



Mestringssenteret - Langbergs gate 2, 3616 KONGSBERG  
Her har Mental Helse Kongsberg sine møter og inne-aktiviteter.  
Hver torsdag fra 15:30.

### Hjelpetelefoner – er der hele tiden!

Trenger du noen å prate med?

- Hjelpetelefonen – 116 123 (Gratis å ringe – også fra mobil.)
- Tlf. for arbeidslivet – 22 56 67 00
- Rådgivningstelefonen for pårørende er tilknyttet PIO-resurscenter for psykisk helse – tlf 22 49 19 22, fra kl 10.00 – 15.00 mandag til fredag, og fra kl 10.00 – 19.00 på tirsdag. E-post: [post@piosenteret.no](mailto:post@piosenteret.no)

### Sommerposten på epost?

Du får den raskere – MHK sparer porto.  
Send beskjed til: [kongsberg@mentalhelse.no](mailto:kongsberg@mentalhelse.no)

### Grasrotandelen – en fin måte å støtte foreningen på!



**GRASROTANDELEN** 

MENTAL HELSE KONGSBERG  
Organisasjonsnummer: 993884243



32774993884243

**Returadresse:**  
Mental Helse Kongsberg  
Postboks 747  
3606 Kongsberg.



MENTAL HELSE

KONGSBERG  
Etablert i 1994

## Sommerposten 2019



*Alle mennesker har rett til et meningsfylt liv,  
Og en opplevelse av egenverd og mestring*



## Sommerhilsen fra ny Leder Turid Gundersen

Her kommer en hilsen fra meg som er ny Leder i Mental Helse Kongsberg. Jeg er 46 år, gift og har 5 barn i alderen 9 til 28 år. 2 bonus barn og 5 barnebarn. Jeg har tidligere jobbet som renholder og helsefagarbeider.

Mine interesser er ut å gå tur i naturen med og uten hundene, male med ulike teknikker, fiske, data og ulike hobby aktiviteter.

Vi flyttet til Kongsberg i 2015 og har funnet vår plass her.

Etter mange timer med kvalifisert førstehjelp gjennom røde kors i Kongsberg så ble det til slutt her i Mental Helse jeg ønsket å bruke av min frivillige tid.

Jeg har kjent på hvordan det er å både være sterk og svak. Jeg har opplevd mye og erfart at det er et stort behov for å snakke om psykisk helse.

Åpenhet og kommunikasjon er viktig.

Jeg ønsker å ta vekk ting som er tabu å snakke om.

Jeg ble valgt som Leder 21 februar 2019 og siden den gang har jeg vært ganske opptatt med alt det nye som følger med. Jeg har deltatt på flere kurs og lært veldig mye. Mere skal jeg også lære i fremtiden.

Datakurset jeg tok mens jeg gikk på skole i 2016/17 er jeg takknemlig for å ha siden det er en del administrative oppgaver.

Jeg ser frem til å delta i brukerutvalg, samarbeidsmøter og flere kurs i tiden som kommer.

Tusen takk til alle som støtter vårt arbeid, og riktig god sommer alle sammen!



## Trening/øvelser med Heidi Rørdam Bergersen

Hver torsdag kl 15.30 kommer Heidi til oss og gjør noen øvelser med de som ønsker det. Varighet ca 20 minutter. Man kan sitte på en stol eller stå under øvelsene. Pusteteknikk og lette øvelser er i fokus.

## Verdensdagen for psykisk helse

10 oktober markeres dagen. I år satser vi på alle elevene i ungdomsskolene i Kongsberg. Arbeidet er fremdeles under planlegging.

## 25 års Jubileumsfeiring

9. November feirer Mental Helse Kongsberg 25 års jubileum. Vi har laget innbydelser og bordkort. Det gjenstår noe arbeid med bordpynt og annen dekorasjon.

## Sommeren i Kongsberg

Sommeren er en tid som kan være tøff for mange. Mange offentlige og private stenger i juli måned. Det er ikke alle som har mulighet til å ta ferie eller reise bort. Kom gjerne med nyttige tips og råd for å fylle dagene med noe hyggelig for seg selv eller sammen med andre på vår facebook side.

# God sommer alle sammen!

## Våren 2019

Våren har vært travel for oss alle. Mye planlegging og kurs. Søknader er skrevet og sendt inn til ulike aktiviteter.

Ukene har gått fort og været har skiftet fra store mengder snø til vår og grønne farger på gresset. Det ble også tid til et intervju i lokalavisen 20 mai. Artig bilde av meg og våre 2 dachs hunder på forsiden.

## Kiel tur

Vi reiste med båten til Kiel 25 – 27 mars. 12 glade mennesker som gledet seg til båttur. Sosialt og hyggelig. Fin måte å bli bedre kjent med hverandre. Når vi var i land så fant vi en hobby butikk med stort salg. Det ble fylt opp med hobbyting og ulike ting til å lage flere flotte kort. Håper vi blir flere til neste år.

## Sommertur til Beverøya

Vi arrangerte sommertur til Beverøya i Bø igjen i år. 16 deltagere som hadde en koselig tur. Og Lederen sto for underholdning med årets første bad. Det var kaldt. Tusen hjertelig takk for den økonomiske støtten vi fikk fra Einar Juels Legat til denne turen.



## Bowling

Det er 6-7 medlemmer som møter opp til bowling og uhøytidelig konkurranse hver onsdag fra kl 13, og de har plass for flere. Det er en trivelig gjeng, og de kaller seg «Rennas Venner» så her kan du møte opp som nybegynner! Med jevne mellomrom spiser de felles lunsj.

## Sankthansfeiring og sommeravslutning

Søndag 23. juni grillet og badet vi ved Saggrenda dammen. 20 glade mennesker kom og hadde en koselig kveld sammen.

Vi fikk til og med besøk av en heks.



Torsdagsgruppa møtes igjen 1. august fra kl 15.30.

## Veldedighetskonsert

Tusen takk til engasjerte ungdom på musikklinja. Det var en flott konsert og mange ungdom som ønsket å gi sin støtte til vårt lokallag. De samlet inn 3821 kr denne kvelden. Dette setter vi stor pris på.



## 17- mai

Pent vær og godt besøk, gjorde at årets kafe ble en suksess. Vi serverte pølser, kaker, brus, kaffe og te. Det var hyggelig å se at så mange tok turen innom for prat og kaffekos. Det var spesielt motiverende for dem som har rigget i stand, og satt av tiden for å være kafeverter. Tusen takk alle sammen for alle bidrag; muntert oppmøte, gaver og all praktisk hjelp!



## Mental Helse Ungdom Kongsberg

Behovet for en egen ungdomsgruppe er helt nødvendig. Og sett i lys av den tøffe tiden som har vært i Kongsberg så ønsker vi å hjelpe til. Vi inviterte via sosiale medier, lokalavisen og jungel telegrafan at vi skulle ha et informasjonsmøte 23 mai. Vi serverte gratis pizza. 18 juni hadde 4 engasjerte ungdom stiftelsesmøte og startet opp egen ungdomsgruppe.



Styret til Mental Helse Kongsberg Ungdom

Tonje Olsen  
Oda Høiberg  
Adrien Lenerand  
Øystein Sivertsen

Vi ønsker dem lykke til og ser frem til et godt samarbeid.