

ÅRSMELDING FOR MENTAL HELSE KRISTIANSUND 2025



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.

Ved utgangen av 2025 hadde Mental Helse Kristiansund 154 medlemmer, noe som representerer en økning på 14 medlemmer sammenlignet med 2024.

Styret i perioden har bestått av:

Leder: Anette Scheen
Kasserer: Elisabeth Lien
Sekretær: Wibeke Brunvær Nilsen
Styremedlem: Marie Sandøy
Styremedlem: Nuri Soeseno
Styremedlem: Marion Jakobsen
Styremedlem: Cecilie Evensen
Varamedlem: Helén Furrus

Revisor: Geir Nelvik

Valgkomité: Det har ikke vært oppnevnt valgkomité i årsmøteperioden.

Økonomi:

Mental Helse Kristiansund får i hovedsak sine inntekter fra andel av medlemskontingent, likepersonstilskudd og velferdstilskudd fra Mental Helse. I tillegg har lokallaget mottatt støtte fra Kristiansund kommune, Møre og Romsdal fylkeskommune, Gjensidigestiftelsen, DAM Ekspress, Sparebankstiftelsen Nordvest, SpareBank 1 Nordmøre, Frifond og Tinde Sparebank.

Videre mottar laget inntekter fra Funkis, Grasrotandelen, loddssalg og egenandeler knyttet til aktiviteter.

Kostnadene relaterer seg i hovedsak til drift av aktiviteter og prosjekter, kursvirksomhet samt medlemsgoder i form av kinobilletter og billetter til Atlanterhavsbadet. I tillegg omfatter kostnadene medlemsrettede arrangementer som sommerfest, fårikålfest og julebord.

Styremøter:

Det er avholdt 10 styremøter i perioden. De fleste møtene ble gjennomført i Kristiansund Frivilligsentral sitt lokale i Skolegata 12. Enkelte møter ble også holdt i lokalene til Fellowman i Storgata, men dette viste seg å være mindre egnet, og møtene ble derfor flyttet tilbake til Frivilligsentralen.

I tillegg er det gjennomført egne møter i forbindelse med forberedelser til årsmøtet.

Medlemsmøter/aktiviteter:

Årets medlemsmøter har bestått av sosiale arrangementer.

Sommerfesten samlet 36 medlemmer, fårikålfesten 35 medlemmer og julebordet med 60 deltakere.

Til julebordet ble det bestilt tradisjonell julemat som ribbe og pinnekjøtt. Maten ble levert av Lokalkokken. Flere medlemmer bidro også med hjemmebakke kaker, noe som resulterte i et rikholdig og flott kakebord.

Julebordet ble avholdt i lokalene til Kristiansund Atletklubb.

Lokallaget arrangerte medlemsturer til Bryggjen Restaurant i Bud og til Bjartmars Kro på Averøy. Turene ble svært godt mottatt og samlet henholdsvis 25 og 20 medlemmer til gode opplevelser og sosialt fellesskap.

Foredrag for medlemmer:

Lokallaget arrangerte foredrag for kvinnelige medlemmer med besøk fra Juridisk rådgivning for kvinner (JURK). JURK er et rettshjelpstiltak som gir gratis juridisk veiledning til kvinner og arbeider for at kvinner skal kjenne sine rettigheter og oppnå likestilling i samfunnet.



Gjennom foredraget fikk deltakerne informasjon om hvilke rettigheter de har, og hvordan JURK tilbyr hjelp til selvhjelp i juridiske spørsmål. Tiltaket bidro til økt kunnskap, trygghet og bevissthet rundt egne rettigheter.

Medlemmene fikk tilbud om foredraget *«Hvorfor har ingen fortalt oss dette før? – Veien til god mental helse»*, ved Dagfinn Pedersen fra Mental Endring. Foredraget ga innsikt i hvordan tanker og tolkninger påvirker følelser, reaksjoner og opplevelsen av hverdagen.

Det ble satt fokus på hvordan vi mennesker påvirkes av egne tankemønstre, og hvordan økt bevissthet rundt dette kan bidra til bedre mestring, mindre stress og økt trivsel i hverdagen.

Lokallaget arrangerte også sin første medlemstur (blåtur). Opprinnelig var målet Innerdalen, men på grunn av meldt styrtregn over store deler av dagen ble turen lagt om til Eikesdalen og Mardalsfossen. Turen samlet 20 medlemmer og ble en flott opplevelse til tross for litt grått og vått vær.

Brukerrepresentant:

Marie Sandøy er med som brukerrepresentasjon i FACT Nordmøre. FACT er en behandlingsmodell som skal gi helhetlige og koordinerte tjenester for personer med alvorlige psykiske lidelser og/eller rusproblematikk. Det har ikke vært avholdt møter i 2025.

Marie sitter også som brukerrepresentant i kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Det har vært avholdt 9 møter i rådet i 2025 og Marie har deltatt på alle.

Aktiviteter:

Gjennom hele 2025 har vi gjennomført mange gode aktiviteter og arrangementer.

Julemesse:

Lørdag 8. november arrangerte lokallaget julemesse for andre gang. Vi lærer stadig underveis, og arrangementet bar preg av stor innsats og engasjement fra medlemmene.

Mange medlemmer leverte flotte produkter for salg, og det ble i tillegg solgt julekaker bakt av medlemmer. Dette setter vi stor pris på.



Totalt omsatte julemessen for kr 13 800. Kostnadene knyttet til arrangementet var kr 6 692, noe som ga et netto overskudd på kr 7 108.

Julelotteri:

Lokallaget arrangerte julelotteri, hvor det ble solgt lodd for kr 32 255. Engasjementet fra medlemmer var stort. Kostnadene knyttet til loddsalget utgjorde kr 1 748, noe som ga et netto resultat på kr 30 507.

Mandagsklubben:

Mandagsklubben er en sosial og uhøytidelig møteplass som er åpen for alle, også for personer som ikke er medlemmer av lokallaget. Her kan man komme innom for en matbit, gode samtaler, brettspill og bingo i et trygt og inkluderende fellesskap.

På mange av samlingene har vi hatt opptil 40 gjester, og det er gledelig at stadig flere menn deltar. Mandagsklubben er et lavterskeltilbud hvor folk kan komme og gå etter eget ønske.

Totalt 15 frivillige er tilknyttet tilbudet. Vi har holdt åpent nesten hele året, også gjennom sommeren og i høytidsperioder. Aldersspennet blant deltakerne har vært fra rundt 20 år til godt over 80 år.

Kvinneklubben:

Kvinneklubben er en varm og inkluderende lavterskel møteplass for kvinner fra 17 år og oppover. Samlingene preges av godt fellesskap, mye kos og latter, og deltakerne kan komme for å være sosiale — med eller uten håndarbeid.

Her møtes kvinner for gode samtaler, felles måltider og spill i en trygg og uformell atmosfære. Kvinneklubben er en godt besøkt møteplass, med opptil 25 deltakere i ulike aldre.

Treffene holdes mandager i oddetallsuker, og aktiviteten har vært stabil gjennom året med kun to avlysninger. Samlingene avsluttes alltid med bingo, noe som er et populært innslag.

Totalt 11 frivillige er tilknyttet aktiviteten.

Turgruppa:

Turgruppa møtes hver tirsdag ettermiddag kl. 17 for turer i og rundt byområdet. Når det leies minibuss til lengre turer, starter avreisen kl. 16. Turene går som regel i nærområdet, mens vi minst én gang i måneden reiser litt lenger av gårde, ofte til nabokommunene.

Aktivitetene spenner fra rolige turer i nærmiljøet til hyggelige bålstunder med vafler, pannekaker, popcorn, internasjonale matretter og andre godsaker. Fellesskapet står i sentrum, og turgruppa skal være et tilbud som passer for alle. Vi forsøker å tilrettelegge så godt som mulig, men siden deltakerne har ulike behov og forutsetninger, er det ikke alltid mulig å dekke alles ønsker hver uke.

Turgruppa er et tilbud for dem som verdsetter fellesskapet, samtidig som alle i løpet av sesongen skal få oppleve mestring. Når noen ønsker mer utfordrende turer, deler vi derfor gjerne gruppa i to og tilbyr alternative ruter for å ivareta ulike behov.

Sommeren 2025 ble det arrangert sommertur for de mest aktive deltakerne. Turen gikk til Den Norske Fjellskolen Rondeheim, hvor deltakerne tilbrakte noen fine dager sammen. Mange deltok på turen opp til Formokampen, og et av høydepunktene var alpakkavandring etterfulgt av kanopadling på et fjellvann.

Deltakelsen i turgruppa lå gjennom året stabilt på mellom 15 og 25 personer, med 28 deltakere på det meste. Under en vintertur til gapahuken i Folkeparken var gruppa så heldig å oppleve et flott nordlys mens det ble grillet s'mores på bålet.

Turene har blitt gjennomført gjennom hele året, også i sommerperioden og i høytidene, takket være den store innsatsen fra de frivillige. Det var kun tre ganger i løpet av året at tur ikke lot seg gjennomføre. Året ble avsluttet 30. desember med vafler stekt på bål og stjernesjudd.

Det er også gledelig at stadig flere menn deltar i turgruppa, og det er spesielt hyggelig å se at mange nye deltakere finner veien til fellesskapet.

Onsdagsklubben:

Onsdagsklubben er en sosial møteplass for en liten og sammensveiset gruppe, hvor fokus er ro, trygghet og stabilitet. Tilbudet samler vanligvis 8–10 deltakere.

Som i de øvrige aktivitetene er maten også her et viktig samlingspunkt. Deltakerne lager mat eller baker sammen, og har i fellesskap ansvar for å legge til rette for en hyggelig stund.

Familiegruppa:

Familiegruppa er et prosjekt hvor vi retter søkelyset mot familier, psykisk helse og betydningen av naturen som arena for mestring, fellesskap og glede.

Gjennom 2025 har vi gjennomført mange gode aktiviteter. Støtte fra Gjensidigestiftelsen ga oss mulighet til å arrangere et variert tilbud gjennom skolens sommerferie.

Blant sommeraktivitetene kan nevnes turer til Eriklia og Innerdalen, besøk til Høyt & Lavt Molde, SUP-brett, bading og pizza i Dragebukta, turbingo og fisketurer.

Ellers har familiene deltatt på aktiviteter som seljefløytelaging, skøytedag, kinodag og nissebesøk på Eriklia 2. søndag i advent.

Til sammen har vi nådd ut til om lag 150 barn og deres familier.

Aktiviteter for barn som bor på Nordmøre krisesenter.

Vi tilbyr ved behov søndagsaktiviteter for barn som bor på krisesenteret. Heldigvis har behovet vært begrenset, men barna og familiene har også vært invitert til å delta i Familiegruppas aktiviteter.

Tai Chi:

Høsten 2025 startet lokallaget opp med Tai Chi. Dette er en rolig og skånsom treningsform med myke bevegelser, fokus på pust og balanse, som kan bidra til avspenning, bedre kroppskontroll og økt indre ro.

Hele 24 deltakere møtte opp på første trening. I dag har tilbudet stabilisert seg med 12 faste deltakere.

Sydilla:

Sydilla er et kreativt syprosjekt med fokus på redesign og gjenbruk av tekstiler. Aktiviteten er inspirert av et tilsvarende tilbud i Mental Helse Oslo og har som mål å skape et trygt og inkluderende fellesskap gjennom arbeid med søm og redesign.



Deltakerne arbeider foreløpig med egne prosjekter, men tanken er at vi etter hvert også skal samarbeide om felles produkter. Aktiviteten gir rom for kreativ utfoldelse, mestring og sosialt samvær.

Sydilla holder til i Frivilligsentralens lokaler samtidig som Kvinneklubben møtes. Frivilligsentralen er stadig under ommøblering, noe som har skapt utfordringer for gjennomføringen av aktiviteten slik den er tenkt. I løpet av 2026 vil lokallaget derfor vurdere muligheten for å finne et lokale som er bedre tilpasset behovene.

Kurs og opplæring:

Gjennom Funkis har lokallaget hatt fokus på kompetanseheving. Wibeke Brunvær Nilsen deltok på sekretærkurs, og Anette Scheen deltok på studielederkurs.

Medlemmene har ellers fått tilbud om både heklekurs og makramékurs.

Vi mottok også invitasjon til nybegynnerkurs i golf fra Kristiansund og Omegn Golfklubb. Tre medlemmer deltok, og det er gledelig at de har fortsatt med aktiviteten gjennom året.

Folkefesten i Folkeparken:

Mental Helse Kristiansund deltok på Folkefesten i Folkeparken, et inkluderende familiearrangement som samler mennesker i alle aldre til aktivitet, fellesskap og gode opplevelser.

Vi bidro med epledessert og satayspyd tilberedt på bålpanne. I løpet av halvannen time ble hele 400 satayspyd og 300 porsjoner epledessert delt ut.

Arrangementet fant sted i nydelig vær og med stor deltakelse fra publikum i alle aldre, noe som skapte en varm og livlig ramme rundt dagen.

Verdensdagen for psykisk helse:

Lokallaget hadde planlagt markering av Verdensdagen for psykisk helse. På grunn av sykdom og annet forfall blant frivillige lot det seg dessverre ikke gjøre å gjennomføre verken stand eller arrangement.



Dette er beklagelig, og første gang lokallaget ikke har hatt en markering i forbindelse med dagen.

Samarbeid:

Mental Helse Kristiansund har et godt og viktig samarbeid med Kristiansund Frivilligsentral. Her har vi gjennomført våre mandagsaktiviteter og avholdt styremøter gjennom året.

Lokallaget samarbeider også med DPS døgn og Enhet for rus og psykiatri i Kristiansund kommune. Nordmøre krisesenter er en nær og betydningsfull samarbeidspartner.

Leder Anette Scheen holder presentasjon ved DPS døgn hver 6.-8. uke. Før jul holdt hun også en presentasjon for ansatte ved Enhet for rus og psykiatri. Det er gledelig at enheten ønsker å legge til rette for tettere samarbeid i tiden framover, blant annet gjennom mulighet for utlån av lokaler.

I forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse uttrykte Varde ønske om et tettere samarbeid om markeringen. På grunn av utfordringer hos lokallaget lot dette seg dessverre ikke gjennomføre i år.

Avslutning og takk:

2025 har vært et aktivt og innholdsrikt år for Mental Helse Kristiansund. Gjennom møteplasser, turer, aktiviteter og kurs har vi skapt fellesskap, mestring og gode opplevelser for mennesker i alle aldre og livssituasjoner. Våre lavterskeltilbud har bidratt til trygghet, tilhørighet og sosial støtte – verdier som er avgjørende for god psykisk helse.

Det er særlig gledelig å se økt deltakelse i aktivitetene, nye deltakere som finner veien til fellesskapet, og et stort engasjement fra våre frivillige. Uten deres innsats, varme og pågangsmot ville det ikke vært mulig å opprettholde det brede tilbudet gjennom hele året.

Mental Helse Kristiansund vil rette en varm og hjertelig takk til alle våre frivillige, medlemmer og samarbeidspartnere for innsatsen og støtten gjennom 2025. En



særlig takk rettes også til våre støttespillere og bidragsyttere, som gjennom økonomisk støtte gjør det mulig å opprettholde og utvikle aktivitetene våre.

Deres engasjement og bidrag gjør det mulig å skape trygge møteplasser, fellesskap og håp for mennesker som trenger det.

Sammen gjør vi en forskjell.

Kristiansund, 22.02. 2026

For styret i Mental Helse Kristiansund

Anette Scheen
Leder

Wibeke Brunvær Nilsen
Sekretær

Marion Jakobsen
Styremedlem

Cecilie Evensen
Styremedlem

Elisabeth Lien
Kasserer

Marie Sandøy
Styremedlem

Nuri Soeseno
Styremedlem

Helén Furru
Varamedlem