

1 **Forord**

2 Planen byggjer på Mental Helse sine mål og visjonar. Den visar kva oss som organisasjon skal
3 jobbe med i 2023. Mental Helse er bygd på lokale krefter, grasrota er organisasjonens hjarte
4 og sjel. Prioriteringar i 2023 er:

5 «*Sjølvmordsførebygging*»: Mental Helse ynsker å bidra i arbeidet med nullvisjon for
6 sjølvmord som regjeringa har vedtatt. Kommunane og spesialisthelsetenesta må setjast i
7 stand til å kunne nå målsetjingane i handlingsplanen for sjølvmordsførebygging.

8 «*Kraftsentrum for psykisk helse i Norge*»: Mental Helse er opptatt av at menneske med
9 psykiske helseutfordringar skal få behandling raskt, uansett kor dei bur, og at samordning
10 mellom helse-, sosial- og velferdstenestene styrkes til fordel for pasientar. I fellesskap kan vi
11 påverka helsevesenet og folkevalde og dermed endre Noreg.

12 «*Brukermedvirkning*»: *Brukermedvirkning er ein lovfesta rettighet, det er noko helse- og*
13 *omsorgstenestene er pålagt å gjere, og ikkje noko som kan veljast bort.* Mental Helse
14 arbeider for å spreie kunnskap, utdanne brukarrepresentantar og implementere
15 brukermedvirkning på alle nivå i tenestene (individ-, teneste- og systemnivå).

16 For Mental Helse Sykkylven som lokallag betyr dette: Satsing på sosial deltaking,
17 sjølvmordsførebygging, opplæring av likepersonar og brukarrepresentantar. Aktiv deltaking
18 med brukarepresentasjon på møteplassar o.l. når prioriteringane våre er tema.

19

20 **Vår visjon:**

21 Alle har rett til eit meningsfylt liv og ein oppleving av eigenverd og meistring.

22 **Vårt mål:**

23 Alle skal ha ei god psykisk helse og kunne meistre eige liv.

24 **Vår strategi:**

25 Vi skal dele våre erfaringar og kunnskap samtidig som vi tileigne oss ny, slik vi oppnår vårt
26 mål.

27 **Våre verdiar:**

28 *Likeverd*: fordi alle menneske har like stor verdi og skal ha like moglegheiter og rettigheter.

29 *Openheit*: fordi openheit saman med kunnskap bidreg til å få bort myter og hindrar
30 stigmatisering.

31 *Respekt*: fordi vi ynskjer eit samfunn som anerkjenne det enkelte menneske sine ressursar og
32 moglegheiter.

33 *Inkludering*: fordi alle menneske skal oppleve at dei er viktige for fellesskapet.

34 Handlingsplanen er rettleiande for arbeidet i lokallaget for perioden, og er årsmøtet sitt
35 mandat til styret.

36 *Grunnlag for handlingsplanen er:*

37 Medlemene sine ynskje og innspel.

38 Lokale forhold og hendingar i Sykkylven kommune.

39 Handlingsplan 2023, Mental Helse Sykkylven.

40 Handlingsplan 2023-2024, Mental Helse Møre og Romsdal.

41 Samfunnspolitisk program 2022-2024, Mental Helse.

42 Strategi 2023-2033, Mental Helse.

43 Vedtekter 2022-2024, Mental Helse.

44

45 16. mars 2023

46 Forslag til årsmøtet

47 MENTAL HELSE SYKKYLVEN

48

49

50 **1. Styrking av organisasjonen**

51

52 **1.1. Målsetting og etiske retningslinjer**

53 Det er lokallaget Mental Helse Sykkylven sin målsetting for 2023 at handlingsplanen blir
54 gjennomført. Lokallagets motto for 2023 er «Meir aktivitet, meir ute, meir sosialt -- fleire
55 medlemmar». Styret skal nytte lokallagets ressursar på best tenleg måte for å oppnå dette.
56 Lokallaget skal fylgja etiske retningslinjer i alt sitt arbeid.

57

58 **1.2. Arbeidsfordeling og kontinuitet i arbeidet**

59 Styret i lokallaget har ansvaret for alt organisatorisk arbeide som er nødvendig for at
60 handlingsplanen skal kunne gjennomførast. Medlemar skal inviterast til deltaking i
61 planlegging av arrangement, dette for å skape ein organisasjon med aktive medlemar og eit
62 inkluderande miljø. For å sikra kontinuitet i arbeidet bør det alltid veljast to personar til kvar
63 ansvarsoppgåve.

64 **1.3. Medlemsverving**

65 Vi har hatt god vekst siste perioden, men vi har framleis eit stort potensialet for
66 medlemsvekst. Ved alle aktivitetar som lokallaget arrangerer skal det drivast aktivt med
67 medlemsverving.

68

69 **1.4. Økonomi og inntektsbringande arbeid**

70 Styret skal til ein kvar tid søkje om midlar frå offentlege tilskotsordningar og frå andre
71 kjelder. Ved alle arrangement i regi av lokallaget skal det så langt det er mogleg arrangerast
72 loddsal eller annan inntektsbringande aktivitet, og det skal informerast om Grasrotandelen.
73 Kurs skal registrerast hjå Studieforbundet Funkis slik vi har moglegheit for å få tilskot. Ved
74 prosjekter skal det søkjast om prosjektstønad der det er mogleg. Vi vil oppfordre medlemar
75 og andre til å starte Facebook innsamlingar til inntekt for lokallaget og våre kjerne saker.

76

77 **1.5. Kurs og opplæring (KUPP)**

78 Mental Helse Sykkylven skal gje studietilbod som vaksenopplæring i kommunen.
79 Kurs med fokus på rettigheit, fagleg kompetanse, politisk påverknad, meistring, Recovery
80 (betringsprosessar), livskvalitet og sosial deltaking skal vere satsingsområde for lokallaget.
81 Medlemar skal få tilbod om kurs i organisasjonslære, likepersonsarbeid, konflikthandtering,
82 fagkunnskap og brukarmedverknad, dette for å styrke organisasjonen vår og skaffe
83 rekruttering til tillitsverv. Lokallaget vil satse på opplæring i digitale ferdigheite og bruk av
84 digitale verktøy i organisasjonsarbeid. Lokallaget sine medlemar skal få tilbod om å delta på
85 fylkeslaget sine kurs og arrangement.

- 86 • I 2023 vil lokallaget prøve å få til nye kurs i depresjonsmeistring (KID-kurs) for
- 87 innbyggjarar i kommunane Stranda og Sykkylven.
- 88 • «Kursvert» kurs og kurs i å arrangere digitale kurs.
- 89 • Organisasjonskurs.
- 90 • Skrivekurs og Microsoft 365 opplæring.

91

92 **1.6. Brukarmedverknad**

93 Brukarmedverknad er ein lovfesta rettigheit, det er noko helse- og omsorgstenestene er
94 pålagt å gjere, og ikkje noko som kan veljast vekk. Mental Helse Sykkylven vil jobbe vidare
95 med å spreie kunnskap for pasientar og brukarar om brukarmedverknad på individnivå.

96 Mental Helse Sykkylven skal samarbeide med dei andre brukarorganisasjonane for å styrke
97 brukarmedverknad i kommunen, og ha fokus på brukarmedverknad i samhandlingsavtalane
98 med Helseforetaket. Styret i lokallaget skal ha kontakt med brukarutval og råd i kommunen,

99 dette er viktig for å kunne gje tilbakemeldingar til medlemar om korleis brukarmedverknad
100 fungera i praksis.

101 Mental Helse Sykkylven skal promotere Mental Helse sitt Forum for brukarrepresentantar
102 (brukerforum-mh.org).

103 Brukarmedverknad i helseforskning er lovpålagt og vi har hatt fokus på dette. Mental Helse
104 Sykkylven vil fortsette med det framover og ynskjer å få meir kunnskap om emnet, for å føre
105 kunnskapen om forskinga vidare tilbake til brukarar, organisasjonane og fagmiljøa.

106

107 **1.7. Samarbeid med andre**

108 Lokallaget har som mål å styrke samarbeidet med andre organisasjonar i saker eller
109 aktivitetar der det er naturleg for Mental Helse Sykkylven å delta. Styret skal jobbe for ein
110 god dialog og eit godt samarbeid med kommunen.

111

112 **1.8. Informasjon og kommunikasjon**

113 Styret skal bruke heimesida på www.mentalhelse.no og andre nettstadar til å publisere
114 informasjon om lokallagets aktivitetar og saker. Styret skal informere medlemane om sitt
115 arbeid til ein kvar tid. Styret sitt arbeid skal dokumenterast og lokallagets arkiv skal haldast
116 oppdatert. Ved arrangement skal det informerast om Mental Helse sine tenester. Medlemar
117 og tillitsvalde som deltek på arrangement, kurs eller møte i andre organisasjonar skal gi
118 rapportar frå arrangementa til styret i lokallaget.

119

120 **2. Aktivitetar i 2023**

121 Mental Helse Sykkylven har som mål å ha minst ein aktivitet kvar månad for medlemar og
122 andre som er interesserte i psykisk helse. Aktivitetar skal ha hovud fokus på sosial deltaking,
123 inkludering og lettare fysisk aktivitetar.

124

125 **2.1. Medlemsmøte, sosiale aktivitetar, temakveldar og temamøte**

- 126 • Spelkveldar.
- 127 • 19 års markering 28. april – Vi er stolt av å være till!!
- 128 • Bowling.
- 129 • Sjølvmondsforebygging.
- 130 • Sumaravslutning.

131 • Verdensdagen for psykisk helse.

132 • Juleavslutning for BOS.

133 • Handlingsplan for 2023.

134 Aktivitetsgruppa skal arrangere aktivitetstilbod på dagtid.

135 Dersom det vert mogleg skal styret også legge til rette for at medlemmar kan delta på
136 aktivitetar saman med andre lokallag, fylkeslaget og andre organisasjonar.

137 Mental Helse Sykkylven vil arrangerer temakveldar og temamøte der alle er velkomne, både
138 medlemmar og ikkje medlemmar.

139 Tema som er aktuelle å sette fokus på i 2023 er:

140 • Rettigheitar.

141 • Lettare fysisk aktivitet og psykisk helse.

142 • Verdensdagen 2023.

143 • Psykisk helse i heile livsløpet.

144 • Pårørandearbeid.

145 • Brukarmedverknad, koordinerande tenester og individuell plan (IP).

146 • Sjølvmondsførebygging.

147 • «Møte mellom menneske», relasjonar.

148

149 Der det er naturleg vil også fleire aktivitetar handla om same tema, slik som temakveld med
150 påfølgjande kurs.

151

152 **2.2. Sykkylvsdagane og andre markeringar i sentrum**

153 Lokallaget skal ha stand på markeringar i sentrum med informasjonsmateriell og verving i
154 fokus. Det er viktig at vi synleggjer organisasjonen vår Mental Helse. Vi må satse på å ha
155 aktivitetar på standen i form av konkurransar slik vi blir meir synlege. Vi må skape litt
156 "oppstyr" for å bli sett.

157

158 **2.3. Verdensdagen for psykisk helse 2023**

159 Lokallaget skal delta med representantar på inspirasjonsseminar og liknande, og vi skal prøve
160 å finne samarbeidspartnarar til markeringa av Verdensdagen for psykisk helse i vår
161 kommune. Arbeidet med planlegginga av arrangement skal starta opp så snart temaet vert
162 kjent.

163 **2.4. Andre aktivitetar**

164 Mental Helse Sykkylven skal ha open dag på Brukarkontoret og delta på arrangement ved
165 BOS. Vi vil også oppfordre våre medlemar til å delta på aktivitetar ved Fønixhuset og hjelpe
166 til som frivillige der.

167

168 **2.5. Likepersonsarbeid**

169 Vi skal fylgje opp og vidareutvikle likepersonsarbeidet vårt, og satse på å rekruttere nye
170 likepersonar. Vi fortset med dei gode vanane våre med likepersonsarbeid på dei opne
171 dagane på BOS. Vi må prøve å spreie likepersonsarbeidet vårt meir ut i media, slik at fleire
172 får vite kva tilbod vi kan tilby innbyggjarane i bygda vår.

173

174 **3. Interessepolitikk og påverknad**

175 Mental Helse Sykkylven vil jobbe aktivt med politisk påverknad for å skape gode løysningar
176 og tilbod i kommunen innan:

- 177 • Psykisk helsearbeid.
- 178 • Brukarmedverknad.
- 179 • Sjølvmondsforebygging.
- 180 • Frivillig deltaking.
- 181 • Folkehelse.
- 182 • Aktivitetstilbod.
- 183 • Pålagde kommunale tenester.

184

185 Vi skal argumentere for gode løysningar for heile befolkninga. I den lokale valkampen til
186 hausten skal vi vere synleg i media med våre kjernesaker og vi vil prøve å få valt fast
187 representant i Rådet for personar med funksjonsnedsettingar.

188

189 **3.1. Råd og brukarutval**

190 Mental Helse Sykkylven skal samarbeide med dei kommunale råda og brukarutvala i
191 kommunen vår. Medlemar som er brukarrepresentantar i råd eller utval skal få veileining og
192 støtte i sitt arbeid, dersom dei ber om dette.

193

194 **3.2. Kommunalt planarbeid**

195 Mental Helse Sykkylven skal vere "vaktbikkje" og passe på at brukarerfaringar vert teke
196 omsyn til ved evalueringar og kvalitetsmålingar av desse tenestene. Vi skal også passe på at
197 brukarmedverknad vert ivaretatt ved nye omleggingar eller endringar i tenestetilbodet.
198 Kommunen utarbeidar fleire tema- og handlingsplanar der vi vil delta på høyringar og
199 liknande, for å sikra at psykisk helse vert teke omsyn til i desse planane.

200

201 **4. Årsplan**

202 Styret skal utarbeide ein årsplan for aktivitetar i lokallaget i årsmøteperioden.

203 Enkelte aktivitetar kan overlape dette, slik som kurs og prosjektarbeid.

204 Årsplanen skal gi ei oversikt over aktivitetar som Mental Helse Sykkylven vil stå som arrangør
205 for, eller som er faste årlege aktivitetar i organisasjonen vår. Aktivitetar som er planlagt
206 saman med andre lokallag, eller er i regi av fylkeslaget eller er saman med BOS skal også
207 oppførast i planen. Årsplanen skal oppdaterast etterkvart som det kjem til ny informasjon,
208 eller når det vert gjort endringar. Planen skal vere tilgjengeleg for medlemmane, og aktivitetar
209 skal leggjast inn i kalenderen på nettsida og i Outlook.