

Styret 2018:

Leder: Tor Magne Handeland  
Nestleder: Renate Scholz  
Sekretær: Inger Helene Nøkleholm  
Kasserer: Einar Fosse  
Styremedlem: Wenche Mårvik Winnerkvist  
Styremedlem: Ole Helliesen  
Varamedlem: Oddbjørg Jonsdottir  
Varamedlem: Cathrine Helgø Sasson

Organisasjonsnummer: 995373114

## Styrets årsmelding for 2018

### 1. Om foreningen

Foreningen ble opprettet i 2010 som en interesseforening for personer som arbeider med oppmerksomt nærvær i sin faglige virksomhet og som også personlig praktiserer nærværstrening.

På årsmøtet i 2014 ble det besluttet å endre navnet fra «Norsk forening for oppmerksomt nærvær innen helse, utdanning og forskning» til dagens navn, Mindfulness Norge. Videre ble det besluttet at alle som arbeider med oppmerksomt nærvær/mindfulness i sin faglige virksomhet og/eller som er interessert i å praktisere nærværstrening kan være medlemmer av foreningen.

Foreningens visjon er å være et samlende kraftsenter for oppmerksomt nærvær/mindfulness i Norge. Foreningens formål er å:

- Tilby sine medlemmer kunnskapsbasert informasjon og påfyll til egen nærværspraksis
- Bidra til utvikling av oppmerksomt nærvær innen oppvekst og utdanning, helse og omsorg, arbeidsliv og ledelse
- Være pådriver for oppmerksomt nærvær på organisasjons- og samfunnsnivå.

## 2. Medlemmer

Per 31. desember 2018 hadde Mindfulness Norge ca 510 medlemmer. Årskontingenten for medlemmer var på kr. 350.

## 3. Årsmøtet

Årsmøtet ble avholdt 10. mars 2018. Seks medlemmer deltok herunder fem personer fra styret.

### Valg:

- Tor Magne Handeland var på valg og ønsket å fortsette som formann.
- Wenche Mårvik Winnerquist var på valg og ønsket å fortsette som styremedlem.
- Renate Scholz (nestleder), Inger Helene Nøkleholm (sekretær) og Ole Helliesen (styremedlem) var ikke på valg og ønsket å fortsette som styremedlemmer.
- Cathrine Helgø Sasson (varamedlem) og Oddbjørg Erla Jonsdottir (varamedlem) var ikke på valg og ønsket å fortsette som varamedlemmer i styret.
  
- Valgkomiteen ved Birgit Eliassen og Veslemøy Merton foreslo Einar Fosse som nytt medlem av styret.

### Vedtak:

Alle ble enstemmig valgt til ønskede verv.

- Torill Eide gikk ut av styret grunnet tid som styremedlem ute.

## 4. Antall møter og saker

Det ble avholdt fem styremøter i 2018, henholdsvis 27.01, 14.04, 09.06, 15.09 og 03.11.18

### **Styret kom frem til følgende satsningsområder for 2018:**

- Arrangere konferanse.
- Være aktive på flere ulike arenaer for å få et bredere tilfang i medlemsmassen.
- Jobbe for et bredere tilbud til medlemmene, som for eksempel holde workshops og flere typer retretter, og bidra til en større involvering av medlemsmassen.
- Invitere fylkesrepresentanter til å ha lokale grupper innunder Mindfulness Norge-paraplyen.
- Holde flere stille dager og retretter andre steder i landet enn Oslo.
- Fortsette å være aktive på sosiale medier.
- Fullføre retningslinjer for å holde arrangement i regi av Mindfulness Norge.
- Større satsning på Mindfulness Nytt.

## 5. Frivillig organisasjon og momskompensasjon

Foreningen tilfredsstillter kriteriene for en frivillig organisasjon og styret har mulighet til å søke Lotteri- og stiftelsestilsynet om momskompensasjon for 2018. Fristen for å søke var 1. september 2018. Mindfulness Norge fikk innvilget momskompensasjon for 2018 på kr. 43 703.

## 6. Medlemsbrev og Mindfulness Nytt

Det har vært sendt ut fem medlemsbrev:

- **Tre kjærlighetsrelasjoner som gjør oss hele** av Michael de Vibe, publisert i februar 2018.
- **Radikal undring** av Tor Magne Handeland, publisert i juni 2018.
- **Nærvær og mening** av Michael de Vibe, publisert i august 2018.
- **Refleksjoner rundt selvmedfølelse** av Oddbjørg Erla Jonsdottir, publisert i november 2018.
- **Julehilsen** fra Tor Magne Handeland, publisert i desember 2018.

Det har vært sendt ut tre utgaver av Mindfulness Nytt:

- **Kindfulness** av Frits Koster, publisert i april 2018.
- **Mindfulness og utvikling av fortellingene om hvem vi er** av Per-Einar Binder, publisert i juni 2018.
- **At the Heart of Mindfulness - Stille retreat i Italia for MBSR instruktører** av Irene Kingswick, publisert i november 2018.

## 7. Arrangementer i 2018

### Retretter

Det har blitt arrangert to stille retretter for medlemmer.

- **Stille retrett** 7.-9. juni 2018 ved Hadeland Folkehøyskole, Brandbu. Retretten ble ledet av Michael de Vibe og Anne Sælesbakke. Yoga ved Maja Thune. Det var 31 påmeldte og prisen var kr. 3200.
- **Stille retrett** 11.-18. august 2018 ved Hadeland Folkehøyskole, Brandbu. Retretten ble ledet av Michael de Vibe og Viggo Johansen. Yoga ved Vivian Choi. Det var 40 påmeldte og prisen var kr. 6800.

Lærerne får kr 5.000 hver i honorar for tredagersretretten, og kr 10.000 hver for syvdagersretretten.

## Konferanser/arrangementer

- **Oppmerksomt nærvær i stillhet og tale** med Michael de Vibe og Christian Egge 26.-27.januar 2018. Det var 24 deltakere og prisen var kr. 1800.
- **Exploring the use of Mindfulness in Schools & Universities - Common Challenges – Common Solutions - East & West** 12.06.2018. Konferansen ble arrangert som et samarbeid mellom Mindfulness Norge og Buddhistforbundet. Det var ca 50 deltakere og prisen var kr. 595. Arrangementet var også åpent for deltakere som ikke er medlemmer av Mindfulness Norge.
- **Mindfulness og helsefremmende arbeid - Livsmestring og nærvær i skole og helsevesen.** Mindfulnesskonferansen 25. til 27. oktober 2018 med prekonferanse/stilledag 25.10. Konferansen ble holdt i Trondheim på Radisson Blu Royal Garden Hotel. Det var 117 deltakere på hovedkonferansen fredag, og 96 på lørdag. Det var 54 deltakere på prekonferansen. Pris for medlemmer: Prekonferansen kr 1200, én dag kr. 2000, hele konferansen kr 3450. Pris for ikke-medlemmer: Prekonferansen 1600, én dag kr 2250, hele konferansen kr 3950.

## Stille dager

- Det ble invitert til én stille dag i 2018. Dagen skulle holdes i forbindelse med årsmøtet 10. mars 2018 på Paramitra meditasjonssenter i Oslo. Det var ingen som meldte seg til stilledagen, og dagen ble derfor avlyst.

## 8. Planlagte arrangementer/aktiviteter i 2019

### Retretter

- Stille retreat 13-16. juni 2019 ved Hadeland Folkehøgskole, Brandbu  
Retretten ledes av meditasjonslærerne Michael de Vibe og Anne Sælebakke. Yogaen ledes av yogalærer Maja Thune.
- Stille retreat 9.-16.august 2019 ved Hadeland Folkehøgskole, Brandbu  
Retretten ledes av meditasjonslærerne Michael de Vibe og Viggo Johansen. Yogaen ledes av yogalærer Vivian Choi.

### Konferanse

- Mindfulnesskonferansen med arbeidstittel ”**Mindfulness i arbeidslivet**” skal holdes i samarbeid med JobbAktiv 21.-22. oktober 2019 på Thon Hotel Oslo Airport Gardermoen

## 9. Internasjonalt samarbeid

Mindfulness Norge har deltatt i EAMBA (the European network of Associations of Mindfulness based Approaches) siden 2014. EAMBA ble opprettet i 2010 og er i hovedsak et nettverk av

foreninger som utdanner mindfulnessinstruktører i MBSR, MBCT og andre evidensbaserte sekulære mindfulness program.

EAMBA ønsker at Mindfulness Norge er representert på de årlige nettverksmøtene. Styret i Mindfulness Norge mener det er positivt å være tilknyttet EAMBA videre.

Mindfulness Norge ønsker å sende en representant fra styret til EAMBA's Teachers festival and Annual EAMBA meeting 23.-25. august 2019 i Vilnius, Lithauen.

Renate Scholz  
nestleder