

# Tipshefte for lokal- og fylkeslag i Mental Helse



## INNHOLDSFORTEGNELSE:

1. INNLEDNING .....	3
2. ETIKK OG ETISKE RETNINGSLINJER.....	4
3. LOKAL- OG FYLKESLAGENES OPPGAVER.....	5
4. ÅRSMØTER I LOKAL- OG FYLKESLAG.....	7
5. POLITISK ORGANISERING .....	9
6. POLITISK PÅVIRKNINGSARBEID .....	10
7. DEN GODE KOMMUNE .....	12
8. BRUKERMEDVIRKNING .....	13
9. MEDLEMSARBEID .....	16
10. MEDLEMSVERVING.....	18
11. ØKONOMIRUTINER.....	19
12. FINANSIERING/INNTEKTSBRINNGENDE ARBEID .....	20
13. REGISTRERING AV STUDIEARBEID.....	23
14. REGISTRERING I BRØNNØYSUND.....	25
15. OPPSTART OG GJENNOPPBYGGING AV LOKALLAG.....	28
16. E-POST .....	29
17. MEDIA.....	30
18. MENTAL HELSES NETTSIDER .....	31

## 1. INNLEDNING

**H**ensikten med dette hefte er at det skal være et hjelpemiddel for lagene i de små og store utfordringene dere kan møte i hverdagen som tillitsvalgte i Mental Helse. Målet er å gi konkret hjelp og veiledning i forbindelse med drift av laget, eventuelt henvise til andre steder de forskjellige temaene er omtalt.

Heftet ble først utarbeidet i 2010-2011, oppdateres kontinuerlig, og revidert sist våren 2015.

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

Gjennom politisk påvirkningsarbeid, folkeopplysning og formidling av brukererfaring jobber vi for økt åpenhet, bedre forebygging og behandling av psykiske helseproblemer.

### **Mental Helses visjon er:**

Alle har rett til et meningsfylt liv og en opplevelse av egenverd og mestring.

### **Mental Helses verdier er:**

#### **Likeverd**

Fordi alle mennesker har like stor verdi og er like verdifulle.

#### **Åpenhet**

Fordi åpenhet sammen med kunnskap bidrar til å hindre stigmatisering og å få bort myter.

#### **Respekt**

Fordi vi ønsker et samfunn som anerkjenner det enkelte menneskes ressurser og muligheter.

## 2. ETIKK OG ETISKE RETNINGSLINJER

**M**ental Helse har satt fokus på etikk og utarbeidet sine egne etiske retningslinjer. Disse ble vedtatt på Landsmøtet i 2010.

Du finner retningslinjene i det strategidokumentet. Det er et mål at alle styrende organer i Mental Helse skal gjøre de etiske retningslinjene til sine ved å ta temaet opp i starten av hver styreperiode og bli enige om hvordan de ønsker å ha det i sitt styre.

Etikk er et tema som er nesten uuttømmelig og temaet er aktuelt i de fleste av livets sammenhenger, men det er ikke alltid like enkelt å ta opp etiske problemstillinger en opplever.

Derfor er det laget et sett med **etiske refleksjonskort**. På hvert av kortene presenteres det en etisk problemstilling som deltagerne skal diskutere og utveksle meninger om. Det finnes ingen fasit svar, men diskusjonen og meningsutvekslingen bidrar til endring av holdninger og forhåpentligvis endring av handlinger.



### 3. LOKAL- OG FYLKESLAGENES OPPGAVER

**B**åde lokal- og fylkeslag er egne selvstendige juridiske og økonomiske enheter og må selv sørge for en forsvarlig drift av laget. De forskjellige vervene man påtar seg i et styre innebærer at man har forskjellige roller og ansvarsområder. Det innebærer også at man må sette seg inn i følgende styringsdokumenter for organisasjonen:

- Vedtektene som til enhver tid er gjeldende
- Samfunnspolitisk program
- Strategidokument
- Handlingsplanen for hvert år som vedtas av Landsstyret
- Lokal Handlingsplan som vedtas av lokal- og fylkeslagenes årsmøte
- Vedtak som er fattet i de ulike leddene i organisasjonen

#### **Fylkeslagets oppgaver:**

Fylkeslagets oppgave er å koordinere organisasjonens virksomhet i fylket etter vedtekter, retningslinjer og vedtak, og å bidra til å realisere Samfunnspolitisk program og Strategidokument i fylket.

- Planlegge virksomheten ut fra gjeldende handlingsplaner og styringsdokumenter
- Koordinere organisasjonens arbeidsoppgaver i fylket
- Være bindeleddet mellom lokallagene og sentralstyret. Saker som ønskes behandlet på sentralt, sendes til Sentralstyret med kopi til fylkeslaget (vedtektene § 16.3 )
- Drive opplysningsarbeid om Mental Helses virksomhet generelt, og fylkeslagets virksomhet og aktivitet spesielt.
- Legge til rette for etablering av nye lokallag i Mental Helse
- Støtte, rettlede og samarbeide med lokallag i deres økonomiske og aktivitetsmessige virksomhet
- Legge til rette for ulike aktiviteter for lokallag og medlemmer i fylkeslaget
- Registrere og oppdatere informasjon i Brønnøysundregisteret
- Sende oppdatert informasjon / endringer etter årsmøte til Mental Helse sentralt og regionsekretær
- Sende protokoll fra sine styremøter til lokallagene (vedtektene § 21.5) og til regionsekretærene. Eventuelt kan protokollene gjøres tilgjengelige på internett.

### Lokallagets oppgaver:

Er å koordinere organisasjonens lokale virksomhet etter vedtekter, retningslinjer, handlingsplan og vedtak, og å bidra til å realisere Samfunnspolitisk program og Strategidokument lokalt.

- Drive opplysningsarbeid om Mental Helses virksomhet generelt og lokallagets virksomhet og aktivitet spesielt
- Legge til rette for ulike aktiviteter for medlemmer i lokallaget
- Registrere og oppdatere informasjon i Brønnøysundregisteret
- Sende oppdatert informasjon / endringer etter årsmøte til fylkeslag, Mental Helse sentralt og regionsekretær
- Sende protokoll fra sine styremøter til fylkeslaget, eventuelt kan protokollene gjøres tilgjengelige på internett (vedtektene § 28.5)
- Sende protokollen til sin regionsekretær, gjerne via e-post



## 4. ÅRSMØTER I LOKAL OG FYLKESLAG

Årsmøter avholdes for lokallag innen utgangen av februar og for fylkeslag innen utgangen av april. Vedtektene for Mental Helse regulerer hvordan årsmøtet skal avholdes. Dette finnes det mer om i vedtektenes § 18 Årsmøte i fylkeslaget og i § 25 Årsmøtet i lokallaget.

Her er en kort huskeliste for gjennomføring av årsmøtet:

1. **Innkalling** gjøres kjent for lagets medlemmer senest seks uker (fylkeslag) og fire uker (Lokallag) før årsmøtet. Innkallingen skal inneholde saksliste med tidsfrister.
2. **Sakslisten** inneholder følgende saker jfr. vedtektene § 19 / 26:
  - Tid og sted
  - Konstituering av årsmøtet
  - Årsberetning
  - Regnskap med revisjonsberetning
  - Innkomne saker – husk frist for å sende inn saker og at styret har tid å behandle og komme med en innstilling til årsmøtet.
  - Handlingsplan for kommende år
  - Budsjett for kommende år
  - Valg
3. **Årsberetning** er en redegjørelse for aktivitetene, møter og kurs i året som har gått gjerne sett opp imot handlingsplanen. Den skal også inneholde informasjon om antall medlemmer, nedgang eller økning. Videre sier den hvordan styret har vært sammensatt, hvem som har vært i valgkomiteen og hvem som har vært revisorer. Mange velger også å nevne samarbeid med andre instanser eller organisasjoner, hvordan man har jobbet med informasjon om eget arbeid, brukerrepresentasjon eller andre oppgaver laget har jobbet med. Det er også vanlig å komme med noen oppsummerende ord om hvordan året har vært generelt for laget.
4. **Regnskapet** skal revideres av autorisert revisor for fylkeslaget eller lokallagets to valgte revisorer eller. Viktig å sørge for at alle bilag er undertegnet av kasserer og leder.
5. **Handlingsplan** for kommende år er planen som sier hva laget skal jobbe med. Her må man se på handlingsplanen for Mental Helse, vedtatt i Landsstyret for gjeldende år og gjøre seg kjent med hva som er satsingsområdene for organisasjonen i året som kommer. Laget må også ta hensyn til hva som er realistisk å oppnå lokalt og hva medlemmene er motivert for. Kanskje er det noen i laget som har spenstige ideer eller man har fått ideer fra andre lag sine aktiviteter.

6. **Budsjettet** tar ofte utgangspunkt i forrige års budsjett og inneværende års regnskap. Budsjettet må også ha samsvar med den handlingsplanen laget har satt opp for kommende år. Finn også ut av hvor midlene skal hentes fra og før dette inn i budsjettet.
7. **Valg** er siste punkt på sakslisten. Valgkomiteen har en viktig oppgave i å finne de rette personene til de ulike vervene i styret. Et godt sammensatt styre vil være avgjørende for lagets videre arbeid. Styret må informere valgkomiteen om hvilke verv det skal velges nye personer til på årsmøtet. Styret inviterer gjerne valgkomiteen på et styremøte. Det er viktig at valgkomiteen har tilgang på medlemslistene. Valgkomiteen legger frem sitt forslag til nytt styre som årsmøtet tar stilling til.
8. **Etterarbeid** når årsmøtet er avholdt er å sende signert årsberetning, regnskap og protokoll fra årsmøtet til fylkeslag/sentralstyret og regionsekretæren. Det skal også fylles ut og sendes skjema over tillitsvalgte til fylkeslaget, regionsekretæren og Mental Helse sentralt. Samt gjøre nødvendige endringer i Brønnøysundregisteret på eget skjema. Til slutt innkalles det til første styremøte i laget etter årsmøtet. Laget følger nå handlingsplan og budsjett for året som ble vedtatt av årsmøtet.





## 5. POLITISK ORGANISERING:



Landsmøtet er organisasjonens øverste organ og avholdes hvert 3. år. Landsstyret er organisasjonens høyeste myndighet mellom landsmøtene, og består av fylkeslederne i alle fylkeslag og sentralstyret. Sentralstyret velges av landsmøtet, og har ansvar for driften av organisasjonen, herunder organisasjonens administrasjon.



Landsstyret består av de nitten fylkeslederne i Mental Helse sammen med Sentralstyret. Det er viktig at fylkeslederne er seg sitt ansvar som landsstyrerepresentanter bevisst og informerer lokalt om vedtak og saker som behandles i landsstyret. Det er også viktig at fylkeslederne bringer saker og synspunkter fra fylket og lokallagene inn i landsstyret.

Mental Helse har fylkeslag i alle fylker, og ca 230 lokallag som dekker over 300 kommuner pr. 2015.

## 6. POLITISK PÅVIRKNINGSARBEID

**D**en siste tiden har vi sett flere lokal- og fylkeslag i Mental Helse markere seg i media. Tema har vært nedskjæringer i psykiatrien og i kommunenes psykiske helsetilbud. Det er grelle eksempler som kommer frem, og sterke historier som en følge av dette.

Det å være synlig i media er viktig for å sette søkelyset på psykisk helse. En annen måte er å påvirke politikere og andre beslutningstakere. Kombinasjonen av disse to virkemidlene er best.

Mental Helses lokal- og fylkeslag har en unik kunnskap om psykisk helse som bør være ettertraktet for politikerne. Hvordan skal politikere gjøre gode valg uten å lytte til folket? Hvordan skal politikere evaluere tjenestene de har ansvar for uten å lytte til hvordan det fungerer for de det gjelder? Dette er eksempler på spørsmål som sier noe om hvor viktig Mental Helses stemme er.

Det er mange måter fylkes- og lokallag kan jobbe på for å påvirke politikerne til å satse på psykisk helse. Dette er en tipsliste hvor dere forhåpentligvis finner ett eller flere punkter som er aktuelle for deres lag. De fleste av tipsene forutsetter at dere er engasjert i en konkret sak. For eksempel nedleggelse av et viktig kommunalt tilbud, nedskjæringer i økonomisk støtte til laget eller har forslag til et nytt aktivitetstilbud.

### Tipsliste til politisk påvirkning og synlighet:

- Vær tilhører i **bystyresalen/kommunestyresalen** når bystyret/kommunestyret behandler saker som er av interesse. Slik kan du høre hva politikerne mener. (Bystyre/kommunestyremøter er åpne for alle)
- En annen måte er å følge med på bystyre/kommunestyre- og fylkestingsmøter via **weboverføring**. Mange kommuner og fylker har lagt til rette for den muligheten.
- Be om et eget **møte med politikere** for å legge frem saken deres. Velg politiker ut fra saksområdet eller hvem dere allerede kjenner.
- **Inviter en politiker**, gjerne ordføreren, til å delta på åpne møter eller arrangementer som laget har.
- Flere bystyre/kommunestyre og fylkesting har en ordning som heter **"åpen spørretime"**. Da kan innbyggerne stille spørsmål til bystyret/kommunestyre eller fylkestinget ved starten av møtet og få svar fra ordføreren/fylkesordføreren. Dette må være sendt inn på forhånd (sjekk om dette er en ordning i din kommune og i så fall hvilke regler som gjelder).
- Delta som **brugerrepresentant** i råd og utvalg når det er mulig.
- **Les partiprogrammene** og se hva politikerne lover. Sjekk det ut i praksis og følg opp.
- Få en politiker til å engasjere seg i deres sak. Bystyre/kommunerepresentanter **kan ta opp saker i politiske organ** (f. eks i hovedutvalg, formannskap og bystyret).
- Hvis ikke en politiker vil fremme saken deres, kan det gjøres via ordningen **"innbyggerinitiativ"** som er en underskriftsliste fra innbyggerne. Bystyret/kommunestyret eller fylkestinget plikter å ta stilling til forslag som gjelder kommunens eller fylkeskommunens virksomhet, dersom minst 2 prosent av innbyggerne, alternativt 300 i kommunen eller 500 i fylket, står bak forslaget.
- Marker **Verdensdagen for psykisk helse**.

- Kommunene er forpliktet etter loven å følge opp **Folkehelseloven** med tiltak tilpasset den enkelte kommune. Spør kommunen hva som gjøres for å oppfylle Folkehelseloven. I kommunens tiltak bør det være noe som er relatert til psykisk helse. Hvis ikke, etterlys det!
- **Skriv leserbrev** til lokal- eller fylkesavisen (det er mest lesbart hvis de er på maks 15 linjer).
- Ta kontakt med en **journalist** for å få vedkommende til å skrive om saken og få redaksjonell omtale.
- Det er viktig å **opdatere hjemmesiden** til laget med det dere gjør. Det gir økt synlighet.
- Arranger Mental Helses kurs i «**sosialpolitisk påvirkningsarbeid**» for å lære mer.



## 7. DEN GODE KOMMUNE

**M**ental Helse anser det som viktig at nivået på det psykiske helsearbeid som gjøres i kommunene er best mulig. Psykiske helsetjenester er ikke like sterkt og presist formulert i lovveket til kommunene som somatiske helsetjenester, men kommunene har ansvar! Det legges til grunn at psykiske helsetjenester er en integrert del av kommunens ansvar for helse- og omsorgstjenester som vil falle inn under den overordnede regulering av helse- og omsorgstjenestene.

### **§ 3-1. i Lov om kommunale helse og omsorgstjenester: Kommunens overordnede ansvar for helse- og omsorgstjenester**

Kommunen skal sørge for at personer som oppholder seg i kommunen, tilbys nødvendige helse- og omsorgstjenester. Kommunens ansvar omfatter alle pasient- og brukergrupper, herunder personer med somatisk eller psykisk sykdom, skade eller lidelse, rusmiddelproblem, sosiale problemer eller nedsatt funksjonsevne.

### **”Den gode kommune – noe å leve av og noe å leve for.”**

Det er i kommunene vi lever våre liv, fra vugge til grav. Livet vårt er vi sjefen for selv, men omgivelsene påvirker det og våre muligheter til å få innfridd det som er viktig for oss. Kommunene er vertskap for sine innbyggere. De har lovpålagt ansvar for barnehage, grunnskole, eldreomsorg, helsetjenester og infrastruktur. Mye av det som er viktig for og trives i en kommune, handler ikke bare om lovpålagte oppgaver for en kommune. Det handler også om holdninger, oppvekstmiljø, møteplasser og meningsfulle aktiviteter. I en god kommune skal det være godt å bo enten man er ung, gammel, syk eller frisk. Det som er bra for innbyggerne er også bra for den psykiske helsen!

### **Mental Helse sin drømmekommune, er en positiv kommune som har:**

#### Kultur, holdninger og miljø

- Gode oppvekstmiljø
- Skoler uten mobbing
- Tilgjengelige og inkluderende møteplasser
- Kulturtilbud for alle
- Innbyggere som er i arbeid eller i en meningsfylt aktivitet
- Miljø hvor det er lett å være åpen om psykiske problemer uten å bli utstøtt
- Godt samarbeid med frivillige lag

#### Tilbud og tjenester

- God skolehelsetjeneste
- Eldre som ikke er ensomme
- Gode og tilgjengelige lavterskeltilbud
- Gir befolkningen rett helsetilbud til rett tid
- Sterk grad av brukermedvirkning
- Tjenester som møter innbyggerne med kunnskap om psykisk helse
- Sterk satsing på folkehelsearbeid fordi all folkehelsesatsing er godt for den psykiske helsa

## 8. BRUKERMEDVIRKNING

**B**rukermedvirkning handler om at tjenesteapparatet benytter brukerens erfaringskunnskap for å kunne yte best mulig hjelp. Kvalitetsforbedringen ligger i dialogen og samspillet mellom bruker og tjenesteutøver (IS 1315).

Brukermedvirkning er en lovfestet rettighet, og er dermed ikke noe tjenesteapparatet kan velge å forholde seg til eller ikke. Det er også et virkemiddel på flere nivåer. Blant annet kan brukermedvirkning bidra til økt «treffsikkerhet» i forhold til utformingen og gjennomføringen av både generelle og individuelle tilbud (IS 1315).



I Mental Helses Samfunnspolitiske program 2013-2016 heter det: *«Retten til selvbestemmelse og medbestemmelse er et viktig demokratisk prinsipp i Norge. Brukermedvirkningens prinsipp handler om å snakke med, ikke snakke om eller til. Brukerrepresentantene skal bidra med sin erfaringskunnskap til ledelse, administrasjon og politikere i planlegging utforming og drift av tjenestetilbud».*

I Strategidokumentet 2013-2016 heter det: *«Brukermedvirkning skal bidra til å sikre helhetlige og individuelt tilpassede tilbud til brukere og pårørende. Dette krever faglig dyktighet, tilgjengelighet og kompetanse i tjenesteapparatet, men stiller også krav til den enkelte brukerrepresentant».*

Det er to dokumenter som er helt sentrale for oss i forbindelse med brukermedvirkning og det er to veiledere fra direktoratet og som dette kapittelet i stor grad baserer seg på:

- IS 13- 15 «Brukermedvirkning – psykisk helsefeltet. Mål, anbefalinger og tiltak i Opptappingsplanen for psykisk helse».
- IS-1162 «OG BEDRE SKAL DET BLI! Nasjonal strategi for kvalitetsforbedring i Sosial- og helsetjenesten (2005 – 2015)».

Vi snakker ofte om forskjellige nivåer for medvirkning når vi snakker om brukermedvirkning:

- På individnivå betyr brukermedvirkning at den som benytter seg av et tjenestetilbud får innflytelse i forhold til dette tilbudet. Det betyr at vedkommende medvirker i valg, utforming og anvendelse av de tilbud som til enhver tid måtte være tilgjengelige, noe som igjen vil innebærer større autonomi, myndighet og kontroll over eget liv. Individuell Plan er et viktig verktøy i den sammenhengen.
- På systemnivå vil brukermedvirkning innebære at brukere inngår i et likeverdig samarbeid med tjenesteapparatet og er aktivt deltagende i planleggings- og beslutningsprosesser, fra start til mål. Brukere og representanter fra brukerorganisasjoner velges inn i ulike utvalg og råd.
- På politisk nivå er det viktig at brukergrupper og brukerorganisasjoner blir involvert i prosesser før politiske beslutninger fattes. Brukerrepresentanter bør så langt som mulig oppnevnes til råd, utvalg og komiteer som legger premisser for politiske beslutninger innen psykisk helsefeltet.

### **Brukermedvirkning reguleres ulike steder i sosial- og helselovgivningen:**

- Pasientrettighetsloven (individnivå)
- Psykisk helsevernloven (individnivå + at den regulerer sammensetningen av kontrollkommisjonene)
- Lov om statlige helseforetak (individ-, og systemnivå) Sosialtjenesteloven (individnivå)
- Lov om representasjonsordning i kommunar og fylkeskommunar for menneske med nedsatt funksjonsevne med mer (systemnivå på kommunalt plan – nevner ikke spesifikt psykisk helse, men sier at det er naturlig at representanter for brukerorganisasjoner innen psykisk helse får plass i rådet, eller annen representasjonsordning som kommunen etablerer) Internkontrollforskriften (systemnivå)



For å etterleve de sentrale føringene om at erfaringskompetansen skal være det bærende element i utviklingen av tjenestene er det nødvendig at «brukerne sikres innflytelse både på individnivå og systemnivå.

For å få til god brukermedvirkning er utøverens holdninger til brukeren viktige. Det må etableres ordninger for å innhente og bruke kunnskap, opplevelser og erfaringer som brukeren har. Ved å styrke brukerens posisjon, legges det til rette for reell brukermedvirkning og innflytelse på systemnivå og i det enkelte møtet» (IS – 1162 s. 35).

FFO (Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon) er en paraplyorganisasjon av organisasjoner for funksjonshemmede og kronisk syke, som har 77 medlemsorganisasjoner med til sammen ca 335 000 medlemmer. Mental Helse er en av disse organisasjonene.

De fleste fylkeslagene i Mental Helse får ofte henvendelser fra FFO om forslag på brukerrepresentanter til diverse råd og utvalg i kommuner, DPS, NAV, regionale- og lokale helseforetak. For de fylkene som ikke får slike henvendelser vil det være aktuelt å henvende seg til FFO-kontoret i eget fylke og be om et møte for å diskutere rutiner for dialog og samarbeid.

Gjennom deltagelse i råd og utvalg via FFO øker Mental Helse muligheten til å løfte utfordringer innen psykiske helsetjenester inn i utvalgene / rådene, og gir organisasjonen større påvirkningsmulighet.

Mange fylkes- og lokallag av Mental Helse har i mange år hatt et godt og konstruktivt samarbeid med Fylkesmannens Helseavdeling ved fylkeslegen og rådgiver for psykisk helsearbeid. Eksempler på områder der samarbeid kan være aktuelt:

- For fylkeslaget er det aktuelt med jevnlig møter for gjensidig informasjonsutveksling.
- Tilby å skaffe brukerstemmer inn i konferanser der det er naturlig.
- Kurs / konferanser / temadager der Mental Helse er invitert med innlegg.
- Klagesaker: Lokallaget kan bringe klagesaker inn til fylkesmannen på for eksempel: mangel på brukermedvirkning i kommunen, manglende økonomisk støtte fra kommunen til lokallaget, lite eller ingen bruk av Individuell Plan i kommunen, botilbud til psykisk syke, dårlige holdninger hos personellet i kommunen. Alle saker må sendes på generelt grunnlag slik at fylkeslegen orienteres om brukerorganisasjonens syn, og må foreta tilsyn på området det klages på.
- Utnevning av representanter til kontrollkommisjonene. Det er viktig at retningslinjene blir fulgt og at det er brukerorganisasjonene selv som foreslår kandidater til kontrollkommisjonene.
- Søknader om økonomisk tilskudd til kurs for medlemmer og tjenesteytere i fylket.

## 9. MEDLEMSARBEID

**H**vordan organisasjoner drives og hvorfor vi blir medlem har forandret seg mye i Norge de siste årene.

Der man tidligere søkte medlemskap «bare» for å være medlem, for å ta del i et sosialt fellesskap, eller for å vie flere år – ja, kanskje hele livet – til en organisasjon, ser man i dag en tendens der folk nærmest «shopper» i organisasjonslivet og stiller høyere krav til hva som tilbys enn før. Dette trenger ikke nødvendigvis være en negativ utvikling så lenge organisasjonene klarer å tilpasse seg den. Frivilligheten må drives på de frivilliges premisser.

For å beholde de medlemmene man har, og samtidig rekruttere nye, er det viktig med aktivitet i lagene. Det er viktig at medlemmene føler at de får nyttige / hyggelige / interessante tilbud gjennom å være medlem i laget. Samtidig er det viktig å ikke påta seg så mye arbeid at man blir utslitt. Det er viktig å finne en god balansegang mellom arbeidsmengde og aktiviteter.

Eksempler på aktiviteter i fylkes- og lokallag kan være:

- Medlemsmøter med tema
- Organisasjonskurs og kurs i brukermedvirkning
- Kurs som fotokurs, malekurs, kakebaking, scrapbooking, salsakurs, språkkurs, golf osv.
- Sosiale aktiviteter / hyggekvelder
- Små og / eller store turer og utflukter
- Arrangementer knyttet til høytider og ferier

**Et lite NB!** – husk å melde inn små og store aktiviteter som studietiltak i Studieforbundet Funkis. Se mer om Funkis i kapittel 13 - Registrering av studievirksomhet.

Lokallagene vil få tilbud om skolering og samlinger i regi av fylkeslaget. Dette kan for eksempel være lokallagssamlinger og organisasjonskurs for lokallagene i fylket, kurs i brukermedvirkning, kurs for tillitsvalgte, eller andre kurs og samlinger relatert til virksomheten i Mental Helse. Dette er viktige og nyttige arenaer å være til stede på. Her kan man bygge nettverk, øke egen kompetanse og få faglig og sosialt påfyll.

Å få ut informasjon er viktig for å informere medlemmer hva som er av aktiviteter i lokallaget. Å synliggjøre dette ved en utarbeidet handlingsplan som kan bygges videre på er et flott verktøy. Her vil Handlingsplanen som gjelder for hele organisasjonen være utgangspunkt for hvilke områder laget skal satse på.

Alle lokallag og fylkeslag setter opp en Handlingsplan som er forankret i sentral Handlingsplan. Den lokale handlingsplanen vedtas på årsmøtet i hvert lokal- og fylkeslag.

Handlingsplanen utarbeides og sendes ut til alle medlemmer for å synliggjøre aktiviteten i laget. Her fylles inn medlemsmøter, årsmøter, faste aktiviteter, brukerrepresentasjon og turer med mer. Dersom lagene har behov for hjelp i denne prosessen, kontakter man regionsekretær som kan fungere som rådgiver. Hjemmesidene har egen kalenderfunksjon der planlagte aktiviteter kan synliggjøres for medlemmene. Dette kan også motivere for rekruttering av nye medlemmer. Fylkeslaget er en viktig samarbeidspartner for lokallagene.



Lokallagene oppfordres også til å ha kontakt med hverandre. De bør støtte hverandre. Det ett lokallag ser, er det ikke sikkert et annet ser. Her kommer innspillet om at alle lokallag får et vennskapslag.

Aktivitetsplanen kan også henges opp på oppslagstavler i nærområdet, hos psykisk helsetjeneste, legekantor, apotek, bibliotek, frisklivssentral, Frivilligsentral og andre hensiktsmessige steder.

### **Skape økt kursvirksomhet**

Det er ulike grunner til at man blir medlem i en organisasjon. For noen vil det være viktig med en mulighet til å få påfyll av kunnskap. Kursvirksomhet i alle deler av organisasjonene kan bidra til dette. I tillegg vil deltakerne på de ulike kursene møte andre som er opptatt av de samme temaene, få mulighet til å bygge nettverk samtidig som man gjerne vil få økt eierskap både til organisasjonene og laget man tilhører.



Når handlingsplanen utarbeides kan det derfor være en ide og ha ekstra fokus på å sette opp ulike kurs, studiesirkler eller informasjonsmøter. Sjekk ut med medlemmene hva de ønsker og har behov for når det gjelder organisasjonsopplæring og annen opplæring som er relevant for aktiviteten i laget.

## 10. MEDLEMSVERVING

**A**ktiviteter er også viktig i forhold til verving av nye medlemmer. Det blir viktig for laget å være synlig, og få ut informasjon om aktivitetene man har.

Når man verver medlemmer får man ofte spørsmål om hvorfor man skal melde seg inn i organisasjonen, og / eller hva man får igjen for det. Her er noen gode argumenter for hvorfor man bør melde seg inn i Mental Helse:

- Man støtter en viktig sak. Alle har en psykisk helse og vi er opptatt av at den skal være best mulig for alle.
- Man får mulighet til å være en del av et større fellesskap.
- Egenutvikling. Dersom man velger å være aktiv i Mental Helse vil man få tilbud om kurs både i organisasjonsutvikling, brukermedvirkning og kurs med ulike innhold som for eksempel hobbykurs.
- Som medlem av Mental Helse er man med på å synliggjøre brukererfaringer og gjøre de tilgjengelig slik at de kan påvirke utviklingen av helsetjenestene.
- Man kan bli del av et sosialt nettverk.
- Man får medlemsmagasinet Sinn og Samfunn 5 ganger i året.

Mange organisasjoner som synes det er utfordrende å rekruttere nye medlemmer viser seg ofte å ønske seg medlemmer som tenker helt likt de som allerede er med. En organisasjon med mangfold utvikler seg best. Dersom en organisasjon ønsker å satse på en jevn medlemsrekruttering for å sikre bærekraftighet, er det viktig å tenke på hva som tilbys medlemmene. Det er med andre ord ikke alltid folks vilje det står på, men organisasjonens bevissthet rundt det å ta vare på medlemmene.

Det er ulike fremgangsmåter for å verve nye medlemmer. En god metode kan være at laget legger opp til ulike aktiviteter som gjør det enkelt for potensielle nye medlemmer å ta kontakt. Har man mulighet for å ha et fast møtested kan dette være med å bidra til mer forutsigbarhet for hvor man kan ta kontakt. Her kan man gi generell informasjon om Mental Helse. Verveblokken kan også være nyttig å ha tilgjengelig. Tenk gjerne utradisjonelt når det gjelder medlemsverving og ta i bruk kreative metoder som passer lokalet. Lagene kan gjerne ha en kontaktperson som føres opp på hjemmesider og andre steder. Mental Helse premierer medlemsverving.

En kan registrere seg som medlem på våre nettsider [www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no), ved å sende e-post med kontaktinformasjon (navn, adresse, postnummer og poststed samt telefon og e-post) til regionsekretæren eller til [medlem@mentalhelse.no](mailto:medlem@mentalhelse.no). Regionsekretæren bistår også med medlemslister til lagene som kan sendes lokallagets e-post.

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober, ulike handelsdager i lokalmiljøet eller sammen med andre organisasjoner vil også være gode arenaer for medlemsverving. Her kan det også være samarbeid mellom fylkes og lokallag.

Snakk godt om Mental Helse der du er og fortell gjerne hva laget jobber med. Positiv omtale vil være med på å skape engasjement rundt laget.

## 11. ØKONOMIRUTINER

**B**åde fylkes- og lokallag må selv sørge for en forsvarlig økonomisk drift. Lagene finansieres gjennom kontingentandelen som tilfaller laget, offentlig tilskudd og gjennom midler fra andre interesserte, dersom dette ikke endrer lagets uavhengige karakter (vedtektene §§ 18.1 og 25.1). (Mer om hvordan man forbereder og gjennomfører årsmøtet i vedtektenes §§ 19 og 26.) Dette betyr at for å få utbetalt sin andel av kontingenten, må både fylkes- og lokallag avholde årsmøte hvor revidert regnskap, og årsberetning godkjennes. Protokollen med årsberetning og regnskap sendes så til Mental Helse sentralt / fylkeslaget.

Det er styret i det enkelte lag som har ansvaret for den økonomiske forvaltningen. Styret plikter å holde seg fortløpende orientert om de økonomiske forhold i laget.

Samme person kan ikke inneha verv som både leder og kasserer i et lag.

Hvis mulig bør alle inn- og utbetalinger skje over nettbank (evt brevgiro), fordi dette gjør sporbarheten mye enklere. Alle bilag skal attesteres av leder og kasserer. Dersom man må benytte kontantkasse, er det viktig å etablere gode rutiner for registrering og kontroll av det som går ut og inn av kassa. Økonomiansvarlig (kasserer) i laget bør orientere styret om status i økonomien på hvert styremøte.

Dersom styret planlegger aktiviteter som har økonomiske konsekvenser, skal det diskuteres og vedtas i styret, og man må se aktivitetene i sammenheng med disponible midler og budsjett.

Styret er ansvarlig for oppbevaring av regnskapsbøker og bilag. Denne dokumentasjonen må oppbevares i 10 år.



## 12. FINANSIERING/INNTEKTSBRINNGENDE ARBEID

Inntektsbringende arbeid er det nå satt fokus på av Landsstyret i Mental Helse. En av de første tingene nye lokallag erfaringsmessig lurer på, er hvordan man skal finansiere virksomheten.

Etablerte lokal- og fylkeslag har ofte god rutine på hvor de kan søke penger, men noen ganger kan det være nødvendig å tenke nytt, enten fordi man mister tilskudd fra tidligere finansieringskilder, eller man ønsker å sette i gang et spesifikt prosjekt. Ofte kan det være lettere å få midler til konkrete prosjekter eller aktiviteter, enn til ordinær drift.

Det er likevel viktig å jobbe for at man har en stabil og trygg økonomi som dekker driftsutgiftene man har. Den type utgifter er det som regel lettest å få dekket fra offentlige myndigheter. For fylkeslagene betyr det i all hovedsak regionale og lokale helseforetak. For lokallagene betyr det i all hovedsak kommunen / bydel.

Nye lag får et etableringstilskudd fra Mental Helse sentralt på 5 000,- kr. I tillegg så er det mange fylkeslag som støtter nyetablerte lokallag økonomisk. Kontingenten fordeles som følger: 30 % til Mental Helse sentralt 30 % til fylkeslaget og 40 % til lokallaget.

Kontingentandelen blir utbetalt etterskuddsvis. Det vil si at man får utbetalt pengene i løpet av våren på bakgrunn av antall medlemmer 31.12 året før. Dette forutsetter at man har rapportert til Mental helse sentralt / fylkeslaget med årsmøteprotokoll, årsregnskap og årsberetning.

Tilbakeføring av kontingentandel til fylkeslag skal skje innen utgangen av første halvår, og etter at underskrevet årsberetning, årsregnskap med revisjonsberetning og årsmøteprotokoll er sendt fra fylkeslaget til organisasjonen sentralt (vedtektene § 17.2).

Tilbakeføring av kontingentandel fra fylkeslag til lokallag skal skje innen utgangen av første halvår, og etter at underskrevet årsberetning, revidert regnskap og årsmøteprotokoll er sendt fra lokallaget til fylkeslaget (vedtektene § 24.2).

Det er også vanlig at lokallag søker midler fra kommunen / bydelen. Det kan enten være midler over helse- og sosialbudsjettet, kulturmidler (tilskudd til frivillige organisasjoner), eventuelt andre aktuelle tilskuddsordninger. Søknadsfrister og retningslinjer varierer. Det er viktig å gjøre seg kjent med de ordningene som gjelder i deres kommune / bydel. Ta kontakt med regionsekretær hvis dere vil ha hjelp til dette.

Fylkeslagene søker om tilskudd fra lokale- og regionale helseforetak, samt fylkeskommunen. Det er viktig at ikke lokal- og fylkeslag kjemper om de samme midlene, så det er lurt å være bevisst på at man søker midler fra «riktig nivå» når man søker midler til lagene.

Når det gjelder inntektsbringende arbeid for lokal- og fylkeslag er det flere tiltak man kan gjøre lokalt. For eksempel:

- Grasrotandelen
- Økt registrert og rapportert studieaktivitet gjennom Funkis
- Prosjektmidler som søkes av Extrastiftelsen gjennom Mental Helse
- Verve nye medlemmer
- Lokale sponsorer fra næringsliv/bank
- Lokale lotterier/kafe
- Likepersontilskudd

Med litt innsats fra lokal- og/eller fylkeslagets side, så kan **Grasrotandelen** være en god kilde til frie inntekter for laget. For å få tilgang til Grasrotandelen må man ha et organisasjonsnummer. Husk å krysse ut for at laget ønsker å være en del av Grasrotandelen når man sender inn papirer til Brønnøysundregistrene.

En enkel og rimelig måte å gjøre dette på er å ordne flyers med Mental Helses «strekkodebilde» slik at det lett kan deles ut og skannes i skranken når man leverer tipping/lotto/etc., samt å trykke opp plakater å henge i lokale butikker med Mental Helses grasrotandel der dette tillates. Mye materiell ligger klart til nedlasting på [www.grasrotandelen.no](http://www.grasrotandelen.no).



Eksempelvis kan et lag med ca 15-230 registrert spillere tilknyttet sitt lokallag få en inntekt fra Grasrotandelen på mellom kr. 3 000,- og kr. 30 000,-



**Tilskuddsportalen** er en abonnements nettside som gir oversikt over alle tilskuddsordninger, legater, stiftelser o.a. mulige steder å søke økonomisk støtte. Den gir også oversikt over søknadsfristen på de ulike ordningene. Mange av landets kommuner abonnerer på nettsiden og kommunens foreninger og lag har tilgang på nettsiden via kommunens abonnement.

Dersom kommunen abonnerer er det lagets organisasjonsnummer som er «inngangsbilletten» til nettsiden.

Sjekk om din kommune er abonnent ved å gå inn på linken.

<http://lf-tilskudd.scan4news.com/register/>

Dersom kommunen ikke abonnerer på Tilskuddsportalen kan en henvendelse til kommunens kulturavdeling kanskje føre til endring på dette.

Mental Helse har et abonnement som nå gir regionsekretærene tilgang på nettsiden og regionsekretærene kan gå inn på sidene og tipse lokal- og fylkeslag om aktuelle søkersteder.

Andre inntektskilder kan være **prosjekter**. Dersom dere har en ide til et godt prosjekt eller aktivitet, kan det være en god ide å søke prosjektmidler. Det er imidlertid viktig å være klar over at det kan være strenge krav til kvalitet på de prosjektene man søker midler til. Under følger noen tips til hvordan dere kan bygge opp søknaden:

- **Prosjektets tittel:** lag en kort og fengende overskrift som forteller hva prosjektet

handler om.

- **Bakgrunn for prosjektet:** Hvordan er situasjonen i dag? Beskriv området dere ønsker å gjøre noe med og hvordan deres prosjekt vil bedre situasjonen. Fortell hvorfor dere vil sette i gang prosjektet.
- **Mål med prosjektet:** Hva vil dere oppnå? Del gjerne inn i overordnede mål og delmål. Overordnede mål er langsiktige, mens delmålene er det dere konkret vil få til med prosjektet.
- **Fremgangsmåte og handlingsplan:** Hva skal gjøres? Fortell leseren hvordan dere skal legge opp prosjektet, og hvilke konkrete tiltak / aktiviteter dere skal ha. Lag en handlingsplan over når dere skal gjøre hva.
- **Prosjektets betydning:** Hva vil prosjektet føre til? Hva betyr det for de som får være med? Hvilken betydning har det for situasjonen dere beskrev som bakgrunn for prosjektet? Ta gjerne med at en krone til frivillig arbeid gir elleve tilbake.
- **Budsjett:** Sett opp en oversikt over kostnader og inntekter. For eksempel leie av lokaler, utstyr, eventuelt honorarer og administrasjon.

**Husk:** Les nøye hva som står i retningslinjene for støtteordningen. Hva slags prosjekter gis det støtte til. Og hvilke formelle krav må søknaden inneholde? Mange søknadsordninger har også ferdige skjemaer som må benyttes. Sørg for å fylle ut skjemaene så nøyaktig som mulig. Mange institusjoner behandler ikke uferdige søknader. Få gjerne noen til å lese gjennom søknaden og komme med innspill.



En av de viktigste inntektskildene for prosjektmidler i Mental Helse er Extrastiftelsen, hvor man kan søke prosjektmidler hvert år. Det sendes ut informasjon om søknadsprosess hvert år i god tid før søknadsfristen.

Det kan også være lurt å søke støtte fra lokalt næringsliv og lokale organisasjoner som Kiwanis og Lions.

Spør gjerne regionsekretæren om råd og veiledning i forbindelse med prosjektarbeid / prosjektsøknader.

### 13. REGISTRERING AV STUDIEARBEID

Det er viktig å registrere studieaktiviteten i Mental Helse, for å motta opplæringsmidler fra Studieforbundet Funkis, og fordi antall studietimer totalt danner grunnlaget for det såkalte tilretteleggingstilskuddet. Jo høyere antall studietimer, jo større tilretteleggingstilskudd.

Studiearbeid og -aktiviteter i Mental Helses lokal- og fylkeslag er voksenopplæring i praksis. Når lagene for eksempel driver kursvirksomhet, planlegging av årsmøter, medlems- eller informasjons- eller temamøter, gir dette økt kunnskap og læring for deltakerne. Økt kunnskap gir trygghet og mot til å utføre oppgavene en har påtatt seg. I tillegg fører innsikt og kunnskap i en sak til motivasjon for økt mestring av oppgavene.

Studiearbeid kan også være kurs og aktiviteter av mer sosial karakter, slik som dansekurs, fotokurs, språkkurs osv. Dette er en viktig arena for sosialt samvær, nettverksbygging og hygge, samtidig som man kan gjøre noe man liker sammen. Denne type kurs kan også registreres som studietiltak.

Mental Helse er medlem av Studieforbundet Funkis, og studietiltak reguleres gjennom Lov om Voksenopplæring.

Dette sier Funkis om seg selv:

”Det er spesielt viktig for Funkis å legge til rette for at voksne funksjonshemmede skal få tilgang til opplæring. Vi ønsker en voksenopplæring som kan være et viktig redskap for livsmestring og motivasjon for våre grupper. I tillegg bidrar vi til at funksjonshemmedes organisasjoner får tilbud om god opplæring til sine brukerrepresentanter i helsevesen, NAV og kommuner. Opplæring i organisasjonsarbeid er et annet viktig område der vi er med på å styrke funksjonshemmedes rettigheter”.



Alle fylkes- og lokallag oppfordres til å melde inn store og små studieaktiviteter til Funkis. Dette gjøres nå vanligvis ved å registrere kurset i KursAdmin. Det er også mulig å melde kurset inn via e-post eller brev.

Vilkårene for at kurset skal bli godkjent er at det registreres i forkant, at det må ha en varighet på minst 8 timer og at man må kunne dokumentere utgiftene. Det skal ikke sendes inn bilag til Funkis, men en må ta vare på eventuelle bilag knyttet til opplæringen i tilfelle det skulle bli behov for å kunne dokumentere utgiftene på et senere tidspunkt.

Funkis dekker i 2015 kr. 140,- pr. kurstime dersom kurset har hatt utgifter. For kurs uten utgifter utbetales en minstesats på kr. 400. I tillegg støtter Mental Helse kr. 30 pr time for kurs innen satsingsområdene organisasjonskurs og brukermedvirkning. Merk at Funkis sine satser kan endres fra år til år.

**Tilretteleggingstilskudd (TRT)** er en av tre komponenter som utgjør statstilskuddet til studieforbund. TRT er beregnet på målgrupper som ofte vil ha ekstra kostnader eller tilleggsutgifter, i forbindelse med studiearbeid. Eksempel på målgrupper er funksjonshemmede og personer med særlige omsorgsoppgaver, ifølge Lov om voksenopplæring. Alle medlemsorganisasjonene i Studieforbundet Funkis, tilhører en eller begge disse målgruppene. Det betyr at de er berettiget til å få dette tilskuddet, for å få tilrettelagt sine kurs på best mulig måte for sine deltakere.

Mental Helse har på vegne av hele organisasjonen dokumentert spesifikt hvorfor tilrettelegging er nødvendig i vår organisasjon, når vi skal arrangere kurs og samlinger. Derfor er det ikke behov for å dokumentere tilretteleggingen ved registrering av enkeltkurs, men en kan benytte seg av dette tilskuddet når det tilrettelegges kurs i regi av Mental Helse. For at kursarrangørene skal vite hva som kan utløse tilretteleggingstilskudd, er det laget en beskrivelse om dette i samarbeid med Funkis. Den er revidert pr. januar 2015 og kan lastes ned fra nettsidene våre.

### **Søknader og fordeling av tilretteleggingstilskudd i 2015.**

Kursarrangører skal ikke legge søknadsbeløp i KursAdmin, men søke i e-post til sekretær for Kupp på denne mailadressen: [kupp@mentalhelse.no](mailto:kupp@mentalhelse.no).

Kupp vil behandle søknadene og fordele midlene to ganger pr. år, i juni og november.

**Søknadsfrister:** Vår, innen 31. mai, høst, innen 15. november

**Registrere kurs:** De fleste registrerer og ferdigmelder nå kurs via programmet KursAdmin. Dette finner du mer informasjon om både på nettsidene våre og Funkis sine nettsider. På Funkis nettsider finnes også veiledere til KursAdmin. Man trenger brukernavn og passord for å komme seg inn i systemet. Ta kontakt med regionsekretær eller sekretær for Kupp på mailadressen [kupp@mentalhelse.no](mailto:kupp@mentalhelse.no) for å få tak i dette. Hvis dere ønsker å registrere og ferdigmelde kurs pr. brev, finner dere skjemaene dere trenger på [www.funkis.no](http://www.funkis.no) i høyrekolonnen.

På Mental Helse sine nettsider Kurs [www.mentalhelse.no/kurs](http://www.mentalhelse.no/kurs) finnes nyttig informasjon om studiearbeid, inkludert Mental helse sine godkjente studieplanmaler som dere kan benytte. Merk at kurset må godkjennes i forkant selv om dere bruker en forhåndsgodkjent studieplanmal. Ta kontakt med regionsekretær hvis dere har spørsmål eller trenger hjelp til utfylling av skjema.





## 14. REGISTRERING I BRØNNØYSUND

**A**lle lokal- og fylkeslag skal registreres i Brønnøysundregisteret. Vi benytter et skjema som heter: Forenklet registermelding – blankett for foreninger. Skjema kan lastes ned herfra: <http://www.brreg.no/blanketter/bin/BR1030.pdf>

Veiledning kan lastes ned herfra:

[http://www.brreg.no/blanketter/veiledning/pdf/veil\\_friv\\_forenkla.pdf](http://www.brreg.no/blanketter/veiledning/pdf/veil_friv_forenkla.pdf)

Ved nyregistrering av et lokallag, er det viktig å registrere seg i Frivillighetsregisteret (koster kr. 250,- som engangsbeløp) og lurt å registrere seg i Grasrotandelen (koster kr. 135,- pr år) samtidig. Begge registreringene skjer på samme skjema. Ta kontakt med regionsekretæren hvis dere trenger hjelp.

### Veiledning for utfylling av blankett:

\*Eksisterende lag som skal sende inn endringer etter årsmøtet, fyller bare inn punkter merket med \*

1. Foreningens navn \*

Fyll kun inn korrekt navn på fylke-/lokallaget på 1.1 – Mental Helse med fylke- / kommunenavn laget dekker.

2. Meldingen gjelder\*

Sett kryss kun på 2.1 og 2.2. – 2.4 ved endring

3. Registrering i merverdiavgiftsmanntallet og/eller Nav Aa-registeret

Kryss for **NEI** på alle tre alternativene.

4. Foreningens adresse\*

Fyll inn lagets adresse, postnummer og poststed, og under kommune settes inn kommunenavn hvor laget har adresse.

5. Postadresse\*

Foreninger som har en særskilt postadresse, for eksempel postboks, oppgir denne i tillegg til foreningens forretningsadresse/besøksadresse her.

6. Innsender/ gebyransvarlig\*

Dette punktet trenger ifølge Brønnøysund **ikke** fylles inn, kun sett inn ev telefon til lokallaget.

7. Stiftelse av foreningen

Oppgi dato da foreningen ble stiftet. For eldre foreninger som ikke har nøyaktige opplysninger om dato for stiftelse, er det tilstrekkelig å oppgi stiftelsesår. **Husk å legge ved et stiftelsesdokument som dokumenterer etableringen av laget.**

8. Foreningens aktiviteter\*

Her fylles inn en så nøyaktig beskrivelse som mulig av aktiviteten(e) som utføres eller skal utføres, for eksempel: "Mental Helse er en sosialpolitisk interesseorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. Mental Helse jobber for at alle skal ha en best mulig psykisk helse".

9. Kontaktperson, daglig leder eller forretningsfører.

Her fylles det kun inn personnummer, navn og adresse til kontaktperson for lokallaget (eks. leder, sekretær eller den lokallaget bestemmer skal motta post og henvendelser forlaget) hunder første punkt: **Kontaktperson**.

10. Ønsket målform

Her krysses for bokmål eller nynorsk

11. Foreningens vedtekter

Her krysses ingenting. Gjelder kun hvis foreningen skal registreres eller er registrert i Foretaksregisteret, og Mental Helse er ikke et foretak, men en frivillig organisasjon.

12. Foreningens styre\*

Her fylles inn alle styremedlemmer med personnummer, navn og adresse, og det krysses for hvilket verv den enkelte i styret har. Ifølge Brønnøysund er det ikke nødvendig å ha med varamedlemmer, dette er frivillig.

13. Signatur

Her krysses eller skrives ingenting.

14. Prokura

Her krysses eller skrives ingenting.

15. Revisor

Her krysses eller skrives ingenting.

16. Regnskapsfører

Her krysses eller skrives ingenting.

17. Kategori

7 100 Interesseorganisasjoner

18. Registrering av vedtekter

Her skal det krysses **NEI**. Dersom en krysser ja, vil en måtte huske på å sende inn nye vedtekter hver gang det gjøres endringer i vedtektene.

#### 19. Årsregnskap i Frivillighetsregisteret

Her krysses **NEI**, innsending av årsregnskap sendes kun av Mental Helse sentralt.

#### 20. Deltakelse i grasrotandelordningen

Her krysses for **JA** dersom en ønsker å gi tippere anledning til å støtte lokallaget med sin del av grasrotmidler.

#### 21. Kontonummer

Her fylles inn lokallagets kontonummer.

#### 22. Andre merknader/opplysninger.

Her fylles det ut ingenting. Har lagt inn info om at Mental Helse har egne vedtekter som gjelder hele organisasjonen, og at fylkes- eller lokallagene ikke vedtar egne vedtekter. Det er fordi enkelte lokallag har fått skjema i retur fordi lokallagets vedtekter har vært etterlyst i Brønnøysund.

#### 23. Underskrifter\*

Her fylles inn dato og årstall for innsending, og det er tilstrekkelig at en skriver under før innsending. **NB! Viktig at den som skriver under er samme person som er oppført som kontaktperson i pkt. 9 i skjemaet.**

#### Husk å legge ved:

Siste oppdaterte vedtekter (finnes på nettsiden til Mental Helse [www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no) under fanen «Politikk» og «Program og vedtekter»).

Stiftelsesdokument eller protokoll fra årsmøtet når laget ble stiftet. Dersom en ikke kan finne slike dokumenter, kan protokoller fra de to siste årsmøtene legges ved.

## 15. OPPSTART OG GJENOPPBYGGING AV LOKALLAG

Når man skal bygge opp lokallag på nytt, er det viktig at de som skal dra i gang igjen arbeidet har et engasjement og ønske om å gjøre en innsats. Det må være minst en «ildsjel». Det vil være nyttig å samarbeide med fylkeslaget og regionsekretæren. Disse bistår med råd og veiledning, eventuelt opplæring i oppstartsfasen. Videre kan man få oppfølging til drift av lag når oppstartsperioden er over.

Den viktigste forberedelsen er å nå ut med informasjon til de en ønsker å nå. Bruk gjerne fylkeslag og regionsekretær i denne fasen. Eksempler på hvordan man kan nå ut med informasjon:

- Besøke dagsenter / brukerstyrte hus med muntlig informasjon og verving av medlemmer.
- Ta kontakt med psykisk helsetjeneste i kommunen og avtale at ansatte tar med informasjon til de brukerne de besøker hjemme.
- Ansatte i psykisk helsetjeneste i kommunen / bydelen må gjerne være med i styret i et lokallag. Ansatte har ofte et godt nettverk inn i kommunen og vet hvordan kommunen / bydelen er organisert. Det er imidlertid viktig å være oppmerksom på at ansatte i kommunen / bydelen ikke kan representere lokallaget og være brukermedvirker i kommunale råd, arbeidsgrupper og utvalg.
- Henge opp og legge ut informasjon på lokale legekontor, NAV, tannlegkontor, bibliotek, kommunens servicesenter, apotek, DPS, lærings- og mestringssenter, sykehus, frivilligsentraler osv.
- Samarbeide med regionsekretæren og benytte seg av fylkeslaget og aktive tillitsvalgte i andre lokallag.
- Invitere til åpent møte, gjerne i samarbeid med kommunen / bydelen.
- Sende invitasjon i brev til medlemmer i lokallaget.
- Kontakte lokalavisa og gi et intervju om hva Mental Helse står for og at lokallag skal etableres
- Eventuelt å skrive leserinnlegg om møtet.
- Legge invitasjon ut på fylkeslagets nettsider.
- Dersom lokallaget har midler, kan en annonse i avisa være betydningsfull. Om ikke det finns midler kan en be kommunens enhet for psykisk helsearbeid om støtte til annonsen.
- Invitere lokalavisa til møtet. Dersom de ikke kommer, bør referat fra møte sendes avisa.

I arbeidet med å gjøre Mental Helse kjent, både ved oppstart og drift av lag med aktiviteter, skal Mental Helses logo brukes. Ta kontakt med regionsekretær for logo og evt brevmaler dersom dere trenger det.

## 16. E-POST

**A**lle lokal- og fylkeslagene i Mental Helse har tilgang til en Mental Helse e-post adresse gjennom Office 365. Dette er en web-basert e-postløsning som gjør at man kan lese e-post fra en hvilken som helst datamaskin så lenge man har tilgang på internett. Alle lokal- og fylkeslag skal benytte denne adressen i stedet for private adresser. E-postene for Mental Helse er ikke personavhengig, og all informasjon som sendes ut fra Mental Helse sentralt, går til disse adressene.

For fylkes- og lokallagene så vil det være fylkesnavnet eller lokallagsnavnet man vil få som e-post adresse. For eksempel: [nittedal@mentalhelse.no](mailto:nittedal@mentalhelse.no)

For å få opprettet en e-post adresse til ditt lokallag eller bytte passord til e-posten, må du ta kontakt med regionsekretæren.

For å logge på mail skriver man: <https://portal.office.com>

Skriv inn brukernavnet og passordet du har fått.

Trenger du mer utfyllende veiledning så fins det en detaljert brukermanual man kan få ved å henvende seg til regionsekretær.



## 17. MEDIA

I løpet av tiden som tillitsvalgte vil lokal- og fylkeslag ha behov og ønsker for kontakt med media for å få offentliggjort Mental Helses synspunkter og aktiviteter. Særlig lokalpressen kan være fin til dette formålet. Det kan være lurt å ta kontakt med en journalist som man kjenner fra før. Hvis ikke bør man prøve å finne ut av hvem det er som i hovedsak dekker saker som har med helse- og sosialstoff å gjøre. Ta kontakt med vedkommende, presenter dere og bli kjent med vedkommende. Det er lurt å utveksle telefon nummer og e-post adresser.

For å få presseoppslag om lagets aktiviteter er det alltid lurt å invitere avisa til aktivitetene laget har, samt sende inn referater fra møter og andre aktiviteter, gjerne med bilder (dersom deltagerne er villige til det).

Ta også gjerne kontakt med journalisten for å gi uttrykk for saker som er aktuelle for brukere lokalt. Det viser lagets engasjement rundt tilbud og tiltak for vår brukergruppe.

### Sosiale medier

I lokal- og fylkeslag har man muligheten til å bruke sosiale medier som kanaler for å nå ut til medlemmer og andre interesserte. Dette er kanaler som er gratis å bruke. Det er viktig å huske på at dette er noe som kan leses av alle. Lagene representerer organisasjonen og bør derfor følge med at det som legges ut er i tråd med organisasjonens vedtekter og retningslinjer. Laget kan gjerne ha en eller to personer som er ansvarlig for å følge opp lagets eventuelle kontoer på sosiale medier. Gjerne etter retningslinjer som er vedtatt i styret.

Vær oppmerksom på at dersom man skal legge ut bilder av personer, skal disse spørres på forhånd før man publiserer noe på internett eller andre steder.



Facebook er et nettsamfunn som er gratis å bruke. Det er et sosialt nettverk, der brukeren kommuniserer ved at en side blir opprettet. Her kan man opprette en side for et Mental Helse lag og gjøre dette åpent for andre interesserte. Man kan bruke dette til å få generell informasjon om virksomheten i laget og invitere til ulike arrangement.



Twitter er en nettjeneste som gir deg muligheten til å uttrykke noe på 140 tegn eller mindre. Du kan sammenligne det med å oppdatere statusfeltet ditt på Facebook, sende en SMS eller en kjapp e-post. Dette kalles en *Tweet*.

## 18. MENTAL HELSES NETTSIDER

Alle lokal- og fylkeslag har nettside til disposisjon under [www.mentalhelse.no](http://www.mentalhelse.no)

Aktuelle samarbeidspartnere og andre interesserte henter ofte informasjon via hjemmesidene til organisasjoner. Det er derfor viktig at de er oppdaterte med lagenes kontaktinformasjon og kontaktadresser og sine aktiviteter. På lagets nettside legger man ut planlagte og gjennomførte aktiviteter som årsmøter, temadager, sosiale aktiviteter og kurs, gjerne med bilder også. På egen kalenderfunksjon legges inn dato og sted for planlagte aktiviteter som er nyttig for medlemmer og andre interesserte å finne. Kalenderfunksjonen fungerer slik at den er styrt av dato, så når dato for aktiviteten er utløpt «forsvinner» aktiviteten fra kalenderen.

Nyhetsartikler som legges på lokallagenes nettsider vil vises på fylkeslagets nettside. Hvis en ønsker å benytte dette for å synliggjøre aktivitet i lokallaget, er det viktig at en i artikkelens overskrift er kort og informativ, og at en legger inn lokallagets navn, for eksempel: «Temakvelder i MH Ringsaker».

For å opprette / få tilgang til disse, ta kontakt med regionsekretær, så får dere en egen side til laget samt brukerveiledning / opplæring i å publisere stoff på nettsiden deres.



