



MENTAL HELSE  
VEFSNA

## Årsberetning 2022

### Styret har bestått av

Leder: Tonje Christina Kristoffersen

Nestleder: Per Hansen

Kasserer: Andreas Lund

Styremedlem: Kim Jørgen Skånvik Sætern

Styremedlem: Bjørn Villy Edvinsen

1. vara: Mikael Rasmussen

2. vara: Mathea Larssen

3. vara: Karin Sæterstad Hansen

### Styrearbeid

I løpet av 2022 har styret i Mental Helse Vefsna avholdt 9 styremøter og behandlet 76 saker. Referatsaker trukket fra og antallet saker under eventuelt telt med. Flere saker har blitt behandlet over flere styremøter, deriblant Verdensdagen for psykisk helse og 40-årsjubileum.

Kim J. S. Sætern bad om permisjon før sommeren 2022, og Mikael Rasmussen fungert som ordinært styremedlem etter det.

### Årsmøte Mental Helse Nordland

21.mai avholdt Mental Helse Nordland sitt årsmøte. Tonje Christina Kristoffersen og Andreas Lund fra lokallaget var våre delegater.

### 40.års-jubileum

5.mai 2022 ble Mental Helse Vefsna 40 år. Vi markerte dagen på Qvales Mestringshus, der vi inviterte tidligere og nåværende frivillige og engasjerte medlemmer og samarbeidspartnere. I tillegg var varaordfører Rune Krutå til stede for Vefsn kommune, og organisasjonsrådgiver Aina Kaupang fra Mental Helse. Per Hansen var ledet oss gjennom kvelden, og fortalte om sin tid i lokallaget. Andreas Lund hadde et innlegg om lokallagets historie, med henvisninger til både eldre styrepapirer og avisartikler. Det ble også åpnet for at andre som ønsket å si noe kunne det. Det var en fin markering, med fokus på viktigheten av Mental Helse og fokus på psykisk helse både for enkeltmennesker og samfunnet generelt.

## **Påskan**

I samarbeid med Vefsn kommune arrangerte vi påskemiddag på Qvales Mestringshus 7.april. I tillegg hadde vi åpent treffsted i 2.etg på Qvales Mestringshus 11., 12. og 13.april, med totalt 26 deltakere, som koste seg med puslespill, lett servering og godt selskap.

## **Sommeråpent**

Vi holdt åpen møteplass i 2.etg på Qvales Mestringshus tre dager i uka hele juli, da det kommunale tilbudet på bygget hadde feriestengt.

## **Verdensdagen for selvmordsforebygging**

12.september hadde vi en markering av verdensdagen for selvmordsforebygging i samarbeid med Leve Helgeland. Markeringen ble holdt på Qvales Mestringshus.

## **Verdensdagen for psykisk helse**

I år gjennomførte vi fire arrangement i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse. 2.oktober var det Verdensdags-treffsted på Søndagskaffen, med kake, kaffe, bingo og noen overraskelser. 10.oktober serverte vi kaffe og kaker på Qvales Mestringshus. 19.oktober hadde vi temakveld med høytlesning av Tor Martin Leines Nordaas, innlegg av Lill Karin Aanes fra Termik og Per Hansen for Mental Helse Vefna, og underholdning av Ellen Steffenrem. I tillegg ble det gjennomført brukermiddag i samarbeid med Vefsn Kommune 13.oktober.

## **Julen**

15.desember arrangerte vi juleavslutning på Qvales, i samarbeid med Vefsn Kommune. Alle som deltok fikk en liten julegave fra oss. Årets julebord for frivillige ble avholdt 19.desember på Milano. I romjula holdt vi åpent med servering av mat 27., 28., og 29. desember, med totalt 52 oppmøtte.

## **Søndagskaffen**

Vårt treffsted på Qvales har som vanlig også vært oppe og gått i året som har vært. Vi har hatt lett servering med ulike varme drikker samt noe godt å bite i. Det har vært fokus på sosialt samvær, blant annet ved bruk av bingo og småprat over kaffekoppen.

## **Turer**

I samarbeid med Vefsn kommunes avdeling psykisk helse har vi hatt seks turer for våre medlemmer og brukere av tjenesten, til Holmen Gård, Bardal, Herringen (sommeravslutning), Klemetspelet, Fiplingdal og Hemavan. I tillegg har vi selv arrangert busstur til Mo, og i sammenheng med sommeråpent dro vi til Korgfjellet. Dette har vært populære turer som har vært satt stort pris på.

## **Klubbkveld på Sjarcken**

Etter at bowlinghallen i Mosjøen stengte ønsket vi å få til et lignende tilbud, og arrangerte 22 klubbkvelder på Sjarcken, med biljard og dart.

## Kurs i medisinsk yoga

Høsten 2022 ble det startet opp kurs i medisinsk yoga, med Lise Solheim som kursholder. 5 kurskvelder ble avholdt før nyttår.

## Lysterapilampe

Etter ønske fra brukerne på Qvales Mestringshus så har vi kjøpt inn en lysterapilampe som vi lar stå tilgjengelig der for de som har behov for å bruke den.

## Representasjon

Brukerutvalget i Helgelandssykehuset: Per Hansen.

Årsmøte i FFO Vefsn: FFO Vefsn avholdt ikke årsmøte i 2022

FFO Vefsn's styre: Karin Sæterstad Hansen, sekretær, og Tonje C. Kristoffersen, kasserer

NAV brukerutvalg: Andreas Lund. Vara: Tone Solheim

Mosjøkonferansen: Andreas Lund

Rådet for funksjonshemmede, Vefsn Kommune: Tone Solheim

Utvalg for likestilling, integrering og mangfold, Vefsn Kommune: Andreas Lund, frem til fratredelse på grunn av flytting. Tonje C. Kristoffersen ble valgt inn som ny representant høsten 2022

Arbeidsgruppe Headspace i Mosjøen: Tonje C. Kristoffersen

## Styret i Mental Helse Vefsna



Tonje Christina Kristoffersen  
Leder



Per Hansen  
Nestleder



Andreas Lund  
Kasserer



Kim Skånvik Sætern  
Styremedlem



Bjørn Villy Edvinsen  
Styremedlem