 **Desember 2020**

**”MH – posten” - INFO FRA LOKALLAGET FOR KLEPP OG TIME**

**For medlemmer – og andre interesserte**

[](https://pixabay.com/no/photos/avslappende-lounging-l%C3%B8rdag-koselig-1979674/)

**Et «rart» år går mot slutten. Våre aktiviteter har jo vært preget av Corona-pandemiens restriksjoner. Programmet for de månedlige sosiale treffene i november og desember ble kansellert, slik ble også den årlige juleavslutningen avlyst. Hvis smittetilstanden tilsier det, har vi planer om i stedet å avholde et arrangement med middag, underholdning og lotteri i løpet av vårsesongen.**

**Lesegruppen har imidlertid gjennomført sine møter med 5-7 deltakere fra august og ut året. Deltakerne har gledet seg over denne muligheten for å treffe noen av medlemmene.**

**Når det gjelder sosiale treff for våren 2021, er vi nå litt avventende. Hvis det er mulig å gjennomføre et program, vil dette gjøres kjent på nettsiden og ved utsending av e-post til medlemmene.**

**Denne utgaven av MH posten består av flere innlegg av «gjesteskribenter». Det er kjekt at flere vil bidra og vi takker for dette.**

**Adventstiden handler om forventninger. Måtte våre medlemmer og andre lesere kunne få en koselig og fredelig juletid - og videre få et nyår med gode opplevelser og samhold!**  *For styret Marit L.E.*



**Oppmerksomheten er det store ordet og det store biletet.**

Ein dag for ikkje så lenge sidan, oppdaga eg noko eg ikkje var klar over at eg visste. For då det gjekk opp for meg, kjende eg i heile meg at dette har eg visst så lenge eg kan minnast. Det har bare ikkje vore bevisst for meg.

Eg oppdaga at det viktige ordet er *oppmerksomhet*. Oppmerksomheten er det store ordet, og det store biletet – det som det handlar mest om når alt kjem til alt.

Oppdaginga mi var at oppmerksomheten langt på veg er viljestyrt. Me kan velje kva me vender blikket mot, kva me vender øyrene til. Heile tida, bevisst og ubevisst, vender me hovudet mot det som fangar oppmerksomheten, eller det me søker etter.

Langt på veg, men ikkje heilt, sjølvsagt, kan me vende blikket og sinnet mot det me ønskjer å sjå. Me kan velje om me vil sjå mot horisonten og la oss dra i mot det me lengtar etter. Eller om me vil flytte blikket mot alt som bevegar seg i det nære synsfeltet. Og virre omkring utan mål og meining.

Så har eg sett at oppmerksomheten min frå tid til anna kan verte fanga av stress og bekymring, frykt, indre uro, sorg og ting eg må leve i og gjennom. Ein del av dette er nødvendige prosessar, men ein god del er tankar og kjensler som splittar oppmerksomheten og gjer meg vondt.

Eg ser at me lever ulike liv, og med ulik fordeling av det som kan stele oppmerksomheten. Men like fullt er det langt på veg muleg å flytte blikket mot det me ønskjer å sjå meir av, trur eg. For dei aller fleste. Om livet er mest godt eller vondt vert i stor grad påverka av kva eg gir oppmerksomheten min til. Ikkje fullt og heilt, naturlegvis.

Bjarne Lemvik, medlem MH Klepp og Time

***Monicas blekkhus*** [](http://www.google.no/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwi6zanr1NTWAhUKP5oKHdcnCcoQjRwIBw&url=http://www.qxl.no/pris/samleobjekter-antikviteter-kunst/oevrige-samleobjekter/oevrig/gammelt-blekkhus-og-penn/v/an819667926/&psig=AOvVaw1PzuwcVVxsivtvA6LoYJcS&ust=1507127295231364)

*Monica Voll er en ivrig skribent og har ved flere anledninger gledet andre med sine dikt.  Hun har hatt flere leserinnlegg i Jærbladet, hun har også utgitt bok og hefter. Monica er medlem i lokallaget og her i bladet vårt har hun fått sin egen spalteplass:*

**Mine erfaringer og opplevelser i Lesegruppa**

Som de faste leserne av MH posten vet, orienterer vi hver gang om vår lesergruppe som flere er velkomne til å delta i! Selv har jeg vært med i snart 4 år. Da jeg ble med var vi til sammen 4 personer, nå teller vi 7. Jeg tror at samtlige synes det er veldig kjekt og sosialt, en føler seg godt mottatt og ivaretatt. For meg personlig har det gitt mye, både det litterære og ikke minst det positive ved å bli kjent med nye personer.

I gruppa leser vi for hverandre. De fleste gruppemedlemmene foretrekker å sitte og lytte, mange strikker mens de hører på. Jeg liker å lese, det har derfor blitt slik at jeg som oftest tar meg av høytlesingen. Underveis tar vi en pause med god te og smakfulle kjeks. Da går praten livlig om løst og fast.

Ett eksemplar av valgte bøker kjøpes inn av foreningen. Leste bøker benyttes som gevinster ved utlodningen på vår juleavslutning. Et flott gjenbrukstiltak!

Den første boken jeg fikk ta del i var *«Karitas – kaos på lerret»* av den islandske forfatteren [Kristín Marja Baldursdòttir](https://www.ark.no/forfattere/kristin-marja-baldursdottir). Siden de andre hadde kommet et stykke ut i boka da jeg begynte, fikk jeg låne med boka hjem slik at jeg nådde igjen de andre. Boka handlet om en sterk kvinne på Island på 1900-tallet, som gikk sin egen vei, og utdannet seg til kunstner. Boka beskrev også både natur, kamp for tilværelsen og kjærlighet, på en levende og fengende måte.

Neste bok vi tok fatt på var *«Rapsgubbene»* av svenske Karin Brunk Holmquist. Dette var en humoristisk bok som ofte ga oss en god og befriende latter. Det var like løye hver gang.

Etter dette leste vi *«Syv søstre»,* den kjente bestselgeren av Lucinda Riley. Til og med jeg, som vanligvis ikke er noen stor fan av denne type bøker, ble veldig engasjert i historien.

En bok som gjorde sterkt inntrykk på de fleste av oss var Edvard Hoems *«Jordmor på jorda - huset under blåhammaren»*. Den boka tror jeg gjorde et sterkt inntrykk på de fleste av oss.

Nå har vi nettopp kommet i gang med en lokal krim- nemlig Sonja Holtermans *«Gå med meg»*. Det skjer et mord i Kongeparken på Ålgård. Den lover godt, og vi gleder oss til den spennende fortsettelsen!

Lesegruppa runder av året med en adventtur til Stavanger. På treffene våre legger vi noen kroner i en krukke. Pengene benyttes til enkel servering hver gang, overskuddet benyttes til et måltid på juleturen. Vi koser oss også med litt shopping. Julehuset er obligatorisk – der må vi alltid inn å kikke, evt kjøpe noe.

Dette er en veldig fin måte å avslutte året på i lesegruppa. Nå gleder iallfall jeg meg til vi kan starte opp igjen, etter at koronakrisen har roet seg litt. Jeg håper at lesegruppa har kommet for å bli!

**Lesegruppe – til hygge og mentalt påfyll**

 http://ts1.mm.bing.net/th?&id=HN.608045645717834423&w=300&h=300&c=0&pid=1.9&rs=0&p=0

Vi ønsker deg velkommen til vår Lesegruppe som finner sted annenhver onsdag (oddetallsuker) fra 17.30 til 19.00. Vi holder til i lokalet «Gnisten» i Kontaktsenteret på Klepp. Adressen er Fredheimveien 4, 4352 Kleppe. Vi velger sammen en bok og leser høyt for hverandre – til denne er utlest. Det er valgfritt for deltakerne om en vil lese høyt, noen vil bare lytte. Vi har en pause midt i lesingen. Da blir det kaffe og litt å bite i for en 10-er.

Nå håper vi på at du, og kanskje noen du vil invitere med deg, tar kontakt. Dere er hjertelig velkomne! Laila Horpestad kan kontaktes for mer info: tlf. 900 28 026 eller e-post: [laila.horpestad@gmail.com](mailto:laila.horpestad@gmail.com)

**Bli medlem av Mental Helse Klepp og Time Vi trenger flere medlemmer – både aktive og støttemedlemmer. Meld deg inn på mail til** [klepptime@mentalhelse.no](mailto:klepptime@mentalhelse.no) **eller ring leder Laila Horpestad på tlf. 900 28 026, evt en av de andre styremedlemmene - kontaktinfo på vår nettside.**

**Se for øvrig info om styret og aktiviteter på vår nettside:** [www.mentalhelse.no/rogaland/klepp-time](http://www.mentalhelse.no/rogaland/klepp-time)

**Hekta på «Mandelmanns gård» - en fantastisk svensk TV-serie!**

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://tvguide.vg.no/program/p_mandelmanns-gard-5&psig=AOvVaw3JC-bv5t0-_lDqID-Qgk5d&ust=1607540989688000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOiAp4WLv-0CFQAAAAAdAAAAABAI)

Jeg har sittet forventningsfull og ventet på neste episode hele denne høsten. Det handler om en gård i Djupadal i Skåne, der man er selvforsørgende . Gården drives av Gustav og Marie Mandelmann. Gustav var nesten ferdig med medisinstudiene da han forsto at det ikke var det han ville med livet sitt – han ville være ute så mye som mulig – drive med jord og dyr. Det ville kunstneren Marie også – derfor slo de seg sammen og skaffet seg gård og har drevet den i 20 år.

De har kyr ,griser, ender, påfugler, høner, hunder, katter, geiter, gjess, poteter, grønnsaker, korn, krydder/urte-hage , frukttrær av alle slag og masse bær. De er glad i å grille og de lager sitt eget grillkull. Fantastisk og se hvordan de gjør det.

[](https://www.google.com/url?sa=i&url=https://www.hant.se/noje/gladjebeskedet-klart-for-ny-sasong-av-mandelmanns-gard/5092735&psig=AOvVaw3JC-bv5t0-_lDqID-Qgk5d&ust=1607540989688000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCOiAp4WLv-0CFQAAAAAdAAAAABAd)

I serien følger vi dem vår, sommer, høst og vinter. Vi får være med på dyrefødsler – og de fleste dyrene får navn (den eldste hunden heter Saffran og en av kuene heter Snønos og alle blir på en helt ’personlig’ måte ønsket velkommen til gården («Velkommen til oss lilla Søtnos»).

Når dyrene skal slaktes gjøres det også på gården, dyrene skal ikke stresses med å reise til slakteren. Maria sier: jeg spiser kjøtt, men det skal være fra dyr som jeg vet har hatt det godt. Marie og Gustav lager mye mat ute – og vi får være med på det - og det følger oppskrift til alt. Jeg har googlet: *Mandelmanns Gård recept* og der står oppskriftene som perler på en snor; Mandelmanns lavendelskorpor, milkshake med bringebær og nektarin, Mandelmanns surdegsbrød, Rødbetsmuffins med hasselnøtter, Toscansk svinegryte og mye mer….

De elsker hverandre, Gustav og Marie, eller Marsi og Marsipan som Gustav kaller henne. Man ser og hører det på dem at de har det godt – og flørten, latteren og humoren sitter løst. Jeg føler meg så glad og beriket etter hver episode.

Det er ikke mange moderne hjelpemidler på Mandelmanns Gård. Gustav reiser rundt på svenske gårder og samler jordbrukshjelpemidler han har bruk for. De han besøker sier: «Bare ta om du vil ha».

Skulle programserien komme i reprise, så len deg tilbake i godstolen og unn deg koselige og morsomme TV-stunder!

*Dorthe*

**Kurs i konflikthåndtering**

[](https://www.google.no/imgres?imgurl=https://dbdzm869oupei.cloudfront.net/img/sticker/preview/16243.png&imgrefurl=https://www.tenstickers-norge.com/wallstickers-veggklistremerker/ugler-pa-en-vegg-med-trevegger-16243&tbnid=Ph4ogVK95LehlM&vet=12ahUKEwjDleXtnL_tAhVGwCoKHVO8D2MQMyhOegQIARB0..i&docid=7FQWR-NG9xzvSM&w=800&h=376&q=gratis%20bilder%20tegninger%20ugle&hl=no&ved=2ahUKEwjDleXtnL_tAhVGwCoKHVO8D2MQMyhOegQIARB0)

I august deltok 2 personer, styreleder Laila og styremedlem Irene, på et todagers-kurs om konflikthåndtering i regi av Mental Helse Rogaland.

Dette var hovedtemaene:

* teori om konflikt- og konflikthåndtering
* økt bevissthet om språkbruk og språkets betydning
* kunnskap om Mental Helse sine etiske retningslinjer og kunnskap om hvordan de kan brukes til å forebygge og løse konflikter
* bevissthet om ulike konflikter som kan oppstå i et styre / lokallag og kunnskap til å finne gode løsninger på disse
* ulike verktøy for å forebygge og håndtere konflikter
* kunnskap om å planlegge og å gjennomføre en prosess på forebygging eller håndtering av konflikter i eget styre / lag

Det var et lærerikt og nyttig kurs. Det var mye gruppearbeid der vi deltok aktivt hele tiden.

Laila Horpestad

**DIKT AV MARIE TAKVAM**

*Trø varsamt Ver varsam. Trø alltid stilt*

*Isen er veik. Det er blod under hus over nyfrosen sjø.*

*Kvi kjem du så nær? Rør ikkje ved meg Noko i djupet*

*Kvi er du så bleik? du ande fra sud. kan liggje og blø.*

------------------------------------------------------------------------

Åh, Marie, du var så vakker. Jeg kunne nesten ikke holde øynene fra deg. Vi hadde samme stam-kafé du og jeg, - vannhull er liksom et så forslitt begrep - men det var jo det det var. Casino, kalt “Kassa“ i Stortingsgata. Jeg kom dit hver kveld etter endt teaterforestilling, og der satt du, Marie. Alltid alene, og alltid med det samme på bordet; en tallerken løksuppe og en flaske rødvin. Du var så vidunderlig vakker... Den høye, buede pannen, den perfekt formede amor- buen, de følsomme øynene… Jeg kunne nesten ikke ta øynene fra deg.

Men du satt alltid alene. Alene med din vinflaske og tallerken løksuppe. Dette var på slutten av 70- tallet, og du hadde akkurat hatt hovedrollen i den vakre,- og svært begavede,- ( en kombinasjon som også i disse tider er vanskelig å svelge for enkelte menn) , Vibeke Løkkebergs debutfilm “Åpenbaringen“ fra 1977. I en scene viser du din flotte, noen-og-femti-år-gamle rumpe. Anmelderne var sjokkerte. Din rumpe ble beskrevet som frastøtende og gammel. Mediedebatten om filmen ble døpt “rumpefeiden“.

Du ba innstendig kritikerne skille mellom deg selv som person og filmens tematisering av kvinnekroppen. Likevel blir du etter dette diskreditert i norske medier. I intervjuer etter “Rumpefeiden“, blir du stemplet som en ensom, gammel og kompromittert forfatter. Så godt da å ha “Kassa“, løksuppen og vinflasken.

Der fikk du også være i fred, ser man bort fra de lange blikkene fra meg. Jeg syntes du var så usigelig vakker. Du var sårbar på denne tiden, etter “Åpenbaringen“. Du fikk verken støtte fra andre forfattere eller feminister. Mediene er harde mot dem som bryter med taushetsbelagte temaer.

Marie, du klarer deg godt likevel. Du ser deg selv utenfra, er selvrefleksiv. Dermed blir du ikke bare kategorisert, - du definerer også deg selv. Den velkjente dandyen, journalisten Arne Hestenes, skulle ha seg frabedt synet av din rumpe. Hans drømmekvinne var Sophia Loren... Du og jeg får støtte oss til Odd Nerdrum, Marie. Cellulitter er det vakreste og mest feminine han vet om. Du var så usigelig vakker... Den perfekte amorbuen... Jeg tenker på deg hver dag når jeg ser sønnen din, Magnus Takvam, på nyhetene på NRK. Han har din høye, buede panne.

Åh, Marie jeg fryser sånn, jeg er “dekket av nyfrossen sjø“. Noe i dypet i meg ligger og blør... Takk, vakre Marie, for at jeg kan speile meg i diktet ditt “Trø varsamt“. Jeg har visst om dette diktet, - og lest det igjen og igjen, i mange, mange år. Takk for lyrikkskatten du gav oss, vakre Marie. Hvil i fred, Marie. Jeg er sikker på at det vanker flust med rødvin og løksuppe der du er nå.

*Din for alltid, Åshild F.*