



Nyhetsbrev vinter 2019

10.11.2019

Nytt fra Mental Helse Nordland

Noen tanker i travle tider

Høsten har vært travel for mange av oss, blant annet med gjennomføring av mange flotte Verdensdagsarrangementer. Vi nærmer oss nå en førjulstid som også kan være travel, der mye skal ordnes klart til jul, og hvor en del kanskje kjenner ekstra mye på ensomheten. Mange lokallag har juleverksted, julebord og lignende aktiviteter fremover, og felles for disse aktivitetene er verdien det for alle de som deltar. Det handler om å være sammen, å bli sett og godtatt for den man er. La oss alle holde døra litt ekstra åpen for de som kanskje nøler med å komme, som syns terskelen er litt ekstra høy, slik at enda flere får være en del av det flotte felleskapet som er i Mental Helse.

Velferdstur til Vesterålen

13.-14.september gjennomførte vi årets Velferdstur der vi samlet lokallagene MH Andøy, MH Sortland og MH Øksnes. Fredag 13.september hjalp leder til på temakveld om Mental Helse og ekstraordinært årsmøte på Andenes, og det ble valgt et nytt styre i MH Andøy. Lørdag 14.september var vi samlet på stand på Sortland, hvor vi fikk fortalt om Mental Helse og delt ut en del profileringsutstyr. Vi deltok også på Vesterålen Pride sin kafé, der leder holdt et lite innlegg om Mental Helse. Vi dro så til MH Øksnes sin møteplass, hvor vi spise middag sammen. Det å få muligheten til å bygge nettverk med nærliggende lokallag og bli kjent både med hverandre og oss i fylkesstyret var noe som ble opplevd som veldig positivt, og ga inspirasjon og engasjement for å fortsette med den gode jobben som de gjør lokalt i Mental Helse.

Rest-velferdsmidler

Som det står i e-posten dere har mottatt så er det mulig å søke om rest-velferdsmidler nå. Les e-posten for detaljert informasjon, men vi vil minne om fristene: 1. Rest-velferdsmidler i Mental Helse Nordland, **17.november**, og 2. Rest-velferdsmidler i Mental Helse, **22.november**.

Kontrollkommisjonskonferanse

Både leder, nestleder og kasserer er medlem av hver sin kontrollkommisjon, og var tilstede på kontrollkommisjonskonferansen 7.-8.november i Oslo. Årets tema var forslag til ny Tvangsbegrensningslov, som er ute på høring.

Leder i Mental Nordland
Tonje Kristoffersen



E-post: nordl@mentalhelse.no
Telefon: 936 13 116

Viktige datoer

| | |
|------------------|---|
| 17.11 | Frist restvelferdsmidler Mental Helse Nordland |
| 22.11 | Frist restvelferdsmidler Mental Helse |
| 29.11.- 01.12 | Regionssamling |



Nyhetsbrev vinter 2019

10.11.2019

Ledermøte i Mental Helse

20.-22.september var det ledermøte i Mental Helse. I tillegg deltok leder på introduksjonskurs for nye fylkesledere 19.september. Tema på høstens ledermøte var forslag til ny Tvangsbegrensningslov, der vi blant annet hadde innlegg av Marius Storvik, jusforsker, og gruppearbeid med ulike problemstillinger knyttet til dette lovforslaget. Resultatet av gruppearbeidene ble også diskutert i plenum, noe som viste at vi hadde mye av de samme tankene og verdiene på tvers av gruppene. Resultatene av disse gruppearbeidene blir også tatt med i utarbeidelsen av Mental Helses høringsvar på den nye Tvangsbegrensningsloven.

Mental Helses nye kommunikasjonssjef Kristin Bergersen var også tilstede og presenterte seg, og oppfordret alle om å ta kontakt hvis det var noe hun kunne bidra med. Hun har kommunikasjonsfaglig utdanning og bakgrunn som kommunikasjonsleder fra offentlig og privat sektor. Hun har blant annet vært tilsatt som kommunikasjonssjef i Nordic Innovation, som kommunikasjonsdirektør i Oslo Kommune Renovasjonsetaten og som statssekretær i Justis- og beredskapsdepartementet. I tillegg har hun lang politisk erfaring. Hennes e-postadresse er: kristin.bergersen@mentalhelse.no .

Ledermøtets protokoll ligger tilgjengelig på Mental Helses nettside. I skrivende stund har ikke nyeste protokoll kommet ut enda, men dere kan gå inn og lese og følge med her: <https://mentalhelse.no/om-oss/styre-og-utvalg/ledermotet>

Regionssamling

29.november – 1.desember arrangeres det Regionssamling for fylkeslagene MH Nordland, MH Finnmark, MH Troms, MH Trøndelag og MH Møre og Romsdal. Den skal foregå på Gardermoen, og både leder og nestleder i de ulike fylkeslagene er invitert. Det er noen år siden det sist ble organisert regionssamling, og vi synes det er veldig fint å kunne møte noen av de andre fylkeslagene og diskutere utfordringer, tanker og idéer som opptar oss på tvers av fylkesgrensene.

Forsinket kontigentandel 2019

I år ble det dessverre en forsinket utbetaling av kontigentandelen til lokallagene fra fylkeslaget. Dette skyldes flere forhold, blant annet flere nye personer i nye roller som førte til endring av innkjørte rutiner i tillegg til noen tekniske utfordringer. Vi ønsker å beklage dette, og tar dette med oss som en erfaring for å videreutvikle disse rutinene.



Nyhetsbrev vinter 2019

10.11.2019

Representasjoner

Vi er representert i en del ulike sammenhenger, og siden sist nyhetsbrev har blant annet vært representert her:

- Kontrollkommisjonen i Ofoten, Lofoten/Vesterålen og Helgeland
- Kontrollkommisjonskonferansen 2019
- Regional brukerkonferanse i Helse Nord
- Ledermøte i Mental Helse
- Hjelp og oppfølging av fadderlag
- Velferdstur i Vesterålen

Nytt fra Mental Helse

Kurs «Rollen som brukerrepresentant» i regi av KUPP

1.-3.november arrangerte KUPP kurs i «Rollen som brukerrepresentant», og det deltok flere fra Nordland. De tilbakemeldingene vi har fått er at det var en veldig positiv opplevelse, at det var veldig fint å møte andre engasjerte mennesker fra rundt omkring i landet, at det var lærerikt og ga et økt engasjement for arbeidet videre.

Ny organisasjonshåndbok



Mental Helse har lagd en ny organisasjonshåndbok, som er sendt ut til alle lokallag og fylkeslag. Dersom dere ikke har mottatt denne, så kan dere send en e-post til post@mentalhelse.no og etterspørre den.

Anbefaler alle å lese gjennom denne for gode tips og råd for hvordan man skal jobbe med styrearbeid og aktivitet i lokallaget.

Den ligger også ute på nettsidene, slik at man kan ha en digital kopi, her:

<https://mentalhelse.no/attachments/20209879cc33672cf64dd7830d36086157c84da2/620190930104902697579.pdf>



Nyhetsbrev vinter 2019

10.11.2019

Nytt fra lokallagene

I sist nyhetsbrev skrev vi at vi gjerne ønsket å motta bilder og tekst om aktiviteter dere i lokallagene har gjennomført i sammenheng med Verdensdagen, og her får dere et lite innblikk i noen av markeringene som har vært rundt omkring i Nordland.

MH Sørfold



MH Andøy



Vi hadde stand på verdensdagen, på den lokale Hovlidgården. De som stilte opp fra oss på dette beskrev det som; *«Det var fint. Fikk pratet med mennesker, gitt informasjon om hva vi gjør og hva Mental helse står for og hva vi på kommunal basis har planer om å gjøre for samfunnet i fremtiden. Virket som lokalbefolkningen satte pris på dette.»*

Dette var Mental Helse Andøy sin aller første markering av Verdensdagen, og vi ser tilbake på det som en veldig positiv opplevelse.



Nyhetsbrev vinter 2019

10.11.2019

Mental Helse Vefsna

10.oktober

Åpen dag på Qvales Mestringshus, sammen med den kommunale Psykisk Helse-tjenesten, med gratis Verdensdagskake, kaffe og Verdensdags-støsj for alle som kom innom.

13.oktober

Verdensdagstreffsted, med påsmurte rundstykker, gulrotkake og kaffe/te. MH Brønnøy kom også på besøk, og vi hadde en hyggelig stund sammen.

17.oktober

Brukerkveld med tre-retters middag, loddsalg og premier fra lokale bedrifter, på Qvales Kafé. Det var god stemning, og dette er en av flere slike brukerkvelder vi bruker å ha i løpet av året som både medlemmer, brukere og vi frivillige setter stor pris på.

29.oktober

Temakveld sammen med Kreftforeningen, der det var snakk om å slite med selvbildet under alvorlig sykdom.

15.november

Vårt store arrangement i sammenheng med Verdensdagen for psykisk helse er foredrag i Mosjøen Kulturhus. På formiddagen blir det åpent for ungdomsskolene, og på ettermiddagen er det åpent for alle som kjøper billett. Alle våre medlemmer har fått gratisbillett, samt at andre brukere har fått tilbud om det samme. Nærliggende lokallag har også blitt invitert og har fått noen gratisbilletter. Arrangementet er et samarbeid med Vefsn Kommune, herunder enhet for folkehelse, avdeling psykisk helse og barne- og ungdomstjenesten. Med ungdom i fokus, Konfliktrådet, Helsestasjonen for ungdom og Familievernkontoret var også med i samarbeidet. Takk også til Helgeland Sparebank for sponing av arrangementet.





Nyhetsbrev vinter 2019

10.11.2019

Mental Helse Hemnes



Foredrag av den anerkjente psykologen, familierapeuten og forfatteren Hedvig Montgomery på Korgen samfunnshus.

Ca 220 stk, hovedsaklig fra Hemnes og Rana deltok på foredraget om hvordan lykkes som foreldre og få trygge og glade barn.



Ark bokhandel var tilstede og solgte bøkene hennes. MHH solgte kaffe, kaker og lodd.



Fagdag for barnehageansatte og helsesøstre med Barnehuset i Bodø og Ellen Mentzoni Nilsen.

Dette var et samarbeid mellom Hemnes kommune, barnehagene, helsestasjonene og Mental Helse Hemnes. MHH tok utgiftene og kommunen stilte med lokaler.

105 deltok.



Vi i styret bevilget oss selv vår verdensdag der vi dro til Mo og spiste og konsert med Bjørn Eidsvåg og Sigvart Dagsland.

Gi tid!



Ole Henrik Lifjell holdt et gripende foredrag om hvordan vokse opp som skeiv og være same. Et foredrag jeg anbefaler. Han jobber i Mental Helse Ungdom. Han kan bookes til oppdrag. Stolte foreldre til Ole Henrik. Hele familien stilte med kofte.

155 deltok.



Nyhetsbrev høst 2019

10.11.2019

Mental Helse Sortland

Vi har hatt tilstelning på dagsenteret 10.oktober, med bildevisning fra Virvass turen, med frukt,kaffe og kaker. Tirsdag 15.oktober hadde vi foredragsholder på Kulturfabrikken, tre foredrag for ungdomskoleelever og videregående, og et på ettermiddagen for alle. Det var ca.900-1100 som hørte på. Mental Helse Sortland hadde også stand under foredragene.



Til slutt ønsker vi alle en videre flott vinter og mange fine stunder sammen fremover!

Hjertelig hilsen styret i Mental Helse Nordland.