

Mental Helse
Svarsending 6746
0095 Oslo



Vårt arbeid

Mental Helse skal være aktive. Gjennom prosjekter og deltagelse skal vi gjøre samfunnet bedre.

UngArena

Lavterskelkonsept for unge.

SeniorArena

Lavterskelkonsept for eldre.

Venn1

Undervisningsprogram i skolen om psykisk helse.

Mental Helse-konferansen

Årlig konferanse om aktuelle temaer.

Åpenhetsprisen

En av landets viktigste priser innen psykisk helse.

Verdensdagen for psykisk helse

Nasjonal kampanje for psykisk folkehelse.

Erfaringskompetanse

Mental Helse eier Nasjonalt senter for erfaringskompetanse.

YAM

Skoleprogram som reduserer selvmordstanker og depresjon hos tenåringer.

Sinn & samfunn

Mental Helses medlemsblad.

«STØTT VÅRT ARBEID
- VIPPS MENTAL HELSE: 81733»

Svartjenestene

Hjelpetelefonen 116 123

Mental Helses gratis døgnåpne telefontjeneste for alle som trenger noen å snakke med. Du kan være anonym, og vi har taushetsplikt.

Foreldresupport 116 123

Har du omsorg for barn under 18 år og trenger hjelp, veiledning eller bare å luften tankene? Du er anonym, og kan ta kontakt ved å ringe eller chatte.

Studenttelefonen 116 123

Vi har god kjennskap til studentlivet og de ulike tilbudene som finnes på campus. Tjenesten inneholder telefon og chat.

Arbeidslivstelefonen 225 66 700

Har du et spørsmål i forhold til arbeid, eller har du behov for noen å rådføre deg med om en vanskelig situasjon på jobb? Ring oss og få drøftet saken!

Nettjenesten sidetmedord.no

Mange synes det er lettere å skrive enn å snakke om det som er vanskelig. Skriv til Sidetmedord.no og få svar fra voksne veiledere.

«STØTT VÅRT ARBEID
- VIPPS HJELPETELEFONEN: 520401»



Alle har en psykisk helse



mentalhelse.no

Vi trenger deg som medlem!

Fyll ut og legg i postkassen. Porto er betalt.

Navn:
Fødselsdato:
Adresse:
Postnr./sted:
E-post:
Telefon:
Ververs navn:
Ververs medlemsnr.:



Meld deg inn digitalt:
- Skann QR-koden.
- Fyll ut skjema.
- Betal med Vipps/BankID



Mental Helse

Medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. Stiftet 3. september 1978.

Mental Helse driver politisk påvirkningsarbeid på lokalt, regionalt og nasjonalt nivå. Vi deltar aktivt i den offentlige debatten om det psykiske helse-tilbudet og har tett dialog med offentlige myndigheter og politiske miljøer.

Alle mennesker har rett til et meningsfylt liv og en opplevelse av egenverd og mestring

Våre verdier

- **Likeverd** fordi alle mennesker har like stor verdi og skal ha like rettigheter.
- **Inkludering** fordi alle mennesker skal få oppleve at de er betydningsfulle for fellesskapet.
- **Åpenhet** fordi åpenhet sammen med kunnskap bidrar til å få bort myter og hindre stigmatisering.
- **Respekt** fordi vi ønsker et samfunn som anerkjenner det enkelte menneskets ressurser og muligheter.

Vår visjon

Mental Helse mener alle mennesker har rett til et meningsfylt liv og en opplevelse av egenverd og mestring.

Brukere og pårørende har erfaringer og kunnskap om psykisk helse som vi vil formidle til offentlige myndigheter, fagmiljøer, organisasjoner og enkeltpersoner.

Vi vil at de som benytter seg av psykiske helse-tjenster skal være med å utforme dem.

Lokalt arbeid

I dag har Mental Helse rundt 7.500 medlemmer i alle aldre, fra hele landet.

- Mental Helses lokal- og fylkeslag gjør en stor samfunnsnyttig innsats ved å skape gode møteplasser.
- Møtevirksomheten har som siktemål å skape nettverk og medvirke til sosial mestring.
- Våre medlemmer får tilbud om temamøter, kurs og opplæring i rollen som brukerrepresentanter.
- Våre medlemmer får muligheten til å påvirke utviklingen av tjenestetilbudet der de bor.

Les mer på: www.mentalhelse.no



LIKEVERD | ÅPENHET | RESPEKT | INKLUDERING

LIKEVERD | ÅPENHET | RESPEKT | INKLUDERING

LIKEVERD | ÅPENHET | RESPEKT | INKLUDERING

Ja, jeg vil bli medlem i Mental Helse
og få fulle rettigheter i Mental Helse, samt magasinet Sinn og samfunn.

☐ Jeg ønsker hovedmedlemskap: kr 200,- per år.

☐ Jeg ønsker ungdomsmedlemskap: kr 60,- per år.
(Kun for personer under 26 år.)

☐ I tillegg ønskes det husstandsmedlemskap for følgende personer: (kr 100,- per år, per person)*

Navn Fødselsdato

Navn Fødselsdato

Skal knyttes til hovedmedlemsnr.
(Kontingenten trekkes fra telefonregningen.)

(Må oppgis dersom ikke hovedmedlemmet meldes inn samtidig på blanketten).
* Må ha samme bostedsadresse som hovedmedlemmet de er tilknyttet.

Meld deg inn og betal per sms:
(Kontingenten trekkes fra telefonregningen.)
Hovedmedlemskap:
• Send kodeord: MHBET MEDLEM til 2490
Ungdomsmedlemskap:
• Send kodeord: MHBET UNG til 2490