

# Forslag til handlingsplan Mental Helse Oslo 2020

## **Brukermedvirkning**

Mental Helse Oslo skal frem til årsmøtet 2020 ha fokus på brukermedvirkning. Dette skal gjøres gjennom jevnlig treff for medlemmer som allerede er brukermedvirkere samt aktivt rekruttere nye. Det skal tilbys kurs. Mental Helse Oslo skal etterstrebe seg på å kunne stille med representanter til flere brukerfora enn vi har muligheten til i dag. Vi er allerede forholdsvis godt representert i spesialisthelsetjenesten i dag. Vi skal også arbeide fremtidsrettet slik at vi i 2023 kan legge frem flere kandidater til bydelsråd for funksjonshemmede enn vi har i dag. Politisk skal vi fortsette å ha fokus på behovet for brukererfaring og medvirkning i ulike råd, utvalg og prosjekter.

## **Medlemsaktiviteter**

Medlemmer skal ha mulighet til å treffes gjennom åpne møter. Noen av disse skal ha tema innslag. Det skal også inviteres til velferdsaktivitet som et minimum om sommeren og før årets slutt.

Det er et mål å ha egne aktiviteter for aldersgruppen 30-40 år, eksempelvis spillekvelder.

Det skal være jevnlig treff med fokus på minoriteter.

Mental Helse Oslo skal arbeide for å gjennomføre tema/debattkvelder og medlemsmøter.

## **Frivillighet**

Det skal arrangeres jevnlig treff for frivillige slik at de kan samles om å organisere diverse aktiviteter og treff for medlemmer.

## **Kursing**

Det skal settes opp ulike kurser med åtte timers varighet. Kursenes innhold vil variere ut fra tilbakemeldinger fra medlemmer og frivillige. Innholdet skal være innenfor rammene av kunnskap, kreativitet, fysisk bevegelse eller mestring.

## **Verdensdagen**

Verdensdagen for psykisk helse skal markeres.

### **Interessepolitisk arbeid**

Mental Helse Oslo skal arbeide for at Osloskolen tar inn det selvmordsforebyggende prosjektet YAM. Vi skal også arbeide for økt fokus på minoritetshelse.

Vi skal også i økt grad arbeide politisk for å styrke fylkeslagets økonomi.

### **Samarbeid med andre**

Vi skal etterstrebe samarbeid med andre der det er naturlig. Vi skal også etterstrebe å bli bedre kjent med andre organisasjoner slik at nye muligheter dannes. Dette skal vi blant annet gjøre gjennom å delta på Velferdsetatens erfaringsforum.

Vi skal samarbeide med Helseetaten om prosjekter hvor vi har felles interesse og mål i forhold til psykisk helse i Oslo.

Vi skal ha et fortsatt fokus på «oppvekst og nærmiljø» som overordnet tema og to nærliggende aktuelle prosjekter til dette er «Dra meg inn- prosjektet» på Grorud og Senior Arena på Vinderen.

Mental Helse Oslo skal samarbeide med Diakonhjemmet i forhold til prosjekt med veiledning av foreldre. Fortrinnsvis skal dette gjøres gjennom å oppnevne en representant til prosjektets ledelse, samt invitere til at vi oppdateres oss om resultater og erfaringer.

Vi skal også samarbeide med Diakonhjemmet vedrørende parsellhager på Stovner. Her skal vi på sikt kunne tilby medlemmene å delta i dyrking og egenproduksjon. Vi skal stille med en brukerrepresentant i prosjektet og vi skal invitere til at vi oppdateres om prosjektet underveis.

Sted/Dato

Styret