



# Handlingsplan 2021



[mentalhelse.no](https://www.mentalhelse.no)

# Visjon

Mental Helses visjon er at alle har rett til et meningsfylt liv og en opplevelse av egenverd og mestring.

## Prioriteringer

Handlingsplanen peker ut prioriteringer som gjelder for alle ledd i organisasjonen.

Årets prioriterte arbeidsområder er selvmordsforebygging og kvalitet i psykisk helsevern.

### Selvmordsforebygging

Mental Helse ønsker å bidra i arbeidet med nullvisjon for selvmord som regjeringen har vedtatt. Kommunene og spesialisthelsetjenestene må settes i stand til å kunne nå målsettingene i handlingsplanen for selvmordsforebygging.

### Kvalitet i psykisk helsevern

Mental Helse er opptatt av at mennesker med psykiske helseutfordringer skal få behandling raskt, uansett hvor de bor, og at samordning mellom helse-, sosial- og velferdstjenester styrkes til fordel for pasientene.

# Politisk kampsak: Psyk hverdag

Mental Helse ønsker å sette søkelys på hverdagen vår under pandemien, og hvordan denne påvirker vår psykiske helse. Hvordan kan vi styrke motstandskraften til befolkningen?

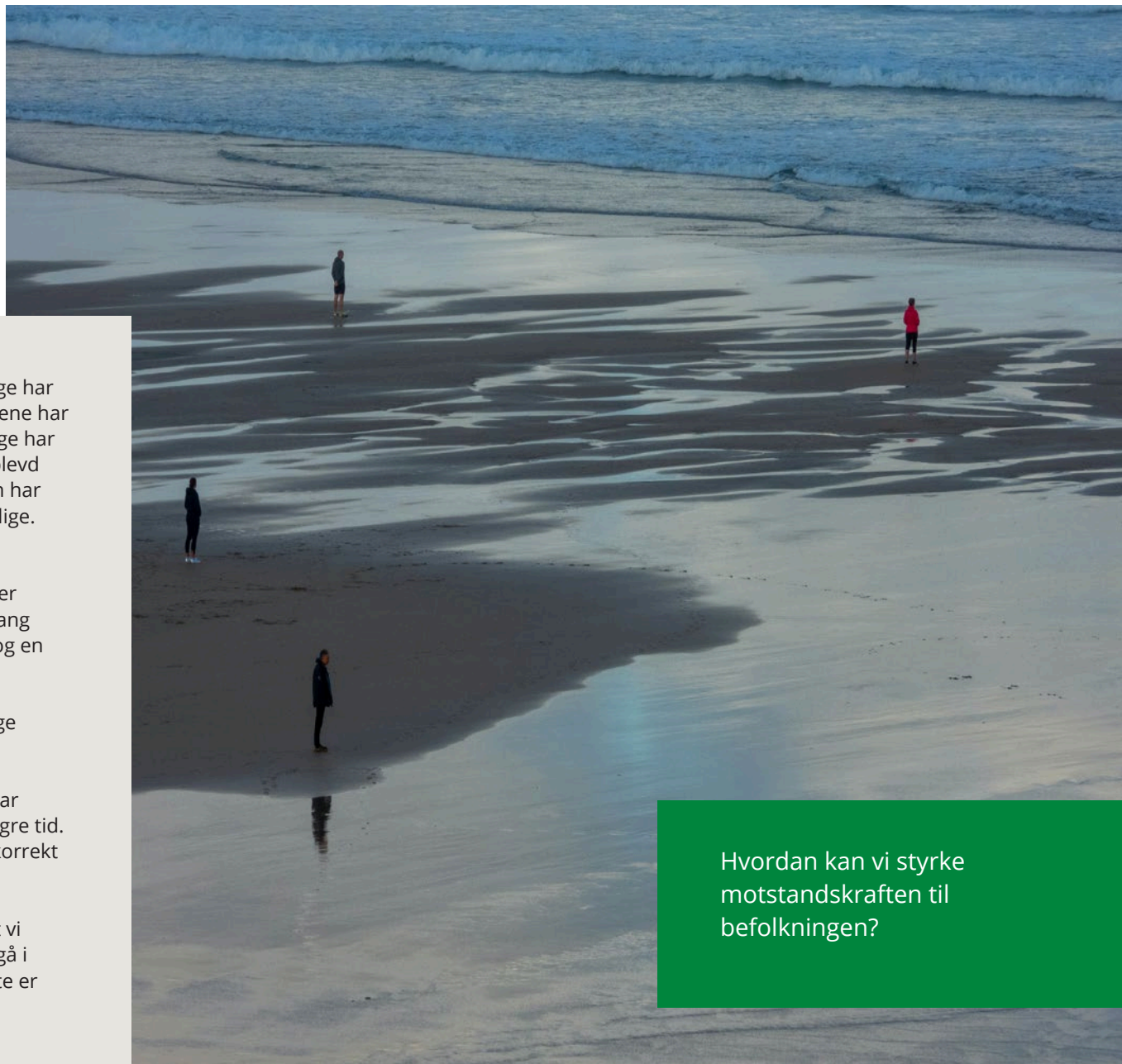
Pandemi og smitteverntiltak har preget hverdagen. Mange har måttet jobbe fra hjemmekontor. Undervisningen på skolene har blitt gjennomført digitalt. Fritidstilbudene for barn og unge har i lengre perioder vært utilgjengelig, og studenter har opplevd studiene og isolasjonen som svært krevende. Pandemien har ført til en kraftig økning i antall permitterte og arbeidsledige. Mange er engstelige for framtida.

Det finnes for lite kunnskap om skader pandemier påfører befolkningens psykiske helse, enten det er på kort eller lang sikt. Men vi vet at sosial distansering, lite fysisk aktivitet og en uforutsigbar hverdag er skadelig.

Mange undersøkelser viser at det kan bli store og alvorlige konsekvenser, spesielt på psykisk helsefeltet.

Mental Helse mener det økte behovet som pandemien har utløst bare synliggjør utfordringer som har vært der i lengre tid. Tilbudet innenfor psykisk helse er verken dimensjonert korrekt eller driftet på riktig måte.

Hvordan kan vi styrke vår psykiske motstandskraft slik at vi er bedre forberedt på kriser? Og bør motstandskraft inngå i nasjonale og lokale psykososiale beredskapsplaner? Dette er spørsmål Mental Helse skal sette på dagsorden i 2021.



Hvordan kan vi styrke  
motstandskraften til  
befolkningen?



# Politikk og kommunikasjon

Mental Helse skal være den foretrukne organisasjonen innenfor det psykisk helsefeltet for media og politikere. Vi skal være en seriøs, profesjonell og faglig dyktig organisasjon. Mental Helse skal bidra til å sette dagsorden for psykisk helse.

## Ledermøter

Ledermøtet er et sentralt forum for Mental Helses politikk.

## Rettighetsutvalg

Mental Helse har nedsatt et eget rettighetsutvalg som jobber med rettigheter og politikk tilknyttet tvang.

## Påvirkning

Mental Helse skal være aktive i politisk påvirkning, både gjennom møtevirkosomhet og relevante utspill.

## Sinn og samfunn

Medlemsbladet vårt er Norges viktigste publikasjon innen psykisk helse.

## Sosiale medier

Mental Helse skal være synlig i samfunnet. Derfor skal organisasjonen fortsette å være offensiv i sosiale medier.

## Presse

Mental Helse skal være en ledende aktør innen psykisk helse og sette dagsorden. Dette krever bred innsats fra Mental Helse sentralt og fra fylkes- og lokallagene.

# Prosjekter og arrangementer

Vi i Mental Helse skal være innovative og lage aktiviteter over hele landet. Vi skal drifte eksisterende prosjekter og skape nye prosjekter på en profesjonell og seriøs måte. Der hvor pandemien hindrer oss i å gjennomføre fysiske arrangementer, finner vi digitale løsninger.



## Svartjenestene

Tjenestene fungerer som en direkte hjelp til mennesker i vanskelige livssituasjoner.

- **Hjelpetelefonen:** En trygg arena, åpen 24/7 og gratis å benytte.
- **Sidetmedord.no:** Nettbasert skrive-tjeneste inkludert chat, vennetjeneste og forum.
- **Arbeidslivstelefonen:** Telefon og chat for arbeidsrelaterte spørsmål.
- **Foreldresupport\*:** Døgnåpen veiledertelefon og chat for vordende og nybakte foreldre, 0-2 år.

\* Et samarbeid med Stine Sofies Stiftelse.

- **Studenttelefonen\*\*:** Et gratis og anonymt lavterskeltilbud for alle studenter og elever.

\*\* Et samarbeid med helsepersonell ved SIA, SSN og KoRus Sør.

## YAM

Youth Aware of Mental Health er et banebrytende interaktivt skoleprogram som skal redusere selvmordstanker og depresjon hos tenåringer. Målet er å gjennomføre YAM på ungdomsskoler og videregående skoler i hele landet.

## Venn1

Mental Helse er en pionér i arbeidet med psykisk helse i skolen, og Venn1 bidrar inn i ungdommers skolehverdag.

## Mental Helsekonferansen 2021

Konferansen avholdes på Expo Fornebu, 3. juni 2021. Årets tema blir «Psyk hverdag» med spesielt fokus på motstandskraft i krisesituasjoner.

## Åpenhetsprisen

Prisen har høy status, og den er et konkret bidrag til åpenhet om psykisk helse. Den deles ut av Mental Helse på Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober.

## Arendalsuka

Tilstedeværelse under Arendalsuka bidrar til å synliggjøre Mental Helses saker. I 2021 deltar vi for fjerde gang; «Psyk hverdag» er tema.

## Verdensdagen for psykisk helse

Som arrangør bidrar Mental Helse til å løfte åpenhet og psykisk helse på den nasjonale dagsordenen.

## Erfaringskompetanse

Som eier av Nasjonalt senter for erfaringskompetanse er Mental Helse sentral i å samle og formidle brukerkompetanse.

## Ung Arena

Ung Arena er et lavterskelkonsept for unge utviklet sammen med Mental Helse Ungdom.

## SeniorArena

Lavterskelkonsept for eldre etter modell av Ung Arena

# Skolering av tillitsvalgte

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

## Kursvirksomhet

Det å ha et godt og aktivt miljø for kurs og opplæring i alle deler av organisasjonen, er et viktig satsingsområde for Mental Helse. Vi tilbyr kurs for medlemmer, tillitsvalgte og andre interesserte. KUPP og organisasjonsrådgiverne har utviklet ulike kurs for fylkeslagene som er tilgjengelige gjennom kursporteføljen. Kursene som tilbys er: Organisasjonskurs, Rollen som brukerrepresentant, Politisk påvirkning, og Konflikt håndtering. KUPP er også ansvarlig for koordinering og opplæring av studielederne i fylkene.

## Opplæring

Vi skal hjelpe hverandre å bli gode, og da er opplæringsarbeid sentralt. Leder møtene er i tillegg til å være en arena for politikkutforming, også blitt en arena for erfaringsutveksling og kompetanseheving.

Administrasjonen og sentralstyret legger til rette for dette gjennom å sette faglige tema på agendaen. I tillegg vil vi fortsette å ha samlinger for nye fylkesledere i forkant av ledermøtet på høsten.

## Digitale læringsverktøy

Mental Helse skal være en innovativ og løsningsorientert organisasjon. Organisasjonens arbeid består i stor grad av mellommenneskelig kommunikasjon, og vi vil ta i bruk digitale virkemidler som forenkler medlemmenes og de tillitsvalgtes hverdag.

Tillitsvalgte, medlemmer og ansatte vil få den nødvendige kompetansen for å kunne bruke digitale virkemidler og verktøy i arbeidet sitt.



# Organisasjonen

Mental Helse skal være en åpen og demokratisk organisasjon. Landsmøtet bestemmer retningen for organisasjonen, og sentralstyret skal gjennomføre landsmøtets vedtak. Organisasjonen skal satse på fortsatt vekst og øke aktivitetene som gjør oss mer synlige og viser vårt bidrag til utviklingen i samfunnet.

## Organisasjonsstrategi

På bakgrunn av trender i samfunnet, når det gjelder deltakelse og aktivitet i organisasjonslivet, er det nødvendig å sette i gang en prosess for å lage en helt ny strategi for organisasjonen. Prosessen skal involvere alle ledd i organisasjonen og munne ut i en ny strategi som legges frem på landsmøtet i 2022.

## Brukermedvirkning og representasjon

Representasjon er nøkkelen til utvikling av gode tjenester, og Mental Helse spiller en hovedrolle i dette arbeidet. Bevisstgjøring av rettigheter og muligheter er avgjørende for at vi skal bli best mulig brukermedvirkere på individ-, tjeneste- og systemnivå.

## Møtesteder

Lokallagenes arbeid er grunnsteinen i organisasjonen. Deres arbeid med å skape møteplasser og drive frivillig arbeid lokalt skal styrkes og utvikles videre.

## Likepersonsarbeid

Mye av arbeidet i lagene defineres av Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) som likepersonsaktivitet, og vi får tilskudd basert på dokumentert aktivitet.

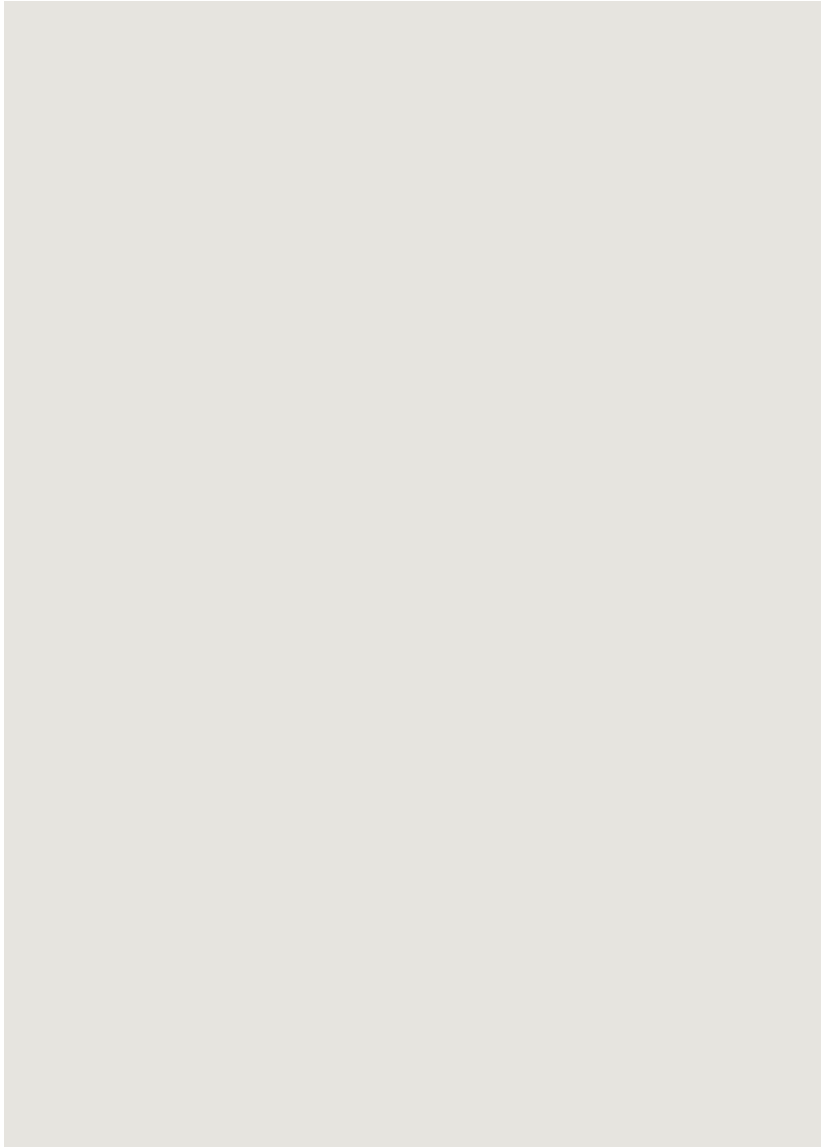
## Frivillighet

Å dokumentere frivillig arbeid er avgjørende for å synliggjøre organisasjonens betydning i samfunnet.



Lokallagenes arbeid er grunnsteinen i organisasjonen.

# Notater



# Notater

