

Roshild A. Solfjell, lokallagsleder Mental helse Moss og omegn

## **Henvendelser til Mental helses kontakttelefon og chatte tjeneste**

Antallet henvendelser til frivillighetens kontakttelefoner og hjelpetjenester i julen har vært et tema, her iblant Mental helse sin kontakttelefon og chattetjeneste.

Tallet på henvendelser til Mental helse gjennom jul og nyttår er 29048.

Det er vanskelig å si hva som er reelle tall for Mental helse Moss og omegn, men tallene for Østfold har vi fått. 2614 samlede henvendelser (telefon og chat) for Østfold, eller 9 prosent dersom man foretrekker å bruke prosenter. Til å være at man i media har slått opp antall henvendelser til forskjellige kontakttelefoner ved jul og nyttår som rekord høyt, kan man undres på at det ikke har vært en eneste forespørsel fra lokalmedia angående tall for vår region og vårt fylke.

Ifølge statistikker hadde Østfold ca 6 prosent av Norges befolkning pr. 1 mai 2023, om man går ut fra at denne andelen ikke har endret seg spesielt mye, står altså 6 prosent av Norges befolkning for 9 prosent av det totale antall henvendelser til Mental helse gjennom siste jul og nyttår.

Østfold tallene fordeler seg med 1859 henvendelser på chat og 755 henvendelser på telefon.

At tallene er slik fordelt kan handle om at det er lettere å bruke tastaturet for å snakke med noen enn det er å plukke opp telefonen, det kan også handle om at det i det hele tatt er vanskeligere å bruke den fysiske stemmen sin enn å formidle hva man måtte ha av tanker og følelser via trykk på tastatur.

Jeg har lyst til å understreke at dette er tall som utelukkende gjelder for hjelpetjenestene til Mental helse, jeg har ikke tall for øvrige organisasjoners tjenester.

Hva vet du om organisasjonen Mental helse?

Mental helse er helt kort fortalt en organisasjon for personer som har utfordringer med psykisk helse, pårørende til personer som sliter psykisk og for personer med interesse / engasjement for psykisk helse. Mental helse jobber kontinuerlig for stadig å forbedre helsetilbudet til psykisk syke. I tillegg jobber Mental helse for økt åpenhet rundt psykisk helse og uhelse, og forebygging av psykisk uhelse.

## **Hva vet du om Mental helse Moss og omegn?**

Vi er et lite lokallag som holder til i Moss, nedslagsfeltet vårt er både Moss, Våler og Råde.

Erfaringen min etter et drøyt år som lokallagsleder for dette lokallaget er at det er veldig mange som ikke er klar over at vi er lokallag også for Råde og Våler, i tillegg er det en del som ikke kjenner til at vi i det hele tatt eksisterer.

Så, hvem er vi og hva gjør vi?

Vi er et lokallag tilhørende organisasjonen Mental helse, samtidig er vi også en selvstendig organisasjon.

Gjennom to sesonger har Mental helse Moss og omegn drevet sykkelprosjektet psykt bra sykkeltur i samarbeid med en rekke andre aktører og samarbeidsparter, inntil vi besluttet at vi etter sesong to ikke kom til å fortsette med dette prosjektet. Psykt bra sykkeltur lever likevel videre gjennom egen nyoppstartet organisasjon med samme navn, psykt bra sykkeltur.

Siste året har Mental helse Moss og omegn også vært del av et samarbeidsprosjekt med Verdifestivalen, ungdom for mangfold. Dette prosjektet handler helt kort fortalt om inkludering, samarbeid, mestring og selvutvikling - hos ungdom.

Før jul i fjor flyttet Mental helse Moss og omegn inn i nye lokaler midt i Moss sentrum. Flyttingen kom av delte grunner;

For eksisterende aktiviteter ble det gamle lokalet for tett med tanke på luft og fysisk plass, i tillegg har vi nye aktiviteter på trappen som vi ønsker å sette ut i livet – for å gjøre dette mulig trenger vi mer tumleplass.

Aktiviteter som pr. I dag eksisterer er tegneonsdag som finner sted annen hver onsdag, et tilbud som av praktiske grunner dessverre har vært noe ustabil ei tid. Til tegneonsdag møter personer som liker å tegne, om det er med blyant, fargestifter, malepensel eller annet. Noen setter tegningen høyest, andre setter det sosiale møtepunktet høyest.

Motsatt onsdag har vi brettspillkveld. Til brettspillkveldene møter spilleglade mennesker, triller terninger og kjører på med forskjellige spill. Etter hvert vil disse kveldene også gi

muligheter for spill utover brettspill, eksempelvis dart. Også denne aktiviteten har av praktiske årsaker vært noe ustabil.

Vi jobber for å få på plass alt det praktiske rundt disse aktivitetene, blant annet oppussing av lokaler, slik at aktivitetene skal fungere slik de er tenkt framover.

I tillegg til eksisterende aktiviteter har vi andre aktiviteter som ligger på skrivebordet og venter på å bli noe av, samt samarbeid med andre aktører.

Vi hadde i fjor et samarbeid med Ti på topp Østfold, et samarbeid vi fortsetter også i år. I år som i fjor er vi stolt over å få stå som sponsor på et par av turene til ti på topp her i vår region, personer som går disse turene og bruker QR - koder ved turmålet vil føres direkte inn på våre nettsider.

## ANNONSE

Samarbeid har vi også hatt med den nye podkasten psykt bra samtale som holder til i våre lokaler, samarbeidet har vart siden årsskiftet i fjor. Til denne podkasten inviteres gjester til å snakke om psykisk helse, noen deler også egne erfaringer.

Vi er pr i dag ikke en stor organisasjon når det kommer til medlemmer, potensialet for vekst er derfor mer enn stort – ettersom vi dekker en region med ca 60.000 mennesker som alle har en psykisk helse.

Det vil si at vi jobber for en stadig forbedring av helsetilbudet til de 60.000 mennesker som befinner seg i vår region. Du er kanskje ikke klar over det, men dersom du melder deg inn hos oss bidrar du til å gjøre vår stemme sterkere ut mot politikere både lokalt og sentralt, du bidrar også til at vi lokalt kan komme opp med og i gang med lavterskel aktiviteter som uten tvil vil være både forebyggende og bærende for enkeltpersoner i en vanskelig periode - utfordring herved gitt...

2614 henvendelser til vår hjelpetelefon og chat tjeneste i julen, 9% av totale antall henvendelser til Mental helse gjennom jul og nyttår. Hvor mange av disse 2614 henvendelsene som kom fra vår Region vet vi som sagt ikke, uansett hvor mange eller få det er - så er det personer som bærer på alt fra en psykisk forkjølelse, en tung livshendelse eller noe som bygger opp til eller er en mer satt psykisk utfordring.

Vi ønsker å være der for personer som trenger oss - personer som trenger noen å stikke innom for en kaffekopp, noen å bare henge litt sammen med for litt hverdagslig småprat, et sted å ta med seg strikketøyet sitt, noen å spille et spill sammen med osv. Vi ønsker å være et sted å gå som ikke oppleves så skummelt å henvende seg til.

Dersom du eller noen du kjenner har behov for å komme ut, dele en kopp kaffe med noen eller bare noen å være litt sammen med – dersom det kan gjøre en forskjell, skal du vite at vi finnes.

Vi finnes -

Uavhengig av hvem du er, hvor du kommer fra, hva du jobber med, om du jobber eller ikke, hvor gammel du er, hva du tror på eller ikke tror på, hvem du elsker osv.

Det vi bryr oss om er deg.

Hjelpetelefon: 116 123

Chat: [Sidetmedord.mentalhelse.no](https://www.sidetmedord.mentalhelse.no)

Mental helse Moss og omegn: 92 91 10 30