

WSO-POSTEN

WSO - Landsforeningen We Shall Overcome

Vinter 2017-2018

TIRSDAG 5. OG ONSDAG 6. DESEMBER kl 9-15 Kurs i konflikthåndtering

SØNDAG 10. DESEMBER kl 17.00 Julebord på Asylet

ONSDAG 20. DESEMBER kl 15-19 Åpent Hus med grøt, gløgg og pepperkaker

ONSDAG 3. JANUAR kl 17-19 Temamøte - Filmvisning, se wso.no for informasjon

ONSDAG 7. FEBRUAR kl 17-19 Temamøte - Forfatter Guro Skottene om sin nye bok

ONSDAG 7. MARS kl 17-19 Temamøte - Merete Nettet om Åpen dialog

For oppdatert informasjon om hva som skjer i WSO se www.wso.no under Hva Skjer- der ligger også en kalender.

Hilsen fra lederen

Kjære medlemmer

I lys av vanskelige opplevelser med systemet, kan det være lett å glemme det gode som skjer. Vi har nettopp gjennomført et dialogseminar i regi av Fellesaksjonen. Her møttes 70-80 fagfolk og 40 brukerrepresentanter for informasjon om og dialog rundt medisinfrie behandlingstilbud. Vi satser på å få delt video av innleggene som var. Følg med i Facebook-gruppen vår (<https://www.facebook.com/groups/landsforeningenwso/>). Referat fra møtet kommer også i neste utgave av Søkelyset.

Siden september har jeg fått mange påminnelser om hvor viktig min mor, Reidun Ueland, har vært for mange av dere. Tusen takk skal dere ha.

Måtte juletiden bringe deg uventede gleder og varme.

Hilsen Håkon

Velkommen til julebord på Kafe Asylet!

10. desember kl 17.00 - påmeldingsfrist fredag 1. desember

Vi gleder oss til julebord og håper mange av dere setter av kvelden til å treffes på en veldig hyggelig restaurant på Grønland. Vi har vårt eget selskapsrom så det er mulig med innslag av sang, musikk, underholdning, taler osv. Gi beskjed hvis du har noe du ønsker å bidra med til post@wso.no.

Kafe Asylet ligger på Grønlands Torg, rett ved Grønland T-banestasjon og 5 min gange fra Oslo bussterminal.

Medlemmer som må reise langt får dekket 1 overnatting (inntil 700 kr), i tillegg til billigste reisevei. Gi beskjed på kontoret om du trenger dekning av reise og/eller overnatting, eller om du ønsker noen form for tilrettelegging. Taxi er også mulig å søke dekning om hvis man sliter med å gå.

Melding til alle medlemmer i Oslo- Akershus og omegn.

Det hender vi har lokale medlemsarrangementer som ikke er offentliggjort i WSO-posten.

De vil bli annonsert på WSOs Facebook-gruppe for medlemmer, men vi vil også sende ut SMS til de som ønsker det.

Hvis du vil stå på en SMS-liste og få informasjon om medlemstreff, filmkvelder mm, send en SMS med navnet ditt til tlf 901 44 038.

Ta kontakt med WSO-kontoret for å melde deg på, enten på tlf: 22 41 35 90 eller send epost til post@wso.no

Husk å gi beskjed om hvilket matvalg du ønsker:

Valg 1 Vegetar/Vegan

Valg 2 Pinnekjøtt

Valg 3 Juletallerken med ribbe

Det blir også juledessert og kaffe til alle!

Vi håper å se så mange som mulig.

Kort om historien bak navnet "Kafe Asylet:

Kafe Asylet er en hyggelig restaurant, med et heller uhyggelig navn. Huset var barneasyl fra 1839-65 og sykehus 1868-1903. I perioden 1903-1965 huset bygningen et aldershjem. Det har også fungert som tinghus og banklokaler (Akers Sparebank 1844 og Spareskillingsbanken 1851).

Bygningen ble fredet i 1967 og har vært bydelshus siden 1982. (ref, Wikipedia)

Temamøte 7. februar

Forfatter Guro Skottene forteller om og leser fra sin nye bok "Nattens farger", en roman som handler om depresjon og psykiatri, skrevet med innsikt, varme og humor.

Minneord om Reidun Ueland

Reidun Ueland døde 3. september 2017. Reidun var en sterk forkjemper for en human behandling av mennesker i krise, uten tvang og tvangsmedisinering. Hun hadde fokus både på det enkelte mennesket som slet, og systemet (psykiatrien) som gjorde det verre istedenfor å hjelpe. Hun var motstander av det biologiske menneskesynet som råder i psykiatrien, og var en av få psykologer som hadde en tydelig stemme i den offentlige debatten om at det var mulig å forstå og behandle psykoser også uten medikamenter. Hun jobbet i mange år som privat psykolog med folk som slet med psykoser, og hjalp mennesker med nedtrapping av medisiner, og å komme bort fra tvang og tvangsmedisinering. WSO hadde kontakt med henne både i forhold til det politiske arbeidet og debatter i media, og fordi Reidun støttet enkeltmedlemmer i deres kamp mot psykiatrien.

WSOs første møte med Reidun Ueland var under Amaliedagene i 2001, der hun holdt foredrag sammen med Arnhild Lauveng på Folkets Hus på Youngstorget i Oslo. Foredraget ble en så stor suksess at de holdt på nytt i oktober samme år. Februar året etter stilte Reidun opp sammen med Eva Ramm på pressekonferanse med WSO, for å forsvare forfatteren av boka Dødelig Terapi. Forfatteren Ellen Kolsrud Finnøy ble utsatt for en mediestorm etter å ha medvirket i et dokumentarprogram på NRK i januar 2002. Fra



første stund WSO møtte Reidun Ueland viste hun samarbeidsvilje, både samarbeidsvilje for å forsvare psykiatريفre og overlevende fra psykiatrien, og for å forsvare andre kritiske fagpersoner som Finnøy.

Reidun brukte sin egen erfaring som psykolog og fagkunnskap sammen med en god forståelse av maktforhold og maktmisbruk til å komme med sterk systemkritikk av psykiatrien. Hun var også en håpsbærer som sa offentlig at det var mulig å bli frisk selv om du var diagnostisert med schizofreni eller psykoser.

Reidun vil bli dypt savnet, og WSO er takknemlig for alt hun bidro med over mange år.

Vi lar Reiduns egne ord avslutte dette minneordet, hentet fra hennes innspill til Pauls-rudutvalget i 2011;

“Psykiatrien saboterer ethvert forsøk på alternativer og lukker øynene for alle de pasientene som har kommet seg på beina til tross for all motstand, inklusive tvang, som psykiatrien har påført dem. Personlig har jeg hatt dette tett innpå livet i en vedvarende kamp gjennom mange år med psykiatrien. Mange av mine pasienter har blitt friske, men det er psykiatrien ikke interessert i. Og jeg er ikke alene. Dersom de hadde vært interessert, så hadde de funnet mye litteratur som forteller at folk har blitt friske etter psykoser og de ville også finne ut hvorfor dette skjer med andre, men ikke med dem de har med å gjøre.”

Jo Lundsbakken, tidligere leder i WSO
2005 – 2007

Mette Ellingsdalen, tidligere leder i WSO
2007-2014

Styret i WSO takker familien Ueland for pengegaven som ble gitt til WSO i forbindelse med Reidun Uelands bortgang.

Ressursgruppe for stemmehørere
fortsetter

Ressursgruppen for stemmehørere tar utgangspunkt i en åpen dialog, hvor alle typer stemmer aksepteres. Dette forutsetter at alle i gruppen gir rom for ulike oppfatninger og at man aksepterer den enkeltes forståelse av egne stemmer.

Å treffe andre som hører stemmer kan være med på å redusere følelse som skyld, skam og verdiløshet. På samme tid kan mangfoldet av delte erfaringer både tilføre nye perspektiver og gi større tillit til egen forståelse. Temaet vi tar tak i spinger ut i fra den åpne dialogen i gruppen og ett viktig grunnspørsmål er: Hvordan leve et verdig og godt liv med stemmer?

Er du interessert kan du møte opp i WSO s lokaler, Møllergata 12, 5. etasje.

Du er hjertelig velkommen til å ta med deg en venn eller pårørende. Møtet er først og fremst for den personen som hører stemmer. Pårørendes rolle er å bistå så den personen som hører stemmer kommer til orde.

Siste dato før nyttår er 11.12

Vel møtt og hilsen

Marit og Siri

Spørsmål?

Kontakt Siri Blesvik sirible@online.no

Aksjon Besøksvenn

WSO har hatt en ordning som kalles

Aksjon Besøksvenn i mange år. Vi ønsker at den blir mere brukt, både av hensyn til de som trenger besøk, og fordi vi trenger å dokumentere mer av det omfattende likepersonsarbeidet som blir gjort i WSO.

Ordningen går ut på at medlemmer besøker mennesker som er innlagt i psykiatrien, eller som lever isolert pga psykiske problemer. Man får dekket kr 100 pr besøk som skal dekke reiseutgifter, og evt en liten gave til den man besøker. Vi har en utgiftsgrense på kr 2500 pr år pr medlem.

Det du som besøksvenn trenger å gjøre er å lage en liste over de besøkene du har gjort, med navn på instutusjon og avdeling, dato, ditt eget navn, adresse, personnummer, kontonummer og signatur.

Vi har egne skjema for dette som kan fås ved å henvende seg til kontoret, post@wso.no eller tlf 22413590 man-ons-fre kl 12-15.

Rapport for Amaliedagene 2017

Amaliedagene i år var et samarbeide mellom WSO Oslo og Akershus, Aurora støtteforening og Landsforeningen for overvektige (LFO). Arrangementet i år gikk over tre dager. Åpningsdagen mandag 21. august var i Fritt Ord sine lokaler, og de to

andre dagene i Fredshuset i Møllergata 12.

Vi hadde et bredt utvalg av temaer som det ble holdt foredrag om:

Recoveryhistorie med ansatt og beboer ved Hurdalssjøen recoverysenter

Overvekt, og utfordringer ved å gå ned i vekt

Medisinfri psykiatrisk behandling

Musikalsk underholdning og teater som terapi

Visning av to filmer: "Lykkepillen" og "Dødsårsak ukjent"

Rehabilitering for rusavhengige

Seksuelle overgrep. Det ble satt av en hel dag til dette temaet med foredragsholdere med egenerfaring, både kvinnelige og mannlige overgrepsutsatte.

Komiteen samarbeidet godt, og vi fikk mange fine tilbakemeldinger fra de fram møtte. Foredragene ble filmet, og er tilgjengelige på WSO's Vimeokanal (<https://vimeo.com/user60114199>) for de som vil se dem på nettet i etterkant.

Bjørn Ingar Pedersen

Leder i Amaliedagene's komite

Nytt fra WSO Rogaland

Referat fra avholdt møte i WSO Rogaland lørdag 14. oktober angående fylkeslagets fremtid. Grete Johnsen var til stede fra WSO sentralt. I tillegg var vi fire fra WSO Rogaland.

Fylkeslaget ble vedtatt nedlagt fordi det var for få medlemmer som kunne ta på seg styreverv. Det ble besluttet at vi heller prøver å danne en lokal gruppe. Det finnes også andre alternativer. Morten Taranger ønsker ikke å påta seg styreverv, men tilbyr seg å gi råd og veiledning i tillegg til å delta aktivt på aktiviteter og oppdrag for WSO.

Medlemmene i Rogaland inviteres til et møte om veien videre i WSO lokalt.

Invitasjon til møte 27. november

Alle medlemmene i Rogaland blir nå invitert til et helt åpent og uformelt møte den 27. november på Kulturhuset / Sølvberget fra kl 18-20 i Stavanger. Vi møtes ved Langbordet i resepsjonen ved Biblioteket i 1. etasje, i Stavanger Sentrum. Påmelding er ikke nødvendig.

Julebord i Stavanger

Dere er også herved invitert til et lite julebord, hvor betalende medlemmer

får dekket inntil kr. 400 til middag og dessert av WSO. Dato er satt til den 6. desember og starter kl 18.

Sted og bord er enda ikke bestilt, men det blir et koselig sted med julemat og mulighet til å møtes. Dette blir også i Stavanger. Meld dere på så snart dere har anledning til WSO-kontoret tlf 22413590 eller via epost til post@wso.no. Beklager at det dessverre er kort påmeldingsfrist, siste frist er 29. november. Dere vil få nærmere informasjon med nøyaktig sted og adresse til julebordet.

Hilsen fra noen medlemmer i Rogaland

Om det ekstraordinære landsmøtet

Vi avholdt et ekstraordinært landsmøte den 7. oktober. Der ble regnskapet for 2016 lagt frem og tatt til etterretning, og budsjett for 2017 ble godkjent. Det ble også vedtatt å endre organisasjonens navn, det offisielle navnet er nå WSO - Landsforeningen We Shall Overcome



Mental Helse Oslo og WSO inviterer til kurs i konflikthåndtering

5. og 6. desember 2017 Kl. 09.00-15.00

Sted: WSO's lokaler i Møllergt. 12, 5. etg.

Dette er et kurs hvor vi fokuserer på å håndtere og løse konflikter.

Kurset er lagt opp med litt teori, en del jobbing i refleksjonsgrupper, hvor det blir diskutert en del problemstillinger som:

- Hva er en konflikt?
- Hvordan beholde roen i møte med sinte og frustrerte mennesker
- Typiske reaksjonsmåter og håndtering av disse
- Den vanskelige samtalen

Kommunikasjon

Nøkkelen til løsning er kommunikasjon, og vi vil her ta for oss hvordan hver enkelt, ved hjelp av god

kommunikasjon, kan bidra til å løse konflikter.

Hvordan snakker vi med hverandre? Gjør erfaringer på godt og vondt at vi tolker signaler fra omgivelsene våre annerledes enn de er? Hvor stor del av kommunikasjon står egentlig kroppsspråket og tonefall for? Med dette kurset får du innsikt i hvordan du aktivt kan bruke kommunikasjon til din fordel.

Påmelding til Bente Høgseth, oslo@mentalhelse.no, 97095052, innen 25. november 2017.

Det blir lunsjservering, så vennligst gi beskjed ved påmelding om du har noen matallergi.

WSO har levert skriftlig innspill til tvangslovutvalget

"Vi krever et ikke-diskriminerende lovverk som beskytter oss mot overgrep, rett til helsehjelp basert på fritt og informert samtykke på lik linje med andre og rett til å velge behandling eller velge bort behandling vi ikke ønsker."

De fleste husker nok Hege Orefellen sin grundige dissens som var for prematur for resten av Pauls-rud utvalget i 2011. Det ble mange skuffelser og siden den tid har vi ikke kunne gjøre så mye annet enn å be om en ny utredning av tvangslovgivningen, med håp om at psykiatrisk tvang skal forbys. Østenstad leder nå tvangslovutvalget som skal ferdigstille sin rapport, høsten 2018. Denne høsten var det innspills-runde som var åpen for alle, men med en begrensning på max 2 sider. Det var ikke akkurat lett for oss å få sagt alt vi ønsker med så få ord, men vi inviterte oss selv til lovutvalget hvis de ønsket utdypning. Vi har ikke fått noen invitasjon enda, men vil fortsette å påvirke gjennom det neste året som kommer.

Vi har selvfølgelig bedt om et ikke-diskriminerende lovverk, men frykter stort at flertallet i utvalget vil selge ut menneskerettighetene våre til fordel for det bestående tvangsregime.

"Et absolutt minimum av hva vi forventer fra tvangslovutvalget er et forbud mot tvangsmedisinering. Denne formen for tvang beskrives av mange brukere/ overleverer som noe av det mest inngripende å utsettes for (i tillegg til ECT uten fritt og informert samtykke), og retten til selv å bestemme hva man inntar i egen kropp er grunnleggende for autonomi. Konsekvensene i form av traumer, risiko for helseskade (både fra tvangen og fra medikamentene), risiko for tidlig død og manglende dokumentert virkning, gjør det prekært at denne behandlingen må skje kun med fritt og informert samtykke, aldri med tvang."

Begge utdragene er fra innspillet som kan leses i sin helhet på WSO sine nettsider.



Bruker- og interesseorganisasjon
for menneskerettigheter, selvbestemmelse og verdighet innen psykisk helse
Stiftelsesår: 1968 / Org.nr.: 980 334 597
Post- og besøksadresse: Møllergata 12, 0179 Oslo (5. etasje)
Tlf. 22 41 35 90 (man-ons-fredag 12-15)
post@wso.no – www.wso.no
Leder: Håkon Rian Ueland, e-post: leder@wso.no