

# Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 9 | 2023

Oktober/November 2023

## Internasjonal oppsummering: brukererfaringer med psykisk helsetjenester

En nylig publisert studie har oppsummert internasjonal forskning om brukererfaringer med psykisk helsetjenester. 34 kvalitative og kvantitative studier fra ulike land er med. De fleste studiene er fra Storbritannia, men det er også studier fra Norge, Irland, Australia og USA. I studiene deltok brukere mellom 18 og 65 år fra lokale tjenester og ulike avdelinger i sykehus.

I studien konkluderes det med at det er behov for å fokusere på recovery-orienterte tjenester fremover, og at det trengs framtidig forskning som undersøker om brukerne opplever mer medbestemmelse og involvering. [Les mer og finn linken til selve studien på NAPHA sine nettsider.](#)

## Nærkontakt med naturen midt i byen

På mandager i sesong møtes badstuprat-gruppa på Sukkerbiten, i Oslo Badstuforening sin badstue «Måken», for isbading og badstue. Gruppen oppga stikkord som gode samtaler, takknemlighet, entusiasme, samhold og mestring når de skulle reflektere rundt egne opplevelser med badstupraten. Med andre ord får du som MHO-medlem iskalde bad, varm badstu og en sosial gruppe for en billig penge, kun kr 50 pr gang.



Frivillig gruppeleder Liv forteller mer om Badstupraten og hvordan hun og den fine gjengen som deltar opplever den [her](#).

## Informasjon om MHOs opplevelsesturer gjennom vinteren

Gjennom vinteren ønsker vi å gjennomføre ca. 10 forskjellige medlemsarrangement der vi besøker museer, teater, kino og feks har en orientering om kosthold og et førstehjelpskurs. I romjulen er planen å møtes i våre lokaler for et hyggelig måltid og en god prat.

Dersom dette er interessant for deg, bli med på informasjonsmøte **førstkommende torsdag 9. november kl. 17** i våre lokaler på Arbeidersamfunnets plass 1. Har du ide om noen steder vi bør besøke, så vil vi strekke oss langt for å få dette til.

[Les mer om informasjonsmøtet her.](#)

## Mental Helse lanserer julekule

Vi er allerede i november, og desember og jul nærmer seg med stormskritt. I år har MH designet en egen Mental Helse julekule! Send oss gjerne en mail på [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no) dersom du er interessert i å kjøpe en (eller flere) så vet vi om vi bør sende inn en bestilling 😊 Julekulen selges til inntekt for Mental Helses svartjenester.



# Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 9 | 2023

Oktober/November 2023

## Bli med på søndagstur!

Bli med på tur annenhver søndag. Førstkommende søndag, 12. november, går turen fra Bryn langs Alnaelva til Middelalderparken. En tur på ca. 5 km. Møteplass Ibsen-statuen på forsiden av Nasjonalteateret kl. 12.00. Ta med egen mat og drikke.

Dette er et tilbud til mennesker med psykiske helseplager som ønsker å gå tur sammen med andre mennesker. Turene er åpne for deltakere i Oslo Røde Kors, deltakere på Fontenehusene i byen og medlemmer i Mental helse Oslo. Alle kan delta og tempoet tilpasses de som er med.

Bli med da vel! [Se full oversikt over høstens turer med Oslo Røde Kors og kontakinformasjon her.](#)



## Juletur til Hadeland Glassverk

### 23. november

Her kan du finne julegaver i vareutsalget på Glassverket og nyte enkel lunsj spandert av MHO. **Meld deg på innen 16. november til [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no).**

#### Pris og betalingsinformasjon:

Pris for medlemmer: kr 100

Pris for ikke-medlemmer: kr 250

Vips til 705761 eller overfør til konto 7877 08 33549 før 20. november, merkes: «Hadejulnov23» og ditt fornavn.

Se mer informasjon og fullstendig invitasjon på MHOs nettsider [her](#).

## Juletur til Charlottenberg 12. desember

Turen går til Charlottenberg Shoppingcenter, kanskje får du kjøpt litt rimelig mat og en gave eller to? «Førstemann til mølla» får plass, **meld deg på snarest innen mandag 5. desember til [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no).**

#### Pris og betalingsinformasjon:

Pris for medlemmer: kr 50

Pris for ikke-medlemmer: kr150

Vips til 705761 eller overfør til konto 7877 08 33549 innen 5. desember. Merkes: «svejul23» og ditt fornavn.



# Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 9 | 2023

Oktober/November 2023

## Verdensdagen 2023

Verdensdagen for psykisk helse gikk av stabel i år så vel som tidligere, og Mental Helse Oslo markerte dagen ved flere anledninger. Under kan du se bilder fra de forskjellige arrangementene våre.

Stand på Egertorget, Grønland og Arbeidersamfunnets plass var en suksess. Her kom vi i snakk med mange forskjellige mennesker som ønsket å vite mer om arbeidet til Mental Helse Oslo.



Den 25. oktober var MHO på plass på Ensjø Musikkscene for å markere Verdensdagen for psykisk helse. Dette var årets siste arrangement i rekken av flere.



Forfatter og foredragsholder Guro Skottene leste fra sin egen bok *Nattens Farger* og holdt et innlegg om hvordan kunsten har hjulpet henne gjennom depresjon og selvmordsproblematikk. Vi var og så heldige å få et signert eksemplar fra forfatteren selv.

Publikum deltok aktivt i debatten i etterkant og det var flere spørsmål fra salen. Are fra MHO styret hadde tatt med seg sin lutt og fremførte to egenkomponerte verk som ble satt stor pris på. Og selvfølgelig var det pizza som sto på menyen – en ekstra stor takk til Ensjø Musikkscene for lån av lokaler!



# Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 9 | 2023

Oktober/November 2023



## Mental Helse Oslo takker våre sponsorer og støttespillere!

 AKERSELVAPSYKOLOGENE

HELSE  SØR-ØST

KLATREVERKET  Torshov

 OSLO  
BADSTUFORENING

OSLO BAR  
& BOWLING  
BAR • BOWLING • BILLJARD

 OSLO  
KLATRESENTER

 OSLO  
STREET FOOD  
TAGATA BAR

 STUDIEFORBUNDET  
FUNKIS

 OXLO  
\*Oslo Extra Large – en by for alle



 Rockefeller  
music hall - oslo

 JOHN  
DEE

≡ Sentrum  
scene

 LEILIGHETEN



Levende kultur er helsebringende!

### Våre sponsorer i 2023

Ovenfor er en oversikt over våre sponsorer og støttespillere for 2023. Vi i MHO håper flere vil være med for å gi støtte til våre medlemsaktiviteter. Foreløpig er disse med på laget.

- Tusen takk!



Støtt ditt lag eller forening  
Velg din grasrotmottaker her

### Grasrotandelen til MHO?

Er du en av de som jevnlig leverer lottokupong? Alle som bruker spill fra Norsk Tipping, kan velge å gi Grasrotandelen til en frivillig organisasjon. Dette berører ikke din spillegevinst. MHO har organisasjonsnummer 979 925 220. [Dette kan du bruke for å søke frem MHO som mottaker av din grasrotandel.](#)

### I alfabetisk rekkefølge:

- [Akerselvapsykologene](#)
- [Helse Sør-Øst](#)
- [Klatreverket Torshov](#)
- [Oslo Badstuforening](#)
- [Oslo Bar & Bowling](#)
- [Oslo Klatresenter](#)
- [Oslo kommune Velferdsetaten](#)
- [Oslo Streetfood](#)
- [OXLO – Oslo Extra Large, en by for alle](#)
- [Rockefeller Music Hall – John Dee – Sentrum Scene – Leiligheten – Anno](#)
- [Stiftelsen Dam](#)
- [Studieforbundet Funkis](#)

Mental Helse Oslo

Adresse: Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo.

Orgnummer: 979 925 220 Bank: 7877 08 33549 Vipps: 705761

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

Side 4 av 4