

### **Treffstedet**

Mental Helse Trondheim har holdt treffsted i Kjøpmannsgata 5 i hele 2018, og vi har utover året utvidet åpningstiden. Fra høsten av har hatt åpent 4 dager i uken; tirsdag, onsdag, lørdag og søndag.

Besøket har variert noe fra ukedag, tid på dagen, og årstid. Vi har også lagt merke til at været betyr en del for om folk går til området rundt «gamle bybro». Antallet som til enhver tid er i lokalene varierer fra 3 til 16. De fleste er innom mellom kl.15:00 og 20:00. Aller mest er treffstedet besøkt i den tiden vi serverer middagsmat, kl.16:00-19:00.

Vi har oppfordret de som besøker oss til å bidra med en liten egenandel i forhold til mat; kr.20,- for medlemmer, og kr.30,- for de som ikke er medlemmer. Da kan deltakerne spise og drikke så mye de vil den tiden de er i Kjøpmannsgata 5. Dette har vist seg å være uproblematisk, siden vi er fleksibel med hvordan og når egenandelen formidles.

Det har hendt at vi har måttet endret på åpningstidene, og da har det vært annonsert på hjemmesiden og på Face-book. I 2018 har vi blitt mye mer aktiv med å bruke face-book, som informasjonskanal.

Uformell, og spontan bruk av gitarer og deling av sanger, er fortsatt en viktig del av treffstedet. Ellers er en «trofast» gjeng opptatt av å spille kort. Andre spill er også introdusert.

Hobbyrommet er flittig brukt i perioder, og mange «kunstverk» har funnet veien til diverse utstillinger.

Etter hvert har mange av brukerne sagt seg interessert i å ta på seg ansvar for treffstedet. De som har vært mest trygg på dette har allerede fått prøvd seg. Enkelte har tatt ansvar for noen få timer, mens andre har tatt ansvar for åpning og/eller lukking/stenging. Vi ser at det har hatt betydning for dem selv, men også for de andre som bruker treffstedet. Flere ser det som en mulighet å bidra til beste for andre.

På treffstedene er det åpent for å snakke om sine erfaringer, og vi har hatt muligheten til å trekke oss tilbake, og sette oss på et eget rom, om noen har ønsket en fortrolig samtale.

### **Arena for brukererfaringer**

Mental Helse Trondheim har fortsatt med et møtepunkt i uka, spesielt beregnet for brukermedvirkning. Vi ser at det er et behov for en slik arena allerede, og vi tror at dette møtet vil bety mer for de som bruker oss i framtiden.

### **Kurs opplæring**

Kursene Mental Helse Trondheim har gjennomført i 2018 har vært etter ønske fra medlemmer og andre besøkende på treffstedet

### **Fotokurs**

Vi har holdt 1 grunnleggende fotokurs, 3 deltakere.

### **Kart og kompass**

3 har deltatt på kurs bruk av kart og kompass. Det ble en del turer i skog og mark i forbindelse med dette kurset.

## **Billetter til hjemmekampene til RBK i 2018**

Mange av våre besøkende har hatt gleden av å benytte billetter vi har fått fra kulturenheten i Trondheim kommune.

## **Turer i skog og mark**

I etterkant av kurset i bruk av kart og kompass, har det vært turer i marka i sommer og høst. Etter hvert deltok flere på disse turene, enn de som deltok på kurset.

## **Kino-forestillinger**

På treffstedet er det blitt avtalt kinobesøk, i forhold til spesielle filmer.

## **Deltakelse/samarbeid**

Vi har hatt kontakt med helsepersonell og forskere innenfor Helse Midt-Norge, ST. Olavs hospital, om bidrag og deltakelse i flere sammenhenger, både ved døgnerheten og ved poliklinikk. Vi arrangerer brukermøter, hvor ansatte ikke er med.

Mental Helse Trondheim har et samarbeid gående med Trondheim kommune i forhold til etterbehandling innen psykiatri ved Leistad helsehus. Vi har jevnlig møter med pasientene, og vi har også fått til møtepunkter med de ansatte. Det blir skrevet referater fra disse møtene.

Vi har deltatt på og meldt inn saker til fellesmøter i KFU, kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Vi har gitt innspill på handlingsplaner fra Trondheim kommune.

Vi har hatt besøk fra Brundalen videregående skole, og flere av våre brukere har formidlet erfaringer med psykisk helse og hjelpeapparatet. Vi har også deltatt på arrangement/fagdager med tema rundt psykisk helse og rus.

Vi innledet et samarbeid med Mental Helse Ungdom i 2018. Mental Helse Trondheim vil hjelpe til med å starte virksomhet i Trondheim for ungdomslaget. De startet med påskeverksted, og faste møter på torsdager. Etter hvert oppdaget vi at det ble lenge mellom at de var i Kjøpmannsgata.

## **Verdensdagen for psykisk helse**

Markeringen av verdensdagen for psykisk helse har vært en betydningsfull markering i mange år. For noen år siden var Mental Helse en av ganske få organisasjoner med arrangement i forbindelse med dagen. I dag er det stor aktivitet fra kommunen og mange forskjellige frivillige organisasjoner og enkeltpersoner.

Mental Helse Trondheim deltok på oppstartkonferanse i Trondheim, med temaet for året; «vær raus». Denne konferansen ble fulgt opp med møter sammen med 30-35 andre organisasjoner, hvor vi delte meninger og ideer om Verdensdagen for psykisk helse. Og det var 6 evalueringsmøter etter verdensdagsmarkeringene.

I år, som tidligere år, var det en markering lørdagen før selve dagen, men i år var arenaen øverste del av Nordre gate, siden torget er under ombygging. Janne Lauve og Evald Johansen brukte størstedelen av denne lørdagen med å være synlige for Mental Helse Trondheim. De sto på stand øverst i Nordre, ved Ark Brun bokhandel. Vi delte ut brosjyre om Mental Helse Trondheim, materiell vi hadde fått i forbindelse med «verdensdagen», og informasjon om psykisk helse. Vi informerte om treffstedet vårt i Kjøpmannsgata 5.

20-25 organisasjoner fordelte seg på 6 store partytelt som var satt opp ned gjennom Nordre gate. Et musikkorps var engasjert, og det ble musikkinnslag fra «Børge og Becca». Markeringen inneholdt flere appeller. Det var ansiktsmaling for barn, folket kunne varme seg rundt bålpanner.

På selve dagen, 10.oktober deltok Dag Øivind A på en markering på Nidaros DPS. Her var flere organisasjoner representert på stand. Vi fikk snakket med mange pasienter og ansatte. Det ble servert kaffe, og vi delte ut brosjyrer om psykisk helse og Mental Helse Trondheim. Det var også nyttig å snakke med representanter for de andre organisasjonene.

#### **Mental Helse Trondheim har representanter i råd og utvalg:**

KFU	John Jakobsen
ROP (rus og psykiatritjenester)	John Jakobsen
brukerråd for NAV	John Jakobsen (Dag Øivind Antonsen, vara)
brukerråd for Stavne	Dag Øivind Antonsen

#### **Brukerråd for Stavne Arbeid og Kompetanse**

Dag Øivind Antonsen har ikke mottatt innkalling til møtene i 2018

#### **Frivillig innsats**

Det er mange som har brukt mye fritid i sitt engasjement for Mental Helse Trondheim. Alt vårt engasjement er basert på frivillig innsats, og vi har registrert rundt 2500 timer frivillig innsats. Dette gir et tydelig signal om at frivillig arbeid har stor betydning i Norge.

#### **Lokaler**

De første 3 månedene var vi sammen med TISIP. Denne utdanningsinstitusjonen, som har sitt utspring fra NTNU, brukte våre lokaler i undervisningen. De la beslag på en betydelig del av lokalet på dagtid.

Fra våren bestemte TISIP seg for å legge ned virksomheten, og vi ble alen i lokalene. Det har ført til at vi tenkte på å utvide åpningstiden ytterligere, men vi fikk ikke tak i noen som kunne tenke seg å ta ansvar på formiddagen.

Det økonomiske grunnlaget for at Mental Helse Trondheim flyttet inn i lokalene i Kjøpmannsgata 5, var at vi skulle dele leieutgiftene med TISIP og Mental Helse Sør-Trøndelag, med prosjektet «voksen men ung». Den muntlige avtalen mellom Mental Helse Trondheim og Mental Helse Sør-Trøndelag ble ikke fulgt opp etter intensjonen av Mental Helse Sør-Trøndelag.

Dette har ført til at MHT har hatt betydelig større utgifter til leie av lokaler enn det som var beregnet.