

# Mental Helse

## Strategi 2023–2033



**ENDRING**  
**VEKST**  
**MULIGHETER**



# Likeverd, åpenhet, respekt og inkludering

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte.



# Den nye frivilligheten

I 2023 blir Mental Helse 45 år. Vi står sterkt i samfunnet i dag. Undersøkelser viser at befolkningen generelt samt kommuner og videregående har høy kjennskap til oss, vi opplever stigende medlemstall og har mange sympatisører. Men samfunnet endrer seg, frivilligheten endrer seg, og vi som organisasjon må utvikle oss hvis vi vil utnytte det potensialet som ligger i frivilligheten og i vår sterke merkevare. Med målrettet innsats kan vi gi enda flere folk gode aktivitetstilbud lokalt og bidra til felleskap og samhold. Vi kan bli en enda mer tydelig stemme i samfunnsdebatten, og sørge for at flere mennesker får mulighet til å leve et selvstendig liv og oppleve egenverd og mestring.



# Den nye frivilligheten – ny strategi for Mental Helse

## Hovedmål

*Mental Helse skal være et kraftsentrum for psykisk helse i Norge*

Hovedmålet tar opp i seg at Mental Helse skal være en proaktiv organisasjon, samtidig som vi er en vaktbikkje. Vårt samfunnsoppdrag – «alle har en psykisk helse» betyr at vi skal påvirke og medvirke til alles psykiske helse. Vi skal være en premissleverandør på alle nivåer og et nav for samarbeid med andre aktører. Vi skal være nyskapende, drive frem nye tjenester, nye prosjekter og ny forskning på feltet. Mental Helse skal være til for medlemmene våre og alle de som har behov for tjenestene innenfor psykisk helse.

## Interne delmål med strategier

**Mål:** Mental Helse skal bygge en trygg, inkluderende og åpen organisasjonskultur på alle nivåer i organisasjonen

- Mental Helse skal øke samhandling og samarbeid på tvers i organisasjonen (strategi).
- Mental Helse skal utvikle og styrke organisasjonskompetanse blant tillitsvalgte (strategi), herunder øke fokuset på egnethet hos den enkelte tillitsvalgte.
- Mental Helses strategi og verdier skal implementeres på alle nivåer i organisasjonen (strategi).

Dette delmålet med underliggende strategier skal svare opp utfordringen som er identifisert knyttet til intern uro i organisasjonen. Dersom vi klarer å øke samarbeid og samhandling både mellom lagene, men også på tvers av nivåene, vil dette kunne virke konfliktdepende og konfliktforebyggende. Sammen med fokus på organisasjonsopplæring, lederopplæring og fokus på egenhet for våre tillitsvalgte, vil organisasjonen kunne bygge en trygg, åpen og god organisasjonskultur som rommer alle, samtidig som det stilles krav til ledere og styremedlemmer uten at dette oppleves som utrygt. Verdierne våre, likeverd, åpenhet, respekt og inkludering må få en tydelig posisjon i alt vi foretar oss. En god og trygg organisasjonskultur med mulighet for utvikling og personlig vekst vil virke positivt på rekrutteringen og også forhindre frafall fra ildsjeler og tillitsvalgte. Vi ser i forskningen at folk stiller høyere krav til koordinering og profesjonalitet når de skal bidra i en frivillig organisasjon. Dette understøttes av tilbakemeldinger fra vår egen medlemsundersøkelse.

**Mål:** Mental Helse skal ha 30 000 medlemmer og frivillige innen 2033

- Mental Helse skal bruke våre politiske saker, lokale aktiviteter og synlighet til å verve medlemmer (strategi).
- Mental Helse skal rekruttere medlemmer og frivillige på alle aktiviteter og arenaer hvor vi er til stede. (strategi).
- Mental Helse skal jobbe for å ivareta og skape nye lokallag (for å «håndtere» medlemsveksten).

Dette delmålet er ambisiøst, men utvalget mener likevel at det er mulig å oppnå. Vi ser at medlemstallet vårt er økende på tross av at vi i dag ikke gjør en dedikert innsats for å øke medlemstallet. Vi gjør lite for å rekruttere frivillige, og vi benytter oss i liten grad av frivillige i dag, selv om vi stadig får henvendelser fra folk som ønsker å jobbe frivillig for oss. (Unntaket er noen av tiltakene våre som Venn1, UngArena og YAM. Disse tiltakene benytter seg av frivillige, men de er holdt utenfor i denne sammenheng). Vi ser av Opinionsundersøkelsen at 33 % av de som kjenner til Mental Helse kan tenke seg å jobbe frivillig for oss, og 12 % av dem kan tenke seg å bli medlemmer. Hvis vi bruker alle arenaer bevisst, og jobber målrettet med å styrke frivilligheten i organisasjonen, så tror vi potensialet for vekst er stort. Det forutsetter at vi lykkes godt med styrke frivilligheten i organisasjonen.

### **Mål: Mental Helse skal skape nye muligheter gjennom å styrke frivilligheten i organisasjonen**

- Mental Helse skal bygge opp administrativ støtte og verktøykasse for frivillige (strategi).
- Mental Helse skal i landsmøteperioden etablere et apparat for frivillige – der det finnes frivillige skal vi ha lokal aktivitet (strategi).
- Mental Helse skal i løpet av landsmøteperioden 2022–24 etablere et opplæringsprogram for frivillige (strategi).

Gjennom økt satsing på frivillige tilpasser Mental Helse seg den utviklingen vi ser i både gjennom forskning og Opinionsundersøkelsen, med at det er flere ønsker å delta i frivillig arbeid enn det er som ønsker å melde seg inn i organisasjonen. Det betyr at vi må ha et apparat for å rekruttere, lære opp og ivareta frivillige.

Dersom vi lykkes, vil vi kunne bidra til at flere får tilbud om aktivitet lokalt. En av Mental Helses aller viktigste oppgaver er å jobbe for at alle skal ha mulighet til å leve et meningsfylt liv og å oppleve egenverd og mestring. Dette oppnår vi blant annet gjennom å skape lokal aktivitet, og da bør vi utnytte det potensialet som ligger i alle de som ønsker å yte en frivillig innsats for oss. Vi skal finne gode modeller for et dynamisk samspill mellom lag og frivillige, og sørge for at vi kan ha frivillig aktivitet også der hvor vi ikke har lag, dersom det er frivillige som ønsker å gjøre en innsats.

## **Mål: Mental Helse skal være en organisasjon for alle**

- Mental Helse skal bygge en organisasjon som skaper rom for alle, uansett legning, etnisitet eller kulturell bakgrunn.
- Mental Helse skal gjøre mangfold og inkludering til en del av organisasjons- og frivilligopplæringen.
- Mental Helse skal jobbe med rekruttering for å skape økt mangfold i organisasjonen.
- Mental Helse skal øke den flerkulturelle kompetansen innad i organisasjonen for å ivareta medlemmene.

Vi har i liten grad jobbet systematisk med mangfold og inkludering tidligere, og vil med dette målet med tilhørende strategier bidra til at både medlemmer, tillitsvalgte og frivillige i større grad gjenspeiler mangfoldet i samfunnet. Det innebærer at temaet må inkluderes i opplæring av tillitsvalgte og frivillige. Det betyr at vi må jobbe målrettet med rekruttering i miljøer vi tidligere ikke har jobbet spesielt med. Og det innebærer at vi vil få et spekter av tilbud som vil være relevant for flere.

## **Eksterne mål og strategier**

### **Mål: Mental Helse skal sette den politiske og faglige dagsorden innenfor psykisk helse**

- Mental Helse skal jobbe proaktivt med media (strategi).
- Mental Helse skal være til stede og synlig i alle kommuner og fylker i Norge (strategi).
- Mental Helse skal ta initiativ til ny forskning og kunnskapsbygging (strategi).
- Mental Helse skal jobbe systematisk opp mot storting, regjering, statsforvaltere, tjenestene og forvaltningen for våre saker (strategi).
- Mental Helse skal være en attraktiv og troverdig samarbeidspartner for andre organisasjoner (strategi).

Mental Helse har bidratt til å sette dagsorden på mange felt de siste tre årene, men for at man skal jobbe systematisk og prioritere ressurser er det nødvendig å sette et klart mål på dette området. Målet skal nås ved fem ulike strategier som omhandler både arbeid opp mot media, lokal synlighet, faglig utvikling gjennom forskning, politisk påvirkning og samarbeid med andre for å nå målet. Dette kan f.eks. måles årlig ved å undersøke hvor mange saker som er fremmet og hvor mange saker som er arbeidet frem i media av Mental Helse.

## **Mål: Mental Helse skal være en stemme for alle med psykiske helseutfordringer**

- Mental Helse skal være en forkjemper for økt åpenhet om psykisk helse, for å fjerne stigma rundt psykiske helseutfordringer (strategi).
- Mental Helse skal bidra til å etablere sterkere brukervedvirkning på kommunalt nivå (strategi).
- Mental Helse skal styrke kvaliteten på våre brukervedvirkere (strategi).

Dette målet er en forsterkning og systematisering av eksisterende mål. Det er ingen tvil om at dette er noe av kjernen i Mental Helses virksomhet. Men hvis man skal nå et slikt mål, så må organisasjonen styrke både kunnskap og kompetanse blant eksisterende brukervedvirkere og bidra til å gjøre det attraktivt å ta på seg en slik oppgave blant organisasjonens medlemmer.

## **Mål: Mental Helse skal drifte og utvikle relevante tjenester og prosjekter som bidrar til god psykisk helse for befolkningen**

- Mental Helse skal drifte og videreutvikle forebyggende prosjekter rettet mot barn og ungdom (strategi).
- Mental Helse skal øke satsingen på det «glemte» alderssegmentet mellom 25 og 60 (strategi).
- Mental Helses tjenester skal ha et system for evaluering og utvikling som gjør at de til enhver tid er tilpasset samfunnets behov på best mulig måte (strategi).
- Mental Helse skal utvikle målgruppeorienterte prosjekter og tjenester – fordi de forskjellige gruppene har forskjellige behov er det viktig å ha bevissthet om målgruppe i utviklingsfasen (strategi).

Dette målet handler om å gi en retning for hvilke tjenester og prosjekter Mental Helse skal utvikle i fremtiden. Det er viktig at organisasjonen baserer seg på uttalte behov i samfunnet blant ulike målgrupper, at man bruker analyse og innsikt for å utvikle nye tjenester og prosjekter. Det er ingen tvil om at organisasjonen i for liten grad har gjennomført jevnlike brukerundersøkelser for å sikre at man har god kvalitet på både tjenester og prosjekter. Jevnlige evalueringer bør systematiseres og gjennomføres slik at brukernes stemme blir hørt.



Mental Helse og Mental Helse Ungdom er i en unik situasjon til å samarbeide om vår felles kampsak, nemlig styrke den psykiske helsen i hele befolkningen. Samarbeidsavtalen mellom Mental Helse og Mental Helse ungdom er særdeles viktig, og under punkt 4 står det blant annet at vi skal ta initiativ til felles arrangementer der begge parter finner det relevant, og at vi skal samarbeide om politiske saker hvor partene står sterkere sammen enn hver for seg. Vi må sørge for at MHU forblir en viktig samarbeidspartner i tiden og årene fremover. Slik sørger vi også for økt rekruttering av unge inn til egen organisasjon.

## Økonomi og administrasjon

Dersom vi skal lykkes med å nå de målene som settes i strategien betyr det at vi må styrke økonomien i organisasjonen ytterligere, og administrasjonen må innrettes med riktig kompetanse og ressurser for å kunne ha mulighet til å realisere målene i denne strategien. Dette betyr blant annet at Mental Helse:

- Må styrke administrasjonen på flere områder.
- Skal hente inn minimum 10 mill i året gjennom proaktiv fundraising.
- Skal jobbe for å bli en attraktiv partner for næringslivet.
- Skal være en attraktiv arbeidsplass med riktig kompetanse.

Dette betyr ikke at det hverken økonomisk eller administrativt står svakt i dag. Det innebærer at hvis utfordringene og de foreslåtte målene vedtas, så må det sentrale leddet styrkes. En sterk medlemsvekst fordrer f.eks. en utvidet støttefunksjon for medlemmer og lag.

## Strategiske veivalg og prioriteringer

For å nå de interne og eksterne målene må det utvikles egne strategier for organisasjonskultur, prosjektutvikling, tjenesteutvikling, personalstrategi og en egen kommunikasjonsstrategi. Kommunikasjonsstrategien skal bl.a. ha mål om kjennskap og kunnskap (ref. Opinions-undersøkelsen), både i forhold til organisasjonen, tjenestene og prosjektene våre.

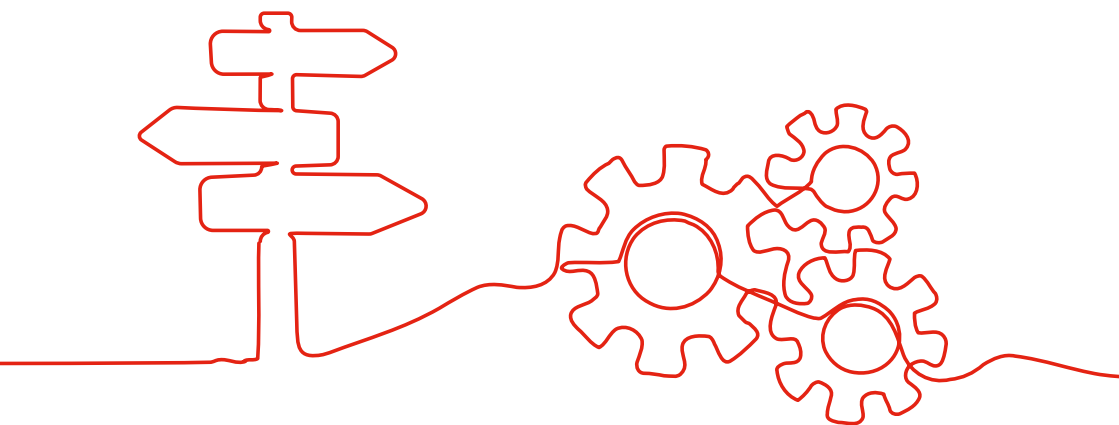
Vi må ha på plass handlingsplaner for frivillighet og medlemsverving og sikre at det lages egne regionale og lokale planer for verving av medlemmer og rekruttering av frivillige.

## Roller og ansvar

For å få gjennomført strategien må det også avklares hvem som skal gjøre hva og hvem som har ansvaret for gjennomføring.

---

Hva	Hvem
Handlingsplan for medlemsverving	Sentralstyret
Handlingsplan for satsing på frivillighet	Sentralstyret
Lokale og regionale handlingsplaner	Fylkeslag
Organisasjonskultur	Sentralstyret
Prosjektstrategi	Administrasjonen
Tjenestestrategi	Administrasjonen
Personalstrategi	Administrasjonen
Kommunikasjonsstrategi	Administrasjonen



	Hvilket mål
	30.000 medlemmer/frivillige
	30.000 medlemmer/frivillige
	30.000 medlemmer/frivillige
	Mental Helse skal bygge en trygg, inkluderende og åpen organisasjonskultur på alle nivåer i organisasjonen.
	Mental Helse skal drifte og utvikle relevante tjenester og prosjekter som bidrar til god psykisk helse for befolkningen.
	Mental Helse skal drifte og utvikle relevante tjenester og prosjekter som bidrar til god psykisk helse for befolkningen.
	Mental Helse skal styrke administrasjonen og organisasjonens økonomiske fundament.
	Mental Helse skal sette den politiske og faglige dagsorden innenfor psykisk helse.

