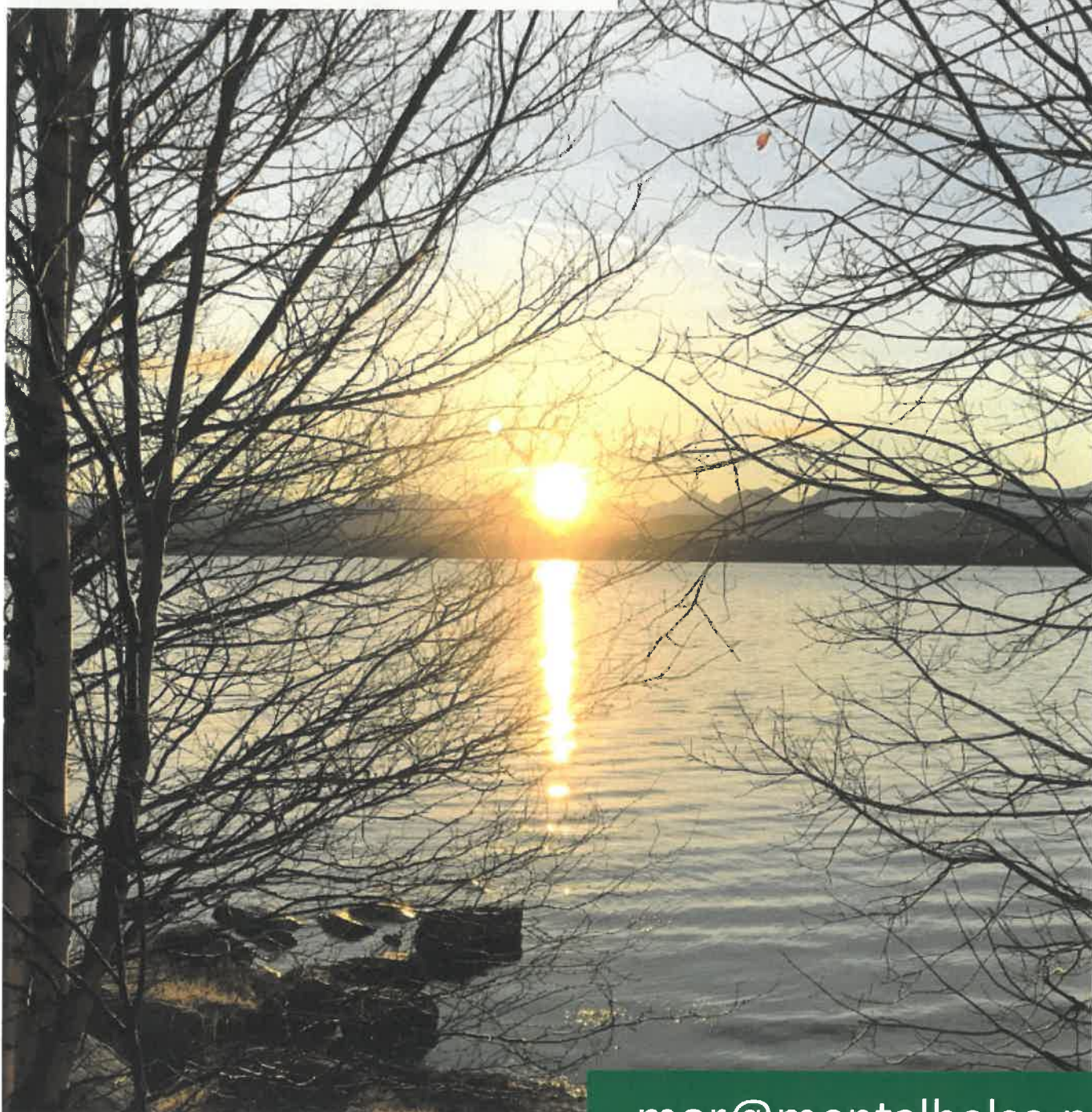




MENTAL HELSE
Møre og Romsdal

Handlingsplan 2021– 2022



mor@mentalhelse.no



Handlingsplan 2021-2022

**I 2021 har Mental Helse
"Psyk hverdag" som politisk
kampsak i hele organisasjonen.
I tillegg har Mental Helse Møre og Romsdal
valgt "YAM" og "Aktive lokallag" som sine
kjernesaker.**

Fokus

Frihet og Verdighet

Mental Helse er bygget på lokale krefter og det er viktig å styrke våre lokallag for å oppnå vekst.

Frihet

Mental Helse er opptatt av å redusere bruk av tvang og medisiner.

Verdighet

Mental Helse kjemper for enkeltmenneskets integritet og egenverd.

LIKEVERD

fordi alle mennesker har like stor verdi og skal ha like muligheter og rettigheter.

ÅPENHET

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

RESPEKT

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

INKLUDERING

fordi alle mennesker skal oppleve at de er betydningsfulle for fellesskapet.

Aktive medlemmer og lokallag

Mental Helse er bygget på lokale krefter og det er viktig å ha aktive og synlige lokallag for å oppnå vekst.

Vi ønsker flere aktive lokallag for å øke aktiviteten.

Barn og unge

Styrke satsingen på barn og unge, gjennom samarbeid med prosjektledelsen i YAM (Youth Aware of Mental Health)

Langsiktig mål er å gjennomføre YAM i ungdomsskolene i fylket.

Ventetid for behandling på BUP skal ikke overstige 25 dager.

TILHØRIGHET

Gjennom inkludering skal alle medlemmene kunne føle tilhørighet i Mental Helse.

Alle skal få mulighet til å bidra og være en ressurs for organisasjonen.

MØTEPLASSER

Lokallagene er Mental Helse sine viktigste møteplasser. De fungerer som sosiale arenaer og kontaktpunkt i hverdagen.

FADDERORDNING

Gjennom en god og strukturert fadderordning styrkes kontakten mellom lokallagene og fylkesstyret.

LOKALLAGSSATSNING

Mental Helse Møre og Romsdal vil satse på lokallagene gjennom å styrke de som er aktive og jobbe for å aktivere flere.
Tilrettelegge for kurs og fagdager.

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- *Stimulere til økt samarbeid mellom lokallagene.*
- *Styrke kontakten med lokallagene.*
- *Bidra til å synliggjøre aktivitetene.*
- *Bruke kompetansen og ressursene til medlemmene.*

Skolering av medlemmer og tillitsvalgte

Mental Helse prioriterer opplæring og kompetanseheving for å bli en tydeligere samfunnsaktør.



For å nå målet om å bli det beste fylkeslaget vil vi styrke hverandre gjennom opplæring ved bruk av kompetansen og ressursene den enkelte i fylkeslaget har.



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal

BRUKERREPRESENTASJON

Representasjon er en nøkkel i utviklingen av gode tjenester. Derfor kan vi styrke egne representanter gjennom skolering ved å tilby nettkurs og kurset «Rollen som brukerrepresentant».

BRUKERMEDVIRKNING

Bevisstgjøring av rettigheter og muligheter er avgjørende for at vi skal bli best mulig medvirkere.

REGISTRERING AV KURS I LOKALLAGENE

I lokallagene gjennomføres mange aktiviteter som gir læring. Disse kan registreres som kurs i Studieforbundet Funkis sitt registreringssystem FunkisKurs. Det legges til rette for desentralisert opplæring.

REKRUTTERING OG INTEGRERING

Fortsatt satsning på å rekruttere og beholde medlemmer, også i det flerkulturelle samfunn.

ORGANISASJONSKUNNSKAP

Det legges til rette for desentralisert opplæring i styrearbeid.

LIKEPERSONER

Lokallagene tilbys opplæring i likepersonsarbeid og rapportering av likepersonsaktiviteter.

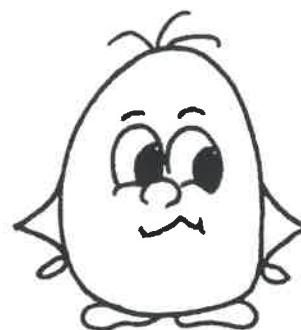
DIGITAL KOMPETANSE

For lokallagene er det viktig å få styrket den digitale kompetansen. Det tilbys desentralisert opplæring.

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- *Satse på kurs og opplæring for medlemmer og tillitsvalgte.*
- *Arrangere desentraliserte kurs for lokallagene.*
- *Styrking av digital kompetanse og kommunikasjon.*

Kommunikasjon, påvirkning og synlighet



Mental Helse skal være en tydelig og troverdig aktør i den offentlige debatten.



Vår kommunikasjon skal bygge på organisasjonens grunnverdier og de etiske retningslinjer.

Vi ønsker en organisasjon der kommunikasjon både internt og eksternt er forståelig, synlig og har disse verdiene.

PÅVIRKNING

Mental Helse Møre og Romsdal vil påvirke direkte og indirekte i politikken gjennom innspill i sosiale medier, møte på debatter, delta på konferanser og temamøter.

SYNLIGHET

Vi må være synlige for å bli sett. Mental Helse Møre og Romsdal skal jobbe for at alle lokallag blir mer synlig i hverdagen.

KOMMUNIKASJON

Mental Helse skal ha åpenhet både internt og eksternt.

HØRINGER

Fylkesstyret gir med bakgrunn i Mental Helses kjernesaker høringsuttalelse i offentlige saker.

KAMPANJER

Mental Helse Møre og Romsdal vil sette fokus kvaliteten i psykisk helsevern og ha fokus på selvmordsforebygging.

SOSIALE MEDIER

Mental Helse skal være synlig i samfunnet. Derfor må organisasjonen være aktiv i sosiale medier og på nettsider.

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- Bruke medier mer aktivt for å bli mer synlig og påvirke samfunnet.
- Styrke kommunikasjonen internt i organisasjonen og dele kunnskap om det vi oppnår.

Politikk, kjernesaker og verdier

Mental Helses verdier ligger til grunn i alle saker vi kjemper for. Derfor er enhver kampsak først og fremst en kamp for våre verdier.



**Våre tillitsvalgte arbeider etter
Mental Helses verdier.**



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal

POLITISK KAMPSAK: PSYK HVERDAG

Mental Helse ønsker å sette søkelys på hverdagen vår under pandemien, og hvordan denne påvirker vår psykiske helse.

Vi må påvirke helsetjenesten til å ivareta de som fikk behandlingstilbud utsatt og opplevde et større symptomtrykk og manglende hjelp under pandemien, og jobbe for at de får tilbud fra helsetjenesten.

Det arbeidet som allerede er startet innen ulike områder videreføres.

Våre andre kjernesaker er fortsatt like viktige, men i en tid med mye støy og stor informasjonsflyt er det nødvendig å prioritere for å nå frem med vårt budskap.

Mental Helses verdier ligger til grunn i alle saker vi kjemper for. Derfor er enhver kampsak en kamp for våre verdier.

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- *Ha brukerrepresentasjon i alle råd og utvalg.*
- *Jobbe for gjensidig forståelse av hva brukermidvirkning er.*
- *Satse på psykiske helse i skolen ved bruk av YAM.*
- *Jobbe for tilpasset tilbud til de som trenger det under og etter pandemien.*

Samarbeid og styrking av organisasjonen

Vi skal arbeide for å synliggjøre vår visjon, våre verdier og våre mål.

LEDERMØTET SENTRALT

Er rådgivende organ mellom landsmøtene hvor lederne og nestlederne i fylkestyrene og sentralstyret møtes til samtaler og debatt rundt virksomhetens drift og politikk.

LEDERMØTE LOKALT

Ledermøte er viktig i samarbeidet mellom fylkestyret og lokallagene.

De er en arena for innspill fra lokallagene og er med på å skape forståelse og samhold i fylkeslaget.

REGIONRÅDET

To ganger i året møtes fylkeslagene i helseregionene Midt-Norge og Nord til regionrådsmøte. Der tas opp saker av felles interesse hvor vi bidrar aktivt med våre kunnskaper og erfaringer.

ØKONOMI

Stabil økonomi og gode rutiner er viktig for å sikre fremtidig drift av organisasjonen.

SAMARBEID

Mental Helse Møre og Romsdal samarbeider godt med blant annet vår paraply-organisasjon FFO og Studieforbundet Funkis.



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal

Vi ønsker å bli en større og mer solid organisasjon med flere aktive medlemmer.



MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- *Styrke samarbeidet innad i egen organisasjon ved å benytte mer av egen kompetanse og egne ressurser.*
- *Delta aktivt i fora der vi er representert og bruke disse til å sette fokus på saker som er viktige for oss.*
- *Søke økt samarbeid med helse- og omsorgstjenestene.*

Prosjekter og arrangementer

Mental Helse skal være aktiv. Gjennom prosjekter og arrangementer skal vi gjøre samfunnet bedre.



Medlemmenes kompetanse, erfaring og ressurser er med på å styrke organisasjonen.



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal

YAM (Youth Aware of Mental Health) Ungdoms kunnskap om psykisk helse

Gjennomføring av det helsefremmede og preventive undervisningsprogrammet YAM for psykisk helse blant unge er på begynt. Programmet for skoleelever fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter for å møte livets vanskeligheter og øker kunnskapen om psykisk helse.

Målet er å gjennomføre undervisningsprogrammet i hele fylket.

VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Et viktig ledd i synliggjøringen av våre hjertesaker er å ha arrangementer som vekker oppsikt. Verdensdagen for psykisk helse er vår merkedag.

I oktober vil mange av våre lokallag markere Verdensdagen .



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE
10. OKTOBER

Årets tema for Verdensdagen for psykisk helse er:

Livet under og etter pande- mien

*Vær oppmerksom. Vær
til stede. Følg opp.*

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- Arbeide for gjennomføring av YAM i fylket.



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal



Mental Helse Møre og Romsdal

Strandgata 3

6415 Molde

Telefon: 71 24 10 60/ 902 46 038

E-post: mor@mentalhelse.no

Organisasjonsnummer: 975 492 923

Bankkonto: 9651 25 16111

www.mentalhelse.no/mor