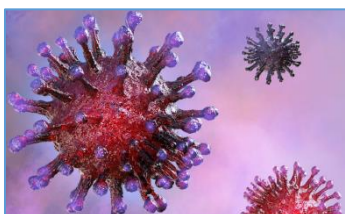




Søndag 10 oktober markeres
Verdensdagen for psykisk helse.



Tema for 2021: Livet under og etter en pandemi.

Vær oppmerksom.

Vær til stede.

Følg opp.

Du kan lese mer om [Verdensdagen for psykisk helse her](#).

MHO planlegger markering av dagen lokalt. Dette kommer vi tilbake til i senere nyhetsbrev.

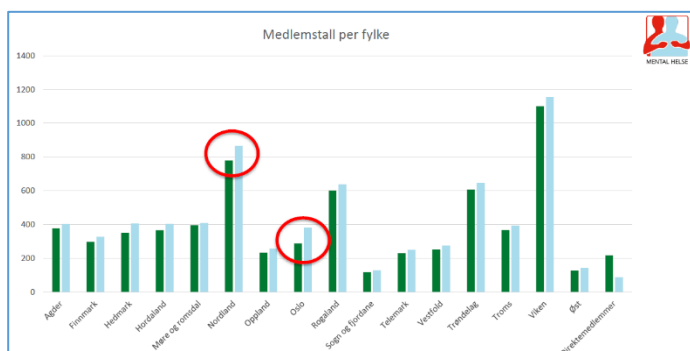
Mental Helses medlemsundersøkelse (jan-feb 2021)

Mental Helse har hatt synkende medlemstall gjennom flere år. Som et ledd i å lage en ny strategi for å motvirke dette, er det blitt gjennomført en medlemsundersøkelse i jan/feb 2021. Resultater fra medlemsundersøkelsen ble presentert på ledermøtet 5. mars.

Året 2020, året med koronapandemi,

viser en litt annen tendens med økning i medlemstallet. Spesielt hyggelig er det at denne økningen er svært god i Oslo. Dette gir oss motivasjon for å jobbe videre med å øke medlemstallet vårt.

MHO gjennomfører en ringerunde til alle medlemmer i løpet av mars, april og mai. Dette tror vi vil gi oss gode tips og ideer til å bli et bedre lag. Vi ønsker å utvide tilbud og aktiviteter til medlemmene våre når koronapandemien slipper taket. Følg med i nyhetsbrev framover.



Årsmøte i Mental Helse Oslo (MHO) 24.mars



Årsmøte i MHO blir gjennomført på nett, ved bruk av Teams. Valgkomiteen i 2021 (bildet) består av Jonatan Hol (leder, bak til høyre), Brita Rønbeck Bølgren (medlem bak til venstre) og Julia Reilly Brænne. Alle med koronavennlig avstand. Varamedlem er Steinar Kildahl.

Valgkomiteen har hatt kort tidsfrist, men har jobbet intenst og godt. Innstillingen til valg og nytt styre er

levert. Nå er det opp til årsmøte å gjøre sine valg for MHO.

[Du finner sakspapir til årsmøte her.](#)

Du kan kontakte oss på mail: oslo@mentalhelse.no

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo



Nyhetsbrev nr.1, mars 2021

Ny portal for minoritetspråklige

[Psykisk helse i minoritetsbefolkningen er underkommunisert](#) sier vår leder, Umar Ashraf. I slutten av januar lanserte MHO en nettportal (www.spormer.no) med informasjon på flere språk om lavterskeltilbud innen psykisk helsehjelp. Prosjektet er støttet av IMDi.



IMDi
Integrerings- og
mangfoldsdirektoratet



Brukerrepresentasjon fra MHO

Brukere har et viktig oppdrag i utforming av helsetjenester:

«Den ene er ekspert på sitt fag, den andre er ekspert på sitt liv. God samhandling oppstår når samhandlingen mellom disse møtes i respekt for hverandres fortolkningsevne»,
Per Fugelli, 2012.



Brukermedvirkning har vært en kampsak i Mental Helse og Mental Helse Oslo gjennom mange år. Ordningen med brukermedvirkere i rådgivende organer for helsetjenester er fortsatt under utvikling. I Oslo har MHO nå ca 15 medlemmer som deltar i ulike råd for tjenestetilbud innen psykisk helse. Til høsten vil MHO arrangere en temakveld hvor du kan lære mer om dette og kanskje selv, etter hvert, gi ditt bidrag som brukermedvirker. [Du kan lese mer om dette her.](#)

Jørund Schwach (bildet) har vært medlem i MHO siden 1989 og har lang fartstid med tillitsverv, lokalt og sentralt, og som brukermedvirker fra 2002. Sentralt i MH har han vært i valgkomite og desisjonskomite (kontrollkomite) i en årrekke fram til 2020. Lokalt har han vært med i styret i MHO, som leder fra 2011 til 2013 og styremedlem i perioden 2002-2016. For tiden sitter han også i styret for FFO Oslo.

Jørund har vært både leder og medlem i ulike brukerråd ved Helse Sør-Øst, Universitetssykehuset i Oslo (OUS), Josefines gate DPS og kontrollkommisjonen ved Lovisenberg DPS. Nå er han aktiv i brukerutvalget for Diakonhjemmet Sykehus og varamedlem til kontrollkommisjoner ved henholdsvis AHUS og OUS.

Jørund er en av våre mest erfarne brukermedvirkere. Er du nysgjerrig og vil vite mer om ordningen med brukermedvirkning, kan Jørund dele mye, nyttig erfaring.

Neste nyhetsbrev kommer medio april.

Du kan kontakte oss på mail: oslo@mentalhelse.no
Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo