WSO POSTEN

Organ for Landsforeningen We Shall Overcome Nr. 2 - November 2020

Vinter 2020-2021

Torsdag 26. november: Temamøte med Tormod Hvidsten Gjedrem som snakker om selvtilgivelse og sin prosess gjennom schizofreni

Torsdag 14. januar: Temamøte med Sigrun Tømmerås som snakker om religiøse traumer

Landsmøte er avholdt og nytt styre er valgt

WSOs landsmøte ble avholdt 12. september, på Anker hotell i Oslo. Vi hadde deltagelse både digitalt på Zoom og ved oppmøte, 11 på zoom og 23 i salen. Dette fungerte ganske godt, og selv om det var nødvendig i år på grunn av smittevern, ser vi at dette gjør landsmøtet mer tilgjengelig og kan gjøre det mulig å øke deltagelsen på landsmøte også i kommende år.

Nytt styre ble valgt;

- Leder Mette Ellingsdalen
- Nestleder Grete Johnsen
- Styremedlemmer; Dag Erik Tinghaug, Espen Pedersen, Elin Espeland Halvorsen-Weare, Sigrun Tømmerås og Tormod Gjedrem.
- Varamedlemmer; Randi Mofossbakke, Liv Benedicte Sontum, Anbjørg Hellestræ, Hans Ove Galtung og Kristin Sommerseth.

Landsmøtet ble gjennomført i henholdt til innkallingen, vi henviser til protokoll bakerst i bladet.

Styret konstituerte seg på første styremøte 28. september.

Randi Mofossbakke ble valgt til kasserer. Leder og nestleder vil fungere som et lederteam, med kasserer til stede når det er snakk om økonomi og budsjett.

WSO takker Grethe Osborg Ose for innsatsen som avtroppende leder, hun holdt en fin tale til Landsmøtet og fikk blomster og applaus. Vi takker også for innsatsen til avtroppende styremedlemmer og varamedlemmer. De som var fysisk tilstede ble invitert med på middag på Dovrehallen etter landsmøtet.

Leder:
Kjære WSO-medlemmer

Som ny leder vil jeg først takke landsmøtet for tilliten, jeg skal gjøre det jeg kan for å forvalte lederverv et til det beste for WSOs medlemmer i det neste året. Dere som har vært medlemmer noen år vet jo allerede ganske mye om hva jeg står for, og jeg har nok i stor grad det samme fokuset og prioriteringene som tidligere. Men noe er lært og nye erfaringer har kommet til, så helt det samme blir det ikke, og det er helt greit siden livet og historien aldri står helt stille eller går bakover (selv om det absolutt kan føles som det innimellom).

Det er nå snart syv år siden jeg satt ved roret forrige gang, og både jeg og WSO som organisasjon har vært gjennom en del siden da. Men kampen vår er den samme, og jeg har fortsatt tro på alt vi kjemper for å oppnå. Likestilling, frihet og rettigheter på lik linje med andre, forbud mot tvangsmedisinering, kort sagt endring og paradigmeskifte! Jeg har nok lagt ned lista litt for hvor fort det skjer og hvor stor andel av jobben jeg personlig klarer å stå for, men ikke i forhold til hva målet er. Jeg har nok også endret meg på å forsøke å skulle gjøre alle fornøyd, den dyrekjøpte erfaringen min er at man kan vri seg i vinkel for å møte alle behov og allikevel så går det ikke. Men det jeg i stedet har som mål som leder er å være lydhør for innspill, gi plass til andre og tåle at folk er uenig med meg. Heldigvis har vi et godt styre, gode medarbeidere og aktive som sammen utgjør WSO. Jeg gleder meg til samarbeidet videre med dere!

Det er lett å bli desillusjonert i møte med et så sementert maktsystem som psykiatrien er, og til en viss grad blir jeg også det. På noen områder føles det som om tiden har stått stille, de samme ordene og evige møtene om brukermedvirkning, erfaringskompetanse og reduksjon av tvang, uten at det ligger mer makt bak ordene nå enn før. Avstanden mellom den virkeligheten mennesker opplever daglig på lukket avdeling og det som skal til for å endre det kan gjøre at jeg føler meg

Corona-situasjonen og WSO

Det siste trekvart året hvor Corona-pandemi og smittevernstiltak har endret mye i livet til de fleste, har også WSO måtte tilpasse oss en ny virkelighet. Det har påvirket både arbeidet vårt og ikke minst situasjonen til mange av medlemmene vår, både de som er tvangsinnlagt og fikk/får enda mer restriksjoner og besøksforbud, og de som trenger støtte fra tilbud som ble nedstengt. Nå som det igjen har blitt veldig strenge restriksjoner i Oslo, og vi ikke kan arrangere fysiske møter eller julebord med tilreisende, må vi prøve å finne andre måter å «møtes» på. Vi har derfor valgt å invitere til to digitale tema-møter på zoom.

Kontoret

Vi har innført nødvendige smittevernstiltak, og vil gjøre det vi kan for å fortsette å ha kontoret fysisk åpent for besøkende på onsdager kl. 12-15. Mandag og fredag er det åpent med kun telefonvakt kl. 12-15.

maktesløs, og at det ikke forandrer seg uansett hvor hardt vi jobber.

Men selv om få kamper kan sies å være vunnet så skjer det en utvikling allikevel, og jeg mener absolutt at arbeidet vi gjør i WSO har en betydning. I fjor høst hadde vi et hovedfokus på høringen av ny tvangslov, og høringssvaret vårt til denne ble trykket i forrige WSO-post. Det er foreløpig uklart hva som skjer videre, Helsedepartementet sier bare at de jobber med det. WSO jobbet hele høsten hardt for å få argumentene våre ut til andre høringsinstanser, og det lykkes vi ganske godt med. Blant annet har sentrale høringsinstanser som Sivilombudsmannen, Nasjonal Institusjon for Menneskerettigheter og Likestilling og diskriminering ombudet alle sterk kritikk av lovforslaget i forhold til tvangsmedisinering og tvangselektrosjokk. Mer om dette kommer siden, men jeg ville bare nevne at vi faktisk ble hørt på argumentene våre og at det arbeidet som er gjort ikke er forgjeves. Fordi jeg jobbet for WSO med det samme for ti år siden, da vi hadde Bernt-utvalget og så Paulsrud-utvalget, så sammenligner jeg naturlig nok med det, og da blir det synlig at vi faktisk har oppnådd noe. Om vi blir hørt av myndighetene er en annen sak, men det blir i hvert fall vanskeligere for dem å ignorere når så mange og tunge aktører sier det samme.

Jeg har som mål at WSO skal fortsette å være en spydspiss som tør å være tydelige om menneskerettigheter, selvbestemmelse og verdighet. Nå, mer enn noen gang, er det viktig å si hva vi mener er rett, ikke bare hva som vinner frem eller som ser sannsynlig ut at vi får gjennomslag for i de neste årene. Selv om det er situasjoner hvor man må ta et steg til siden fordi det er stengt rett frem, går det galt hvis man ikke samtidig både ser og sier hva som er målet. Tvang og tvangsbehandling blir ikke mer riktig eller mindre skadelig bare fordi man ikke klarer å se for seg hvordan alternativet skal være, eller at dette alternativet ikke eksisterer enda.

Arnhild Lauveng skrev i Aftenposten 29. oktober «Vi trenger ikke velge mellom likegyldighet og tvang». Det er et kraftfullt utsagn som WSO kan stille seg bak, og viktig å løfte opp i møte med en del av de tragiske historiene som kommer frem, hvor ofte det som kan være konsekvensene av tvang og skadelig behandling blir møtt med et rop om mer tvang og mer skadelig behandling, fordi man «må gjøre noe». Det finnes en tredje vei, hvor mennesker ikke må gi opp eller fratas selvbestemmelse og eierskap til eget liv for å få den støtten de trenger for å leve og overleve.

Mette Ellingsdalen, leder

WSO-posten på e-post istedenfor i posten?

Vi ber om at de som vil motta medlemsinformasjon på e-post istedenfor medlemsinformasjon i posten, gir oss beskjed.

Dette for å spare unødvendig porto og trykkeutgifter hvis noen like gjerne eller heller ønsker informasjonen digitalt. Vi ønsker å få så mange som mulig over til digital informasjon.

Søkelyset blir fremdeles sendt i posten til alle medlemmer.

Send en epost til post@wso.no

Temamøte

Torsdag 26. november kl. 17.00 - 19.00

Møtet vil foregå digitalt på Zoom
Påmelding til post@wso.no innen 25. november

Tormod Hvidsten Gjedrem forteller om egen erfaring med terapimetoden selv tilgivelse og sin prosess gjennom schizofreni

Jeg har brukt selvtilgivelse i over åtte år. Jeg bruker det daglig for å stabilisere meg selv og for å luke ut uromomenter ved meg selv. Alt hva som foregår i min verden, i mitt sinn, er mitt ansvar. Det er ikke legens ansvar eller mine foreldres ansvar eller andres ansvar, men mitt. Det kan synes lett å klandre foreldre for tapt barndom eller legen for feil behandling, men det er til syvende og sist jeg som må leve med meg og håndtere mitt eget forholde og derfor er min egen helse, på alle plan, mitt ansvar.

Ved å tilgi meg selv, så kan jeg gi slipp på urovekkende reaksjoner, emosjoner, polariteter, tanker, stemmer, problemer som foregår inni meg selv. Når jeg bruker en bestemt skrivemetode for å fokusere selvtilgivelse mest mulig kraftfullt og nøyaktig, så har selvtilgivelse en utrolig forløsende effekt. For fullstendig å forstå noe er jeg nødt til å tilgi det, gjennom å tilgi noe, får vi en oversikt over problemet, og vi kan dermed, fra denne oversikt, forandre oss selv og endre våre mønster i hvordan vi fungerer.

Selvtilgivelse har hjulpet meg til å få bukt med stemmer, personligheter, emosjoner, kort fortalt så har det marginalisert min schizofreni. Min schizofreni var en tung bør sammen med avhengigheter og et liv i mer eller mindre kaos. Avhengigheter jeg slet med tidligere, som tildømmes alkohol og hasj er jeg i dag fri for, og har et godt liv uten. Gjennom systematisk å tilgi mine energiske forholde til alkohol ble jeg fri for avhengigheten.

Jeg har klart å endre meg selv mye ved hjelp av systematisk å tilgi meg selv over tid. Det er et utrolig godt verktøy å kunne bruke. Det fine er at det er ingen Gud som tilgir meg, men jeg selv, som i mitt innerste i fortrolighet med meg, kan tilgi meg selv for alle ulike forholde.

Jeg vil prate om selvtilgivelse og min prosess gjennom schizofreni på onsdag 25. november – over Zoom i lag med WSO-medlemmer som ønsker å delta.

Mvh Tormod Hvidsten Gjedrem,
Styremedlem i WSO

Temamøte

Torsdag 14. januar kl 17.00 – 19.00

Møtet vil foregå digitalt på Zoom
Påmelding til post@wso.no innen 13. januar

Sigrun Tømmerås snakker om RELIGIØSE TRAUMER

Har du opplevd religion som en belastning i livet, eller delvis belastning og delvis ressurs? Da er du ikke alene.

Sigrun Tømmerås vil på dette temamøtet si litt om sin bakgrunn med religion (kristendom) som en stor belastning, for så å fortelle om hva som hjalp henne i reisen mot å komme over erfaringene med religion som noe dypt traumatisk. Hun vil dele tips om bøker og internettressurser av fagfolk innen religion som muliggjorde den gode prosessen (Ha gjerne penn og papir klart!).

Etter foredraget kan publikum komme med spørsmål og kommentarer.

Boktips fra Sigrun før møtet (frivillig):
«Historien om Gud» av Karens Armstrong
(britisk religionshistoriker)

Protokoll fra landsmøte 2020

på Anker Hotell, Storgata 55, Oslo

lørdag 12. september 2020 kl. 12-16

1. Konstituering

Det ble registrert 33 deltagere og stemmeberettigede, hvorav 10 digitalt på Zoom.us og 23 ved oppmøte.
Grethe Osborg Ose ble valgt til møteleder, Dag Erik Tinghaug til referent, og Harald Støren og Sofie Seierstad til protokollunderskrivere.
Innkalling og dagsorden ble godkjent.
Robert Sørensen og Sofie Seierstad ble valgt til tellekorps ved stemming.

2. Tale til landsmøtet

Leder Grethe Osborg Ose holdt tale til landsmøtet. Hun har vært foreningens leder i 1 1/2 år og går nå av, og hun fikk blomster og ble takket for sin innsats for WSO.

3. Årsmelding 2019

Årsmelding for 2019 ble lagt fram og godkjent ved akklamasjon.

4. Årsregnskap 2019

Årsregnskap for 2019 ble lagt fram og godkjent ved akklamasjon.

5. Fastsettelse av styrehonorarer

Forslag fra styret: Leder får 1,5 ganger folketrygdens grunnbeløp, ca. kr 150 000 pr år, nestleder, kasserer og sekretær får kr 20 000 pr år, faste styremedlemmer og 1. vara får kr. 750 pr møte de deltar på.
Det kom også forslag om honorar for valgkomitémedlemmers deltagelse på styremøter, kr 750 pr møte som de er innkalt til og deltar på.

Vedtak:
Foreslåtte styrehonorarer godkjent med 26 stemmer for, 1 stemme mot og 2 blanke stemmer.

6. Kontingentsatser for 2021

Det ble litt debatt rundt dette, fordi livstidsmedlemmer ifølge nye regler vil medføre tap av medlemstilskudd fra staten hvis de ikke betaler.

(Det var i 2019 190 livstidsmedlemmer, hvorav 116 betalte og 74 ikke betalte.)

Vedtak: Ordinært medlemskap kr 100, familiemedlemskap kr 150, og tidligere livstidsmedlemmer betaler frivillig kr 50. Enstemmig godkjent.

7. Budsjett for 2020

Budsjett for 2020 ble lagt fram.
Det ble noen kommentarer og spørsmål, som kasserer Grete Johnsen besvarte. Angående julebord ble det stemt over at lokallaget for Oslo og Viken som arrangerer det, betaler for medlemmer i sitt område, mens WSO sentralt betaler for deltagere fra andre steder.

Vedtak: Budsjettet godkjent med 29 stemer for, 1 blank og 0 imot.

8. Forslag til vedtektsendringer

Forslag fra styret om et tillegg til vedtektenes paragraf 3 ble lagt frem. Det ble foretatt skriftlig stemmegiving, 31 stemmer ble avgitt.

Ny Paragraf 3:
«Alle som støtter foreningens formål kan være medlem forutsatt at medlemskontingenten betales.
Regnskapsfører og revisor kan ikke være medlem.»

Tilleggsdelen som ble vedtatt:
«Sentralstyret kan under visse omstendigheter, og med minst to tredjedels flertall, hindre enkeltpersoner i å bli medlem i foreningen. Slike omstendigheter kan være at personen tidligere har begått alvorlige brudd på foreningens vedtekter eller etiske retningslinjer, eller at personen har kjent historie med alvorlige kriminelle handlinger som er egnet til å skape frykt blant medlemmer og/eller skade foreningens arbeid.

Tidligere medlemmer som har blitt ekskludert fra foreningen, kan kun innmeldes ved søknad til sentralstyret.»

Vedtak: Vedtektsendring godkjent med over 2/3 dels flertall. Vedtatt med 27 stemmer for, 2 mot og 2 blanke.

9. Innkomne saker

Innkomne saker fra Jan Erik Krogstad:

Forslag 1: Årsmøte vedtar at Søkelyset skal utkomme minst to ganger pr år, og at bladet prioriteres. Det arbeides for å få inn mest mulig reklame i bladet. Det velges et redaksjonsutvalg, som har som mandat å gå gjennom innlegg og manus til bladet. Dette for å hindre at noen begår selvtekt og forkaster innlegg som man «selv» ikke liker og som man ikke ønsker skal komme på trykk.

Forslag 2: Det velges to desisorer som har mandat å påse at styret følger vedtektene, setter i verk saker som er vedtatt av årsmøte. På dette viset kan trenering og handlingslammelse avverges. På samme måte må en også være åpen for at desisorene tar grep viss man mener at noen «skor» seg på foreningen. Alle nødvendige utgifter må gjennomgås.

Forslag 3: Kontingenten har stått stille i flere år. Det samme har bl.a. ikke portoutgiftene.Derfor ber jeg om at årsmøte vedtar en økning av kontingent med kr 100 til kr 200.

WSO-styrets innstilling:
Styret støtter ikke noen av Jan Erik Krogstads forslag.
Etter noe diskusjon og kommentarer ble det stemt om WSO-styrets innstilling til forslagene. De tre forslagene ble stemt for separat.
Vedtak:
Forslag 1. Flertall for styrets innstilling, og 3 blanke stemmer. Forslaget falt.
Forslag 2. Enstemmig for styrets innstilling. Forslaget falt.
Forslag 3. Dette er var allerede stemt over under punkt 6 på dagsorden. Forslaget falt.

Design og layout: LFP Design

10. Valg

Valgkomiteens innstilling ble fremlagt. Det ble fremmet benkeforslag fra Rune Eriksen på Aage Reitan som styremedlem og fra Moses Getz på Moses Getz som leder.

Alle tilstede som stod på valg presenterte seg og sa hvorfor de ønsket å stille, og det ble åpnet for kommentarer på dette.

Det ble gjennomført skriftlig valg med valgskjema, med separat avkryssing for alle personer som stod på valg, inkludert benkeforslag. Det ble innlevert 31. skjemaer, 1 skjema var uklart, 1 skjema var ikke utfylt. 29 stemmer ble godkjent.

Vedtak: Valgkomiteens innstilling til Sentralstyre ble vedtatt, med følgende stemmer for:

Leder: Mette Ellingsdalen	**28 stemmer for**
Nestleder: Grete Johnsen	**27 stemmer for**

Styremedlemmer:

Dag Erik Tinghaug	**28 stemmer for**
Espen Pedersen	**28 stemmer for**
Elin Espeland Halvorsen-Weare	**28 stemmer for**
Sigrun Tømmerås	**28 stemmer for**
Tormod Hvidsten Gjedrem	**25 stemmer for**

Varamedlemmer:

1. Randi Garang Mofossbakke	**25 stemmer for**
2. Liv Benedicte Sontum	**25 stemmer for**
3. Anbjørg Hellestræ	**26 stemmer for**
4. Hans Ove Galtung	**27 stemmer for**
5. Kristin Sommerseth	**27 stemmer for**

Benkeforslag på Aage Reitan og Moses Getz falt, med henholdsvis 4 og 1 stemme for.
Valgkomitéen stilte til gjenvalg; Finn Halvorsen, Morten Taranger og Bjørn Brahman.
Vedtatt ved akklamasjon.

Dag Erik Tinghaug
referent

Protokollundeskrivere:

Sign.
Harald Støren

Sign.
Sofie Seierstad

WSO

Bruker- og interesseorganisasjon for
menneskerettigheter, selvbestemmelse og verdighet innen psykisk helse

Stiftelsesår: 1968
Org.nr.: 980 334 597
Post– og besøksadresse: Østerdalsgata 1 L. 0658 Oslo
Tlf. 22 41 35 90 (man-ons-fredag 12-15)
E-post og web: post@wso.no – www.wso.no