



ÅRSBERETNING
for Bipolarforeningen
2019

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 likepersonssamtaler. 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 28.04.2019 til Årsmøte 2020 har styret bestått av*:

Leder	Marianne Hansen Secher
Styremedlem	Stig Bech
Styremedlem	Irene Nordberg
Styremedlem	Elisabeth Jensen
Varamedlem	Henning Anundsen
Varamedlem	Vivian Helen Nilsen

* Hedda Abel ble valgt inn som styremedlem av Årsmøtet 2019, men gikk bort i perioden.

** Runa Fostad ble valgt inn som nestleder av Årsmøtet 2019, og trakk seg i perioden.

Styremøter

Det ble avholdt seks ordinære styremøter og to ekstraordinære styremøter i 2019. Et møte var lagt til den felles samlingen i april, et møte fant sted fysisk på kontoret i Oslo i forbindelse med sommeravslutningen og resten ble gjennomført på videochat.

Valgkomiteen

Valgkomiteen består av:

Fred Gerkum (leder)
Egil Smith
Radi Kenneth Johansen

Revisor

Revisor er:

Knut Grønvold, Lokal revisjon AS.

Medlemmer

Medlemstallet per 31.12.2019 er **818 medlemmer**.

Dette er en økning på 23% fra 31.12.2018, og en økning på 50% fra 31.12.2017.

Medlemskapet koster 250 kroner i året. Man kan enten melde seg inn ved å sende en SMS med "BFN din epostadresse og fødselsår" til 2090 eller ved å fylle ut et skjema på nettsiden og betale med kort.

Administrasjonen



Administrasjonen består av Nina Antonov som daglig leder, Tonje Fjeldstad Smith som frivilligkoordinator i 30% stilling og Tone K. Olsen som organisasjonssekretær i 30% stilling. Den 1. mai 2019 ble Nina Antonov ansatt i en 100% stilling, opp fra en 80% stilling. I løpet av 2019 gikk antall årsverk i administrasjonen opp fra 1,4 til 1,6 årsverk.

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

Frivillig arbeid i Bipolarforeningen



I 2019 ble det registrert **4565 timer** ubetalt, frivillig arbeid nedlagt av våre fylkeskontakter, treffledere, likepersoner og andre ressurspersoner. I tillegg kommer uregistrert innsats fra styret og fagpersoner.

Dette er en økning på 44% fra 2018 hvor antall registrerte timer var 3177 timer, og en økning på 234% fra 2017 hvor antall registrerte timer lå på 1365 timer.

Frivillig arbeid er grunnmuren i foreningen og vi takker alle frivillige for innsatsen i 2019. Det frivillige arbeidet har vært til beste for brukere og pårørende, det har vært med på å spre kunnskap og avstigmatisere psykiske lidelser, spesielt bipolar lidelse.

Vi har ved utgangen av 2019 ca. 35 personer totalt som er en del av den frivillige staben. Alle frivillige har enten bipolar lidelse selv eller er pårørende.

Fylkeskontakter

Bipolarforeningen er en landsdekkende organisasjon uten egne fylkes-, regions- eller lokallag. I 2019 hadde vi frivillige fylkeskontakter i Agder, Hordaland, Nordland (2), Rogaland, Trøndelag, Vestfold og Telemark (2). Både i Oslo, Oppland, Hedmark og Møre og Romsdal har vi i perioden også hatt frivillige som har drevet aktiviteter regelmessig.

Tilbud og aktiviteter

Åpent treff

Åpent treff er åpne møteplasser for alle med en bipolar lidelse eller pårørende. Treffene er gratis, krever ikke påmelding og deltakeren kan være anonym dersom personen ønsker. Treffene varer som regel i 2 timer, og følger det samme formatet i hele landet.

Treffene er et populært tilbud, og for mange en trygg plass å dele erfaringer og møte andre med diagnosen eller pårørende.

I 2019 gjorde vi en innsats på å rekruttere nye frivillige treffledere og sette i gang åpne treff på plasser hvor det ikke fantes noe tilbud fra før. I løpet av året ble det etablert åpent treff på fire nye steder; Haugesund, Ålesund, Kongsvinger og på Frogner i Oslo.

Bipolarforeningen tilbyr nå 14 ulike treff på følgende steder:

Bergen

Bodø

Haugesund

Kongsvinger

Kristiansand

Lillehammer

Oslo (2 treffsteder)

Porsgrunn

Sandefjord

Stavanger

Trondheim

Tønsberg

Ålesund

Likepersontjenesten – Noen å snakke med?

Ved årsskifte 2019 hadde vi 23 sertifiserte likepersoner i tjenesten som til sammen gjennomførte 42 samtaler over telefon i likepersontjenesten. Det er en økning på 12 samtaler fra året før.

Likepersontjenesten er en tjeneste hvor medlemmer kan bestille en 1:1-samtale over telefon, på epost eller i enkelte tilfeller ved fysisk møte. Vi opplever at personer som bestiller en samtale (både personer med lidelsen og pårørende) ofte er frustrerte.

«Nå er jeg bare sååå bekymret... Dette går så absolutt feil vei.. Hva og hvem kan jeg kontakte for å få hjelp? Klarer ikke dette alene.»

- Bestiller av likepersonsamtale

En viktig effekt av ordningen er å vise vedkommende at han/hun ikke er alene, utveksle erfaringer, men også å identifisere personer med akutte selvmordstanker og veilede disse til hjelpeapparatet.

Likepersonskurs

I 2019 arrangerte vi likepersonskurs på Gardermoen den 11.-13. oktober med ekstern kursholder. For å være frivillig i likepersonstjenesten må den frivillige ha bestått kurset.

Kurs og opplæring

Mestringskurs

I 2019 arrangerte vi fem mestringskurs:

Sandefjord 31.1.-1.februar

Kristiansand 9.-10. April

Trondheim 27.-28. Mai

Oslo 17. -18. september

Bergen 28.-29. November



Her fra mestringskurs i Kristiansand

Mestringskursene går over to dager og inneholder en fagdel om bipolare lidelser holdt av en ekstern fagperson, en gjennomgang av mestringsstrategier og stemningsregistrering, samt erfaringsforedrag fra frivillig i foreningen. Kurset er tilpasset både personer med en bipolar lidelse og deres pårørende. Det er kun 15 plasser. Kurset er for medlemmer da det er stor etterspørsel og nesten alltid fulltegnet. Både etterspørsel og evalueringer som deltagerne fyller ut etter kurset, viser at medlemmene er svært fornøyde med kurset.

Medikamentkurs

I 2019 arrangerte vi to medikamentkurs:

Bergen 9. Mars – Kronstad DPS med 16 deltagere

Oslo 31. August – Rikshospitalet med 30 deltagere

Medikamentkurset er et kurstilbud til medlemmer og andre som gir en oversikt over de ulike psykofarmakologiske behandlingene som er tilgjengelige i dag. Bipolarforeningen har en policy på at vi ikke diskuterer medisiner på åpne treff og i likepersonssamtaler, og vi anbefaler ingen former for behandlinger. Dette fordi vi ikke er fagpersoner, og behandling fungerer svært ulikt fra person til person. Derfor tilbyr vi medikamentkurs med kompetent fagperson.

Bipolarforeningen har et samarbeid med leder av Norsk Psykiatrisk forening, Prof. Emeritus Ulrik Malt, som holdt begge kursene.

Erfaringsforedrag

Det å holde erfaringsforedrag er en effektiv måte å både formidle hva bipolar lidelse er, men også hvordan det oppleves å leve med diagnosen, noe som gjerne gir en langt bedre forståelse. Bipolarforeningen holder erfaringsforedrag som en del av vårt informasjonsarbeid og arbeid med antistigma. I 2019 har representanter fra foreningen blant annet holdt erfaringsforedrag på Nidaros DPS i Trondheim, på fagdag i ungdomspsykiatrien for BUP Lian, for brukerutvalget ved Stavanger Universitetssykehus og på pårørendekveld på Ullevål.

Samling for frivillige

Vi arrangerer en årlig samling for alle frivillige i forbindelse med årsmøtet. I 2019 var dette 26.-28. april. Samlingen har alltid et kompetansegivende tema, denne gangen "Frivillighet i Bipolarforeningen". Programmet for samlingen bestod blant annet av et faglig innlegg av en representant fra Frivillighet Norge, gruppeoppgaver om frivillighet, workshop om erfaringsforedrag og verdensdagen for psykisk helse, og opplæring i organisasjonsarbeid.

Dette er også den eneste gangen i året hvor alle frivillige fra hele landet møtes og har anledning til å snakke sammen om arbeidet som gjøres, møtes til gode samtaler og sosialt samvær. Vi var 26 frivillige som deltok.

Prosjekter i Bipolarforeningen

Stiftelsen Dam er en norsk stiftelse som gir penger til helse- og forskningsprosjekter som skal gi bedre helse gjennom deltakelse, aktivitet og mestring for folk i Norge. I 2019 søkte Bipolarforeningen midler gjennom Rådet for psykisk helse, og det var veldig gledelig at vi fikk innvilget midler til to prosjekter på totalt 727 000 kr. Begge prosjektene løper til våren 2020.

Fem mestringsfilmer om bipolar lidelse

I 2019 begynte vi på arbeidet med de fem filmene med temaene Hva er bipolar lidelse, åpenhet, søvn og kosthold, økonomi og forebyggingsplan. Filmene produserer i samarbeid med produksjonsselskapet AVIA, og lanseres våren 2020.

Tre temakvelder om skam, selvmord og vanskelige familierelasjoner

Den første temakvelden om skam ble arrangert på VEGA scene i Oslo den 29. oktober. Opptak av kvelden ligger på foreningens YouTube-kanal. Det var tydelig at dette er et tema som engasjerte, noe som viste seg både i godt oppmøte (170 deltagere) og meget positive tilbakemeldinger i evalueringsskjemaene fra publikum.

Kommunikasjon og markedsføring

Nyhetsbrev

Bipolarforeningen sender ut nyhetsbrev månedlig til alle medlemmer. I 2019 opprettet vi også en ordning med at ikke-medlemmer kan melde seg på og få nyhetsbrev for å spre opplysning og informasjon til flere. Det ble sendt ut 11 nyhetsbrev i 2019.

Sosiale medier

Bipolarforeningen er aktive på sosiale medier. Vi fokuserer på Facebook (likerklikk per 31.12.2019: 6628) og Instagram. Vi har i år hatt en stor økning i antall følgere på Instagram,

fra 530 følgere i fjor til 1390 ved årsskifte 2019. Det er egne Facebookgrupper tilknyttet åpne treff de fleste steder, hvor informasjon og annet legges ut trefflederen. Vi har også en egen YouTube-kanal med ulike digitale erfaringshistorier fra et bruker-, pårørende- og fagperspektiv.

Fundraising

Vi deltok i år for første gang på *Giving Tuesday* der vi laget en egen innsamling på Facebook, som en reaksjon på black friday. Vi nådde målet vårt om 10 000 kroner i løpet av noen dager, midler som gikk til likepersonsarbeid i foreningen.

Medlemsrekruttering

Vi hadde vår årlige julekampanje i perioden 1.-31.12.2019. I denne perioden kostet medlemskapet 100 kr, i stedet for 250 kroner. Vi kunne ønske hele 60 nye medlemmer velkommen i løpet av kampanjeperioden.

Reklamegaver

I begynnelsen av 2019 mottok foreningen en svært velkommen donasjon på 100 000 kroner øremerket reklameartikler og markedsføring. Frem til nå har foreningen kun hatt brosjyrer og rollups. I 2019 fikk vi bestilt opp t-skjorter, reflekser, pop-sockets til mobil, drops og handlenett med foreningens logo.

Markeringer, merkedager og stands

Verdensdagen for bipolare lidelser

Verdensdagen den 30. mars ble markert på flere åpne treff. Administrasjonen lagde en nettsak med oppfordring om å legge til facebook-rammen som ble laget i fjor, og utviklet en aktivitetsplan med forslag til måter å markere dagen på som ble sendt ut til frivillige og medlemmer.

Åpen dag hos NORMENT

Den 23. mai inviterte NORMENT til åpen dag med presentasjoner fra ulike forskere på huset. Representanter fra foreningen sto på stand. En brukerrepresentant fra Bipolarforeningen sto på stand for brukerutvalget til Norment.

Verdensdagen for selvmordsforebygging

Bipolarforeningen deltok som samarbeidspartnere på markering for verdensdagen for selvmordsforebygging (10. september) for første gang. Representanter fra foreningen deltok på den sterke lysmarkeringen på universitetsplassen og på sosiale medier. Deltagelsen var en del av foreningens økte fokus på arbeid med selvmordsforebygging.



Universitetsplassen, 10. sept.

Verdensdagen for psykisk helse

Årets tema for verdensdagen den 10. oktober var "Gi tid". Dagen ble markert med foredrag

og stand på Nordlandssykehuset og på Nidaros DPS i Trondheim. Verdensdagen ble også markert på flere av foreningens åpne treff og på sosiale medier.

Nasjonal nettverkssamling for psykoedukasjon i gruppe ved bipolar lidelse

Vestre Viken inviterte til den årlige nettverkssamlingen den 14. oktober. 32 deltagere fra DPS over hele landet som enten har psykoedukasjon i gruppe, eller som ønsker å starte opp. Nina Antonov deltok og holdt en presentasjon om foreningen og våre tilbud.

Schizofrenidagene i Stavanger

To representanter fra foreningen sto på stand under Schizofrenidagene 5.-8. november.

OUS-symposium: "Psykiske lidelser i vårt teknologiske samfunn"

Vi deltok på symposiet den 14.-15. november, og sto på stand for å fronte foreningen.

Julegløgg i Hausmanns gate

Sammen med Personskadeforbundet LTN inviterte vi alle medlemmer og samarbeidspartnere til Julegløgg på kontoret vårt i Hausmanns gate, den 9. desember. Nå som det er tredje gangen kaller vi det en tradisjon. Det møtte opp 6 medlemmer fra foreningen, i tillegg til Nina og Tone.

Representasjon på andre konferanser og møter:

Strategimøte i Rådet for psykisk helse

Planleggingsmøte den 29. januar for medlemsorganisasjoner av Rådet for å legge ny treårig strategi.

10. Nasjonale konferanse om selvmordsforskning og -forebygging

1.-3. april inviterte NSSF til sin årlige konferanse. Nina Antonov og Marianne Secher deltok.

Toppmøte 2019 – Erfaringskompetanse

Tema: "Bedre behandling og omsorg til mennesker med langvarige og alvorlige psykiske lidelser. Bipolarforeningen deltok som samarbeidspartner for konferansen som var den 3. april.

Årsmøte i FUNKIS

Daglig leder i Bipolarforeningen deltok den 25. april.

Møte "Forebygging av selvmord i psykisk helsevern" v/Helse- og omsorgsdepartementet

Daglig leder og styreleder deltok den 18. september. Av brukerorganisasjoner var det BfN, LEVE og LFSS som var invitert.



Daglig leder og styreleder på møte med Helse- og omsorgsdepartementet

Nettverksmøte Velferdsetaten, Oslo Kommune

Representanter fra Bipolarforeningen deltok den 7. november.

Årsmøte i Rådet for psykisk helse

Representant fra Bipolarforeningen deltok den 16. november.

FFOs Kongress og representantskapsmøte

Representant fra Bipolarforeningen deltok helgen 22.-24.november.

Møte med Depressionsforeningen i Danmark

Den 13. desember møtte Nina søsterforeningen vår i Danmark. Dette var et møte for erfaringsutveksling og for å se på mulige samarbeid fremover.

Møte "Kartlegging og vurdering av selvmordsrisiko" v/Helsedirektoratet

To representanter fra Bipolarforeningen deltok den 17. Desember

Forskning

Bipolarforeningen har et tett samarbeid med NORMENT som har vokst seg sterkere i 2019. Gjennom året har vi samarbeidet om temakvelden og skam, og planlegging for temakvelden om selvmord. En ansatt i NORMENT sitter i prosjektgruppen for temakveldene, og en representant fra Bipolarforeningen sitter også i brukerrådet til NORMENT. NORMENT har også flere ganger stilt med fagperson til mestringskursene våre.

Blant foreningens formål er å støtte og spre ny forskning om diagnosen til medlemmer og interesserte. Dette gjør vi ved å skrive støttebrev til søknader om midler til forskningsprosjekter som vi finner interessante, og ved spre informasjon og resultater i våre kanaler. Gjennom året har vi blant annet støttet forskningsprosjekter i NORMENT søkt fra Forskningsrådet og Bipolarklinikken på Østmarka. Vi stiller også med brukermedvirkere i pågående prosjekter. En representant fra foreningen har gjennom året vært delaktig i et prosjekt om å få på plass et nasjonalt ECT-register.

Samarbeidspartnere og medlemskap

Bipolarforeningen samarbeider med:

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

Norsk senter for forskning på mentale lidelser (NORMENT)

Erfaringskompetanse

Depressionsforeningen

Gi bort dagen

LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

PIO – Pårørendesenteret i Oslo

Lærings- og mestringscenteret (LMS) ved Sandefjord medisinske senter

Fagpersoner til mestringskurs
Sandefjord Frivillighetssentral
Norsk Psykiatrisk forening ved leder Ulrik Malt

Bipolarforeningen er medlemmer av:

Frivillighet Norge
Rådet for psykisk helse
Funkis
FFO

Økonomi

Bipolarforeningen har hatt en stabil økonomi gjennom året. Regnskapsførte inntekter i 2019 er 2 041 505, hvilket er 429 438 høyere enn i 2018.

Total bevilget støtte og medlemsinntekter for 2019 var kr 2 410 942, hvorav kr 369 437 er periodisert til at de føres som inntekt i regnskapsåret 2020. Dette fordi beløpet gjelder prosjekter som løper over to år (2019-2020), se note 1 i årsregnskapet.

Sum driftskostnader er kr 191 219 høyere enn i 2018. Økning skyldes økt aktivitet i foreningen. Lønnsutgiftene er økt med kr 68 051, noe som skyldes årlig lønnsjustering og økning i stillingsprosent fra 80% til 100% hos daglig leder.

Årsresultatet for 2019 viser et overskudd på kr 178 391, mot et underskudd på kr -59 987 i 2018.

Administrasjonen nedlegger mye arbeid i å utarbeide søknader og rapportere på disse gjennom året. I 2019 har vi fått innvilget midler fra følgende:

2019	Innvilget kr
BUF-dir.	487 540
Helsedirektoratet	600 000
Helseforetakene: Helse Sør-Øst Helse Vest Helse Midt-Norge Helse Nord	62 000
FUNKIS	70 000
Velferdsetaten, Oslo Kommune	99 000
Stiftelsen Dam (utb. 2019 og 2020)	727 000
Momskompensasjon	109 555
Gaver og donasjoner	295 383

Signaturer på neste side.

Dato: 3. april 2020

Nina Antonov

Nina Antonov
Daglig leder

Marianne H. Secher

Marianne H. Secher
Styreleder

Stig L. Bech

Stig L. Bech
Styremedlem

Elisabeth Jensen

Elisabeth Jensen
Styremedlem

Irene Nordberg

Irene Nordberg
Styremedlem