

Hei, alle lokallag. 😊

Seinhøsten er for alvor på plass i nord.

Heldigvis er vi inne i en spennende tid, der Verdensdagen for psykisk helse er like om hjørnet. Vi ser at mange av dere har registrert spennende arrangement som kommer til å engasjere lokalbefolkningen. Lykke til alle sammen!

November er også en spennende måned – da er det Landsmøte i Mental Helse. Vi forteller litt om hvilket fokus delegasjonen fra Troms og Finnmark har inn mot dette spennende møte. Vi fikk ei skikkelig arbeidsøkt i Tromsø 21. og 22. september.

Lokallaget vi løfter fram denne gangen, er Mental Helse Kirkenes. Les den spennende presentasjonen. Her er det mye hyggelig lesning.

Etter årsmøte har vi hatt fokus på å følge opp lokallagene, nå har vi skrevet hva vi har funnet ut i denne prosessen og litt om tilbakemeldinger vi fikk på årsmøtet i april.

Valgkomite Mental Helse Troms og Finnmark

Valgkomiteen er i gang med å finne kandidater til ledige verv i fylkesstyret. Har dere i lokallagene noen dere tenker kunne være aktuelle kandidater, ta kontakt med leder i valgkomiteen:

Verna Viken 930 88 032

Tilbakemeldinger Fylkesårsmøtet - 24

Vi har nå fått alle evalueringene fra deltakerne på fylkesårsmøtet. Svarprosenten kunne vært høyere.

Tilbakemeldingene fra respondenter:

- Deltakerne burde hatt navneskilt og navnelapp på bordet
- Ikke nok årsmøtepapirer til alle
- Lokallagene fikk ikke nok tid til å presentere sine aktiviteter og utfordringer
- Lokalene var uegnede

- Dårlig ledelse av møtet
- Uryddig valggjennomgang, valgkomiteen ikke forberedt nok - spesielt på valg av delegater til landsmøtet
- Lokallagsdelen var ikke godt nok gjennomført
- Presentasjonen av lavterskeltilbudet i kommunen: helgas høydepunkt
- Maten kunne vært bedre
- Noen usikker på om regnskapet var delt ut på forhånd

Fylkesstyrets svar: Fylkesstyret er enig i de fleste punktene, og vi kommer ikke til å bruke dette hotellet på nytt. Forklaringen på at det ikke var nok årsmøte papirer kopiert opp, var at det dukket opp 6 delegater som ikke var påmeldt. Vi trenger derfor å lage et oppfølgingssystem hvor vi forsikrer oss at lokallagene har sendt ut årsmøtepapirer til alle delegatene og at de som kommer faktisk er påmeldt.

Oppfølging av lokallag – 20 spørsmål

Da er vi nesten i mål med oppfølging av lokallagene. Noen har det vært vanskelig å få kontakt med, og noen av oppfølgerne har ikke hatt tid – så her må vi sette inn noen andre fra fylkesstyret.

Her er litt oppsummert hva vi fant ut i denne runden:

De aller fleste lokallag er flinke til å ha faste møteplasser for sine medlemmer. Vi ser også at de er en ressurs inn i lokalsamfunnet.

Flere av lokallagene har brukerrepresentanter, men her ser vi at fylket må bli bedre til å følge disse opp.

Flere av lokallagene vil høre mer om YAM og Venn 1. Det er også usikkerhet i forhold til Alphareg og her trenger også lokallagene tettere oppfølging.

De fleste av lokallagene har sin inntektskilde i grasrotandelen og medlemskontingent. Noen lag er flinkere enn andre til å bruke FUNKIS som inntektskilde, så her ser fylkesstyret at vi også må følge lokallagene tettere.

I de mindre kommunene, samarbeider man også med flere organisasjoner og ofte er lokallagsmedlemmer med i flere organisasjoner.

Det er gjennomgående gode tilbakemeldinger på organisasjonsrådgiverne. Der føler lokallagene at man får rask og god hjelp.

Mange lokallag er misfornøyd med byråkratiet og mengden med skjema, søknader og rapporter som må sendes inn. Arbeidsbyrden og evnen til å operere på websidene oppleves som strevsomt. Mens andre har dette «i fingrene». De ulike fristene glipper ofte i de lokallagene der de ikke bruker e-posten til lokallaget. Omdresseringer til private adresser, gjør at informasjon ikke rekker fram til de medlemmene og styremedlemmene som skal ha den.

Kurs I Alphareg:

Enda er det flere lokallag som ikke bruker Alhareg.

Her er lenke til kurs:

<https://mentalhelse.no/event/webinar-alphareg-2/>

Vi i fylkesstyret skal følge dette opp, og hjelpe lokallagene i gang med regnskapssystemet.



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

Da har de fleste lokallag begynt å legge ut markeringene sine på verdensdagen sine sider. Har dere husket å legge ut deres arrangement? Leier du etter et fint arrangement nær deg, finner du det her:

<https://www.verdensdagen.no/markeringer>

Mental Helse Troms og Finnmark er medarrangør på premiefest MANCAVE:

Den nye TV-serien «Mancave» er et ærlig og rått oppussingsprogram der programleder Morten Strand og snekker Kai Simon Simonsen legger ut på en reise i Norge med et edelt mål: å hjelpe menn med å oppfylle drømmen om en egen mancave.

Menn trenger andre arenaer, kanskje kan dette åpne for viktige samtaler.

<https://www.nrk.no/presse/nrk-serien-mancave-med-morten-strand-hjelper-menn-a-bygge-guttedrommen-1.17040717>

Mental Helse Kirkenes

En liten hilsen fra oss her nord og hva vi holder på med i laget vårt.



17. september 2024 er det 11 år siden oppstart av Mental Helse Kirkenes. Psykiatrien driftet huset da – nå er det Frivilligsentralen som har overtatt. Lokalet har blitt pusset opp og vi har fått et flott sted å være. En del av det vi holder på med samarbeider vi med Frivilligsentralen. Aktivitetene vi har vært med på er: Førjulsfest, bakekurs med flyktninger, servering av mat under oppussing, sommerfest etc. Vi samarbeider også med en hobbygruppe som er et tilbud med sosialt samvær med forskjellige aktiviteter. Vi er en flott gjeng som er med der og vi har mange forskjellige nasjonaliteter – åpent hver tirsdag fra 12-14:30.

Mental Helse Kirkenes har også hatt egne aktiviteter for medlemmene – som utflukter i distriktet, Hurtigrutetur til Vardø, tur til Finland, Kafebesøk, Konsert i kirken, Jule og sommeravslutning på restaurant, deltatt på fakkeltog mot nedleggelse av DPS Tana.



Vi har åpent to tirsdager i måneden for medlemmene på Frivilligsentralen fra kl 18-21, hvor vi bl.a. har strikkekurs, div. spill og prater over en kopp kaffe.



18.08.24 Hadi Akhlaghi ankom Kirkenes etter å ha syklet Europa på langs og tvers 12000 km - bakgrunnen for turen hans var fokus på Mental Helse. Han ble ønsket velkommen av en folkemengde med Norske flagg-det ble holdt tale av ordføreren i kommunen. Styret i Mental Helse Kirkenes holdt også tale med hilsende fra MH Troms og Finnmark, vi takket han med blomster og gavekort.

Styret i Mental Helse Kirkenes ønsker alle lokallagene lykke til med sine prosjekter.

Med hilsen

May-Britt Sundby

Hanssen

Leder

Trine Sivertsen-

nestleder/sekretær

Besøk på Viken senter



Som en konsekvens av fylkestyret sin bekymring for reduksjon av døgnplasser, både i spesialisthelsetjenesten og hos de aktører hvor Helse Nord kjøper tjenester, dro leder og nestleder til Viken senter.

Her fikk vi møte både ledelsen og behandlere, samt en omvisning på bygget.

På Viken senter har de, i tillegg til behandling av voksne, også familiebehandling. Hvis en av de voksne er syk, rammes gjerne en hel familie. Her kan barn og unge få hjelp til sin situasjon, før de selv ender som pasienter i Spesialisthelsetjenesten.

Selv om det er lange ventelister, ville vi gjøre dere oppmerksomme på tilbudet. Spesialisthelsetjenesten og fastlegen kan henvise.

<https://www.vikensenter.no/>

Delegatsamling i Tromsø



Fra venstre mot høyre: Merethe, Elin, Christina, Bente, Torhild, Herleif og Svein.

21. Og 22. September hadde vi delegatsamling i Tromsø. Målet med delegatsamlingen var at delegatene skulle få kunnskap om alle elementene et landsmøte innebærer, og hvilke oppgaver som skal ivaretas som valgte delegater. Vi hadde diskusjoner og oppgaver slik at vi skulle bli trygge på hverandre for å kunne ta viktige valg som gruppen fortløpende kan bli stilt ovenfor også under landsmøtet.

Vi jobbet med tale – og debatteknikk. Og diskuterte hva som er viktig å løfte fram fra vår region. Vi ser med bekymring på den stadige sentraliseringen og på hvordan dette er ekstra økonomisk belastende for vår region. Nedbygging av tilbud i distriktene gjør at få får den hjelpen i trenger til rett tid. Det er en økende belastning på pårørende. Og vi er bekymret for våre unge som uten nødvendig og tidlig nok hjelp, kan enda i selvmordsstatistikken.

Vi ønsker dere en spennende høst.