

Mestring og samhold

Mental Helse Kongsberg er en aktiv 25-års jubilent.

TEKST OG FOTO: GRETHE ETTUNG

I Mestringscenteret i Kongsberg holder Mental Helse Kongsberg til. Lokalene får lokallaget benytte vederlagsfritt, og samarbeidet med Mestringscenteret fungerer knirkefritt. Leder Turid Gundersen er svært fornøyd med tingenes tilstand.

- Her trives vi, konstaterer hun.

Mestringscenteret er et lavterskeltilbud til alle i kommunen og har åpent hver dag, og MH Kongsberg sine medlemmer kan fritt benytte snekkerverkstedet og hobbyrommet i første etasje, og data- og sy-rommet i andre etasje. Ikke nok med det, i kjelleren befinner det seg et glass- og keramikkrom og et rom med dreiebenk.

På Mental Helse sitt lille, gule kontor i andre etasje står døra åpen hver onsdag fra klokken 10.00 til klokken 12.00, men Turid er ofte å treffe de øvrige dagene også. Medlemsmøtene holdes i spisestua den siste torsdagen i hver måned, og styremøtene holdes den første tirsdagen i hver måned.

- I tillegg gir vi ut informasjon via mail og post to ganger i året; Sommerposten og Juleposten. Facebook-sidene og nettsidene våre oppdaterer vi jevnlig.

FOLK TAR VARE PÅ HVERANDRE

Lokallaget har 216 medlemmer; en lett blanding av kvinner og menn. Hver torsdag ettermiddag er det kurs med mulighet til å lære seg nye ting, og det er lagt opp til sosiale treff med kaffe, kjeks og kaker, og innimellom blir det pizza-kveld. Vanligvis er det en fast gjeng på en 18-20 stykker som møter opp.

I hobby- og håndarbeidsgruppa er det mulig å strikke, sy og lage kort. På snekkerverkstedet produseres alt fra klokker til lysestaker og fuglematere, mens det går i smykker og pyntegjenstander i glass- og keramikkrommet.

- Medlemmene viser stor fantasi og kreativitet. Det er en veldig fin atmosfære her på huset; folk tar vare på hverandre, konstaterer Turid.

BOWLING På tirsdager er bowlinggruppa i sitt ess. De er en fast gjeng på to damer og tre menn, men de ønsker seg flere inn i gruppa. Hvert besøk i bowlinghallen avsluttes med

en kaffekopp, og én gang i måneden spiser de sammen. Ikke nok med det, etter hvert bowlingtreff legger gruppa ut bilder fra dagens «kamp» på Facebook.

- Vi er flinke til å bruke Facebook. Det er der vi når medlemmer og andre interesserte, påpeker Turid.

Hun skulle gjerne vært aktiv på Instagram og Snapchat i tillegg, men tiden strekker ikke til. Hun oppfordrer derfor medlemmer til å melde seg til tjeneste.

Å OVERVINNE DØRSTOKKMILA

Lokallaget har stort fokus på fysisk aktivitet, og det å overvinne dørstokkmila.

- Vi har hatt en tur-gruppe, men den er ikke aktiv akkurat nå. Imidlertid starter den snart opp igjen, og da er målet å møte opp i Magasinparken og gå elvelangs.

- Kanskje blir vi så spreke at vi etter hvert kan ta turen fra Knutehytta og opp til Jonsknuten.

Overnattingsturer har det også blitt.

- Det å bo tett på hverandre kan være en utfordring for mange. Derfor kaller vi disse turene for mestrings-turer, hvor alle er innforstått med at det som er lett for meg ikke behøver å være lett for deg.

Videre har lokallaget en god avtale med Family sports club Kongsberg (KMT), hvor medlemmer kan benytte treningsfasilitetene for kun kr. 249,- per måned.

VERDENSDAGEN På Verdensdagen for psykisk helse den 10. oktober, besøkte lokallaget tre ungdomsskoler i Kongsberg og Hvitvingfoss. De hadde engasjert Ingrid Bruun til å snakke om selvmordsforebygging og egenerfaring.

- Vi ser at ungdommen vår er flinke til å ivareta hverandre, og vi ser en omsorg hos dem i dag som vi ikke har sett tidligere, sier Turid, og viser til den krevende og vanskelige perioden i 2017 og 2018 hvor flere unge i Kongsberg tok sitt eget liv, og hvor det ble gjort flere selvmordsforsøk.



ÅPEN DØR: Leder for MH Kongsberg, Turid Gundersen, tar gjerne imot besøkende på kontoret i Mestringscenteret.