

## Våren 2018

- 7. mars** Temamøte med Merete Nasset om Åpen dialog kl. 17-19
- 22. mars** Arnhild Lauveng og Marianne Mjaaland på Litteraturhuset i Fredrikstad kl. 18.00
- 21. april** Landsmøte kl. 12-15. Innkalling kommer før 7. april
- 2. mai** Temamøte
- 6. juni** Temamøte
- 19. til 22. august** Amaliedagene 2018

### Leder

## Kjære medlem!

Jeg jobber ganske mye, og har lite tid til å være på kontoret. Det skjer stort sett bare når det er et møte i styret eller lignende. Allikevel har jeg møtt en del medlemmer, og satt stor pris på det de har delt med meg. Takk skal dere ha.

Jeg synes det er på sin plass å takke noen av de som har bidratt mye til WSO siden starten i 1968. Jeg vet at det er farlig å nevne navn, så da må jeg nesten gjøre jeg det. Eller kanskje ikke?

Jeg begynte nemlig å skrive på en liste med navn. Den ble lenger og lenger, og uansett hvor lang den ble følte jeg at jeg hadde glemt noen. Derfor: takk til hver og én av dere som er med i WSO. På hver deres måte har dere gjort en forskjell. Noen gjennom å starte noe, så som Amaliedagene, andre ved å restarte noe, så som WSO, i en tid hvor foreningen ikke fungerte. Andre fordi de deltar frivillig, jobber for foreningen, skriver for

foreningen, leser for foreningen eller er medlem. Uansett så er du viktig.

Som noen av dere vet, så døde moren min mot slutten av 2017. Det hender fremdeles at jeg tenker for meg selv «Det må jeg ringe og fortelle moder'n om!» og så tar jeg meg i det. Det var ikke sjelden at vi snakket om psykiatri, og WSO og foreningens medlemmer var i hjertet hennes. Det jeg gjerne skulle delt med henne akkurat nå er en følelse av håp. Jeg vet at mange av dere har hatt kamper med psykisk helsevern. Jeg vet at mange opplever at dere stanger i en vegg, og at dere ikke blir hørt.

Hvorfor er jeg, på tross av fortellingene jeg hører om situasjonen i dag og før, håpefull?

For et par uker siden var jeg på første dag av en kursrekke hos RVTS Øst. Kurset handlet om traume-

sensitivt barnevern, og skal gå over fire ganger. Her får de ansatte i den private omsorgsleverandøren jeg jobber hos solid opplæring i hvordan se, møte og jobbe med barn og unge med traumer.

I forrige uke var jeg på Akuttpsykiatrikonferansen. Hvis du går til <http://www.akuttpsykiatri.no/> så vil du om kort tid kunne se mange av presentasjonene som ble gitt der. Det som var så spennende – og håpefullt – var bredden i presentasjonene. Vi fikk høre om medisinfrie behandlingstilbud v/Björg Njaa og Jan-Magne Sørensen, begge representerte Fellesaksjonen. Arnhild Lauveng snakket om å vokse som menneske. Det var innlegg om mørketerapi ved Tone Henriksen; å bruke briller som blokkerer blått lys for å behandle mani, ADHD og søvnforstyrrelser; om å snakke ned mennesker i krise fremfor å reime eller medisinere dem ved Thomas Nag; om kryss-kulturell behandling av komplekse traumereaksjoner ved Akiha Ottesen Berg; rettslig vern av pasienters integritet i psykisk helsevern ved Marius Storvik; om immunologiske forhold ved psykosier og muligheter for ny behandling ved Erik Johnsen; og om når det lønner seg å bruke benzodiazepiner fremfor antipsykotika ved akutte psykiske kriser, ganske ofte i følge Kjetil Sørensen og Andreas Landsnes. Det var rom for svært kritiske røster. Og kanskje aller viktigst var det inntrykket jeg fikk av folk jeg snakket med utenfor de faglige innleggene. Det er mange gode fagfolk der ute!

Psykisk helsevern er tydeligvis mer enn medisin og tvang. I hvert fall på konferanser. Nå gjenstår det å se om det blir brukt i praksis.

Signaler jeg har fått; at folk etter lovendringene har fått samtykkekompetanse; at enkelte medlemmer har fått med seg sine behandlere på nedtrapping av medisinene – de lover godt. Men jeg er ikke naiv. Vi må følge med. Vi trenger at du sier fra om hvordan du behandles.

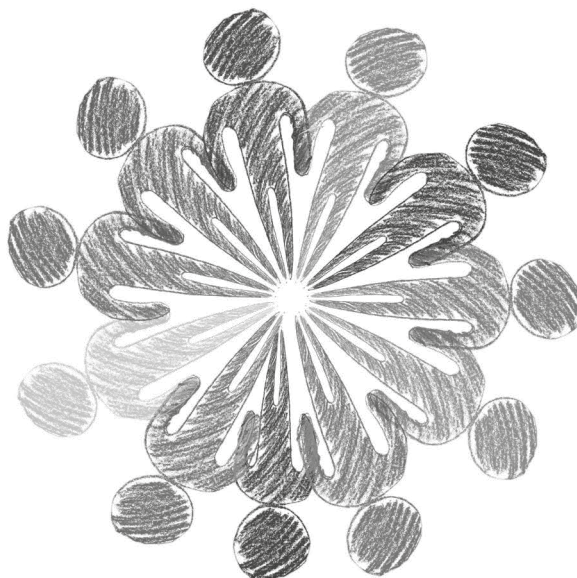
I WSO skjer det til stadighet noe. Både WSO sentralt og lokallaget i Oslo og Akershus har kurs og konferanser, og om du føler deg kallet til å ta et verv, til å lære bort noe eller har tanker om noe vi må ta tak i, ta gjerne kontakt. Hvis du sender en e-post til [leder@wso.no](mailto:leder@wso.no) så går den direkte til meg.

Gården vi holder til i er solgt. Vi må derfor flytte i løpet av 2018. Vi vil gjerne ha tips om gode lokaler/hus som vi kan leie. Vi trenger et sted mellom 150-200 kvadrat, minst fem separate kontorer, og et lokale som egner seg til kurs og sosiale samlinger. Og så må vi ha godt med veggplass. Vi har etterhvert fått så mange gode og viktige bøker som dere medlemmer kan låne.

Nest-sist: jeg skal holde innlegg på Lederkonferansen i psykisk helse om hva som er god miljøterapi ved akuttavdelinger. Jeg trenger ditt innspill! Send meg en e-post på adressen over hvis du har tanker om hva som er god miljøterapi for deg, og hva du trengte da du kom på en akuttavdeling. Jeg ser helst at dere ikke sier noe om diagnoser el. andre sensitive detaljer.

Jeg håper at jeg ser mange av dere på landsmøtet den 21. april. Vi trenger deg der.

**Hilsen Håkon**



# Temamøte «Åpen dialog»

## Velkommen til temamøte om Åpen dialog, nettverksmøter og psykosehviking!

De fleste av oss som er medlemmer i WSO, har dårlige erfaringer med måten vi er blitt møtt på som pasienter eller pårørende i psykiatrien. Mange av oss har vært utsatt for diskriminering, umyndiggjøring, trakassering og ren vold, under dekke av det som kalles «nødvendig behandling»: eller kort og godt tvang. Finnes det en bedre måte å møte mennesker i psykose på enn å ty til brutal realitetsorientering, reimlegging og tvangsmedisinering? Jeg vil si ja!

**ÅPEN DIALOG og nettverksmøter** er ingen behandlingsmetode, men en respektfull måte å møte mennesker i krise på. De siste to årene har jeg vært student på videreutdanningen Dialogiske praksiser, nettverksmøter

og relasjonskompetanse ved NTNU, avdeling Gjøvik. Jeg har valgt å fordype meg i det jeg kaller psykosehviking: Den åpne samtalen der fagpersonen forholder seg aktivt og med oppriktig interesse for det metaforiske psykosenspråket og møter Den Andre der den er, midt i den psykotiske forestillingen.

**På WSOs temamøte den 7. mars inviterer jeg til en åpen samtale om åpne dialoger, nettverksmøter og psykosehviking. Jeg starter kvelden med en kort innledning, og resten av møtet blir ledet som et nettverksmøte, i den åpne dialogens og de reflekterende prosessers ånd. Vel møtt!**

**Dialogisk hilsen Merete Nesset**

## «Fremtidens Psykiatri»

**Arnchild Lauveng og Marianne Mjaaland  
snakker om «Fremtidens Psykiatri»**

**Torsdag 22. mars kl. 18.00-20.30 i Litteraturhuset Fredrikstad**

Arrangementet er et samarbeid mellom Hvite Ørn Østfold, LPP Nedre Glomma, Mental Helse Øst, RIO, Aurora og WSO.

Kritikken mot dagens psykiatri er omfattende. Den omhandler hyppig bruk av svært dempende medikamenter, utstrakt bruk av tvangsmidler og manglende hensyn til pasientenes egne ønsker og behov.

Vi er seks brukerorganisasjoner som inviterer pasienter, fagfolk, høgskolestudenter og interesserte til å vie denne kvelden som skal omhandle framtidens psykiatri. Vi skal søke etter de forandringer som kan skape et bedre behandlingsmiljø som fremmer mestring av eget liv og fremmer meningsfulle aktiviteter og livsinnhold for personlig utvikling. I den anledning har vi invitert to gode foredragsholdere, Arnchild Lauveng og Marianne Mjaaland, begge med omfattende erfaring fra psykiatrien.

**Arnchild Lauveng**, dr. philol, spesialist i klinisk samfunnspsykologi, UiO. Hun er forsker/seniorrådgiver ved

Nasjonalt senter for erfaringskompetanse i Skien. Har skrevet flere bøker, bokkapitler og artikler, og er en aktiv foredragsholder. De to første bøkene (I morgen var jeg alltid en løve og Unyttig som en rose) handlet om hennes egenerfaring med å ha hatt diagnosen schizofreni.

**Marianne Mjaaland** er lege med nærmere 40 år klinisk erfaring innen forskjellige deler av medisinen, de siste 15 i psykiatri. Hun har doktorgrad i kirurgi, har arbeidet som journalist i Aftenposten, fagsjef i Helsetilsynet og leder i Hydro på Rjukan. Hun fikk menneskeverdsprisen i 2009. Hun har utgitt tre romaner i tillegg til sakprosa-boken «Tvang og Tvil. En innside-beretning fra norsk psykiatri.»

Det blir rom for diskusjon etter foredragene, presentasjon av arrangørene og boksalg. Så blir det opp til oss å ta vare på kveldens budskap.

**Innleder og møteleder er Heidi Kandola,  
leder i Hvite Ørn Østfold.**

# Landsmøte 2018

**Landsmøte vil bli holdt lørdag 21. april kl. 12-15 sentralt i Oslo.  
Innkalling vil komme senest 7. april.**

## Forslag til landsmøtet kan sendes styret på

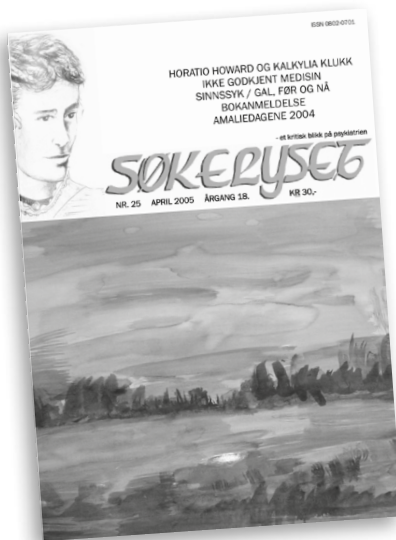
post@wso.no eller til  
WSO, Møllergata 12,  
0179 Oslo  
og må være mottatt innen 15. mars.

## Fra valgkomiteen:

Forslag til nye kandidater til Sentralstyret sendes til post@wso.no eller ta kontakt via kontortelefon 22 41 35 90, man-, ons- og fredag kl. 12-15.

Det er ønskelig å få forslag **innen 15. mars**. Hvis man foreslår andre enn seg selv, så er det viktig å avklare dette med den det gjelder i forkant. Husk å oppgi kontaktinformasjon, telefonnummer og epostadresse, sånn at valgkomiteen kan kontakte kandidatene.

**Mvh WSO's valgkomite  
Rannveig Aunan og Finn Halvorsen**



## Søkelyset

Det er planlagt et nytt nummer av Søkelyset i løpet av 2018. Medlemmer kan sende inn stoff til [sokelyset@wso.no](mailto:sokelyset@wso.no) eller til **WSO, Møllergata 12, 0179 Oslo**

**Joar Tranøy er ny redaktør i Søkelyset**

## WSO søker person som kan gjøre layout

WSO søker etter en datakyndig og kreativ person som kan gjøre layout for oss både på **WSO-posten, Søkelyset og andre publikasjoner**. Vi bruker Indesign eller Publisher. Vi kan ikke betale så mye, men et lite honorar kan avtales for hver jobb.

**Kontakt Grete 934 12 376**

# Prosjektleder og webredaktør

## søkes til 50 % stilling ved WSOs Oslo-kontor

### Stllingsbeskrivelse

- Selvstendig arbeid med ulike prosjekter.
- Kontaktperson for nye prosjekter til Extrastiftelsen.
- Bistå styret ved behov når det gjelder hørings svar, søknader og rapporter med mer.
- Bistå styret med oppdatering av nettside, WSOs Facebookside/grupper og WSOs kalender.
- Representasjonsoppgaver ved behov på eksterne møter og samlinger, både ved å betjene stand og holde innlegg.
- Følge med i media, skrive innlegg og svar på relevante tema.

### Kompetansekrav, utdanning, praksis

- Egenerfaring med tvang
- Kjennskap til brukermiljøet inkludert bruker- og interesseorganisasjonene.
- Kjennskap til og erfaring med psykisk helse på systemnivå.
- Erfaring med prosjektutvikling og prosjektledelse.
- God kunnskap om samarbeidsbasert forskning.
- Erfaring med data, internett, nettsider og sosiale medier.
- Gode analytiske evner, evne til å se nyansene i kompleks tematikk.

### Andre ønskelige kvalifikasjoner

- God samarbeidsevne.
- God formuleringsevne både muntlig og skriftlig.
- Evnen til å jobbe selvstendig.
- Gjerne utdanning utover VGS.
- Personlig egnethet.
- Lønn etter avtale og kvalifikasjoner.

Vi ser for oss en snarlig ansettelse. Siden vi har et klart bilde av vårt behov, og ettersom vi allerede har en kandidat til stillingen, ber vi potensielle søkere ringe WSO på 934 12 376 før du eventuelt leverer en formell søknad.

**Søknadsfrist 10. mars.**

## 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

**Neste møte:** 26. februar 2018 kl. 17.30-19.30

**Møtene våren 2018, kl. 17.30-19.30:**  
15. januar, 5. og 26. februar, 19. mars,  
9. og 30. april, 28. mai og 18. juni

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.

**Spørsmål?** Kontakt Siri Blesvik [sirible@online.no](mailto:sirible@online.no)

**Vel møtt og hilsen Marit og Siri**

## Medvandrer'n Røde Kors

**Oslo Røde Kors har en turgruppe som tilbyr turer i marka eller bynære områder to søndager i måneden. Frivillige er turledere.**

Denne turgruppa har eksistert i mange år og nå ønsker de å tilby flere å kunne delta på turene.

De har et turprogram for dette halvåret og i tillegg kommer det nærmere informasjon om hver tur.

Det er gratis å delta.

Tilbudet er til voksne over 18 år (ikke for barn og dyr).

**Ring gjerne WSO-kontoret** for mer informasjon om turprogram.

**Oppmøte ved Ibsen-statuen** på forsiden av Nationaltheatret søndager i partallsuker kl. 12.00.

**Kontakt oss gjerne:** [medvandrer@gmail.com](mailto:medvandrer@gmail.com)

**Ring/ SMS:** 469 02 604

som besvares lørdag og søndag før tur



# Datakurs Deichman

**WSO har planer om å arrangere et nytt datakurs snart, men vi vil også informere medlemmene i Oslo-området om gratis datakurs på Deichman biblioteket.**

## Deichman Oppsal – Hjelp med data, iPad eller mobiltelefon?

Én-til-én-undervisning på Deichman Oppsal med dyktige elever fra Skøyenåsen og Oppsal ungdomsskoler. Spør om akkurat det du lurer på!

**Påmelding** til Silje Bjerke på [silje.bjerke@deb.oslo.kommune.no](mailto:silje.bjerke@deb.oslo.kommune.no) eller ring biblioteket på 22 76 12 60

## Deichman Furuset – Drop-in hver mandag

Hver mandag kl. 11-13 kan du lære mer om temaer mange lurer på, som nettbank, e-post, nettbrett og smarttelefon, Facebook og offentlige nettsider. Du kan velge å være med på enkelte temaer eller være med hver gang.

**Ingen påmelding.** Oppstart 15. januar.

I samarbeid med Seniornett med støtte fra Kommunal- og moderniseringsdepartementet.

## Hovedbiblioteket

Datakurs for nybegynnere  
19., 21. og 22. mars kl. 11-15

Datakurs for nybegynnere er for deg som vil ha litt hjelp til å komme i gang med datamaskiner og internett. Kurset går over tre dager, og krever

ingen forkunnskaper. Vår erfaring er at de som kan litt fra før av også har nytte av kurset.

Kurset holdes i Nedre sal.

**Du må melde deg på** for å delta på dette kurset.  
Telefon 23 43 29 00.

**Mer informasjon på <https://www.deichman.no/kurs>**



# Informasjon fra fylkeslaget WSO Oslo og Akershus

## Årsmøte

WSO Oslo og Akershus har årsmøte på WSO-kontoret i Møllergata 12 lørdag 7. april kl 12.00.

Innkalling vil komme før påske.

## Åpent hus

Vi minner også om at fylkeslaget arrangerer Åpent Hus den tredje onsdag i hver måned kl 15-19. Enkel matservering og sosialt samvær.

Datoer for våren: 21. mars, 18. april, 16. mai og 20. juni.

## Kreativt gla'kurs

Kreativt gla'kurs fortsetter hver tirsdag kl. 13-17 og har ledige plasser.

Vi utforsker oss selv, farger og former i blant annet akvarell, vannfarger, akryl, blyanter og Rembrandts Pastellkritt til blant annet musikk og guidet meditasjon. Ingen forkunnskaper nødvendig og alle er velkomne. Sammen skaper vi et kurs som alle vil ha glede av!

Påmelding nødvendig på grunn av plass.

Påmelding til [post@wso.no](mailto:post@wso.no) eller sms til 901 44 038



**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)

E-post og web: [post@wso.no](mailto:post@wso.no) – [www.wso.no](http://www.wso.no)

Leder: Håkon Rian Ueland, e-post: [leder@wso.no](mailto:leder@wso.no)