

Sak 2 Årsmøte MHB 2022



Årsberetning Mental Helse Bamble 2021



MH Bamble Årsberetning 2021

STYRET

PÅ ÅRSMØTE 28.APRIL 2021 BLE FØLGENDE PERSONER VALGT:

Leder: Bjarne Mostaul

Nestleder: Ole Roger Dyrkorn

Sekretær: Helge Solås

Kasserer: Ann-Kristin Nenseth, (trakk seg sept. 2021). Nestleder tiltrådt som økonomi ansvarlig, vedtak i styret: 19/10/21). Godkjent på medlemsmøte 20/10). Ut året 2021.

Styremedlem: Eva Aatangen Walle

Styremedlem: Ana Lopez Taylor

Styremedlem: Wigdis Wilhelmsen (trakk seg i juli 2021)

Styremedlem: Nina Rosland

Varamedlemmer: Kari Margrethe Restad (tilrådte styret som fast medlem august 2021)

1.vara: Grethe Mostaul

Revisorer: Inger-Lise Sikkeland og Inger-Lene Johansen

2021 Post Covid- 19

Styret utarbeider denne årsmeldingen i et år preget av pandemien med de konsekvenser det ga oss: Vi synes likevel vi har hatt et aktivt år med mange aktiviteter som det framgår av oversikten.

ÅRSMØTE/MEDLEMMER



Mental Helse har 51 betalende enkeltmedlemmer. Vi har en del som bor i andre kommuner, men de velger å være medlemmer hos oss. Årsmøtet i 2021 ble avholdt 28.april på kinoen i Langesund p.g.a. pandemi restriksjoner.

Mental Helse hadde 1 medlemsmøte 20.11.21 med tema: Informasjon fra styret og innspill fra medlemmene.

Lokaliteter

Nå er Clarks Minde i Langesund vårt faste sted. Mental Helse er representert i «Clarks Venners Hus-styre» ved Eva Aatangen Walle. I Mental Helse trives alle veldig godt på Clarks Minde i Langesund.

Vi har våre egen nøkkel, og vi kan bruke huset onsdager på kveld og fredager på dagen, i tillegg til at vi er verter på kafeen mandager og torsdager.

I hus-styret er alle de 7 foreningene/nettverket som er brukere av huset. Dette styret er det formelle organet som holder kontakten med Bamble kommune. Hans Ødegård er leder for husstyret, der representerer han Langesund Vel.

Til andre aktiviteter bruker vi f.eks. friområder i nærmiljøet, LIF-huset, Badeparken, Findal gård, m.m.

Møter



Styret har hatt 6 styremøter og har ellers hatt jevnlig kontakt pr. tlf. og e-post. Vi har hatt besøk av Astrid Anette Sannes Steinhaug fra Telemark Mental Helse. Hun representerte også Mental Helse Telemark på årsmøtet til Mental Helse

Likepersonsarbeid/ møteplasser og aktiviteter

Clarks Minde

Å være på Clarks Minde, som vi oppfatter som «vårt hjem» gir oss trygghet. Vi er stolte fordi dette frivillige huset er mye i bruk. Arbeidet Mental Helse gjør for eldre er utmerket og respektert i vår kommune. Eldre har et tilholdssted som gjør at hverdagen for dem blir lettere. Det er et forebyggende tiltak for å unngå eldre ensomhet og isolasjon, en del av vårt likepersonsarbeid.

Rønholdt Gård 2021

Likepersonsarbeid er en viktig del av Mental Helse sitt virke. Vi hører på hverandre, vi bruker de positive sider ved oss selv for å hjelpe andre. Dette øker livskvalitet og løfter opp selvbildet. Mental Helse gjør dette i små grupper, gjennom en aktivitet og samtaler, eller på individuelt nivå når det kreves.

Mental Helse Bamble har ikke hatt noe aktivitet på Rønholdt Gård i år på grunn av at stiftelsen har gitt oss beskjed om at de skal legges ned. Derfor satte vi ikke i gang arbeidet med toalettet. Pengene vi fikk for dette arbeidet vil bli overført til Mental Helse sentralt.

Likepersonarbeid

Mange av aktivitetene er rettet mot fysisk aktivitet: turer og bassengtrening. Vi lager også sunne måltider med mye grønnsaker og frukt.

MH Bamble har hatt et aktivt 2021 og vi har rapportert følgende til MH sentralt:

| | |
|---|----------------|
| Antall dager møteplassen har vært åpen | 154 |
| Antall kursdager (min.2x 45min pr. kursdag) | 49. |
| Antall dager annen likepersons aktivitet (samtalegrupper og -eller temabaserte samlinger) | 16. |
| Antall dager med arbeidsrettet aktivitet | 2 dager i uka. |

Her kommer en nærmere beskrivelse:

Trening i Badeparken

Trening i Badeparken fra januar/februar. Så stengte Badeparken og åpnet igjen i april og vi fortsatte fram til slutten av juni. Deretter startet vi opp igjen i september og fortsatte fram til desember.

Vi finner på øvelser i fellesskap: arm/rygg/bein-øvelser, hopper og spretter. Vi synger og vi ler, vi prater med hverandre. Etter trening kommer vi til Clarks Minde hvor andre har vært i arbeid for å lage lunsj. Vi spiser sammen. Innvandrere har deltatt på dette tilbudet, barn også.

Åpent hus/kafe for eldre

Med stor suksess har MHB fått holde åpen kafeen på Clarks Minde mandager og torsdager. Denne aktiviteten er av stor verdi og betydning for brukere og ikke minst for personer med innvandrerbakgrunn som et integreringstiltak. I den gruppen eldre som kommer mandager og torsdager har vårt frivillige arbeid stor respekt og anerkjennelse. Det er mange av disse eldre som har Clark som sin sosiale arena, og vi er stolte av å kunne bidra til å heve livskvaliteten deres. MH Bamble bygger broer mellom personer med ulik bakgrunn.

Flerkulturelle arbeid

Vi er stolte av vårt flerkulturelle arbeid og integrering av innvandrere. Dette vises ved at vi har et fruktbart samarbeid med Bamble og Omegn Internasjonale Forening (BOIF), med Telemark Innvanderråd (TIR) og Virksomhet for Voksenopplæring og aktivitet (VIVA) i vår kommune I våre aktiviteter og likepersonsarbeid har vi hatt tiltak som består i å tilrettelegge for praktisk arbeid på kjøkkenet og norskundervisning. Dette kan danne grunnlag for et innovativt arbeid som åpner muligheter for å få fremtidig økonomiske støtte.

På Clark har vi hatt kurs: håndarbeid, matlaging og vi har samtalegrupper. På Clark har vi også mulighet til å ha samtaler i enerom.

Likeverd – Åpenhet – Respekt – Inkludering

17.Mai 2021

Vår tradisjonelle markering på Clarks Minde «17.Mai for alle» måtte vi avlyse på grunn av pandemien. Vi håper å få til en markering i 2022.

Aktivitetsdag på Findal Stall 8.juni 2021

Mental Helse har alltid hatt stor glede av å komme «ut på landet» på Findal Stall. Her kan vi spise ute, ri, være med på natursti m.m. Vi fikk en fin dag i det flotte været. Vi spiste en gryterett med kjøtt, ris og salat og kaffe og kaker etterpå. Vi var ca. 25 stk. som deltok på dette. Stor takk til Astrid og Ole som lot oss få være med Takk også til Eva som hjalp til på kjøkkenet.

Teatertur:

17. juni var vi på en an Porsgrunn Internasjonale Teaterfestival's forestilling på Ælvespeilet. Forestillingen var basert på opplevelser fra Anas liv i Sør-Amerika. Ana var invitert til premieren. Mental Helse Bamble sponset 4 billetter til denne forestillingen.

Gartneri:

Astrid Jonsås er veldig flink med å tilrettelegge en liten kjøkkenhage og lage avleggere av planter. Vi får blomster, tomater og reddiker og andre grønnsaker.

Sommeravslutning:

Vi samlet oss den 2.juli på Clarks Minde med rømmegrøt og spekemat.

Høsthalvåret:

Vi starta opp igjen mandag 09.08.21. På Clarks med kafeen.

Båttur



Vi var på Seilturer RS 2 Langesundsfjorden Kystlaget 11- og 18.august. Vi var 22 stk. til sammen som deltok på de to turene. Været var fint, og vi koste oss med reker og brus i



Langesundsskjærgården. Takk til Langesundsfjorden Kystlag som stilte opp og var ansvarlige for turen.

17.09.2021 er Clarks Minde 120 År.

Hus styret i Clarks Mindes Venner og Mental Helse markerte 120 årsjubileet til Clarks 17.september. Det ble servert snitter, bløtkake og kaffe. Vi hadde besøk av Anette Guldager fra kulturavdelingen i kommunen. Hun overrakte blomster til Ana Lopez Taylor som representerte Hus styret denne dagen.

Sangkoret Styrbord Halser underholdt.

Clarks Minde var en gave til Langesund kommune fra familien Skougaard.



01.10. 2021 Eldredagen



Eldredagen ble feiret med pensjonistforeningen i Langesund, Clarks Minde venner og støttet av Bamble Kommune. Det ble servert lapskaus og kaffe. Vi kunne samle oss på LIF huset, under strenge Coronatiltak.

MARKERING AV VERDENSDAGEN FOR PSYKISKE HELSE

Tema i år var: «Livet under og etter en pandemi»

Mental Helse hadde en arbeidsgruppe til forberedelse av Verdensdagen: Nina, Kari Margrethe, Bjarne og Helge. De hadde mange møter med kommunepsykolog Ask S Nilsen.

29.september markerte Mental Helse Bamble Verdensdagen For Psykisk Helse. På LIF huset. Vi hadde fått Marthe Valle til å holde foredrag og syng. Men dessverre ble hun syk og måtte melde avbud. Men vi hadde en plan B. Roy Finnmark sang og spilte og Ole Roger Dyrkorn tok ansvaret for kvelden, med mange innspill fra Nina Rosland.



Det var 40 gjester. Alle skrøt av at vi klarte å få til et så fint arrangement på så kort tid. Det ble servert kaffe og snitter. Det var anledning til å stille spørsmål til kommunepsykolog Ask Svelmo Nielsen om psykisk helse.



Vi hadde stand på Brotorvet med Ana, Helge og Bjarne.

Kent Mauricio Brobakke Evensen og David Solli hadde stand på Herre ved Coop Extra.

Markering av Verdensdagen fra 4- 8 oktober. 2021 på Langesund barneskole

Årets tema: Livet under og etter pandemi- Vær oppmerksom-vær til stede-følg opp

Langesund barneskole ønsket å markere Verdensdagen gjennom ulike aktiviteter/arrangement i uke 40 fra 4-8 oktober 2021.

Vi lagde et «**Raushetsvindu**» med rosa Post-it lapper som ble hengt opp i en hjerte-formasjon i hallen. Der kan alle se budskapet fra hver enkelt elev. De voksne som jobber på skolen ser hva som er viktig for at hver enkelt elev skal oppleve felleskap, tilhørighet og kjenne at de har en fin plass/skole å høre til.



Markeringen av Verdensdagen med program for uka:

Mandag:

Ser på film og snakker om hva Psykisk helse er, åssen vi har det. Det kan være lurt å spørre elevene om hva fysisk helse er først. Alle øver på sangen: «Vi er en lang lang rekke med venner»

Tirsdag:

Film og samtale rundt tematikken. Hva er viktig for at vi skal ha det bra sammen med andre? Øve på sangen: «Vi er en lang, lang rekke med venner»

Onsdag:

Elevene skriver ned og svarer kort på Post-it lapp; «Hva er viktig for deg i møtet med andre for at du og de andre skal ha det godt?» Rosa Post-it-lapp veksles inn med to vaffelhjertes; 1.-4. klasse. Øver på sangen

Torsdag:

Samme program som på onsdag; for 5.-7. klasse med vaffelserving. Øver på sangen

Fredag:

Vi går i lang rekke til «Laila-løkka» (stor grusbane), hvor vi stiller oss opp i en stor hjerteformasjon ute. Vi avslutter med sangen:» Vi er en lang, lang rekke med venner» og alle får en is hver.

Elevene var engasjert og ivrige hele uka. De synes det var gøy og fint å gjøre noe sammen med alle på skolen.

Elevrådet har vært med på gjennomføring av uka.

Litt bakgrunnsstoff om Verdensdagen

Verdensdagen for psykisk helse har vært markert over hele verden 10. oktober fra 1992. Dagen skal bidra til å skape åpenhet gjennom økt kunnskap om psykisk helse.

Vær oppmerksom - Vær til stede - Følg opp.

Gode psykisk helse handler om motstandskraft. De som opplever å ha venner og et fellesskap er bedre rustet til å takle store omveltninger i livet. Sosial støtte er forebyggende, samtidig som det øker sjansen for å søke og få hjelp når det buttrer imot.

I 2021 ønsker vi å belyse hvor verdifulle vi mennesker er for hverandre, og hvor viktig fellesskap og tilhørighet er for god psykisk helse.

Årets kampanje oppfordrer derfor alle til å følge opp familie, venner, kollegaer, bekjente, medarbeidere, ledere og seg selv. Alle rundt oss. Ved å følge opp, skaper vi fellesskap og nærhet. Dette bidrar til å forebygge ensomhet og utenforskap.

EN LANG, LANG REKKE MED VENNER

Kategorier: [Barnesang](#) | [Vennskap](#)

Jeg gir deg min hånd, så gir du meg din.

Og den som står ved siden av deg,
gir deg sin. Og flere vi blir, som

synger i kor, en sang som burde
synges over hele vår jord.

Refr.:

Vi er en lang, lang rekke
med venner som holder
hverandres hender. For jeg
holder deg, og du holder
meg, vi er en lang, lang
rekke med venner.

Jeg gir deg min hånd, så gir du meg
din.

Og den som står ved siden av deg,
gir deg sin. Og flere vi blir, som
synger i kor, en sang som burde
synges over hele vår jord.



Vær oppmerksom – Vær tilstede -følg opp.

Skolen er en viktig arena i barn og unges oppvekst og forskning viser at et godt læringsmiljø fremmer helse, trivsel og god sosial utvikling. Et helsefremmende skolemiljø består av en skole som gir elevene muligheter for å delta aktivt og å utfolde seg. Anledning til å oppleve mestring og en skole som er opptatt av at

elevene er positive mot hverandre. Skolen er også viktig for utvikling og opprettholdelse av sosiale nettverk. Et godt læringsmiljø kan gi mange gode opplevelser av fellesskap og mestring, faktorer som kan styrke og virke beskyttende på barns psykiske helse. Barns trivsel i skolen henger sammen med rapportert psykisk helse og trivsel senere i livet. I skolen er mobbing og manglende mestring blant de mest alvorlige risikofaktorene for dårlig psykisk helse. Følg opp: snakk åpent om psykisk helse- spre kunnskap- det er normalt å få sterke følelser. Mange barn ble overrasket over hvor mange vi var. Det var stemningsfullt på Laila løkka når alle sang: «**Vi er en lang, lang rekke med venner, som holder hverandres hender**».

Det er første gang barneskolen markerer Verdensdagen for psykisk helse på denne måten, med ulike tilnærminger til temaet, med lek, moro og alvor.

Elevene vil gjerne ha det samme til neste år. Mange elever synes det er fint å lese det som er skrevet på hjerte-lappene.

En stor takk til Mental helse i Bamble for sponning av is til alle! Etter et vellykket, lærerikt og samlende arrangement med et viktig tema og budskap. Det har gitt læring til liten og stor.

Kenneth Johansen
Rektor

Nina Rosland
Miljøterapeut LBS

Ungdomsgruppa

Mental Helse Bamble fikk innvilget midler til oppstart av tilbud til ungdom i 2020, som var et samarbeid med kommunepsykologen Ask Svelmo Nilsen. På grunn av korona ble oppstart utsatt flere ganger.

Vi kom endelig i gang 01.10.21. Ask og Nina deltok sammen med ungdommer. Vi har fått tilbakemeldinger fra ungdommer og unge voksne at det er lite tilbud i kommunen til denne gruppen. Ungdommene opplever dette som en fin mulighet til å treffe andre. Ask får ny jobb flytter til Oslo, og vi har hatt kontakt med ny psykolog som ønsker å bidra.

Planen er å ha ungdomskveld annen hver fredag fra 1800- 2230, hvor målet er «å komme sammen» ha en plass å være og lære. Det er viktig i et fellesskap og skape rom for tilhørighet og trygghet. Måltider er en fin innfallsvinkel for samhandling, tilbereding av mat og spise sammen. Vi opplever mye latter og glede rundt bordet som skaper trygghet og gir mulighet for nytt vennskap, opplevelser, og nye ferdigheter. I år har vi brukt tid på å bli kjent, spille, kort, brettspill, pratet, laget mat, osv

Vi har kjøpt TV som skal benyttes til film/serier/debattprogram, hvor vi kan reflektere/diskutere ulike tema som har fokus på ungdommers hverdagsutfordringer, hvor hver enkelt kan oppleve personlig utvikling i trygge omgivelser.

Vi kommer til å søke om å få overført resterende beløp fra prosjektmidlene på ca. 8000 kroner,

Vi har planlagt en tur til «Hadeland glassverk» hvor målet er å øke selvtiliten i et trygt miljø.

Vi har snakket om å leie kinoen for visning av Rånebank.

I 2022 vil vi invitere brukere av Frisk Bris ungdom og Talenthuset i regi av NAV til å bli med på Ung/voksen tiltaket Mental Helse sammen med ungdommene har begynt utvikle

Busstur:

Vi var med pensjonistforeningene i Bamble på tur til Z-museet i Treungen i regi av Clarks Venner og Hus styret 13.oktober. Fin tur med god mat, god stemning og mye artig å se på museet.

Damekor.

Vi sponset 200 kr. pr. Billett til Damekorets revy i Sentrumsbygget fredag 12.november. Flere av medlemmene benyttet seg av tilbudet og hadde en fin kveld.

Veldferdsalliansen (VA)

Mental Helse Bamble er medlem av VA. Vi var på medlemsamling 15. og 16.oktober. Hvert år deler VA ut prisen «Tommel Opp». Dette året gikk prisen til 2 journalister fra avisa Nordlys som skrev på en saklig måte om fattigdomsproblematikk. Ana Lopez og Eva Aatangen Walle deltok på prisutdelingen og medlemsamlingen. Kari Restad sitter i juryen til Tommel Opp prisen



Andre arrangementer:

26.november var stortingsrepresentant Tobias Drevland Lund invitert til for å svare på spørsmål om psykisk helse, uføretrygd m.m.

Julebord 2021:



Den 01.12.21 hadde MHB julebord på LIF huset i Langesund. Telemarksvingen Spanderte Juletallerken til 30 personer. Kent Mauricio Brobakke Evensen spilte trekkspill. Vi var ca. 40 personer. Vi hadde besøk fra Skien, Porsgrunn og fylket. En fin kveld. Takk til kjøkkenpersonalet som stilte opp og hjalp. En Stor takk til Kari og Eva som tok ansvar for pynting, rigging og rydding.

Representasjon/konferanser

Deltagelse i Mental Helse Telemark:

Vi deltok på årsmøte til MH Telemark på Teams 26.mai med Bjarne Mostaul, Helge Solås og Ana Lopez.

Bjarne og Helge var på Mental Helse Vestfold og Telemarks stiftelsesårsmøte på Hotel Klubben i Tønsberg 12.juni.

Bjarne og Helge var på folkehelsekurs i regi Vestfold og Telemark Fylkeskommune på Farris Bad i Larvik 18.og 19.november.

Nina Rosland og Bjarne Mostaul var på lederkurs på Lamholmen Spa Hotel i Strømstad 26.-28.november.

Rådet for mennesker med funksjonsnedsettelse i Bamble kommune: Nina Rosland (vår representant) Bjarne Mostaul som vara.

Brukerutvalget i Nav Bamble Nina Rosland som brukerrepresentant.

Deltakelse i FFO Bamble: MHB var pådriver til å danne et lag for FFO i Bamble. Vi er representert i styret. De har møter på Clarks Minde for å forberede godt saker til behandling i det kommunale Rådet for personer med funksjonsnedsettelse. Ana, Nina og Helge sitter i styret for FFO Bamble og representerer Mental Helse Bamble i dette styret. Ana, Nina og Helge var på FFO Bambles årsmøte 29.april på Teams.

FFO Bamble inviterte til julebord og 15 års jubileum på Telemarksvingen den 08.12.21. Bjarne Mostaul ble invitert til 15 års jubileet som æresgjest. Bjarne var med å stifte FFO Bamble. Han ble overrakt en pengegave av Ingrid Venanger, hun er leder av FFO Bamble.

Dialogkonferanse om Verdensdagen:

Dialogkonferansen var på Teams i mars. Den var fulltegnet, og vi kom ikke med.

Clarks venner Husstyre: Vi er representert der ved Eva Aatangen Walle og Bjarne Mostaul som vara.

Økonomi

Kasserer i vårt lag presenterer alltid info om økonomi på styremøter. Vi har en sunn økonomi. Kasserer gjør en utmerket jobb, alle utgifter er forankret i vedtak i styret. Vår leder er veldig nøye med å melde kurs og med rapportering av kurs. Vi har fått penger for studietiltak og for det viktigste arbeidet som likepersoner. Vi legger vekt på at god økonomi skal komme medlemmene til gode i form av kulturtilbud (teater, kino, kirkekonsserter, bussturer, båtturer m.m.)

Vi søkte og fikk gaver fra Skagerak Sparebank, og fra Sparebank1. Vi har fått støtte for Verdensdagen fra Bamble kommune.

Medlemmer har skaffet midler til laget gjennom bingo når vi har åpent hus.
 Vi vil berømme og takke våre medlemmer som skaffet gevinster og som selger lodd.
 Vi har konto i lokal bank Skagerak Sparebanken. VIPPS nummer er: 545729
 Noen inntekter kommer fra Grasrotandel i Norsk Tipping. Takk til alle som støtter
 MHB med 5 % til Grasrotandelen.
 Se regnskapet og revisjonsberetning.

Andre arrangementer:

Bjarne Mostaul og Helge Solås besøkte det nyåpnede Pårørendesenteret for personer med psykiske lidelser i Porsgrunn 29.august.
 Bjarne og Helge var på visning av filmen Nattebarn i Skien 6.oktober.

Konklusjon

På tross av konsekvenser av COVID 19 smittevernregler, har det vært et aktivt år for Mental Helse Bamble. Egne lokaler i Langesund, Clarks Minde, gir oss trygghet og rom til å utfolde oss. Et solid arbeid og systematiske innsats fra vår leder og styret, har gitt oss stabilitet for å lage positiv aktivitet. Alt dette har skapt anerkjennelse fra kommunale myndigheter og videre driftsavtale for Clarks Minde er sikret.

Likepersonsarbeid har vi tatt på stort alvor. Vi gir veiledning til personer som går på Voksenopplæring eller NAV tiltak. Vi har etablert en god kontakt med kommunale myndigheter og andre foreninger. Vi vil fremheve vårt flerkulturelle arbeid og samarbeid med Voksenopplæring og BOIF. Tilbud for eldre er godt likt og veldig viktig.

Vår Facebook- side er godt besøkt. Vi har oppdatert vår hjemmeside, se her:
<https://mentalhelse.no/lokallag/216-bamble>

Styret takker alle medlemmer for deltakelse i harmoni med våre målsetninger om å jobbe for en bedre hverdag for alle.

Vi takker også alle våre samarbeidspartnere.

Langesund, 07.02.2022

Leder: Bjarne Mostaul

Nestleder: Ole Roger Dyrkorn

Sekretær: Helge Solås

Kasserer: Ann-Kristin Nenseth, (til oktober, deretter Ole Roger Dyrkorn.

Styremedlem: Eva Aatangen Walle

Styremedlem: Nina Rosland

Styremedlem: Ana López Taylor

Styremedlem: Kari Margrethe Restad

Varamedlem: Grethe Mostaul