

A photograph of three people sitting on a stage. On the left, a man with a beard and glasses wears a white baseball cap with a logo and the text 'SAN DIEGO', a blue button-down shirt over a yellow t-shirt, and jeans. In the center, a woman with a yellow headband and a blue dress is smiling. On the right, a woman with long blonde hair wears a floral patterned top. They are all seated in front of a red backdrop with a white geometric pattern. The foreground shows the dark silhouettes of an audience.

Årsberetning 2024

BIPOLARFORENINGEN NORGE
APRIL 2025



INNHold

Forord	3
Om Bipolarforeningen	5
Foreningens formål	5
Styret	5
Valgkomite	6
Sekretariatet	6
Medlemsutvikling	8
Brukermedvirkning og interessepolitisk arbeid	10
Aktiviteter og tilbud i 2024	13
Frivillig arbeid	14
Treff	15
Bipolarlinjen	16
Samtaletjenesten: Noen å snakke med?	18
Mestringskurs	18
Møteplasser for frivillige	19
Markeringer	19
Kommunikasjon og markedsføring	23
Nettsider	24
Nyhetsbrev	24
Sosiale medier	24
Kampanjer	25
Presseveggen	26
Eksternt	28
Samarbeid og medlemsskap	29
Økonomi	30
Gaver og donasjoner	31
Årsregnskapet	32

Foto fra bipolardagen på forside, s.4 og s. 13 krediteres: Kristoffer Sandven

Bipolarforeningen har aldri vært viktigere

Kjære medlemmer, frivillige, samarbeidspartnere og støttespillere,

Det er en glede å få presentere året 2024 - et år fylt med engasjement, endring og betydelige fremskritt for foreningen.

Sammen har vi skapt et sterkere fellesskap for berørte av bipolare lidelser. I denne rapporten får du lese at foreningens 130 frivillige har arrangert hele 200 treff, besvart 785 samtaler i Bipolarlinjen og holdt mestringskurs for nesten 150 mennesker. De har frontet foreningens saker som bruker- og pårørenderepresentanter i 25 råd, utvalg og forskningsprosjekter, vært åpne i media, og holdt erfaringsforedrag for å dele viktig kunnskap om livet med diagnosen. Til alle våre frivillige som deler av tiden sin og erfaringene sine for å hjelpe andre: **Takk.**

I 2024 hadde vi selvmordsforebygging som fokusområde. 707 mennesker døde i selvmord i 2023 - det høyeste tallet på 35 år. Aldri har det opplevdes viktigere å være en del av Bipolarforeningen. Vi fikk stor oppmerksomhet rundt saken gjennom medieuttalelser og en egen oppropskampanje. Kravbrevet, signert av 4437 mennesker, ble overrakt helse- og omsorgsminister Jan Christian Vestre i et eget møte.

Bipolarforeningen fortsetter å vokse og er godt representert i alle fylker. Ved utgangen av 2024 hadde vi 2083 medlemmer, en økning på 12,4 % fra året før. Bipolarforeningen skal være et givende og ledende fellesskap for berørte av diagnosen, og det er en stor tillitserklæring at stadig flere slutter seg til. Det er også gledelig at vi begynner å få et betydelig antall faste givere, som gir oss større muligheter og frihet til å jobbe for de sakene som er viktige for medlemmene våre.

Vi flyttet inn i hjertet av den norske frivilligheten

I løpet av året har vi flyttet inn i nye kontorlokaler i Frivillighetens Hus i Oslo, og flyttet med det også rett inn i huset til den norske frivilligheten.

Takk til deg som støtter Bipolarforeningen. Sammen skaper vi et samfunn hvor ingen skal føle seg alene med sin bipolare lidelse eller som pårørende. Vi ser frem til et nytt år med enda flere muligheter, og håper du blir med oss videre på reisen.



Med vennlig hilsen,

A handwritten signature in white ink that reads "Nina Antonov". The script is fluid and cursive.

Nina Antonov
Generalsekretær
Bipolarforeningen Norge

100 kr for 18-26 år, kodeord "BFNUNG"

BIPOLAR-
FORENINGEN
... vi ser hele mennesket

frivillig
organisation
der hjælper dig
med at leve
fuldt ud

Møteplasser
for berørte
og pårørende



OM BIPOLARFORENINGEN

BIPOLARFORENINGENS 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 Lyche (2023-2025)
Nestleder	Baard Jordan-Johannessen (2023-2025)
Styremedlem	Svein Nygaard (2024-2026)
Styremedlem	Erik Fagereng (2024-2026)
Styremedlem	Jarle Jæger (2023-2025)
Styremedlem	Trine Tuvnes (2024-2026)
1. vara:	Mette Kristoffersen (2024-2025)
2. vara:	Tiril Bjørkholt (2024-2025)
3. vara:	Karin Yrvin (2024-2025)

Styret har hatt seks styremøter, hvor tre har vært gjennomført digitalt og tre møter fysisk:

Nr. 1 - 22. februar, digitalt

Nr. 2 - 9. april, fysisk, med felles middag

Nr. 3 - 4. juni, fysisk, med felles middag

Nr. 4 - 29. august, digitalt

Nr. 5 - 31. oktober, digitalt

Nr. 6 - 12. desember, fysisk med felles middag

VALGKOMITE

Leder Stig Bech (2024-2026)

Komitémedlem Christian Arnet (2023-2025)

Komitémedlem Lene Torgersen (2023-2025)

REVISOR

Revisor er: Knut Grønvold, Lokal revisjon AS.

SEKRETARIATET

Gjennom 2024 har sekretariatet i snitt bestått av 4,8 årsverk, mot 3 årsverk i 2023.

Nina Antonov - Generalsekretær

Silje Gravaas - Leder for aktivitet og frivillighet

Liv Aarberg Lilleengen - Leder for kommunikasjon

Bjørn Rosén - CRM rådgiver

Åshild Martinsen Brygfjeld - Frivilligkoordinator

Noah Holmberg Tvedt - Vikar for kommunikasjonsrådgiver

Cecilie Finsal - Vikar



Vi har gjort to faste ansettelser gjennom året; kommunikasjonsrådgiver og frivilligkoordinator med ansvar for Bipolarlinjen og mestringskurs. Begge ansatte starter opp i 2025.

NYE KONTORLOKALER

I mars 2024 flyttet Bipolarforeningen inn i Frivillighetens Hus i Christian Krohgs gate 10. Sammen med ni andre organisasjoner stiftet vi Frivillighetens Hus AS, et fellesskap med formål om å være en møteplass, arbeidsplass og et sted for erfarings- og kunnskapsutveksling. Gjennom samlokalisering og samarbeid vil Frivillighetens Hus gi frivilligheten økt kraft og gjennomslag i samfunnet.

Gjennom året har det vært arrangert gangfest hvor alle leietakere åpnet sine lokaler og inviterte andre inn til konkurranser, leker, quiz og andre aktiviteter, åpningsfest og førjulsarrangement med julesanger. I tillegg har vi i vår halvetasje arrangert "jul i gangen" med grøt og gløgg.

Bipolarforeningen deler halvetasje med Natteravnene og 4H. Gjennom året har vi hatt en representant i styret til Frivillighetens Hus AS. Dette er en styreplass som skal rullere mellom husets mindre organisasjoner; Bipolarforeningen, 4H, Natteravnene og Friluftsrådernes Landsforbund.

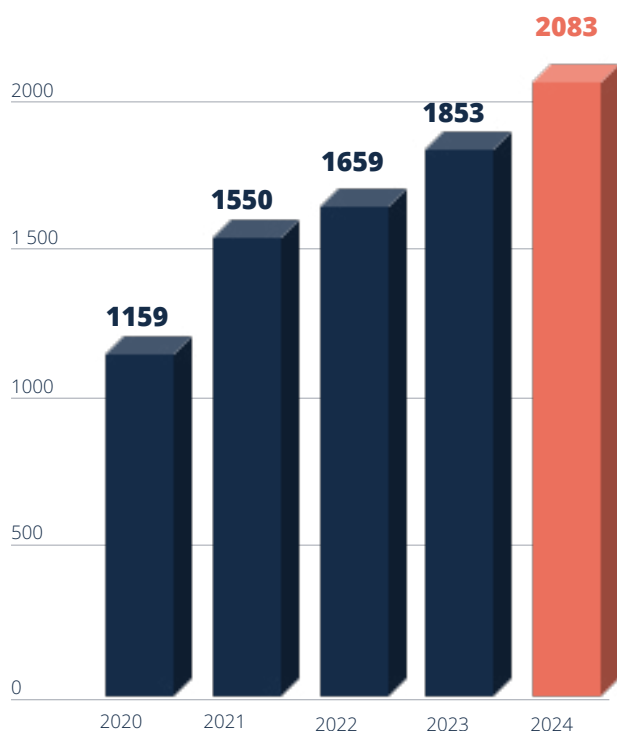
Frivillighetens Hus AS driver et møteromssenter, hvor både interne og eksterne aktører kan leie møterom, samt en kafé som er leid ut til Mamas Mat. 2024 har vært et år med betydelige investeringer for å etablere den daglige driften, og driften har gått med et underskudd på 745 215 kroner. Ut 2025 har Frivillighetens Hus en avtale med huseier Entra om en omsetningsbasert husleie, mens vi fra 2026 går over til ordinær husleie.



MEDLEMSUTVIKLING

Medlemmer

i Bipolarforeningen

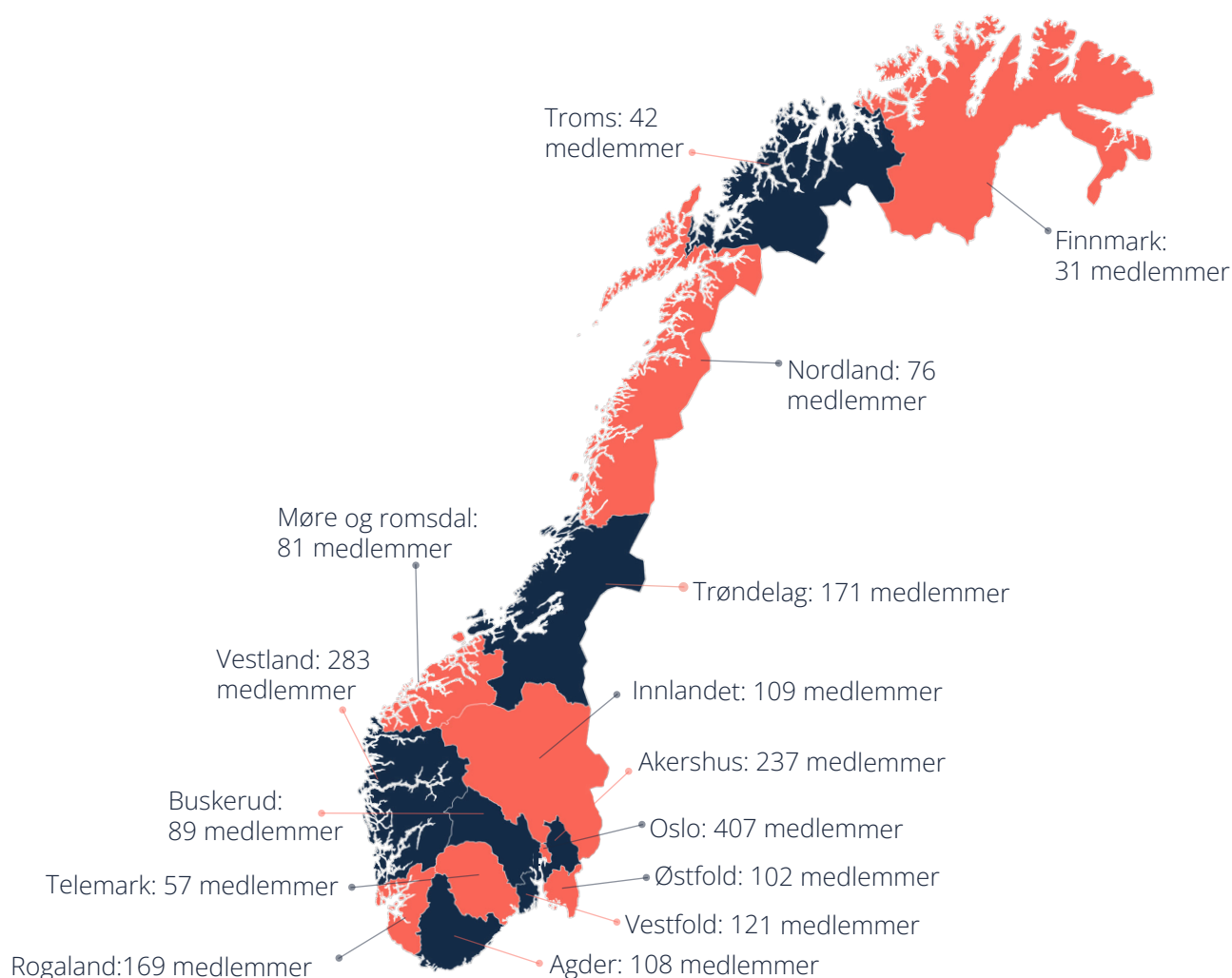


Bipolarforeningen fortsetter å vokse og er godt representert i alle fylker. **Ved utgangen av 2024 hadde vi 2083 medlemmer. Det er en økning på 12,4 % sammenlignet med året før.** Rundt 30 % av medlemmene ønsket vi velkommen til foreningen for første gang, mens resten har vært med siden 2023 eller tidligere.

69 % av medlemsmassen er kvinner, en nedgang fra 71 % i 2023, et mulig tegn på en gradvis jevnere kjønnsbalanse i foreningen. Foreningen har hatt en overvekt av kvinnelige medlemmer, så det er gledelig å se at stadig flere menn også ønsker å bli med i fellesskapet.

9 % av medlemmene er under 27 år, en lik prosentandel som året før.

Bipolarforeningen har aldri vært større!





Medlemsundersøkelse

I tredje kvartal ble det gjennomført en medlemsundersøkelse. Totalt bidro **447 medlemmer** med å gi oss verdifull innsikt i hva som oppleves som viktig og hvor foreningen kan bli enda bedre. Overordnet viser undersøkelsen at medlemmene våre er svært fornøyde med medlemskapet. Hovedårsakene for medlemskap er et ønske om å støtte arbeidet foreningen gjør, og få informasjon og råd. Mange framhever også viktigheten av å ha et fellesskap og en stemme i det offentlige.

Det fremheves også viktigheten av å spre informasjon og endre holdninger, påvirke politisk for bedre tilbud og behandling, og støtte og formidle forskning om bipolar lidelse

Flesteparten (**83%**) meddeler at de er fornøyde med informasjonen som gis fra foreningen, mens **15 %** er verken fornøyd eller misfornøyd. **79 %** sier at det er akkurat passe med informasjon som gis ut fra foreningen, mens **12 %** skulle ønske det var litt mer. Noen innspill til forbedring i kommunikasjonen vår er å være mer synlig i media og sosiale medier, og å formidle flere personlige historier om personer berørt av bipolar lidelse.

Blant de som har brukt våre tilbud og tjenester, oppgir over **9 av 10** at de har nytte av dem: **28,8 %** svarer noe nyttig, **33,9 %** ganske nyttig, og **29,3 %** svært nyttig. I kommentarene uttrykker mange en takknemlighet og trygghet for at tilbudene finnes, selv om de ikke nødvendigvis er i aktiv bruk. Og det legges til at det oppleves som positivt at hjelpen er lett tilgjengelig dersom behovet skulle oppstå.

Foreningen har fått flere ønsker om å øke tilbudene i distriktene og i Nord-Norge, samt flere digitale tilbud som gjør det enklere for å delta for de som ikke har anledning til å delta fysisk. Det har også blitt spilt inn ønske om mer spesifikke tilbud til ulike målgrupper (f.eks. pårørende, eldre) og en bredere variasjon når det gjelder tidspunkt for tilbudene.

BRUKERMEDVIRKNING OG INTERESSEPOLITISK ARBEID

Brukermedvirkning i råd, utvalg og forskning

Som brukerorganisasjon er det å fremme brukeres interesser i råd og utvalg, og sikre at brukerstemmen blir hørt i utforming av behandlingstilbud, -tjenester og i forskningsprosjekter en del av foreningens fremste arbeid. **Bipolarforeningen satt i perioden i 25 råd, utvalg og forskningsprosjekter;**

- **Rådet for psykisk helse og rus** i Porsgrunn kommune
- **Enhet for psykisk helse og livsmestring** i Skien kommune
- **Erfaringspanelet** i Helse Vest
- **Brukerrådet** i Helse Fonna
- **Brukerråd i klinikk for psykisk helse og avhengighet** på OUS
- **Styret i Rådet for psykisk helse**
- **ECT håndbok**, Aldring og helse
- **Fagråd i Nasjonale ECT-register**, Helseforetakene
- **ROM Agder**, Regionalt brukerstyrt senter
- **Brukerråd** i Statens helsetilsyn
- **REACT-programmet** - OUS og Tips Sør-Øst
- **Fylkesrådet for funksjonshemmede** i Rogaland fylksekommune
- **Brukerrådet for akuttpsykiatrisk avdeling** på OUS
- **Arbeidsgruppe for felles kartleggingsprosjekt av digitale hjelpetjenester**, RVTS på oppdrag av Helsedirektoratet
- **CoMorMent (Investigating comorbid mental ill-health & cardiovascular disease)** på UiO
- **EnvironMENTAL** (Europeisk samarbeid)
- **Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne** i Aurskog Høland kommune
- **Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne** i Aurskog Høland kommune
- **Brakerutvalget** på Lovisenberg sykehus
- **Brukerråd - SAFE-D i NSSF** (Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging)
- **Brukerrepresentant i PhD-prosjekt om digitalisering av psykisk helsevern** i TIPS Sør-Øst
- **Brukerråd** i LINK Oslo
- **Brukerrepresentant** i GAMIAN- Europe
- **PSYCH-strata**, Horizon Europe
- **Fagrådet nasjonalt kvalitetsregister** på SUS
- **PEDAL** på OUS og UiO

Alle foreningens bruker- og pårørenderepresentanter er en del av brukerforumet, som møtes årlig og har en egen facebook-gruppe "Forum for brukerrepresentanter i BfN".

Vi har gjennom året videreutviklet landingssiden på nettsiden om brukerrepresentantasjon og samtidig opprettet en egen side for erfaringsformidling.

Samling for brukerrepresentanter

Den 22.-23. november inviterte vi alle eksisterende og nye bruker- og pårørenderepresentanter til samling og kurs på Frivillighetens hus. Temaer var brukermedvirkning i forskning, møtedeltagelse og politisk plattform. Tilbakemeldinger fra deltagerne om at det var nyttige dager med faglig påfyll og erfaringsutveksling som motiverte til videre arbeid.

Høring om felles nasjonale faglige råd for bruker- og pårørendemedvirkning

I høst inviterte vi alle bruker- og pårørenderepresentantene til et internt høringsmøte for å hente inn innspill til foreningens høringssvar. Høringsuttalsen og nettsak om møtet kan leses på bipolar.no. Vi deltok også på et felles høringsmøte i Rådet for psykisk helse sammen med andre medlemsorganisasjoner i forkant av egen uttalelse.

Interessepolitisk arbeid

Revidert politisk plattform i Bipolarforeningen

I april vedtok årsmøtet en revidert politisk plattform for Bipolarforeningen. I plattformen ble temaene "tvang" og "pårørende" lagt til som egne kapitler. Dokumentet skal være bærende i alt vi gjør, og er førende for hva vi alle skal jobbe for og mot.



Selvmordsforebygging som fokusområde i 2024

707 mennesker døde i selvmord i 2023. Det høyeste tallet på 35 år. Vår gruppe er en høyrisikogruppe for selvmord, og det var en tung dag da de nedslående tallene ble offentliggjort før sommeren. Som en reaksjon på de høye tallene lanserte vi en oppropsskampanje med et kravbrev adressert til Helse- og omsorgsministeren. Totalt signerte 4437 mennesker kravet om bedre selvmordsforebygging i Norge. Dette resulterte i et eget møte med Helse- og omsorgsministeren den 21. oktober hvor vi overrakte signaturene og snakket om tiltakene i brevet. Med i møte fra oss var Nina Antonov, Marianne Lyche, Liv Lilleengen og seniorforsker Fredrik Walby fra Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging. I forbindelse med oppropet skrev Nina en kronikk om manglende selvmordsforebygging i Norge som kom på trykk i Magasinet Psykisk helse.

I uken opp mot Verdensdagen for selvmordsforebygging markerte vi dagen på Frivillighetens Hus ved å henge opp oransje bånd i trappa med flyers om oppropsskampanjen og QR-kode til signering av oppropet. **Båndene ble også hengt opp av frivillige i hele landet for å få synlighet rundt dagen.** På selve dagen deltok vi som samarbeidspartner på LEVEs lysmarkering, der styreleder Marianne Lyche holdt et sterkt innlegg om egne erfaringer med selvmord.

Gjennom året har vi fokusert på deltagelse med erfaringsinnlegg og brukermedvirkning på selvmordsforebyggingsfeltet. Frivillig og styremedlem Trine Olsen Tuvnes holdt blant annet et erfaringsinnlegg sammen med moren Hanne Tuvnes (LPP) da Helsedirektoratet arrangerte konferansen "Sentrale utfordringer og nye anbefalinger for forebygging av av selvmord i psykisk helsevern og tverrfaglig spesialisert rusbehandling" på Deichman i Oslo. Videre har vi deltatt på workshops og innspillsmøte i regi av Helsedirektoratet og RVTS i forbindelse med en felles opplæringsmodul for "den selvmordsforebyggende samtalen" og i utredningen av en ny nasjonal hjelpetelefon om selvmordsproblematikk og livskriser i regi av Helsedirektoratet i oppdrag av HOD.

Bipolarforeningen er deltakende i prosjektet SAFE-D sammen NSSF og resten av kompetansegruppa. Prosjektet handler om faktorer knyttet til pasientsikkerhet ved selvmord etter utskrivning fra psykiske helsetjenester, og har som mål å øke kunnskapen om risikofaktorer for selvmord blant pasienter i etterkant av innleggelse.

Arbeidsliv og bipolar lidelse som fokusområde i 2025:

Før årsskiftet besluttet styret at vi i 2025 skal ha arbeidsliv som satsingsområde. Før jul var styremedlem Karin Yrvin og Nina Antonov i møte med AKA for å lære mer om hvordan de jobber. Et første steg er å innhente kunnskap om hvilke tilbud som allerede eksisterer for arbeidsgivere og arbeidstagere innen psykisk helse. En arbeidsgruppe skal ha oppstartsmøte i januar og legge en fremdriftsplan for arbeidet og nye tilbud. Vi samarbeider med AVIA som produserte bilder for oss av skuespillere som tydelig har ulike yrker; En baker, en vokter, en kunstner osv. Disse skal brukes til neste år for å tydeliggjøre det finnes personer med bipolar lidelse i alle yrker.

Ansatte i foreningen holdt en presentasjon hos FunkWEB om bipolar lidelse og arbeid. FunkWeb sørger for økt arbeidsinkludering gjennom tre kjerneområder: tiltaksarrangør for NAV, produksjonsbedrift og tilbyder av HR-tjenester. Bipolarforeningen ble invitert til å gi et kunnskapsløft innen psykisk helse generelt og hvordan man kan tilrettelegge for psykiske lidelser på en arbeidsplass.

CRPD i norsk menneskerettighetslov

Bipolarforeningen tilsluttet oss oppropskampanje om å fremme et lovforslag for Stortinget om å inkorporere CRPD i menneskerettsloven.

Budsjett Oslo Kommune

I perioden har vi hatt møter med Partiet Sentrum, Venstre, FrP og KrF på Rådhuset i Oslo. Tema: Med unntak av i fjor har vi mottatt midler fra Oslo Kommune siden 2019. For 2025 ble vi innstilt av velferdsetaten til å motta 250.000,-. Byråden innstilt oss på avslag, og vi sto i fare for å motta 0 kr fra Oslo kommune. Møter med partiene, samt deltakelse på innspillsmøte førte til at vi likevel mottok en bevilgning på hele søknadsbeløpet for 2025 på 500.000 kroner. Midlene skal brukes på treff og aktiviteter i Oslo.

Stiftelse Dam- prosjekter

I år har vi fått våre første to prosjekter innvilget som selvstendig søkerorganisasjon i Stiftelsen Dam.

- ECT-Håndboka: ECT og andre nevrostimulerende behandlinger: En håndbok. Prosjektet gjøres i samarbeid med Nasjonalt senter for aldring og helse.
 - En psykotisk håndbok - En konsertforestilling med Ole Maa.
- Dette prosjektet skal utføres i 2025.

A large group of diverse people, mostly young adults, are gathered in front of a brick building. They are all smiling and waving their hands towards the camera. The building has a curved brick wall on the right and a flat brick wall on the left. There are some signs on the building, one of which says "BIPOLAR-FORENINGEN". The ground is paved with grey tiles. The overall atmosphere is positive and energetic.

AKTIVITETER OG TILBUD

FRIVILLIG ARBEID

Våre frivillige

I 2024 ble det registrert hele **5953 timer med ubetalt, frivillig arbeid nedlagt av våre frivillige**. Bipolarforeningen hadde ved utgangen av 2024 **130 frivillige**. Foreningen er opptatt av å legge til rette for et trygt, fleksibelt og meningsfullt frivillig engasjement. Vi ønsker å senke terskelen for å ta en midlertidig pause fra vervet – enten det gjelder en uke, en måned, et halvt år eller lengre – med en klar mulighet for å vende tilbake til aktivt frivillig arbeid når forholdene tillater det. Som en naturlig konsekvens av dette har vi til enhver tid om lag 30 frivillige i en midlertidig pause, av årsaker som kan være relatert til egen helsesituasjon, studier, arbeid, familieliv eller andre personlige forhold.

Bipolarforeningen har stor respekt for den tiden og innsatsen våre frivillige bidrar med, og vi anerkjenner det verdifulle engasjementet de viser i vårt arbeid for personer som lever med bipolar lidelse.

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 2024 har vi holdt **to likepersonskurs**. Tilsammen ble det utdannet og godkjent **16 nye likepersoner i foreningen**. Kursingen av likepersoner og erfaringsformidlere er ledet av Silje Gravaas og Åshild Brygfjeld Martinsen. I denne perioden har vi Bipolarforeningen også gjennomført kurs i Bipolarlinjen og i brukarmedvirkning og brukerrepresentasjon. Det holdes også jevnlig treff for frivillige hvor det inviteres fagpersoner til å holde innlegg om temaer etter ønske fra våre frivillige.



9 nye sertifiserte likepersoner etter gjennomført likepersonskurs.

TREFF

Åpne treff

Åpent treff er en uformell og gratis møteplass både for deg med en bipolar lidelse eller deg som pårørende. Her deler eller lytter vi til erfaringer og støtter hverandre. Tilbudet krever ingen påmelding og ledes av frivillige likepersoner. **I 2024 ble det gjennomført 163 åpne treff!**

Pårørendetreff

Pårørendetreff er en uformell og gratis møteplass for deg som er pårørende til noen med en bipolar lidelse. Her deler vi og lytter til erfaringer knyttet til det å være pårørende. Tilbudet krever ingen påmelding og ledes av frivillige likepersoner. **I 2024 ble det gjennomført 16 pårørendetreff!**

Digitale treff

Finnes det ikke et fysisk treff der du bor? Eller foretrekker du heller å sitte hjemme samtidig som du møter andre berørte av bipolar lidelse? Da kan våre digitale treff være noe for deg! Dette er en uformell og gratis møteplass for alle berørte av bipolar lidelse. Treffene ledes av frivillige likepersoner. **I 2024 ble det gjennomført 12 digitale treff!**

Turtreff

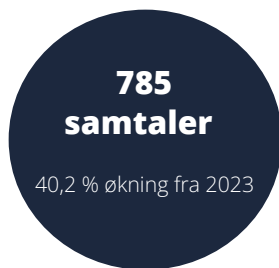
Dette tilbudet er for deg som ønsker å dele erfaringer om bipolar lidelse mens du beveger deg! Våre turtreff er tilrettelagt for alle. Vi går en kort rute i samtaletempo, og setter oss ned i løpet av eller etter turen for å være sammen ute. **I 2024 ble det gjennomført 9 turtreff!**

I 2024 gjennomførte våre frivillige treffledere til sammen **200 treff!** Dette er en **økning på 7,5% fra året før.**

I arrangementskalenderen på bipolar.no kan du se alle våre åpne treff rundt omkring i landet. Mangler det treff der du bor? Send oss en e-post, så tar vi en uforpliktende prat!



BIPOLARLINJEN



"..fikk prate med en utrolig hyggelig dame. Etterpå var jeg mer lettet og følte meg ikke lenger så deprimert. Tusen takk"

"Fabelaktig at dere finnes. Gleder meg til en lengre samtale neste gang - hadde selv ikke så mye tid å ta av ikveld. Tusen takk!"

"Veldig bra å snakke med den personen, følte meg trygg og imøtetatt."

Bipolarlinjen er en støttetelefon for mennesker med bipolare lidelser og pårørende.

Åpningstid har vært mandager, onsdager og torsdager fra 18-20 (med unntak av sommertid 19.juni til 10.august da det kun var mandager og onsdager). Den er bemannet av to frivillige operatører per vakt, støttet av en bakvakt fra sekretariatet.

Alle operatører gjennomfører et to-dagers likepersonskurs, etterfulgt av et tre timers operatørkurs. Totalt har **73 frivillige** fullført operatørkurset. Det har vært **29 ulike operatører på Bipolarlinjen, hvorav 15 gjennomførte kurs i 2024.**

Det har vært en økning på **40,2%** i antall samtaler sammenlignet med 2023 (samtaler under et minutt ikke medregnet). Samtalene representerer 87% av alle innkommende anrop. Det er stor variasjon i lengde på samtalene, men gjennomsnittet av hele året er **20 minutter per samtale.**

147 innringere har valgt å svare på spørreundersøkelsen om deres opplevelse av Bipolarlinjen. De fleste opplever at Bipolarlinjen var til hjelp, at de følte seg lyttet til på en respektfull og fordomsfri måte, at det var trygt å ringe, at det var lett å finne fram til tjenesten, og at de fikk tilstrekkelig rask hjelp.

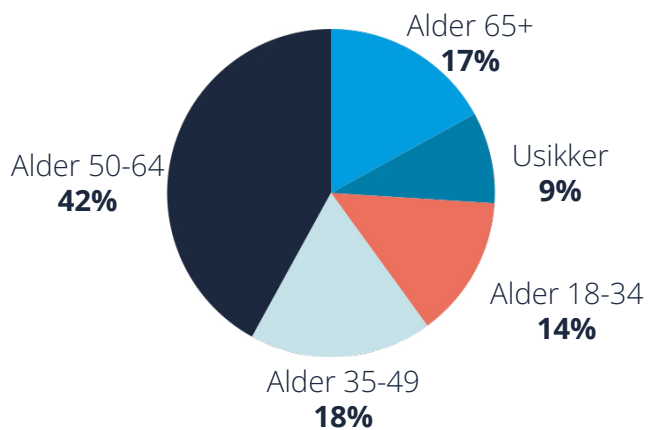
Det har vært **seks tilfeller hvor operatører på Bipolarlinjen har varslet bakvakt om en selvmordsnær innringer.** I disse situasjonene har bakvakt kontaktet Akuttmedisinsk kommunikasjonsentral (AMK).

De frivillige operatørene fyller også ut rapport på hver enkelt samtale. Her kommer det frem at:

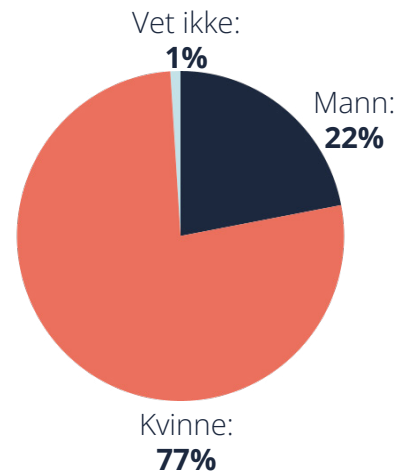
- **47% av samtalene er med personer som har ringt inn til Bipolarlinjen tidligere.**
- **79% av samtalene er med kvinnelige innringere**
- **79% har selv diagnosen, 15% pårørende, og 5% lurer på om de har diagnosen.**

Det er stort spenn i temaer som blir tatt opp. **Angst og bekymringer topper listen.**

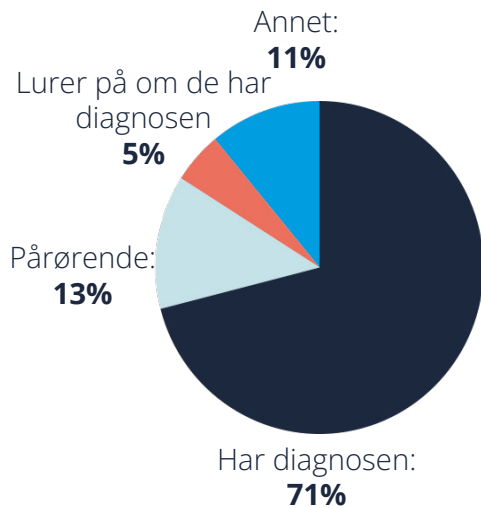
Aldersgruppe



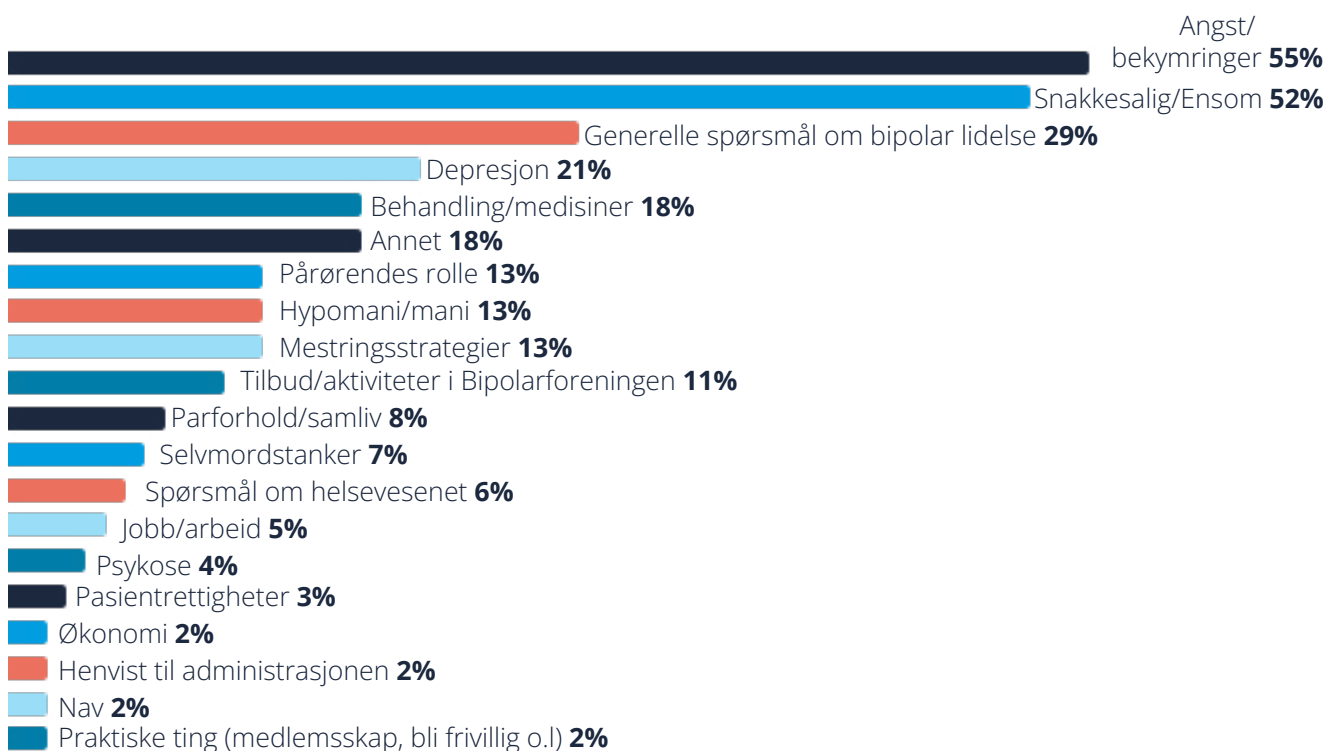
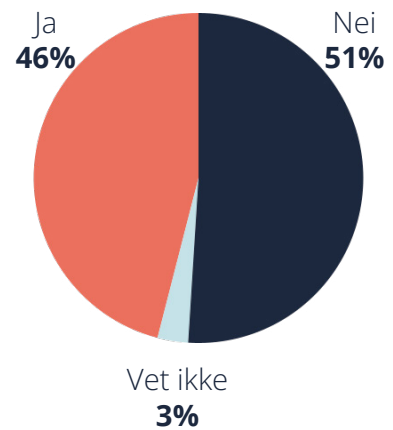
Kjønn



Forhold til diagnosen



Har snakket med operatøren før



SAMTALETJENESTEN: NOEN Å SNAKKE MED?

Samtaletjenesten er et gratis medlemstilbud der frivillige likepersoner tilbyr skreddersydde én-til-én-samtaler til personer med bipolar lidelse og pårørende. Samtalene foregår primært via telefon eller e-post. Medlemmer bestiller samtaler knyttet til spesifikke temaer, alder, kjønn og livssituasjon. Tilbudet gir rom for støtte, forståelse og erfaringsdeling i en trygg ramme.

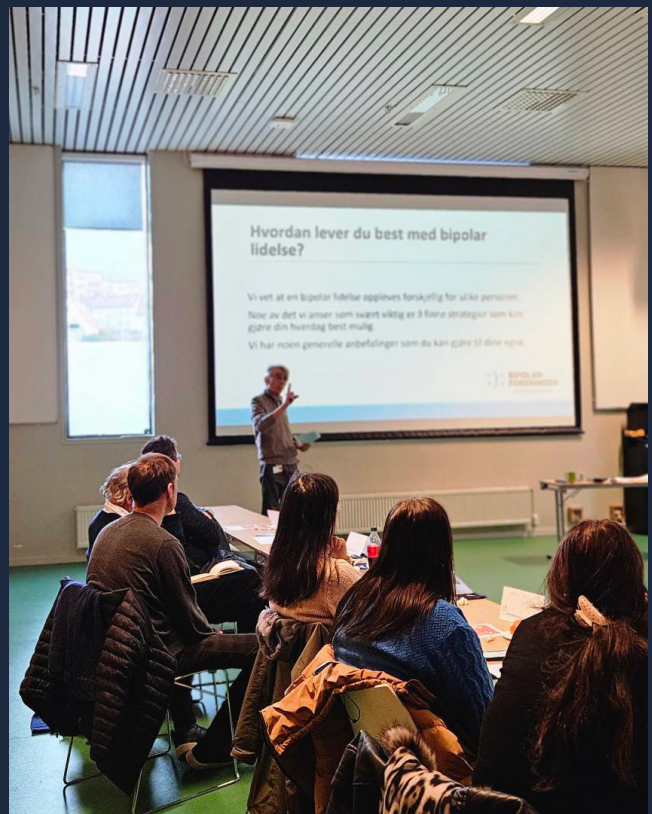
I 2024 gjennomførte våre frivillige likepersoner **29 samtaler**. Sekretariatets erfaring er at tilbudet er både ettertraktet og populært, men ble i 2024 mindre prioritert da andre verv krevde mer kapasitet. I 2025 vil dette tilbudet bli mer prioritert gjennom økt kapasitet.

MESTRINGSKURS

I 2024 ble det holdt **7 mestringskurs** for personer med bipolar lidelse og pårørende. Disse ble holdt i byene: **Bergen, Oslo, Tromsø, Trondheim, Stavanger.**

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 15-25 plasser per kurs, og blir som regel fulltegnet raskt. I Bergen og Oslo var ventelistene lange. Både etterspørsel og evalueringene viser at medlemmene er svært fornøyde med kurset. **Hele 96% av respondentene som har deltatt på kurs**



Det var veldig nyttig for meg og følelsen av å være alene, ensom og annerledes var borte. Og har holdt seg borte siden.

– Anonym deltaker på mestringskurs



Jeg anbefaler alle som kan være med å melde seg på. Jeg har selv vært med, lærte mye og det har hjulpet meg i ettertid.

– Anonym deltaker på mestringskurs

Årsmøte 2024

- Vårt første hybride årsmøte, med fysisk og digital deltakelse
- Avholdt på Frivillighetens hus 28. april
- 36 stemmeberettigede deltakere (mot 16 stk i 2023)
- Mye engasjement og flere nye tok ordet
- Vedtok og behandlet handlingsplan for 2024-2026 og revidert politisk plattform
- Valgte nytt styre



MØTEPLASSER FOR FRIVILLIGE

Digitalt frivilligtreff

I 2024 arrangerte sekretariatet 2 digitale frivilligtreff. Dette tilbudet er for alle frivillige, med formål om å kunne dele erfaringer fra frivilligrollen samt få faglig påfyll. De frivillige har selv anledning til å komme med forslag til temaer de ønsker belyst.

Velkommen tilbake-treff

Dette treffet ble holdt i januar. Ansatte og frivillige deltok. Etter en innføring fra generalsekretær Nina Antonov delte de andre ansatte informasjon om fjorårets bragder. Deretter var ordet fritt. 15 frivillige deltok.

Pasient- og brukerombudet

Pasient- og brukerombudet er et tilbud alle frivillige kan henvise til dersom medlemmer eller brukere av Bipolarforeningens tilbud lurer på pasient- og pårørenderettigheter, eller ved behov for å sparre om egen situasjon. Dette treffet ble holdt av Mette Berget Bråthen fra Pasient- og brukerombudet i Oslo og Akershus. 17 frivillige deltok.

MARKERINGER

Vi har markert en rekke viktige dager i 2024, med blant annet innlegg i sosiale medier:

- Kvinnedagen 8. mars
- Den internasjonale bipolar dagen 30. mars
- Verdensdagen for selvmordsforebygging
- Pårørendedagen 22. september
- Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober
- Mannsdagen 19. november
- Giving Tuesday 3. desember



Verdensdagen for selvmordsforebygging

Bipolarforeningen er samarbeidspartner til den offisielle markeringen av Verdensdagen for selvmordsforebygging som organisasjonen LEVE har ansvar for hvert år, i tillegg til at vi markerer dagen selv.

Styreleder Marianne Lyche holdt et sterkt innlegg på lysmarkeringen foran universitetsplassen

Den oransje fargen og sløyfen er symbolet for Verdensdagen. For å gjøre storsamfunnet mer oppmerksom på selvmordsforebygging, har Bipolarforeningen sammen med LEVE og andre organisasjoner valgt å markere dagen ved å knytte Oransje bånd på offentlige steder rundt om i landet.

Vi dekorerte trappen i Frivillighetens Hus med oransje bånd og informasjon om oppropskamanjen



Bipolardagen 30. mars



Nasjonal markering

Dagen ble markert 21. mars med direktesendt markering om mestringsstrategier, på Litteraturhuset i Oslo. Det var **200 deltakere** fysisk i salen og rundt 1000 personer var innom streamen på Facebook, YouTube og på bipolar.no. Kvelden ble også livestreamet på TikTok hvor 885 personer var innom og så på.

På programmet sto en blanding av musikalske innslag fra Ole Maa og OnkIP, forskning presentert av Carmen Simonsen og erfaringsinnlegg med Sindre Kruse, Hanne Tuvnes og Trine Tuvnes. Markeringen avsluttet med panelsamtale med alle innlederne, samt styreleder Marianne Secher. Loni Bjerkholt-Pedersen ledet kvelden. Foreningen fikk 14 nye medlemmer og 16.600,- kroner i enkeltdonasjoner denne dagen.

Flere kjente personer, blant annet Jonas Gahr Støre spilte inn en videohilsen som ble vist under den nasjonale markeringen og delt på sosiale medier. Videoen av Støre gikk viralt og fikk over 150.000 visninger, 6000 likes og 300 kommentarer.

Lokale markeringer

I 2024 arrangerte Bipolarforeningens frivillige hele 7 lokale markeringer av Bipolardagen, med alt fra presentasjon av Bipolarforeningen i Bømlo til temakvelder, tematreff og lokale visninger av den nasjonale markeringen i Oslo. Markeringene spredte seg fra Storslett i Nord-Troms til Bømlo i sør.

Oversikt over markeringer:

- Storslett i Nord-Troms: Streaming av nasjonal markering i Oslo
- Sarpsborg: Tematreff med fagperson
- Tønsberg: Streaming av nasjonal markering i Oslo
- Porsgrunn: Streaming av nasjonal markering i Oslo + Temakveld på PIVETE-senteret
- Kristiansand: Temakveld
- Bømlo: Presentasjon av Bipolarforeningens tilbud og aktiviteter hos Nyving møteplass og aktivitetstilbud

Bipolarforeningen på stand

Bipolarforeningens frivillige har i 2024 hatt hele **11 stands** og markeringer fra Trondheim i nord til Arendal i sør. **Her har vi nådd flere hundre mennesker!**

Oversikt over standaktivitet:

Trondheim: Fyll dagene-messen (Trondheim spektrum),
Litteraturhuset: Snap-kjapt om psykisk helse, forskningsseminar (Verdensdagen for psykisk helse)

Oslo: Fastlegekonferansen, Groruduka, Løkkadagene, Flerkulturell helsefestival
Porsgrunn: Verdensdagen for psykisk helse (Ælvspeilet kulturhus: ungdomsskoleelever på dagtid, åpent for alle på kveldstid)

Moss og Fredrikstad: Verdifestivalen og Pårørendekonferansen (lokal visning)

Arendal og Kristiansand: Arendalsuka (Lassens hus) og Fyll dagene-messen (Christiansholm festning)



KOMMUNIKASJON

A photograph of three people (two women and one man) sitting on a light-colored sectional sofa in a modern, open-plan living area. The room features large floor-to-ceiling windows with black frames, a brick wall, and a grey shaggy rug. In front of them are two round wooden coffee tables with various items like glasses, a bowl, and a small lamp. The word 'KOMMUNIKASJON' is overlaid in large white letters across the center of the image.

NETTSIDER

- 604 000 treff på bipolar.no
- 59 000 unike brukere
- 3 av 4 finner oss fra søk (som google), 1 av 4 går direkte til bipolar.no, via sosiale medier etc.
- Fokus på ny underside "Erfaringsformidling", samt eksisterende side "Brukerrepresentasjon"

NYHETSBREV

- 21 nyhetsbrev til medlemmer og følgere av nyhetsbrevet
- 4373 følgere av nyhetsbrevet, en økning på 673 fra året før
- Åpningsprosent: Ca. 60-70% for medlemmer og 50% for følgerne
- Eget nyhetsbrev-løp for dem som signerte oppropsskampanjen

SOSIALE MEDIER

21 200
følger oss på sosiale medier

11 318
facebook-følgere
økning på 4%

6610
Instagram-følgere
økning på 13%

321
LinkedIn-følgere
økning på 45%

151 979
YouTube-visninger

2903
TikTok-følgere
63 297 likerklikk

BIPOLAR-FORENINGEN | 21 99 65 00
BIPOLARLINJEN
Åpent, om, og for alle

Bli medlem Søk Meny

Vi støtter deg som har en bipolar lidelse, er pårørende eller bare ønsker å lære mer om psykisk helse.

Jeg har bipolar lidelse →
Jeg er pårørende →
Jeg vil snakke med noen →
Jeg vil vite mer om diagnosen →
Støtt oss →

Spis det du liker, og lær av det.

Bli frivillig i Bipolarlinjen

Hurra! Nå skal vi møte helseseminarer med Jan Christian Vestre.

Jeg er ikke sliten. Er du pårørende?

Jeg trenger ikke noen å snakke med. Er du pårørende?

Hurra! Nå skal vi møte helseseminarer med Jan Christian Vestre.

Samarbeid med influensere

Nytt for i år er at vi har inngått betalte samarbeid med to influensere. På Verdensdagen for selvmordsforebygging publiserte vi en post sammen med influenser og aktivist Frida Marie Grande, som fikk en rekkevidde på over 240 000 personer. Posten rettet seg mot helseministeren, handlet om fakta rundt selvmord i Norge og en oppfordring om å signere oppropet vårt.

I desember samarbeidet vi med influenser Oliver Bergset for å skape økt oppmerksomhet rundt bipolar lidelse blant en yngre målgruppe. Olivers følgerbase er i stor grad unge menn, en gruppe som vi ønsker å nå mer enn vi klarer selv. Det ble laget og publisert en video med Gunnulv (frivillig) og Oliver som sammen delte sin historie. Videoen oppnådde stor rekkevidde med over 320 000 visninger på TikTok og Instagram.

Det er rekord for oss.



KAMPANJER

Oppropskampanjen var vår største kampanje i 2024, og er godt beskrevet i kapittelet om interessepolitisk arbeid.



Takkekampanje til pårørende

Fra pårørendedagen 22. september til Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober hadde vi en takkekampanje for alle som er pårørende til noen med bipolar lidelse. Vi produserte tre videoer med bidrag fra frivillige, i tillegg til flere grafikker. Kampanjen inkluderte et spesialtilbud med halv pris på medlemskap, i tillegg til en vervekampanje med premier. Vi fikk totalt 151 nye medlemmer i løpet av kampanjeperioden.

Julekampanje

I desember gjennomførte vi en julekampanje med halv pris på medlemskap. Vi introduserte to nye muligheter: Det å gi medlemskap i gave og å gi en donasjon i gave. Kampanjen ble godt mottatt og bidro til å styrke både vårt medlemsgrunnlag og engasjementet rundt vårt arbeid. Vi fikk totalt 87 nye medlemmer gjennom julekampanjen.

Kampanjer genererte 238 nye medlemmer i 2024

PRESSEVEGGEN

Det er fremdeles lite kunnskap og rare oppfatninger om bipolar lidelse

Trine Vå Lagerberg
Janselagsleder og prosjektleder



Hallgrim Bjørvik (42) har 36 ansatte i selskapet han startet da han var 16 år. Nå åpner han opp om diagnosene.

– En kan fint leve med disse diagnosene og få til mye, sier han.



Da søstrene tok avskjed, visste de begge at de aldri ville se hverandre igjen

– Jeg skjønte at Marin ønsket å avslutte livet på bursdagen sin. Hun ville ha samme dato på gravsteinen, og samtidig gi oss kun én dato å sørge på.



– Som 11-åring trodde jeg at jeg var farlig for andre

Trine Tuvnes (27) hadde en tøff barne- og ungdomstid, men etter en kronglete vei har hun og moren lært å leve godt med Trines bipolare lidelse. Nå ønsker de å gi andre håp.



Skulle ønske han fikk høre mer om håp

Da Sindre var 24 år fikk han diagnosen bipolar lidelse og gjemte seg i leiligheta si i flere år. Han skulle ønske han visste det forskere nå har funnet ut.



Ella Berit Mathisen
Dokumentar
10. januar 2024
Publisert 1. juni 2024 kl. 17:35

Mistet sønnen: – Et «fuck you» fra samfunnet hvis det ikke blir gjort mer

Jeg håper virkelig at du ikke gjør det. Livet går ikke videre. Det ville Anders ha sagt om han møtte en suicidal person i dag.



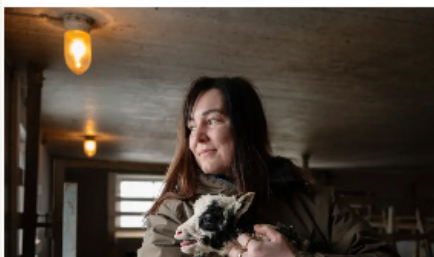
Oliver Bergset åpner opp om bipolar lidelse



«Crazy in love» jaktet Håkon etter det beste stedet å bo som bipolar – han fant Tromsø



Mette (30) ville ta sitt eget liv: – I dag lever jeg godt med bipolar lidelse

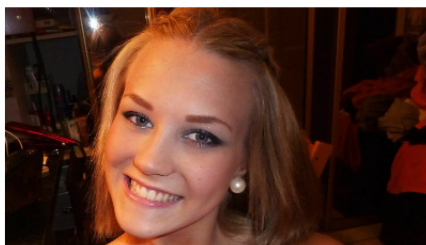


Bipolar lidelse: Nye funn om livskvalitet

En av fire med bipolar lidelse lever med en fullverdig psykisk helse, ifølge en ny studie. Ekspertene peker på hva som skal til for å oppnå et godt liv med diagnosen.

Diagnosen var en lettelse i starten, men Helene skjønte raskt at det var alvorlig

I en periode var Helene høyt oppe, mens i en annen var hun langt nede. Det var som en bryter som ble skrudd av, og plutselig var hun i mørket.



Gode liv etter psykose

De fleste som har opplevd psykose har positiv psykisk helse ti år etter at de startet behandling. Det viser ny norsk forskning.

– Bipolar lidelse gir en økt risiko for selvmord, sier generalsekretær Nina Antonov i Bipolarforeningen.

– Men det er viktig å understreke at det på ingen måte er en dødsdom.

Ikke gå alene med tankene

Antonov understreker at det å ha selvmordstanker er noe de fleste av oss har i løpet av livet, og at det er stor forskjell på å ikke ønske å leve, og det å faktisk ønske å dø.

- Vårt viktigste råd er å ikke gå alene med tankene. Fortell til noen at du har selvmordstanker. Enten det er til familie, venner eller støttetelefoner som Bipolarlinjen. Om du har selvmordstanker, er offentlig helsehjelp pliktig til å hjelpe. Hvis du har, eller kjenner noen som har selvmordstanker, anbefaler vi å kontakte fastlege, legevakt eller ved akutte tilfeller 113.

Mange får det bedre med riktig hjelp. Bipolarforeningen er opptatt av å formidle at man blir bedre, og man kommer til slutt ut av sykdomsepisoden.

- Det er uhyre viktig at vi som samfunn formidler håp. Vi i Bipolarforeningen vet hvor håpløst det kan føles å ha prøvd alt, men da er viktig å minne seg på at det er stygdommen ved sykdommen som snakker. Man blir bedre og man kommer ut av sykdomsepisoden til slutt.

Kilde: Bipolarforeningen

Tilbudet som redda henne kan forsvinne: – Jeg har lyst til å skrike til politikerne

1 av 3 frivillige psykiatri-senger i Oslo forsvinner. Helene takker et helt spesielt tilbud for livet hun lever i dag.



Helene, Oslo, 2024. Foto: Helene

Publisert 19. des. 2024 kl. 08:30
Oppdatert 19. des. 2024 kl. 09:16

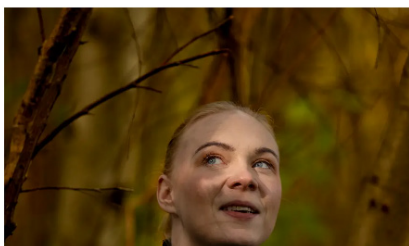
Tilskudd helse, sosial og mangfold og kriminalitetsforebygging

Det vedtas å øke tilskuddet med 12,6 millioner kroner i 2025 til helse, sosial og omsorg, og kriminalitetsforebygging. Det innebærer følgende:

- 500.000 kroner til Bipolar foreningen

Hvor frisk må man være for å være en ressurs i arbeidslivet?

Lene Sandvik Torgersen hadde vært uten i ti år. Hun trodde ingen ville ansette en 33-åring med blank CV og psykiske lidelser.



Generalsekretær i Bipolarforeningen, Nina Antonov, understreker at bipolar lidelse på ingen måte er en dødsdom. Selv om selvmordstanker ikke er uvanlig, sier hun at veldig mange lever et godt liv med diagnosen.

Bipolar: Etter mange års kamp er det fantastisk å leve et mer stabilt liv



SHAKKOT OM BIPOLAR LIDELSE: Inleggde forfatter generel Thomas Solters podcast «Tegningene» i juni. Foto: privat

Denne «puls klokka» kan varsle depresjon to uker før anfaller kjem

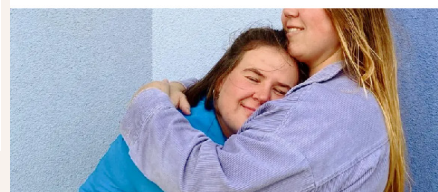
Rørsler kan vise bipolare når eit anfall er på veg. Ny norsk forskning vil varsle gjennom app.



Publisert 30. apr. 2024 kl. 19:38

Kjærlighetsfilm om selvmord og sorg

FILM: «Søstre elsker evig» utforsker sterk søskenkjærlighet, selvmord og dyp sorg. Den er nærgående, utfordrende og vond.



I 2024 har Bipolarforeningen dukket opp i mange av landets lokalaviser og riksmedier. Blant avisene vi har vært i er:

Aftenposten, VG, NRK, TV2, Dagsavisen, Dagbladet, Bergens Tidende, Stavanger Aftenblad, Avisa Oslo, Lokalavisen Kristiansand, iTromsø

Andre publikasjoner: God Morgen Norge, Klikk, Sykepleien, KK, NRK P1, NRK Østlandssendingen

PODCASTER



Podkastepisode

Hvordan øker vi bevissthet om nevromangfold i arbeidslivet?
i loopen

Podkastepisode

Bipolar lidelse, selvmordstanker og tvangsinnleggelse

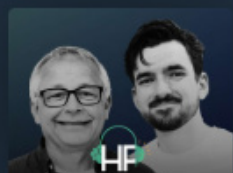


Kunsten å Leve



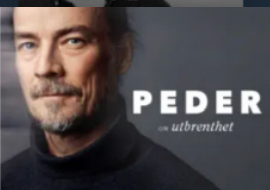
Podkastepisode

196. Vetle (28) forteller om å leve med bipolar lidelse



Podkastepisode

Psykose - hva er det? m/ Vetle Velstad og Jan Ivar Røssberg



04/06/2024 · S9, E5 · 40 MIN

Diagnoser: Bipolar lidelse
Peder



Bipolar lidelse
Trygdekontoret



Følg



Del



Send inn

Podkastepisode

13. Psykisk kvinnehelse og bipolar lidelse. Med Cecilie Kåss Furuseth.



Hormonelle Frida

Podkastepisode

Bipolar (i teten)



Hagegata 25

A photograph of two women standing in a large, modern museum hall. The woman on the left is wearing a dark coat and glasses, and the woman on the right is wearing a light-colored trench coat and glasses. They are both smiling at the camera. In the background, there is a large, colorful mural depicting various figures and scenes. The floor is made of large, light-colored tiles with a geometric pattern. The ceiling is a complex, grid-like structure. The overall atmosphere is bright and open.

EKSTERNT

SAMARBEID OG MEDLEMSKAP

Nasjonal markering

I perioden har vi hatt fokus på å knytte sterkere kontakt med andre organisasjoner og institusjoner. Vi har mye å lære av hverandre, og det finnes muligheter for samarbeid med flere. Her er noen av samarbeidene og møtene vi har hatt i perioden:

- Møte hos **Kirkens SOS** om personvern og datasikkerhet sammen med Datatilsynet.
- **Bipolarforeningen og Spiseforstyrrelsesforeningen (Spisfo)** inviterte til et gratis foredrag om spiseforstyrrelser og bipolar lidelse og en panelsamtale om brukeres og pårørendes erfaringer med helsevesenet lokalt i Bodø. Arrangementet fant sted på Lærings- og mestringssenteret i Bodø og ble også streamet digitalt på Facebook.
- Bipolarforeningen er med i et **nettverk for organisasjoner innen psykisk helse** - her snakkes det om fremtidige høringer vi kan utarbeide felles uttalelser for og årets søknad til Helsedirektoratet.
- Dialogmøte med **Mental Helse og ADHD Norge** om strukturering av arbeidet med brukermedvirkning og årets søknad til Helsedirektoratet.
- **Nasjonalt nettverksmøte for psykoedukasjon i gruppe** - Presentasjon av nytt kursmateriell for Bipolarkurs, tilgjengelig på Vestre Viken sine nettsider. Prosjektet er et samarbeid mellom Vestre Viken, Rådet for psykisk helse og Bipolarforeningen, og er støttet av Stiftelsen Dam.
- **Nettverk for generalsekretærer** - Nina deltar i nettverket i regi av Virke. Har i perioden deltatt på to nettverksmøter.
- Årsmøte til **Funkis** i Frivillighetens Hus den 24. april.
- **Toppmøte 2024 i regi av Nasjonalt senter for erfaringskompetanse innen psykisk helse.** Med tema: Kultursensitive helsetjenester - psykisk helse og rus i minoritetsbefolkningen. Hvordan står det til med tjenestetilbudet?
- **LEVE og NSSF** - Vi har i perioden hatt flere samtaler om omtale av selvmord på film og i media. Vi deltok også på informasjons- og planleggingsmøte hos LEVE ifbm Verdensdagen for selvmordsforebygging.
- Generalsekretær deltok på "speeddate" med styret og ansatte i **Rådet for psykisk helse**, samt et oppfølgingsmøte med vår kontaktperson i Rådet.

Bipolarforeningen er medlemmer av:

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



ØKONOMI

GAVER OG DONASJONER

I 2024 har vi vært så heldige å ha med oss mange medmennesker som har valgt å støtte arbeidet vi gjør. Både gjennom faste bidrag og enkeltdonasjoner. Hver eneste giver bidrar til å skape trygghet, fellesskap og håp til personer berørt av bipolar lidelse.

I løpet av året fikk vi over 200 nye faste givere, og ved utgangen av året hadde vi totalt 338 faste givere. Sammen ga de nesten **315 000 kroner i 2024**. Dette gir foreningen **økt frihet**, forutsigbarhet og styrket kapasitet til å utvikle tilbudene våre.

Til jul mottok foreningen en svimlende gave på 300 000 kroner fra en bedrift som også tidligere har vært svært generøs med foreningen. I tillegg har vi mottatt over 90 000kr i øvrige enkeltdonasjoner fra både bedrifter og privatpersoner.

Et hjertevarmt takk ❤️

I anledning Givergledens dag 3. desember ringte vi 150 av våre faste givere og viktige støttespillere, kun for å si takk. Dette var en betydelig økning fra året før, da vi ringte 36 personer. Samtalene ble gjennomført av frivillige, sekretariatet og representanter fra styret, og ble beskrevet som både meningsfulle og oppløftende for både giverne og oss.

Giverne ga uttrykk for at de verdsetter tydelig å se hva de er med på å støtte og satte pris på å bli kontaktet. Flere benyttet anledningen til å dele tanker, ønsker og innspill til arbeidet. Blant annet ble det løftet fram ønske om større geografisk spredning av treff, kurs og tjenester, noe vi i sekretariatet jobber for.

Vi nådde ikke alle, men **sender en stor takk til hver og én som står sammen med oss i dette arbeidet.**



ÅRSREGNSKAPET

Bipolarforeningen har hatt en sterk økonomi gjennom året. **Driftsinntekter i 2024 er 10 349 928 kroner** mot 7 461 888 kroner i 2023. Den store økningen skyldes i stor grad en testamentarisk gave som Bipolarforeningen og forskningsmiljøet Norment mottok deler av i 2024. Disse midlene er bundne midler, øremerket "støtte til forskning". I 2024 mottok Bipolarforeningen 2 millioner kroner av arven. Sammen med Norment har Bipolarforeningen etablert en styringsgruppe som skal sikre godt samarbeid og gjensidig bruk av midlene i henhold til testamentets ønsker og formål. Gruppen besluttet tidlig å avvente bruk av midlene til vi hadde mottatt kjennelsen fra Tingretten. Den resterende økningen av driftsinntekter skyldes en tilleggsbevilgning fra Helsedirektoratet på 750 000 kroner som vi mottok i november 2024.

Driftskostnadene er på 7 710 266 kroner, som er 1 975 826 kroner høyere enn i 2023. Økningen skyldes blant annet økt husleie og kostnader i forbindelse med flytting av kontorlokaler, økte lønnskostnader og reklamekostnader for synlighet.

Driftsresultatet for 2024 viser et overskudd på 2 639 662 kroner. Bipolarforeningen har i 2024 hatt finansinntekter på 99 276 kroner, noe som fører til at **årsresultatet er 2 738 937 kroner**.

Det er viktig å understreke at 2 millioner kroner av overskuddet er midler som skal brukes til å støtte forskning, og som derfor vil være bundet egenkapital. Når foreningen i 2025 har mottatt de resterende midlene vil styringsgruppen legge en plan for bruk av midlene over en fire års periode.

Gjennom ansettelser og et økt aktivitetstilbud forventer vi høyere lønns- og aktivitetskostnader i 2025. Det er positivt at foreningen med dette overskuddet øker egenkapitalen. Denne vil sikre at Bipolarforeningen står trygt i årene som kommer.

Søknader og rapporteringer

Sekretariatet legger ned mye arbeid i å utarbeide søknader og rapportere på disse gjennom året. I 2024 har vi fått innvilget og mottatt midler fra følgende:

	Innvilget kr i 2024	Innvilget i 2023
Buudir:	1 264 564	1 147 611
Helsedirektoratet:	5 086 542	4 174 100
Helseforetakene: Helse Sør-Øst, Midt, Vest og Nord	135 000	110 000
Studieforbundet FUNKIS:	77 164	Ca. 180 000
Velferdsetaten: Oslo Kommune	-	150 000
Stiftelsen Dam: Administrasjonstilskudd	41 690	-
Momskompensasjon:	444 066	429 991

SIGNATURER



Marianne Lyche
Styreleder



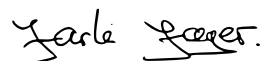
Baard Jordan-Johannessen
Nestleder



Svein Nygaard
Styremedlem



Erik Fagereng
Styremedlem



Jarle Jæger
Styremedlem



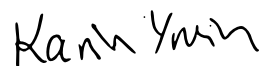
Trine Tuvnes
Styremedlem



Mette Kristoffersen
Varamedlem



Tiril Bjørkholt
Varamedlem



Karin Yrvin
Varamedlem