



ÅRSBERETNING FOR 2019 TIL ÅRSMØTET 2020

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 480 medlemmer pr. 31.12.2019. 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

Etter at flere trakk seg i 2018 og styret ikke klarte å rekruttere flere styremedlemmer, ble Sentralstyret i Mental Helse i januar 2019 oppnevnt som styre også for Mental Helse Oslo. Den administrative driften og av laget ble delegert av sentralstyret til generalsekretær som har utført dette arbeidet gjennom organisasjonsrådgiveren.

Det juridiske styret har derfor siden februar bestått av:

Leder : Jill Arild
Nestleder : Bente Holm Mejdell
Øystein Høiby
Styremedlem: Tariq Javaid Khan Eide
Karl Olaf Sundfør
Wenche Steenstrup
Kristin Vala
Hanne Karine Nordstedt

3. Oppbygging

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



Valgkomiteen valgt på årsmøtet 2018 arbeidet for å finne nye kandidater. Medlemmer og andre interessenter ble bedt om å gjøre forespørsler i sine kretser, og å sende inn forslag. Administrasjonen foretok deretter en rekke telefonsamtaler for å kartlegge nærmere.

3.1 Fremtidsseminar

I mai 2019 ble det arrangert et «Fremtidsseminar». Tolv personer deltok på dagen som var en presentasjon av Mental Helse Oslo samt styrets rolle. Medio juni ble det avholdt et møte med ni personer som ønsket og hadde mulighet til å gjøre en innsats som et interimsstyre i Oslo. Ingen av disse hadde erfaring med styrearbeid i Mental Helse fra tidligere. I løpet av de første månedene frafalt tre personer av ulike årsaker.

3.2 Interimsstyre

I september dro kandidatene til interimsstyret på «Samarbeidsseminar» og grunnlaget for et interimsstyre ble med det dannet. I desember 2019 oppnevnte sentralstyret følgende interimsstyre:

Leder: Umar Ashraf

Nestleder/studieleder: Jørn Rosland

Kasserer: Per-Vidar Anfinnsen

Styremedlem: Tom Guldberg

Vara: Erik Willoch

Mental Helse Ungdom oppnevnte Sara Rios som sin representant i Mental Helse Oslo.

Interimsstyret har avholdt seks møter i 2019 og to før årsmøtet 2020.

3.3 «Kick off» med medlemmer og frivillige

I slutten av september var det 16 medlemmer på «Kick-off» i lokalene til Mental Helse Oslo. Markeringen var starten på ny giv og medlemmer var både invitert for å bli kjent med det nye styret, dele sine ønsker for aktiviteter og at man sammen kunne se på hvem som kunne påta seg ansvar for gjennomføring av ulike aktiviteter/kurs.

4. Interimsstyrets satsningsområder

Interimsstyret besluttet på møte i oktober å arbeide nærmere med brukervedvirkning, 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.

4.1 Brukervedvirkning/ erfaringskompetanse

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

Mental Helse Oslo sendte sommeren 2019 inn kandidater til FFO Oslo som mulige brukervedvirkere i Oslo. Fra oktober ble arbeidet mer systematisert gjennom å starte en kartlegging av steder Mental Helse Oslo bør ha brukerrepresentanter, samt hvem vi eventuelt har. Dette var et omfattende arbeid.

Totalt har Mental Helse Oslo i 2019 registrert 12 representanter i 11 verv.

I januar 2020 var alle brukervedvirkere invitert til «brukervedvirkningskveld» med faglig innspill av leder for fagavdelingen i Mental Helse. Det ble også lagt vekt på erfaringsutveksling og lagt en plan for videre behov for oppfølging av brukervedvirkere. Det har vært tre samlinger for brukervedvirkere før årsmøtet 2020 og det er nå lagt som en månedlig aktivitet.

Mental Helse Oslo opplever stor pågang når det gjelder å stille med brukervedvirkere. I begynnelsen av 2020 økte vi brukervedvirkerggruppen med en og representasjon med en.

Å øke antallet brukervedvirkere og imøtekomme flere forespørsler om brukervedvirkning et mål videre 2020.

4.2 Skoleprogrammene YAM og Venn1

Mental Helse Oslo brukte høsten 2019 til å tilegne seg kunnskap om skoleprogrammene YAM og Venn1. I november ble styremøtet gjestet av fagsjef i Mental Helse og i mars av prosjektkoordinator for Venn1. Fylkeslaget arbeider for å få programmene gjennomført i Osloskolen.

4.3 Oppvekst og nærmiljø

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

4.4 Psykisk helse i et minoritetsperspektiv

Mental Helse Oslo har i 2019 startet i 2019 en minoritetsgruppe som ønsker å starte kursvirksomhet. Første møtet fant sted til lunsj i desember og i mars 2020 startet gruppen opp med kurs i mat og helse med ett treff i måneden.

5. Frivillighet

Mental Helse Oslo opplever ofte å bli kontaktet av mennesker som ønsker å gjøre en frivillig innsats. Spesielt rundt jul fikk fylkeslaget flere henvendelser fra frivillige og disse bidro sterkt til gjennomføring av flere arrangementer. I tillegg hjalp en frivillig til i arbeidet med å innhente e-postadresser fra medlemmer vi tidligere ikke har hatt dette registrert på.

Interimsstyret har brukt en del ressurser på å opparbeide en frivillighetsbase. Det ble avholdt to møter for frivillige i 2019 og ett i 2020.

6. Sosiale aktiviteter

6.1 Velferdsaktivitet

De fire siste onsdagene før jul 2019 inviterte Mental Helse Oslo til lunsj mellom kl. 12-15. Det deltok 22 personer på denne aktiviteten.

Før jul inviterte fylkeslaget medlemmer opp til 35 år til julekakebaking og fire medlemmer deltok.

Årets julebord ble arrangert på Frognerstranda Kro. 13 medlemmer deltok.

6.2 Gratisbilletter

I februar 2020 søkte og mottok fylkeslaget 12 billetter til teaterforestillingen «Det går bedre no» av Kavli Billettfond. Forestillingen var på Rommen Scene.



I februar måned mottok fylkeslaget også gavekort til StenaCruise gjennom FFO Oslo. Disse ble distribuert til alle medlemmer som hadde anledning til å hente.

7. Økonomi

Mental Helse Oslo får i sine inntekter fra det offentlige gjennom Oslo kommune og Helse Sør-Øst. Videre kommer inntekten fra medlemskontingent, likepersonstilskudd og velferdstilskudd fra Mental Helse. I tillegg fikk vi i 2019 støtte fra grasrotmidler og DAM stiftelsen (for prosjekt 2018).

Utgiftene relaterte seg i 2019 i all hovedsak til husleie, regnskap, styrehonorar, velferdsaktivitet og medlemsaktivitet.

Mental Helse Oslo hadde for 2019 et overskudd på om lag 9.000 kr mot et underskudd på 70.000 året før.

8. Internt og eksternt samarbeid

8.1 Deltagelse på kurs og seminarer

En person fra fylkeslaget deltok på Mental Helse-konferansen i mars 2019 og en deltok på inspirasjonsseminar om Verdensdagen.

Mental Helse Oslo har vært representert på Oslo kommunes «En psykt bra by» både på Rådhuset i juni og Velferdsetaten i desember. I november deltok fylkeslaget på «Erfaringskonferansen» og i desember «Erfaringskonferanse for spesialisthelsetjenester til ROP- pasienter».

I august 2019 deltok tre representanter fra styret på organisasjonskurs og i februar deltok to personer på kurs for brukermedvirkere. Begge kurs i regi av KUPP.

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. I 2019 hadde Stovner jubileum som skulle markeres med fest. Arrangementet ble imidlertid en minnestund da mangeårig leder døde få dager i forveien.

Mental Helse Oslo støttet Mental Helse Stovner med 10.000,- kr. i tillegg til medlemskontingenten i 2019.

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

Mental Helse Oslo initierte et møte med Velferdsetaten tidlig i 2019.

Målet var dialog om hvordan Velferdsetaten så for seg at satsningsområdene til Mental Helse Oslo. Det var et svært positivt møte som også var med som perspektiv da interimsstyret senere besluttet satsningsområder. Møtet genererte også videre møte med Helseetaten i forhold til minoritetshelse.

Mental Helse Oslo ble invitert og deltok med to personer i et møte Velferdsetaten arrangerte mellom flere brukerorganisasjoner som kan samarbeide om prosjekter og arrangementer. Dette har Mental Helse tatt med seg videre når det planlegges temadager.

Fylkeslaget deltok også med to representanter da Velferdsetaten inviterte til nærmere informasjon om Oslos satsningsområde «En psykt bra by».

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

Mental Helse Oslo hadde en person representert i styret til «Amaliedagene» og bidro også økonomisk med 5.000,- kr. Det ble besluttet i desember å ikke videreføre samarbeidet rundt «Amaliedagene 2020».

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

«Mannsdagen» blir markert 19.november. I den sammenhengen holdt Mental Helse Oslo innlegg og var med i et panel under et arrangement i regi av organisasjonen Sex og Samfunn.

8.4 Verdensdagen

Mental Helse Oslo markerte Verdensdagen 2019 med stand på Egertorget. Det ble delt ut om lag 200 kopper kaffe og 100 grønne epler. Blant gjestene som besøkte standen var leder i Arbeiderpartiet, tidligere DnB direktør, generalsekretær, landsleder og kommunikasjonssjef i Mental Helse. Fylkeslaget oppdaterte sosiale medier gjennom dagen om aktivitet.

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.

8.6 Prosjekter planlagt og søkt

I 2018 gjennomførte Mental Helse Oslo et prosjekt finansiert av DAM om «Pilgrimsferd». Prosjektet mottok Expressmidlene i 2019 og fikk godkjent sluttrapport i desember.

I 2019 ble det søkt om midler til gjennomføring av selvstyrkningskurset «Verktøykassa for brukermedvirkning». Svar forventes 2020.

I 2019 ble det planlagt og i 2020 ble det søkt om midler hos DAM til et prosjekt med fokus bedre helse med humor som virkemidler.

Mental Helse Oslo startet også på et mulig samarbeid om et prosjekt i samarbeid med Helseetaten.

9. Kommunikasjon

I 2019 fikk Mental Helse nye websider. Dette medførte også at Oslo startet på nytt i forhold til informasjon som ligger ute på denne. Websiden gir muligheter for nyhetsinnslag som også kan publiseres på forsiden. Fylkeslaget fikk publisert 12 nyhetsinnslag i fjor hvorav ett havnet på forsiden. I løpet av februar var det publisert 15 kalenderarrangementer.

Mental Helse Oslo har egne sider på Facebook. Interimsstyret fikk tilgang til å redigere denne i august. Da hadde siden 150 følgere. Pr februar 2020 har siden 558 følgere. Facebooksiden oppdateres jevnlig med nyhetsartikler, interne og eksterne arrangementer. I desember vant Mental Helse Oslo en roll-up etter å ha blitt trukket som en av vinneren etter deling av Mental Helses julekalender.

10. Sluttord

Det har vært avgjørende at Sentralstyret har hatt det juridiske ansvar under oppbyggingsperioden for Mental Helse Oslo. Dette har frigjort ressurser til at interimsstyret har kunnet bruke tid på å bli kjent med hverandre, kjent med organisasjonen, bygge opp samarbeidsrutiner, diskutere innholdet i nye Oslo. Oppsummeringen av 2019 og starten på 2020 er imidlertid at interimsstyret Mental Helse Oslo opplever å ha opparbeidet seg økt tillit både hos myndigheter og medlemmer. Dette er sentralt for det videre arbeidet etter ordinært årsmøte.

Sentralstyret vil berømme interimsstyret og de frivillige i Mental Helse Oslo, samt administrasjonen for godt utført jobb så langt. Mental Helse Oslo fremstår nå som et fylkeslag med varierte aktiviteter, godt omdømme og tydelige målsetninger.

Sted / dato:

Styret



Bente H. Mydell Øystein Haiby



Arne Skarshov Hanne Nordstedt



Julius Fos Kristin Vala