

ÅRSBERETNING

2023

BIPOLARFORENINGEN NORGE
APRIL 2024



Innhold

Forord	1
Om Bipolarforeningen	2
Foreningens formål	2
Styret	2
Valgkomite	3
Sekretariatet	4
Medlemsutvikling	5
Brukermedvirkning og interessepolitisk arbeid	6
Aktiviteter og tilbud i 2023	8
Frivillig arbeid	8
Treff	9
Bipolarlinjen	11
Samtaletjenesten: Noen å snakke med?	13
Mestringskurs	13
Møteplasser for frivillige	15
Markeringer	15
Kommunikasjon og markedsføring	20
Nettsider	20
Nyhetsbrev	20
Sosiale medier	21
Presseoppslag	22
Eksternt	24
Representasjon på konferanser og møter	24
Forskning	27
Samarbeid og medlemskap	28
Økonomi	30
Gaver og donasjoner	30
Årsregnskapet	31

Forord

Uro i omgivelsene fører også til indre uro hos mange. Det har vi igjen fått oppleve som et resultat av den pågående krigføringen i verden og dyrtiden som de fleste av oss kjenner på. Bipolarforeningen fortsetter å levere gratis tjenester og tilbud, og har i år hatt rekordmange brukere på våre åpne treff, webinarer og i Bipolarlinjen.

I Bipolarlinjen bikket vi 1000 samtaler, og vi ser at angst og bekymringer topper listen over samtaleemner. Takket være våre frivillige operatører har alle med bipolare lidelser og pårørende i Norge hatt et tilbud om noen å prate med, også gjennom påsken, sommeren og i jula. Den høye etterspørselen gjorde det ekstra gledelig da vi i juni fikk tildelt 1 million kroner fra Helsedirektoratet, øremerket Bipolarlinjen. Tildelingen ser vi som et tydelig signal om viktigheten av tilbudet.

Vår stemme er viktig, og vi har tro på at den kan bli enda tydeligere. I 2023 startet vi arbeidet med å profesjonalisere bruker- og pårørendemedvirkningen. Gjennom møter med politikere på Stortinget, deltakelse i høringer om blant annet samtykkekompetanse og handlingsplan for selvmord, og etablering av et internt brukerforum i foreningen, er vi på god vei. Antallet aktive brukerrepresentanter økte med 8 stk., og vi er nå **25 aktive representanter fordelt på 21 råd og utvalg** i blant annet Statens helsetilsyn, NAV og Oslo universitetssykehus.

Vi vet at tidlig diagnostisering, tilhørighet og håp er viktig for tilfriskning og mestring. Nettopp derfor er det spesielt viktig at vi også treffer de unge. Ved årsskiftet startet vi opp med Bipolar Ung-medlemskap til redusert pris. Vi ble aktive på TikTok, hvor vi raskt gikk viralt med en video fra verdensdagen for selvmordsforebygging. På rekordtid har dyktige frivillige oppnådd stor oppmerksomhet fra målgruppen på plattformen. Sammen har dette resultert i en **dobling av antall medlemmer i aldersgruppen 15-29** år fra fjoråret. Totalt er medlemsveksten i foreningen på 11,7%, og det er rørende å se at vår tidligere lille forening ikke lenger er så liten.

Dette, og så mye mer, kan du lese om i årsberetningen du har foran deg.
Takk for interessen for foreningen vår. God lesing!



Nina Antonov
Generalsekretær 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 24.04.2023 til 28.04.2024 har styret bestått av:

Leder	Marianne Secher (2023-2025)
Nestleder	Baard Jordan-Johannessen (2023-2025)
Styremedlem	Stig L. Bech (2022-2024)
Styremedlem	Erik Fagereng (2022-2024)
Styremedlem	Svein Nygaard (2022-2024)
Styremedlem	Jarle Jæger (2023-2025)
1. vara:	Trine Tuvnes (2021-2022)
2. vara:	Mette Kristoffersen (2021-2022)
3. vara:	Tiril Bjørkholt (2021-2022)

Styremøter

I 2023 ble det avholdt åtte styremøter i foreningen. Av disse var to fysiske og resten digitale.

- Nr. 1, 9. februar 2023 kl. 17, Sted: Zoom
- Nr. 2, 12. april 2023 kl. 17, Sted: BfNs kontorer, Hausmannsgate 19
- Nr. 3, 25. mai 2023 kl. 17, Sted: Zoom
- Nr. 4, 24. august 2023 kl. 17.30, Sted: BfNs kontorer, Hausmannsgate 19
- Nr. 5, 12. september 2023 kl. 17, Ekstraordinært styremøte på Zoom
- Nr. 6, 25. oktober 2023 kl. 17, Sted: Zoom
- Nr. 7, 21. november 2023 - Ekstraordinært styremøte på mail
- Nr. 8, 14. desember 2023 kl. 17, Sted: Zoom.

Valgkomite

Leder	Lene F. Jordan-Johannessen (2023-2025)
Komiteemedlem	Lene Torgersen (2023-2025)
Komiteemedlem	Christian Arnet (2023-2025)

Revisor

Revisor er: Knut Grønvold, Lokal revisjon AS.

Sekretariatet



Sekretariatet i Bipolarforeningen har i 2023 bestått av:

Nina Antonov - Generalsekretær, i foreldrepermisjon deler av året.

Silje Gravaas - Vikarierende daglig leder fra juni 2022 - august, gikk over i stilling som leder for aktivitet og frivillighet/assisterende generalsekretær i september.

Liv Aarberg - Leder for kommunikasjon

Bjørn Rosén - CRM-rådgiver med ansvar for Bipolarlinjen, i foreldrepermisjon deler av året.

Åshild Martinsen Brygfjeld - Frivilligkoordinator

Cecilie Finsal - Vikar

Bipolarforeningen hadde totalt **3 årsverk** i 2023. Når foreldrepermisjoner og sykemeldinger er regnet med.

Nye kontorlokaler

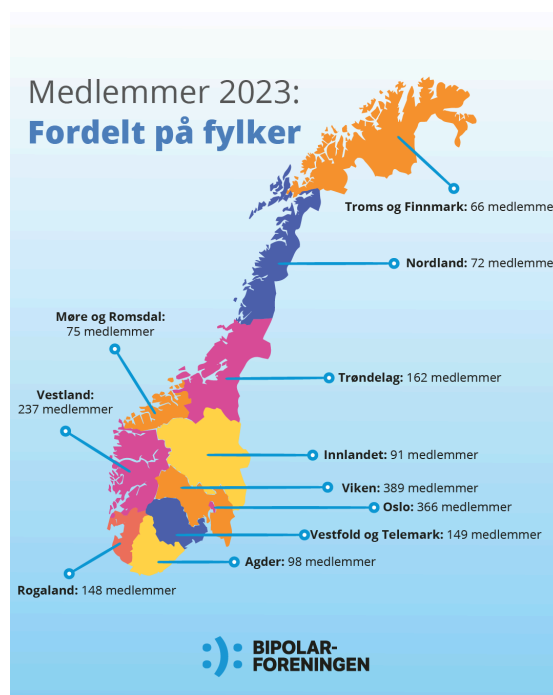
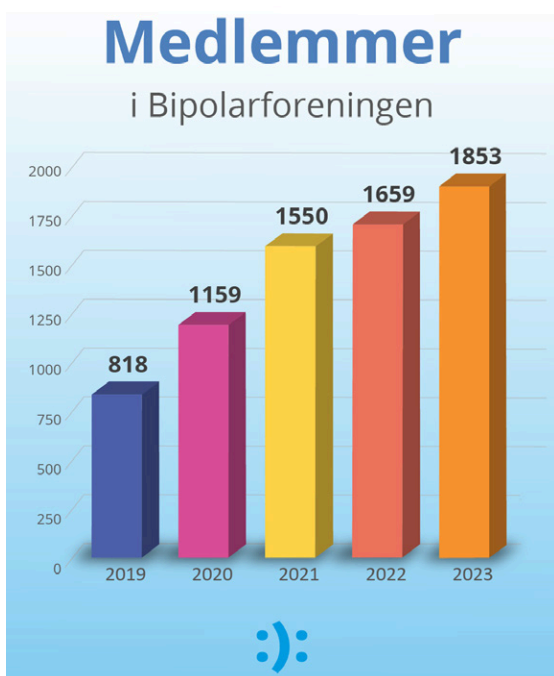
I perioden leide vi kontorlokaler av Personskadeforbundet i Hausmanns gate 19 i Oslo.

Sommeren 2023 stiftet vi Frivillighetens Hus AS sammen med 10 andre organisasjoner.

Frivillighetens hus er et kontorbygg på seks etasjer hvor organisasjonene får egne lokaler, i tillegg til et felles møteromssenter og kafé. Målet er å bidra til å etablere møteplasser, og steder for erfarings- og kunnskapsutveksling både mellom leietakerne og besøkende. Vi flytter inn i Frivillighetens hus i Christian Krohgs gate 10 i mars 2024.

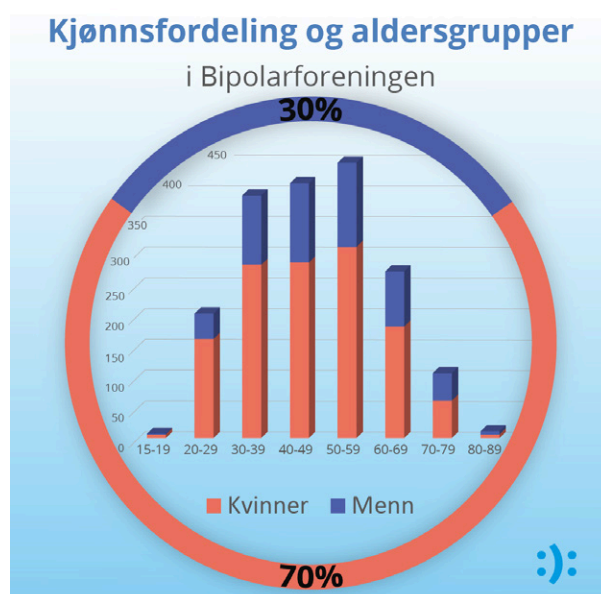
Medlemsutvikling

Medlemstallet per 31.12.2023 var **1853 betalende medlemmer**. Dette er en økning på 11,7% fra året før (1659 medlemmer). Omtrent 30% av medlemsmassen anses å være nye medlemmer for året, de resterende meldte seg inn i 2022 eller tidligere.



Omtrent 70% av medlemmene i 2023 var kvinner. Tidvis gjøres det spesifikke tiltak (f. eks markedsføring mot menn) i forsøk på å jevne ut kjønnsfordelingen. Kjønnsforskjellene er størst ved ung alder.

I 2023 ble ung-medlemskap et alternativ for personer under 27 år. 9% av medlemmene har



dette medlemskapet og antall medlemmer mellom 15-29 år har doblet seg fra året før!

I perioden ble det arrangert to rekrutteringskampanjer; én i forbindelse med Bipolardagen hvor alle nye innmeldte fikk et gratis handlenett og julekampanjen med rabattert medlemspris i desember. Kampanjene genererte henholdsvis 61 og 77 nye medlemmer.

Brukermedvirkning og interessepolitisk arbeid

Bipolarforeningen jobber aktivt for å bedre tilbudet og hjelpen for personer med bipolare lidelser og deres pårørende.

Nøkkelpunkter:

- Vi ble invitert til Stortinget for første gang og hadde tre møter der, med partiene Venstre, SV og Arbeiderpartiet. Vi sendte ønske om møte til alle medlemmene av helsekomiteen på Stortinget
- Deltok på demonstrasjonen "Helsebrølet!"
- Sendt [protestbrev mot kutt i tilskudd til rådgivnings- og hjelpetelefoner](#) til Helse- og omsorgsministeren og Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget
- Flere medieoppslag, samt informasjonsarbeid på sosiale medier og nettsiden vår
- Brukerrepresentasjonen i ulike utvalg og råd
- Aktiv deltakelse i medlemsorganisasjoner
- Etablering av et brukerforum for bruker- og pårørenderepresentantene

Vi har svart på disse høringene:

- ["Forenkle og forbedre" tematisk organisering av psykisk helsevern](#)
- [Evaluering av vilkårene om manglende samtykkekompetanse ved bruk av tvang](#)
- [Handlingsplan for selvmordsforebygging](#)



Revidering av politisk plattform

I desember 2023 ble det satt ned en arbeidsgruppe av frivillige i foreningen, med formål om å sette sammen et utkast til revidert politisk plattform til årsmøte i 2024. Plattformen er vårt viktigste veiledende politiske dokument når vi gjør vårt eksterne arbeid.

Bruker- og pårørenderepresentasjon

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 fremste arbeid. I 2023 har vi prioritert å få flere bruker- og pårørenderepresentanter inn i aktuelle råd og utvalg.

I 2023 har vi hatt **25 aktive** bruker- og pårørenderepresentanter fordelt på **21 råd og utvalg**. Dette er en økning med 8 representanter fra 2022. Disse er blant annet aktive i Statens helsetilsyn, Oslo Universitetssykehus, NAV og kommuner. I desember 2023 arrangerte vi samling og kurs for nye og eksisterende brukerrepresentanter.



For å sikre gjensidig kunnskapsdeling og erfaringsutveksling, ble det i desember 2023 opprettet et eget **brukerforum** for foreningens bruker- og pårørenderepresentanter. Formålet med forumet er regelmessig utveksling og samhold i facebook-gruppe, digitale møter og årlige fysiske samlinger. Forumsmøtene blir en arena hvor styret og sekretariatet kan oppdatere brukerrepresentantene på nye vedtak og samarbeide om høringsuttalelser.

Erfaringsformidling om egen diagnose er en svært viktig del av informasjonsarbeidet og arbeidet mot stigma. I løpet av 2023 holdt vi foredrag for NAV i to byer, skoler, et fengsel og på foreningens egne webinarer, markeringer og mestringskurs. Bipolarforeningen har i denne perioden kurset **seks nye erfaringsformidlere** blant våre frivillige. Gjennom denne individuelle skoleringen blir de frivillige rustet til å være trygge i rollen som erfaringsformidlere.

Aktiviteter og tilbud i 2023

Frivillig arbeid

I 2023 ble det registrert hele **5754 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, operatørkurs
- i Bipolarlinjen, mini-kurs i brukermedvirkning
- Standaktivitet og informasjonsarbeid
- Innholdsproduksjon (nettside og sosiale medier)
- Webinarer/temakvelder
- Åpne treff, digitale treff, turtreff, pårørendetreff

Ved utgangen av 2023 var vi ca **80 aktive frivillige i Bipolarforeningen**.

Internkurs for våre frivillige

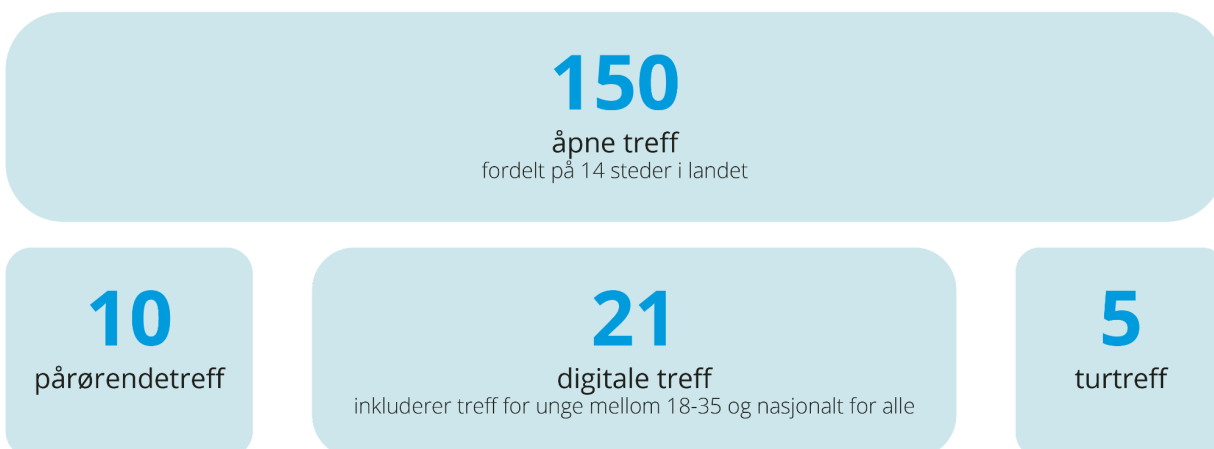
For å være frivillig i tjenestene våre, må man ha bestått et likepersonskurs. På kursene går vi gjennom ulike tema du vil møte på i rollen som frivillig likeperson. Å være likeperson innebærer at du med dine erfaringer er en støtte for personer som søker dette, i form av enten erfaringsutveksling, aktiv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

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

I 2023 har vi holdt **to likepersons kurs**. Tilsammen ble det utdannet og godkjent **19 nye likepersoner** i foreningen. Kursingen av likepersoner og erfaringsformidlere er ledet av Silje Gravaas og Åshild Brygfeld Martinsen. I denne perioden har vi Bipolarforeningen også gjennomført kurs i Bipolarlinjen og i brukermedvirkning og brukerrepresentasjon. Det holdes

også jevnlig treff for frivillige hvor det inviteres fagpersoner til å holde innlegg om temaer etter ønske fra våre frivillige.

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 2023 holdt Bipolarforeningens frivillige **150 åpne treff** fordelt på 14 steder i landet.

Steder hvor Bipolarforeningen har tilbudt treff i 2023:

- Trondheim
- Bergen
- Oslo x 2
- Sandefjord
- Porsgrunn
- Tønsberg
- Haugesund
- Stavanger
- Arendal
- Kristiansand
- Lillehammer
- Sarpsborg



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 2023 har Bipolarforeningens frivillige holdt 5 **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
- Sarpsborg
- Stavanger

Pårørendetreff

Bipolarforeningen arrangerer egne pårørendetreff i Oslo. Disse treffene er åpne møteplasser som kun er for pårørende til personer med bipolar lidelse. I 2023 har Bipolarforeningen tilbudt **10 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, i form av *Nasjonalt digitalt treff* og *Nasjonalt digitalt treff for unge voksne (18-35 år)*. Våre frivillige har i 2023 totalt holdt **21 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



Mandag, onsdag og torsdag 18-20

1 million!

Helsedirektoratet bevilget øremerkede midler til støttetelefonen

560

samtaler

Økning på 14,5% fra 2022

26

operatører

23 gjennomførte operatørkurs i år

89%

besvarte anrop

82% fikk svar innen 30 sekunder

136

dager åpent

Mandag, onsdag og torsdag fra 18-20

Bipolarlinjen ble lansert i november 2021 som en støttetelefon for mennesker med bipolare lidelser og pårørende. Siden den gang har den blitt betjent av frivillige likepersoner som har bestått likepersonskurs i regi av Bipolarforeningen, samt et eget innføringskurs for Bipolarlinjen. Åpningstid har vært mandager, onsdager og torsdager fra 18-20. Det ble gjennomført sommertid fra 19. juni til 10. august med betjening mandager og onsdager til samme tidspunkt.

2023 har vært nok et år med formidabel innsats av de frivillige. De har holdt Bipolarlinjen åpen i 136 dager og gjennomført 560 samtaler med innringere. Dette er en økning med 71 samtaler (14,5%) fra året før. Samtaler under ett minutt er ikke telt med.

På hver vakt utgjør operatørene en forskjell. De strekker ut en hånd, lytter og viser omsorg og tålmodighet overfor medmennesker de ikke kjenner til fra før av. Vi ser det tydelig i de takknemlige tilbakemeldingene som kommer til sekretariatet. Det er en påminnelse om hvor mye det betyr å være der for noen som trenger det.

"Hadde en kjempefin samtale 🥰 Var godt å snakke med noen som hadde erfaring og kunne kjenne igjen utfordringene vi står i. Hilsen pårørende"

"Ei flott linje! Har ringt tre ganger nå - alle tre like hyggelige og flinke!"

"Veldig fint å prate med noen som forstår. 🙌"

I desember implementerte vi en løsning for å registrere innringers opplevelse av linjen. Innringer mottar et skjema på SMS som besvares anonymt etter samtalen. Resultatene så langt er tydelig positive. 94% følte seg lyttet til på en respektfull og fordomsfri måte, 94% følte det var trygt å ringe inn, 86% opplevde at tjenesten var til hjelp og 97% opplevde at de fikk tilstrekkelig rask hjelp.

Skolering og samling for operatørene i Bipolarlinjen

Vi har i år holdt **4 innføringskurs** i Bipolarlinjen og kurset 23 nye operatører. I løpet av året har 26 ulike operatører betjent linjen. Siden åpning av linjen har 48 frivillige gjennomført kurs.



Eksisterende operatører på teambuilding-øvelse med femkamp ved klatreparken Høyt og lavt Lillestrøm. Vinnerlaget stakk av med gullmedaljer i ekte sjokolade

I slutten av oktober arrangerte vi kurs og samling for operatører. 10 nye og 13 eksisterende deltok. Kurset besto av to løp som tidvis overlappet hverandre med felles sesjoner. Det ble en god kombinasjon av opplæring i samtaleteknikk og sosialt samvær. Ettersom linjen opereres av frivillige over hele landet var det ekstra gledelig å møtes fysisk. Det var også tydelig hvor verdifullt det er at eksisterende og nye operatørene møtes for erfaringsutveksling.

Samtaletjenesten: Noen å snakke med?

I løpet av 2023 har vi hatt **49 samtaler** i tjenesten. Samtaletjenesten er en likepersonstjeneste der medlemmer får en skreddersydd én-til-én-samtale med noen som har lignende erfaringer som den som bestiller. I mai 2023 gjenåpnet vi tjenesten etter en periode med pause.

Mestringskurs

I 2023 arrangerte vi **9 mestringskurs** for personer med bipolare lidelser og deres pårørende. Disse ble holdt i byene: Kristiansand, Oslo, Stavanger, Trondheim, Bergen og Tromsø.



Bipolarforeningen i Tromsø i 2023. På bilde f.v: Silje Gravaas (ansatt), Mette Kristoffersen (frivillig), Trine Tuvnes (frivillig), Sofie Aminoff (psykologspesialist), Åshild Martinsen Bryggfeld (ansatt). Dette ble startskuddet for utvidelsen av tilbudene våre i Nord-Norge.

Kursene går over to dager og inneholder en fagdel om bipolare lidelser holdt av en ekstern fagperson, gjennomgang av mestringsstrategier og stemningsregistrering, samt erfaringsforedrag fra frivillig i foreningen.



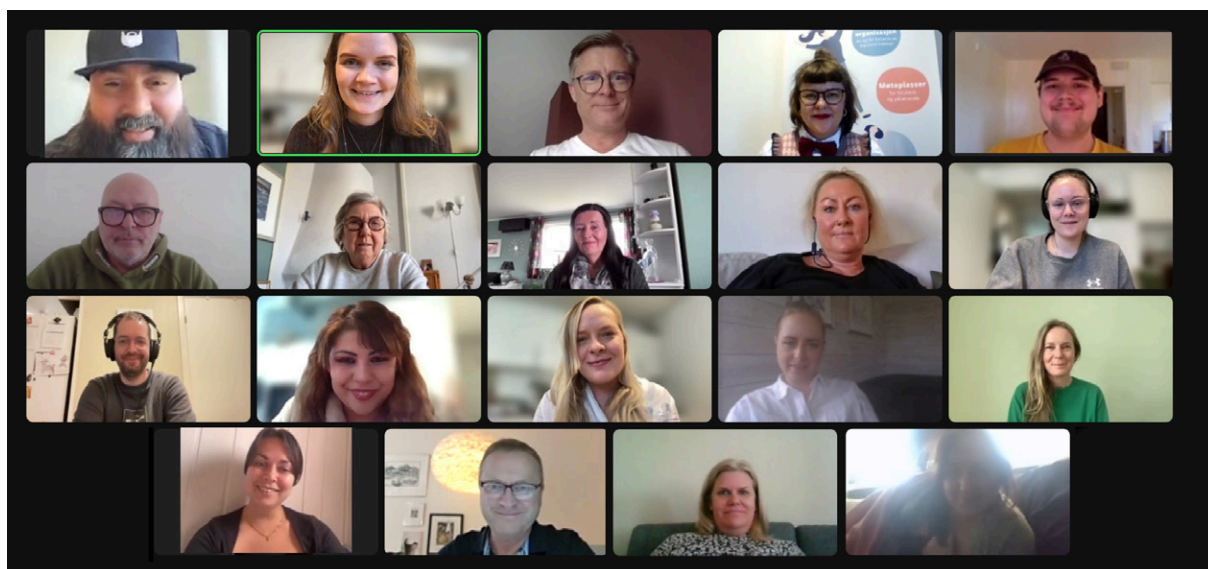
Det er kun 15-20 plasser per kurs, og blir som regel fulltegnet raskt. Både etterspørsel og evalueringene viser at medlemmene er svært fornøyde med kurset.

I forbindelse med vårt aller første mestringskurs i Tromsø inviterte vi medlemmer og følgere i Tromsø til å møte oss på Kafè Pust for en uforpliktende prat med formål om å rekruttere frivillige lokalt.

På bildet: Kursleder Svein Nygaard under sitt erfaringsforedrag på mestringskurs i Kristiansand i 2023.

Årsmøte 2023

Årsmøtet ble avholdt 30. april 2023. 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 nye styremedlemmer, årsberetningen for 2022, årsregnskap for 2022, medlemskontingent, endring av vedtekter og et eget medlemskap for bedrifter.

Møteplasser for frivillige

Digital kaffekopp

Det er blitt arrangert fem digitale kaffekopper i 2023. "Digital kaffekopp" er en digital møteplass for alle frivillige i Bipolarforeningen. Her kan de frivillige møtes på tvers av hele landet, og ta en prat om løst og fast. Kaffekoppen har ingen fast agenda, men er ment som et tilbud der frivillige kan bli bedre kjent med hverandre.

Treff for frivillige

Det har vært arrangert **fem møter for frivillige**. Møtene fungerer som et fast samlingspunkt for alle frivillige, med mål om erfaringsutveksling og faglig påfyll om emner foreslått av frivillige. I 2023 har vi blant annet hatt besøk av Terje Lund-Sandal, som snakket om hvordan man kan ivareta seg selv mens man tar vare på andre, og Kristina Vedel Nielsen, som holdt et foredrag basert på hennes bok "Den lille røde bok for deg som møter NAV". På det siste møtet i desember hadde vi med oss Camilla Bärthel Flaaten, klinisk psykolog og stipendiat ved NORMENT (UiO), som tok for seg temaet "Påvirkning av hukommelsen ved bipolar lidelse".

Markeringer

Vi har markert en rekke viktige dager i 2023 med blant annet innlegg i sosiale medier:

- Kvinnedagen 8. mars
- Den internasjonale Bipolardagen 30. mars
- Pårørendedagen 22. september
- Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober
- Mannsdagen 19. november
- Giving Tuesday 28. november

I dette kapittelet utdyper vi de dagene vi avholdt arrangementer.

Bipolardagen

Nasjonalt: Vi markerte dagen med en fullsatt sal i Wergeland på Litteraturhuset i Oslo med 200 deltakere. Samtidig ble sendingen sendt direkte til ca. 150 personer som fulgte med rundt i landet. I ettertid har opptaket av direktesendingen fått ca. **1000 visninger**. Vi hadde også en kunstutstilling med bidrag fra våre frivillige i Berner-kjellern. På programmet var vi så heldig å få med oss selveste Else og Cecilie Kåss Furuseth! I tillegg hadde vi stand up, og gjorde en skikkelig feiring ut av dagen. Vi opplevde at arrangementet ble mottatt med stor begeistring. Det var også flere lokale markeringer rundt om i landet.



Bilder fra den nasjonale markeringen + kunstutstillingen. På første bilde: Deltakerne på scenen. Fra venstre: Martin Tesli, Stig Bech, Marianne Secher, Cecilie Ramona Kåss Furuseth, Else Kåss Furuseth og Vetle Velstad.



Lokalt: På arrangementet «Våre mange ansikter» i Porsgrunn var det 45 deltakere! Mange var innom og besøkte standen vår i Trondheim, og det ble servert kake på begge arrangementene og i Arendal.

Bipolarforeningen på God morgen Norge

Bipolardagen kick-startet med et innslag på God morgen Norge med vår frivillige Mina Hodneland (22) sammen med psykologspesialist Trine Vik Lagerberg fra vår samarbeidspartner NORMENT. Mina fortalte blant annet om hvordan det var å få bipolar lidelse som 14 år gammel, og hvordan det går med henne nå. Da hun fikk diagnosen, savnet hun et ungt forbilde med diagnosen. Nå ville hun vise andre at man kan leve et godt liv med diagnosen.



2023 er tredje året på rad vi har innslag på God morgen Norge ifb. Bipolardagen.

Verdensdagen for psykisk helse

Vi markerte dagen med et webinar for første gang i studio, om bipolare lidelser og tvang, samt med flere poster på sosiale medier. Årets tema var "Vi trenger å høre til", og vi opplevde et stort engasjement da vi lot flere slippe til med dette temaet. **119 deltok** på webinar, og det har blitt sett over **700 ganger** i ettertid. Mange ga tilbakemelding om at de var takknemlig for at foreningen turte å ta opp temaet.



Webinaret inneholdt blant annet et erfaringsinnlegg fra styremedlem Stig Bech, et innlegg fra kontrollkommisjonen ved Torhild Holth, frivillig Mette Kristoffersen som gjenga et intervju av en anonym sykepleier, psykologspesialist Akiah A. Ottesen presenterte utfordringene med tvang og traumer og hvordan en kan håndtere dette, frivillig Vetle Velstad som delte raust av sine erfaringer med psykose og tvang. Trude Vigstad fra politidirektoratet presenterte politiets rolle i møte med psykisk helse.



Verdensdagen for psykisk helse ble også markert av våre frivillige flere steder i landet. I Porsgrunn ble dagen markert med skolebesøk og foredrag med 300 elever på dagen og et arrangement på kveldstid med 50 deltagere. I Trondheim, Arendal og Haugesund markerte frivillige dagen ved å stå på stand og informere om foreningen.

Andre lokale temakvelder og stand-aktiviteter

Frivillige har skapt oppmerksomhet rundt foreningen ved å stå på stand ved ulike arrangementer rundt om i landet. Vi har blant annet vært synlige på Fyll-dagene i Bergen, på "Håp"-seminar i Oslo i regi av NORMENT, frivilligkonferansen i Porsgrunn og åpen dag i Sandefjord. I tillegg har frivillige i Porsgrunn arrangert temakveld om "menn og selvmord" og i Tønsberg ble det arrangert temakveld om "bipolar lidelse og pårørende".

Kommunikasjon og markedsføring

Nettsider

Nøkkelpunkter:

- Ca. 600 000 treff på bipolar.no sine sider (*Eksempel: 1 treff = forsiden, 2 treff = forsiden og så videre til f.eks. arrangements-siden*)
- Ca. 80 000 besøkende, unike brukere
- Ca. 2 av 3 besøker nettsidene fra søk, som Google. 1 av 3 finner oss ved å gå direkte inn på bipolar.no eller gjennom sosiale medier
- [Støtt oss-siden](#) for innsamling ble betydelig oppgradert
- Flere publiserte egenskrevne tekster av brukere og pårørende

Egen serie med portrettintervjuer

Ann Kristin, frivillig i foreningen, gjennomførte en rekke intervjuer av inspirerende mennesker som har bipolar lidelse. Resultatet ble serien ["Portrett"](#) med totalt 8 intervjuer publisert i 2023:

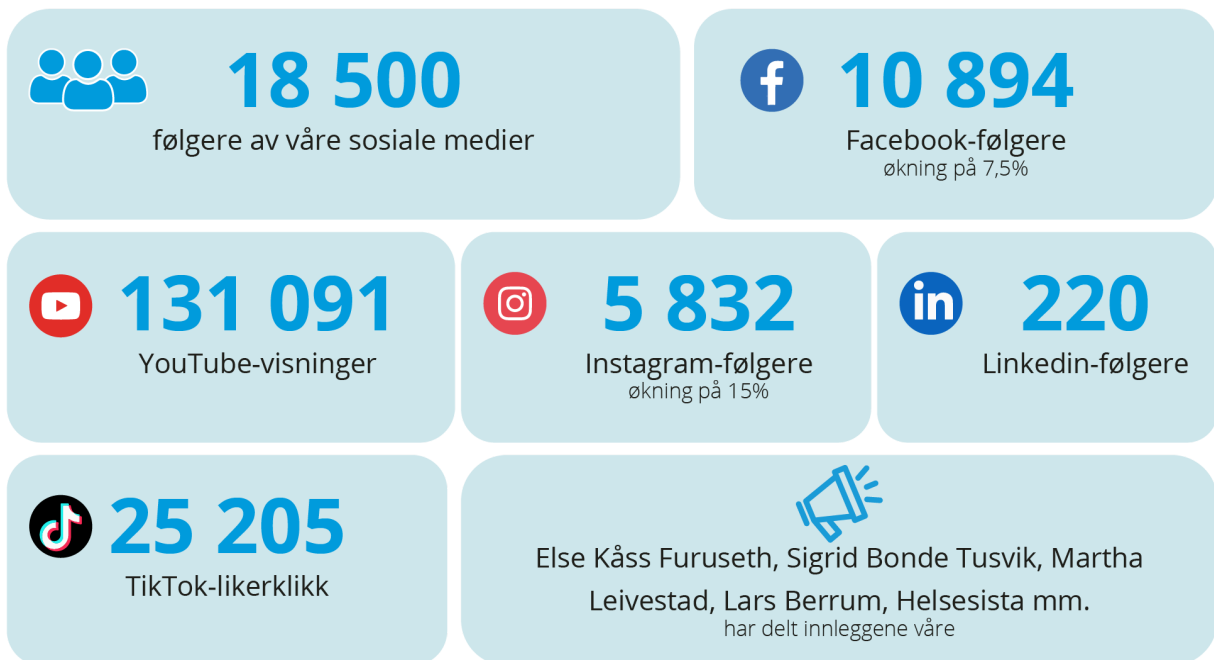
- [Amalie: - Bipolar lidelse gir meg mer forståelse for andre mennesker](#)
- [Tidligere fotballproff: - Mange brikker falt på plass da jeg fikk diagnosen](#)
- [Julie har cyklotymi: - Jeg skulle ønske det ble oppdaget før](#)
- [Thomas har bipolar lidelse: - Åpenhet er min styrke](#)
- [Karin Yrvin finner styrke i bipolar lidelse: - Følelsene er en gave!](#)
- [Brita har bipolar type 2: - Akademika trenger mangfold!](#)
- [Marianne har bipolar type 1 og bruker erfaringen til å kurse lederne](#)
- [Livirén: - Nå tenker jeg mer på bipolar lidelse som noe jeg har hatt, enn som noe jeg har](#)

Nyhetsbrev

Nøkkelpunkter:

- 15 nyhetsbrev ble sendt, av disse var 4 eksklusive for medlemmer
- 3600 **følgere** av nyhetsbrevet, en økning på ca. 200 fra året før
- Åpningsprosent: 60-70% for medlemmer og 50% for følgerne
- Skiftet leverandør av nyhetsbrev til Make, som gir oss langt flere muligheter og som er synkronisert med medlemsregisteret vårt
- Automatiserte mail-løp for medlemmer og givere er implementert og vil utvikles videre

Sosiale medier



Ny kanal: TikTok

I 2023 etablerte vi oss på TikTok etter initiativ fra Johanna, frivillig i foreningen. TikTok har vist seg å bli en nyttig kanal der vi når en bred gruppe mennesker, uten en etablert følgerbase. Vi når særlig unge personer. En økning i antall unge medlemmer kan sees i sammenheng med blant annet denne kanalen.

Videoproduksjon

Vi har for første gang frivillige som bidrar til videoproduksjon i BfNs kanaler. Dette har økt vår tilstedeværelse i kanalene, samt økt antall innhold som blir publisert. Videoene inneholder ekte mennesker som forteller om sine erfaringer med bipolar lidelse eller som pårørende. Våre frivillige har også laget videoer med kjente profiler som Else Kåss Furuseth og Peder Kjøs.

Presseoppslag

Bipolarforeningen og foreningens frivillige og ansatte har i 2023 hatt flere presseoppslag som har bidratt til positiv synlighet og avstigmatisering av diagnosen.

I kronologisk rekkefølge:

- Gudbrandsdalen, februar: [Ingen kan se kaoset på innsiden av hodet til Thomas](#)
- Romerike Blad, februar: [Da Sven Erik var 35 hadde han alt han kunne ønske seg. Så raknet det](#)
- Ekmagasinet, februar: [Livet mellom to poler](#)
- Avisa Hemnes, februar: [Åshild har en bipolar lidelse: - Når jeg er deprimert tenker jeg at alt er tapt, men som manisk er alt gøy](#)
- Avisa Hemnes, februar: [Fra de pårørendes hjerter: - Det føles urettferdig at den fine jenta vår skal få et slikt liv](#)
- God Morgen Norge, mars (Bipolardagen): [Mina Hodneland om sin bipolare lidelse og det å få diagnosen som 14 år + Trine Vik Lagerberg fra NORMENT](#)
- TV2 og God Morgen Norge, juni: [Toppadvokaten holdt lidelsen skjult lenge: - Følte på skam](#)
- NRK Troms, september: [Radioinnslag om Bipolarforeningen, mestringskursene våre og planene for Nord-Norge](#)
- NRK Sørlandet, september: [Jonas Böhlmark padler norskekysten på sup-brett for å rette oppmerksomheten mot bipolar lidelse](#)
- Telemarksavisa, november: [Det tok mange år før noen fant ut hva som var galt med Marte \(47\): - Jeg har følt meg veldig mye aleine hele livet](#)
- TA Dokumentar, november: [Mine mange ansikter](#)





Foto: Per-Åge Eriksen

Det tok mange år før noen fant ut hva som var galt med Marte (47): – Jeg har følt meg veldig mye aleine hele livet

Ingen kan se kaoset på innsiden av hodet til Thomas



Thomas Bøckmann Kynnø ønsker å hjelpe andre i samme situasjon som han selv.

Foto: Elin Moen



Foto: REMI PRESTTUN

Da Sven Erik var 35 hadde han alt han kunne ønske seg. Så raknet det

Toppadvokaten holdt lidelsen skjult lenge: – Følte skam

Stig Bech skjulte sin lidelse i mange år. Men han valgte å fortelle, og åpnet med det også opp om skammen og sårbarheten han kjente på.



morgen Norge

Eksternt

Representasjon på konferanser og møter

Underskriftskampanje forpakning "Lamictal"

Bipolarforeningen deltok i underskriftskampanje mot den nye forpakningen til medikamentet Lamictal. Alle underskrifter har gjort stort inntrykk på distributøren til Lamictal, det sies at saken tas videre internasjonalt. Det har gitt oss et overbevisende inntrykk av at vi blir tatt alvorlig i slike saker.

Inspirasjonsmøte for Verdensdagen for Selvmordsforebyggende arbeid

Daværende daglig leder, Silje Gravaas deltok sammen med organisasjonene: LEVE, Kirkens SOS og Mental helse ungdom. Bipolarforeningen ble i denne forbindelse invitert til å markere verdensdagen sammen med LEVE, Kirkens SOS om politisk temakveld på Deichmanske Bibliotek i Oslo.

Studieledersamling FUNKIS

Status og utfordringer: Voksenopplæringstilskuddet og hva vi kan gjøre sammen for å øke studietimer. Daværende daglig leder, Silje Gravaas deltok.

Møte med Stortingsrepresentant Alfred Bjørlo (Venstre)

Bipolarforeningen ble invitert til Stortinget for å snakke om bipolar lidelse, psykisk helse og selvmordsforebyggende arbeid med utgangspunkt i foreningens politiske plattform. Leder for kommunikasjon, Liv Aarberg deltok.

FFO ledersamling

Tema: "Helse og velferd i urolige tider". FFOs lederkonferanse er en interessepolitisk møtearena for tillitsvalgte og ansatte ledere i deres medlemsorganisasjoner nasjonalt, og for ledere i fylkes-FFO. Her ble det snakket om økonomiske levekår og dyrtid. Flere av medlemsorganisasjonene fikk fortelle om utfordringer og hvordan situasjonen påvirker deres medlemmer. Statssekretær i Helse- og omsorgsdepartementet Ellen Rønning-Arnesen snakket om våre felles helsetjenester, under temaet Framtidens helsetjenester. Lege, forsker og leder av Helsepersonellkommisjonen, Gunnar Bovim, snakket om at det er tid for handling i forhold til helsetjenestene. Mot slutten av konferansen ble det også holdt en paneldebatt med representanter fra ulike politiske partier.

Innspillsmøter og oppstart av nettverk for organisasjoner innen psykisk helse

Flere organisasjoner innen fagfeltet psykisk helse og rus, måtte leve med en stor usikkerhet da statsbudsjettet ble lagt fram og flere fikk avslag på deres søknader til Helsedirektoratet. På bakgrunn av felles utfordringer, har disse organisasjonene, dannet et nettverk for samarbeid og støtte.

Møte med SV på Stortinget

Bipolarforeningen ble invitert til et møte med SV på Stortinget. Her la Bipolarforeningen frem konkrete eksempler på tiltak og løsninger som vi mener fungerer. Det ble lagt særlig vekt på rask psykisk helsehjelp og nedkorting av ventetid. Bipolarforeningen nevnte også frustrasjonen over å ikke ha fått innvilget tilskudd for "Bipolarlinjen" fra Helsedirektoratet på daværende tidspunkt som SV skulle ta med videre inn i forhandlinger av statsbudsjettet. Daværende daglig leder, Silje Gravaas og leder for kommunikasjon, Liv Aarberg deltok.

Nasjonal konferanse om selvmordsforskning og -forebygging

Konferansen fokuserte på hva vi kan gjøre for å nå bredt ut i befolkningen med informasjon og hjelp til mennesker i selvmordskriser, til deres pårørende og til etterlatte. Konferansen ble arrangert av Universitetet i Oslo, NSSF, FHI, RVTS, LEVE OG VIVAT. Daværende daglig leder, Silje Gravaas og leder for kommunikasjon, Liv Aarberg deltok.

Møte med Arbeiderpartiet på Stortinget

Bipolarforeningen ble invitert til et møte med Arbeiderpartiet på Stortinget. Her la Bipolarforeningen frem konkrete eksempler på tiltak og løsninger som vi mener fungerer. Det ble lagt særlig vekt på rask psykisk helsehjelp og nedkorting av ventetid. Bipolarforeningen nevnte også frustrasjonen over å ikke ha fått innvilget tilskudd for "Bipolarlinjen" fra Helsedirektoratet på daværende tidspunkt som AP skulle ta med videre inn i forhandlinger av statsbudsjettet. Daværende daglig leder, Silje Gravaas og leder for kommunikasjon, Liv Aarberg deltok.

NORMENT avslutningsmøte

SFF Norment avsluttet som Senter for Fremragende Forskning. Programmet bestod av en gjennomgang av NORMENTs forskning innen mentale lidelse og høydepunkter fra NORMENTs ti år som Senter for Fremragende forskning og deres planer for videreføring av senterets aktiviteter. Silje Gravaas, Liv Aarberg og Åshild Martinsen Brygfeld deltok.

Stiftelsesmøte Frivillighetens hus AS

Frivillighetens Hus er et kontorbygg på 6 etasjer der 10 organisasjoner får sine egne lokaler, i tillegg til å dele fellesområder med møteromssenter og kafé. Frivillighetens Hus er et AS, med utleie av møterom, og ble stiftet sommeren 2023. Bipolarforeningen flytter inn i frivillighetens hus den 1. mars.

Temakveld om selvmordsforebygging

Tema: "Nullvisjon med null penger". Bipolarforeningen samarbeidet med LEVE om temakveld på Deichmanske Bibliotek i Oslo. Panelsamtale med representanter fra de fleste politiske partiene.

Temakveld NORMENT

Tema: "Der det er forskning, er det håp!". Brukerrettet seminar om bipolare lidelser, og psykoselidelser. To av våre frivillige holdt innlegg. Silje Gravaas og Åshild Brygfeld Martinsen deltok.

Social media days

Norges fremste møteplass for dem som jobber med sosiale medier. Det er en arena for å finne inspirasjon, lære noe nytt og knytte nye kontakter. Her møtte vi Norges beste kompetansemiljø innenfor sosiale medier og ble oppdatert av ledende norske og internasjonale foredragsholdere. Leder for kommunikasjon, Liv Aarberg deltok.

CRM-dagen

Seminar om kunstig intelligens. Hvordan vil den moderne verden av AI teknologien forvandle måten vi lever, jobber og tenker på? CRM-rådgiver, Bjørn Rosén deltok.

Seminar om rapport om samtykkekompetanse

Seminalet ble arrangert i regi av Mental Helse hvor rapporten om samtykkekompetanse ble lagt frem. Generalsekretær Nina Antonov deltok og Bipolarforeningen sendte inn høringsuttalelse i etterkant.

Innspillsmøte Oslo byråd - Helse- og sosialutvalget

Styremedlem Stig Bech og generalsekretær Nina Antonov deltok med en presentasjon for å gi innspill til budsjettet 2024.

Oppstartskonferanse - Tre meldinger - felles innsats

Arrangert Helse- og omsorgsdepartementet i samarbeid med Helsedirektoratet. Bipolarforeningen ble invitert til felles presentasjon av de tre stortingsmeldingene: Folkehelsemeldinga, Opptappingsplan for psykisk helse og Fellesskap og meistring - Bu trygt heime. Konferansen hadde som formål å la målgruppene bli kjent med innholdet i meldingene og se hvordan innsatsområdene i meldingene henger godt sammen. Helse- og omsorgsminister Ingvild Kjerkol vil presentere meldingene og peke på felles innsatsområder. Leder for kommunikasjon, Liv Aarberg deltok i parallellsesjon om opptappingsplan for psykisk helse.

Workshop -Helsedirektoratet og RVTS - felles opplæringsmodul og nettverk

De fem regionale ressursentrene om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har i sine tilskuddsbrev for 2023 fått i oppgave av Helsedirektoratet å i fellesskap vurdere hvorvidt og hvordan et kompetansehevingstilbud for ansatte og frivillige i hjelpetelefoner, chat- og meldingstjenester kan utvikles og implementeres de nærmeste år. RVTS ønsker at det som utvikles skjer i tett dialog og i samarbeid med Bipolarforeningen og andre organisasjoner. Leder for frivillighet og aktivitet, Silje Gravaas og CRM-rådgiver, Bjørn Rosén deltok. Silje Gravaas fikk i oppgave av RVTS å legge frem hvordan opplæringsprossessen til likepersoner og operatører foregår i Bipolarforeningen.

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.

Ønskeliste til behandlere og forskere

Bipolarforeningen har et tett samarbeid med Norsk senter for forskning på mentale lidelser (NORMENT). En representant fra Bipolarforeningen har plass i brukerrådet til NORMENT, og rådet er ledet av konsulent i NORMENT som også jobber som frivillig i Bipolarforeningen. I 2023 samarbeidet vi med NORMENT om en ønskeliste til behandlere og forskere. Over 500 personer med bipolar lidelse og pårørende deltok i undersøkelse om hva de ønsker seg av behandlere og forskere. Resultatet av undersøkelsen ble sammenfattet og presentertert på INPART-konferansen for 130 behandlere og forskere. Resultene av undersøkelsen ble sammenfattet i [denne nettsaken](#).

Søknader til Stiftelse Dam

Bipolarforeningen er en søkerorganisasjon til Stiftelsen Dam, noe som 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.

Prosjektet SAFE

Bipolarforeningen ble i 2022 spurt om å støtte NSSF sin søknad til Helse Sør-Øst om "SAFE-*Patient safety factors associated with suicide after discharge from mental health services*". Hva gjør at selvmordsrisiko er så stor etter utskrivelse eller overføring til ny behandling? NSSF fikk tilslag på søknaden om midler i 2022 og i 2023 ble prosjektet satt i gang. To brukerrepresentanter fra Bipolarforeningen er en del av prosjektet.

REACT til pårørende

I 2023 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.

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 mestringscenteret (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
- Spisfo
- Nettverk for organisasjoner innen psykisk helse
- RVTS

Bipolarforeningen er medlemmer av:

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

Økonomi

Gaver og donasjoner

2023 var året Bipolarforeningen tok steget med å rekruttere faste givere og fokusere mer på fundraising. Ved årets start hadde vi to faste givere, og ved årets slutt hele 194 faste givere. På veien har vi også mottatt noen store engangsbeløp fra bedrifter og enkeltpersoner. Årets største engangsbeløp var på svimlende 500 000 kroner!

Vervekampanje av faste givere

I september ble det gjennomført en vervekampanje hvor de som tegnet en fast giver-avtale, fikk tilsendt et handlenett. Kriteriene var et minimumsbeløp på 20 kroner, samt at de hadde minst én innbetaling før de fikk tilsendt handlenett. 34 personer ble fast giver gjennom denne kampanjen. Gjennomsnittlig månedsbeløp blant disse var 87 kroner.

I november engasjerte vi Dialog Norge for å ringe til medlemmer med spørsmål om de kunne tenke seg å bli fast giver. Utvalget var på 1373 personer. Kriteriene for å bli ringt var at de hadde vært medlem i over 6 mnd., var over 27 år og ikke hadde reservert seg for å bli oppringt av oss. Litt over halvparten gjennomførte en samtale med Dialog Norge (55%, 752 stk). Av disse sa 30% (206 personer) seg villig til å bli fast giver. Salgsprosent basert på utvalget er 16.3%. Av de som ikke tegnet en avtale, ga 11 en engangsdonasjon under samtalen, mens 129 ønsket mer informasjon. De 129 fikk tilsendt en henvendelse med mer informasjon, hvorav én av disse endte med å gi en engangsdonasjon på 500 000 kroner via sin bedrift!

Givergledens dag 28. november

Sekretariatet gjennomførte en ringerunde til de 36 daværende faste givere. Kun for å si takk for deres støtte. Dette ble tatt godt imot blant de faste givne, og det åpnet opp for dialog med informasjonsdeling og noen som ønsket å engasjere seg som frivillig. De vi ikke nådde gjennom til ved å ringe, mottok en SMS med takk.

I anledning Givergledens dag tok Honndalen Gym AS initiativ til en ukeslang kampanje for å sette fokus på samspillet mellom psykisk helse og fysisk aktivitet. For hver gjennomførte km, bidro



senteret med 3 kroner til vår sak. "Det ble løpt, rodd og gått ganske nøyaktig fra Grodås til Lillehammer" var resultatet av kampanjen. Og sammen med enkeltdonasjoner til støtte for formålet, ble det samlet inn 1685 nok til foreningen. Tusen takk til alle som bidro!

Årsregnskapet

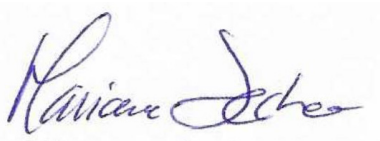
Bipolarforeningen har hatt en sterk økonomi gjennom året. Driftsinntekter i 2023 er **7 461 888 kroner**, som er nesten 2 millioner høyere enn i 2022. Økningen skyldes blant annet en ny bevilgning på 1 million kroner fra Helsedirektoratet øremerket Bipolarlinjen og en økning i gaver og donasjoner etter at vi startet opp med faste givere i foreningen i september 2023. Driftskostnadene er på **5 734 440 kroner**, som er 234 583 kroner høyere enn i 2022. Årsresultatet for 2023 viser et overskudd på **1 727 448 kroner** mot et overskudd på 27 023 kroner i 2022. Med høyere leiekostnader i årene som kommer, og forventninger om økte lønnskostnader og et mer omfangsrikt aktivitetstilbud, er det positivt at foreningen med dette øker egenkapitalen. Denne vil fungere som en buffer og sikre at foreningen står tryggere i årene som kommer.

Sekretariatet legger ned mye arbeid i å utarbeide søknader og rapportere på disse gjennom året. I 2023 har vi fått innvilget og mottatt midler fra følgende:

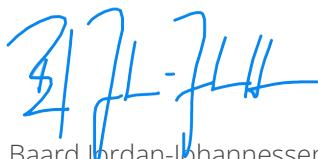
	Innvilget kr i 2023	Innvilget kr i 2022
Bufdir	1 147 611	763 696
Helsedirektoratet Brukerrepresentasjon Bipolarlinjen	3 064 100 1 000 000	3 000 000 -
Helseforetakene: Helse Sør-Øst, Midt, Vest og Nord	110 000	115 000
Studieforbundet FUNKIS	Ca. 180 000	182 299
Velferdsetaten, Oslo Kommune	150 000	150 000

Stiftelsen Dam	-	325 529
Momskompensasjon	429 991	424 520

Dato: 9. april 2024



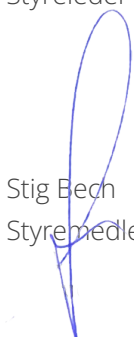
Marianne Secher
Styreleder



Baard Jordan-Johannessen
Nestleder



Svein Nygaard
Styremedlem



Stig Bech
Styremedlem



Erik Fagereng
Styremedlem



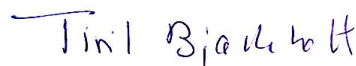
Jarle Jæger
Styremedlem



Trine Olsen Tuvnes
Varamedlem



Mette Kristoffersen
Varamedlem



Tiril Bjørkholt
Varamedlem