

VMMH-nytt

Lene er klar
for Europa



Til høsten blir
det seminarer!

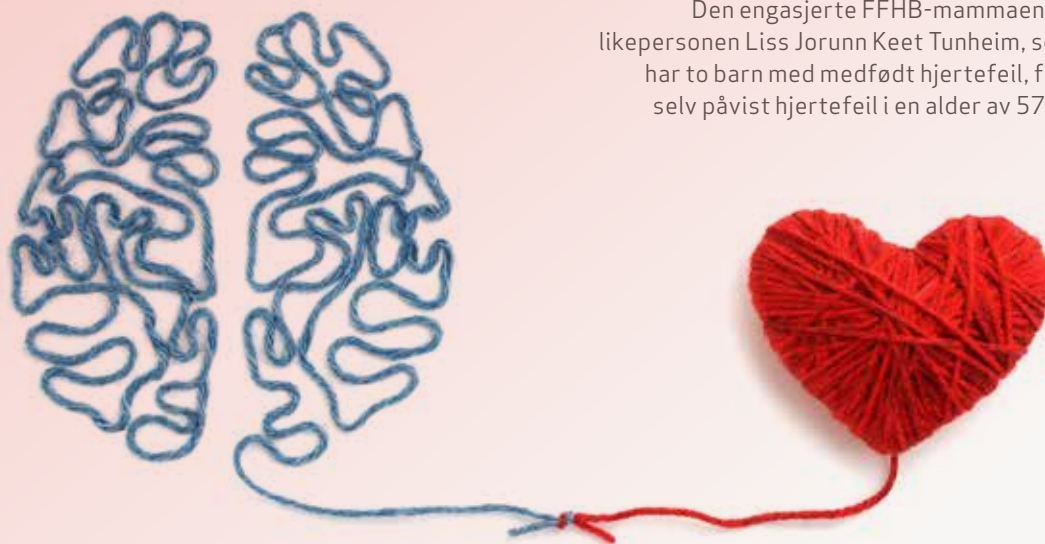


Intervju om
psykisk helse



Liss fikk slag og påvist hjertefeil

Den engasjerte FFHB-mammaen og likepersonen Liss Jorunn Keet Tunheim, som har to barn med medfødt hjertefeil, fikk selv påvist hjertefeil i en alder av 57 år.





VOKSNE MED MEDFØDT
HJERTEFEIL

Voksne med medfødt hjertefeil (VMH) er en landsomfattende interesseorganisasjon for personer over 18 år med medfødt, genetisk eller tidlig ervervet hjertefeil og deres pårørende.

VMH skal arbeide for å ivareta interessene til og bedre situasjonen for denne pasientgruppen i Norge. Vi arbeider blant annet med informasjonsarbeid, likepersonsarbeid, opplæring/kursvirksomhet og styrking av medlemmenes rettigheter i det offentlige. Vi vil også jobbe for å øke bevisstheten i samfunnet om medfødt hjertefeil som en økende pasientgruppe.

VMH-nytt

Tlf: 23 05 80 00
E-post: post@vmh.no
vmh.no
facebook.com/vmh.no
instagram.com/vmh_offisiell/

Besøksadresse:
Øvre Vollgate 11, 0158 Oslo

Postadresse:
Postboks 222 Sentrum,
0103 Oslo

Organisasjonsnummer:
995 613 689

Kontonummer: 15034036168

Daglig leder:
Anne Giertsen
anne@vmh.no / 977 14 990

Leder av Landsstyret:
Kari Anne Pedersen
leder@vmh.no / 90163501

I redaksjonen:
Marit Haugdahl
Redaksjonen ble avsluttet
31. mai 2021.

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



Når det normale blir unormalt og omvendt

Hva er egentlig normalt? Hvor går grensen for å være unormal? For meg er det helt normalt å ha medfødt hjertefeil – jeg har aldri opplevd noe annet. Men den siste tiden har jeg fått erfare hvor unormal min kropp kan være. Etter flere sykehusinnleggelseser som i utgangspunktet ikke har noe med min hjertefeil å gjøre, ble jeg raskt oppmerksom på hvor unormalt det var å ivareta en pasient som i tillegg har en medfødt hjertefeil. Plutselig var alt med meg unormalt. Alt fra type medisiner som kunne gis, intervensjoner som kunne gjøres, tid på overvåkning og grense for blodoverføring. Det å oppleve å

være unormal i en alvorlig situasjon føltes skummelt og utrygt, og denne følelsen førte til at jeg har tenkt på de som i voksen alder får vite at de har en medfødt hjertefeil. De som opplever å gå fra normal til unormal, og plutselig må gjøre dette om til sitt nye jeg, sitt nye normale. Selv om vi med medfødt hjertefeil ikke ser på oss selv som unormale, så blir vi fort opplevd som det i møtet med det normale, det vanlige. Dette tror jeg er noe av grunnen til at mange opplever fellesskapet i VMH så unikt. I VMH er vi alle normale, i VMH er det alltid noen som forstår hvordan du har det. Jeg er derfor så glad for at vi nå etablerer en likepersonstelefon og forhåpentligvis kan arrangere samling for likepersoner til høsten. Alle som har behov for det skal ha enkel tilgang til en å snakke med i vår forening.

Inntil vi ses igjen ønsker jeg dere en riktig god sommer. Nyt livet!



Kari Anne Pedersen,
styreleder

Nye funn om Covid-19 blant voksne med medfødt hjertefeil

Journal of the American College of Cardiology publiserte i april i år en oppsummeringsartikkel om hvordan Covid-19 har rammet voksne med medfødt hjertefeil rundt om i verden. Den konkluderer med at dødeligheten for Covid-19 blant denne pasientgruppen er forholdsmessig like stor som for den generelle befolkningen. Målet med studien var å definere betydningen av Covid-19 hos voksne med medfødt hjertefeil og identifisere risikofaktorer ved uheldig forløp av sykdommen.

Voksne (over 18 år) med medfødt hjertefeil som har hatt bekreftet Covid-sykdom fra 58 ulike GUCH-sentre over hele verden ble inkludert. Det ga totalt 1044 pasienter mellom 18 og 86 år. 51 prosent var kvinner. Av de 1044 hjertesyke pasientene med bekreftet koronasykdom hadde 118 personer (11 %) univentrikulære diagnoser/Fontan sirkulasjon. 87 pasienter (8%) hadde cyanose og 73 pasienter (7%) hadde pulmonal hypertensjon. Det var registrert totalt 24 Covid-relaterede dødsfall, en dødelighet på 2,3 prosent. Faktorer som er assosiert med høyere risiko for død er hannkjønn, diabetes, cyanose, pulmonal hypertensjon, nyresvikt og tidligere hjerterelaterte sykehusinnleggelseser. De med dårligere fysiologisk status var mest sårbare og assosiert med dødelighet, mens anatomisk kompleksitet eller diagnosegruppe ikke var det. Studien er utført av amerikanske, europeiske og asiatiske forskere.

Lene og VMH inntar Europa

GUCHer og VMHer Lene Osmundsen (24) ble nylig innvalgt i arbeidsgruppa som skal jobbe for styret for den europeiske paraplyorganisasjonen for pasientforeninger for medfødte hjertefeil, ECHDO.

Tekst: Marit Haugdahl



Emilie (t.v.) og Lene på Island i 2019.

ECHDO står for European Congenital Heart Disease Organisation. Den har en såkalt Working Group, som jobber med mange av de samme tingene som styret. Her skal Lene de neste årene representere VMH, mens hennes venninne og med-GUCHer Emilie Mikalsen (26) skal representere FFHB.

– Jeg og Emilie ble først introdusert for ECHDO da vi ble invitert til å holde et foredrag om FFHBs Kavli-prosjekt under deres årsmøte på Island i

2019, forteller Lene. Kavli-prosjektet hun sikter til er forløperen til det som nå er «Alene sammen – digitale samtalegrupper for ungdom».

På Island traff Emilie og Lene blant annet ECHDOs president Edward Callus, som er psykolog og forsker fra Milano, Italia.

– Han holdt jeg kontakten med i forbindelse med mine studier. I år inviterte han meg og Emilie til å involvere oss i ECHDO, som en del av deres working group, noe vi hadde veldig lyst til, fortsetter Lene. Både Lene og Emilie er hjertebarne som jobber som helsepersonell, Lene som psykolog og Emilie som sykepleier.

– Vi håper at vi kan bruke litt av vår erfaring som deltakere i begge leire til å bidra i arbeidet for hjertesyke barn og voksne, erklærer Lene.

Lene er nylig ferdig med sin psykologutdanning og har fullført en klinisk master fra Syddansk Universitet i januar. Fra før har hun en master i Psychology and Education fra University of Sheffield, England.

– Mitt engasjement har dreiet seg om ivaretagelse av hele pasienten – ikke kun det fysiske, hvilket også var tema i mine to masteroppgaver. Dette vil jeg fortsette å ha søkelys på som representant i ECHDO. Jeg ser også frem til å lære om andre lands rutiner for oppfølging av pasienter med medfødt hjertefeil, samt følge prosjekter iverksatt av andre pasientorganisasjoner, sier Lene.

ECHDO avholder sin generalforsamling via Teams 5. juni, og da VMH-nytt gikk i trykken var ikke møtet avholdt enda. Følg med på vmh for å se om Lene og Emilie ble valgt inn som forventet. Vi krysser fingrene og ønsker begge to lykke til!

VIL DU LA DEG INTERVJUE OM PSYKISK HELSE?

Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) inviterer medlemmer i medlemsorganisasjonene til å delta på intervju om psykisk helse. De ønsker kontakt med personer som har funksjonsnedsettelse eller kronisk sykdom og som vil dele sine egne erfaringer og refleksjoner rundt psykisk helse. Intervjuene gjøres helt anonymt. Dette er en viktig del av kunnskapsinnsamlingen i prosjektet. Mer informasjon finner på vmh.no eller ved å kontakte prosjektleder Anette Remme (anette.remme@ffo.no / 48 17 72 52)



KLAR FOR REHABILITERING?

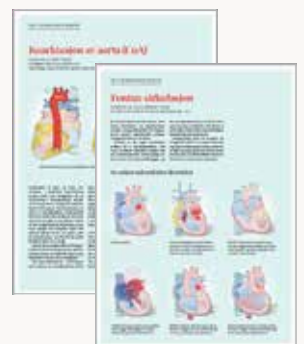
Alle kan ha behov for en ny start med et rehabiliteringsopphold – uansett om de er nyoperert, trenger litt hjelp for å komme ut i arbeidslivet igjen, engster seg for fysisk aktivitet, trenger å legge om til en sunnere livsstil – eller rett og slett bare har behov for å vie fire uker til seg selv og sin egen helse!

Det er LHL-sykehuset på Gardermoen som jevnlig tilbyr egne rehabiliteringsplasser for voksne med medfødt hjertefeil (GUCH). Oppholdet er gratis, varer i fire uker, og neste GUCH-inntak starter i uke 39. Søknadsfristen er én måned før.

Mer informasjon og søknadsskjema finner du på vmh.no (søk på «rehabilitering») og på LHL sine hjemmesider.

BROSJYRER PÅ NETT

I forrige utgave av VMH-nytt skrev vi om de nye diagnosebrosjyrene som er utarbeidet i samarbeid med OUS Rikshospitalet. Du finner dem på: vmh.no/brosjyrer/



Min historie



Liss Jorunn
Keet Tunheim

Hjertebarnsmammaen som fikk hjertefeil

Den engasjerte FFHB-mammaen og likepersonen Liss Jorunn Keet Tunheim, som har to barn med medfødt hjertefeil, fikk selv påvist hjertefeil i en alder av 57 år.

Tekst: Marit Haugdahl



– Overlegen på nevrologisk avdeling sa at jeg hadde fått en veldig stor julegave, forteller Liss Jorunn Keet Tunheim, som knapt kan forstå hvor heldig hun har vært.

Nå er hun superstolt medlem av VMH, en forening hun selv kjempet hardt for og var med å stifte på FFHBs landsmøte i 2010. I vinter fikk Liss påvist både ASD og PFO (se faktaboks), og begge hullene i hjertet er nå lukket ved hjelp av «paraply»-intervensjon uten noen form for dramatikk. Men bakgrunnen for at hjertefeilene ble oppdaget, var svært dramatisk, og nå ønsker Liss å bidra til mer kunnskap om mulige sammenhenger mellom migrene, hjerneslag – og medfødt hjertefeil.

Det begynte med migrene

En uke før jul i fjor kjente Liss en murring i hodet, slik hun ofte gjør før et migreneanfall. Hun tok en migrenetablett og gikk og la seg. Om natten våknet hun med rykninger som hun ikke kunne stanse eller hadde kontroll på. De varte heldigvis bare i sekunder, og i etterkant ble hun liggende i sengen og kjenne på et «sykt press» på hodet.

– Etter en stund sto jeg opp og tok dose to av migrenemedisinen. Da jeg våknet morgenen etter tok jeg en ny dose og dro på jobb, forteller Liss. Gjennom helgen jobbet hun hjemmefra, det var mye som skulle ferdigstilles på jobb før jul.

– Jeg pøste på med migrenemedisin, men ble ikke kvitt presset i hodet, selv om det tok toppene, minnes hun.

Mandag fikk hun synsforstyrrelser, og mistet samsynet og sidesynet på høyre side.

– Jeg vet at noen kan få synsforstyrrelser under migreneanfall, så jeg tenkte det var det. Men jeg måtte få den ene datteren min til å komme og hente meg på jobb og kjøre meg hjem. Døtrene mine beordret meg til legen dagen etter, forteller Liss.

Legen så noe annet

Hun skulle be den nye, nyutdannede fastlegen om sterkere migrenemedisin.

– Jeg hadde sånn press på hodet, og følte meg forvirret av å ikke kunne se ordentlig. Jeg forklarte legen om symptomene og at jeg trengte sterkere medisin. Han spurte om jeg hadde tenkt på at det kunne være noe annet enn migrene. Så begynte han undersøkelser og sa han trodde jeg hadde hatt hjerneslag.

Liss ble sendt til Ahus, noe hun selv synes var helt unødvendig. Hun bagatelliserte situasjonen for legene på sykehuset og forsikret om at det var migrene, noe som gjorde at hun ble liggende fra formiddagen til klokken 21 om kvelden før det ble prioritert en CT-undersøkelse.

– Under fem minutter etter at jeg ble trillet ut fra undersøkelsen, sto det fem leger der og sa «Du har hjerneslag». Da skal jeg si det ble hurramegrunndt!

En veldig stor julegave

Liss ble innlagt og satt på medisiner, og etter noen dager var synsforstyrrelsene borte.

– Først da skjønnte jeg hvor heldig jeg hadde vært. Jeg kunne dødd! Overlegen på nevrologisk avdeling sa at jeg hadde fått en veldig stor julegave. «Vi har pasienter her på avdelingen som ikke har vært like heldige, og de har ikke gått fire dager med hjerneslaget sånn som deg», sa han. Det har jeg tenkt mye på i ettertid.

På sykehuset sa de at hun aldri måtte gi slipp på den nye fastlegen sin som hadde vært så bestemt på å sende henne videre til Ahus.

- Han reddet livet mitt. Han kunne jo ha hørt på meg og bare gitt meg sterkere medisin.

Fant to hull i hjertet

Da legene hørte at Liss har vært plaget med migrene hele livet og har to barn med medfødt hjertefeil, var de ganske sikre på årsaken til at hun hadde fått hjerneslag. De fortalte at mange av de som kommer inn med hjerneslag har PFO, så de ville undersøke om det også gjaldt Liss. Fordi hele familien unntatt Liss fikk korona i julen, måtte hun vente til 11. januar før hun fikk tatt ultralyd på Ahus.

- De så med en gang at jeg hadde PFO, men ville at Rikshospitalet skulle se på det.

I begynnelsen av februar gjorde hun samme undersøkelse på Rikshospitalet. Der så de at hun i tillegg hadde en ASD.

Nevrologen på Ahus var fast bestemt på å lukke hullene for å unngå flere hjerneslag. Etter utredning på Rikshospitalet, ble det bestemt operasjon rundt tre måneder etter hjerneslaget.

- Det var godt å vite at de prioriterte meg, og jeg fikk medisiner som gjorde at sjansen for å få et nytt slag var veldig liten, forteller Liss.

7. april ble hjertefeilene lukket med paraply på Rikshospitalet og dagen etter fikk hun reise hjem til Høybråten igjen.

Fortsatt sliten

- Vi har et fantastisk helsevesen, og jeg har vært i bra form etter at jeg fikk tilbake synet. Det mest stressende gjennom alt dette, har egentlig vært frykten for ikke å kunne se, sier Liss. Men hun har ikke blitt i bedre fysisk form etter operasjonen.

- Jeg som aldri har sovet mer enn maks fem timer per natt, trenger nå mer søvn, og blir fort andpusten og sliten. Fordi jeg har vært mye stille-sittende, har jeg også lagt på meg rundt 15 kilo siden desember, og det merkes! Jeg var jo ikke noen sylfide før heller, flirer hun. Liss er fortsatt mye sliten, men er i full jobb, og er veldig glad for det.

- Heldigvis har jeg en arbeidsgiver som er flink til å legge til rette.

Et hjerneslag setter spor.

- Selv om jeg har vært kjempeheldig og føler meg frisk, sa legen at jeg kommer til å føle meg sliten, og det vil vare en periode framover. Det kan jeg leve med.

- Skulle du gjerne ha visst om hjertefeilene før?

- Ja. Det hadde gitt meg en forklaring på hvorfor jeg alltid var den som var tregest og sist og som ikke holdt ut like lenge som de andre, både i barndommen og som voksen. Og hvis jeg hadde fått vite dette da jeg fikk Ole-Fredrik for snart 31 år siden, hadde jeg kanskje kjent kroppen min bedre - og sluppet det hjerneslaget. På den annen side; den gang hadde de helt andre operasjonsmetoder



enn i dag. Så sånn sett var jeg jo veldig heldig, kvitrer optimisten.

- Viktig å snakke om det

Gjennom over 30 år som hjertebarnsmamma har Liss vært engasjert i FFHB, både som fylkesleder i Oslo/Akershus, i landsstyret og i Likepersonsutvalget. Dermed har hun et stort nettverk i miljøet. Men hun hadde aldri hørt om sammenhengen mellom uoppdagede hull i hjertet, slag - og migrene - før hun selv ble rammet.

Nå har hun på kort tid fått høre om to andre foreldre til hjertebarn som har fått hjerneslag det siste året. Den ene fikk påvist ASD, den andre er ikke undersøkt for mulig hjertefeil enda.

- Nå er vi i alle fall to, muligens tre, som jeg vet om i klubben av hjertebarnsforeldre som får hjerneslag og har uoppdaget hjertefeil. Det finnes garantert flere - men den klubben håper jeg blir minst mulig, bedyrer hun.

- Jeg vil ikke skremme noen, men jeg synes det er viktig at vi er åpne og kan snakke om dette, og vi er helt sikkert flere som har opplevd det samme. God informasjon gir trygghet og livskvalitet, understreker hun.

Den yngste datteren, Lone, har en ASD, og Ole-Fredrik hadde ASD, VSD og tricuspidal atresi i tillegg til hypoplastisk høyre hjertesyndrom. De to har ikke samme far.

- Selv om jeg har to barn med medfødt hjertefeil, tenkte jeg aldri å ta ultralyd av hjertet for å sjekke om jeg selv kunne ha det. Jeg mener selvsagt ikke at alle foreldre med hjertebarn skal gå og være redde for at de selv har en hjertefeil. >>

Liss og Ole-Fredrik på forsiden av Hjertebarnet i 1998.

FAKTA

Liss Jorunn Keet Tunheim

Alder: 57

Bor: Høybråten i Oslo

Aktuell: Har to barn med medfødt hjertefeil. Fikk selv påvist hjertefeil i etterkant av et hjerneslag i desember 2020.

Yrke: Renholdsleder i Viken øst, Viken Fylkeskommune

Barn: Ole-Fredrik (31), Kaia (27) og Lone (21)

Sivilstatus: Gift

ASD

Atrioseptumdefekt (ASD) er hull i forkammer-skillevæggen. Det er oftest en isolert defekt, men kan også være en del av en mer kompleks hjertefeil. Dersom hullet er lite, har det lite betydning for funksjonsnivået, og oppdages ofte først sent i livet.

Men hvis de er plaget av migrene eller har symptomer som overvekt eller høyt blodtrykk, eller alltid har hengt litt etter selv om de har vært fysisk aktive, så koster det så lite å få henvisning fra fastlegen for å sjekke. Ikke alle er så heldige som meg, og hjerne og hjerte er de viktigste organene vi har, slår hun fast.

- *Hvorfor er det viktig for deg å fortelle din historie?*
- Det er viktig å snakke om dette, for folk googler selv og finner masse informasjon på nettet. Jeg vil jobbe for at færrest mulig skal få hjerneslag! Det går folk rundt som tikkende bomber helt unødvendig. Nå sier jeg til alle som jeg vet har migrene, hjertebarn eller andre symptomer at det kan være lurt å be om en ultralyd. Jeg vil dem alle vel.

Mulige sammenhenger

- Det oppleves som et sjokk å først få hjerneslag, og deretter vite at du har en medfødt hjertefeil. For noen kan livet rase sammen. Jeg vet at legene er forsiktige med å antyde sammenhenger, men for meg var det viktig med konkret informasjon. Jeg er glad for at de var ærlige på at de hadde sett liknende tilfeller før. Det fikk puslespillet til å gå ihop, og ga meg en knagg å henge ting på, forteller Liss. Hendelsene har fått henne til å reflektere mye, blant annet over hvor uforutsigbart livet er. Hjerneslaget hennes rammet på grensen mellom hørsel, syn, språk og lammelser.
- Og så levde jeg med det i fire dager og fikk kun en forbigående, liten synsforstyrrelse. Det skal ikke gå an!

- Det er klart jeg føler meg sårbar, jeg har levd med min kropp i 57 år, og så plutselig får jeg vite dette. Å høre om folk som 10 år etter et hjerneslag oppfatter at livet deres har blitt ødelagt, går rett i hjerterota på meg. Det kunne vært meg!

På hjemmebane

- Med hjertefeilene så var jeg på hjemmebane, mens det med hjerneslag var ukjent for meg, selv om Ole-Fredrik også hadde et hjerneslag da han var 17 år, sier hun og understreker at hun aldri på noe tidspunkt har vært redd gjennom det siste halve året.

- Jeg har vært overraskende rolig og avbalansert, og det var ingen frykt eller spørsmål som var ubesvarte. Det var uvant. Da Ole-Fredrik skulle opereres, var det et helvete, innrømmer Liss.

Gjennom FFHB har hun truffet mange voksne hjertebarn som selv har barn, noen av dem med medfødt hjertefeil.

- Nå er jeg en av dem! Det gjør tilhørigheten enda sterkere, og det kjennes godt. Jeg er jo så glad i både FFHB og VMH.

- *Har du hatt migrene etter at hjerneslaget ble oppdaget?*

- Nei. Bank i bordet. Men jeg har blitt mer var på hodepine enn før, og kommer ikke til å vente fire dager med å oppsøke lege hvis noe lignende skjer igjen. ❤️

PFO, SLAG OG MIGRENE

I fosterlivet har vi en naturlig åpning i skillevæggen mellom hjertets to forkamre som kalles foramen ovale. Denne lukker seg hos de fleste etter fødselen, men hos omtrent 25 prosent av befolkningen forblir den åpen, skriver St. Olavs Hospital på sin hjemmeside. Tilstanden kalles PFO og vil hos de fleste hverken gi plager eller bli diagnostisert i løpet av livet.

Men hos enkelte kan en blodpropp gå gjennom dette hullet og over i den venstre hjertehalvdelen. Dersom du er uheldig, kan en slik blodpropp følge blodbanen til hjernen og gi et hjerneslag. Når personer under 60 år får hjerneslag og legene ikke kan påvise andre risikofaktorer som kan være årsaken, mener man at det «er holdepunkter for» at risikoen for nye hjerneslag kan reduseres ved å lukke dette hullet.

Elisabeth Leirgul ved hjerteavdelingen på Haukeland Universitetssykehus skrev en artikkel om lukking av PFO i fagtidsskriftet Hjerte-forum i fjor. Der slår hun fast at det de senere årene har kommet omfattende dokumentasjon på at kateterbasert (perkutan) lukking av PFO er en sikker og effektiv behandling for å forebygge hjerneslag og også kostnadseffektiv i et samfunnsnytteperspektiv.

Det er ifølge Leirgul påvist sammenheng mellom PFO og sykdommer som blant annet migrene, dykkersyke og høydesyke. Ved kryptogent hjerneinfarkt (uten kjent årsak) er det funnet PFO hos omkring 40-50 prosent.

At migrene er forbundet med økt risiko for hjerneslag, skriver blant annet Bendik Slagsvold Winsvold med flere i en artikkel publisert i Tidsskriftet for den norske legeförening i 2018. De laget en oversikt basert på litteratursøk i den medisinske søkemotoren PubMed.

Sammenhengen mellom migrene og hjerneslag er imidlertid kompleks, og det er vanskelig å si noe sikkert om årsakssammenhengen. Migrene er en vanlig neurologisk sykdom som rammer 15 av den voksne befolkningen, kvinner oftere enn menn.



Nytt likeperson-seminar

23.-24. oktober avholdes det et Likeperson-seminar, fra lunsj lørdag til lunsj søndag, på et hotell ved Gardermoen.

Til dette kurset inviteres alle som allerede er likepersoner (som har deltatt på kurs de siste 2-3 årene), samt en del nye som har meldt sin interesse det siste året.

Er du interessert i å delta, kan du sende en e-post til anne@vmh.no. Invitasjon og informasjon om påmelding sendes direkte til de aktuelle.

Forrige gang VMHs likepersoner hadde samling, i desember 2019, var det ingen som hadde hørt om korona. I oktober satser vi på å møtes igjen.



Psykisk helse på agendaen

26.-28. november inviterer VMH til weekendseminaret «Å leve med hjertefeil» hvor tema er psykisk helse.

Her vil det bli ulike foredragsholdere med forskjellig vinklinger for å bedre forstå ens egne reaksjoner, hvordan en kan styrke den psykiske helsen, og få enkle verktøy som kan være til hjelp. Vi planlegger også noen samtaler i mindre grupper og mye hyggelig sosialt samvær. Dette seminaret er åpent for alle betalende medlemmer, men vil ha en maks grense på hvor mange som kan delta.

Seminaret vil bli avholdt på et hotell på Holmenkollen i Oslo. Mer informasjon om seminaret og hvordan du kan melde deg på kommer etter sommeren.

Landsstyret i arbeid

I fjor høst ble det nye landsstyret valgt, og selv om styret fortsatt ikke har truffet hverandre fysisk, har det ikke manglet på innsatsen digitalt. Flere styremøter er avholdt, webinarer er gjennomført og planer for en travel høst er godt i gang. Med utgangspunkt i at gjenåpningen av samfunnet fortsetter gjennom sommeren, har vi et stort håp om at vi kan gjennomføre det vi nå planlegger.

Landsstyret vil møtes i september og i november for styremøter, i tillegg til at alle regionstyrene inviteres til et organisasjonskurs en helg i september. Her vil vi gå gjennom foreningens vedtekter, drift og mål, ha idémyldring, lære litt om regnskap og søknadsskriving. Invitasjon til kurset vil bli sendt til alle tillitsvalgte i regionene samt vararepresentanter.



Trenger du noen å snakke med?

VMHs chattetjeneste, som du finner på vmh.no, er betjent mandag og onsdag mellom kl. 18.00 og 20.00, men fra 16. juni er chatten sommerstengt frem til august/september. Husk også at VMH har mange erfarne likepersoner, ta kontakt med anne@vmh.no på e-post for å bli koblet med en likeperson som tar direkte kontakt med deg. Til høsten håper vi også å få på plass et eget telefontilbud, hvor det vil være mulig å snakke med en likeperson direkte.



Hårete mål 2022

Det er bare å glede seg til neste sommer; «Hårete Mål»-turen med tømmerflåtebygging i Sverige som vi har måttet avlyse to år på rad er nå flyttet den siste helgen i august 2022. Det er bare å bunkre solkrem og myggstift det neste året!