



## ÅRSBERETNING FOR 2020 TIL ÅRSMØTET 2021

### 1. Innledning

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. Mental Helse arbeider for at alle kan leve et meningsfylt liv og oppleve egenverd og mestring. Våre verdier er likeverd, åpenhet, respekt og inkludering.

Mental Helse Oslo hadde omtrent 480 medlemmer pr. 31.12.2020. Mental Helse Oslo har ingen ansatte, men har en organisasjonsrådgiver som er ansatt sentralt. Rådgiveren følger også opp tre andre fylkeslag slik at tilgjengeligheten for Oslo har sine rammer i det.

### 2. Styresammensetning

Det juridiske styret har siden høsten 2020 bestått av:

Leder : Umar Ashraf  
Nestleder : Sara Isabell Rios  
Styremedlem: Kuba Gleichgewicht (kasserer)  
Tom Guldberg  
Jørn Rosland  
Per-Vidar Arnfinnsen  
Erik Willoch  
Martine Michelsen  
Memoona Saleem (MH ungdom)

### 3. Oppbygging og styrets aktiviteter

Arbeidet med å gjenoppbygge Mental Helse Oslo startet i februar 2019.

Etter å ha fungert som et interimsstyre i omtrent et år, ble det sittende styre innstilt på som styre i Mental Helse Oslo, høsten 2020.



Styret har siden den gang gjennomført 4 styremøter, i september og november 2020, og i januar og februar 2021. Samlet har styret behandlet 51 saker på disse møtene.

Lokallaget hadde tre delegater på årsmøtet. Lokallaget hadde en delegat på ledermøtet.

### **3.1 Pandemien har bremset oss**

Høsten 2020 har mange arrangementer og tiltak blitt utsatt, grunnet strenge smittevernsrestriksjoner. Styret har vært raske med å omstille seg, og fått digitalisert brukermedvirkningsforum, og andre møter. Men det har dessverre blitt full stopp i lavterskeltilbud som vi gjennomførte høsten 2020, blant annet fototur, språktur, metalledektorkurs og lignende. Prosjekter som «Styrk-deg-selv» kurs, «Humordiagnose», og «Psyk i skolen» har fått forlenget tilskuddsmidlene og fristen for å gjennomføre tiltak.

Andre prosjekter, som «Groruddalsprosjektet med X-pol», og «www.spormer.no» er i rute, og aktivitetene på disse prosjektene går som planlagt.

## **4. Styrets satsningsområder**

Styret har siden 2019 jobbet aktivt med brukermedvirkning, oppvekst og trygge nærmiljøer, psykisk helse i et breddeperspektiv og innføring av mestringsprogrammet Venn1 og selvmordsforebyggingsprogrammet YAM i Osloskolen, samt psykisk helse i et minoritetsperspektiv. De ovennevnte prosjektene under punkt 3 inngår i dette arbeidet.

### **4.1 Brukermedvirkning/ erfaringskompetanse**

Det er grunnleggende for Mental Helse Oslos arbeid å kontinuerlig arbeide for å motivere medlemmer til å være brukermedvirkere i ulike fora.

Lokallaget har etablert et aktivt «brukermedvirkningsforum». Det har også blitt lagt vekt på erfaringsutveksling og lagt en plan for videre behov for oppfølging av brukermedvirkerne. Det har vært mange samlinger for brukermedvirkere før årsmøtet 2021, da det nå har fungert som en månedlig aktivitet i god tid. Mental Helse inviterer også forskjellige

fagpersoner til å holde små foredrag om ulike tema for å øke kompetansen blant deltakerne.

Mental Helse Oslo opplever stor pågang når det gjelder å stille med brukermedvirkere. Vi får dekket mye av behovet, men har fortsatt behov for flere.

Å øke antallet brukermedvirkere og imøtekomme flere forespørsler om brukermedvirkning et mål videre 2021.

#### **4.2 Skoleprogrammene YAM og Venn1**

Mental Helse Oslo har i 2020 mottatt midler for å gjennomføre debattkveld «Psyk i Oslo-skolen. Midlene har fått forlenget bruksfrist til 2021.

#### **4.3 Oppvekst og nærmiljø**

I to prosjekter samarbeider vi med Diakonhjemmet. På Stovner omhandler prosjektet parsellhager og i Vestre Aker er det en veiledningsgruppe for barnehageforeldre. Begge prosjektene ble innvilget i desember 2019, samarbeidet har foregått for fullt i 2020.

Korona-pandemien har endret livssituasjonen for mange. En del bydeler i Oslo er hardere rammet enn andre. Det gjelder ikke minst bydeler der mulighetsrommet for å bryte monotonien som følger rammevilkårene for pandemien er relativt begrenset på grunn av stort smittetrykk.

Grorud har vært en bydel der mange har nytt godt av kommunale tilbud til ferie, både sommer og høst. 2020 har vært en utfordring ettersom erfaringene fra stengte skoler og begrenset bevegelsesrom allerede har medført sterkt press på helsetjenestene i bydelen.

Mental Helse Oslo har i samarbeid med Dam-stiftelsen etablert prosjektet «En pustepause fra korona». Prosjektet ble etablert etter en henvendelse fra Uteseksjonen i Grorud bydel om vi kunne gjøre noe for å avhjelpe en utfordrende situasjon for mange av bydelens ungdommer.

Målet med «En pustepause fra korona» er todelt: Vi ønsker å tilby aktiviteter som bringer de unge ut av den daglige rutinen og etablere dialog med de unge på deres egne premisser.

Vi har i 2020 gjennomført en rekke utflukter, blant annet til Østfoldbadet i Askim, Tusenfryd, Fangene på fortet, fisketur til Vesletjern, mørketur med hodelykt, overnatting i telt på Fagerstrand og triksekonkurranse i fotball.

Vi har badet, grillet, laget julegrøt og klargjort til konsert på Fyrhuset. Vi har engasjert oss i Guttegruppa på Kalbakken Fritidsklubb. Vi har møtt de unge guttene i en rekke sammenhenger, også vært i dialog med foreldrene.

Etter hvert som kjennskapen til tiltaket har blitt større, har vi etablert dialog med nærmiljøskolekoordinatorer, rektorer, sosiallærere og rådgivere i bydelen.

Vi har satt av tid til unge med spesielle utfordringer og planlegger nå en utvidet mentorordning for en gruppe unge i nært samarbeid med fritidsklubb og skole.

Under hele året har vi drevet oppsøkende virksomhet i nærmiljøet på Grorud. Vi har jevnlig besøkt skoler, idrettsanlegg, bibliotek, kebabsjapper, bensinstasjoner og kjøpesentre. I det stille er vi i ferd med å etablere et lavterskeltilbud for de unge i bydelen, i nært samarbeid med bydelen og andre frivillige aktører.

#### **4.4 Psykisk helse i et minoritetsperspektiv**

Mental Helse Oslo har i 2019 startet en minoritetsgruppe som har i 2020 begynt å ha kursvirksomhet. I 2020 startet gruppen opp med kurs i mat og helse med ett treff i måneden, men grunnet pandemien og strenge smittevern hensyn har disse samlingene nå blitt satt på pause.

Mental Helse Oslo har i 2020 mottatt midler fra Integrerings- og mangfoldsdirektoratet for å opprette portalen [www.spormer.no](http://www.spormer.no) som er oppe og går, og som har fått god mediedekning.

### **5. Frivillighet**

Mental Helse Oslo opplever ofte å bli kontaktet av mennesker som ønsker å gjøre en frivillig innsats.

Interimsstyret har brukt en del ressurser på å opparbeide en frivillighetsbase. Det ble avholdt møter for frivillige i 2020.

## **6. Sosiale aktiviteter**

### **6.1 Velferdsaktivitet**

Grunnet pandemien har styret måtte begrense velferdsaktiviteter da fysiske treff har blitt vanskelig. Da siste årsmøtet ble avholdt i september i 2020, ble det også lagt til en velferdsaktivitet med sensommerfest for alle som møtte på årsmøte. Det ble en fellesmiddag, med god stemning og godt oppmøte. Dessverre ble det strengere smittevernsregler utover vinteren og over på nyåret, sånn at det ikke har vært mulig å gjennomføre aktiviteter.

### **6.2 Gratisbilletter**

Tidligere i 2020 søkte og mottok fylkeslaget 12 billetter til teaterforestillingen «Det går bedre no» av Kavli Billettfond. Forestillingen var på Rommen Scene. Grunnet pandemien har vi ikke hatt anledning til å gjenta dette.

## **7. Økonomi**

Regnskap, revisors beretning og budsjett er under arbeid, og blir lagt ut 7. mars på Mental Helses nettsider.

## **8. Internt og eksternt samarbeid**

### **8.1 Deltagelse på kurs og seminarer**

En person fra fylkeslaget deltok på Mental Helse-konferansen i mars 2020 og en deltok på inspirasjonsseminar om Verdensdagen.

Tre styremedlemmer deltok på konflikthåndteringskurs i Alta i 2020.

### **8.2 Lokallagsarbeid**

Oslo er geografisk sett et lite fylke. Mental Helse Oslo har derfor valgt å prioritere oppbygging av fylkeslaget med aktiviteter for medlemmer, og ikke lokallagsaktivitet i bydelene.

Oslo har ett fungerende lokallag og det er Stovner.



Mental Helse Oslo støtter Mental Helse Stovner med økonomisk tilskudd fra tid til annen.

Mental Helse Oslo har kartlagt seks andre lokallag registrert i Brønnøysund fra Oslo, disse har imidlertid vært inaktive i flere år.

### **8.3 Samarbeid med andre aktører**

I februar 2020 deltok tre personer på Velferdsetatens erfaringsforum om brukerundersøkelser og brukerstatistikk.

Det ble besluttet i januar å ikke videreføre samarbeidet rundt «Amaliedagene 2021», etter at styret var med i 2020.

Fylkeslaget har også hatt flere medlemmer med i et prosjekt på OsloMet som omhandler morgensdagens forskning.

Mental Helse har også samarbeidet med IHSG og moskeen på Mortensrud i Oslo i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse.

### **8.4 Verdensdagen**

Mental Helse Oslo markerte Verdensdagen 2020 med digitale innlegg på sosiale medier, grunnet smittervernshensyn. Senere på året lanserte vi en mangfoldig portal under fjorårets slagord «spør mer».

### **8.5 Braastadstiftelsen**

Mental Helse Oslo gikk i 2017 sammen med Norsk Psykiatrisk Forening og stiftet Braastadstiftelsen. Denne er basert på en arv. Den øker ikke Mental Helse Oslos kapital, men drives av en egen stiftelse med egne vedtekter. Det er etter hva Mental Helse Oslo er kjent med ikke avholdt styremøter eller delt ut midler fra stiftelsen ettersom rentenivået er for lavt til å generere midler. Opprinnelig kapital i stiftelsen var 2. millioner kroner. Styret ønsker å avvikle sitt engasjement i denne stiftelsen.

## **9. Kommunikasjon**

Websiden brukes for nyhetsinnslag som også kan publiseres på

forsiden. Fylkeslaget fikk publisert flere nyhetssaker og kalenderarrangementer.

Mental Helse Oslo har egne sider på Facebook som har økt de to siste årene.. Pr februar 2021 har siden 592 følgere. Facebooksiden oppdateres jevnlig med nyhetsartikler, interne og eksterne arrangementer.

## 10. Sluttord

Det har vært et krevende år, som har krevd omstillingsevne og utfordret oss til å tenke nytt. Med strenge smittervernshensyn å ivareta har lokallaget lykkes med å holde på de tilskuddene vi mottok for 2020, slik at prosjekter fortsatt kan finne sted i 2021. I tillegg har vi lykkes i å ivareta brukermedvirkningsforumene, og holde aktivitetsnivået oppe gjennom de tiltakene det har vært mulig å gjennomføre.

Sted / dato:

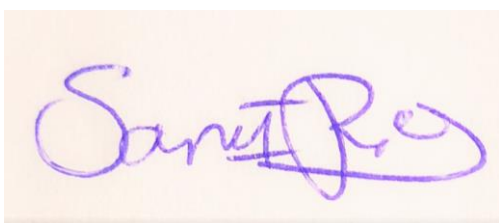
Oslo, 08.02.2021



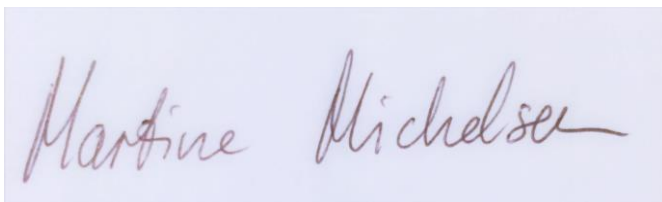
Styreleder, Umar Ashraf




Kasserer, Kuba Gleichgewicht



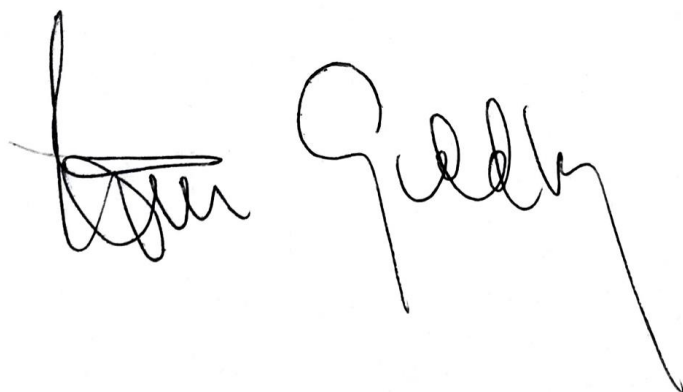
Nestleder, Sara Isabell Rios



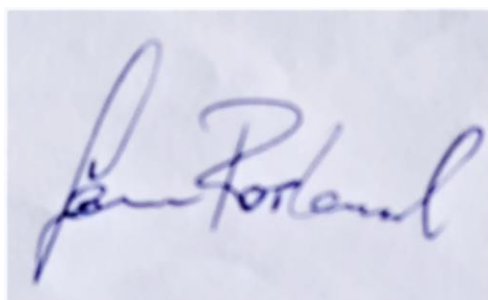
Styremedlem, Martine Michelsen



Styremedlem – fra Mental Helse Ungdom, Memoona Saleem



Styremedlem, Tom Guldberg



Styremedlem, Jørn Rosland