



Nyhetsbrev høst 2019

01.09.2019

Nytt fra Mental Helse Nordland

En sommer har kommet, og en sommer har gått

Sommeren kan være utfordrende for mange, ettersom de fleste aktiviteter og tjenester tar ferie, men vi i styret i Mental Helse Nordland håper at alle har fått noen positive opplevelser i løpet av denne tiden. Dette er også en tid hvor det blir ekstra tydelig hvor viktig de mange møteplassene i Mental Helse sine lokallag er, både i Nordland og i resten av landet. Alle trenger å ha et sted å føle tilhørighet, mestring og at de kan bidra. Den innsatsen dere gjør ute i lokallagene har enorm betydning for at mange mennesker får en bedre hverdag, og dermed bidrar til at flest mulig kan få en best mulig psykisk helse. Så vi ønsker å takke for den fantastiske innsatsen dere alle gjør!

Dette nyhetsbrevet var planlagt å komme før sommeren, men det ble dessverre forsinket. Hverdagen blir ikke alltid som tenkt, og dette må vi bare beklage. Neste nyhetsbrev er planlagt å komme etter Verdensdagen for psykisk helse.

Velferdstur til Vesterålen

Før sommeren søkte vi om velferdsmidler fra Mental Helse til en velferdstur i Vesterålen, der vi ønsker å hjelpe lokallagene i området med nettverksbygging, profilering og medlemsrekruttering. Vi fikk innvilget 50.000 kr, hvorav 12.000 kr er til profileringmateriale som er bestilt fra Mental Helse sin nettbutikk. Denne turen skal gjennomføres 13.-14.september, hvor vi starter med å være tilstede på en [Temakveld med Mental Helse](#) på Andenes sammen med [Mental Helse Andøy](#) fredag 13.september. Her skal vi også bidra under et ekstraordinært årsmøte, hvor det skal velges et nytt lokallagsstyre. Lørdag 14.september samler vi styrene i lokallagene [MH Andøy](#), [MH Sortland](#) og [MH Øksnes](#) og står på stand på Sortland. Etter det samles vi til middag, hvor de får bedre mulighet til å bli kjent med hverandre, utveksle erfaringer og bygge samarbeid for veien videre. Dette gir også oss i fylkesstyret en mulighet til å bli bedre kjent med lokallagene, både når det gjelder utfordringer, muligheter ikke minst alle ressurspersonene som finnes. Vi ser veldig frem til dette!

Denne helgen arrangeres også Vesterålen Pride, og i den sammenheng skal leder Tonje Kristoffersen være med og åpne kaféen deres på Kulturkaféen lørdag.

Leder i Mental Nordland
Tonje Kristoffersen



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

Viktige datoer

- 13.-14.09 Velferdstur til Vesterålen
- 20.-22.09 Ledermøte på Gardermoen
- 10.10 Verdensdagen for psykisk helse
- 02.-03.11 Styremøte MH Nordland



Nyhetsbrev høst 2019

01.09.2019

Faddere

Vi har fordelt lokallaglagene mellom oss, og det ser slik ut:

Andreas Lund: Vega og Brønnøy

E-post: andreas.lund85@gmail.com

Mobil: 924 61 986

Eva Sjøvold: Søndre Salten, Sørfold, Øksnes og Værøy

E-post: evaelisabeth27@hotmail.com

Mobil: 414 64 320

Karl Johnny Karlsen: Sortland og Vågan

E-post: karl.johnny.karlsen@oksnes.kommune.no

Mobil: 454 76 066

Ståle Nordlund: Vefsna og Hemnes

E-post: nordlundster@gmail.com

Mobil: 947 80 934

Tonje Kristoffersen: Andøy, Rana og Bodø

E-post: nordland@mentalhelse.no

Mobil: 936 13 116

Vibeke Karlsen: Hadsel, Vestvågøy og Narvik

E-post: vibeke.karlsen@mentalhelse.no

Mobil: 476 62 943

Zoy Lillegård: Saltdal

E-post: zoyiren@gmail.com

Mobil: 970 73 348

Denne oversikten ligger også ute på nettsiden, og denne siden vil alltid være oppdatert:

<https://mentalhelse.no/lokalnyheter/101-nordland/51-fadderordning>

Ta gjerne kontakt med din fadder dersom du trenger hjelp til noe!



Nyhetsbrev høst 2019

01.09.2019

Representasjoner

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

- Bikuben
- Kontrollkommisjonen i Ofoten, Lofoten/Vesterålen og Helgeland
- Fauske DPS 25-årsfeiring
- Brukerutvalget NAV Nordland
- Workshop med Nye UNN Narvik
- Hjelp og oppfølging av fadderlag

Nytt fra Mental Helse

Politisk seminar

[KUPP](#), kurs- og opplæringsutvalget i Mental Helse, arrangerte politisk seminar på Gardemoen 6.-7.juni, og fra Nordland var lokallaget [MH Brønnøy](#) representert. Vi har fått tilbakemelding på at dette var en veldig positiv opplevelse, og at det var motiverende å få mulighet til å bli kjent med engasjerte mennesker fra lokallag i hele landet.

Organisasjonskurs

23.-25.august arrangerte [KUPP](#) organisasjonskurs på Gardermoen. Fra Nordland var lokallagene [MH Vefsna](#), [MH Hemnes](#), [MH Saltdal](#) og [MH Sørfold](#) representert. Også her har vi fått tilbakemelding på at dette var en veldig positiv og motiverende opplevelse.

Verdensdagen for psykisk helse

Gi tid

Verdensdagen for psykisk helse arrangeres hvert år den 10.oktober, og årets tema er «Gi tid». Meningen med denne markeringen er å øke kunnskap og åpenhet om psykisk helse.

Noen lokallag har mye erfaring med å holde arrangementer i sammenheng med Verdensdagen, og er nok godt i gang med planleggingen. Andre lokallag har ikke like mye erfaring med dette, men dersom dere ønsker å arrangere noe, så anbefaler vi å ta en titt på nettsidene deres på www.verdensdagen.no for å hente tips og inspirasjon. Verdensdagen kan også markeres i de to ukene før og etter 10.oktober, dersom man vil markere over en lengre periode («festival») eller at selve dagen ikke passer. Et arrangement trenger heller ikke å være stort for å kunne bidra til å sette fokus på psykisk helse, så her er det bare å ta fantasien i bruk!

Send oss gjerne bilder fra deres arrangementer, så får vi det med i neste nyhetsbrev!



Nyhetsbrev høst 2019

01.09.2019

Nytt fra lokallagene

I sist nyhetsbrev skrev vi at vi gjerne ønsket å motta bilder og tekst om aktiviteten dere har rundt omkring i lokallagene, for å bidra til tips og inspirasjon til andre lokallag. Denne gangen har vi mottatt fra tre lokallag, og håper at enda flere sender inn til neste nyhetsbrev.

Mental Helse Hemnes



Vårt prosjekt "utsikt til bedring" engasjerer mange og er kommet godt i gang. Hver tirsdag samles det en eller annen plass i kommunen. Det er flere med motorsag som skoger og mange som drar kvist til fliskutteren. Der folk ferdes har vi ikke lov å kaste kvisten, men må kverne den opp. 18 har vært på motorsagkurs og møter jevnlig. Alle er utstyrt med verneutstyr. Det blir alltid kokt kaffe og noen har med noe å bite i. Det sosiale er viktig.

Siste gangen før ferien ble det grilling og loddtrekning. Alle som deltar har andel i lotteriet for hver gang de møter opp. Hovedpremien var et tilhengerlass med ved!

1. juli overtok Hemnes IL ansvaret for Dalanstua. Dette var i "tråd" med avtaler da fire lag gikk i lag å skaffe midler til denne stua som er et møtested for alle. Skole og barnehager er flittige brukere.

21. juni var vi på Blåtur i regi av Mental Helse Hemnes. Med 47 deltakere bar turen med buss til Vangbrygga i Bardal. En fint opplegg og jammen kom ikke Olga fra Innerhåjen med sin koffert. Flott matopplevelse.

Midt i juni fikk vi besøk av Søndre Salten. Det ble servering av fiskesuppe på Sans og kaffe og kake i Dalanstua. Hyggelig å få besøk og utveksle erfaringer og livshistorier.

11. mai hadde vi allsang på Hemnes Eldresenter med flott musikk og servering.



Nyhetsbrev høst 2019

01.09.2019

Mental Helse Saltdal



Alle disse bildene er fra turer i lokalmiljøet. Mental Helse Saltdal startet dette tilbudet opp som prosjekt 2014 finansiert av Nordland fylkeskommune. Prosjektet "Opptur" ble snart populært, og vi i lokallaget driver prosjektet videre av egne midler. Hver tirsdag vår og høst bruker vi ettermiddagen ute i naturen. Turmålene er lagt slik at ALLE kan være med uavhengig form og funksjonsnivå. Vi griller, koker kaffe på bål og har underholdning.

Mental Helse Vefsna



5. mai hadde Mental Helse Vefsna besøk av Statsminister Erna Solberg for å se Qvales Mestringshus, et kommunalt drevet aktivitetstilbud for brukere i avdeling Psykisk Helse. Med fokus på mestring og livsglede er Qvales et viktig tiltak som blir lagt merke til ellers i landet. Ildsjelprisvinner er til stede og han vant prisen på bakgrunn av den frivillige innsatsen han har bidratt med. Per er initiativstaker og idéhaver for Qvales Mestringshus. Dagen gikk fint for seg med fullt hus der brukerne fikk snakke med Statsministeren. Med brukerne i fokus, var det naturligvis en av våre faste besøkende som fikk æren av å åpne kaken denne dagen.



Nyhetsbrev høst 2019

01.09.2019

Tips på tampen

ExtraExpress-midler

På Extrastiftelsens nettside står det følgende om ExtraExpress-midler: «Gjennom ExtraExpress kan du søke om prosjektmidler til mindre og lokalbaserede helseprosjekter. Dette kan for eksempel være midler til lokale treningsgrupper, ulike type kurs, samlinger og aktiviteter, utstyr som bidrar til aktivitet og frivillighet, eller lignende. Prosjektet bør basere seg på frivillig innsats og bidra til lokal aktivitet, tilrettelegging eller mestring.»

Denne beskrivelsen passer til mye av aktiviteten som allerede foregår rundt omkring i lokallagene våre, med litt kreativ ordlegging ligger det muligheter til å kunne gjøre om det dere allerede gjør til et prosjekt.

Frist: 15.september

Dersom det er aktuelt for ditt lokallag å søke om prosjektmidler må dere gjøre følgende:

1. Den som skal være prosjektleder må opprette bruker på Extrastiftelsens sider
2. Ta kontakt med Aud Karin Bjørn (aud.karin.bjorn@mentalhelse.no eller 46 52 95 95) hos Mental Helse, og oppgi navn på registrert prosjektleder og navn på prosjektet. Søknadskjema må opprettes sentralt.
3. Fyll ut og send inn søknaden. Trenger dere hjelp så ta kontakt med Aud Karin Bjørn.

Les mer om ExtraEkspress her: <https://www.extrastiftelsen.no/extraexpress/> og om søknadsprosessen her: <https://www.extrastiftelsen.no/sok/>



Til slutt ønsker vi alle en videre flott høst!

Hjertelig hilsen styret i Mental Helse Nordland.