

ÅRSMELDING FOR MENTAL HELSE KRISTIANSUND 2023-2024





Innledning:

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. Mental Helse arbeider for at alle kan leve et meningsfylt liv og oppleve egenverd og mestring.

Våre verdier er likeverd, åpenhet, respekt og inkludering.

Mental Helse Kristiansund hadde 56 medlemmer pr. 31.12.2022 og hadde pr. 31.12.2023, 110 medlemmer, en økning på 54 medlemmer det siste året.

Styret har i perioden bestått av:

Leder	:	Anette Scheen
Kasserer	:	Elisabeth Kongshaug Lien
Sekretær	:	Marie Vågen Sandøy
Studieleder	:	Anette Scheen
Styremedlem	:	Nuri Soeseno
Styremedlem:		Edvin Williamsen
Valgkomite	:	Sølvi Høvik og Gerd Vassgård
Revisor	:	Geir Rakvåg Nelvik

Økonomi:

Mental Helse Kristiansund får i hovedsak sine inntekter fra andel av medlemskontingent, likepersonstilskudd og velferdstilskudd fra Mental Helse. I tillegg får vi støtte fra kommunen, fylkeskommune, stiftelser, egenandeler, loddsalg, grasrotmidler ol. Utgiftene relaterer seg i all hovedsak til våre faste ukentlige aktiviteter kurs og annen medlemsaktivitet.

Se for øvrig revidert årsregnskap for detaljer.

Møter:

Det er avholdt 10 styremøter og 3 medlemsmøter i perioden.

Styremøtene har blitt holdt i lokalet til Kristiansund Frivilligsentral.



Medlemsmøter har i år bestått av arrangementer som; sommerfest, fårikålsfest og julebord.

Brukermedvirkning:

Marie Vågen Sandøy er med som brukerrepresentant i FACT Nordmøre. FACT er en behandlingsmodell som skal gi helhetlige og koordinerte tjenester for personer med alvorlige psykiske lidelser og/eller rusproblematikk.

Marie Vågen Sandøy sitter også som brukerrepresentant i kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne.

Ellers har vi en meget stor grad av brukermedvirkning av frivillige/likepersoner i alle våre aktiviteter.

Aktiviteter:

Gjennom hele 2023 og mot årsmøtet 2024 har vi hatt mange fantastiske aktiviteter og arrangementer:

Mandagsklubben; en sosial og uhøytidelig møteplass som er åpen for alle, også ikke-medlemmer. Her får du alltid noe å spise og drikke, vi har eget smykkebord og eget rom hvor du kan få være kreativ og utforske blant annet gelprinting. Bingo er alltid like populært, uansett alder og kjønn. Vi har åpent mandager i partallsuker fra kl.17-20. Antall deltakere varierer fra 20-35.

Kvinneklubben er en ny aktivitet som ble etablert våren 2023. Her er kvinner i fokus og vi ønsker rette søkelyset på kvinnehelse og kulturelle utvekslinger. Vi har hatt på besøk; foredragsholdere som Friskliv og Mestring med kurs i hverdagsglede, og vi har hatt sminkekurs hvor det møtte 37 damer/jenter i alle aldre. Som i Mandagsklubben er det også her fokus på det sosiale og uhøytidelige med mat, smykkebord, gelprinting og bingo. Antall deltakere spenner seg som regel fra 15-25 flotte unge damer fra 18-80 år.

Turgruppa har turer hver tirsdag kl.17 og turene går som regel sentrumsnært. En gang hver måned går turen ut av bykjernen, da leier vi minibuss. Turene kan strekke seg alt fra Frei til Gjemnes, Tingvoll og Averøy. Fra å grille kebab på bål ved Storvatnet til å gå kyststien på Hustadvika. Deltakere strekker seg fra 5-18 deltakere av begge kjønn og i alle aldre.



For de mest aktive deltakerne ble det siste langhelgen i juli i fjor en sommertur til Høvringen i Rondane. Siste langhelgen i juli, torsdag 27.-søndag 30. juli leide vi oss en stor hytte med selvhusholdning på Den Norske Fjellskolen Rondeheim. Lørdag var Formokampen (1407 moh) målet og alle mann alle kom seg til topps. Fredag ble det både Alpakkatur og kanopadling, og selv om ikke alle hadde planer om en kanotur, var alle sammen utpå vannet. Alpakkavandring var for mange ekstra artig. Til turen ble det søkt midler fra Møre og Romsdal Fylkeskommune, DAM Express og Stiftelsen Omsundet Trygdeboliger.

Onsdagsklubben er en sosial møteplass og en lukket gruppe for en fin og sammensveiset gjeng. Dette er en aktivitet for de som trenger mer ro, trygghet og stabilitet. OK, som de kalles har stort sett mellom 8-10 faste gjester. Som i øvrige aktiviteter er maten her også et viktig element og samlingspunkt. Bingo er populært, ikke en onsdag uten. Dyktige og stabile frivillige er nøkkelen til å bidra til ro og trygghet i gruppen.

Kurs:

Anette Scheen og Marie Vågen Sandøy deltok på kurs i brukermedvirkning som ble holdt i Ålesund.

Ellers er det blitt holdt nettkurs i styrearbeid for styremedlemmer.

Lokallaget har arrangert seks kurs; et malekurs (helgekurs), heklekurs for nybegynnere, heklekurs for litt øvede, sykurs, kakepyntekurs og sminkekurs.

Malekurset Indre ro var kun for kvinner og kun for medlemmer av lokallaget. Åtte damer deltok denne helgen. Kursholder var Marianne Kvamseng Aasen.

Øvrige kurs har vært åpent for begge kjønn, men det er stort sett damer som har benyttet seg av disse.

Samarbeid:

Vi har et samarbeid med Kristiansund Frivilligsentral hvor Anette Scheen innimellom deltar som frivillig på tacokveld for ungdom som blir arrangert hver fredag kl.18. Dette er et godt og vel besøkt tilbud til byens unge.

I samarbeid med frivilligsentralen bistår Anette Scheen andre frivillige organisasjoner med hjelp til utfylling av søknader m.m.

Søndagsquiz som blir arrangert den sist søndag hver måned er et samarbeid mellom



Mental Helse Kristiansund, Fellowman Kristiansund og Kristiansund Frivilligsentral. Sammen med Fellowman Kristiansund og Kristiansund og Omegn Røde Kors Ungdom har vi i 2023 samarbeidet om klatring for ungdom i den nye klatrehallen. I løpet av året deltok det 25 ungdom mellom 13-30 år.

På Verdensdagen for psykisk helse samarbeider vi med LPP Kristiansund og Omegn, blant annet med felles stand på Alti Futura.

Verdensdagen:

Mental Helse Kristiansund markerte Verdensdagen for psykisk helse tirsdag 10. oktober med stand på Alti Futura. Som i 2022 stod vi på stand sammen med LPP Kristiansund og Omegn. Dette samarbeidet fungerer veldig bra og noe vi har planer om å fortsette med i årene som kommer.

Vi fikk pratet med mange folk og vi ser det er flere som er nysgjerrig på oss, hva vi gjør og hva slags aktiviteter vi kan tilby. Mange av de som stoppet opp og tok seg tid til en liten prat, uttrykte hvor viktig og nødvendig det er å rette søkelyset på psykisk helse. Flere hadde også sine egne historier som de ønsket å fortelle om.

Vi hadde et arrangement lørdag 14. oktober hvor Lille Andersen og Guri Brandvik Nilsson stod for foredrag med musikals innslag. Det ble servert karbonadesmørbrød som Sølvi Høvik stod for samt kaker og kaffe. Vi har fått mange gode og hyggelige tilbakemeldinger på at arrangementet var veldig koselig. Rundt 40-50 mennesker tok turen innom.

Sluttord:

Hvordan har driften og aktiviteten i laget vært?

Styret har fungert veldig godt sammen, samarbeidet har vært veldig bra! Vi har startet de fleste styremøtene med refleksjonskort. Dette bidrar til gode diskusjoner om moral og etikk, samtidig som det er konfliktforebyggende.

Vi har fått positivt svar på svært mange søknader som gjør at vi kan opprettholde og videreutvikle driften av alle våre aktiviteter.

Stor takk til stiftelsen DAM, Mental Helse sitt eget fond, Møre og Romsdal Fylkeskommune, Stiftelsen Omsundet Trygdeboliger og Kristiansund kommune.

Som lokallag vokser og utvikler vi oss stadig større og tryggere med flere og større aktiviteter med til sammen mange deltakere.



Vi ser en fin strøm av nye frivillige som ønsker å bidra. Til sammen så drifter 25 frivillige, både faste aktiviteter og enkeltstående arrangement på en svart god, fin og trygg måte!

I løpet av 2023 har vi hatt jevnlig minst 14 frivillige i aktivitet hver eneste uke, fordelt på tre faste aktiviteter. Disse 14 frivillige arbeider i snitt 5 timer hver som utgjør 70 timer med frivillighet hver uke. I løpet av en måned utgjør dette minst 280 timer og for et år hele 3360 timer. Hvis vi ganger dette med beregnet timesats på kr: 383,- så blir dette svimlende 1 286 880 kr., som et minimum. I tillegg kommer alt arbeid de tillitsvalgte gjør, samt alle enkeltstående arrangement.

Vi ønsker å takke alle våre fantastiske frivillige og våre like fine medlemmer som gjør dette mulig! Vi hadde aldri klart dette uten dere! Tusen takk for all støtte!

Sted / dato:

Kristiansund, 29.01.2024

Styret

Leder

ANETTE SCHEEN

Anette Scheen

Kasserer

ELISABETH LIEN

Elisabeth Lien

Sekretær

MARIE VÅGEN SANDØY

Marie Vågen Sandøy

Styremedlem

EDVIN WILLIAMSEN

Edvin Williamsen

Styremedlem

NURI SOESENSO

Nuri Soeseno

