**Referat fra Styremøte 9.4.2025 – Mental Helse Nordre** Follo

Til stede: Lars Bøhler, Shahram Ariafar, Karl Trollsaas og Stine Bekkelund

Saksliste:

Sak 1: ***Nyhetsbrev fra generalsekretæren***

Verdensdagen for psykisk helse er 10. oktober. Årets tema er «Vi trenger å styrke vår psykiske beredskap» Vi trenger til en felles innsats for å styrke vår psykiske motstandskraft i møte med en uforutsigbar morgendag. Verdensdagen.no viser til 11 punkter/sjekkliste for psykisk beredskap – Stopp katastrofetankene, Hold på minst en rutine, Oppsøk andre, Hold kroppen i gang, Gi hodet en pause, Bruk tid på det som gir deg driv, Si nei før det sier stopp, Snakk om det før det blir krise, Le litt-hver dag, Bruk det som har hjulpet deg før og Lag en plakat av sjekklisten.

 Mental Helse Nordre Follo vil komme tilbake til hvordan vi vil markere dagen lokalt.

Det har vært en økning i henvendelser på svartjenestene. Så langt i år er det mottatt over 78000 henvendelser, noe som er en økning på 1,4% sammenlignet med samme periode i fjor. Det gir et gjennomsnitt på 867 henvendelser pr. dag, og viser det store behovet for å kunne henvende seg anonymt og få støtte.

Sak 2: ***Registrering i Brønnøyregistrene***

Det nye styret er meldt inn og det gamle er slettet. Vi mangler bare å få lagt inn signert Årsmøteprotokoll, men det ordner seg. Karl Trollsaas er på saken!

Sak 3: ***Å ta seg frem i livet – Tilbakemelding fra Stine Kristine Bekkelund***

StyremedlemmetStine Bekkelund representerte Mental Helse Nordre Follo som brukerrepresentant og delte sine erfaringer på et informasjonsmøte «Å ta seg frem i livet», når en må forholde seg til psykiske helseutfordringer; utenforskap og ensomhet.

Det var en sterk livsfortelling hun kunne fortelle de tilstedeværende. Hun ønsker å bidra til samfunnet som erfaringskonsulent; særlig for mennesker med tunge livshistorier. Hun betoner viktigheten av empati, raushet og helhetlig lytting, et ønske om at samfunnet skal lære å lytte til hele mennesket og hun mener at det trengs en kollektiv innsats for å heale et menneske.

Mental Helse Nordre Follo vil senere lage en egen sak hvor Stine forteller om sin oppvekst, sitt liv, kontakten med «systemet», sine erfaringer og at det finnes håp gjennom egen styrke.

Stine og Shahram vil også kontakte ØB for å lage en artikkel om «Stines vei inn i samfunnet» og hva hun kan hjelpe andre med.

Sak 4: ***Innkalling til Årsmøte i Fylkeslaget***

Mental Helse Nordre Follo har meldt inn Lars Henrik Bøhler, Shahram Ariafar og Stine Bekkelund, vara Karl Trollsaas, som delegater til Årsmøte i Mental Helse Akershus lørdag 26. april på Olavsgaard hotell.

Sak 5: ***Bankkort***

 Karl Trollsaas bestiller bankkort og blir og hoveddisponent av dette.

Sak 6: ***Hvordan forholde seg til Kommunedirektørens kutt- og omstillingsforslag***

Styrets leder hadde laget et forslag til tekst i forhold til hvordan Mental Helse Nordre Follo vurderer de kutt- og omstillingstiltakene som Kommunedirektøren har lagt frem. Styret vil se på utkastet og gi en tilbakemelding. Det er her viktig å løfte frem hjertesakene. Velge ut to til tre saker som vi ønsker å løfte frem. Styret vil sende det endelige forslaget til ordfører/varaordfører og gruppelederne i de ulike partiene i kommunen. Shahram gir styreleder maiadressene.

I tillegg vil vi be om møter med partiene før endelig Økonomi- og handlingsplan vedtas av kommunestyret i desember.

Sak 7: ***Evt***

Ingen saker.