



VOKSNE MED MEDFØDT
HJERTEFEIL

www.vmh.no
www.facebook.com/vmh.no

Besøksadresse:

Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

Postadresse:

Postboks 222 Sentrum, 0103 Oslo

Telefon: 23 05 80 00

E-post: post@vmh.no

Organisasjonsnummer: 995 613 689

Kontonummer: 15034036168

Organisasjonskonsulent:

Anne Giertsen

anne@vmh.no, telefon 97 71 49 90

Leder av Landsstyret:

Marit Haugdahl

marit@vmh.no, telefon 952 98 687.

Oversikt over hele Landsstyret og alle fem regionlag finner du på vmh.no.

I redaksjonen for Hjerterom:

Marit Haugdahl og

Anne-Line Bjella-Fosshaug.

Redaksjonen ble avsluttet

11. september.



Årets hårete mål
s. 46-47

En smak av feiring

s. 50



Bli med på
likemannssamling
s. 50

I SAMME BÅT

Å vise empati og å gjøre noe for andre er blitt utrolig populært denne sommeren. Det kan jeg like! Det er utålelig å ta inn over seg skjebnen til de hundretusener av flyktninger som kjemper seg inn i Europa med livet som innsats. Men det er helt fantastisk at folk har vist så tydelig at vi alle bare er mennesker, og at vi bryr oss om hverandre. Vi er jo til syvende og sist på en måte i samme båt.

Selv fikk jeg en reality-check på dette da jeg rundet 40 i fjor. Uten operasjon er det bare 3 prosent sjanse for at jeg noen gang ville ha blitt 40. Og hva slags liv ville det ha blitt? Samtidig vet jeg at det i mange land i verden ikke finnes noe behandlingstilbud for barn med medfødt hjertefeil. Ikke voksne heller, for den del. Og det gjør vondt å tenke på. Derfor ønsket jeg meg penger for å gi flere hjertebarn sjansen til å vokse opp. Og for å gjøre en lang historie kort: i april i år fulgte jeg pengene jeg hadde samlet inn til Jamaica, der

de ble brukt til å operere barn med hjertefeil og samtidig lære opp legene og sykepleierne der. En dråpe i havet, selvsagt, men det føltes godt å bidra.

Jeg er nok ikke spesielt snill. Jeg tror de fleste gode gjerninger er ren egeninteresse. Det er rett og slett godt for deg å gjøre noe for andre. Derfor er det så fint å kunne være en likemann. Eller en likeperson, som myndighetene nå vil at vi skal kalle det. Det å være en likemann er nettopp å være der for noen. Den fremste egenskapen du har som likemann, er at du er i samme båt. Du har sikkert mange ganger tenkt at ingen forstår deg. Uansett hvor glade familien din og vennene dine er i deg, vil de aldri helt forstå hvordan det er å leve med en medfødt hjertefeil. Men en likemann forstår, fordi hun eller han selv har hjertefeil. Vil du være der for andre i samme båt? Da anbefaler jeg deg å bli med på likemannssamling siste helgen i november.

Les mer om samlingen på side 50, og send en epost til meg (marit@vmh.no) dersom du har lyst til å delta!

Klem fra Marit



Jamaica-reisen kunne du også lese om i VG Helg 12. september. Mange av dere kjenner sikkert Harald Lindberg og Britt Fredriksen, som var med på turen. To fantastiske mennesker som gir av seg selv for andre.

Hårete Mål 2015

Så var årets Hårete Mål vel gjennomført. Vi var en lystig gjeng på åtte stykker som møttes ved aktivitetssenteret Trollaktiv ved Evje i Aust-Agder.

Tekst: Siw Øiaas Johannessen
Foto: Hele gruppa

Da flere av deltagerne hadde hatt en lang reise ble det kun middag og litt sosialisering før man innkvarterte seg i rom og lavvo.

Om ikke alle hadde sovet like lenge eller godt var vi i godt humør ved frokosten og veldig klare for en actionfylt dag. Det første på timeplanen var fjellklatring.

Britiske Martin var vår instruktør og etter en kort busstur var vi alle på plass under fjellet (fjellveggen) vi skulle beseire, ikledd både hjelm og seler. Selv om ikke alle skulle bli med på selve klatringen dro vi likevel i samlet tropp opp til der klatringen skulle foregå.

Noen var drevne og hadde det som hobby, andre stilte med høydeskrekk og nerver til å ta og føle på. Men etter en stund hang latteren løs både for de med erfaring og de mindre erfarne.

Det ble fotografert over en lav sko fra de deltagerne som ikke klatret, og i pausene kom til og med strikketøyet frem. Stemningen var mildt sagt veldig god der oppe i fjellveggen.

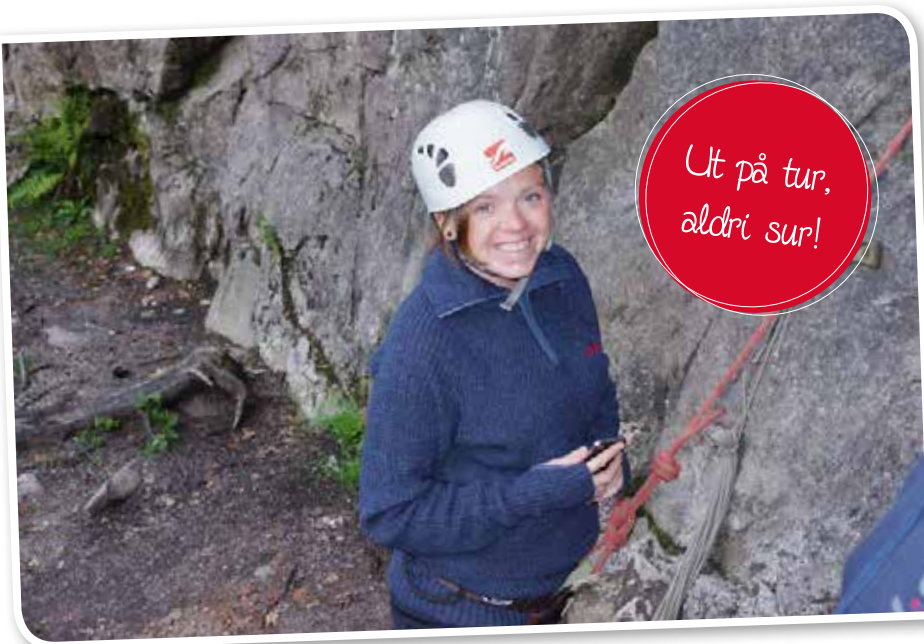
Vi kom oss både opp og ned velberget og turen gikk tilbake til senteret for en matbit og en hvil før neste aktivitet.

Så var det på med sikkerhetsutstyr igjen, da. Denne gangen var det for det våte element. Raftingbåtene sto klare for oss og med nøye gjennomgang av sikkerhet var vi klar for lek (dødslek, mente noen) i vannet. Vår indiske instruktør, kaptein og styrmann hadde en behagelig ro over seg og forklarte oss at det var viktig å høre på hva han ropte av kommandoer.

Kommandoer eller ei, det tok kun tre minutter, så lå to av båtenes mannskap og plasket i vannet. Med litt fomling, men med vilje av stål, fikk båtenes (tørre) mannskap heist



Eirik, Siw, Madeleine, Rolf Olav, Solveig, Sofie, Helene og Mario gjennomførte årets hårete mål med glans.





de to tilbake og ferden videre gikk. Enkelte ombord hadde mer panikk enn andre og til tider kunne man høre gloser som ikke egner seg på trykk.

Vår indiske venn holdt roen og styrte oss gjennom «farlig» farvann og alle (ja til og med de panikkslagene) fikk et smil om munnen. Etter hvert ble våtdraktene testet ut av hele mannskapet, om enn noe mer frivillig enn på de to helt i starten.

Dagen hadde startet med litt lavt skydekk og solen hadde vanskelig med å vise sin prakt. Men da hele mannskapet satt der våte og litt kalde, tittet den frem for å hjelpe oss med å varme kroppen og for å gi oss tommel opp for vår dyktighet.

Og vi med store smil i fjeset var så hjertens enig.... Flinke hadde vi vært!

Tiden flyr i godt lag sies det... og ja, det gjorde den. Lørdagen var nesten over da vi fikk servert taco til middag, og resten av kvelden hygget noen seg på rommet mens andre spilte listige kortspill på loftet. Trøtte var vi alle sammen, og for noen ble det tidlig kveld, for andre ble det småprat

ut i de sene nattetimer med nytt og spennende vennskap.

Og selv om det var allsang, fnising, knising og høylytt snorking fra alle kanter den natten, var alle på plass til frokosten søndag morgen, om enn noe trøttere enn dagen før. Skodden lå tung over senteret og det fristet lite å ikle seg våtdrakt for å plaske rundt i ei kald elv denne dagen. Men SUP sto på timeplanen. Selv om flertallet måtte melde pass, var det tre «ivrige» deltagere som ble med, ja de var til og med så ivrige at de møtte en time for tidlig.

Så når vår britiske venn (navnløs sådan) informerte om at han skulle være vår instruktør for dagen, var vi mer enn klare. På med alt av utstyr, og etter litt tørrtrening var det bare å legge i vei ned til elven. Ikke alle deltakerne var like sterke og måtte få hjelp til brettbæring. Men slik er vi i VMH; vi hjelper der vi kan hjelpe og godt er det!

Nede i vannkanten hadde briten...la oss kalle ham Scotty...en kort brifing med de redningsvestkledde deltagerne, hvor han

forklarte at dagen skulle bestå av lek og kos. Han fikk helt rett, det ble mye lek og det var til tider så kos at man lurte på om man skulle ha dette som yrke. Det ble surfet på bølger, padlet i sivkanten og seilt på strømmen. Og avsluttet med hopp ut i en stri elv, hvor Scotty dro hver og en inn med redningstau (det var avtalt på forhånd). En liten ekte redningsaksjon måtte til på slutten da den ene vestkledde ble tatt med strømmen, men Scotty så ut til å ha kontroll og alt endte godt.

Etter at man hadde fått seg en varm dusj og noe mat, sto det tilbake å si farvel til Trollaktiv, den fine plassen, med de fine folkene som jobbet der og spesielt til de nye vennene man hadde fått i løpet av den korte tiden. Så det var med litt vemod at man kjørte derifra.

Vi kan kort oppsummere at denne helgen besto av mye latter, noe panikk, men også en stor bit av mestringsfølelse.

Og vi var enig om at Hårete Mål 2016... ja, det må vi bli med på :)

Ny norsk forskning kan forebygge hjertestans

Hvert år opplever flere tusen nordmenn plutselig hjertestans. Så langt har det ikke vært noen god metode for å forutse hjertestans og alvorlige rytmeforstyrrelser. Men nå kan norske forskere ha gjort et gjennombrudd, melder NRK.

Forskningsleder Thor Edvardsen, som leder kardiologisk avdeling ved OUS, var med å oppdage den nye metoden. Han forteller til NRK at det å kunne hjertestans og alvorlige rytmeforstyrrelser har vært et stort hull for hjertespesialister. Han er overbevist om at metoden vil hjelpe.

– Vi oppdaget et helt spesielt mønster i sammentrekningene av hjertemuskelen hos de pasientene som hadde fått hjertestans og overlevd. Dette viste seg å stemme hos veldig mange, seier Edvardsen.

Til nå har man målt hjertets evne til å pumpe for å utelukke fare. De som har under 30-35 prosents pumpekapasitet, er i faresonen. Denne metoden kan man ifølge forskningslederen bruke på dem med bedre pumpekapasitet som man tidligere ikke fanget opp. Ultralydmaskinen som gjør målingene er utviklet gjennom mange år av Rikshospitalet og GE-selskapet Vingmed.

Man skal ikke bruke maskinen på alle, men folk som tidligere har hatt hjerteinfarkt, folk med hjertesykdom i familien og idrettsutøvere er naturlige å følge opp.

3 SVENSKE GUCH-STUDIER

På årets kongress for European Society of Cardiology, ESC, ble flere svenske studier presentert.

Mikael Dellborg, professor i kardiologi som jobber med voksne med medfødt hjertefeil på Sahlgrenska universitetssykehus, sier til DagensMedisin.se. at det var et gjennombrudd for svensk forskning på Guch. – Jeg ser årets møte som et lite gjennombrudd for svensk Guch-forskning. Ulike forskergrupper fra ulike deler av landet presenterte flere interessante studier, sier Mikael Dellborg til DagensMedisin.se.

God nytte av å tette hull

Dellborg trekker blant annet frem en undersøkelse gjort av legestudenten Maria Thilén i Uppsala. Her viser forskerne at man ser klare symptomforbedringer hos pasienter over 65 år ved å lukke atrial septum-defekter (ASD), som er den vanligste oppdagede hjertefeilen hos voksne. Studien er basert på data fra samtlige svenske Guch-enheter og registeret Swedcon.

– Hvorvidt man velger å behandle slike feil, kan variere. Ofte kjenner ikke pasientene seg så påvirket, fordi de har vent seg til å orke mindre. Men etter at hullet mellom forkamrene blir stengt, kan enkelte få tydelige symptomforbedringer, sier Dellborg.

Økt fare for slag

En annen studie, der han selv har medvirket, slår fast at barn og unge voksne med medfødt hjertefeil har økt tilbøyelig for å få hjer- neslag. Risikoen varierer med alvorligheten av hjertefeilen, der de mer kompliserte feilene gir opp til 50 ganger økt risiko for et slikt slag. Dette tror forskerne kan ha sammenheng med medfødte, vaskulære misdannelser i hjernen. Dellborg understreker at den absolute risikoen likevel er ganske liten, fordi det er snakk om unge mennesker under 45 år. – Men helsevesenet bør ha dette i bakhodet hvis de får inn Guch-pasienter med mistanke om slag-symptomer, sier kardiologen til det svenske nettstedet.

Bedre på sykkel

Han løfter også frem en svensk studie som konkluderer med at pasienter med komplekse hjertefeil som får råd om å trene på treningssykel hjemme får bedre kondisjon enn pasienter som kun får generelle treningsråd. Det kan være bevis for at trening har enda større effekt enn man tidligere har trodd. I studien ble utholdenheten målt ved 75 prosent belastning, noe som er mer relevant enn å måle ved maksimalbelastning, slik man har gjort tidligere.



Tåler høyde godt

En sveitsisk studie av pasienter med ettammerhjerter og andre svært kompliserte hjertefeil, viser at pasientgruppen klarer seg forholdsvis bra i høyden.

Her har man testet pasienter på 3500 meters høyde. I fjell-landet Sveits har man vært bekymret for hvordan pasientgruppen vil klare seg i tynn luft. Når man så testet det ut i kontrollerte former, viste det seg at pasientene klarte seg bedre enn forskerne hadde trodd. Sannsynligvis har pasientene tilpasset seg lavt oksygeninnhold i blodet og blir derfor kanskje ikke påvirket så mye.

Det kan være greit å vite neste gang man skal på fjelltur...

På Arendalsuka

VMH deltok på Stiftelsen Organdonasjon sin stand under Arendalsuka i august.

Her tok både organisasjonene bak stiftelsen og ansatte i Stiftelsen Organdonasjon samt andre støttespillere et skikkelig tak for å bemanne standen den knappe uka som Arendalsuka varte.

VMHs leder Marit Haugdahl tok turen fra Oslo til Arendal for å delta.

– Det var faktisk overraskende gøy å stå og snakke med folk om organdonasjon. Vi vet jo at mange av våre medlemmer en dag vil havne i donasjonskø. Derfor må vi være med å jobbe for at det skal gjennomføres flere organtransplantasjoner i Norge. Veldig mange var motivert for å ta en prat om organdonasjon. De hadde gode spørsmål og var stort sett veldig positive, sier Marit Haugdahl.



VMHs leder Marit (i midten) delte ut donorkort på standen til Stiftelsen Organdonasjon under Arendalsuka.

Bli med på Donasjonsdagen

Hvert år organiseres Donasjonsdagen i oktober. Vi håper å se deg på stand i år!

Før sommeren ble VMH som kjent en del av Stiftelsen Organdonasjon, og det betyr at vi har forpliktet oss til å stille sterkere på deres aktiviteter.

– Vårt mål er at VMH klarer å mobilisere folk på stand i alle våre regioner, sier leder Marit Haugdahl. – Det er kjempelett å bidra, legger hun til. Du kan enten bli standkontakt, og få med deg venner og kjente fra VMH eller andre steder på standen din, eller du kan melde deg som deltager på en eksisterende stand. Å stå på stand for å gjøre folk mer bevisste om organdonasjon er både meningsfylt, sosialt, og effektivt, ifølge Haugdahl.

I år er Donasjonsdagen lørdag 24. oktober. Påmeldingsfrist for deltagere er 23. oktober, og 9. oktober for standkontakter.

Registrer deg!

Det er altså lett som bare det å arrangere egen stand på din lokale butikk eller forsamlingssted. Som standkontakt er det du som legger til rette for det praktiske rundt standen. Du innhenter standtillatelse og

mottar materiellpakken fra Stiftelsen Organdonasjon. På organdonasjon.no finner du all informasjon du trenger for å registrere deg som standkontakt og du finner listen over alle stands som er registrert.

Etter registreringen som standkontakt vil du få en e-post som bekrefter at påmeldingen er ok. Du vil i god tid få tilsendt en pakke med alt nødvendig materiell og informasjon. Denne henter du på posten. Du får også informasjon om hvordan du innhenter tillatelse til å holde stand. Som deltager melder du deg på en allerede eksisterende stand. Alt nødvendig materiell vil du få på standen. Du vil motta en bekreftelse på e-post når påmeldingen din er registrert. Du vil også motta kontaktinfo til standkontakt, som er ansvarlig for din stand.

Huskeliste

Alle må ha lest gjennom skrevet «spørsmål og svar» fra Stiftelsen Organdonasjon, samt hvilke anbefalinger Stiftelsen Organdonasjon har til register før de stiller på

Mange VMH har stått på stand for Stiftelsen Organdonasjon tidligere. Her er den flotte gjengen fra Region Midt på Valentinsdagen i februar i år.



stand. Du trenger ikke å huske all informasjonen i skrevet, men følgende punkter er greit å pugge:

- ALLE kan si JA til organdonasjon, uansett sykdom, eller medisinbruk.
- Transplantasjonsteamet vurderer om organene eventuelt kan doneres.
- Ingen er for gammel eller ung til å bli organdonor.
- Register fører ikke til flere donasjoner. Derfor har vi ikke det i Norge.

Feiring i miniatyr

Det ble arrangert «prøveopphold» på Feiringklinikken 21-22. august.

Tekst og foto: Jeanett Isachsen

Fredag klokken 11 var alle på plass på Feiringklinikken i et strålende vær. En flott gjeng som var klar for et miniseminar om hva de kan vente seg ved et fire ukers opphold ved klinikken.

Vi startet rett og slett med å spise en deilig lunsj før vi skulle gå løs på dagens foredrag.

Nils Erling, som er daglig leder ved rehabiliteringsavdelingen, startet det hele med en liten introduksjon om hva LHL-klinikkene er, og hva de gjør på de forskjellige klinikkene rundt om i Norge. Han tok oss også med på en omvisning på rehabiliteringsavdelingen.

Marit, som er faglig leder og lærer innen mat, har enorm kunnskap innen sitt felt. Hun loset oss gjennom en time med grunnleggende ernæring. Hun viste oss bilder av hva ulike matporsjoner inneholdt, og her fikk mange en aha-opplevelse. Hun serverte oss også et herlig fargerikt fat med både frukt og grønnsaker. Det er enkelt å være sunn, bare du vet hva du skal servere...

Etter en liten pause og innsjekk gikk Grethe, som er fysioterapeut, i gang med treningslære. Hva er de statlige anbefalingene for bevegelse i hverdagen? Det er skremmende lite: 20 minutter. Det burde vel være oppnåelig for oss alle!! Men så er det noe med det, at litt bevegelse er bedre enn ingen, så her er det bare å få rompa opp fra sofaen og riste løs...

Hun fortalte oss også hvorfor det er så viktig å gjøre en liten innsats for kroppen vår. Med litt styrke, litt kondisjon og litt strekking av musklene så vil man få en mye bedre og enklere hverdag. Det er ikke så mye som skal til.

Etter denne lille treningslæretimen gikk vi rett i gymsalen for lek og moro med bevegelse. Og det skal jeg si var gøy, latteren satt løst og konkurranseinstinktet tittet frem. Her fikk mange en positiv overraskelse for hva trening er. Trening er så utrolig mye! Vi blåste opp hver vår ballong og gjorde forskjellige øvelser samtidig som vi var i bevegelse, her krevdes koordinasjon. Vi spilte også innebandy, og her tok det helt av.

Etter en dag med mange forskjellige inntrykk og bevegelser var tiden kommet til kjøkkenets time. På menyen stod det tapas. Marit hadde gått til innkjøp av masse deilige



råvarer som vi skulle fylle serveringsfatene med og nyte. Det ble en kjempesuksess. Vi lagde ti forskjellige retter, ti utrolige enkle og supersunne retter, som er lett for enhver å lage en helt vanlig hverdag, men som også kan lages til fest. Her var fokuset sunn mat på en enkel måte.

Vi koste oss med all den gode maten, hadde godt i glassene og pratet og lo, ja for vi lo masse... Dette ble en kveld vi sent vil glemme.

Lørdag møttes vi til frokost, der vi ble søsterlige enige om å ta oss en god time i det flotte innendørsbassenget. Det holdt vel 27-28 grader, vi svømte, pratet og koste oss samtidig som vi var i bevegelse. Så var det tid for å lage vår egen lunsj, men siden vi hadde så mye gode rester fra kvelden før, så lagde vi bare noen få retter, og det ble nok en gang stor suksess.

Tiden vi hadde på Feiringklinikken gikk så altfor fort. Jeg håper alle dere som var på lunsj-lunsj seminaret på Feiringklinikken så verdien ved et fire ukers opphold her.

Tusen takk til Mills som gjorde dette mulig for oss å sette fokus på helse og mat. Tusen hjertelig takk til Feiringklinikken for den hjertevarme velkomsten og den kunnskapen dere delte med oss. Tusen takk for at dere var nysgjerrige på hva dette var og deltakelsen deres. Dere er fine mennesker som jeg håper jeg ser mye til i fremtiden!

Hjertelig takk for at jeg fikk denne gleden, klem fra Jeanett

Er du vår likemann?

Helgen 27. - 29. november inviterer Voksne med medfødt hjertefeil til en stor likepersonskonferanse i Oslo, på Holmenkollen Park Hotel.

Blir du med?

Vi jobber nå med å sette sammen programmet, og det vil bli en god blanding av foredrag og opplæring, erfaringsutveksling, gruppearbeid og ikke minst mye sosialt. Det blir opplæring i å være likeperson, men vi skal også gå litt mer konkret inn på aktuelle «problemstillinger» som kan dukke opp. Dessuten er det jo midt i julebord-sesongen...

VMH har en del likepersoner som allerede er registrert, men vi trenger flere som kan påta seg en-til-en samtaler ved behov. Vi satser på at flest mulig i landsstyret og i regionstyrene kommer for å lære mer om det å være likeperson, men ønsker også svært gjerne at andre medlemmer også melder sin interesse!

Sett av helgen nå – mer informasjon om seminaret og påmeldingsfrist kommer etter hvert. Konferansen er gratis for deltakerne, og du forplikter deg ikke til «tjeneste» i etterkant.

EN LIKEPERSON...

... har erfaring om hvordan det er å leve med medfødt hjertefeil, eller være pårørende med en som har hjertefeil.

... er et vanlig medlem i pasientforeningen, som har vært igjennom de samme vanskelige situasjonene som du selv er oppe i, og som er villig til å dele sin erfaring.

... er et medmenneske du kan snakke med og få noen gode råd hos.

... har taushetsplikt.

... hverken skal eller kan svare på medisinske spørsmål, ei heller være trygdeadvokat eller ekspert, men vil i mange tilfeller kunne henvise til rette instanser.

Helsetjenesten ikke tilpasset ungdom

Ungdom møter en helsetjeneste som ikke er godt tilpassa for denne gruppa. Hva må til for at ungdom får dekket sine behov?

Under Arendalsuka inviterte Unge funksjonshemmede til debatt om ungdomshelse og ungdomshelsestrategi. I en fullsatt sal la medlemmer av ungdomsrådet ved Ahus fram sine forslag til hva som må til for å utvikle en helsetjeneste tilpasset ungdoms behov og livssituasjon.

Guro Elshaug Schjønneberg, som er leder av Ungdomsrådet ved Ahus, mener vi har et forbedringspotensial når det gjelder å sikre gode overganger mellom barne- og voksenavdelingen på sjukehus.

– Overgangene er svært vanskelige for mange. En går fra Ole Brumm til Allers over natta, bare fordi en har fylt 18 år. Vi trenger å gjøre overgangene gode og kommunisere godt med ungdom i denne fasen, og lage avdelinger som er godt tilpassa ungdom sin livssituasjon, sier hun.

Det er også forbedringspotensial i primærtjenesten, blant annet når det gjelder tidskapasiteten til helsesøstre. Leder for Landsgruppen av helsesøstre, Kristin Waldum Grevboe, trekker fram at de ekstra bevillingene over statsbudsjettet de siste åra ikke har gått til å bygge opp helsesøstertjenesten i skolen, som planlagt.

Sebastian Røkholt i ungdomsrådet fremhever tilgjengelighet og tverrfaglige team med bedre kapasitet, som nødvendig for å styrke skolehelsetjenesten.

Høyres Lisbeth Normann mener at ungdomshelsestrategien som helseminister Bent Høie varslet i 2014, vil være et viktig verktøy for å skape en mer helhetlig helsetjeneste.

Heiki Homåls (SV) venter i spenning på strategien, og mener det interessante framover i politisk sammenheng, vil være å se hvor mye politisk vilje det ligger bak å satse på ungdomshelse i den enkelte kommune.

Både Normann og Kjell Ingolf Ropstad (Krf) vil trekke ungdommen inn i arbeidet. – Vi må involvere brukerne, det er de som vet hvor skoen trykker, sier Ropstad.

Dette er en forkortet versjon av en artikkel på Ungefunksjonshemmede.no

Husk nettbutikken!

Nettbutikken er oppdatert!

Skal du delta i et idrettsarrangement eller et mosjonsløp? Vi kan by på nye t-skjorter med plass til deltakernummer på magen og VMH-logo på ryggen.

Eller hva med en deilig joggebukse, en fotballshorts eller en flecejakke?

Vi har mange flotte VMH-produkter, og overskuddet går til foreningen.

Sjekk:

<http://vmh.no/flere-treningsklaer-i-nettbutikken/#more-4876>

Ny chattetjeneste for ungdom

Etter at SUSS-telefonen ble nedlagt, ble det utlyst en anbudsrunde for en ny og lignende tjeneste, og nå har Sex og samfunn vunnet anbudsrunder med en ny chattetjeneste.

Sex og samfunn, landets største senter for seksuell og reproduktiv helse for unge, har fått midler til å starte en anonym chattetjeneste hvor blant andre helsepersonell svarer på spørsmål.

Fra 10. september, kan unge over hele landet stille spørsmål om sex og seksualitet til helsepersonell med lang erfaring innenfor feltet. – Etter nedleggelsen av SUSS-telefonen i fjor har det vært et tomrom i det forebyggende arbeidet innen seksuell helse. Vi er utrolig glade for at vi har fått muligheten til å fylle dette tomrommet, uttaler daglig leder Maria Røsok ved Sex og samfunn i en pressemelding. Leger, sykepleiere, medisinstudenter og sexologiske rådgivere sitter klare for å svare unge på spørsmål mandag til torsdag fra kl 1700 til kl 2000. Chatten retter seg i hovedsak mot unge under 25 år, men alle som trenger hjelp vil få det, i følge Sex og samfunn.

Å være leder på sommerleir

Hvert år stiller VMHere som ledere på sommerleiren til Foreningen for hjertesyke barn (FFHB). Hvorfor?

Vi spurte Morten Eriksen, som nå er veteran i gamet.

– Jeg er med som leder på sommerleir først og fremst fordi jeg selv har hjertefeil, men jeg fikk aldri vært med på leir selv! I tillegg så synes jeg det er gøy å gjøre noe for ungdommen. På leiren i år hadde jeg ansvaret for de som var med på toget. I tillegg fikk vi være med til Trondheim, og gjøre en masse ting man normalt ikke får vært med på. Det er rett å slett en unik opplevelse som er like gøy hvert år, sier Morten Eriksen. Leiren i år var på Oppdal i Sør-Trøndelag. I år var det tre VMH-ledere. Eller egentlig fire, for leirsjefen i FFHB, Torunn, er nestleder i VMH.

En av postene på programmet var spørretime, der lederne delte sine erfaringer. Her var deltakerne delt inn etter kjønn.

