

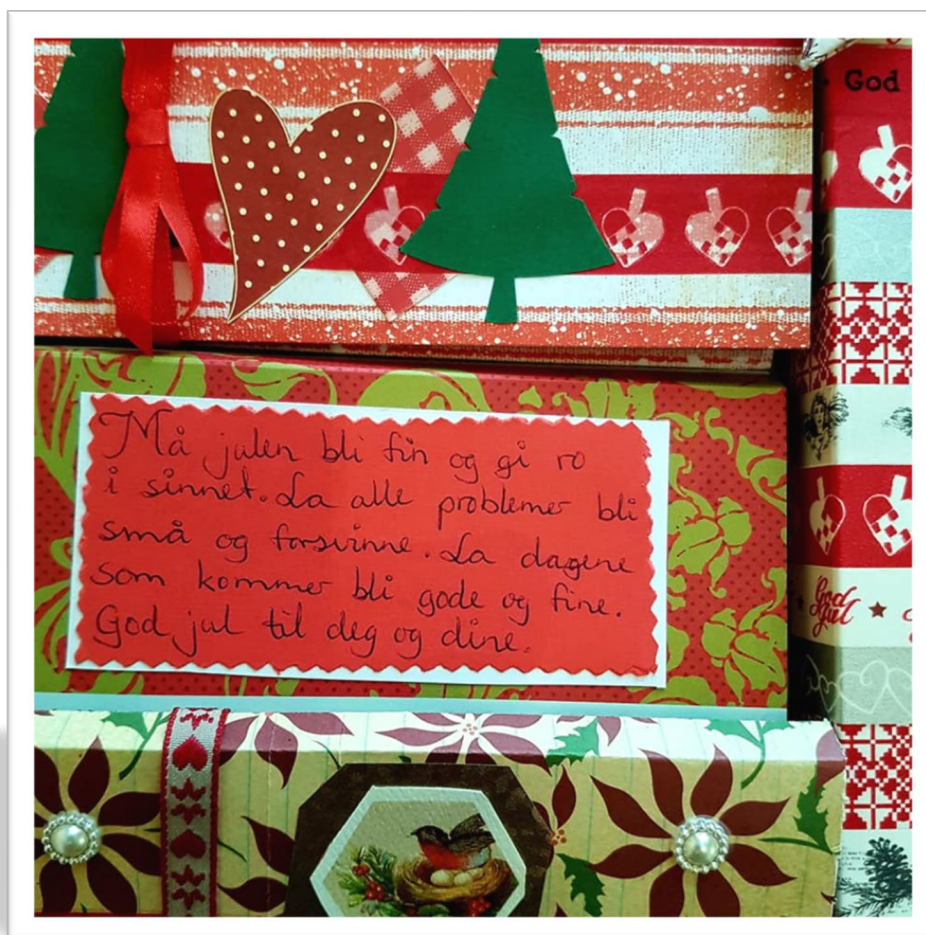
JULEBREV 2019

Fra

Mental Helse Kongsberg



JULEBREV 2019 FRA
MENTAL HELSE KONGSBERG



Må juler bli fin og gi ro i sinnet.
La alle problemer bli små og forsvinne.
La dagene som kommer bli gode og fine.
God Jul til deg og dine !



Julehilsen fra Leder

Jeg har nå vært Leder i snart 10 måneder og trives godt. Det er mye å gjøre og arbeidsoppgavene er varierende. Jeg har en flott gruppe mennesker i styret som hjelper til og vi har alle ekstra oppgaver som vi gjør for fellesskapet.

Det å være Leder innebærer mye ansvar i både gode og dårlige dager.



Jeg er så takknemlig for all den frivillighet som finnes. Det dype engasjementet, omsorgen og omtanken vi har for hverandre.

Vi jobber som sagt for mer åpenhet rundt psykisk helse, inkludering, respekt og likeverd. En av målene vi hadde klarte vi å oppnå rett før sommeren, og det var å få startet opp en egen ungdomsgruppe. Endelig har ungdommen fått en plass midt i sentrum hvor de hver uke kan møtes og være sammen. Spille spill, lage mat, høre på musikk eller rett og slett bare prate sammen.

Det er så viktig at de blir sett og hørt. Det å være ungdom i dag er faktisk veldig krevende. Det er et press på de unge om at de må ha det så veldig bra og nesten perfekt. De skal ha et bra nok utseende, kropp, klær, mobiler, dingser, venner, familie, hjem, mat, penger, jobb, kjæreste, nettverk osv. Listen er ganske lang. Sosiale medier, tv og blader viser frem kun glansbilder eller retusjerte bilder som at kun det perfekte er bra nok. Og på toppen av det hele så skal du ha et indre liv full av hormoner og følelser som også skal være perfekt. Det sier seg selv at dette blir for mye. Jeg vil påstå at det ikke er så lett å være foreldre heller når kravene blir så store. Forskjellen mellom rik og fattig øker for hvert eneste år. Alt har en sammenheng. Utviklingen er ikke den beste og statistikken forteller at de unge har det tøft.

Men, hva kan vi gjøre? Jeg personlig mener at vi må våge å si stopp, det er mer enn bra nok å gjøre så godt man kan. Det å være mer åpen rundt tabu belagte temaer og vise vei for andre at det faktisk er mulig å leve et bra liv selv om livet gir deg masse utfordringer. Livet er faktisk ikke en rett og enkel vei. Den er full av både svinger, oppover og nedoverbakker.

Det som har hjulpet meg på tøffe dager er å gå ut i naturen uansett vær. Det å legge merke til at naturen forandrer seg og at tiden ikke står stille. Det å jobbe frivillig har gitt meg så mye, det å strekke ut en hånd til andre som trenger det. Jobbe sammen i en gruppe for å oppnå felles mål som er bra for et større felleskap. Det å gi en stemme til den som ikke tør eller klarer å si noe. Det hjelper meg som person å vite at jeg kan gjøre en forskjell for noen andre.

Fremover kommer jeg til å jobbe for å fremdeles øke fokuset på Mental Helse. Vi har alle en psykisk helse som trenger å bli tatt godt vare på. Drømmen er at vi får flere medlemmer i hele landet, flere som engasjerer seg i frivillig arbeid og sørger for et mer inkludert felleskap. Og flere arenaer hvor man kan møtes på tvers av alle samfunnslag og ha det bra sammen. Og ikke minst at det en dag er akseptabelt at det du gjør er bra nok. Det trenger ikke være helt perfekt.

God jul og godt nytt år alle sammen!
Mvh. Turid Gundersen

ORD OVER GRIND

Du går fram til mi inste grind
og eg går òg fram til di.
Innanfor den er kvar av oss einsam,
og det skal vi alltid bli.
Aldri trenge seg lenger fram,
var lova som gjaldt oss to.
Anten vi møttest titt eller sjeldan
var møtet tillit og ro.

Står du der ikkje ein dag eg kjem
fell det meg lett å snu
når eg har stått litt og sett mot huset
og tenkt på at der bur du.
Så lenge eg veit du vil kome iblant
som no over knastrande grus
og smile glad når du ser meg stå her,
skal eg ha ein heim i mitt hus.



Kilde: <https://www.boktips.no/dikt/ord-over-grind-haldis-moren-vesaas/>

Foto: <http://ordovergrind1.blogspot.com/2013/12/julefri.html>

JUBILUMSFEST 9. NOVEMBER 2019



9. november hadde vi 25- års Jubileumsfeiring på Vandrerhjemmet i Kongsberg. Det var nesten 40 gjester som hadde en hyggelig kveld. Det ble delt ut Æresdiplomer til de som var med i starten av vårt lokallag. Flott prolog og koselige taler gjennom kvelden. Varaordfører Anders Næss var tilstede sammen med representant fra Sentralstyret og fylkesstyret i Mental Helse. Leder for Mental Helse ungdom Kongsberg fikk en liten søt sparegris med litt penger på. De trenger all den støtte de kan få nå som de er i startfasen.

Studieleder fikk blomster og sjokolade for sin innsats gjennom flere år. Vi er så takknemlig for den jobben hun gjør for oss alle sammen. Så ble det tid til å kose seg med god marsipankake fra Lampeland bakeri. Musikk for kvelden var en hyggelig trubadur Øyvind Kristoffersen og hans gitar. Helt på slutten av kvelden ble det også loddet ut en fruktkurv fra Meny stortorvet og en gratis overnatting fra Vandrerhjemmet.



Til stede på jubileumsfesten ...



Fra venstre: Cathrine Hvasshovd (Fylkesleder MH Buskerud), Gunn-Marit Risdal Velikov (Studieleder MHK), Turid Gundersen (leder MHK), Tonje Olsen (Leder MHK ungdom), Anders Næss (Varaordfører Kongsberg), Wenche Steenstrup (fra Sentralstyret), Robert Hansen (MHK Valgkomiteen) og Anne Helene Martinsen (Mestringscenteret/ Kongsberg Kommune).



Det musikalske stod Øyvind Kristoffersen for med sang og gitar. Det ble både allsang og god stemning.



Det var invitert flere gjester til jubileumsfesten og en av de som kom var Varaordfører i Kongsberg Anders Næss.

HVA HAR VI GJORT DENNE HØSTEN



Vi har jobbet aktivt hele høsten. Torsdagsaktivitetene med kurs kveld er en hyggelig sammenkomst hver uke. I tillegg har vi kontortid hver uke på onsdager mellom klokken 10.00 og 12.00 Leder Turid sitter ofte på kontoret andre dager også.

Vi har styremøter og medlemsmøter hver måned bortsett fra juli og desember. Leder og et styremedlem deltok på årets Helsekonferanse som ble arrangert av FFO på Grand Hotel i Kongsberg. Godt med påfyll og oppdatering av det som skjer rundt oss i samfunnet.

Leder har også vært på en liten Oslo tur for å delta og sette Mental Helse Kongsberg på kartet til stiftelsen Dam, tidligere Exstrastiftelsen.

Verdensdagen for psykisk helse den 10. oktober hadde vi markering på Krona og var på stand sammen med studentene.

Uken etter var vi på besøk hos flere av Kongsberg sine ungdomsskoler. Vi hadde med oss foredragsholder Ingrid Brun. Hun er som oss opptatt av å snakke om selvmordsforebygging og psykisk helse. Det var en gripende opplevelse å se at ungdommen satt stille og hørte henne snakke.

Konflikthåndteringskurs i Drammen ble også gjennomført i oktober.

Ungdommen er i fokus og vi hjelper dem så godt vi kan. Gode råd og litt veiledning er godt å ha for de unge. Vi er imponert over hvor mange som deltar og benytter tilbudet Mental Helse Ungdom Kongsberg har på kafe Tråkka hver torsdag. Samarbeidet med kirkens bymisjon setter vi stor pris på.

Det ble også satt av tid til et intervju med Mental Helse sitt blad Sinn og Samfunn i slutten av oktober.

Flere fra styret deltok i november på kurs , Rollen som brukerrepresentant. Det ble holdt på Gardermoen og var lærerikt.



Bowlinggruppen er en aktiv gjeng som treffes hver uke på tirsdager. De spiser sammen en gang i måneden og diskuterer hvordan Rennas venner kan klare flere strike neste gang.



Turgruppen Elvelangs startet opp i høst og har vært litt uheldig med været i desember. Mye snø, is og glatt føre gjorde at de måtte avlyse. Vi kan ikke risikere arm og beinbrudd. Men hver onsdag klokken 12.30 møtes de utenfor Tinnius Olsen skolen nede ved magasinparken. Satser på bedre føre etter jul.

Juleverksted for barn ble gjennomført 24. november. Mange barn og voksne hadde en koselig kveld og laget forskjellige ting. Det ble servert pølser og pepperkaker før julenissen dukket opp med overaskelser til barna.

Juleverksted for voksne i desember har også vært en suksess. Så derfor inviterer vi til juleverksted aktivitet i resten av desember. Ekstra hyggelig er det å få besøk av en gjeng frivillige fra Tecnip fmc den 19. desember. Da skal vi kose oss med gryterett og hjemmelaget focaccia. I tillegg til juleverksted så blir det pepperkake pynting og lage hjemmelaget karameller.

Vi ønsker å fortelle om den gode treningsavtalen vi har med KMT , Kongsberg family sports club på skavanger til bare 249 kr pr mnd. Det er mange medlemmer som trener aktivt der.

Vi er aktive på facebook siden vår. De andre sosiale mediene kommer nok etter hvert. Ellers prøver vi å annonsere litt i lokalavisen under det skjer og på nettsiden vår : www.mentalhelse.no

Vi gleder oss til nye aktiviteter i 2020 og ønsker alle velkommen.



Turgruppen Elvelangs hver torsdag kl. 12:30 (oppmøte Tinnius Olsen Skole). Vær- og føre forbehold.

TORSDAGSGRUPPA

MHK har torsdagsgruppe på Dagsenteret/ Mestringscenteret i Landbergsgate på Kongsberg hver torsdag ettermiddag. Der er det tilrettelagt for mange aktiviteter som div. håndarbeid, diamond painting, kreative kort, lage sjokoladeesker, strikking, tresløyd osv.

Det kjøres forskjellige kurs hele tiden. Kontakt er Gunn-Marit Velikov.

Galleri:



ÅPENHETSPRISEN 2019

Mental Helses egen pris; Åpenhetsprisen, gikk i år til Thomas Seltzer. Kjent fra TV med programmet Trygdekontoret, og som medlem av bandet Turboneger.

Bakgrunnen for at han fikk prisen er ifølge juryen at han har fortalt åpent og ærlig om egne depressive perioder som mange kan relatere seg til, og at han har en stil som omfavner mange som kan synes det er vanskelig å snakke om psykiske helseproblemer. Ved å være så åpen kan han bidra til at flere menn blir flinkere til å oppsøke hjelp, og at det vil kunne redde liv. Sist, men ikke minst, er det viktig med «mannsstemmer» i et felt mange oppfatter er mest for kvinner.

Han sa i sin takketale blant annet; - Språket skaper virkelighet, og den helsepolitiske virkeligheten er ikke noe unntak. For å parafrasere det man har kjempet for i mange år i forbindelse med offentlig finansiert tannpleie, nemlig at «det er på tide å gjøre tennene til en del av kroppen», så vil jeg si: Det er på tide å gjøre hodet til en del av kroppen.



Foto: <https://www.napha.no/seltzer-%C3%A5penhet-pris/>
skjermdump fra NRK.



Kommende arrangementer:

Årsmøtet er satt til den Torsdag 27. februar 2020 kl. 18:00. Barbro Aas vil komme.

Kiel-tur blir 23. – 25. mars 2020.

Beverøya camping tur blir 28. – 31. mai 2020.

Ellers er det Torsdagsgruppe hver uke kl. 15:30, og Bowling hver tirsdag kl. 13:00.

Medlemsmøter er siste torsdag i måneden, unntaken i juni og juli og desember.

Mental Helses nye podcast:

<https://mentalhelse.no/aktuelt/nyheter/mental-helse/mental-helse-lanserer-podcast>

Youtube kanal om psykisk helse:

<https://www.youtube.com/channel/UCXG40ZHsE9owGMjz0ZAhpw>

Eller søk Kort Fortalt på Youtube.





GOD JUL

KONTAKT:

MHK email: kongsberg@mentalhelse.no

MHK mobil: 481 52 463

Styreleder: Turid Gundersen

Studieleder: Gunn-Marit R. Velikov 909 94 497

Bowlinggruppe: Øyvind Hauge 915 63 906

Vipps:

MENTAL HELSE KONGSBERG 104205, merk: Julegave

Facebook:

<https://www.facebook.com/mentalhelsekongsberg/> eller søk @MentalHelseKongsberg

Facebook ungdom:

https://www.facebook.com/pg/MentalHelseUngdomKongsberg/about/?ref=page_internal eller søk @MentalHelseKongsbergUngdom

Web:

<https://mentalhelse.no/lokallag/29-kongsberg>

Hjelpetelefonen ●●

116 123 ●

www.sidetmedord.no Alltid åpent!