

# Årsberetning 2025

## innholdsregister

1. Innledning
2. Styrets sammensetning
3. Styrets arbeid
4. Lokal aktivitet / Mental Helse Stovner
5. Lokal aktivitet / Mental Helse Oslo
6. Arrangementer (Verdensdagen, Pride, Oslo Streetfood Vippa, Flerkulturell helsefestival, julebord)
7. Brukermedvirkning
8. Braastadstiftelsen (Braastad stiftelse for velferdstiltak for psykiatriske pasienter i Oslo)
9. Investeringer
10. Medlemsinfo
11. Økonomi
12. Sluttord

# Styrets årsberetning for 2025

---

## 1. Innledning

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

Ved årsskiftet 2025/2026 har Mental Helse Oslo/Stovner 935 medlemmer, 120 nye medlemmer i 2025.

### Ansatte

Vår ansatte som fylkessekretær i Mental Helse Oslo siden 1.november 2022 i 50% stilling. Har gjennom 2025 vært sykmeldt 80%.

Vi har hatt en ansatt i en 20% stilling fra 1. november 2024, og har ansvar for projektrapportering, prosjektsøknader, registreringer til Funkis og ordinære administrative oppgaver. Denne stillingen er utvidet til 60 % fra 1. februar 2025. Denne stillingen er opprettet i nært samarbeid med NAV. Ansatt har vært 100 % sykemeldt fra 10.10.25

Vi har derfor inngått en konsulentavtale med en enda ny ansatt for Mental Helse Oslo, for perioden 15 desember 2025 til 15.juni 2026. Dette på grunn at administrasjon har hatt problemer med mye sykefravær. Avtalen kan forlenges. Hennes primæroppgaver var å slutføre regnskapet for 2025.

## 2. Styrets sammensetning

På årsmøtet 23. april 2025 ble følgende valgt:

Leder:	Torleif Støylen	valgt for 1 år
Nestleder:	Rashid Nawaz	valgt for 1 år
Kasserer:	Sølvi Lund-Vang	valgt for 2 år
Styremedlem:	Amanda Jansen	valgt for 1 år
Styremedlem:	Anne-Lise Woll	ikke på valg i år
Styremedlem:	Thomas Sørensen	valgt for 2 år
Styremedlem:	Jørgen Erdahl	valgt for 1 år
Varamedlem 1:	Janne Anita Hartviksen	valgt for 1 år
Varamedlem 2:	Jørund Schwach	valgt for 1 år
Varamedlem 3:	Are Vidar Boye Hansen	valgt for 1 år

#### **Delegater til ledermøter:**

- 1. Leder: Torleif Støylen
- 2. Nestleder: Rashid Nawaz
- 1. varamedlem: Kasserer Sølvi Lund-Vang
- 2. varamedlem: Styremedlem Thomas Sørensen

#### **Valg av revisor:**

Flyt revisjonskontor, Hamar.

#### **Valgkomite:**

- Leder: Jørn Rosland
- Nestleder: Martine Michelsen
- Medlem: Anne Kristin Nicolaysen
- Varamedlem: Christoffer Rekstad

Organisasjonsrådgiver, Siri Bråtane, har vært tilgjengelig for MHO ved behov i 2025.

### **3. Styrets arbeid**

Det ble gjennomført totalt 8 styremøter i årsmøteperioden og totalt ble det behandlet 86 saker. Styret har i 2025 arbeidet aktivt med å styrke aktiviteten i fylkeslaget.

Styremøtene har hatt god oppslutning gjennom hele arbeidsåret, og har vært vedtaksfør gjennom hele perioden. Det har vært en god og konstruktiv tone i styret.

Arbeidsutvalget som består av leder, nestleder og kasserer har hatt flere møter i 2025. Møtene i arbeidsutvalget har vært forberedende til styremøtene.

#### **Styresamling**

Også i 2025 valgte styret å gjennomføre styresamling/studietur. Helgen 3.-5. oktober hadde styret samling på DFDS til København. Hovedformålet i årets samling var strategi, satsning Groruddalen, ved arrangementet 8. oktober. Vi var 12 deltakere (6 reisefølge) på styresamlingen.

#### **Fast sak i alle styremøter**

For å sikre god økonomisk oversikt, har styret som fast post økonomisk gjennomgang i alle styremøter.

#### **Handlingsplanen 2025**

Overskriftene i handlingsplanen for 2025 følger stort sett samme mal som for 2024. Ideen med en handlingsplan for styrets arbeid er retningsgivende for styret. Med fokus på brukermedvirkning, åpent hus, utvikling og gjennomføring av aktiviteter for medlemmer, verdensdagen, Pride, informasjon til medlemmer og styrking av fylkeslagets økonomi. Styret mener at vi har fulgt den gode intensjonen årsmøtet vedtok.

#### 4. Lokal aktivitet / Mental Helse Stovner

Mental Helse Oslo har i 2025 ett lokallag, MH Stovner. Lokallaget har ved årsskiftet 61 medlemmer.

Leder er Janne Hartviksen.

Det meste av lokallagets aktivitet foregår på Jesperud aktivitetshus. Lokallaget møtes her jevnlig. De hadde i oktober 2025 egne arrangement ifm verdensdagen.

Ellers har de ved noen anledninger standsaksjon på Stovner senter.

#### 5. Lokal aktivitet / Mental Helse Oslo

Det har vært stor lokal aktivitet i 2025. Aktivitetene viser en god økning fra 2024:

Totalt 33 ulike ukentlige aktiviteter (26 i 2024). Antall møtedager 961 (734 i 2024). Antall timer 2669 (2136 i 2024). Antall frammøter 8880 (5857 i 2024). Antall frivillige 52 ( 28 i 2024).

#### Likepersonsarbeid 2025 summert

Aktivitet	dage	timer	antall deltakere
1 Aktiv sammen	35	140	504
2 Badepraten Kant 1 søndag	32	64	279
3 Badepraten Kant 2 søndag	32	32	331
4 Badepraten Kant 1 lørdag	24	48	215
5 Badepraten Kant 2 lørdag	8	16	48
6 Badepraten Lovisenberg onsdag	31	62	299
7 Badepraten Kant torsdag	32	64	350
8 Badepraten Kant fredag	32	64	370
9 Badstuperaten Bjørvika	39	78	558
10 Bad, Bål og Badstu	39	156	335
11 Bowlingpraten	40	80	256
12 Brukermedvirkere erfaringsutveksling	1	2	9
13 Erfaringsutveksling Bryn	45	90	470
14 Erfaringsutveksling Romsås	41	80	354
15 Klattgruppe	50	100	246
16 Likepersonstjeneste (Berre)	0	0	0
17 Mangfoldmøteplassen lørdag	37	166	589
18 Opplev Oslo	19	39	177
19 Oslokunnskap MHP	6	24	33
20 Samtalegruppe menn	19	38	93
21 Samtalegruppe menn støttegruppen	11	22	37
22 Mangfoldmøteplassen Furuset Rabea	50	200	515
23 Mangfoldmøteplassen Furuset Rabea	50	200	512
24 Sydilla Bjørvika Deichman ons	17	68	115
25 Sydilla Majorstien Deichman ons	21	84	74
26 Sydilla Romsås man	41	164	240
27 Sydilla Romsås tors	38	152	267
28 Sydilla Tøyen Deichman/Nabolagshus	39	156	617
29 Tegnemøtedag	34	68	134
30 Temamøteplassen Åpent hus	55	110	467
31 Tematuretmedlemsturer	3	16	128
32 Spanskurs for viderekommende	38	76	127
33 Flerkulturell Helsefestival	2	10	131
	961	2669	8880

Det er arrangert:

Medlemsturer til Hadeland Glassverk, Nordby Shoppingsenter og Charlottenberg i Sverige. Utover dette har det vært arrangert besøk på slottet ved to anledninger og MHO fikk kjøpt billetter til kvinnelandskamp i juni mellom Norge og Sverige.

Våre «Sy-dilla» grupper har vokst og nå er det 6 grupper derav 2 på Romsås og på Mortensrud, Bjørvika, Ensjø og Majorstua. Dette er en sosial møteplass for folk som liker å sy.

En annen populær aktivitet er «Badepraten». Dette er en møteplass for kvinner i terapibasseng, som skal gi deltakere en god helsebringende opplevelse ved å nyte varmt vann og bli kjent med nye venninner. Innholdet er bevegelse til musikk, en god prat, og øving av svømmeferdigheter for de som ønsker. Vi har 7 grupper til sammen på Lovisenberg og Kantarellen.

Noen av aktivitetsgruppene hadde egne års- / juleavslutninger.

Mental Helse Stovner, kvinnene som driver Sydilla på Romsås, skravlekoppen Romsås og skravlekoppen Bryn arrangerte egne arrangement.

### **Åpent hus**

Styret har prioritert å åpne våre lokaler til åpent hus hver lørdag gjennom hele året. Vi hadde planlagt å holde stengt gjennom sommeren, men på forespørsel til frivillige som ville være vertskap, besluttet vi å holde åpent også gjennom hele sommeren 2025. Det beregnes at mellom 400 og 500 gjester har vært innom. Flere har vært på besøk ved flere anledninger. De aller fleste gir tilbakemelding at de opplever seg velkommen på åpent hus arrangementene. Ifm åpent hus serverer vi enkelt måltid og noen ganger har vi servert varm mat, og dette åpner opp for den gode samtalen for de som ønsker det og en trygg plass å komme til.

Takket være velferdsmidler fra Mental Helse, arv, støtte fra Oslo kommune og Helse Sør og omdisponering av midler internt, har vi finansiert åpent hus i 2023.

En stor takk til frivillige som gjør det mulig for oss å holde åpent hele året.

### **Opplevelser i Oslo gjennom vinter og vår**

Vi har også i 2025 hatt «Opplevelser i Oslo» gjennom vinter og vår. Dette prosjektet satte vi i gang da vi opplever at mang medlemmer synes det er svært dyrt å besøke for eksempel Munchmuseet, Nasjonalmuseet og andre steder der man må kjøpe billett for å komme inn. Ønsker å besøke opplevelsessteder, men pga dyre billetter ble dette vanskelig for mange. Så intensjonen er at disse tilbudene skal være gratis eller ha lave egenandeler.

27 februar:	Besøk Munchmuseet	16 deltakere
20 mars:	Besøk Naturhistorisk museum	5 deltakere
10 april:	Tur til Frognersæteren	14 deltakere
5 juni:	Besøk Folkemuseet	8 deltakere
29 juni:	Besøk Botanisk hage	15 deltakere
17 august:	Besøk Melafestivalen	7 deltakere
31 august:	Arbeidermuseet og Hønse-Lovisas hus	13 deltakere

18 september:	Besøk Søndre Ås gård	5 deltakere
12 oktober:	The Viking Planet	14 deltakere

## 6. Arrangementer

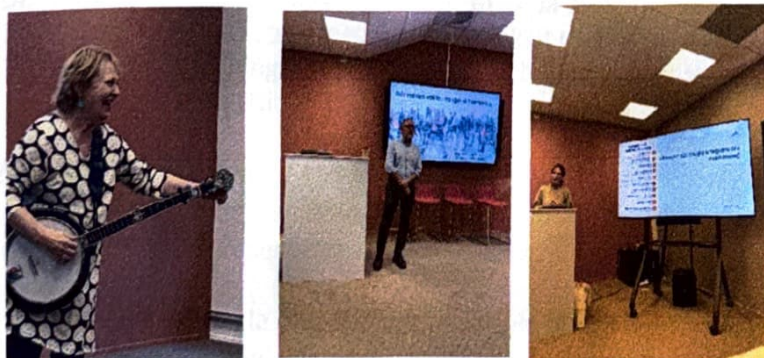
### **Verdensdagen 2025**

Også i 2025 valgte styret å ha fokus på verdensdagen for psykisk helse. Temaet for Verdensdagen var **Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap**. Ca. 40 personer deltok i arrangementet.

Arrangementet ble åpnet med musikalsk innslag med Kari Svendsen. Deretter ble det innledninger med leder i Mental Helse Oslo Torleif Støylen og landsleder i Mental Helse Ole-Marius Minde Johnsen.

Psykolog Frode Thuen holdt hovedforedraget med temaet «Når verden vakler, trenger vi hverandre».

Eva Hilland, førsteamanuensis v/OsloMet holdt foredrag om «Badstue og psykisk helse».



### **Pride 2025**

Mental Helse Oslo deltok på Oslo Pride for tredje gang med felles stand sammen med hovedorganisasjonen. – At vi er synlige på Pride, og at vi har politikk på området, viser at vi tar utfordringene på alvor og det viser at vi er en organisasjon hvor alle skal kunne føle seg velkommen.

### ***Samarbeid med Mental Helse om arrangementet matkultur på Vippa***

I juni inviterte Mental Helse Oslo til Street Food lunsj på Vippa for FACT. Dette er et samarbeid med Mental Helse. Hele lokalet ble leid og man kunne smake på retter fra alle verdens hjørner. Det var underholdning med musikk, god mat og drikke og kaker. Det var et veldig vellykket arrangement og alle fra FACT var fornøyde med dagen på Vippa. Til sammen var ca. 130 personer innom ilt åpningstiden.

### ***Flerkulturell Helsefestival 2025***

For andre året deltok Mental Helse Oslo på Flerkulturell Helsefestival i samarbeid med Tverrkulturell Helseinfo og Rådet for Kulturkompetanse i Forebyggende arbeid (RKF). Det ble gjennomført en fagdag 29. august og en torgdag på Grønlands torg, der MHO hadde stand sammen med 10 andre frivillige organisasjoner. Det var over 100 deltakere på arrangementet. Standen ble godt besøkt.

### ***Julebord 2025***

Julebord ble arrangert på Ensjø Musikkscene. Det ble servert julemat og et godt oppmøte med ca 40 personer.

## **7. Brukermedvirkning**

Det er viktig for Mental Helse Oslo å ha fokus på brukermedvirkning. En dyktig og aktiv brukermedvirker kan være med å påvirke slik at psykisk helse er tema så ofte som mulig. Gjennom vår påvirkning kan vi være et viktig bidrag til å gjøre hverdagen enklere for tjenestemottakere i Oslo.

En brukerrepresentant er en person som representerer Mental Helse på arenaer der drøftinger foregår og beslutninger tas om tilbud og tjenester som får betydning for dagliglivet til de som benytter seg av tilbudene.

Utgangspunktet for alle som blir oppnevnt som brukerrepresentanter, er egne erfaringer og ønske om å være med å endre tjenestene til det beste for brukerne og deres pårørende. Det er viktig å huske på at man skal opptre på vegne av flere enn seg selv og at man uttaler seg på vegne av Mental Helse og / eller FFO.

Brukerrepresentanter fra Mental Helse er representert på svært mange arenaer. Noen av disse er kommunale råd og utvalg, helseforetak, regionale helseforetak, DPS, NAV og i en rekke arbeidsgrupper og forskningsprosjekter, både lokalt og nasjonalt. Oppnevning av brukerrepresentanter har enten foregått i samarbeid med FFO, eller ved at de som etterspør brukerrepresentanter har tatt direkte kontakt med fylkeslag eller lokallag i Mental Helse.

For å få dette til er det av stor betydning at vi er i stand til å finne gode kandidater til disse oppgavene. Styret vil dele disse inn i to grupper! I alle Oslos 15 bydeler har bydelene opprettet egne Råd for å personer med funksjonsnedsettelse og vi har representanter i 6 bydeler og i Det sentrale rådet i Oslo.

Videre er det viktig at vi også har brukerrepresentert i de ulike tjenestene som byen gir til utsatte grupper. Her har vi i dag ca. 16 brukermedvirkere.

## **8. Braastadstiftelsen (Braastads stiftelse for velferdstiltak for psykiatriske pasienter i Oslo)**

Braastad-stiftelsen har en grunnkapital (etter en arv) på kr. 2.000 000. Denne summen skal ikke røres. Stiftelsens formål er ved pengebidrag gi psykiatriske pasienter som er bosatt i Oslo støtte til definerte velferdstilbud.

Siden stiftelsen ble opprettet 17. oktober 2017, har den hatt et styre på tre personer fra organisasjonene Mental Helse Oslo og Norsk Psykiatrisk forening og med henholdsvis 2 medlemmer fra Mental Helse og en fra Norsk Psykiatrisk forening. Styret konstituerer seg selv. Siden oppstarten i 2017 har lederen vært fra Mental Helse. Styret valgte i 2021 Torleif Støylen (leder i Mental Helse Oslo) til ny styreleder. Denne ble forlenget i styremøte i 4.juni 2024. De øvrige i styret er Helle Borchsenius fra Mental Helse og Asgeir Bragason fra Norsk Psykiatrisk forening. Senere på året fratradte Bragason og Anne Kristine Bergem tok over.

Selv om fondet hadde en god utvikling også i 2025, valgte styret ikke å fordele midler i år.

## **9. Investeringer**

Det er ikke gjort noen større investeringer i 2025

## **10. Medlemsinfo**

I hele 2025 har styret prioritert å holde medlemmer orientert om våre aktiviteter i sosiale medier. Primært har dette vært på vår hjemmeside, facebook-profil og Instagram. I tillegg har styret sendt ut nyhetsbrev til registrerte medlemmer og mulige samarbeidspartnere som Fontenehusene, Frivilligsentraler, kommunale lavterskeltilbud og andre. I Nyhetsbrevet prøver vi å legge ut dagsaktuell informasjon og presentere ulike arrangement den nærmeste tiden. Vi bruker aktivt sms-meldinger til medlemmene.

## **11. Økonomi**

Det er innført gode rutiner i fylkeslaget, blant annet orienteres det om økonomisk status i alle styremøter. Dette gjør at styrets medlemmer til enhver tid har full oversikt over vår økonomiske situasjon.

Fylkeslaget har en solid og god økonomi som vil gi oss et godt handlingsrom i 2026.

## **12. Sluttord**

Når vi nå er godt i gang med et nytt arbeidsår er det inspirerende å se at vi har fått noen flere frivillige som gjerne vil bidra som verter i åpent hus, og også ønsker noen å gå inn som nye brukervedvirkere.

Det siste året har mange meldt seg som frivillige. Vi har i dag oversikt over rundt 50 frivillige som stiller opp og bidrar til å få i gang nye lavterskeltilbud til medlemmer. Noen av disse melder seg via [frivillig.no](http://frivillig.no).

Vi registrerer også at svært mange ønsker å være medlem hos oss. Disse er det viktig at vi tar vare på og tilbyr tilpassede aktiviteter til glede og inspirasjon.

Det er en stor glede for oss at vi i 2025 har maktet å videreføre aktivitetsnivået i fylkeslaget, vi har utviklet og gjennomfører nye aktiviteter, som har ført til nye medlemmer og fornøyde medlemmer. Har fått gode tilbakemeldinger på aktivitetene som vi har hatt, deriblant «Opplevelser i Oslo» prosjektet.

Et av de viktigste tiltakene vi har gjennomført i 2025 er badeprogrammet for kvinner, primært kvinner med innvandrerbakgrunn. Vi leier terapibasseng på Kantarellhjemmet og Lovisenberg sykehus. Til sammen har vi i 2025 7 aktive grupper med 10 – 12 deltakere i hver gruppe. Det ble gjennomført to runder. Deltakerne deltar i 8 uker. Takket være støtte fra DAM, Velferdsetaten og at deltakerne betaler en liten egenandel klarer vi å gjennomføre tiltakene. Vi benytter også egne midler.

**OSLO 22.april 2026**

---

**Torleif Støylen**  
styreleder

**Rashid Nawaqz**  
nestleder

**Sølvi Lund-Wang**  
kasserer

---

**Amanda Jansen**  
styremedlem

**Thomas Sørensen**  
styremedlem

**Anne Lise Woll**  
styremedlem

---

**Jørgen Erdahl**  
styremedlem

