



Februar 2015

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

For tidligere og nye medlemmer – og andre interesserte



Fakta om oss – og mål for tiden som kommer

Etter at ”Jærkimen” – det tidligere lokallaget av Mental Helse for jærekommunene – ble lagt ned for mange år siden, har ikke brukerorganisasjonen vært representert i kommunene Klepp og Time.

I mars 2014 ble et nytt lokallag etablert ved at det ble nedsatt et interimstyre for dette første året. Vi er fortsatt i ”startgropen”, men er glad for nå å ha ca. 30-35 personer på vår medlemsliste. Vi jobber for at det skal bli mange flere som finner veien til våre treffpunkt og aktiviteter. Du trenger ikke å være medlem i første omgang, kanskje du ønsker å orientere deg litt, og evt. bli kjent med noen oss til å begynne med. For noen vil en aktivitet være aktuell, for andre vil det være flere. Vi trenger både aktive medlemmer - og støttemedlemmer - for å få betydning som brukerorganisasjon.

Vær med oss å lykkes ved å fortelle om at vi finnes – du kjenner sikkert noen som kan ha behov for et tilknytningssted – eller være noe for andre. Noen ønsker å være del av et sosialt felleskap, andre kan ha ressurser vi har behov for i utviklingen av laget vårt. Noen kan bake, noen kan IT, noen kan synge eller skrive dikt, noen kan være representant i et brukerråd. Og noen er veldig gode til å møte noen som kan være litt usikre på å komme og møte nye mennesker.

Vi har tørket støv av et gammelt motto og gjort til vårt: *"Sammen er vi sterkere"*.

Velkommen til sosialt treff 1. tirsdag hver måned kl. 1800 – 2000

Ta gjerne med noen du kjenner!

Det settes opp et tema hver gang – og det blir enkel servering i et koselig miljø på Svendsenhuset, Hulda Garborgsveg 7 (ved helsestasjonen) på Bryne:

- | | |
|-------------------|--|
| 6. januar | Vi møtes i det nye året...
og diskuterer hvordan vi kan få lokallaget vårt til å bli et levende miljø framover. |
| 3. februar | Quiz med Wenche & Janette
med premiering til beste lag. Monica leser egne dikt. |
| 3. mars | Å male påskeegg er en hyggelig tradisjon
Vi viser hverandre – slik at alle kan klare det. |
| 7. april | Hva betyr det å ha – og å være - støttekontakt?
Brukere og støttekontakter forteller om sine erfaringer. |
| 5. mai | Hva og hvordan kan vi spille inn viktige tema til kommunene.
Møte mellom medlemmer og kommuneansatte; der alles stemmer er viktige |
| 2. juni | Besøk fra et annet lokallag i distriktet.
Gjestene forteller hvilken betydning samhold og aktiviteter har betydd for den enkelte. |

Å dele et dikt kan bety mye...

Vi takker vi Monica for hennes bidrag:

MORGENGRY

Det kommer alltid
en ny morgengry.
Bak den mørkeste sky
skjuler det seg alltid
en uoppdaget skatt.
På ny.

monica voll

Lesegruppe – til hygge og mentalt påfyll



Vi ønsker deg velkommen til vår Lesegruppe som finner sted annenhver onsdag (oddetallsuker) fra 18.30 til 20.00. 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 gruppedeltakerne om en vil lese høyt, noen vil bare lytte. Vi har en pause midt i lesingen. Da blir det kaffe og litt å bite 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, også for ytterligere info: tlf. 900 28 026, e-post: laila.horpestad@gmail.com

Vi går sammen på kulturelle arrangementer....

Hvert halvår velges 1 eller 2 teaterforestillinger – hvor vi får billetter ved Rogaland Teater til gunstig pris. Se oversikt over vårenS program på teaterets hjemmeside <http://www.rogaland-teater.no/forside> . Vi kan evt. også velge en revy eller konsert på andre scener. Det vi velger ut annonseres på vår nettside under Aktiviteter. Kanskje det kan bli denne forestillingen – følg med:



Illustrasjon for forestillingen «*Forandring fryder*»

Du kan få mer opplysninger ved å henvende deg til [teaterkontaktene Mia 910 09 509](tel:91009509) eller [Marit 481 90 617](tel:48190617). Ta gjerne med deg en venn. Noen ønsker å ta tog, noen å kjøre bil. Gi beskjed hvis du trenger skyss.

Hvis medlemmer fra andre lokallag har lyst til å ta følge, er det hyggelig -ta kontakt med teaterkontaktene.

Kunnskap gir innsikt

Åpne forelesninger skal være en kommunikasjonsarena og er et samarbeidsprosjekt mellom fagpersonell på Jæren DPS og brukerorganisasjonene. Målet er å gi informasjon i et folkehelseperspektiv til alle interesserte.

10 foredrag om psykisk helse arrangeres hvert halvår i personalkantinen på M44. Egen inngang til høre for hovedinngangen fra P-plassen.

Skal vi ta følge, evt. møtes på kafeteriaen ved Coop Obs før foredraget?
Ta kontakt med oss: Wenche tlf. 47607986 eller Janette tlf. 909 22 997.



Opne forelesningar, vår 2015
Psykisk helse

Torsdagar kl. 19.00 - 20.00, Kjøpesenteret M44 - personalkantine

Program

15.01.15	Sosiale medier – gode eller for å bryte og ødelegge? Helsepsykolog Tine Inger Solum, Jæren DPS	Et gratis tilbud for: - alle interesserte - pasientar/brukarar - pårørande - tilsette - helsepersonell - studentar
22.01.15	Trygg/utrygg – om parforhold og tilknytningv/ Helsepsykolog Lars-Erik Larsen, Familievernkontoret Bryne	
29.01.15	«Foreldrekrigen» Kva skjer med barna når foreldre ikkje klarer å samarbeide? Helsepsykolog Ann Margareth Oma, Familievernkontoret Bryne	
05.02.15	Kven er farleg? Korleis vurderer og reagerer samfunnet? 90 minutt med psykolog Paul Nordgren, Jæren DPS	
12.02.15	«Ingen trur at toastmasteren skal ta sjølv-mord» v/Oddvar Vignes	
19.02.15	Vinterferie	
26.02.15	Å vera der du er. Mindfulness i kvardagen v/terapeut/institusjonsprest Johannes Høyvik	
05.03.15	Trygg/utrygg – om parforhold og tilknytningv/ Helsepsykolog Lars-Erik Larsen, Familievernkontoret Bryne	
12.03.15	Korleis er det å leve med ADHD, for seg og for barn? Helsepsykolog Lars-Erik Larsen, Familievernkontoret Bryne	
19.03.15	Angst og helser – om det er, og korleis det kan behandle seg Helsepsykolog Tine Inger Solum, Jæren DPS	

Jæren dps

N.K.S. Jæren distriktpsikiatriske senter AS

Program for våren 2015

- 15.januar** **Sosiale medier – grobottn for trivsel og gode relasjonar? v/psykolog Tine Inger Solum, Jæren DPS**
- 22.januar.** **Trygg/utrygg – om parforhold og tilknytningv/ psykolog Lars-Erik Larsen, Familievernkontoret Bryne**
- 29.januar** **«Foreldrekrigen» Kva skjer med barna når foreldre ikkje klarer å samarbeide? v/psykolog Ann Margareth Oma, Familievernkontoret Bryne**
- 05.februar** **Kven er farleg? Korleis vurderer og reagerer samfunnet? 90 minutt med psykolog Paul Nordgren, Jæren DPS**
- 12.februar** **«Ingen trur at toastmasteren skal ta sjølv-mord» v/Oddvar Vignes**
- 19.februar** **Vinterferie**
- 26.februar** **Å vera der du er. Mindfulness i kvardagen v/terapeut/institusjonsprest Johannes Høyvik**

- 05.mars** Er det lurt å slanke seg? v/ PhD/ psykiatrisk sjukepleiar Kristine Rørtveit, SUS
- 12.mars** Korleis er det å leve med ADHD, for seg sjølv og i familien?v/erfaringskonsulent Modil Byberg og leiar av LMS, Wendy Pollack, Jæren DPS
- 19.mars** Angst og fobiar – kva er det, og korleis kan ein behandla det v/ psykolog Øistein Eskeland, Jæren DPS
- 26.mars** Korleis forstå seg sjølv og andre når følelsane blir for overveldande? v/ psykolog Fredrik Frøyshov, Jæren DPS

Brukere og støttekontakter

Noen brukere og deres støttekontakter har funnet at de sosiale treffene er en fin anledning til å delta i aktiviteter og møte andre. Vi ønsker flere velkommen!

Nye aktiviteter?

Vi ønsker forslag og innspill fra dere alle – det kan være en viktig drahjelp for å skape et miljø hvor mange finner noe de er interesserte i.

Bli medlem av Mental Helse Klepp og Time

Vi trenger flere medlemmer – både aktive og støttemedlemmer. Meld deg inn ved mail til klepptime@mentalhelse.no eller pr. tlf. til en av styremedlemmene dere finner på vår nettside.

Annen info

Se for øvrig info om styret og aktiviteter på vår hjemmeside www.mentalhelse.no/rogaland/klepp-time

VI ØNSKER ALLE EN GOD VÅR!

