

# ÅRSMELDING FOR MENTAL HELSE KRISTIANSUND 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 110 medlemmer pr. 31.12.2023 og pr. 31.12.2024, 140 medlemmer, en økning på 30 medlemmer det siste året.

## Styret har i perioden bestått av:

Leder	:	Anette Scheen
Kasserer	:	Elisabeth Kongshaug Lien
Sekretær	:	Marion Jakobsen
Styremedlem	:	Marie Vågen Sandøy
Styremedlem	:	Nuri Soeseno
Styremedlem	:	Edvin Williamsen
Styremedlem	:	Cecilie Evensen
Vara	:	Randi Gjestad

Valgkomite	:	Det har ikke vært valgkomite for årsmøteperioden.
Revisor	:	Geir 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, stiftelser, legater, egenandeler, loddsalg, grasrotmidler ol. Kostnaden relaterer seg i hovedsak til våre faste ukentlige aktiviteter, kurs og medlemsaktiviteter. Mental Helse Kristiansund hadde et positivt aktivitetsresultat i 2024 på kr. 138 761,67,-  
Se for øvrig revidert årsregnskap for detaljer.



### Styremøter:

Det er avholdt 11 styremøter i perioden. Det ble ikke avholdt styremøte i juli. Styremøtene har blitt holdt i lokalet til Kristiansund Frivilligsentral i Skolegata 12.

### Medlemsmøter:

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

På julebordet var det rekordoppslutning med 70 påmeldte gjester, fra fjorårets 35 gjester. Julebordet ble holdt på Festiviteten hvor det ble servert julekoldtbord, kaker og kaffe. Egges mannskor stod for kveldens kulturinnslag.

Sommerfesten ble holdt på Dalen gård hvor vi hadde grillmat, kaker og kaffe.

Fårikålsfesten hadde vi som vanlig på frivilligsentralen med 35 gjester.

### Brukerrepresentant:

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

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

### Årets Ildsjel:

Anette Scheen ble kåret til årets ildsjel under Landsmøtet til Mental Helse den 24. november 2024. Prisen på kr:10 000,- går til lokallaget.

### Aktiviteter:

Gjennom hele 2024 og mot årsmøtet 2025 har vi hatt mange fantastiske aktiviteter og arrangementer:

**Mandagsklubben;** en sosial og uhytidelig møteplass som er åpen for alle, også ikke-medlemmer. Her får du alltid noe å spise og drikke. Smykkebordet har vært veldig populært. Bingo er alltid like artig, uansett alder og kjønn. Ellers er dette en møteplass hvor folk kommer og går som de ønsker.

Vi har åpent mandager i partallsuker fra kl.17-20.

Gjestetallet på Mandagsklubben har et gjennomsnitt på 35 personer i alderen 17-80 år.

Det er gledelig at flere menn har begynt å bruke tilbudet.

**Kvinneklubben** er en aktivitet med kvinner i fokus og hvor vi ønsker rette søkelyset på utfordringer knyttet til kvinnehelse. Vi har i den anledning hatt besøk av

foredragsholdere fra Friskliv og mestring, Pasient – og brukerombudet og Sminkemagi ved Ingvild Dyrnes Storeng. Ingvild Dyrnes Storeng tok for seg hverdagssminke, tips og triks.

Kvinneklubben er en godt besøkt møteplass med et gjennomsnitt på 20-25 damer i alle aldre. Konseptet er likt som Mandagsklubben hvor du kan få litt og spise, komme og gå som du ønsker. Møteplassen avsluttes alltid med bingo.

**Turgrupper** har turer hver tirsdag kl.17 og turene går som regel i og rett utenfor sentrumskjernen. En gang hver måned leier vi minibuss hvor turene da går ut av sentrum og gjerne til våre nabokommuner Gjemnes, Tingvoll og Averøy. Fra å grille kebab på bål ved Storvatnet, kyststien på Hustadvika og tur til Klubba er alltid stemningen på topp. Deltakere strekker seg fra 10-20 faste turgåere.

For de mest aktive deltakerne ble det siste langhelgen i juli arrangert tur til Galdhøpiggen. 12 stk. satte kursen mot Galde Uppigard, en fantastisk plass hvor vi leide alle boenhetene. Ikke alle kom seg til toppen av Galdhøpiggen, men det virker som alle likevel har hatt en flott og opplevelsesrik tur.

Til turen ble det søkt midler fra Stiftelsen Omsundet Trygdeboliger og Kristiansund kommune.



**Onsdagsklubben** er en sosial møteplass og en lukket gruppe for en 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 roen og tryggheten i gruppen.

**Familiegruppa** er en ny aktivitet med oppstart våren 2024. Dette er et prosjekt hvor vi ønsker å rette søkelyset på familier, psykisk helse og det å bruke naturen som en arena for mestring og glede. Aktiviteten har dessverre ikke fungert helt optimalt da vi ikke har hatt tilgang til nok frivillige til å drifte prosjektet hver annen søndag som først tenkt. Vi har dog vært på Eriklia besøksgård hvor 32 personer ble med fordelt på 8 familier. Videre var vi på fisketur til flytebrua og vi har hatt pepperkakebaking. Vi har også hatt kreativ søndag med smykkelaging, brettspill og utkledning, samt en vårtur til Lillesanden hvor temaet var spikking av seljefløyter og hvor vi gikk på oppdagelsesferd blant steiner, tang og tare. Grilling av pølser i fjæra er alltid koselig. Krabbefiske var veldig populært! Til dette prosjektet fikk vi midler fra TEFT, Sparebanken Møre til innkjøp av utstyr til fiske- og friluftsliv.



**Aktivitet for barn som bor på krisesenter** tilbyr vi hver søndag ved behov. Vi ser det i lange perioder ikke har vært bruk for oss ved at det ikke har vært barn til stede eller det ikke har bodd barn der i den rette aldersgruppen.

Blant aktiviteter vi har hatt har vært tur til Lillesanden med grilling i fjæra, spikking av seljefløyter og marin oppdagelsesferd. Dette sammen med familiegruppa. Ellers har vi hatt pepperkakebakedag og kos med vafler og brettspill.

**Psykt Bra Sykkeltur** er et samarbeidsprosjekt med Fellowman og Norodd IL. Dette var en aktivitet for ungdom med lettere til moderate psykiske helseutfordringer i alderen 15-25 år. Aktiviteten hadde ukentlige sykkeltreninger, både i sykkelsal hos Norodd IL samt trening på sykkel utendørs. Smøla og Frei har vært brukt til langtrening før den store kraftprøven som i juli 2024 gikk fra Sandnessjøen til Namsos, en tur over 5 dager. Dette var et meget vellykket prosjekt som vi fikk støtte til av Gjensidigestiftelsen, Sparebankstiftelsen Nordvest og Stiftelsen Omsundet trygdeboliger. Det er per nå usikkert om prosjektet videreføres.



### Kurs:

Cecilie Evensen og Elisabeth Lien har deltatt på Organisasjonskurs, et nyetablert kurs i regi av Mental Helse Møre og Romsdal. Kurset er ment for å gjøre nye tillitsvalgte tryggere i rollen som styremedlem.

Ellers er det blitt holdt nettkurs i styrearbeid for styremedlemmer.

Lokallaget har arrangert tre hobbykurs; heklekurs for nybegynnere og for litt øvede og kurs i redesign hvor det ble sydd toalettmapper.

### Samarbeid:

Vi har hatt et samarbeid med Kristiansund Frivilligsentral og Fellowman Kristiansund om å arrangere quiz den siste søndagen hver måned. Dette er en lavterskel quiz hvor fellesskapet og det sosiale er viktigst.

Vi har hatt et godt samarbeid med Fellowmann Kristiansund og Norodd IL om Psykt Bra Sykkeltur for ungdom med lettere til moderate psykiske helseutfordringer.

Samarbeidet med Nordmøre krisesenter har fungert meget bra hele veien.

### Verdensdagen:

Mental Helse Kristiansund markerte Verdensdagen for psykisk helse tirsdag 10. oktober med stand på Alti Futura. Her hadde vi stand i 2. etasje ved Rusta. Vi ser at selv om det var mange som tok turen innom oss var det på langt nær så mange som da vi tidligere år har hatt stand nær hovedinngang i 1. etasje.

I 2024 fikk vi dessverre ikke til å holde et større arrangement som vi har gjort siden oppstarten i 2021. Dette fordi vi fra Fylkesstyret, fikk tildelt langt mindre midler enn tidligere år.

### Sluttord:

Styret har fungert godt sammen og samarbeidet har vært bra. Vi har prøvd å starte styremøtene med refleksjonskort. Dette bidrar til gode diskusjoner om moral og etikk, samtidig som det er konfliktforebyggende.

Vi fikk i fjor positivt svar på svært mange søknader som gjør at vi kunne opprettholde og videreutvikle driften av våre aktiviteter.

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

Som lokallag vokser og utvikler vi oss stadig større og med mange flere gjester enn tidligere.

Vi har nå 40 frivillige som er knyttet til lokallaget hvor alle i løpet av årsmøteperioden har bidratt med sin tid og tilstedeværelse; fra innkjøp, matlaging og baking, til å klargjøre lokaler, rydde og vaske, til planlegging og gjennomføring av turer, tilrettelegge for at barn og familier skal få gode og fine stunder og opplevelser.





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

Sted / dato: Kristiansund, 08.02.2025

## Styret

X

---

Anette Scheen  
Leder

X

---

Elisabeth Lien  
Kasserer

X

---

Marie Våden Sandøy  
Styremedlem

X

---

Nuri Soeseno  
Styremedlem

X

---

Marion Jakobsen  
Styremedlem

X

---

Edvin Willamsen  
Styremedlem

X

---

Cecilie Evensen  
Styremedlem



