**Handlingsplan for Mental Helse Stjørdal 2022**

Mental Helses handlingsplan for 2022, vil gjenspeiles i Mental Helse Stjørdals budsjett for 2022.

Vår handlingsplan skal sette fokus på våre aktiviteter i året som kommer.

**Gode opplevelser, samhold og fysisk og psykisk helse**

For at våre medlemmer skal trives med å være medlem hos oss, må vi finne på ulike arrangementer som passer den enkelte medlem. Fysisk aktivitet samt også et trivelig felleskap er 2 viktige punkt her.

Det sosiale fortsetter vi med den godt etablerte kortkvelden og også noen quiz kvelder og diverse andre arrangement.

Med turer fra Turgruppa vil vi også bidra til styrking av våre medlemmers fysiske og psykiske helse.

Vi har et ekstra ansvar når det gjelder psykisk helsearbeid i kommunen. Sammen med kommunen skal vi forvalte vår ombudsrolle slik at det er tydelig for andre at vi ønsker et så godt tilbud som mulig for kommunens innbyggere. Samarbeidsmøtene med Stjørdal DPS, Stjørdal kommune og Bonitas vil være en viktig arena for dette.

Vi har også en plan på del kurs det kommende året, men alt avhenger av hvordan pandemien utvikler seg, og hvilke kurs vi ender på. Men noe spennende vil det bli.

**Profilering og medlemmer**

Vi skal også i år prøve å profilere oss på sosiale medier, som blant annet vår egen nettside Mentalhelse.no, og Facebook.

Beste måten vi kan profilere oss på, er og faktisk ut å vise ansikt. Det betyr at vi bør etterstrebe positive diskusjoner, og konstruktiv informasjon som vil virke tiltrekkende på nye medlemmer og interesserte fremfor det motsatte. Medlemsverving er en viktig oppgave i året som kommer slik at vi også i fremtiden vil nyte godt av personer som kan fremme det viktige arbeidet vi skal drive.

**Samarbeidspartnere**

DPS Stjørdal, Bonitas og Stjørdal kommune er naturlige samarbeidspartnere for oss, både fordi vi har lokaler sammen med Bonitas, men også fordi de har et tjenestetilbud for innbyggere i Stjørdal som vi bør støtte opp under. Det er ønskelig å fortsette med vårt gode samarbeid med revygruppa «Alle Kan» for å få inspirasjon og nye tanker som kan bidra til aktiviteter for medlemmene våre.

For å styrke samarbeidet med Bonitas, har vi alltid en åpen dialog med både brukere og ansatte på dette huset. For Mental Helse Stjørdal er det viktig å understreke at vi ikke er en konkurrent til det kommunale tjenestetilbudet, men et supplement. Det vil være viktig for oss å delta i fora hvor vi kan uttale oss om det kommunale tilbudet.

Vi vil også søke samarbeid med Norsk Friluftsliv Stjørdal for å få litt mer inspirasjon til turer og diverse.

Videre vil Mental Helse Trøndelag, være en viktig aktør for samarbeid. Spesielt med tanke på påvirkning av det psykiske helsetilbudet i regionen, men også når det gjelder kursing, kompetanseheving og erfaringsutveksling. Deltakelse på Mental Helse Trøndelags årsmøte samt representanter i fylkesstyre vil være et ledd i dette samarbeidet.

**Verdensdagen for psykisk helse, og lokalt opplysningsarbeid.**

Verdensdagen for psykisk helse er vår viktigste opplysningskampanje for å fjerne tabuer og stigmatisering rundt psykiske helseproblemer.

Vi vil også i år søke samarbeid med revygruppa Alle Kan og andre organisasjoner.

Årets tema har ikke blitt lansert enda, så vi vil komme tilbake med dette,

Verdensdagen for psykisk helse 2022 skal vi også i år bidra med å opplyse om både oss og verdensdagen. Hvilket arrangement og hva som vil skje den uken, kommer vi tilbake til.

Mental Helse Stjørdal skal også i år samarbeide med kommune og DPS om opplysningskveldene om psykisk helse i kommunen.

**Mental Helse Stjørdal i 2022**

Mental Helse Stjørdal er en medlemsstyrt organisasjon. Det arbeidet vi skal utføre har stort sett blitt lagt frem av styret. Aktivitetskalenderen er utformet deretter. Det er viktig å påpeke at vi skal drive med de aktiviteter som medlemmene ønsker, og vil derfor oppfordre alle til å komme med ønsker og innspill. Vi har prøvd med diverse turer og noe små aktiviteter. Men vi skulle ønske oss enda flere som har lyst til å være med på det.

Vi vil takke for innsatsen som ble nedlagt i 2021 og inviterer dere til å ta sats sammen med oss slik at vi videreutvikler vår gode organisasjon, og bruker den som en arena for trivelige stunder og har det kjekt sammen også i året som kommer.

Det er viktig å huske på at Mental Helse Stjørdal er en organisasjon hvor alle er velkomne. Det stilles ingen krav om at man har psykiske utfordringer, her er det nok å være seg selv. Det er lov å være annerledes i Mental Helse Stjørdal.

**Bli med oss og ta sats for et fantastisk 2022. Med økt fokus på alt det gode og en god psykisk helse for oss alle**

For styret

Nesteleder, Nils Skjelstad