfold

81% Ingen kjennskap til Verdensdagen for psykisk helse



Verdensdagen
for psykisk helse

Psykevettreglene

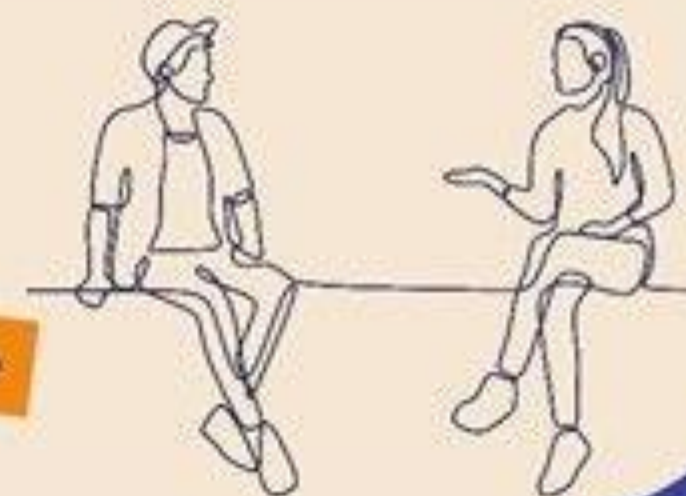
- 1 Bær ikke på tunge tanker alene
- 2 Snakk med en du stoler på, og søk hjelp i tide
- 3 Gjør noe godt for deg selv og andre, så ofte du kan
- 4 Øv deg på å sette ord på hvordan du har det
- 5 Bruk tid på det som gir mening for deg
- 6 Gi tid til de som betyr noe for deg
- 7 Vit at vanskelige dager er en viktig del av din utvikling
- 8 Pust med magen
- 9 Vær litt aktiv hver dag
- 10 En god natts søvn gjør de fleste dager lettere



Våre psykevettregler

Hva er viktig for at dere skal ha det bra sammen?
Lag deres egne psykevettregler:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____



Verdensdagen
for psykisk helse

Hovedtiltak og aktiviteter 2022

Ressurser	● Intervjuserie, undervisningsopplegg, materiell, foredrag
Profilering	● Sosiale medier, podkast, media, digitale boards
Nettsider	● Nye nettsider, visuell profil, digital ressursbank, materiell, markeringer
Samarbeid	● Fagmiljøer, Obos, Filmweb, Elevkanalen
Speedfriending	● Bergen, Oslo, Stavanger, Trondheim og Tromsø
Nasjonal markering	● Direktesendt nasjonal markering m/Else Kåss Furuseth





Intervjuserie m/Thomas Seltzer

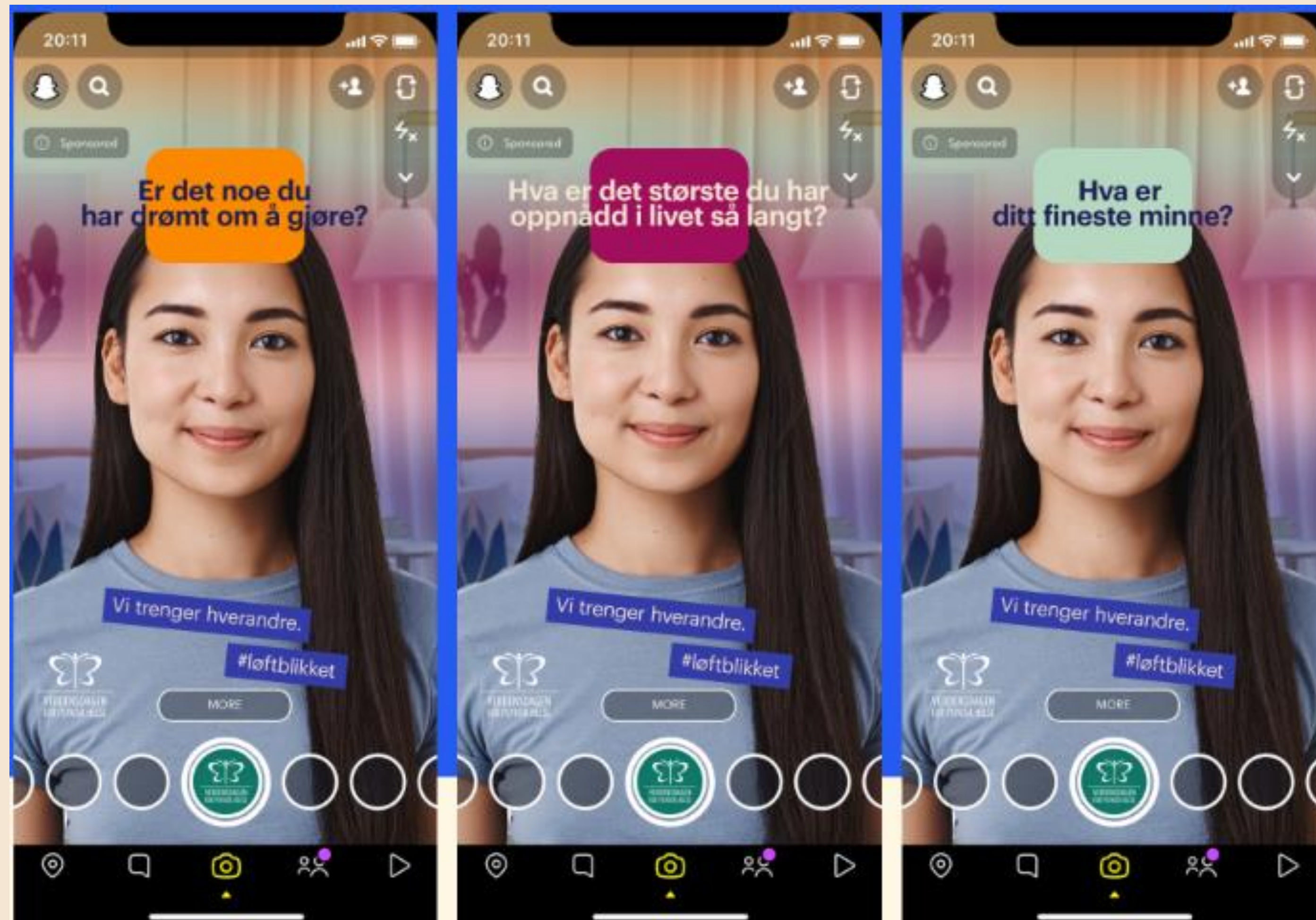
Ensomhet og utenforskap

- Krisemodus
- Utenforskap
- Ensomhetens pris

Sosiale medier



Snapchat



Podkast: Åpne Forhold

– en lett samtale om det som kan være vanskelig

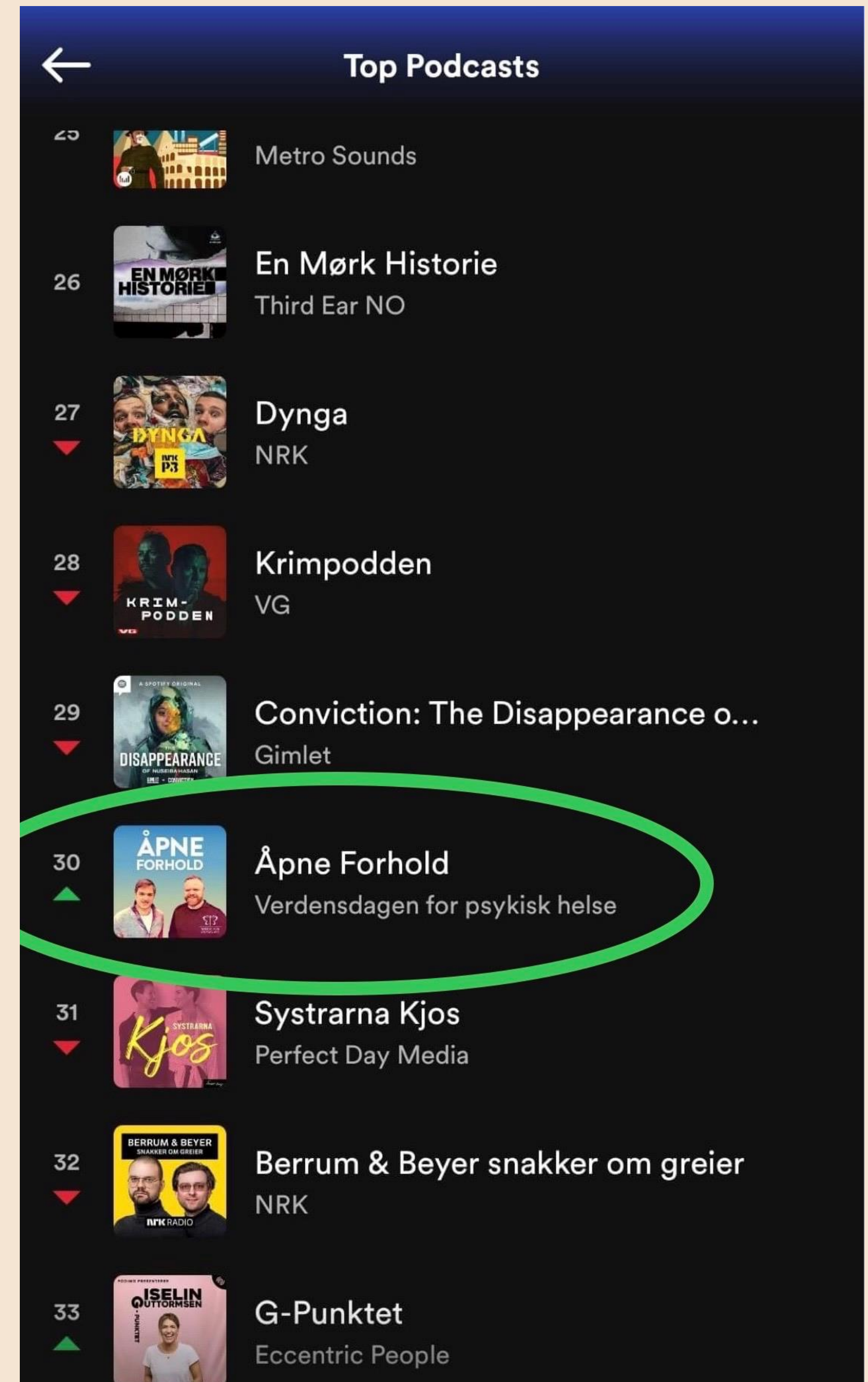
Åpne Forhold

En lett samtale om det som kan være vanskelig.

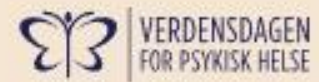
Podkast



Episode 48:
Konspirasjonsteorier



Nye nettsider



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Lag en markering ▾

Ressurser og verktøy ▾

Om Verdensdagen ▾

Registrer markering

Finn markering

Verdensdagen 2022: Vi trenger hverandre. Løft blikket!

En nasjonal befolkningskampanje om psykisk folkehelse, som markeres av tusenvis over hele landet fra uke 39-42 hvert år. Registrer din markering i dag!

Les om årets tema

Registrer din markering



Bli med å markere Verdensdagen!

Gjør som 3100 kommuner, skoler, arbeidsplasser, organisasjoner og lag fra hele landet gjorde i fjor, og sett psykisk helse på kartet i høst.

Om Verdensdagen

I år er det 30 år siden Verdensdagen for psykisk helse ble opprettet 10. oktober som en internasjonal FN-dag for å fremme bevissthet om psykisk helse over hele

Materiell

- Plakater og infomateriell
- Arrangørbanner
- Stresshjerter
- Tankesorteringsverktøy
- Klistremerker
- Mykrefleks
- Markeringsvester
- Gymposter



Samarbeidspartnere

For innhold, uttrykk, markeringer og informasjon

- Frivillighetsåret 2022
- Obos
- Filmweb
- Fagforbundet Ung
- Virke Trening
- Scan magazine
- Podkast
- Elevkanalen
- Fagmiljø
- NRK



A group of diverse people are gathered around a table in a dimly lit room, likely a bar or restaurant. They are engaged in conversation, with some gesturing with their hands. The atmosphere appears to be social and interactive. The text "Speedfriending" is overlaid in the center of the image in a white, sans-serif font.

Speedfriending

Bergen, Stavanger, Oslo, Trondheim & Tromsø



MA. 26. SEP. KL. 18:00
Speedfriending x Bergen
USF Verftet · Bergen
Arrangement fra Speedfriending



TO. 29. SEP. KL. 15:00
Speedfriending x Ungdom // Bergen
VilVite · Bergen
Arrangement fra Speedfriending



TI. 4. OKT. KL. 18:00
Speedfriending x Ungdom // Stavanger
Metropolis · Stavanger
Arrangement fra Speedfriending



TO. 6. OKT. KL. 19:00
Speedfriending x Student // Tromsø
Studentsamfunnet Driv · Tromsø
Arrangement fra Speedfriending



TI. 11. OKT. KL. 18:00
Speedfriending x Ungdom // Oslo
Eldorado Esport & Entertainment · Oslo
Arrangement fra Speedfriending



FR. 14. OKT. KL. 17:00
Speedfriending x Arbeidslivet // Oslo
Grafill · Oslo
Arrangement fra Speedfriending



TO. 20. OKT. KL. 19:00
Speedfriending x Trondheim
Work-Work · Trondheim
Arrangement fra Speedfriending



TI. 27. SEP. KL. 19:00
Speedfriending x Student // Bergen
Det Akademiske Kvarter · Bergen
Arrangement fra Speedfriending



MA. 3. OKT. KL. 18:00
Speedfriending x Student // Stavanger
Folken · Stavanger
Arrangement fra Speedfriending



ON. 5. OKT. KL. 19:00
Speedfriending x Stavanger
Clarion Hotel Stavanger · Stavanger
Arrangement fra Speedfriending



MA. 10. OKT. KL. 18:00
Speedfriending x Oslo
SALT art & music · Oslo
Arrangement fra Speedfriending

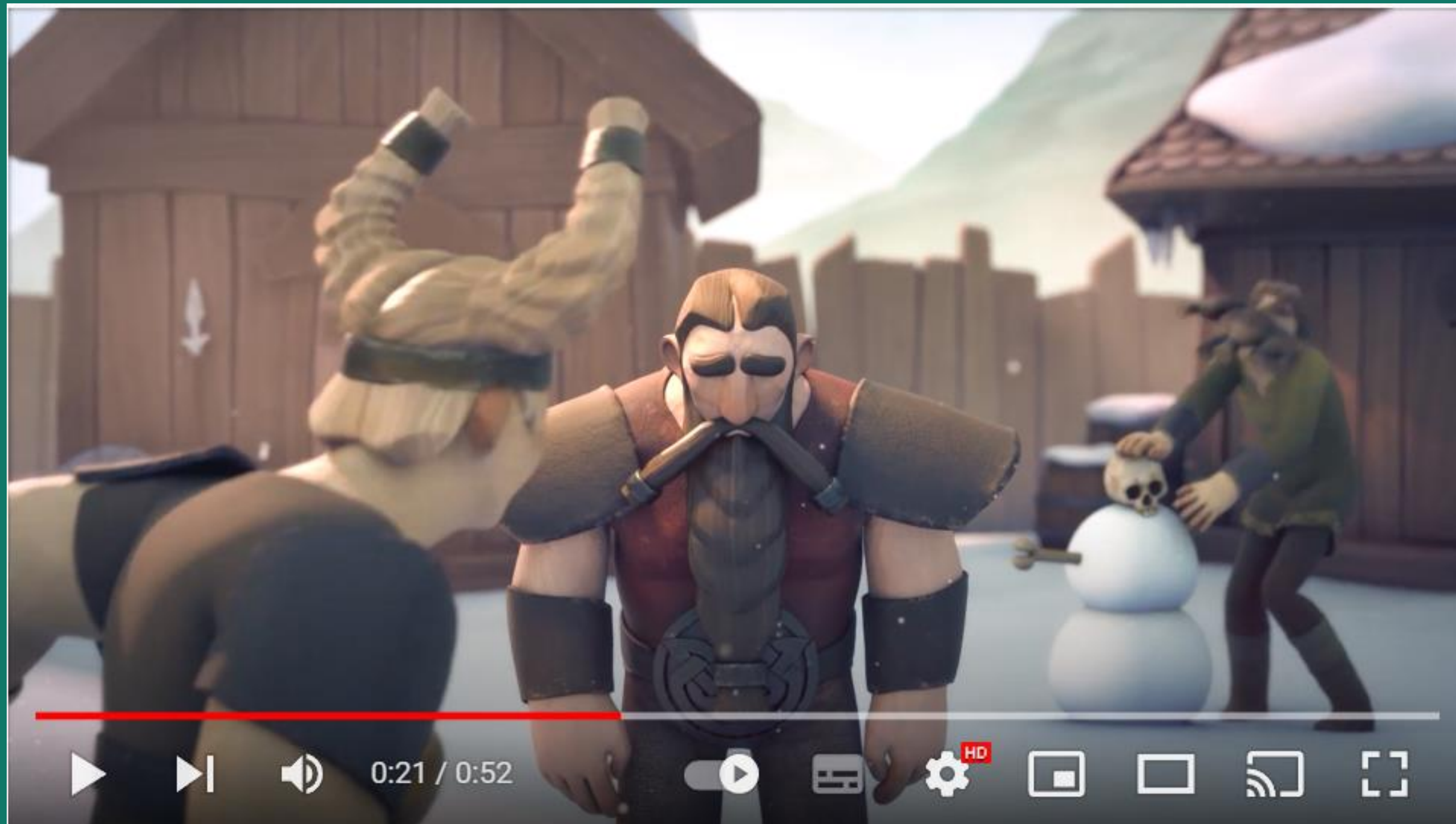


TO. 13. OKT. KL. 19:00
Speedfriending x Student // Oslo
Chateau Neuf - Det Norske Studentersamfund · Oslo
Arrangement fra Speedfriending



MA. 17. OKT. KL. 17:00
Speedfriending x Ungdom // Trondheim
Kultursenteret ISAK · Trondheim
Arrangement fra Speedfriending

Animasjonsfilmer fra Danmark



Direktesendt nasjonal markering



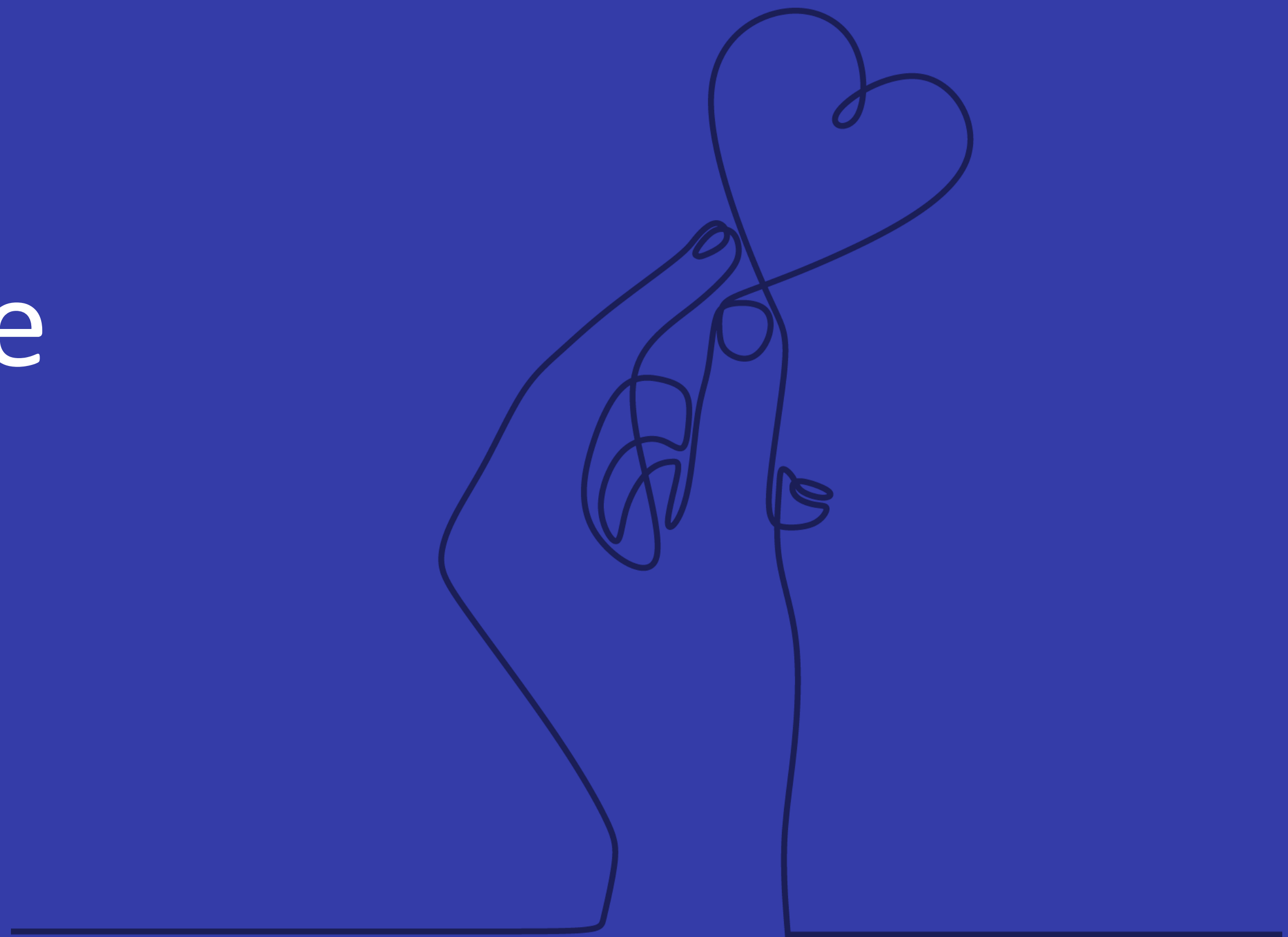
DIREKTESENDT MARKERING

10.OKTOBER KL. 20.00

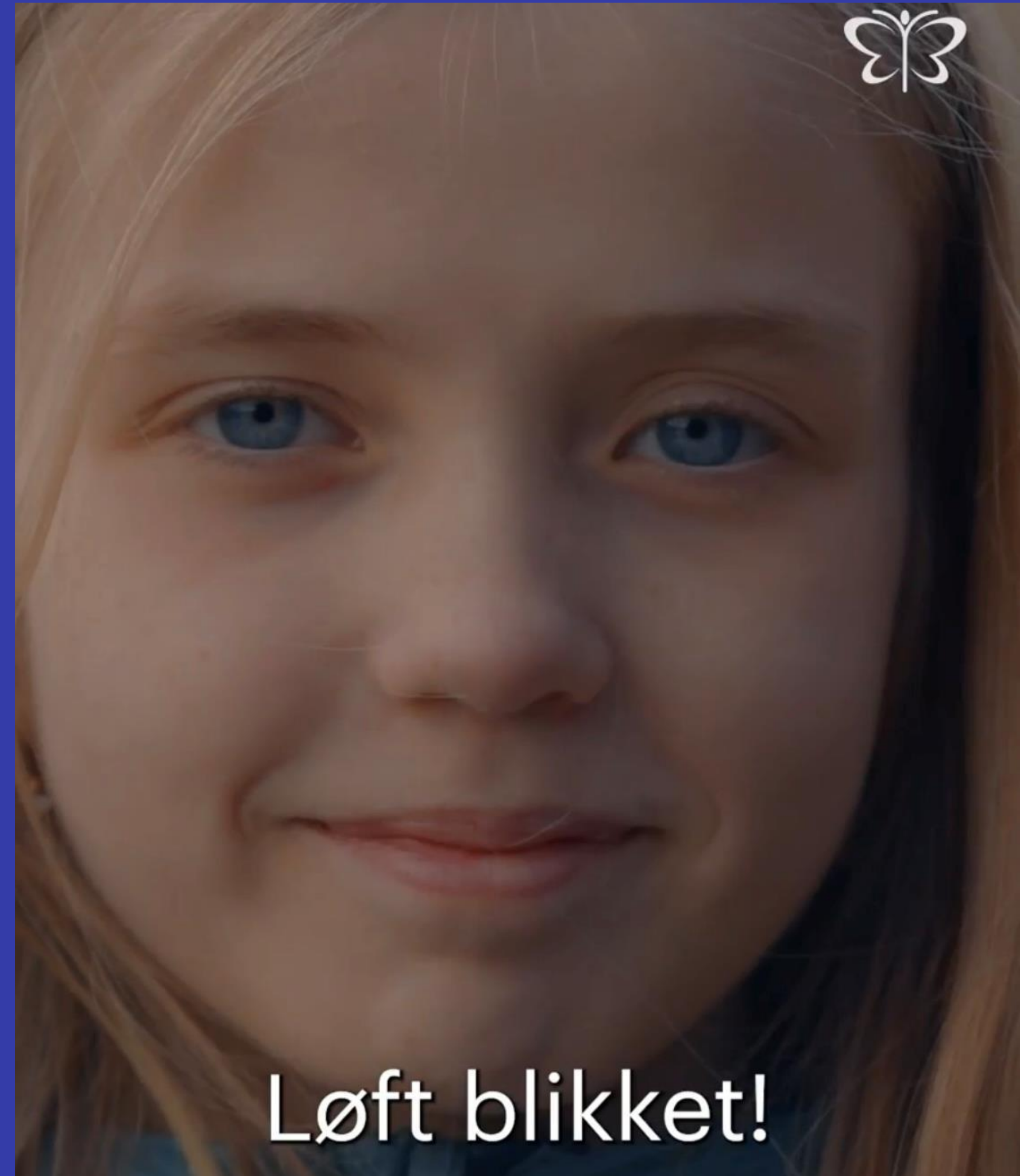


VERDENS DAGEN
FOR PSYKISK HELSE

2700 allerede – alle
pilene peker
oppover!



Spørsmål?



Løft blikket!

Vi trenger hverandre. #løftblikket

Du finner oss her:

www.verdensdagen.no

info@verdensdagen.no



@verdensdagen

Verdensdagen for

psykisk helse



Medisinfri behandling

LIKEVERD – ÅPENHET – RESPEKT
– INKLUDERING



Medisinfri behandling

Behandle psykisk helse uten medikamenter?

SamtaleTerapi

Miljøterapi

Recovery

Forebygging

Tilhørighet

gruppebehandling

Meningsfull hverdag

Pårørende



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/)

Tvang i psykiatrien

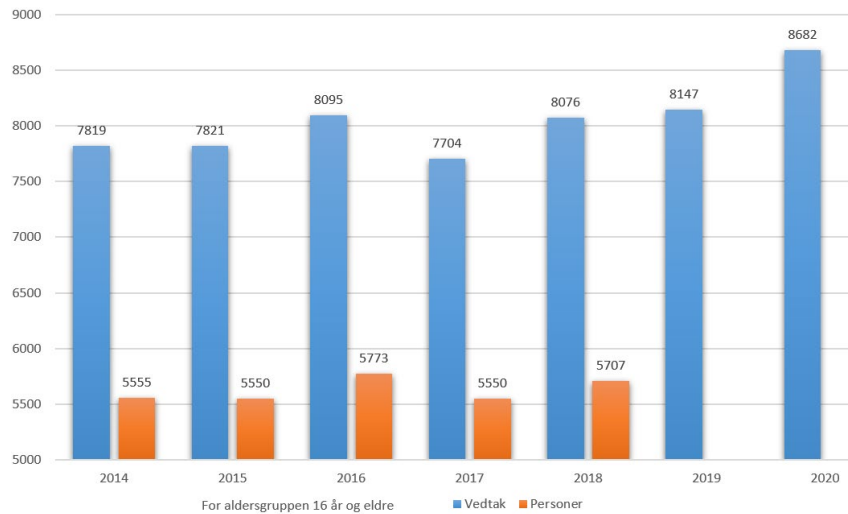
Tvangsmedisinering

8682 Tvangsinnleggelseser i 2020

Økning i tvangsinnleggelseser 12,7% 2017-2020

Norge har høyt bruk av tvangsinnleggelseser og tvangsbruk i psykiatrien

Likeverd-åpenhet-respekt-inkludering og tvang?



Tvangsrapporten 2021

Mange, 40% opplever og at tvang har vært nødvendig del av behandlingen de har fått, men 54% av pas sier tvang ikke var nødvendig. 58% tenker at de ble utsatt for krenkelser.

Noen opplever god hjelp av medisiner, mens andre opplever liten effekt. Samme med alvorlige bivirkninger.

Tvangsmedisinering standard behandling ved tvang både ved innleggelser og tvungen behandling poliklinisk.

Første innleggelse tvang - tvangsmedisinert





Medbestemmelse og valgfrihet

Mental Helse ønsker at det skal være minst mulig bruk av unødvendig tvang.

At helsepersonell skal ha kunnskap, rutiner og ressurser til å inkludere pasienten i behandlingen, og tenke helhetlig.

At det skal være flere fagmiljøer som kan møte mennesker på forskjellige måter.

Mennesker er forskjellige og har forskjellige behov.

At mennesker i behandling skal bli møtt med:

Likeverd – Åpenhet – Respekt – Inkludering

Fellesaksjonen for medisinfrie tilbud

Mental helse har jobbet med tvang og medikamentfri behandling lenge.

- Mental Helse gikk sammen med flere andre brukerorganisasjoner 2011.

Det må etableres medisinfrie enheter i alle landets helseforetak. Med medisinfrie tilbud mener vi medisinfrie døgnbaserte behandlings-enheter som et reelt og etablert valg tilgjengelig for mennesker i krise, hvor

man ikke blir utsatt for tvangsmedisinering, eller opplever at medisiner påtvinges ved press eller overtalelse.

grunnbehandlingen er å få et trygt sted å være, en seng å sove i, regelmessige måltider og mennesker å snakke med.

det kan utvikles gode behandlingskulturer for ikkemedikamentell behandling, som kan styrke et fagfelt og fagpersonell med behov for kunnskapsutvikling.

Bent Høyeskrev i 2015 brev til alle helseforetakene der de fikk påbud om å bygge frittstående medisinfrie behandlingstilbud

Kartlegge tilbudet

Det er startet opp flere tilbud der pasientene kan velge å motta behandling for «alvorlige psykiske lidelser»

1. Noen er hele avdelinger med en helhetlig tenkning der medikamentell ikke er hovedfokus. Det er mulig og fortsette på medisiner i alle behandlingsstedene, men pasientene bestemmer selv.

[Tromsø](#) , Ahus

2. Noen avdelinger sier de har integrert medisinfri behandling i det eksisterende tilbudet. Eks. Bergen, Sannerud

3. Andre steder er det ett antall senger i en ordinær sengepost.

Lovisenberg, Diakonhjemmet, 6 døgnplasser i Haldenklinikken, Noen dedikerte senger i DPS.

4. Andre steder har behandlet psykososer uten medikamentell tilnærming før 2015

BET Blakstad, Vestfold

Helse Nord

Psykisk helse- og rusklinikken, Unn Åsgård, Tromsø: 6 plasser i egen enhet. Pasienter med psykose- eller bipolare lidelser prioriteres.

Spesielt gode på å tilrettelegge og planlegge overgang ute-inn-ut.

[Medikamentfritt behandlingstilbud, Tromsø - Universitetssykehuset Nord-Norge \(unn.no\)](#)

[Enhets for medikamentfri behandling etablert ved UNN - Pingvinavisa](#)

[Medikamentfri behandling - forskningsstudie - Universitetssykehuset Nord-Norge \(unn.no\)](#)

Ukeplan Medikamentfritt behandlingstilbud Tromsø

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
08.00	Frokost	Frokost	Gj.gang (ans.)	Frokost	Frokost	Frokost	
08.15	Planlegging (ans.)		Planlegging (ans.)	Planlegging (ans.)	Planlegging (ans.)		
08.45	Morgenmøte	Morgenmøte	Morgenmøte	Morgenmøte	Morgenmøte		
08.55			Tavlemøte				
09.05	Mindfulness	Morrastrekk	Mindfulness	Morrastrekk	Mindfulness	Morrastrekk	
09.30	Fysisk aktivitet	Recovery- verksted	Fysisk aktivitet		Fysisk aktivitet		
10.00						Frokost	Frokost
10.30							
11.00	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj	Lunsj		
11.30							
12.00		Kreativ gruppe	Recovery- verksted	Recovery- verksted	Recovery- verksted		
12.30							
13.00							
13.30							
14.00		Internund, faglig forum el. pers.møte	Veiledning (ansatte)		Ukesavslutning		
14.30							
15.00							
15.30	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag	Middag
16.00	Planleggingmøte	Planleggingmøte	Planleggingmøte	Planleggingmøte	Planleggingmøte		
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.30	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat	Kveldsmat
20.00							

Helse Midt

Ingen medisinfritt døgntilbud til mennesker med psykoselidelser.

3 senger i medisinfri enhet DPS Vegsund

Helse Vest

Helse vest har ikke opprettet eget medikamentfri døgnavdeling.

Helse Vest har møtt utfordringen med å fokusere på å integrere medikamentfri behandling inn i sine DPS, i form av et prosjekt der de har involvert brukere.

[Sluttrapport for brukerundersøkelse.pdf \(helse-bergen.no\)](#)

Helse Sør-Øst

DPS Nedre Romerike:

7 plasser i egen enhet, pasienter med psykose- eller bipolare lidelser prioriteres. Behandlingen foregår i gruppeprosess, tilbyr oppfølgingsopphold.

Forskning på gang.

[Medisinfri behandling - Akershus universitetssykehus \(ahus.no\)](https://www.ahus.no)

To reelle døgntilbud

Det er blitt dannet to reelle døgntilbud i Helseforetakene, som følge av fellesaksjonen

Nedre Romerike i Sør-øst og i Tromsø i Nord.

De rapporterer at de mangler henvisninger og spesielt ifra mennesker med psykoseproblematikk.

Mye av arbeidet er bistå nedtrapping av medisiner

De sier at tilbudet er lite kjent i behandlingssystemet og blant brukerne.

Skepsis i behandlingssystemet?

Hurdalsjøen recoverycenter

Trues med å miste HELFO-godkjenning 1 januar 2023

Mangler og henvisninger

Veien Fremover

- Fritt sykehusvalg?
- Hurdalsjøen HELFO godkjenning, trues
- Trangere økonomi
- Løfte frem de tilbudene som er, blir lagt ned hvis det ikke er henvisninger og det ikke blir brukt.

Medisinfrie behandlingssykluser

Medisinfri tvang

Medisinfri akuttposter

Er det reel mulighet? Finnes det ressurser til det?



MENTAL HELSE



Tale- og debatteknikk

Ledermøte – Mental Helse 24.-25. oktober 2022

Kristin Bergersen, kommunikasjonssjef

Litt om meg og min bakgrunn

- Har skrevet taler og laget presentasjoner for ledere i 25 år
- Som kommunikasjonsrådgiver, som statssekretær og som kommunikasjonssjef
 - Politiske
 - For å skape endring
 - For å oppsummere
 - For moro skyld



Formål

- Bli bedre og tryggere på å skrive og holde innlegg
- Hvordan argumentere for din sak?
- Hvordan få gjennomslag?



Forskjellige typer taler / innlegg

- Festtaler – konfirmasjon, bursdager, feiringer
- Offisielle taler på vegne av en organisasjon
- 3 minutters innlegg på et møte
- Svarinnlegg
- Replikk



Hva er viktig når du skal skrive en tale/innlegg?

- Hva har du å si?
- Hvem skal du snakke for?
- Hvor lang tid har du?



Struktur

- Innledning
 - Start med stil
 - En kort historie
- Hoveddel
 - Finn fakta / statistikk / sitater fra andre
 - Hold deg til maksimalt 3 poenger for å understøtte saken
 - Bygg en god og logisk struktur
- Avslutning
 - Gjenta det viktigste poenget fra hoveddelen
 - Ta sats. Ikke la talen dø ut med « takk for meg»

Fremføring

- Tenk på at du skal si det, ikke lese det.
- Bruk korte setninger, sett punktum ofte.
- Husk å puste.
- Ta gjerne små pauser for å understreke poengene dine.
- Bruk kroppen, blikk og hender.
- Viktigst av alt; vær deg selv.



Hva er viktig når du skal holde en tale/innlegg?

- Øve
- Øve
- Øve

Oppgave

- Lag et 3 minutters innlegg om en sak som er viktig for deg eller som en presentasjon av Mental Helse
- Forsøk å hold deg til «oppskriften»
- Søndag skal du holde innlegget for denne forsamlingen 😊