

ÅRSBERETNING 2018

for Bipolarforeningen Norge

Foreningens formål:

Bipolarforeningen Norge er en frivillig medlemsorganisasjon av og for mennesker med en bipolar lidelse og pårørende. Foreningen er demokratisk oppbygd av sine medlemmer. Vi skaper møteplasser, arrangerer kurs og tilbyr likepersonsamtaler. Vi jobber for at brukerstemmer blir hørt og at brukere skal være representert i utvalg og råd. Vi sprer kunnskap om bipolare lidelser og samarbeider med forskningsinstitusjoner. Vi kjemper mot stigmatisering av psykiske lidelser, spesielt bipolar lidelse.

Styret:

For perioden 22.04.2018 – 28.04.2019 har styret bestått av:

Leder	Tonje Fjeldstad Smith
Nestleder	Ketil J. Ødegaard
Styremedlem	Stig Bech
Styremedlem	Irene Nordberg
Styremedlem	Marianne Hansen
Styremedlem	Elisabeth Sigholt
Styremedlem	Runa Marie Lifjeld
Varamedlem	Hedda Abel
Varamedlem	Guro Smedsrud

Valgkomiteen har bestått av:

Fred Gerkum (leder)
Hilde G. Winther

Revisor:

Harald Oustad, Lokal revisjon AS.

Medlemmer 2018

Medlemstallet var 31.12.2018 667 medlemmer, en økning på 22,16% fra 31.12.2017.

Styremøter

Det ble avholdt 5 ordinære styremøter i 2018, hvorav to var lagt til felles samlinger, ett ble holdt på kontoret i Hausmanns gate i Oslo og to var via skype og mail.

Administrasjonen

Administrasjonen består av Nina Antonov som Daglig leder i 80% stilling, Tonje Fjeldstad Smith som Frivilligkoordinator i 30% stilling og Tone K. Olsen som Organisasjonssekretær i 30% stilling. Administrasjonen er totalt på 1,4 årsverk.

Vi leier kontorplass av Personskadeforbundet LTN i Hausmanns gate 19 i Oslo.

Frivillig arbeid i Bipolarforeningen

I 2018 er det registrert 3177 timer ubetalt, frivillig arbeid nedlagt av våre fylkeskontakter, treffledere,

likepersoner og ressurspersoner. I tillegg kommer uregistrert innsats fra styret og andre ressurspersoner.

Dette er en økning på 133% fra 2017 hvor antall registrerte timer lå på 1365 timer.

Frivillig arbeid er grunnmuren i foreningen og vi takker alle frivillige for innsatsen i 2018. Det frivillige arbeidet har vært til beste for brukere og pårørende, det har vært med på å spre kunnskap og avstigmatisere psykiske lidelser.

Vi har ved utgangen av 2018 ca. 25 personer totalt som er en del av den frivillige staben.

Fylkeskontakter

Bipolarforeningen er en landsdekkende organisasjon uten egne fylkes-, regions- eller lokallag. I 2018 hadde vi frivillige fylkeskontakter i Agder, Akershus, Hordaland, Nordland, Rogaland, Sogn og Fjordane, Trøndelag, Vestfold og Telemark (2). Både i Oslo og Oppland har vi frivillige som driver Åpne treff.

Medlemsrettede aktiviteter

Åpne treff

I 2018 hadde vi regelmessige treff i følgende byer: Oslo, Bergen, Trondheim, Lillehammer, Skien, Sandefjord, Tønsberg, Kristiansand, Bodø, Husnes og Stavanger. Det har også vært Åpne treff i Akershus og Førde.

Treffene er populære lavterskeltilbud for erfaringsutveksling mellom personer med en bipolar lidelse og pårørende. Synlige aktiviteter gjør at medlemstallet øker der disse finner sted. Det er en uttalt oppgave å verve nye medlemmer på Åpne treff, da disse også er tilbud til ikke-medlemmer.

Åpne treff er åpne for alle med en bipolar lidelse og pårørende. Treffene er gratis, krever ikke påmelding og deltakeren kan være anonym dersom hen ønsker.

Det har vært egne pårørendetreff i Trondheim i 2018, og foreningen startet opp med pårørendetreff i Bergen i slutten av 2018.

Likepersonstjenesten

I 2018 hadde vi 17 likepersoner i foreningen. En likeperson i Bipolarforeningen er en person som har en bipolar lidelse eller er pårørende, og har bestått foreningens likepersonkurs.

I desember 2017 ble det holdt et likepersonskurs på Gardermoen hvor foreningen fikk utdannet 11 nye likepersoner. I 2018 ble det gjennomført 30 likepersonsamtaler over telefon, som er en stor økning fra 2017.

Tilbudet er en gratis medlemstjeneste hvor man bestiller en samtale ved å fylle ut et skjema på medlemssiden.

Mestringskurs og medikamentkurs

I 2018 arrangerte foreningen fem mestringskurs:

Oslo	22. – 23. mars 2018
Trondheim	18. - 19. april 2018
Stavanger	10. - 11. september
Oslo	31. oktober - 1. november 2018
Bergen	28. - 29. november 2018

Det ble også holdt ett medikamentkurs:

Oslo 2. juni 2018, Rikshospitalet i Oslo. Rundt 50 deltakere. Kursholder: Prof. Ulrik Malt.

Kursene følger det samme opplegget som for tidligere år, men det ble i 2018 gjort noen små justeringer i powerpoint-presentasjonene og i delen om erfaringsutveksling i gruppe. På dag 2 foregår erfaringsutvekslingen i plenum etter tilbakemeldinger fra deltagere og kursholdere. Mestringskurset er et medlemstilbud, og vi har fått inn en del nye medlemmer gjennom at vi i år har holdt flere kurs. Samtidig ser vi et behov for å utdanne flere erfaringsformidlere før vi eventuelt øker kursaktiviteten ytterligere. Evalueringsskjemaene som deltakerne fyller ut etter endt mestringskurs vitner om at deltakerne har vært svært fornøyde med kursene.

Temakvelder, erfaringsforedrag og andre markeringer

Verdensdagen for Bipolare lidelser

- Verdensdagen den 30. mars ble markert på flere åpne treff. Administrasjonen lagde en facebook-ramme som ble brukt av over 200 personer, og utviklet en aktivitetsplan med forslag til måter å markere dagen på som ble sendt ut til frivillige og medlemmer. Kortfilmen «Et helt menneske» ble spilt på reklamefri dag på TV2 sine kanaler den 30. mars.

Arendalsuka

- Fylkeskontakten i Agder og Styreleder sto på stand i Gågata
- Foreningen arrangerte eventet «Psykiske lidelser koster: Forsker vi nok» i samarbeid med NORMENT. Styreleder holdt erfaringsforedrag og satt i panelet.

Pårørendekampanje «Hånd i Hånd»

- For å løfte pårørende og informere om tjenester og hjelpetilbud. Pårørendedagen ble startet opp av Pårørendealliansen i 2017. I 2018 var målet med kampanjen å bistå med å sette dagen på kartet gjennom en facebook-kampanje hvor vi publiserte et råd av og for pårørende hver dag i 12 dager opp mot Pårørendedagen den 22. september.

Verdensdagen for psykisk helse

- 10.10.2018 Markering på Nidaros DPS i Trøndelag med stand
- 11.10.2018 Markering på inspirasjonsseminaret «Vær raus – styrk deg selv og andre» i Bærum Kommune, Akershus. Fylkeskontakt i Akershus og daglig leder deltok med presentasjon av foreningen og sto på stand.
- Verdensdagen ble markert i Vestfold og Hordaland også.

Temakveld om bipolare lidelser, arbeid og tilfriskning

- 16.10.2018 på Rikshospitalet i Oslo. Temakvelden var et samarbeid med NORMENT. Ca. 150 deltakere møtte opp og 11 frivillige deltok på stand og bisto i løpet av kvelden. To frivillige

holdt erfaringsforedrag og deltok i panelet. Positive tilbakemeldinger fra deltakere. Kvelden bidro til økt synlighet og 12 nye medlemmer. Fikk hjelp til å spre eventet på facebook av bl.a. Mental Helse Ungdom, Rådet for psykisk helse og Else Kåss Furuseth.

Julekampanje

Foreningen hadde en julekampanje som bestod av tre deler:

- Vervekonkurranse: Vi oppfordret alle medlemmer til å verve nye medlemmer. Medlemskap til 100,- ut året (dvs. frem til fakturering i 2019) F.o.m. 1.12 til 31.12.
- Mitt juleønske: Hver søndag i advent la vi ut et bilde på facebook av en person som sendte sitt juleønske og oppfordret til å melde seg inn i foreningen for 100 kr. Disse var med: Karin Yrvin, Sandra Lyng, Egil Smith. Siste uke var det hilsen fra alle i Bipolarforeningen.
- Send et julebrev til din behandler: Vi oppfordret medlemmer til om å printe ut julebrev og sende til sin fastlege, psykiater, psykolog osv. I brevet var det informasjon om foreningen, våre aktiviteter og tilbud, og at behandler kunne bestille informasjonsbrosjyrer.

Andre erfaringsforedrag

- Representanter fra foreningen har holdt erfaringsforedrag ved bl.a. Nidaros DPS, PPO-temakveld på Ullevål (Pasient- og pårørende-opplæring), Bipolarskolen i Haugesund, Nome videregående skole i Telemark.

Representasjon på andre kurs/arrangementer/tiltak

I 2018 deltok vi på følgende kongresser/årsmøter/andre møter:

- *Topplederkonferanse, 28.02.2018 i regi av Frivillighet Norge. Daglig leder deltok.*
- *Studieforum, 06.03.2018 i regi av FUNKIS. Daglig leder deltok.*
- *Kommunikasjonsforum, 12.03.2018 i regi av FFO. Daglig leder deltok.*
- *Ledermøte, 15.03.2018 i regi av FFO. Daglig leder deltok.*
- *Presentasjon av Pårørendeundersøkelsen 2017, 16.03.2018 i regi av Pårørendealliansen. Daglig leder deltok.*
- *Årsmøte FUNKIS, 19.04.2018. Daglig leder deltok.*
- *Toppmøte 2018 «Barn som pårørende», 26.04.2018 i regi av Erfaringskompetanse. Daglig leder deltok.*
- *Møteplass folkehelse «Mangler vi rom for samskapning?», 27.04.2018 i regi av Frivillighet Norge. Daglig leder deltok.*
- *Årsmøte Frivillighet Norge, 13.06.2018. Daglig leder deltok.*
- *Likemannskurs, 29.-30.09.2018 i regi av FFO. Daglig leder deltok.*
- *Utdeling av Bergesenprisen, 04.10.2018 i regi av Bergesenstiftelsen. Leder for NORMENT, Ole Andreassen mottok Bergesenprisen. Daglig leder deltok.*
- *Nettverkssamling om psykoedukasjon i gruppe for bipolar lidelse, 18.10.2018 i regi av Vestre Viken. Daglig leder deltok og presenterte foreningen.*
- *Schizofrenidagene i Stavanger, 05.-09.11.2018. Fylkeskontakt og frivillig i Rogaland deltok med stand.*
- *FFOs ekstraordinære Kongress og Representantskapsmøte, 24.-25.11.2018. Daglig leder deltok.*
- *Frivillighetens dag, 05.12.2018, i regi av Frivillighet Norge. Daglig leder deltok.*

- Den 12.12.2018 inviterte vi medlemmer og samarbeidspartnere til *Åpent hus/julegløgg sammen med Personskadeforbundet i Hausmannsgate 19.*

For frivillige, administrasjon og styre

Vi har hatt to samlinger for frivillige i år:

- April 2018, Scandic Oslo Airport
- November 2018, Scandic Oslo Airport

Sosiale medier, forum og nettside

Nettsiden: Nettsiden har blitt re-designet i 2018. Administrasjonene har stått for innhold og publisering, Aplia har utført oppgradering og ombygging i henhold til bestilling.

Forumet: Forumet har vært åpent for alle og har hatt fire frivillige moderatører, hvorav en er administrator. Vi trenger ny administrator, da tidligere administrator ikke lenger ønsker å ha oppgaven. Vi takker for innsatsen hun og moderatorene har gjort i 2018!

Facebook: Facebooksiden vår hadde 6218 likes ved årsskiftet og er det stedet de fleste møter oss. Siden oppdateres jevnlig, og har godt engasjement med kommentarer, liker-klikk og meldinger i innboksen.

I mars 2018 ble organisasjonen godkjent som giverorganisasjon på Facebook, og det har i løpet av 2018 blitt opprettet hele 32 innsamlingsaksjoner for foreningen.

De fleste fylkeskontaktene har egne Facebookgrupper gjeldende for sine områder og kommuniserer med medlemmer og andre der.

Instagram: Vi har vært litt mer aktive på Instagram etter at vi fikk flere ressurser. Ved årsskifte hadde vi 1060 følgere på Instagram, som er en dobling fra 2017.

YouTube: Vi har egen YouTube-kanal med ulike digitale erfaringshistorier fra et bruker-, pårørende- og fagperspektiv. I 2018 ble det klippet en ny film «Et helt menneske» til reklamefrie dager, som er lagt ut på YouTube-kanalen.

Nyhetsbrev: Månedlige nyhetsbrev ble sendt til medlemmene av foreningen.

Materiell og design

Visittkort, små og store informasjonsbrosjyrer samt rollups ble produsert og distribuert alle fylkeskontakter i 2018.

Organisatorisk

Retningslinjer

I 2018 utarbeidet vi en rekke retningslinjer for foreningen:

- Retningslinjer for fylkeskontakter og treffledere
- Retningslinjer for likepersoner
- Etske prinsipper og retningslinjer

- Retningslinjer for intern varsling

Disse ligger tilgjengelig på internsiden på nett for foreningens frivillige, og har blitt gjennomgått på samlingene.

GDPR

Den 25.mai 2018 trådte den nye Personvernforordningen i kraft. Med gjennomføringen av denne, økte kravene til hvordan bedrifter og organisasjoner kan behandle personopplysninger. Mye av informasjonen vi i foreningen mottar og lagrer er av sensitiv karakter og vi har derfor siden oppstarten vært bevisst på håndteringen av denne informasjonen. Foreningen tar ansvar for forsvarlig behandling av de data som lagres hos oss og våre databehandlere. Dette gjelder bl.a. medlemslister, epostkorrespondanse og påmeldingsskjema til kurs og tjenester. I 2018 har vi jobbet med å gjøre de nødvendige endringene for å være i tråd med GDPR. Dette betyr bl.a. at vi har innhentet databehandleravtaler med alle leverandører, skrevet og tilgjengeliggjort Personvernserklæring og gjennomgått interne rutiner.

Forskning

Vi har fortsatt samarbeidet med NORMENT og jobbet for et tettere samarbeid. Vi har en representant fra foreningen i brukerrådet til NORMENT som også har vært leder for foreningens forskningsutvalg.

Vi har arrangert to større arrangementer i samarbeid med NORMENT i 2018; «Psykiske lidelser koster: Forsker vi nok?» under Arendalsuka og «Temakveld om Bipolare lidelser, arbeid og tilfriskning» på Rikshospitalet.

Foreningen har støttet NORMENT i to prosjektsøknader til Forskningsrådet.

Økonomi

Økonomien var stabil gjennom 2018.

Driftsregnskapet viser et underskudd på kr -59.987. Dette skyldes blant annet en feilberegning i kostnader for felles samling for frivillige. Underskuddet blir dekket av egenkapitalen som ved utgangen av 2018 er på 329.260 kroner.

Vi har god nok likviditet ved nyttår til å betale lønn og andre driftskostnader i noen måneder. De fleste tilskuddordningene får vi svar på i mars/april. Medlemskontingenten kommer også i mars/april.

Regnskapet er utarbeidet av TheVIT AS avd. Moelv, som har endret navn fra Sparebank 1 Regnskapshuset Østlandet.

Søknader og bevilgninger, andre inntektskilder

2018	Mottatt kr
Funkis	70.000
BUF-dir	468.726
Helsedirektoratet	600.000
Helseforetakene: Helse Sør-Øst Helse Vest Helse Midt-Norge Helse Nord	Totalt 60.000
Momskompensasjon	69.795
Gaver	116.422
Donasjoner	-
Medlemskontingent og kursinntekter	242.562

Søknader og bevilgninger

Det er i 2018 søkt om midler fra:

Funkis
Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet
Helsedirektoratet
Helse Sør-Øst
Helse Vest
Helse Midt-Norge
Helse Nord
Oslo Kommune, Velferdsetaten

Vi forventer svar på søknader i mars/april 2019.

Samarbeidspartnere og medlemskap

Bipolarforeningen er medlemmer i disse paraplyorganisasjonene:

Frivillighet Norge

Rådet for psykisk helse

Funkis

FFO – Funksjonshemmedes fellesorganisasjon

Vi samarbeider med:

Batteriet i flere byer, hvor det holdes åpne treff og andre møter

Norsk senter for forskning på mentale lidelser (NORMENT)

Erfaringskompetanse

Frivillighet Norge

PIO – senteret Oslo

Lærings- og mestringscenteret (LMS) ved Sandefjord medisinske senter

Fagpersoner til mestringskurs

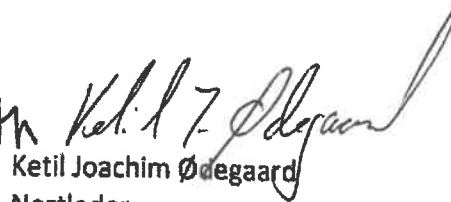
Sandefjord Frivillighetssentral

Nøtterøy Frivillighetssentral

Norsk Psykiatrisk forening ved leder Ulrik Malt

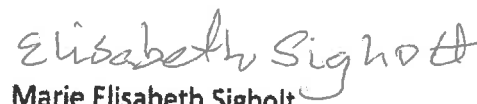
Oslo


Tonje Fjeldstad Smith
Styrets leder



Ketil Joachim Ødegaard
Nestleder



Marianne Hansen
Styremedlem


Irene Nordberg
Styremedlem


Marie Elisabeth Sigholt
Styremedlem


Stig Lorentz Bech
Styremedlem


Runa Lifjeld Fostad
Styremedlem


Nina Antonov
Daglig leder