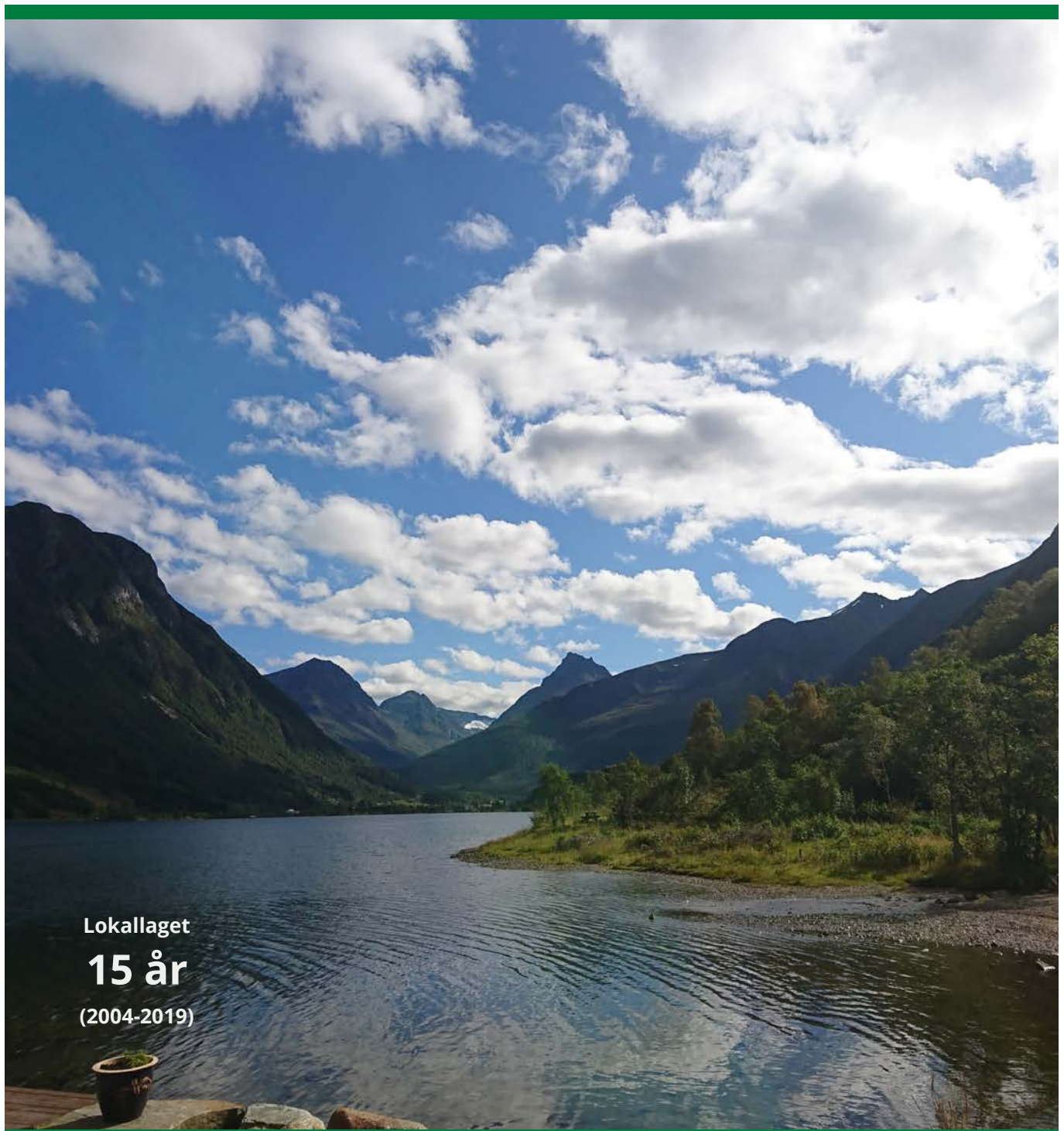




Årsmelding

2018 - 2019



LIKEVERD | OPENHEIT | RESPEKT | INKLUDERING

Forord

Mental Helse er ein medlemsorganisasjon for alle menneske med psykiske helseproblem, pårørande og andre interesserte.

Gjennom politisk påverknad, folkeopplysning og formidling av brukarerfaring, jobbar vi for auka openheit, betre førebygging og behandling av psykiske helseproblem.

Brukarar og pårørande har erfaring og kunnskap om psykisk helse som vi vil formidle til offentlege myndigheiter, fagmiljø, organisasjonar og enkeltpersonar.

Mental Helse vart stifta 3. september 1978 og er ein landsdekkande medlemsorganisasjon. Vi har rundt 7.500 medlemmar, 19 fylkeslag og lokallag som dekker meir enn 300 kommunar.

Mental Helse er bygd på lokale krefter, grasrota er organisasjonens hjarte og sjel. Lokallaget Mental Helse Sykkylven satsar på sosial deltaking, opplæring av likepersonar og brukarrepresentantar, aktiv deltaking på møteplassar o.l. der brukarrepresentasjon er eit naturleg val.

Vår visjon:

Alle har rett til eit meningsfylt liv og ein oppleving av eigenverd og meistring.

Vårt mål:

Alle skal ha ei god psykisk helse og kunne meistre eige liv.

Vår strategi:

Vi skal dele våre erfaringar og kunnskap samtidig som vi tileigne oss ny, slik vi oppnår vårt mål.

Våre verdiar:

Likeverd: fordi alle menneske har like stor verdi og skal ha like moglegheiter og rettigheiter.

Openheit: fordi openheit saman med kunnskap bidreg til å få bort myter og hindrar stigmatisering.

Respekt: fordi vi ynskjer eit samfunn som anerkjenne det enkelte menneske sine ressursar og moglegheiter.

Inkludering: fordi alle menneske skal oppleve at dei er viktige for fellesskapet.



MENTAL HELSE
SYKKYLVEN

Styret sitt arbeid

Styrets skildring av årsmøteperioden
24. februar 2018 til 17. februar 2019.

Styret vald på årsmøtet den 24. februar 2018:

Styreleiar: Stig Ålgårdstad
Nestleiar: Tone Lillian Wisth
Kasserar/Sekretær: Anne Turid Angell Vikstad
Styremedlem: Irene Sundholm
Styremedlem: Frode Wærøy
Styremedlem: Terje Mikkell Mundal

1. vara medlem: Fred Ramstad
2. vara medlem: Tore Duestøl
3. vara medlem: Elisabeth Nøringset

Valkomiteen:

Brit Berge Ringdal (leiar)
Liv Johanne Ekornes
Knut Fremstad (gjekk ut)

Andre ansvarsområde og verv i perioden:

Ungdomskontakt: Fred Ramstad
Studieleiarar: Tone Lillian Wisth
Anne Turid Angell Vikstad (vara)
Likepersonkontakt: Irene Sundholm
Tone Lillian Wisth (vara)
Webansvarleg: Irene Sundholm
Stig Ålgårdstad
Styret i Brukarorganisasjonane i Sykkylven (BOS):
Anne Turid Angell Vikstad
Terje Mikkell Mundal (vara)
Fred Ramstad (ungdomskontakt)

Styret sine aktivitetar

Handlingsplanen 2018 er årsmøtet sitt mandat til styret, og styret jobba aktivt med å realisere handlingsplanen. Styret har hatt 12 styremøter med 93 saker til behandling i perioden. Alle styremedlemar har vore involvert i arbeidet med å planlegge aktivitetar. Ungdomskontakt har ivaretatt og engasjert medlemar i ungdomsarbeidet. Aktivt arbeid frå styret har ført til at fleire medlemar har deltatt i planlegging og gjennomføring av aktivitetar. Styret har hatt fokus på etiske retningslinjer i sitt arbeid.

Valkomiteens arbeid

Ein av medlemmane i komiteen har ikkje vore aktiv i perioden, og gjekk såleis ut av komiteen. Valkomiteen har jobba godt og la fram sin innstilling 3. februar 2019, med kandidatar til verva som er på val på Årsmøte 2019.



Aktivitetar i lokallaget

Medlemsaktivitetar

Det har vore 9 medlemsaktivitetar i årsmøteperioden. Alle medlemsmøta har hatt eit eige tema, og vore ope for ikkje medlemmar.

Tema i perioden:

- «Nytt og betre liv» Vi reiste på nabobesøk 28. april (lokallagets bursdag) til Mental Helse Stranda.
- «Friluftsliv og psykisk helse», 28. mai reiste vi ut i naturen (på parkeringsplassen) med grillen.
- «Når naturen våkner», 28. juni.
- «40 års markering Mental Helse», 3. september.
- «Vær raus» 10. oktober, Verdensdagen for psykisk helse.
- «Handlingsplan 2019», 5. januar 2019.

Mental Helse Vestnes var vertskap for lokallagssamlinga i 2018. 9 av våre medlemmar deltok.

Vi arrangerte velferdsarrangement 16. november og inviterte Mental Helse Stordal, Mental Helse Stranda, Mental Helse Skodje/Ørskog til Valldalen på Kulå, der vi spelte bowling og åt pizza.

Vi stilte med deltakarar også på 3 biljardturneringa saman med Mental Helse Stranda og Mental Helse Skodje/Ørskog i løpet av året.

Medlemmar deltok på sumaravslutninga saman med dei andre organisasjonane i BOS på Fjellsetra og på juleavslutninga på Helselagshuset.

Brukarkontoret «Møteplassen vår»

Tysdagar har Brukarorganisasjonane i Sykkylven «Open dag» på Brukarkontoret med informasjonsmateriell og likepersonsarbeid i fokus. Ansvar for å vere vertskap for «Open dag» går på rundgang blant organisasjonane, og Mental Helse Sykkylven har hatt ansvaret 8 dagar. I tillegg har det vore to dagar der organisasjonane har hatt felles ansvar. Brukarkontoret har vorte ein naturleg «Møteplassen» for våre medlemmar, og likepersonar har hatt aktivitetsgrupper og samtalegrupper der det har vore set fokus på psykisk helse.





Likepersonsarbeid

Lokallaget har hatt fokus på innføring i likepersonsarbeid og vi har 10 aktive utdanna likepersonar. Likeperson arbeidet er godt innarbeida og med Brukarkontoret som møteplass har vi mange som brukar tilbodet.

Den tradisjonelle likepersonsrolla med erfaringsutveksling ein-til-ein og rolla der likepersonane er arrangør/ ansvarleg for gjennomføring av aktivitet, lever side om side. Vi har hatt fleire besøk og oppsøkande verksamheit ved fleire av helse- og omsorgsinstitusjonane i vår kommune og i helseregion. Fleire likepersonar har utført oppdrag på alders-/sjukeheimen, sjukehuset, distrikts psykiatrisk senter (DPS) og enkelte heimebesøk.

Samarbeid med andre

Vi har eit godt samarbeid med Fønixhuset og i løpet av året har det vorte gjort diverse oppgåver: Saman med Seniornett Sykkylven hadde vi arrangementet 17. mai, middagen for dei frivillige, pynting til jul og mykje anna.

Vi stilte med 1 ½ lag på quizen under Sykkylvsdagane.

Vi deltok i loddsal til inntekt for å få kjøpe ny «Oskar bil» som Seniornett Sykkylven arrangerte.

Vi var med på informasjonsstand/loddsal under Sykkylvsdagane og nattopent før jul saman med dei andre i BOS.

FNs internasjonale dag for funksjonshemma 3. desember.

Vi deltok på dialog-lunsj på Frivilligdagen 5. desember.

Hjelpetelefonen



116 123

Mental Helses Hjelpetelefon er eit døgnope, gratis og landsdekkjande tilbod for dei som treng nokon å snakke med.

Tlf.: 116 123

Kurs- og opplæring

Lokallaget har arrangert 4 kurs i perioden på til saman 65 timar, og totalt 20 deltakarar.

Kurstittlar:

- Opplæring i innspel til landsmøte
- Opplæring Kjøkkenpratleiar kurs
- Opplæring av styremedlemar
- Opplæring i årsmøteførebuing

Vi har skulert ein ny likeperson

2 medlemmar deltok på FFO sin grunnutdanning innan brukarmedverknad.

5 medlemmar deltok Mental Helse sitt kurs i Brukarmedverknad

8 var på julebord/kurshelga med tema meistring.

1 medlem deltok på Mental Helse sitt kurs i Organisasjonsopplæring, Gardermoen.

2 deltok på Funkis sitt kurs "Inkluderende frivillighet i organisasjonene".

Det har vore fokus på fagleg påfyll ved å delta på fagdagar i regi av helseføretaket og andre arrangørar.

Medlemmar har deltatt på fagdagar ved:

Norges Teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) Molde om " Riktig og redusert bruk av tvang ".

Mental Helse Møre og Romsdal sin fagdag om «Recovery».

Voksenopplæringsforbundet (VOFO) sitt informasjonsmøte om Likeverd- Inkludering- Mangfold prosjektet.

Læringsdagen 2018 i Molde, VOFO.

Lanseringskonferansen om «Pakkeforløp for psykisk helse og rus» i Ålesund.

«ReHabiliteringskonferansen» i Ålesund.

«Mestringskurs for slagrammede og pårørende» i Molde.

Fagdag om «Psykisk helse blant blinde og svaksynte» i Ålesund rådhus.

Vi deltok på «Sikkerheit i heimen - velferdsteknologi» som HLF Sykkylven arrangerte på Sykkylven kulturhus.

Pårørende arrangementet til LHL Sykkylven.



Prosjekter

Ungdom, psykisk helse og stressmeistring

Etter Workshopen om «Psykisk helse med fokus på stressmeistring» for elevane på Sykkylven Vidaregåande Skule i 2017, fortsette vi prosjektet og samla inn svara frå elevane. Svara brukte vi til å lage materiale til ei stressmeistringsbrosjyre og plakatar til skulen om stress blant ungdom.

Verdensdagen 2018

Arbeidet med markering av Verdensdagen for psykisk helse i 2018 starta i mars med 2 til inspirasjonsseminar i Ålesund. Med temaet «Vær raus» starta vi vår markeringa med foredrag for elevane ved Sykkylven vidaregåande skule, der Mia Landsem snakka om sitt arbeid «Naken på nett». 10. oktober hadde vi stand i sentrum med loddsal og informasjonsmateriell, «Open dag» på BOS og medlemsmøte med underhaldning om kvelden. Vi inviterte Seniornett Sykkylven og brukte «Verdensdagsquizen».

Kjøkkenpraten

Kjøkkenpraten er ein lav terskel, Recovery-orientert møteplass, utvikla av ROM Agder. Vi starta med å skulere 6 kjøkkenpratleiarar før vi byrja å ha faste dagar på Brukarkontoret. Deltakarane samlas no kvar måndag og deler erfaringar omkring ulike tema som vert bestemt av deltakarane.



Arbeidslivstelefonen er eit tilbod som har lykkast godt i forhold til utfordringar i arbeidslivet.

Tlf.: 225 66 700



Mediearbeid, informasjon, kommunikasjon, synlegheit og politikk

Styret har jobba aktivt for at lokallaget skal bli synleg, og bruk av media har vore ein strategi i heile perioden. Arrangement har vore annonsert i lokalavisa, med plakatar rundt om i bygda, på internett og heimesida, e-post og liknande. Vi har tatt direkte kontakt med lokalavisa for å få artiklar om arrangementa våre. Vi har også fått positiv omtale for det arbeidet vi gjer frå andre i lokalavisa. Facebook, Twitter, Google+, Instagram og Snapchat har vorte den største arenaen for kontaktskaping og informasjonsspreiing. Men ikkje alle medlemar brukar desse, så vi har også nytta e-post, SMS og noko brevpost.

Brukarmedverknad og politisk påverknad

I perioden har vi hatt kontakt med einingsleiarar og rådgjevarar i kommunen, skulehelsesyster og folkehelsekoordinatoren.

Samarbeid mellom Rådet for funksjonshemma og Brukarorganisasjonane er bra, og brukarrepresentantane rapporterer om fleire saker det arbeidast godt med i rådet, bla. kartlegging av tilgjengelegheit og universell utforming, parkeringsplassar i sentrum for forflyttingshemma og ny sentrumsskule.

Vi svarte på høyring om Kommunal Akutt Døgnplass (KAD) saman med BOS.

Vi deltok i fakkemarkering ved Ålesund Sjukehus mot kutt i helseforetaket.

Våre representantar deltok på «Kickoff velferdsteknologi» i Sykkylven kommune, arrangør ALV Møre og Romsdal.

Økonomi

Fokus på Grasrotandelen og inntektsbringande arbeid ved aktivitetar har gitt resultat. Likepersonstilskot er også med på å gi økt aktivitet. Vi søkte om midlar og fekk støtte til Verdensdagen 2018, Kjøkkenpraten, Stressmeistrings-



brosjyra og velferdsmidlar til bowling arrangementet vårt . Facebook innsamlingar har vi aktivert i 2018 og fått inn pengar der. Det er økonomisk grunnlag for vidare drift.

Aktivitetane, prosjekta og tiltaka i organisasjonen vår er basert på tilskot og desse er:

- | | | |
|----|------------------------------|--------------|
| 1. | Verdensdagen | Kr.7.000,- |
| 2. | Sparebanken Møre (VD) | Kr. 40.000,- |
| 3. | Extrastiftelsen | Kr. 30.000,- |
| 4. | Mental Helse Møre og Romsdal | Kr. 4.350,- |
| 5. | Likepersonstilskot | Kr. 37.982,- |
| 6. | Grasrotmidlar | Kr. 15.758,- |
| 7. | Studieforbundet Funkis | Kr. 2.540,- |

Medlemstal

Ved alle aktivitetar har det vore fokus på informasjon om organisasjonen vår og oppfordring til å melde seg inn til dei som er interesserte i psykisk helse. Det var ei nasjonal verveuke 4.-10. juni som ikkje ga noko stort resultat og ved årsskiftet var det 34 registrerte medlemmar i lokallaget. Av desse er 5 ungdomar med tilleggsmedlemskap.



Venn1 er eit helsefremjande og førebyggjande grunnkurs i psykisk helse for unge, kor målgruppa er 9. - 10. klasse og VGS studentar. Venn1 bygger på verdiar som anerkjennelse, respekt, empati, vennlegheit, forståing, samhörighet, nærvær og likeverd.

Meir informasjon på www.mentalhelse.no/venn1



På sidetmedord.no kan du sende meldingar og få svar tilbake. Vaktene har brei erfaring i å møte den som tar kontakt som medmenneske, ikkje helsefaglege spesialistar.

Representasjon

Representasjon i andre organisasjonar, råd og utval:

Mental Helse Møre og Romsdal: Irene Sundholm styremedlem, Anne Turid Angell Vikstad vara.

Valkomiteen i Mental Helse Møre og Romsdal: Tone Lillian Wisth komitéleiar.

Prosjektgruppa for kompetansekartlegging i Mental Helse Møre og Romsdal: Stig Ålgårdstad gruppeleiar, Tone Lillian Wisth medlem.

Profileringsgruppen i Mental Helse Møre og Romsdal: Anne Turid Angell Vikstad, medlem.

FFO Ålesund og omegn 2018-2019: Stig Ålgårdstad styreleiar, Anne Turid Angell Vikstad varamedlem.

Valkomiteen Mental Helse 2016-2018: Stig Ålgårdstad, 1. vara 2018-2020

Profileringsutvalet Mental Helse 2016-2018: Stig Ålgårdstad

Forum for brukerrepresentanter : Frode Wærøy.

Mental Helse Ungdom Ålesundsregionen: Fred Ramstad: leiar, Linni Celine Krieg: nestleiar.

Brukarrepresentantar med tilknytning til Mental Helse Sykkylven:

Regionalt brukarutval (RBU) i Helse Midt-Norge RHF: Beate Daniloff 2018-19, vara medlem.

Kommunalt råd for funksjonshemma: Stig Ålgårdstad 2015-2019, rådsmedlem.

Brukarutvalet (BU) ved Muritunet: 2018-19, Inge Heggedal, medlem. Irene Sundholm, vara.

Brukarutval ved NAV Sykkylven: Stig Ålgårdstad, valt inn som representant frå Kommunalt råd for funksjonshemma. Dette brukarutvalet fungerer ikkje. Opplysningar om utvalet er og vekk frå veggen på NAV.

Årsmøte i andre lag og organisasjonar

Tre delegatar og to observatørar deltok på fylkeslaget sitt årsmøte, to representantar på årsmøtet til FFO Ålesund og omegn. Nestleiar og kasserer/sekretær deltok på leiar møte i Mental Helse Møre og Romsdal. Styremedlemar har deltatt på styremøter, årsmøter og leiar møte i BOS.



Utfordringar og vegen vidare

Å styrke økonomien må fortsatt vere ei hovudoppgåve, slik at vi blir meir robust og kan arrangere fleire aktivitetar for medlemmar og andre.

Med nye tillitsvalte bør utdanning i organisasjonskunnskap og brukarmedverknad vere eit satsingsområde for 2019. Vi må også ha fokus på opplæring og delta aktivt på fagdagar slik at vi står sterkare når vi skal påverke politikarane. Medlemmane må få meir kunnskap om likepersonarbeidet og vi må skulere fleire likepersonar.

Styret

Sykkylven, 17. februar 2019

Stig Ålgårdstad *Tone L. Wisth* *Frode Wærøy*
Stig Ålgårdstad Tone Lillian Wisth Frode Wærøy
styreleiar nestleiar styremedlem

Anne Turid Angell Vikstad *Irene Sundholm*
Anne Turid Angell Vikstad Irene Sundholm
kasserar/sekretær styremedlem

Terje Mikkel Mundal *Fred Ramstad*
Terje Mikkel Mundal Fred Ramstad
styremedlem 1. vara/ungdomskontakt

Tore Duestøl *Elisabeth Nøringset*
Tore Duestøl Elisabeth Nøringset
2. vara 3. vara



MENTAL HELSE
SYKKYLVEN



MENTAL HELSE
SYKKYLVEN

MENTAL HELSE SYKKYLVEN

**Kyrkjevegen 58
6230 Sykkylven**

**E-post: sykkylven@mentalhelse.no
Organisasjonsnummer: 995 366 746
Bankkontonummer: 3910 24 76445
Vipps: #108588**

www.mentalhelse.no/sykkylven