

«Helsebrølet» 28.feb. kl 15.30-17.00 Stortinget



Bli med!

HELSEBRØLET er en politisk uavhengig bevegelse som ikke finner seg i at det offentlige helsevesenet, i et av verdens rikeste land, skal falle pga. budsjettkutt, underprioriteringer og feilprioriteringer fra regjeringens side. Derfor vil vi slå til med tidenes DEMONSTRASJON på Eidsvoll plass, utenfor Stortinget! [Les mer her.](#)

Store gutter gråter ikke – de tar livet av seg



Mental Helse mener at det må bevilges mer midler til forskning på årsakene til selvmord blant menn. Det som også er viktig i ett forløp, er at alle tjenester må jobbe mer samhandlet, opp mot den enkelte bruker gjennom hele forløpet, å huske at livet leves i kommunen. [Her kan du lese mer](#) om resolusjon fra landsmøtet til MH høsten 2022.

Humor kan glede – humor kan skade



«Humordiagnose»

Prosjektet «Humordiagnose» prøver å belyse hvordan humor kan virke inn på vår psykiske helse. Bevisst bruk av humor kan gi stor gevinst, ikke minst for glede, trivsel og inkludering i sosiale felleskap. [Les mer om vårt prosjekt her.](#)

Hvor ble jeg av?



Foto: Sondre Christoffersen

Teater om møtet mellom mennesker og psykose. En unik teateroppsetning hadde premiere i Trondheim 25. januar. Hvor ble jeg av? er inspirert

av Merete Nessets tekster og handler om hvordan psykose kan oppleves og hvilken innvirkning terapeutens holdning kan ha. [Her kan du lese mer om forestillingen](#). MH Oslo vil undersøke muligheten for å få forestillingen til Oslo i 2023.

En viktig bok om det vonde temaet – seksuelle overgrep



«Temaet, overgrep, er helt grusomt, men det er så viktig med informasjon om dette til barn og unge. Da kan det bli mer åpenhet, og gjøre at flere barn som opplever noe lignende, tør å si fra med en gang.» [Her kan du lese mer om forfatteren og boka.](#)

Ny strategiplan for 2023-2033

Mental Helse
Strategi 2023-2033



«Med målrettet innsats kan vi gi enda flere folk gode aktivitetstilbud lokalt og bidra til felleskap og samhold. Vi kan bli en enda mer tydelig stemme i samfunns-debatten, og sørge for at flere

mennesker får mulighet til å leve et selvstendig liv og oppleve egenverd og mestring.» [Les mer her.](#)

Moro og passe utfordrende



“Det handler ikke så mye om adrenalin, som at det skaper et fokus på her-og-nå. Det gjør godt når det koker litt i hodet. Jeg opplever en ro i etterkant av økta. Håper du vil bli med :)»

Vi har ledige plasser på Klatreverket Torshov og Oslo Klatresenter på Skullerud. [Les mer.](#)

Åpent hus alle lørdager 2023

Arbeidersamfunnets plass 1, 5.etg. Inngang
Torggata mellom kafe Provence og Deli de Luca



ÅPENT HUS

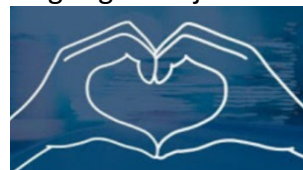
lørdag kl 12-14

Grasrotandelen til MHO

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.](#)



Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 2/2023

Februar



Vil du delta i ny coaching gruppe?



Vi vil starte en coaching-gruppe så raskt som mulig. Gruppeaktiviteter inkluderer flere spennende teknikker, øvelser og samtaler. [Teknikkene er basert og tatt fra Psykosyntese](#). Vi har plass til deg 😊 [Les mer her](#).

Årsmøte MHO 19.april kl 17



Sett av tid og dato. Vi kommer tilbake med mer detaljer i mars. Vi møtes i Storgata 51.

Årets MH konferanse 9.mars Streames via Facebook

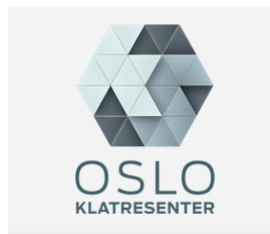
[Her finner du programmet.](#)
[Streaming via Facebook finner du her.](#)

Våre sponsorer 2023

MH Oslo håper mange vil være med å gi støtte til våre medlemsaktiviteter. Foreløpig er disse med på «laget». TUSEN TAKK!



Bar & Bowling



Levende kultur er helsebringende



Kjenner du noen som kanskje vil være med på «sponsorlaget»?
Sjekk og gi oss tips 😊

Mental Helse Oslo

Adresse: Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo. Bank: 7877 08 33549 Vipps: 705761

Mail: oslo@mentalhelse.no Tlf: 940 65 739