

Det blir stadig lysere i nord, og nå er det bare en liten måned så har vi vårsamling for lokallagene i Tromsø. Vi ser nå at de fleste Lokallagene er ferdig med sine årsmøter, og leser de nye handlingsplanene med stor glede. Det legges opp til mange fantastiske aktiviteter i nord, og det er en fryd å lese hvor aktive lokallag vi har og at dere er synlig i deres lokalsamfunn. I dette infoskrivet kan du lese om vårsamlingen og årsmøtet i Tromsø i april. Men kanskje mest stas er det at vi denne gangen får presentert ildsjelen Knut Harald Eriksen og Mental Helse Tromsø som er 25 år i år.



Fra årsmøtet 2025

Fylkesårsmøtet 2026

Vi er i full gang med å planlegge vårsamlingen med årsmøte 17 - 19 april på Saga hotell i Tromsø. Invitasjon er sendt ut til alle lokallag og påmeldingsfristen er 25.mars. Delegatene som blir meldt inn får da informasjon om hvordan reise skal bestilles.

I forbindelse med vårsamlingen vil vi også i år holde flere kurs. Her planlegger bl. Annet kurs i brukermedvirkning, og psykisk beredskap og gruppearbeid i forberedelse av Verdensdagen til høsten. Vi håper også på at det kommer noen fra sentralstyret som holder en **presentasjon** av prioriteringer, strategi og forberedelser til Landsmøtet 2026.

Valgkomiteen har kommet med sin innstilling, og denne sender vi ut med fullstendige

årsmøtepapirer. De har vært til stedet på fylkesstyremøtene slik at de får sett hvordan vi samarbeider internt i styret. Det setter vi pris på.

Siri vil også holde styreseminar med det nye styret, men dette blir etter at vårsamlingen er avsluttet for delegater som ikke er valgt inn i styret. Dette gjør vi for at alle styremedlemmene skal være tilgjengelige så lenge medlemmene fra lokallagene er til stede.

Fredag er viet presentasjon av lokallagene. Vi ønsker en skriftlig presentasjon av hvert lag. Send oss gjerne en presentasjon på 2 A4 sider med bilder. Frist: 1. april.

Forsikringer:

Fylkesstyret har et styremøtevedtak på at vi dekker forsikring for alle våre medlemmer. Dette fraviker protokollen fra årsmøtet 2025.

Forsikringen koster fylkeslaget 7923,-

Forsikringen dekker de som deltar og arrangerer dugnader. Ansvarsforsikring. Rettshjelpsforsikring. Ansvarforsikring for styret. Kriminalitet.

Hvis det skulle oppstå en skade, skal dette meldes til nestleder Bente Grøtte slik at hun kan melde dette riktig til Gjensidige forsikring. Forsikringen dekker de som deltar og arrangerer dugnader. Grunnpakken består av: Kriminalitet, Styreansvar, Klubbansvar, Rettshjelp og Ulykke ved dugnad.



Ildsjelen Knut Harald Eriksen:

Mitt første møte med Mental Helse Båtsfjord var på stiftelsesmøtet 9. april 1997. Jeg kom dit uten store planer – jeg skulle egentlig bare innom og se hva dette var. Men så møtte jeg Ingunn Berg. Hun var en sånn ildsjel som ikke bare tente lys, men tente folk. Hun gjorde meg oppmerksom på hvor viktig det er å synliggjøre psykisk helse, og hun tente en gnist i meg som har brent i 25 år.

Alvoret i dette arbeidet traff meg for fullt i 1999. Jeg var sykepleierstudent, full av angst for å komme ut av skapet, og plutselig sto jeg i Kirkenes på et møte med Angstringen under Verdensdagen. Jeg hadde tatt farvel med Båtsfjord for å starte et nytt og annerledes liv – fra byråkrat til sykepleier. Det er litt som å gå fra Excel-ark til mennesker: mer uforutsigbart, men også mye mer givende. Midt i alt det nye fant jeg et fellesskap som bar, og som lærte meg at psykisk helse ikke er noe vi har alene – det er noe vi deler.

Etter mange år i Kirkenes, med innsats både lokalt og på fylkesnivå, vendte jeg nesa hjem til Båtsfjord i 2021. Da fant jeg fem flotte mennesker som holdt liv i laget. Jeg ble nærmest headhuntet til å stille som leder – og i oktober 2022 var jeg

klar for å bidra igjen i bygda der jeg hadde barneår, ungdomstid, familieliv og jobb.

Vi restarta laget med ni medlemmer. Lite visste jeg da at vi skulle vokse til over 130 medlemmer i 2026. Og det er ikke jeg som har gjort det. Det er VI.

Takket være alles bidrag har vi klart å synliggjøre psykisk helse i Båtsfjord. Folk i bygda har skjönt at psykisk helse angår oss alle – på godt og vondt. Noen har solgt lodd. Noen har gått TrimBingo. Noen har vært med i stikkegruppa. Noen har delt mattradisjoner. Og noen har stått på scenen eller i kulissene på store arrangement – enten det har vært på Farmen i Syltefjord eller i kultursalen.

Ingen nevnt, ingen glemt. For alt dette har vi gjort sammen.

Jeg står her i dag fordi fellesskapet har båret meg like mye som jeg har båret det. Jeg har fått varme, støtte, pågangsmot og en påminnelse om at når mennesker går sammen om noe viktig, så skjer det ting.

Så min hjertevarme takk går til hver eneste en av dere. Takk for at dere har tatt imot meg, utfordret meg, støttet meg – og vært med på å gjøre Mental Helse Båtsfjord til et lag som betyr noe for folk.

Og den gnisten Ingunn tente i meg i 1997? Den brenner fortsatt.

Tusen takk for nominasjonen til Ildsjel.

Knut Harald Eriksen



Mental Helse Tromsø

Landsleder og jeg var så heldige at vi var til stede på årsmøtet i Mental Helse Tromsø. Her fikk vi gitt en liten oppmerksomhet til laget som nå er 25 år.



Landslederen med Elin, Christina og Hans Kristian



Elin mottar solidaritetsgaven fra fylkesstyret.

Her kommer en presentasjon fra dem:

Tromsø Mental Helse feirer 25 års jubileum, det ble stiftet 17 februar 2001.

I dag har Mental Helse Tromsø 89 medlemmer, det har vært en liten økning de siste årene.

Mental Helse Tromsø har faste medlemskvelder 7 ganger i året, 2 onsdagen i måneden på Gnist i Skippergate 41. Vi har noen ganger ulike temakvelder, loddsalg med premier sponset av Rebell Bruktbutikk og fast matservering.

Mental Helse er med eller hovedarrangør på Internasjonalt Seminar på biblioteket vår og høst.

Medarrangør på Verdensdagen for selvmordsforebygging og hovedarrangør på Verdensdagen for psykisk helse.



Silje Maria, Christina og Elin

Mental Helse har et samarbeid med BK Tromsø, vi møter opp på kampene når vi har anledning og de har fokus på psykisk helse i klubben.

Mental Helse Tromsø har fått 200.000 av Robersenkompaniet som hadde et stand-up-show på The Edge i august i fjor. Det skal gå til YAM-programmet, som er et forebyggende program i selvmordsforebygging for ungdom mellom 13-19 år. Mental Helse Tromsø har fått innvilget støtte fra Sparebank- stiftelsen og donerte penger som har gitt muligheten for at Kongsbakken med YAM- instruktører har begynt på et program i fjor sommer i juni.



Mental Helse Tromsø fikk 15.000 fra Cargill som donerte penger som skulle gå til aktiviteter for medlemmene.

Mental Helse Tromsø har gjennom alle år vært brukerrepresentant i helsevesenet, på både prosjekter, studier og sammen med styret på Universitets sykehuset Nord- Norge.

Mental Helse Tromsø har vært lokalisert på flere ulike steder gjennom årene, fått låne fra kommunen.

Nye og restartede lokallag

Fylkesstyret har et særlig søkelys på forebygging, tilrettelegging, styrking av lokallagene, reduksjon av stigma, åpenhet om psykisk helse og reell brukermedvirkning. Som en del av dette arbeidet har vi i løpet av høsten etablert og reetablert flere nye lokallag, som en direkte oppfølging av en samling i Tromsø der aktuelle kommuner ble invitert til dialog og samarbeid.

Innsatsen har gitt konkrete resultater, og nå har vi et nystartet lokallag på Ibestad og restartet Mental Helse Senja. Her fikk vi kontakt med flotte folk som så behovet for å etablere lokallag i sin kommune.

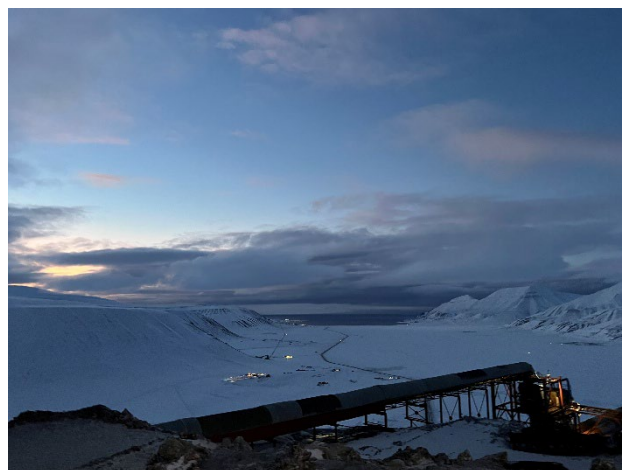
Øverst Mental Helse Ibestad og under Mental Helse Senja



Vi er nå i prosess med Svalbard og ser om vi får i gang et lokallag der oppe. Her er det noen hinder som skal passeres før vi er helt i mål, men vi gjør så godt vi kan med å støtte initiativtakerne der oppe, slik at også de kan være med inn i vår organisasjon.

I 2025 startet Mental Helse Alta og Mental Helse Nordkapp opp igjen etter flere år med stillstand.

Nå søker vi midler slik at vi også kan invitere inn flere kommuner i Finnmark til høstsamlingen, slik at vi også kan etablere flere lokallag i her – og da gjerne i samisktalende kommuner.



Adventdalen fra gruve 7 på Svalbard

Fylkesstyret ønsker alle lokallag riktig god påske

Fylkesleder Merethe Saga Lønnum (tlf.91536078
tromsogfinnmark@mentalhelse.no)