ÅRSBERETNING 2022

BIPOLARFORENINGEN NORGE

APRIL 2023

Innhold

Forord **3**
Om Bipolarforeningen **4**
Foreningens formål 4
Styret 4
Styremøter 5
Valgkomite 5
Revisor 6
Medlemmer 6
Nytt medlemssystem 7
Aktiviteter i 2022 **10**
Frivillighetens år 10
Frivillig arbeid 11
Årsmøte 2022 11
Møteplasser for frivillige 12
Treff 14
Bipolarlinjen 16
Samtaletjenesten: Noen å snakke med? 17
Brukermedvirkning og erfaringsformidling 18
Prosjekter **19**
Min bipolare lidelse - Det vi skulle ønske de visste 19
Kurs og opplæring 20
Markeringer 23
Kommunikasjon og markedsføring **28**
Nye nettsider 28
Nyhetsbrev 29
Sosiale medier 29
Gaver og donasjoner 30
Medlemsrekruttering 30
Presseoppslag 31
Eksternt **34**
Interessepolitisk arbeid 34
Representasjon på konferanser og møter 35
Forskning 37
Samarbeid og medlemskap 38
Økonomi **39**

Forord

I 2022 kunne vi endelig åpne opp samfunnet gradvis etter 2 år med pandemi. Året startet med håp og begeistring om en normal hverdag, men til vår alles store fortvilelse skulle en ny krise oppstå. Russland invaderte Ukraina, og Norge har fått en betydelig prisvekst og harde innstramminger i statsbudsjettet. Det har skapt store bekymringer og gitt mange organisasjoner en usikker fremtid.

Vi har igjen fått erfare et stadig økende trykk på foreningens tilbud, samtidig som alle våre utgifter har økt. Likevel får vi de samme midlene til å drifte som vi fikk da vi var halvparten så mange medlemmer og én tredjedel i antall frivillige, aktivitet og følgere.

Etterspørselen for foreningens tilbud er rett og slett større enn vi klarer å betjene. Til tross for disse utfordringene har vi klart å opprettholde fokuset og engasjementet for arbeidet vårt. Året avsluttet med en tallrekke av rekorder og oppløftende tall.

1659 medlemmer, **100 frivillige** i staben og **to nye fulltidsansatte** i administrasjonen. **172 åpne treff, 489 samtaler i Bipolarlinjen**, **8 kurs for medlemmer** og **9 interne kurs**. Vi har fått medieoppslag i **landets største aviser.**

Det er en spennende tid å være del av Bipolarforeningen, og det er gledelig å se at stadig flere velger nettopp det. Vi vil takke våre medlemmer, frivillige, støttespillere og samarbeidspartnere for deres støtte og engasjement i året som har gått. Uten deres bidrag og innsats ville vi ikke vært der vi er i dag.

Sammen når vi målet vårt om at **alle som er berørt av bipolare lidelser skal få den informasjonen og støtten de trenger, når de trenger det.** Året 2022 har vært viktig for å nå målet.

Jeg er enormt stolt over å kunne presentere alt vi får til på tross av, eller faktisk på grunn av, bipolar lidelse. Takk for interessen i organisasjonen vår. God lesing!

Silje Gravaas

Silje Gravaas
Vikarierende daglig leder i Bipolarforeningen

Om Bipolarforeningen

Foreningens formål

Bipolarforeningen Norge er en frivillig medlemsorganisasjon som er partipolitisk uavhengig. Vi er til for mennesker som har en bipolar lidelse, deres pårørende, studenter, fagpersoner og andre som har interesser på dette området. Vi er en brukerstemme for de som har denne lidelsen, og skal være en tilgjengelig støtte for dem som berøres av bipolar lidelse.

Bipolarforeningen Norge skal:

- Spre informasjon og endre holdninger til psykisk helse, spesielt bipolare lidelser
- Støtte og delta i forskning, jobbe tett med fagmiljøer og formidle ny kunnskap om bipolare lidelser
- Skape møteplasser og arrangere kurs for brukere og pårørende
- Drive politisk påvirkningsarbeid for å bedre tilbud og behandling
- Fremme brukeres og pårørendes interesser i ulike utvalg og råd

Styret

Styret presenteres i rekkefølgen øverst fra venstre.

For perioden 24.04.2022 til 23.04.2023 har styret bestått av*:

Leder	Marianne Secher (2021-2023)
Nestleder	Baard Jordan-Johannessen (2021-2023)
Styremedlem	Stig L. Bech (2022-2024)
Styremedlem	Erik Fagereng (2022-2024)
Styremedlem	Svein Nygaard (2022-2024)
1. vara:	Cecilie Finsal (2021-2022)
2. vara:	Jarle Jæger (2022-2023)

** Cecilie Finsal ble ansatt i Bipolarforeningen november 2022 og frasa seg derfor sitt verv resten av perioden.*

Styremøter

I 2022 ble det avholdt seks styremøter i foreningen. Av disse var to fysiske og resten digitale.

- Nr. 1, 15. februar 2022 kl. 17, Sted: Zoom
- Nr. 2, 28. mars 2022 kl. 17, Sted: BfNs kontorer, Hausmannsgate 19
- Nr. 3, 10. mai 2022 kl. 17, Sted: Zoom
- Nr. 4, 25.august 2022 kl. 17.30, Sted: BfNs kontorer, Hausmannsgate 19
- Nr. 5, 18. oktober 2022 kl. 17, Sted: Zoom
- Nr. 6, 15.desember 2022 kl. 17, Sted: Zoom

Valgkomite

Valgkomiteen har bestått av:

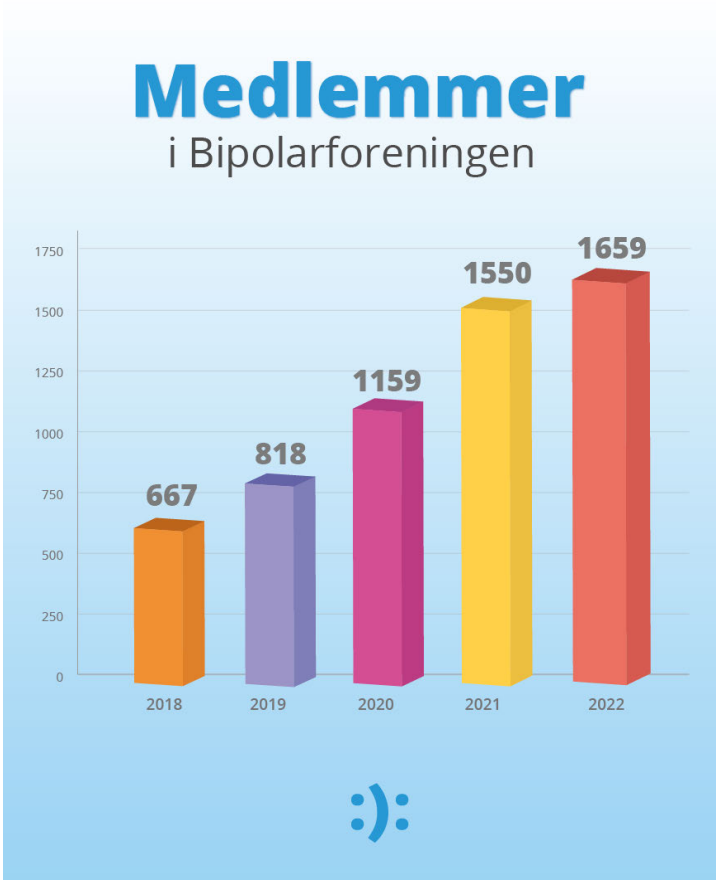
Leder	Lene F. Jordan-Johannessen (2021-2023)
Komitemedlem	Lene Torgersen (2021-2023)
Komitemedlem	Henning Anundsen (2021-2023)

Revisor

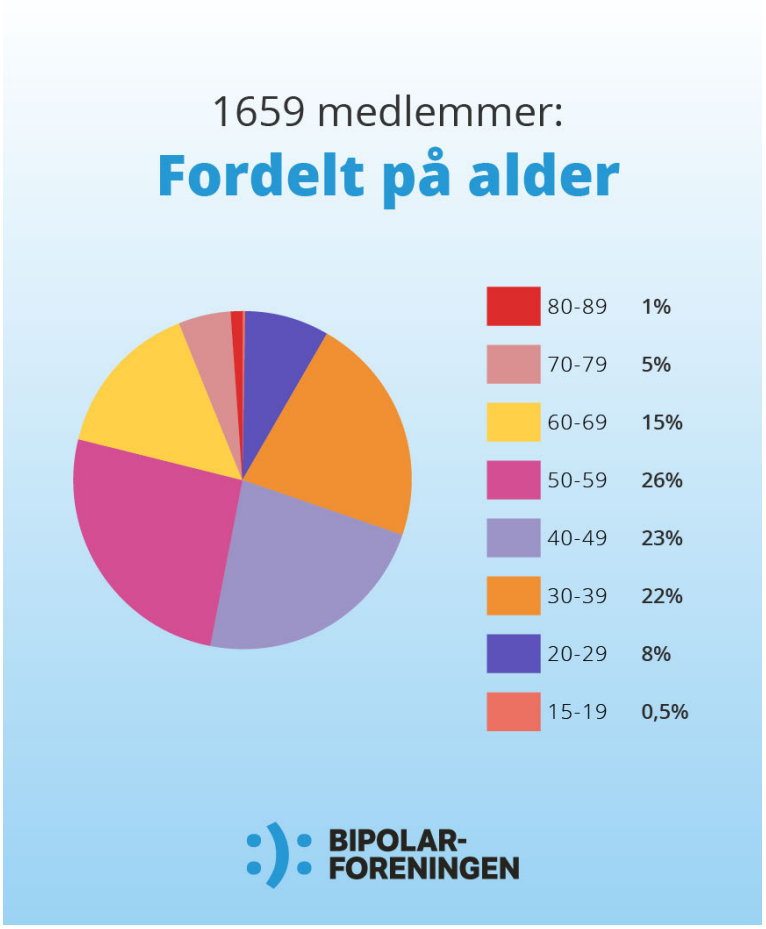
Revisor er:
Knut Grønvold, Lokal revisjon AS.

Medlemmer

Medlemstallet per 31.12.2022 var **1659 betalende medlemmer.** Dette er en økning på 7% fra året før (1550 medlemmer) og en økning på 43% fra 31.12.2020 (1159 medlemmer). Vi hadde som mål å nå 1650 medlemmer ved utgangen av 2022, og med 1659 betalende medlemmer per 31.12.2022, klarte vi akkurat dette.

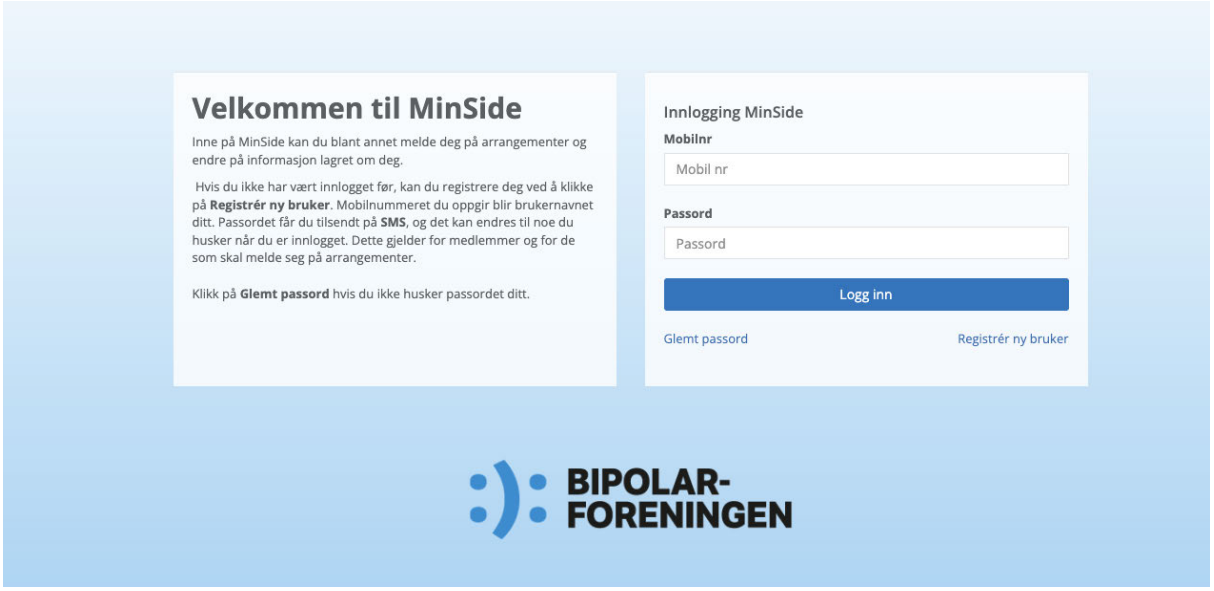


Som grafen viser har medlemstallet til Bipolarforeningen økt jevnt de siste årene. Omtrent 70% av medlemmene våre er kvinner. Vi har medlemmer i de fleste aldersgrupper, flest i aldersgruppene 30-59 år. Ved årsmøtet 2022 ble det vedtatt at medlemsprisen for unge til og med 26 år skal reduseres. Et tiltak for å rekruttere flere unge.



Nytt medlemssystem

Ved årsskiftet gikk vi over til et nytt medlemssystem (CRM). Hensikten var å få automatisert flere prosesser som tidligere har blitt gjort manuelt. Systemet kommuniserer med våre betalingsløsninger slik at betaling av medlemskontingent, kurs og arrangementer registreres automatisk. Alle medlemmer får også tilgang til sin egen MinSide-bruker hvor de får tilgang til medlemsfordeler, sende melding til administrasjonen, se og endre opplysninger, samt melde seg på arrangementer.



Administrasjonen

Administrasjonen i Bipolarforeningen har i 2022 bestått av:
Nina Antonov - 100% som daglig leder, permisjon fra juni
Silje Gravaas - 100% som frivilligkoordinator til juni, vikarierende daglig leder fra juni

Liv Aarberg - 100% som kommunikasjonsansvarlig
Bjørn Rosén - 100% som administrativ koordinator med ansvar for Bipolarlinjen
Åshild Martinsen Brygfjeld - 100% som vik. frivilligkoordinator fra juni (50% fra april)
Tonje Fjellstad Smith - 50% som kurskoordinator til september
Tone K. Olsen - 30% som organisasjonssekretær til januar
Cecilie Finsal - 50% som administrativ koordinator fra november

Bipolarforeningen har totalt **4,5 årsverk** med ansatte. Bipolarforeningen leier kontorlokaler av Personskadeforbundet i Hausmanns gate 19 i Oslo. Mandager og onsdager er innført som faste arbeidsdager på kontoret, mens de andre dagene kan de ansatte velge hvor de vil jobbe fra.

Endringer i administrasjonen

2022 ble et år for flere endringer i staben. Tone og Tonje valgte begge å slutte etter et mangeårig innsats for Bipolarforeningen. Begge ga uttrykk for at organisasjonen nå hadde "egne bein" å stå på i form av flere ansatte og opparbeidet struktur, og at det kommer en tid for alt. Det står stor respekt i det arbeidet og innsatsen de har lagt ned for foreningen.

Bjørn Rosén var ferdig med sin stilling som prosjektkoordinator i 2021 og ble ansatt som administrativ koordinator med særlig ansvar for koordinering av Bipolarlinjen i 2022.

Nina Antonov gikk ut i mammapermisjon i juni 2022 og Silje Gravaas gikk inn som vikarierende daglig leder i foreningen fra juni 2022.

Bipolarforeningen har fått 2 nye ansatte dette året, Åshild Martinsen Brygfjeld og Cecilie Finsal.

Aktiviteter i 2022

Frivillighetens år

2022 var *Frivillighetens år* og det har vært et år for å hylle de fantastiske frivillige i foreningen. På Bipolardagen 30.mars fikk vi anledning til å vise fram våre frivillige, hvilken innsats de legger ned og hvilke aktiviteter/tilbud det resulterer i at Bipolarforeningen kan tilby personer berørte av bipolar lidelse.

Noen av våre frivillige på Bipolardagen 2022

Frivillig arbeid

I 2022 ble det registrert hele **5246 ubetalt, frivillig arbeid** nedlagt av de frivillige i foreningen. Timene er brukt på:

- Betjening av Bipolarlinjen og Samtaletjenesten "Noen å snakke med".
- Erfaringsformidling og brukerrepresentasjon i ulike råd og utvalg
- Mestringskurs, likepersonskurs, erfaringsformidlingskurs, kurs i Bipolarlinjen, mini-kurs i brukermedvirkning
- Samtaler mellom frivillige og administrasjon
- Standaktivitet og informasjonsarbeid
- Innholdsproduksjon (nettside og sosiale medier)
- Webinarer/temakvelder
- Åpne treff, digitale treff, turtreff, pårørendetreff

Ved utgangen av 2022 var vi ca. 100 aktive frivillige i Bipolarforeningen. På grunn av stor vekst i frivilligstaben i 2021, har fokuset for 2022 vært å styrke og utvide de allerede etablerte tilbudene vi tilbyr i dag.

Rekruttering av frivillige

Rekrutteringen har gått fra å være ganske bred til å bli mer målrettet. Vi har valgt å lyse ut spesifikke verv som f.eks "treffleder i Stavanger" og "operatør i Bipolarlinjen" for å se til at tilbudene har høyere forutsigbarhet og at det brukes frivillige der det er mest behov.

Med én frivilligkoordinator på 100 frivillige i foreningen, har vi det siste halvåret valgt å bremse rekrutteringen av nye frivillige for å sikre at de frivillige får den oppfølgingen og veiledningen de har behov for.

Årsmøte 2022

Den 24. april 2022 ble Bipolarforeningens årsmøte avholdt. Det ble holdt digitalt, for 2. gang i foreningen. Årsmøtet hadde rekordmange påmeldte, og deltakerne var en god blanding av nye og erfarne medlemmer. Vi er glade for at den digitale løsningen gjør det mulig for flere medlemmer å delta.

Årsmøtet vedtok blant annet styremedlemmer, årsberetningen for 2021, medlemskontingent og et eget medlemskap for unge mellom 15-26 år til redusert pris for 100 kr. Medlemskapet trer i kraft i 2023.

Møteplasser for frivillige

Frivilligsamling 2022

Hvert år arrangerer Bipolarforeningen en samling for alle frivillige. Helgen 18.-20. november møttes rekordmange **45 frivillige** og ansatte til en samling på Quality Airport Hotel Gardermoen. Årets tema for samlingen var "*Den gode samtalen*", og hvordan man som

frivillig skal møte andre. Med oss hadde vi vår egen frivillige Rita Jaqueline og hennes med-foredragsholder Solveig Osvold til å holde en lenger workshop om dette. Programmet inneholdt også en bolk om politisk plattform, Bipolardagen og en panelsamtale om åpenhet.

F.v.: Trine Tuvnes, Stig Bech, Marianne Secher og Silje Gravaas under samtalen om åpenhet

Digitale møteplasser

Vi fortsatte med digitale møteplasser også i 2022. Siden våre 100 frivillige er spredt over hele landet, ønsker vi å kunne skape tilhørighet og fellesskap, samt et rom for erfaringsutveksling og faglig påfyll. Vi fortsatte med to ulike digitale treff for frivillige: "Digital kaffekopp" og "Treff for frivillige".

Digital kaffekopp

Digital kaffekopp arrangeres fast hver første torsdag i måneden. Dette er et tilbud for alle foreningens frivillige der man kan møtes på tvers av landet og ta en prat om løst og fast. Arrangementet har ingen fastsatt agenda, og ledes av en frivillig. Her snakkes det gjerne om temaer som opptar de frivillige også utenfor det frivillige arbeidet. Det ble arrangert 10 digitale kaffekopper i 2022.

Treff for frivillige

Dette treffet arrangeres hver tredje torsdag i måneden, og er en fast møteplass for alle frivillige i Bipolarforeningen. Formålet med dette treffet er erfaringsutveksling og innlegg fra fagpersoner om temaer foreslått av de frivillige selv. Frivilligkoordinator Åshild Brygfjeld og administrativ koordinator Bjørn Rosén har ansvar for disse treffene, og kontakter relevante fagpersoner etter ønske fra de frivillige i foreningen. Her luftes også tanker, ideer og erfaringer om de ulike frivillig-vervene, som treffleder, operatør i Bipolarlinjen og likeperson i Samtaletjenesten. F.o.m. høsten 2022 har det blitt arrangert 5 slike treff.

Treff

Åpne treff

Åpent treff er en lavterskel møteplass for alle med en bipolar lidelse eller pårørende. Treffene er gratis, krever ikke påmelding og deltakeren kan være anonym dersom en ønsker. I 2022 holdt Bipolarforeningens frivillige 144 åpne treff fordelt på 12 steder i landet.

Steder hvor Bipolarforeningen har tilbudt treff i 2022:

- Trondheim
- Bergen
- Oslo x 3 (2 åpne treff, 1 pårørendetreff)
- Sandefjord
- Porsgrunn
- Tønsberg
- Haugesund
- Stavanger
- Arendal
- Kristiansand
- Digitalt på Zoom (informasjon lenger ned)

Treffene varer som regel i to timer, og følger de samme retningslinjene i hele landet. Treffene er et populært tilbud, en trygg plass til å kunne å dele erfaringer og møte andre med diagnosen eller pårørende. Åpent treff er den arenaen hvor vi kommer i kontakt med flest brukere, og

er for mange den viktigste møteplassen for å utveksle erfaringer med andre brukere og pårørende.

Turtreff

I 2022 har Bipolarforeningens frivillige holdt **2 turtreff** rundt om i landet. Turtreff er basert på samme prinsipp som åpne treff. Formålet med turen er å møte og snakke med andre i lignende situasjon som deg selv, samtidig som man får seg frisk luft og mulighet til å bevege seg. Turen tilrettelegges slik at den er overkommelig, uansett fysisk form.

Bipolarforeningen har tilbud turtreff i:

- Trondheim
- Porsgrunn

Pårørendetreff

Bipolarforeningen arrangerer egne pårørendetreff i Oslo. Disse treffene er åpne møteplasser som kun er for pårørende til personer med bipolar lidelse. I 2022 har Bipolarforeningen tilbudt **9 pårørendetreff i Oslo**. Utvidelse av dette tilbudet er en prioritet for Bipolarforeningen, men vi trenger at flere pårørende melder seg som frivillige for å få til det.

Digitale treff

I tillegg til åpne fysiske treff, har Bipolarforeningen fortsatt å tilby digitale treff etter pandemien, i form av *Nasjonalt digitalt treff* og *Nasjonalt digitalt treff for unge voksne (18-35 år)*. Våre frivillige har i 2022 totalt holdt **17 treff** på plattformen Zoom.
Digitale treff har i hovedsak vært ment for deltakere som ellers ikke har tilbud om et lokalt treff av Bipolarforeningen. De som ikke har hatt fysiske tilbud om treff har derfor blitt prioritert ved stor pågang.

Bipolarlinjen

Bipolarlinjen, som ble lansert 24. november 2021, er en støttetelefon for mennesker med bipolare lidelser og pårørende. Den betjenes av frivillige likepersoner som har bestått likepersonskurs i regi av Bipolarforeningen, samt et eget innføringskurs for Bipolarlinjen.

I et år som har vært tøft for mange, har Bipolarlinjen vært en uvurderlig støtte for våre innringere. Operatørene har lagt ned en fantastisk innsats, og viktigheten og behovet for jobben de gjør er tydelig i de **489 samtalene** som har blitt gjort i løpet av året. Svar-raten er på 94% hvor flesteparten av innringerne venter under 30 sekunder før de får svar. I gjennomsnitt er det 4 samtaler per vakt, men det har vært dager hvor så mange som 11 innringere har fått pratet med våre operatører.

I siste halvår ble den faste åpningstiden redusert til to dager i uken (2 timer hver dag) med hovedgrunn i manglende kapasitet. Det har blitt kurset flere frivillige i løpet av året og per desember 2022 er det **28 frivillige** på linjen.

Bipolarlinjen oppleves som en stor suksess, og dette ses tydelig i de takknemlige tilbakemeldingene fra innringere.

Samtaletjenesten: Noen å snakke med?

Samtaletjenesten er en likepersonstjeneste der medlemmer får en skreddersydd én-til-én-samtale med noen som har lignende erfaringer som den som bestiller samtalen. På grunn av endringer i administrasjon og kapasitet, har vi sett oss nødt til å sette tjenesten på pause. I 2022 hadde vi rundt **ti samtaler**. Vi ser frem til å gjenåpne tjenesten igjen våren 2023, da vi opplever stor etterspørsel etter dette tilbudet.

Likepersonene er medlemmer av Bipolarforeningen som har gjennomgått opplæring og fått faglig veiledning. De har skrevet under på taushetsplikt og må forholde seg til Bipolarforeningens vedtekter, retningslinjer og verdigrunnlag. Vi har likepersoner av begge kjønn, ulike aldre og både personer som selv har en diagnose og pårørende.

Brukermedvirkning og erfaringsformidling

Som brukerorganisasjon er det å fremme brukeres interesser i råd og utvalg, og sikre at brukerstemmen blir hørt i utforming av behandlingstilbud og -tjenester, en del av foreningens mål. Involvering av medlemmer er noe vi setter høyt, og hadde i løpet av året flere spørreundersøkelser med fokus på hva medlemmene våre trengte og ønsket at vi skulle sette mer søkelys på.

Høsten 2021 ble rundt 40 frivillige kurset i brukermedvirkning, og vi har i 2022 hatt en stor økning i antall representanter for foreningen. I 2022 hadde Bipolarforeningen **17 aktive brukerrepresentanter**, fra 6 representanter i 2021. Det er en økning på **183%**. Disse har blant annet vært representert ved brukerrådet på Akuttpsykiatriske på Ullevål, Norsk senter for forskning på mentale lidelser (NORMENT), Statens helsetilsyn og brukerrådet i psykisk helse i Porsgrunn.

Erfaringsformidling om egen diagnose er svært viktig, og vi har i løpet av 2022 holdt foredrag på Bipolarskoler, DPSer, for andre organisasjoner, Velferdsetaten i Oslo, videregående skoler og på foreningens egne webinarer, markeringer og mestringskurs. Gjennom prosjektet "Min bipolare lidelse" har også flere av våre frivillige fått delt sine historier på film og i media.

Prosjekter

Min bipolare lidelse - Det vi skulle ønske de visste

I 2022 har det pågått ett prosjekt som Bipolarforeningen har fått midler til fra Stiftelsen Dam, gjennom Rådet for psykisk helse. Støtten for prosjektet var på 585 000 kr (ca. halvparten ble brukt i 2021). Kommunikasjonsansvarlig Liv Aarberg har vært ansatt 30% som prosjektleder for prosjektet frem til prosjektslutt 30. september.

På bildet er deltakerne i prosjektet, fra venstre: Simen Langeland, Rita Jaqueline, Michel Voillery, Heidi-Elise Klemp-Simonsen, Egil og Tonje Smith.

Det har blitt produsert 5 filmer med 5 tilhørende nettsaker, i tillegg til at det har blitt gjort innsalg til Norges 4 største aviser: VG, NRK, Dagbladet og Aftenposten (se eget kapittel om presse). Deltakerne i prosjektet forteller gjenkjennbare historier som bidrar til mindre opplevelse av ensomhet. Tematikkene i filmene har blant annet omhandlet arbeid, barn, parforhold, selvmord og forebygging, mestringsstrategier og det at man er mer enn diagnosen sin.

Prosjektgruppen bestod av leder Liv Aarberg, daglig leder Nina Antonov, Lene Torgersen og Erik Fagereng (frivillige i foreningen) og psykologspesialist Magnus Johan Engen. AVIA Produksjonsselskap med regissør Andreas Enerhaug har gjort filmproduksjonen.

I egne kanaler har vi fått over 1,2 millioner eksponeringer, ti-tusenvis av reaksjoner og delinger, og flere hundre personer har lagt igjen kommentarer. Responsen har vært utelukkende positiv. Vi er overbevist om at historiene i filmene har bidratt til å redusert stigma og fordommer knyttet til bipolare lidelser.

Utdrag fra tilbakemeldingene:

- *Dette var filmen som skulle til for at jeg selv turte å dele om min egen diagnose. Tusen takk, det betyr mye.*
- *Blir rørt, men på en behagelig måte. Det er ikke diagnosen, men alle sine fasetter som definerer oss som menneske. Takk for at slike historier fortelles.*
- *Tusen takk for at du setter ord på den diagnosen mange av oss lever med!*

Her kan du lese et sammendrag og sluttrapporten til prosjektet.

Kurs og opplæring

Mestringskurs

I 2022 avholdt vi 7 mestringskurs for personer med bipolare lidelser og deres pårørende. Vi holdt kurs i byene: Oslo, Stavanger, Trondheim og Bergen. Mestringskursene i Bipolarforeningen 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.

Det er kun 15 plasser per kurs. Kurset er for medlemmer da det er stor etterspørsel, og har nesten alltid vært fulltegnet. Både etterspørsel og evalueringer som deltakerne fyller ut etter kurset, viser at medlemmene er svært fornøyde med kurset. Tilbakemeldingene fra deltakere er svært positive og vi får ofte høre at kurset bidrar til håp.

På bildet: Lene Torgersen under sitt erfaringsforedrag på mestringskurs i Trondheim 2022

Medikamentkurs

Medisiner og medikamentell behandling er noe vi i Bipolarforeningen får mange spørsmål om. Vi er ikke fagpersonell og har en policy på at vi ikke kan svare eller rådgi på medikamentelle spørsmåll. Derfor arrangerer vi medikamentkurs som blir ledet av en kyndig psykiater. I 2022 arrangerte vi 1 medikamentkurs, ledet av psykiater Ulrik Malt.

Malt har gitt uttrykk for at han trer inn i pensjonisttilværelsen, også for våre medikamentkurs. Vi startet derfor arbeidet med å finne en ny fagperson som kan holde disse kursene i kommende år. Vi takker Malt for den eminente innsatsen han har lagt ned for Bipolarforeningen over mange år.

På bildet: Liv Aarberg, Ulrik Malt og Silje Gravaas

Internkurs

På kursene våre går vi gjennom ulike tema du vil møte på i rollen som frivillig likeperson. Å være likeperson innebærer at du med dine erfaringer er en støtte for personer som søker dette, i form av enten erfaringsutveksling, aktiv lytting eller ulike roller som treffleder, operatør i Bipolarlinjen eller i Samtaletjenesten.

Kursene inneholder blant annet konkrete kommunikasjonsteknikker, refleksjonsoppgaver, læring om grensesetting og hvordan en kan være en god støtteperson. Kurset er både foredrags- og dialogbasert, som vil si at vi ønsker at deltakerne deltar med spørsmål og refleksjoner knyttet til de ulike temaene.

På bildene: Noen av våre nye likepersoner utdannet i 2022

Likepersonskurs

I 2022 har vi holdt 4 kurs over 4 helger. Ett i Trondheim, ett i Oslo og to i Bergen. Tilsammen ble det utdannet og godkjent 36 nye likepersoner i foreningen. Kursene har vært ledet av Tonje F. Smith, Åshild Martinsen Brygfjeld og Silje Gravaas.

Innføringskurs i Bipolarlinjen

Bipolarforeningen har i denne perioden holdt 4 innføringskurs i Bipolarlinjen hvor 14 nye frivillige likepersoner deltok. Kursene ble holdt digitalt, og varte i 3 timer hver. Kursene ble holdt av Silje Gravaas og Bjørn Rosén.

Kurs i erfaringsformidling

I 2022 holdt foreningen et todagerskurs i erfaringsformidling for 10 av våre frivillige, dette kurset rustet de frivillige likepersonene til å være trygge i rollen som erfaringsformidlere. Kurset ble ledet av Tonje F. Smith og Marianne Secher.

Markeringer

Bipolardagen

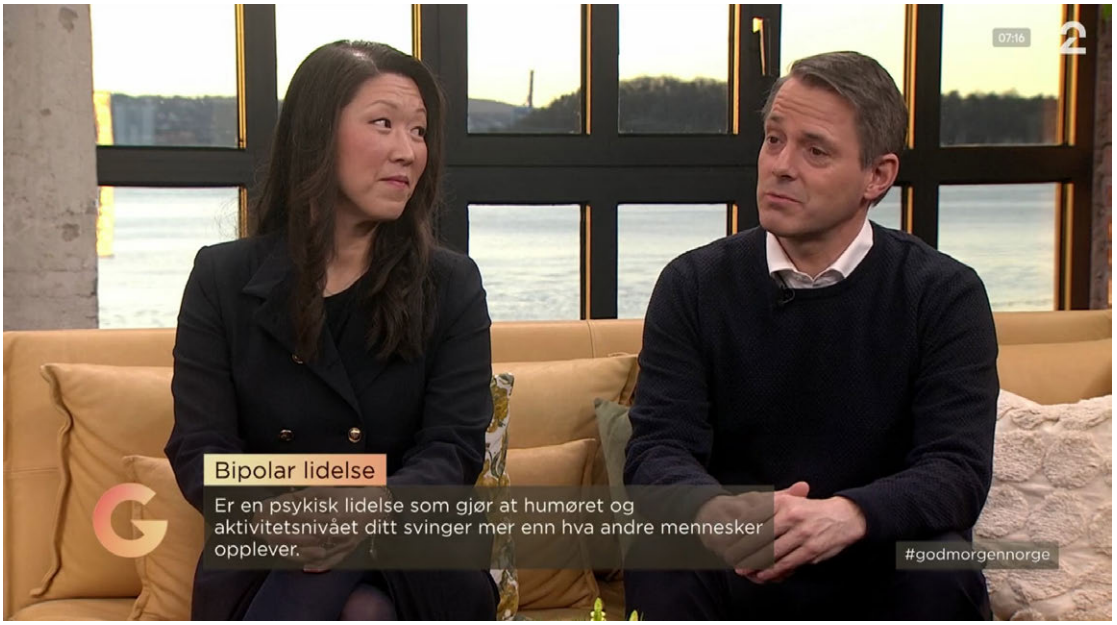
Den internasjonale Bipolardagen 30. mars ble markert flere steder i landet. Den nasjonale markeringen “Bipolar lidelse: Det vi skulle ønske de visste” ble avholdt på Felix konferansesenter i Oslo. Markeringen ble streamet og tilgjengeliggjort for følgerne til Bipolarforeningen. Det deltok **over 100 personer** fysisk på temakvelden og 171 fulgte med på arrangementet direkte. I ettertid har opptaket av direktesendingen fått **over 3000 visninger**. På programmet var det ulike aspekter ved å ha en bipolar lidelse fra både fagperson og erfaringsformidlere, og Frivillighetens år med informasjon fra BIpolarforeningens frivillige.

Panelsamtale på den nasjonale markeringen. Fra venstre: Frivillige Magnhild Kverneland, Marianne Secher og Stig Bech, forsker Trine Vik Lagerberg og konferansier Pia Pedersen

Dagen ble markert flere steder i landet: Bergen hadde et eget kulturarrangement på biblioteket, Vestfold og Telemark holdt egen temakveld om bipolar lidelse, pårørende og skam, og Trondheim sto på stand ved TillerTorget og delte ut kake.

Bipolardagen ble også markert i sosiale medier, der vi oppfordret følgerne våre til å dele og spre informasjon om bipolare lidelser. Heidi-Elises film i prosjektet "Min bipolare lidelse" hadde premiere denne dagen, og fikk **over 100 000 eksponeringer** (!) og hundrevis av reaksjoner, kommentarer og delinger. På denne dagen var vi også i kontakt med over 100 personer som enten delte egne erfaringer, eller en av våre poster.

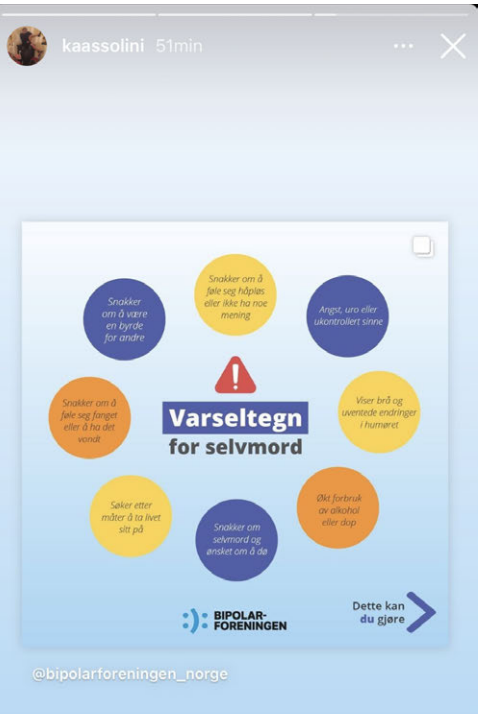
Bipolardagen startet med et innslag på God morgen Norge med vår frivillige likeperson Mee Eline deltok som deltok sammen med hennes sjef, Ivar Kristensen. Et godt innslag om det å være åpen om bipolar lidelse på arbeidsplassen.

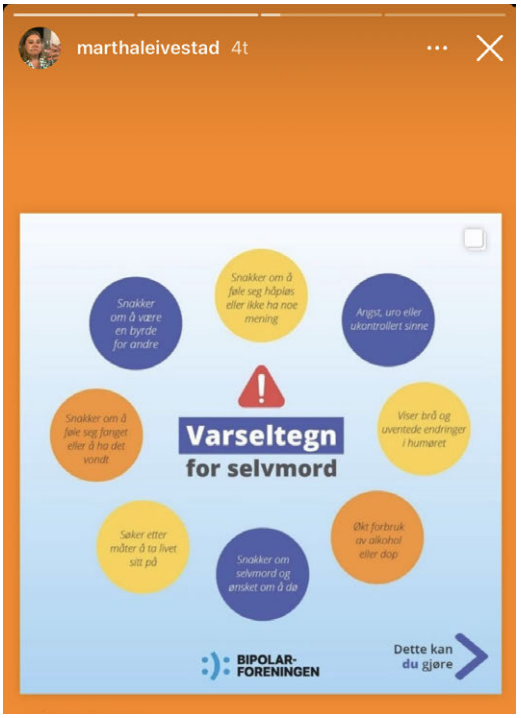


Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september

Vi markerte Verdensdagen for selvmordsforebygging på flere måter, både dagen før og under selve dagen. I forkant av dagen delte vi innhold i sosiale medier om fakta og forebygging av selvmord, i tillegg til utvalgte klipp fra filmene i prosjektet "Min bipolare lidelse".

Fjorårets post om hvordan man går frem hvis man mistenker at noen har selvmordstanker/planer ble også delt og spredt på nytt. Vi opplevde den beste rekkevidden vi har hatt for dagen så langt, og flere kjente profiler delte innholdet vårt. Blant annet Else Kåss Furuseth, Malin Nesvoll og Martha Leivestad:





Vi deltok også på Landsforeningen for etterlatte ved selvmord (LEVE) sin markering på selve dagen på Universitetsplassen, samt delte vårt lys i kampanjen #mittlys i sosiale medier. Det ble en sterk markering med en tydelig politisk appell om at "nok er nok, samfunnet må ta ansvar og selvmordsforebygging må prioriteres *nå*!".

Pårørendedagen 22. september

Vi markerte Pårørendedagen både i forkant og på selve dagen med poster i sosiale medier.

Spesielt for i år var at Johanna Martinsen Brygfjeld, søsteren til ansatt Åshild, fikk i oppdrag å tegne 3 tegninger om det å være pårørende til noen med bipolar lidelse. Resultatet ble en nydelig fremstilling som vi fikk mange tilbakemeldinger på at var treffende. Både for de med diagnosen selv, og de pårørende.

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

Vi markerte dagen med et webinar om bipolare lidelser og rus, samt flere poster på sosiale medier. Årets tema var "Løft blikket", og vi opplevde et stort engasjement da vi løftet blikket om dette temaet. 226 deltok på webinaret, og det har blitt sett over 900 ganger i ettertid. Mange ga tilbakemelding om at de var takknemlig for at vi turte å ta opp temaet. På forhånd ba vi medlemmene og følgerne våre om å anonymt dele sine erfaringer med rus. Vi fikk inn **170 svar**!

Innlederne, øverst fra venstre: Frivillig Rita Jaqueline presenterte anonyme erfaringer, Richard Prøsch delte ærlig av egne erfaringer, forsker og psykologspesialist Trine Vik Lagerberg fortalte om forskningen på feltet, og faglig rådgiver Tore Willy Lie snakket om viktigheten av samtidig behandling av ruslidelser og psykiske lidelser.

Tilbakemeldinger på webinaret:

Takk for et innholdsrikt og opplysende webinar!

Som bipolar og rusavhengig så føles det veldig bra at dette blir satt fokus på av foreningen. Spesielt glad for at mine pårørende fulgte webinaret slik at de kanskje forstår bedre. Takk.

Veldig bra webinar. Tusen takk for en flott kveld med masse god og kunnskapsbasert, interessante fakta og belyste sider ved bipolare lidelser og rus.

Verdensdagen for psykisk helse ble også markert av våre frivillige flere steder i landet.

Kommunikasjon og markedsføring

Nye nettsider

18. mars lanserte vi med stor begeistring en totalrenovert og ny nettside for bipolarforeningen.no! Det har vært en stor jobb å gå gjennom alt innhold på den gamle nettsiden, og overføre det til den nye. Increo har laget nettsidene, og foreslått fokus på følgende grupper (etter workshops og flere undersøkelser):

- De som selv har bipolar lidelse
- Pårørende
- De som er interessert i å lære om bipolar lidelse
- De som har behov for et av våre tilbud
- Unge med diagnosen

Hjelp til skriving
Med nye nettsider oppstod det også et stort behov for å oppdatere mange av tekstene på nettsidene, samt lage nytt innhold på temaer vi har hatt informasjon om tidligere. Det ble opprettet en skrivegruppe for unge med to frivillige: Even Kraft og Trine Tuvnes. Så fikk vi også med oss en ny frivillig, Ann Kristin, som har bistått med flere tekster til nettsiden.

Nyhetsbrev

I 2022 ble det sendt ut **16 brev**, som tilsvarer ca. 1 brev i måneden. Ved utgangen av 2022 hadde vi ca. **3400 følgere** av nyhetsbrevet, en økning på ca. **400** fra året før. Økningen i følgere sees i sammenheng med den økte medlemsmassen, nye nettsider og aktive forespørsler om å følge brevet når man melder seg på andre aktiviteter.

Antallet som åpner nyhetsbrevene våre er på rundt **60-70%** for medlemmer og **50%** for følgerne. Det er veldig bra sammenlignet med andre. Verktøyet vi bruker til å sende brevene (MailMojo) viser til at 20-35% er gjennomsnittlig åpningsprosent. Den stabilt høye åpningsraten tyder på at folk ønsker å få mail fra oss, og er fornøyd med innholdet.

Sosiale medier

Bipolarforeningen har kontoer på Facebook, Instagram, YouTube og LinkedIn. Det har spesielt blitt jobbet målrettet med innhold på kanalene Facebook og Instagram, som begge nå er etablerte plattformer med en følgerbase på over 15 000 tilsammen. Vi hadde som mål da året startet å klare 10 000 følgere på Facebook, og 5000 på Instagram. Lenge tenkte vi at det var banale mål som vi ikke kom til å nå, men der tok vi feil!

Facebook har hatt en økning på **892** nye følgere, til totalt **10 128 følgere** ved utgangen av 2022, en økning på ca. **10%**. I tillegg til poster som skal spre kunnskap og bryte stigma, er Facebook også en viktig kanal for andre til å finne informasjon om arrangementene våre. Det finnes også egne Facebook-grupper tilknyttet flere av treffstedene våre, der det legges ut informasjon fra treffledere på stedet. Samt en egen gruppe for de frivillige.

Instagram har økt med **1356** følgere til **5072 følgere** ved utgangen av 2021, en økning på **36%**. Både på Instagram og Facebook har vi i 2021 vektlagt en strategi om økt kontakt med følgerne våre. For eksempel har vi delt videre andres erfaringer med temaer vi løfter. Kanalene har vist seg å være særlig viktig på dager for markering.

Gaver og donasjoner

Vi deltok for fjerde gang i aksjonen "Giving Tuesday" i 2022 på Facebook og Instagram. Giving Tuesday er en motreaksjon til Black Friday der man samler inn penger til et godt formål. I år valgte vi et bredere formål enn de tidligere årene: Rett og slett Bipolarforeningen i seg selv. Vi kalte også aksjonen for "Givergledens dag". Vi spurte ydmykt om noen kunne tenke seg å støtte oss, og vi viste blant annet til samme inntekter tross økte kostnader i samfunnet. Det ble gitt totalt overveldende **27 796 kr**! Det er ca. 20 000 kroner mer enn året før.

Det er med stor takknemlighet at Bipolarforeningen har mottatt flere gaver i form av donasjoner og innsamlinger fra privatpersoner. Totalt har vi fått **194.676 kr** i gaver i form av bursdagsinnsamlinger og andre innsamlinger på Facebook og Instagram, minnegaver, donasjoner på vipps og direkte til gavekontoen vår.

Medlemsrekruttering

I 2022 har Bipolarforeningen drevet aktivt med medlemsrekruttering både på markeringer, nettsidene, gjennom nyhetsbrev og i sosiale medier. Vi har også hatt tre kampanjer for rekruttering utover dette. Den første kampanjen ble holdt i forbindelse med Bipolardagen, da vi ga et gratis etterspurt handlenett til nyinnmeldte. Denne kampanjen alene resulterte i **100** nye medlemmer! Vi gjentok suksessen med samme kampanje i november, som resulterte i **97** flere nye medlemmer.

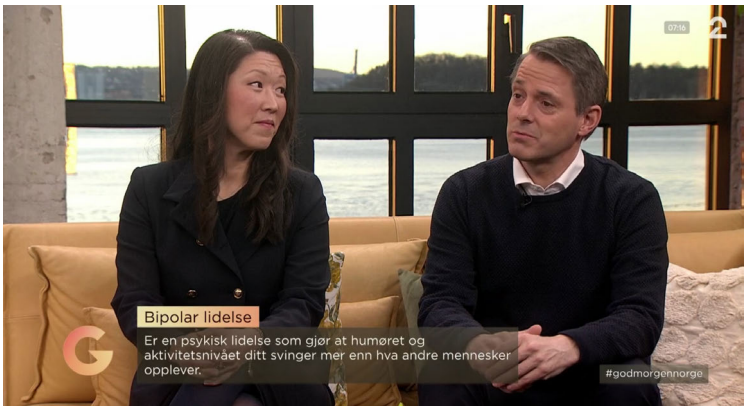
Så gjentok vi innmeldingskampanjen med 100 kroner for medlemskap i hele desember. Denne kampanjen resulterte i **104** nye medlemmer, totalt **301 nye medlemmer** som resultat av rekrutteringskampanjer. Det er **181** flere rekrutterte medlemmer enn året før.

Presseoppslag

Bipolarforeningen og foreningens frivillige har i 2022 hatt mange presseoppslag som har bidratt til positiv synlighet og avstigmatisering av diagnosen.

I kronologisk rekkefølge:

- NRK nett, februar: Simen (29) har bipolar lidelse: - Vil slette alle dagene før jeg fikk diagnosen
- NRK TV, februar: Helgemorgen om bipolar lidelse og tidlig diagnostisering, med frivillig Mee Eline Eriksson og daglig leder Nina Antonov
- TV2, mars: God Morgen Norge om bipolar lidelse og å stå i arbeid, med Mee Eline Eriksson og sjefen hennes
- Erfaringskompetanse, mars: Verdensdagen for bipolare lidelser, med Nina Antonov
- Pia og Psyken, mai: Om bipolaritet, diversity og Onkel Skrue, med styremedlem Stig Bech
- Gudbrandsdølen Dagningen, mai: - Det verste jeg hører er når folk sier at de vet hvordan jeg har det, med styremedlem Erik Fagereng
- VG nett og VG Helse, juli: Livet med bipolar 2, med frivillig Rita Jaqueline
- Dagbladet, september: Mørke tanker, med frivillige Tonje og Egil
- Dagsavisen, september: Da Marianne fikk diagnosen falt bitene på plass, med styreleder Marianne Secher



Verdensdagen for bipolare lidelser

–Dette er en dag for å dele kunnskap og erfaringer, sier Nina Antonov. Hun er daglig leder i Bipolarforeningen og vil at ingen skal føle seg alene med diagnosen. –Dagen skal ikke bare markeres, den skal feires!

Nina Antonov er daglig leder for Bipolarforeningen. Hun vil skape bevissthet rundt diagnosen og rette oppmerksomhet mot stigma og myter. (Foto: Liv Aarberg, Bipolarforeningen.)

NRK

Vestland Snakk med oss Vestlandsrevyen P1 SF P1 H Logg inn

Simen (29) har bipolar lidelse: – Vil slette alle dagene før jeg fikk diagnosen

Mange unge kan gå lenge med udiagnostisert bipolar lidelse. Lederen i Bipolarforeningen mener det er behov for et kunnskapsløft hos fastlegene.

Foto: Truls Telle

– Det verste jeg hører er når folk sier at de forstår godt hvordan jeg har det

Erik Fagereng er gjenvalgt som styremedlem i Bipolarforeningen for to nye år. – Mange av oss er ensomme sjeler, sier han.

Av Ingunn Aagedal Schinstad

Publisert: 22.05.22 04:00

GODT LIV

Livet med bipolar 2

MOSS (VG) Rita Jacqueline Van Ingelgem (57) var bare 12 år første gang hun kjente på at hun ikke orket å leve. Da hun i voksen alder fikk diagnosen bipolar, falt alle brikker på plass.

Rita (57): – Det er dager og uker der jeg ikke har lyst til å leve

MØRKE TANKER

Siden hun var lita jente har Tonje (44) slitt med selvmordstanker. Nå er hun ikke lenger redd for symptomene.

TEKST: KAROLINE SCHODER | karoline.skroder@vg.no FOTO: KRISTIN SVORTE

STIGMA: – Det var jo utrolig tabu før, og den skyldfølelsen, at jeg vil ta mitt eget liv har vært sterkere tidligere, selv om den forsatt er der. Nå kan jeg prate om den, sier Tonje.

Liv Aarberg, kommunikasjonsansvarlig i Bipolarforeningen

I dag har de vært gift i 12 år og har tre barn sammen.

I 2008 fikk Tonje diagnosen bipolar lidelse.

– Det var fantastisk. Det betydde at jeg ikke var så lat som jeg trodde, for eksempel. Men så kom det noen år med bunnløs sorg.

Ved bipolar lidelse kan man oppleve at humør og aktivitetsnivå svinger mer enn andres. Lidelsen deles inn i to typer: 1 og 2.

– Helsedirektoratet anslår at en prosent av Norges befolkning har bipolar type 1, og to prosent har bipolar type 2. Det betyr cirka 160 000 personer i Norge, forklarer Liv Aarberg i Bipolarforeningen.

Ikke alle er diagnostisert, forklarer Aarberg, men dette er et anslag på hvor mange som faktisk har diagnosen.

Silje Gravaas, daglig leder i Bipolarforeningen

De understreker at de støtter regjeringens nullvisjon for selvmord, og at de jobber aktivt mot samme mål.

– Vi respekterer enkeltmennesket og deres valg, men mener samtidig det er en samfunnsoppgave å bekjempe selvmord. Vi aksepterer ikke at tallene forblir like år etter år.

– Åpenhet skaper forståelse, forståelse skaper trygghet, og trygghet redder liv, sier Marianne Secher, styreleder i Bipolarforeningen.

En av årsakene til at mennesker med bipolar lidelse er såpass utsatt for selvmordsforsøk er på grunn av impulsiviteten lidelsen fører med seg, forklarer psykiater Ulrik Fredrik Malt. En person som er i en alvorlig depressiv tilstand kan noen

HELG: reportasje

Da Marianne fikk diagnosen falt bitene på plass: – Folk i bygda hadde jo snakket, det visste jeg

Marianne Secher (44) trodde depresjonene skyltes en vond og voldelig barndom. Helt til hun fikk en annen beskjed.

■ SISSEL HOFFENGH

Marianne Secher smiler med røde lepper og lekker femtitaliskjole. Miss Plump Norway 2018 ser ut som en livsglede og selvtillit. Men, livet har ikke alltid vært barn pokaldrø og høye hæler, Marianne har også slitt med tristhet og depresjoner. Hun var midt i 30-årene da hun fikk hun diagnosen bipolar lidelse.

– Som så mange andre med bipolar lidelse hadde jeg mange depresjoner i forkant, og for meg var de lettz å knagge på hendelser i livet, sier Marianne Secher.

Fram til hun fikk diagnosen bipolar 1 hadde det føltes helt naturlig å knagge de lange depresjonene på minnene fra oppveksten. En barndom som var alt annet enn lykkelig.

Vanskelig oppvekst

Depresjonene hadde startet tidlig i ungdomsårene. Marianne forteller at hun vokste opp med fysisk og psykisk vold, og at hun 9 år gammel ble utsatt for et seksuell overgrep. Uten trygge voksne å betro seg, til kom traumene hun bar på til uttrykk i utagerende oppførsel og festing. Første gang hun forsøkte ta sitt eget liv var hun bare 14 år. Det gangen ble hun reddet og brakt til sykehus. Fikk stukke med psykotog, men klarte ikke å sette ord på alt hun hadde opplevd.

Da hun var 18 år gammel ble hun gravid, men innlot hun sitt forstefødte barn. Det satt også spor. Og det skulle gå mange år, flere vonde hendelser og et ekteskap som ikke var bra før hun klarte å åpne opp.

– Det var desuverre et veldig turbulent forhold, som også gjorde det lett å tenke at mine depresjoner var knyttet til alle disse livskrisene, sier Marianne Secher.

Deprimert etter skilsmisse

Marianne Secher er i dag styreleder i Bipolarforeningen og jobber for at psykisk sykdom skal likestilles med fysisk sykdom. Foto: Privat

Barndommen var preget av vold til Marianne hadde en stemme i hodet som hvisket at hun ikke var noe verdt og at verden ville være bedre uten henne. Foto: Privat

> Selg er ikke så godt forenlig med diagnosen, det trigger den maniske fasen siden du vil være best og bare ser på tallene.
>
> Marianne Secher

Marianne Secher (44) har lært å leve godt med diagnosen bipolar 1. Foto: Privat

Eksternt

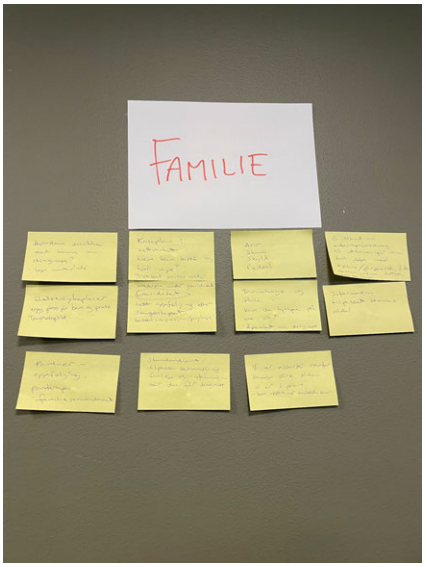
Interessepolitisk arbeid

Bipolarforeningen har som mål å arbeide interessepolitisk for å bedre tilbudet og hjelpen for personer med bipolare lidelser og deres pårørende. I 2022 har vi tatt en offensiv rolle politisk og uttalt oss i flere saker. Kommunikasjonsansvarlig deltok på kurs i politisk påvirkning 3. mai.

Foreningen har belyst brukerens og pårørendes perspektiv gjennom:

- Møte med helseministeren og andre helsepolitikere i regjeringspartiene Arbeiderpartiet og Senterpartiet (mai)
- Sendt skriftlige innspill til regjeringens opptrappingsplan for psykisk helse (mai)
- Innsendt høringssvar om avviklingen av fritt behandlingsvalg (juni)
- På oppfordring fra oss stilte opposisjonspartiet Venstre skriftlig spørsmål om forskjellsbehandlingen ved utbetaling av uføretrygd for langtidsinnlagte pasienter (desember)
- Medieoppslag i landets største aviser
- Informasjonsarbeid på sosiale medier og nettsiden vår
- Brukerrepresentasjonen i ulike utvalg og råd
- Aktiv deltakelse i medlemsorganisasjoner

I november under årets frivilligsamling ble det avholdt en workshop med de frivillige for å kickstarte videreutvikling av den politiske plattformen. De frivillige ble delt inn i grupper og fikk jobbe med temaer som de var interessert i. Der ble det også informert om at det planlegges å starte opp en arbeidsgruppe for å utvide plattformen i løpet av 2023.



Representasjon på konferanser og møter

Digitalt rådslag om bruker- og pårørendemedvirkning i rus og psykisk helsefeltet - Helsedirektoratet
Daglig leder og en frivillig brukerrepresentant fra foreningen deltok og kom med innspill. Skriftlige innspill ble sendt inn til direktoratet i etterkant.

Frivillighet Norge - Generalsekretær-frokost
Tema: "Varsling i frivillig sektor" - regler og lover for varsling, organisasjonsbygging og rutiner for varsling i frivilligheten. Daglig leder deltok.

Kartlegging av digitale tjenester og workshop av Helsedirektoratet
Utarbeiding og kartlegging av et oppdatert kunnskapsgrunnlag som gir oversikt over organisasjoner som drifter digitale samtaletjenester og deres tilbud, samt hovedtrekkene i nåværende og fremtidig opplæringsbehov. Daglig leder, frivilligkoordinator og administrativ koordinator med ansvar for Bipolarlinjen deltok i workshop og kartlegging.

Konferanse av Frivillighet Norge
Tema for konferansen: "Politisk påvirkning- Hva er lurt å vite?". Kommunikasjonsansvarlig deltok.

Møte med Helse- og omsorgsministeren
Tema for møte: opptrappingsplan for psykisk helse. Daglig leder og kommunikasjonsansvarlig holdt innlegg på vegne av foreningen. Innspill ble sendt inn skriftlig til helse- og omsorgsministeren i etterkant.

Nasjonal nettverkskonferanse for bipolarkurs av Vestre Viken
Tidligere kurskoordinator holdt innlegg om tilbudene våre og arbeidet vårt. Flere frivillige fra foreningen deltok også.

Seminar av Frivillighet Norge
Overordnet tema for seminar: "Få med hele laget - hvordan mobilisere hele organisasjonen". Innslag om hvordan skrive gode leserinnlegg, inkludering og hvordan jobbe aktivt lokalt. Daglig leder og kommunikasjonsansvarlig deltok.

Seminar av LEVE
Tema for seminaret: "Suicide prevention for men". Ett av mange av LEVE Norges markeringer av verdensdagen for selvmordsforebyggende arbeid. Daglig leder og frivilligkoordinator deltok.

Social Media days
Norges største konferanse for kommunikasjonsarbeidere som jobber med sosiale medier. Kommunikasjonsansvarlig deltok.

Tabuprisen 2022 av Rådet for psykisk helse
Tabuprisen er en heders- og ærespris fra Rådet for psykisk helse som kan tildeles personer, organisasjoner og virksomheter som gjennom ord og handling gjør en innsats for å bygge ned fordommer om psykisk helse, bryter tabuer, fremmer inkludering, omtanke og åpenhet om psykisk helse. Daglig leder, kommunikasjonsansvarlig og frivilligkoordinator deltok.

Temakveld på PIVETE senteret i Porsgrunn
Daglig leder holdt innlegg på temakveld for pårørende og bipolar lidelse. Her ble våre tilbud og aktiviteter for pårørende presentert, samt pårørendes rettigheter og pårørendes rolle.

Toppmøte 2022 av erfaringskompetanse
Toppmøte hadde som tema: “Hvordan få til et samarbeid? Brukermedvirkning og pårørendemedvirkning på individnivå”. Daglig leder og styreleder deltok.

Velferdsetaten Oslo Kommune - Erfaringssamling
Tema: “Likepersonsarbeid”. Daglig leder holder innlegg om likepersonsarbeidet i foreningen.

Webinar av NORMENT
Tema: "Hvordan kan alvorlige psykiske lidelser oppdages tidligere?" Fred Gerkum og Cecilie Busch holdt innlegg om "tidlig oppdagelse fra et brukerperspektiv", samt presentasjon av foreningen og dens tilbud.

Årsmøte i Frivillighet Norge
Daglig leder deltok.

Årsmøte i Rådet for psykisk helse
Daglig leder og styremedlem, Stig L. Bech deltok. Daglig leder i foreningen skrev under et protokoll for årsmøtet. Stig L. Bech ble valgt inn som styremedlem i Rådet for psykisk helse for 2022-2025.

Forskning

Bipolarforeningen har som oppgave å støtte og delta i relevant forskning, samt formidle denne til våre medlemmer og følgere. Dette gjør vi ved å skrive støttebrev til søknader om midler til forskningsprosjekter som vi finner relevante, og ved å spre informasjon og resultater i våre kanaler.

Forskning presenert på bipolar.no

Dette året har det blitt lagt ned et stort arbeid med å samle og presentere forskning på bipolare lidelser, til foreningens nettsider. Sammen med NORMENT har Bipolarforeningen utviklet en ny og omfattende side. Denne tar for seg forskning presentert i kategorier, norske forskningsmiljøer og hvordan man selv kan delta i forskning. På siden presenteres den forskningen vi enten har fått tilsendt på forespørsel, eller den vi selv har funnet. Den er stadig under oppdatering.

Den nye nettsiden om forskning ble lansert 13. desember 2022, sammen med en tekst skrevet av frivillig Ann Kristin. Hun har selv diagnosen og skrev en tekst om forskningen tolket fra et brukerperspektiv. Den ble godt mottatt, og vi fikk flere tilbakemeldinger på at folk satt pris på å kunne lese om forskning på en lettfattelig og forståelig måte.

Bipolarforeningens deltakelse i forskning i 2022

I 2022 ble Bipolarforeningen søknadsorganisasjon og det innebærer at andre organisasjoner kan søke prosjekt gjennom Bipolarforeningen. Gjennom året har vi blant annet støttet prosjektsøknader til

- NORMENT for "PEDAL -digitalt forsterket psykoedukasjon for bipolar lidelse" ved prosjektleder Trine Vik Lagerberg.
- TIPS Sør-Øst for "Hormon og humør - oppfølging av kvinner med bipolar lidelse" ved prosjektleder Sofie Ragnhild Aminoff.

Bipolarforeningen ble i 2022 spurt om å støtte NSSF sin søknad til Helse Sør-Øst om *"Patient safety factors associated with suicide after discharge from mental health services"*. Bipolarforeningen har sagt seg villig til å rekruttere 1-2 brukerrepresentanter inn i kompetanse panelet i prosjektet. Det er svært gledelig at NSSF fikk tilslag på søknaden om midler til prosjektet i desember.

I 2022 har Bipolarforeningen deltatt i prosjektet til TIPS Sør-Øst om å videreutvikle REACT til pårørende til personer med bipolar lidelse. REACT er et veiledet program hvor den

pårørende, sammen med en familieterapeut, får informasjon, hjelp og støtte til å stå i vanskelige situasjoner. REACT er utviklet for psykoselidelse, men TIPS Sør-Øst vil utvide med en fane på bipolar lidelse, en fane på rus og en fane på kognitive utfordringer. To frivillige i Bipolarforeningen er blitt med i en arbeidsgruppe som pårørende for å komme med innspill.

Bipolarforeningen har et tett samarbeid med Norsk senter for forskning på mentale lidelser (NORMENT). I løpet av 2022 har vi blant annet samarbeidet om Bipolarforeningens webinar om *"Rus og bipolare lidelser"* i anledning markering av Verdensdagen for psykisk helse. En representant fra Bipolarforeningen har også plass i brukerrådet til NORMENT, og rådet er ledet av konsulent i NORMENT som også jobber som frivillig i Bipolarforeningen.

Samarbeid og medlemskap

Bipolarforeningen samarbeider med:

- Batteriet i flere byer, hvor det holdes åpne treff
- Depressionsforeningen i Danmark
- Fagpersoner til mestringskurs og webinarer
- LEVE – Landsforeningen for etterlatte ved selvmord
- LINK i Oslo og Trondheim
- Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse
- Norsk senter for forskning på mentale lidelser (NORMENT)
- Norges frivilligsentraler flere steder i landet - hvor det holdes åpne treff
- Norsk psykiatrisk forening
- NSSF - Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging
- Lærings- og mestringssenteret (LMS) ved Sandefjord medisinske senter
- PIVETE - Pårørendesenteret i Vestfold og Telemark
- PIO – Pårørendesenteret i Oslo
- Professor emeritus Ulrik Malt
- Sandefjord Frivillighetssentral
- TIPS Sør-Øst - Regional Kompetansetjeneste For Tidlig Intervensjon Ved Psykose

Bipolarforeningen er medlemmer av:

- FFO - Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon
- Frivillighet Norge
- Rådet for psykisk helse
- Studieforbundet FUNKIS

Økonomi

Bipolarforeningen har hatt en stabil økonomi gjennom året. Driftsinntekter i 2022 er **5 527 751** , hvilket er 1.1154 833 kroner lavere enn i 2021. Nedgangen skyldes at vi blant annet at vi i 2021 fikk en økning i støtte fra Barne-, ungdoms-, og familiedirektoratet, en betydelig økning i medlemsinntekter grunnet medlemsvekst, samt at vi fikk overført ubrukte midler fra Helsedirektoratet og Oslo Kommune for 2020 til 2021-regnskapet. Se note 1 i årsregnskapet 2022 for fullstendig oversikt over driftsinntektene.

Sum driftskostnader er på **5. 499 857 kroner**, hvilket er 91 193 kroner høyere enn i 2021. Økning skyldes ny nettside og nytt medlemssystem (crm). Årsresultatet for 2022 viser et overskudd på 27 023 kroner mot et overskudd på 1.272.728 kroner i 2021. Med en større administrasjon og et mer omfangsrikt aktivitetstilbud er det positivt at foreningen får økt egenkapitalen sin, som vil fungere som en buffer.

Administrasjonen legger ned mye arbeid i å utarbeide søknader og rapportere på disse gjennom året. I 2022 har vi fått innvilget og mottatt midler fra følgende:

	Innvilget kr i 2022	Innvilget kr i 2021
Bufdir	**763 696**	802 717
Helsedirektoratet	**3 000 000**	3 000 000
Helseforetakene: Helse Sør-Øst Helse Midt Helse Vest Helse Nord	**115 000**	88 000
Studieforbundet FUNKIS	**182 299**	102 419
Velferdsetaten, Oslo Kommune	**150 000**	150 000
Stiftelsen Dam (utb. i 2021)	**325 529**	865 000
Gaver og donasjoner	**194 676**	157 953
Momskompensasjon	**424 520**	192 812

Dato: 12. april 2023

Marianne Secher Styreleder	Baard Jordan-Johannessen Nestleder	Svein Nygaard Styremedlem
Stig Bech Styremedlem	Erik Fagereng Styremedlem	Jarle Jæger Varamedlem