



VELKOMMEN TIL ÅRSMØTE I MENTAL HELSE KONGSBERG

Torsdag 26.februar 2026

klokken 18.00 KA sine lokaler, Dyrmyrgata 48.

Saksliste:

Sak 1: Åpning/konstituering

- Navnefortegnelse over fremmøtte medlemmer med gyldig medlemskap
- godkjenning av innkalling og dagsorden
- valg av møteleder og sekretær for årsmøtet
- fastsettelse av forretningsorden
- valg av to protokollunderskrivere
- valg av tellekorps

Sak 2: Årsmelding for årsmøteperioden

Sak 3: Revidert regnskap for forrige kalenderår

Sak 4: Fastsettelse av honorar / godtgjørelse for styret

Sak 5: Saker foreslått etter § 18.4 eller 25.4

Sak 6: Handlingsplan til neste ordinære årsmøte

Sak 7: Budsjett for inneværende kalenderår

Sak 8: Valg a

Valg b

Saker som ønskes behandlet på årsmøtet må være innsendt til styret senest: Torsdag 05.februar 2026. Innmeldte saker må være behandlet av styret før årsmøtet. Mail: kongsberg@mentalhelse.no

Styret i Mental Helse Kongsberg

Dato 08.01.2026 / Sted Kongsberg

Forretningsorden Mental Helse Kongsberg

1. Møteleder leder årsmøtets saksbehandling. Møteleder har rett til å stille forslag om ordskiftets avslutning.
2. Alle som ønsker ordet, må gi tegn ved håndsopprekning. Årsmøtedeltagerne har rett til å ta ordet inntil to ganger i samme sak. Taletiden settes til tre minutter første gang, og til to minutter annen gang.
3. Alle forslag må leveres skriftlig til møteleder, undertegnet med hvilken sak det gjelder og navn på forslagstilleren. Etter at det er vedtatt å sette strek, kan det ikke fremsettes nye forslag. Forslag som ikke har forbindelse med de saker som er oppført på dagsorden, kan ikke behandles.
4. Årsmøtet er åpent for observatører uten tale-, forslag- og stemmerett

Sak 2

ÅRSMELDING FOR ÅRSMØTEPERIODEN 2025/26 FOR MENTAL HELSE KONGSBERG.

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 Kongsberg har fått 25 nye betalende medlemmer og har pr. i dag et medlemsantall på 323.

Styret har i perioden bestått av:

Leder : Irene Eggar Grønnevik

Nestleder : Knut Magne Alfsvåg

Kasserer : Helga Holmene

Sekretær : Jon Egil Grønnevik

Studieleder : Gunn – Marit Velikov

Styremedlem: Kristin Blindheim Drif

Styremedlem: Anne Hølen Lislien

Styremedlem: Marius Hammeren Sjødal

Vara: Sofie Selvik

Linda Sloth

Valgkomite Leder: Linda Gudrun Olsen

Valgkomite medlem: Sonia Palma

Valgkomite medlem: Bjørn Arthur Johansen

Revisor(er): Thana Sriekhi og Brita Ryeved

Økonomi:

Mental Helse Kongsberg får i hovedsak sine inntekter fra andel av medlemskontingent, likepersonstilskudd og velferdstilskudd fra Mental Helse. Vi søker om støtte fra kommunen, legater, Kron og Mynt og andre. Vi får også egenandeler, grasrotmidler, gaver og lignende. Utgiftene relaterer seg i all hovedsak til kurs, turer og medlemsaktivitet. Mental Helse Kongsberg har en god økonomi. Se ellers revidert årsregnskap for detaljer.

Møter:

Det er avholdt 12 styremøter. På styremøtene har det blitt behandlet 114 saker, i tillegg har vi hatt 10 medlemsmøter og et ekstra ordinært årsmøte angående valg av kasserer.

Aktiviteter:

Mental Helse Kongsberg har hatt aktiviteter hver eneste uke.

- I 2025 ble det gjennomført 30 interne kurs på til sammen 832 timer.
Hobbyaktivitets - og mestringskurs, (mandager og torsdager) bla. Kort kurs, smykke kurs, kransekurs mm.
- Styreseminar, organisasjonskurs og for styret.
- 17.mai – åpent hus, 31 deltakere
- St. Hans feiring på Mestringssenteret, 14 deltakere.
- Tur til Hadeland glassverk, 22 deltakere.
- Kiel – tur på Color Magic, 34 deltakere.
- Tur til Eidene, Tjøme, 26 deltakere.
- Julebord – Logegården, 61 deltakere.
- Juleverksted for barn, 21 deltakere.
- Bussedals kvartettens vernissasje
- Elvelangs
- Bygdedagen i Jondalen
- Verdensdagen
- Gratis inngang på Kongsberg Miners sine hjemmekamper

Vi har gitt ut julepost til våre medlemmer/sponsorer og samarbeidspartnere på e-post og i postkasser.

Family Sports Club (Kmt) – treningen er det over 87 av våre medlemmer som benytter seg av. Vi avsluttet dette samarbeidet på sommeren og inngikk samarbeid med Sense Trening&Helse.

I tillegg til representasjonen vi i lokallaget har gjort i løpet av 2025, har 3 medlemmer også vært på årsmøtet i Mental helse Buskerud.

Kurs/ representasjon:

Interne organisasjonskurs for styret;

- Opplæring i organisasjonsutvikling for tillitsvalgte, styreseminar.
- Opplæring i profilering av lokallaget.
- Opplæring i årsmøteforberedelse.
- Opplæring av årsmøte delegater

Irene Eggar Grønnevik; Deltatt på;

- Brukerråd PHR (rådet for psykisk helse og rus), Kongsberg, medlem, ble avsluttet 6.oktober 2025
- Diverse Webinarer
- Styreseminar, Tyrifjord – april 2025
- Stand; Verdensdagen – 10 oktober
- Tur til Eidene
- Bussedals kvartetten vernissasje – april 2025
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg
- Informasjons møte Lions Club Kongsberg
- Hadeland Glassverk
- Katalog slipp, Lampeland, Grimnes Buss

Knut Magne Alfsvåg; Deltatt på:

- Styreseminar, Tyrifjord – april 2025
- Bygdedagen i Jondalen
- Kiel tur
- Tur til Eidene
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg
- Informasjons møte Lions Club Kongsberg
- Hadeland Glassverk

Gunn – Marit Velikov; Deltatt på:

- Styreseminar, Tyrifjord – april 2025
- Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne, Kongsberg, medlem.
- Stand, Elvelangs
- Mental Helse Buskerud: Opplæring i rollen som brukerrepresentant
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg
- Kiel tur
- Webinar, studiearbeid

Jon Egil Grønnevik; Deltatt på:

- Lokallagssamling – oktober 2025
- Styreseminar, Tyrifjord – april 2025
- Tur til Eidene
- Mental Helse Buskerud: Opplæring i rollen som brukerrepresentant
- Stand, Elvelangs, Verdensdagen, Bygdedagen i Jondalen
- Funkis: Styrearbeid i den digitale verden – november 2025
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg

Kristin Blindheim Drif; Deltatt på:

- Bussedals kvartetten vernissasje – april 2025
- Styreseminar, Tyrifjord – april 2025
- Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne, Kongsberg, vara.
- Stand; Elvelangs og Verdensdagen
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg
- Kiel tur
- Hadeland Glassverk
- Årsmøte, Mental helse Buskerud

Marius Hammeren Sjødal; Deltatt på:

- Styreseminar, Tyrifjord– april 2025
- Brukerråd PHR (rådet for psykisk helse og rus), Kongsberg, vara, avviklet 6. oktober 2025
- Kiel tur
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg

Helga Holmene; Deltatt på:

- Kiel tur
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg

Anne Hølen Lislien; Deltatt på:

- Styreseminar, Tyrifjord – april 2025
- Organisasjonskurs (Funkis)
- Lokallagssamling
- Kiel tur
- Bussedals kvartetten vernissasje – april 2025
- Årsmøte, Mental helse Buskerud
- Stand; Elvelangs, Verdensdagen og Bygdedagen i Jondalen
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg
- Funkis: Styrearbeid i den digitale verden – november 2025
- Hadeland Glassverk

Sofie Selvik; Deltatt på:

- Bussedals kvartetten vernissasje – april 2025
- Stand, Bygdedagen i Jondalen, Elvelangs og Verdensdagen
- Katalog slipp, Lampeland, Grimnes Buss
- Ekstraordinært årsmøte Mental Helse Kongsberg
- Styreseminar Tyrifjord- april 2025
- Organisasjonskurs
- Mental Helse Buskerud: Opplæring i rollen som brukerrepresentant
- Kiel tur
- Tur til Eidene

Linda Sloth; Deltatt på:

- Styreseminar Tyrifjord- april 2025
- Organisasjons kurs
- Kiel tur
- Tur til Eidene
- Hadeland Glassverk
- Stands: Verdensdagen
- Mental Helse Buskerud: Opplæring i rollen som brukerrepresentant

Flere av våre medlemmer har deltatt på eksterne kurs.

Samarbeid:

- Kongsberg kommune
- Mestringssenteret
- Lågen arbeidstjenester
- KMT/Sense Trening&Helse
- Kongsberg Miners
- Lågen konditori og bakeri
- ADHD Norge – Kongsberg og omegn lokallag
- Funkis

Verdensdagen:

Mental Helse Kongsberg markerte verdensdagen for psykisk helse med stand på Stortorvet 10.oktober. Det var bra besøkt. Temaet var «Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap». Det var flere medlemmer som deltok og hjalp oss denne dagen.

Sluttord:

Mental Helse Kongsberg har hatt en god aktivitet på kursfronten.

Family sports Club KMT (Kongsberg medisinske treningssenter) hadde vi tilbud frem til juni 2025, hvor vi byttet avtale til Sense Trening&Helse.

Vi har også gratis inngang på Kongsberg Miners sine hjemmekamper.

Vi har kommisjonsavtale med Lågen arbeidstjenester, slik at vi kan ha våre medlemmers produkter til salgs der, etter avtale med MHK s leder.

Styret i Mental Helse Kongsberg takker alle som har gitt oss et økonomisk bidrag. Vi takker også alle som har bidratt, det seg være matlaging, passe på at vi har kaffe i koppen og annet. Takker også de medlemmene som deltok på stands vi hadde i 2025.

En spesiell takk til julebords komiteen som laget den flotte rammen rundt julebordet og til rydde gjengen dagen etter.

Tusen takk til dere alle sammen og til medlemmene våre som slutter seg til all aktivitet som vi lager i stand.

Sted / dato: Kongsberg 17.01.2026

Styret:

Irene E. Grønnvik	Jon Egid Grønnevik
Anne L. Lister	G. Velikov
Kelga Holmøyen	Mona S. H. Sjødøl
Knut M. Sjøen	
Kristin B. Duf	

Regnskap for Mental Helse Kongsberg

Inntekter		2025
3405 Momskompensasjon		59 164
3610 Medlemskontingent		24 453
3681 Andre inntekter - egen aktivitet	kr	540,00
3702 Voksenopplæringsmidler		155 358
3703 Kommunalt tilskudd		5 149
3900 Gaver		29 899
3901 Loddssalg		23 784
3902 Tilskudd etter søknad		208 329
3903 Velferdsmidler		20 000
3904 Bingo overskudd		130 234
3905 Grasrotandel		51 852
3906 likepersonmidler		35 509
3907 Egenandeler		65 862
Sum Driftsinntekter		870 133
8041 Andre finansielle inntekter	kr	243,00
Inntekter		810 376
Utgifter		2025
5300 Honorarer		31 500
6302 Kurs		166 168
6303 Eksterne kurs		14 300
6400 Profilering		2 577
6401 KMT avtale		22 294
6500 Inventar under 15000		35 000
6701 Konsulent honorarer		1 600
6800 Kontorrekvisita	kr	418,00
6801 Trykksaker		6 525
6804 IT kostnader		3 995
6809 Diverse driftsutgifter	kr	460,00
6810 Blomster og Gaver		1 693
6900 Telefon, mobiltlf, fax		1 818
7100 Reiseutgifter		1 794
7300 Reklame og annonser		1 219
7500 Kurs/samlinger		9 000
7701 Medlemsmøte		3 800
7702 Julebord		29 086
7703 Årsmøte		7 300
7704 Mestring/dagsturer		208 243
7706 Verdensdagen		11 980
7708 Juleverksted		3 823
7709 styremøter	kr	588,00
Sum Andre Driftskostnader		533 895
8140 Renteutgifter og gebyrer	kr	892,00
Sum kostnader		566 072
Årets overskudd		244 304

Note 1

Note 2

Noter

1

Emne Momskompensasjon for 2 år

Note

Konto 3405 Momskompensasjon

3405 Årets momskompensasjon er kr 42 279

2024

kr 16 885

2

Emne Ny Post

Note

Konto 3681 Andre inntekter - egen aktivitet

Denne benyttes for salg hos lågen arbeidstjeneste

r

Mental Helse Kongsberg
Årsrapport



Resultat		
KONTO	2025	2024
Finansielle poster	243	465
Inntekter		
Driftsinntekter	810 133	554 316
Sum Inntekter	810 376	554 781
Kostnader		
Finansielle poster	892	961
Lønnskostnader	31 500	27 000
Andre Driftskostnader	533 680	508 430
Sum Kostnader	566 072	536 390
Årets resultat	244 304	18 391

Balanse		
KONTO	2025	2024
Omløpsmidler	0	0
Bankinnskudd/Kontanter	691 170	448 266
Eiendeler		
Sum Eiendeler	691 170	448 266
Gjeld		
Kortsiktig gjeld	200	1 600
Sum Gjeld	200	1 600
Kapital		
Egenkapital	690 970	446 666
Sum Kapital	690 970	446 666
Sum egenkapital og gjeld	691 170	448 266

Kongsberg den 29/1 2026

Helga Holmene
Anne H. Aisfjær
Knut M. Ager
Irene E. Grønnevik
Kristin B. Drif

Jon Egil Grønnevik
G. Velikov
Marius H. Sjødal

Til Årsmøte i Mental Helse Kongsbergs den

Revisjonsberetning året 2025

Kasserer har fått nytt regnskaps program, StyreWeb er oversiktlig og godt dokumentert.

Programmet er gratis fra Mental Helse sentralt

Vi har revidert regnskapet i 2 bolker:

- Fra 1 Januar til 31 mai ~~05.06.25~~ reviderte vi 05.06.25.
- I januar har vi revidert regnskapet for 1 juni til 31 desember .

Har gjennomgått bilagene, kontrollert saldoene på balansepostene.

Sett om bankkontoen og regnskap stemmer.

Har gått igjennom økonomisk vedtak og ser at de er fulgt opp i regnskapet.

Styret har også vært meget dyktige til å søke midler, noe som virkelig har gitt resultater.

Vi kjenner ikke til andre forhold som kan påvirke årets resultat og anbefaler at framlagte regnskap for 2025 blir godkjent.

Kongsberg

Thana Srielkli

Revisor

Thana Srielkli

Brita Ryevard

Revisor

Brita Ryevard

Sak 4

Fastsetting av styrehonorar

Forslag på endringer for leder og studieleder

	2026/2027
Leder	7000
Nestleder	3500
Sekretær	3500
Kasserer	4500
Studieleder	4500
Styremedlemmer	1500
Varaer	1000
Valgkomitemedlemmer	500
Revisorer	1000

Vara må møte fysisk på 3-4 styremøter + kursing, for å få honorar.

Styremedlemmene må være til stede på 75% av møter/kurs for å få fullt honorar.

Forslag til vedtak:

Fastsetting av styrehonorar godkjennes.

Sak 5

Saker foreslått etter §18.4 eller 25.4

Ingen innkomne saker

Sak 6

Handlingsplan Mental Helse Kongsberg 2026

Handlingsplanen følger styreperioden og skal gi en oversikt over hvilke aktiviteter laget planlegger frem til neste årsmøte.

Utviklingstiltak:

- Fortsette samarbeidet med Sporty (KMT)
- Følge opp nettsiden/Facebook

Politisk arbeid:

- Drive politisk påvirkningsarbeid gjennom kontakt med kommunen, politikere og pressen om saker av betydning for Mental Helse Kongsberg.
- Arbeide for økt brukermedvirkning i ulike sammenhenger: utpeke representanter i forskjellige brukerutvalg.
- Leserinnlegg i avisen og nettsider

Informasjonsarbeid:

- Julepost (årsmøtedato følger med juleposten)
- Lage Power Point med informasjon
- Stand
- Avisinnlegg
- Oppdatering og utsendelse av brosjyren til Mental Helse Kongsberg
- Markedsføringstiltak

Opplæring:

- Opplæring av styremedlemmer
- Intern og ekstern kursvirksomhet og grupper.
- Ledersamlinger, nettverkssamlinger, organisasjonskurs
- Revidere Mental Helse Kongsberg sine etiske retningslinjer, og bidra til at disse brukes aktivt i lokallaget.
- Etiske refleksjonskort gjennomgang på styremøter

Arrangementer:

- Kontortid etter behov
- Hobby og håndarbeids kurs/ aktivitet hver mandag og torsdag
- Åpent hus på 17- mai
- Sankthans feiring
- Kino/ teater turer
- Dagsturer og andre mestringsturer
- Verdensdagen for psykisk helse
- Julebord
- Juleverksted
- Medlemsmøte 1 gang i måneden, unntatt februar, juli og desember.
- Elvelangs/Jondalsdagen og andre

Rekruttering:

- Mål om å øke medlemsmassen med minimum 5 % hvert år

Gjennomføring av handlingsplanen forutsetter at medlemmer hjelper til i forhold til konkrete aktiviteter.

Styrets forslag til vedtak:

Handlingsplanen godkjennes.

Sak 7

Forslag til budsjett for Mental helse Kongsberg 2026

	Budsjett 2025	Årsregnskap 2025	Budsjett 2026
Inntekter			
Tilskudd fra kommunen	15 000	5 149	15 000
Momskompensasjon	15 000	59 164	45 000
Likepersontilskudd	20 000	35 509	30 000
Medlemskontigent	38 000	24 453	30 000
Velferdsmidler	35 000	20 000	20 000
Grasrotandel	70 000	51 852	50 000
Andre inntekte og egenaktivitet	0	540	1 000
Loddsalg	20 000	23 784	20 000
Voksenopplæringsmidler, Funkis	135 000	155 358	160 000
Gaver og annet	15 000	29 899	15 000
Tilskudd etter søknad	115 000	208 329	115 000
Bingo overskudd	80 000	130 234	50 000
Egenandeler	50 000	65 862	70 000
Andre finansielle inntekter	0	243	200
Sum inntekter	<u>608 000</u>	810 376	621 200
Utgifter			
Honorarer	30 500	31 500	33 000
Kurs,Funkis	30 000	166 168	170 000
Eksterne kurs	30 000	14 300	30 000
Profelering	0	10 320	35 000
Treningsavtale KMT	36 000	22 294	0
Innventar under 5000	15 000	35 000	35 000
Konsulent honorar	0	1 600	5 000
Kontorrekvestita	0	418	4 000
It kostnader	0	3 995	4 000
Diverse driftsutgifter	0	460	1 000
Gaver/blomster	5 000	1 693	5 000
Telefon	5 000	1 818	5 000
Reiseutgifter	5 000	1 794	5 000
Kurs/samlinger	0	9 000	30 000
Medlemsmøte	5 000	3 800	5 000
Julebord	65 000	29 086	80 000
Årsmøte	15 000	7 300	15 000
Mestring/dagsturer	210 000	208 243	250 000
Verdensdagen	12 000	11 980	15 000
Juleverksted	5 000	3 823	10 000
Styremøte	0	588	2 000
Renteutg/gebyrer	3 000	892	
Sum utgifter	<u>471500</u>	566 072	739 000

Styrets forslag til vedtak:

Budsjettet godkjennes.

Sak 8 a)

Valgkomiteens innstilling til styret i 2020-2027

Leder:	Irene Eggar Grønnevik	Ikke på valg	Sitter 1 år
Nestleder:	Knut Magne Alfsvåg	Gjenvalg	Velges for 2 år
Kasserer:	Jasmin Wilhelmsen	Ny valg	Velges for 2 år
Studieleder:	Gunn-Marit Velikov	Gjenvalg	Velges for 1 år
Sekretær:	Jon Egil Grønnevik	Gjenvalg	Velges for 2 år
Styremedlem:	Marius H.Sjødal	Ikke på valg	Sitter 1 år
Styremedlem:	Anne H. Lislien	Ikke på valg	Sitter 1 år
Styremedlem:	Sofie Selvik	Ny valg	Velges for 2 år
Vara:	Linda Sloth	Gjenvalg	Velges for 1 år
Vara:	Kristin B. Drif	Ny valg	Velges for 1 år
Valgkomité:			
Leder:	Linda G. Olsen	Gjenvalg	Velges for 1 år
Medlem:		Ny valg	Velges for 1 år
Medlem:		Ny valg	Velges for 1 år
Varamedlem:	Bjørn Arthur Johannessen	Ny valg	Velges for 1 år
Revisorer:			
Brita Ryevad		Gjenvalg	Velges for 1 år
Thana Sriekhi		Gjenvalg	Velges for 1 år

Alle kandidater er forespurt og har takket ja.

Vi ønsker de nye velkommen

Sak 8 b)

Valg av 3 delegater til fylkesårsmøte 19 april 2026

Delegat 1: Kristin Drif

Delegat 2: Anne Lislien

Delegat 3: Sofie Selvik

Vara 1: Marius H. Sjødal

Vara 2: Linda Sloth

Vara 3:

Styrets forslag til vedtak:

Delegatene og vara godkjennes