



Referat medlemsmøte 31

Dato: 24.04.23

Medlemmer møtt: 25

Gjester:

Neste møte: 8.5.23: Hvite Lilje – arbeid i Myanmar og Thailand v/Liv Ellen og Jan Egil Omdal

I INFO

Fødselsdager, gratulerer

 Siv Solheim 22.april

i. Nye prosjekt

Medlemmene bes om at deres forslag til nye prosjekt, både lokale- og internasjonale prosjekt meldes til styret, enten direkte eller lapp i forslagskasse.

ii. Utnvekslingsstudent til Flekkefjord, perioden er 11 mnd., fra august 23 til juni 24

Jente på 17 år som heter Casey Ann Ward, fra Red Wing i Minnesota. Hun har vært Årets student, er politisk engasjert og er interessert i dyr. Liker å lære nye ting og treffe nye mennesker. Kan litt norsk og tysk. Det kommer også student til Lyngdal, slik at det vil bli muligheter for å samarbeide.

➔ Det trengs vertsfamilier som kan ta imot Casey Ann.

En familie er p.t planlagt og skal ha ho en periode, men håper på to familier til. **NB!** Trenger ikke være din familie, kan være hos venner/ familier. Fra Rotary vil det bli laget en ukeplan, slik at hver vil få ansvar for sin uke.

II Rus og psykisk helse – ambulant i kommunen v/leder Maria S-O Mortensen

Tjenesten er et gratis lavterskel helsetilbud for alle over 18 år i Flekkefjord kommune. Det finnes tilbud til hele Flekkefjord befolkning med milde til moderate psykiske lidelser. Ca. 260 personer mottar tjenester pr. i dag. Trenger ikke henvisning fra lege. Gratis. Åpent fra 8-15:30.

Finansieres av komme/stat samt enkelt søknader om budsjettmidler for spesifikke prosjekt (hos departement og fylke),

Med utgangspunkt i at: «Alle har en psykisk helse», kunne Maria informere at de jobber etter modell: **FIT** (Feedback Informerte Tjenester), dvs. får tilbakemelding på om tilbud/behandling virker/går i rett retning.

Det finnes følgende tilbud:

1. Samtaler, hvor man møter terapeuter ansikt til ansikt
2. Assistert selvhjelp som er nettbasert oppfølging; sitte hjemme og jobbe med forskjellige problemer som angst/sosial angst, depresjonstanker, perfektjonisme. Det finnes 20 forskjellige program som folk kan gjøre hjemme m/oppfølging per telefon.
3. Kurs
 - a. Hverdagsglede; vær oppmerksom, vær aktiv, fortsett å lære, knytt bånd, gi
 - b. Tankevirus; 670 kurs som er aktuelt for alle; vi har en somatisk helse, men man har også en psykisk helse og psykologisk immunforsvar, som er forskjellig fra person til person. Fokus på ting man er opptatt av.
 - c. Kurs i bekymringsmestring, for personer med større utfordringer alvorlig angst og depresjonssymptomer
 - d. Livsstyrketrening; «mindfulness» og oppmerksomt nærvær. Sammenheng mellom smerter og følelser; hvordan bærer/lever med koniske smerter.
4. Glødgården (tidl. psykiatrisk dagsenter): åpent hver dag, 1 etasje for ungdommer som har forskjellige aktiviteter. 2. etasje formennesker med rusutforringer. Et Naloxone prosjekt (et medikament som raskt reverserer effekten av opioidoverdose) drives og nesenspray deles ut til aktuelle personer og grupper. I tillegg er der bruker utstyr til narkomane.
5. Gatefotball: en gjeng ungdommer møtes for å spille fotball en gang per uke, de er medlemmer i Flekkefjord fotballklubb med drakter og fult utstyr. Gjengen er også



med på Cup. Hver økt avsluttes med sosialt samvær med pizza. Prosjektet har vært en kjempe suksess.

6. Housing first: for dem som ikke klarer å «bo» pga de «herper «ned boligen.
7. Jobbskolen: for ungdom som har droppet ut av videregående og bare sitter på gutterommet og spiller. På jobbskolen kjøpes lærere inn, ungdom får undervisning, hjelp til eksamen. Nå er der 15 personer i jobbskole.
8. 12-trinn ideologien: spesial behandling av avhengighet, holder til i Røde Kurs huset. 8 personer er ferdigbehandlet og er i gang med 2 omgang.

18 personer jobber i teamet:

10 terapeuter, 4 kognitive terapeuter, 1 kommunelege for voksne, 2 erfaringskonsulenter og helsefagarbeider. De ansatte har variert kompetanse og utdanning slik som sosionom, sykepleier, barnevernspedagog, prest, psykolog og vernepleier. Erfaringskonsulentene som har kompetanse på egenerfaring, brukererfaring og miljøkjennskap. Terapeutene har ulike videreutdanninger slik som kognitiv terapi, behandling av søvnlidelse, livsstyrketrening, 12-trinnsbehandling for avhengighet, hverdagsglede.



LEKKEFJORD PHT: Bakerst fra venstre : Reidulf Ljøkjell, Åse Kari Stensrud, Maria Selmer-Olsen Mortensen, Are Egenæs-Svendsen, teinar Staaby, Erik Urdal, Christopher Wahl I midten: Ole Martin Klungland, Janicke Bauge Lund, Signe Lise Tesdal, Henriette esaker, Susan Toblasen, Anita Rafoss Foran: Silje Ulland Tjorteland, Siv Johnsen og Jon Ivar Johansen

Tusen takk for et interessant og informativt foredrag,

vi har mange flotte tilbud i denne byen som vi kan si oss enige med Maria S-O Mortensen at vi kan være stolt av!!