



# Handlingsplan Mental Helse Bærum

## Årsmøteperioden 2023 - 2024

### Møtesteder og tilbud for medlemmer og andre

- Åpne medlemsmøter med sosialt samvær, relevante tema og bevertning. Opprette og videreutvikle samarbeid med andre aktører innen psykisk helse og rus om dette.
- Julebord med underholdning for medlemmer og andre.
- Sommeravslutning med underholdning for medlemmer og andre.
- To dagsturer med kulturelt innhold, sosialt samvær og måltid i fellesskap.  
Invitere MH Asker til samarbeid om dette.

### Kurs og opplæring

- Ha som mål at medlemmer og andre skal få tilbud om kurs som kan bidra til god folkehelse og forbygge psykisk uhelse.
- Dette kan f.eks. være Kurs i belastningsmestring med mindre kommunen har startet opp med det igjen eller Mestring med Funkis
- Vurdere ulike måter å organisere; kurssted, søke økonomisk støtte, ha nedre grense for antall deltagere.

### Medvirkning og politisk påvirkning

- Råd for mennesker med funksjonsnedsettelse: Levere godt kvalifisert representant.
- Være orientert om saker innen psykisk helse og rus som tas opp i de politiske utvalgene.
- Brukerutvalget psykisk helse og rus: Bidra til å sette dagsorden og bidra inn i arbeidsgrupper der tema er relevant for Mental Helse.
- Styret til Villa Walle: Fremme Mental Helses verdier og syn på helsefremmende, tilfrisknings- (recovery-) orienterte miljøer og aktiviteter.



## Handlingsplan Mental Helse Bærum Årsmøteperioden 2023 - 2024

### Facebook

- Vi skal få et mer bevisst forhold til hva vi vil med Facebook; hva slags innlegg som har nytte og interesse for medlemmer og andre samt hvordan det vi legger ut kan påvirke Mental Helses omdømme.
- Vi skal ha Mental Helses mål og formål, etiske retningslinjer og kompass i tankene når vi vurderer hva vi skal legge ut.
- Vi skal være bevisste både innhold, form og visuelt uttrykk i det vi legger ut og ha gode dialoger styremedlemmer imellom om dette.

### Likeperson ordninger

- Vi skal utforske forskjellige likepersonordninger; f.eks. telefon tjeneste, brukerkontor og fadderfølge.
- Hovedfokus skal være info om helse- og lavterskel tilbud, hjelpetelefoner og evt. klagemuligheter og vi skal klargjøre grensen mot terapi.
- Vi skal innhente forslag og motforestillinger fra fylkeslag, andre lokallag og utenforstående.