



MENTAL HELSE

**Besøksadresse**  
Arbeidersamfunnetsplass  
1, 0181 Oslo

**Kontakttelefon** 98618128

**E-post**  
oslo@mentalhelse.no

**Organisasjonsnummer**  
979 925 220

OSLO

## Handlingsplan Mental Helse Oslo 2022

### Innledning

Også 2021 ble et annerledes år, og ambisjonene for å ha gode og engasjerende tilbud til våre rundt 500 medlemmer, har vært utfordret. Selv om pandemien har vist seg fra alle sider, i perioder nesten full åpenhet før plutselig helt stengt igjen, vil styret invitere årsmøtet til en aktiv handlingsplan i 2022. Ikke alle aktivitetene er det aktuelt eller mulig å legge inn i en handlingsplan for et helt år. Saker som vi er opptatt av i januar ser helt annerledes ut i oktober. Derfor ønsker styret at det bør være en viss grad av fleksibilitet i en plan som skal gjelde i lang tid. Derfor vil styret hele tiden være opptatt av å utarbeide planer og aktiviteter som vil være til glede og nytte for personer og pårørende til personer med ulike typer utfordringer i hverdagen.

### Brukermedvirkning

Mange dyktige tillitsvalgte representere i dag Mental Helse Oslo som brukermedvirkere. Dette tillitsvervet er viktig og våre brukermedvirkere legger ned et viktig arbeid der de er representert. Dette arbeidet vil vi også prioritere i 2022. Å være brukerrepresentant kan være en krevende og ensom oppgave. Men mange har opparbeidet seg en rik erfaring som vi ønsker flere skal få dra veksler på. Derfor har MHO valgt å benytte seg av en intern brukerportal. Dette er lagt opp slik at medlemmene kan legge inn informasjon, kommunisere med andre brukermedvirkere og her er også en mulighet til å gjennomføre nettmøter.

**Første tirsdag** hver måned arrangeres møte der brukermedvirkerne kan oppdateres og få ny inspirasjon. Denne praksisen vil vi videreføre i 2022.

Vi får jevnlig invitasjon til om vi kan stille med brukermedvirkere. Derfor vil det i 2022 bli gjennomført kurs for nye aktuelle brukermedvirkere. Det vil også bli forsøkt gjennomført kurs for faglig påfyll for erfarne brukermedvirkere. Det vil også være en ambisjon å rekruttere nye brukermedvirkere.

Trolig er MH ikke representert i alle bydelene i Oslo. En målsetting frem til neste valg i 2023 må være å få flere aktive som medlemmer eller varamedlemmer i rådene.

Styret ønsker en tettere tilknytning til brukermedvirkerne, og leder vil ilet våren prøve å få til

Side 1 av 2

**Besøksadresse**  
Storgata 38,  
0182 Oslo

**Fakturaadresse**  
Postboks 410 Lundsiden  
4604 Kristiansand

**Telefon**  
Sentralbord  
+47 352 96 060

**E-post**  
post@mentalhelse.no

**Organisasjonsnummer**  
971 322 926

møte med så mange av våre brukermedvirkere som mulig.

## Åpent hus / kontortid

Vi startet opp med åpent hus i våre lokaler på Arbeidersamfunnets plass 1 den 14 august i fjor. Gjennom hele høsten og frem til midten av desember har styrets medlemmer stilt opp hver lørdag. Det har vært ujevnt fremmøte fra 0 – 8 / 10 som har vært innom.

Tilbakemeldingene fra de som har vært på besøk er udiskutabelt positiv. Vi har hatt besøk av folk som har savnet dette tiltaket og noen har også meldt fra at de ønsker å delta som verter / frivillige på fremtidige åpne hus. Med dette som bakteppe ønsker vi å videreføre ordningen også i 2022. Men det er viktig at vi får flere frivillige til å stille slik at ikke belastningen blir for stor for styremedlemmene.

En dag hver måned planlegger vi at det skal være et tema på Åpent hus. Tema: Videoene fra arrangementene ifm verdensdagen i 2021, faglige tema etter innspill fra medlemmer. Det vil også åpnes for at medlemmer eller besøkende kan ha privat samtale etter avtale. Det legges vekt på at besøkende skal ha en hyggelig opplevelse hos oss. Derfor satser vi på å ha tilgjengelig enkel servering.

I en periode vil styret prøve å holde åpent i våre kontorer torsdager fra ca. kl. 12.00 og noen timer. Her vil det være mulig for medlemmer å komme innom for en prat.

## Aktivitet for medlemmer

Det er ikke en målsetting for MHO at det skal opprettes lokallag i alle bydelene i Oslo. I dag er det ett oppegående lokallag på Stovner, som har fin aktivitet. Derimot ønsker vi at det opprettes aktiviteter ute i bydelene. Så en del av vår målsetting er at aktiviteter gjennomføres i nærmiljøet der medlemmene bor. Dette er aktiviteter som har litt lavere organisasjonsforpliktelser. Eksempler på aktiviteter kan være at medlemmer kan samles jevnlig for turer eller sosiale tilstelninger. Vi har investert i utstyr som kan lånes. Målsetting for 2022 er at det skal være i aktivitet 15 slike grupper. Styret strekker seg langt for å bidra også økonomisk.

Det er en målsetting for styret å gjennomføre minst to medlemsrelaterte aktiviteter ila året dersom pandemien tillater det. Gjerne en sommeravslutning og et arrangement ved slutten av arbeidsåret.

Dersom medlemmer ønsker det kan det planlegges og legges opp til ulike kurstilbud for medlemmer. Dette kan være faglige kurs tilnærmet tillitsvalgte eller det kan være andre typer kurs som ikke behøver å ha faglig tilknytning (eks. sykurs, matlaging, søk med metalledetektorer).

## Verdensdagen 2022

Verdensdagen 2022 skal markeres. Tema og hvilke arrangement som skal gjennomføres avklares 1. halvår.

### **Informasjon medlemmer**

For at medlemmene skal ha interesse av å være medlem i vår organisasjon er det viktig at de jevnlig får informasjon. Derfor vil styret i 2022 prioritere å sende ut medlemsbrev så ofte som mulig, gjerne hver måned unntatt sommermånedene. I dette nyhetsbrevet gis orientering om kurs, åpent hus og andre saker som medlemmene kan ha interesse av. Her er også tilgang til kontaktinformasjon.

Det er en målsetting at våre facebook-sider og hjemmesider jevnlig skal oppdateres.

### **Interessepolitikk.**

MH Oslo skal arbeide aktivt for å styrke fylkeslagets økonomi.