

1 **Forord**

2 Planen byggjer på Mental Helse sine mål og visjonar. Den visar kva oss som
3 organisasjon skal jobbe med i 2021. Mental Helse er bygd på lokale krefter,
4 grasrota er organisasjonens hjarte og sjel. Prioriteringar i 2021 er

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

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

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

17

18 **Vår visjon:**

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

20 **Vårt mål:**

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

22 **Vår strategi:**

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

25 **Våre verdiar:**

26 *Likeverd*: fordi alle menneske har like stor verdi og skal ha like moglegheiter og
27 rettigheiter.

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

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

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

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

35 *Grunnlag for handlingsplanen er:*

36 Medlemene sine ynskje og innspel

37 Lokale forhold og hendingar i Sykkylven kommune

38 Handlingsplan 2020-2021, Mental Helse Møre og Romsdal

39 Handlingsplan 2021, Mental Helse

40 Samfunnspolitisk program 2020-2022, Mental Helse

41 Strategi 2020-2022, Mental Helse

42 Vedtekter 2020-2022, Mental Helse

43

44 27. februar 2021

45 Forslag til årsmøtet

46 MENTAL HELSE SYKKYLVEN

47

48 ---

49

50 **1. Styrking av organisasjonen**

51

52 **1.1. Målsetting og etiske retningslinjer**

53 Mental Helse Sykkylven skal bli "betre enn i fjor". Det er lokallaget Mental Helse
54 Sykkylven sin målsetting for 2021 at handlingsplanen blir gjennomført. Styret
55 skal nytte lokallagets ressursar på best tenleg måte for å oppnå dette. Lokallaget
56 skal følgja 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
60 for at handlingsplanen skal kunne gjennomførast. Medlemar skal inviterast til
61 deltaking i planlegging av arrangement, dette for å skape ein organisasjon med

62 aktive medlemmar og eit inkluderande miljø. For å sikra kontinuitet i arbeidet bør
63 det alltid veljast to personar til kvar ansvarsoppgåve.

64

65 **1.3. Medlemsverving**

66 Lokale forhold gjer at vi har eit stort potensialet for medlemsvekst. Ved alle
67 aktivitetar som lokallaget arrangerer skal det drivast aktivt med medlemsverving.

68

69 **1.4. Økonomi og inntektsbringande arbeid**

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

77

78 **1.5. Kurs og opplæring (KUPP)**

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

88

- 89 • I 2021 vil lokallaget tilby kurs i depresjonsmeistring (KID-kurs) for
90 innbyggjarar i kommunane Stranda og Sykkylven.

91

92 **1.6. Brukarmedverknad**

93 Mental Helse Sykkylven skal samarbeide med dei andre brukarorganisasjonane
94 for å styrke brukarmedverknad i kommunen. Styret i lokallaget skal ha kontakt

95 med brukarutval og råd i kommunen, dette er viktig for å kunne gje
96 tilbakemeldingar til medlemar om korleis brukarmedverknad fungera i praksis.
97 Mental Helse Sykkylven skal promotere Mental Helse sitt Forum for
98 brukarrepresentantar (brukerforum-mh.org).

99

100 **1.7. Samarbeid med andre**

101 Lokallaget har som mål å styrke samarbeidet med andre organisasjonar. I
102 forbindelse med aktivitetar eller i saker der det er i Mental Helse Sykkylven sin
103 interesse å delta, kan styret inngå samarbeid med andre organisasjonar. Styret
104 skal jobbe for ein god dialog og eit godt samarbeid med kommunen. Vi vil
105 fortsette samarbeidet med kommunen med hjelp til bemanning og drift av
106 Utstyrssentralen.

107

108 **1.8. Informasjon og kommunikasjon**

109 Styret skal bruke heimesida på www.mentalhelse.no og andre nettstadar til å
110 publisere informasjon om lokallagets aktivitetar og saker. Styret skal informere
111 medlemane om sitt arbeid til ein kvar tid. Styret sitt arbeid skal dokumenterast
112 og lokallagets arkiv skal haldast oppdatert. Ved arrangement skal det
113 informerast om Mental Helse sine tenester, Hjelpetelefonen, sidetmedord.no,
114 Arbeidslivstelefonen, Venn1 og YAM. (*YAM – Youth Aware of Mental health er eit
115 helsefremjande og preventivt undervisningsprogram for psykisk helse blant unge.
116 Bygd på tung internasjonal forskning, utvikla av Karolinska instituttet i Stockholm og
117 University of Colombia i USA*). Medlemar og tillitsvalde som deltek på
118 arrangement, kurs eller møte i andre organisasjonar skal gi rapportar frå
119 arrangementa til styret i lokallaget.

120

121 ---

122

123 **2. Aktivitetar i 2021**

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

127

128 **2.1. Medlemsmøte, sosiale aktiviteter, temakveldar og temamøte**

129 Styret skal arrangere opne medlemsmøte med tema:

130 • Verktøy for å kome seg til igjen etter sjukdom

131 • 17 års markering – Vi er stolt av å være till!!

132 • Sjølvmondsforebygging

133 • Verdensdagen for psykisk helse

134 • Handlingsplan for 2022

135

136 Mental Helse Sykkylven skal arrangere sosiale aktiviteter for medlemne slik
137 som: biljardturneringar, grilling i fjøra, go-kart køyring, sommar- og
138 juleavslutningar. Dersom det vert mogleg skal styret også legge til rette for at
139 medlemmar kan delta på aktiviteter saman med andre lokallag, fylkeslaget og
140 andre organisasjonar.

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

143 Tema som er aktuelle å sette fokus på i 2021 er:

144 • Rettigheitar

145 • Lettare fysisk aktivitet og psykisk helse

146 • Verdensdagen 2021: «Følg opp!»

147 • Eldre og psykisk helse og pårørande

148 • Brukarmedverknad, koordinerande tenester og individuell plan (IP)

149 • Sjølvmondsforebygging

150 • «Møte mellom menneske», relasjonar

151 • Frivillighetsåret 2022.

152

153 Der det er naturleg vil også fleire aktiviteter handla om same tema, slik som
154 temakveld med påfølgjande kurs.

155

156 **2.2. Sykkylvsdagane og andre markeringar i sentrum**

157 Lokallaget skal ha stand på markeringar i sentrum med informasjonsmateriell og
158 verving i fokus om det vert Sykkylvsdagar og Nattope i 2021. Det er viktig at vi
159 synleggjer organisasjonen vår Mental Helse. Vi må satse på å ha aktiviteter på

160 standen i form av konkurransar slik vi blir meir synlege. Vi må skape litt "oppstyr"
161 for å bli sett.

162

163 **2.3. Verdensdagen for psykisk helse 2021**

164 *Tema 2021: «Følg opp!»*

165 «Oppmerksomheit og tilstedeværelse» er tema i perioden 2019-21. Lokallaget
166 skal delta med representantar på inspirasjonsseminar digitalt, og vi skal prøve å
167 finne samarbeidspartnarar til markeringa av Verdensdagen for psykisk helse i vår
168 kommune. Arbeidet med planlegginga av arrangement skal starta opp så snart
169 inspirasjonsseminaret er over. Verktøykassa og idé-heftet for planlegging av
170 verdsdagen skal nyttast, og planlegginga skal meldast inn som kurs.

171

172 **2.4. Andre aktivitetar**

173 Mental Helse Sykkylven skal ha open dag på Brukarkontoret når vi får opne igjen,
174 og delta på andre arrangement ved BOS. Mental Helse Sykkylven vil også
175 arrangere aktivitetar saman med Brukarorganisasjonane i Sykkylven (BOS). Vi vil
176 også oppfordre våre medlemar til å delta på aktivitetar ved Fønixhuset og hjelpe
177 til som frivillige der.

178

179 **2.5. Likepersonsarbeid**

180 Vi skal fylgje opp og vidareutvikle likepersonsarbeidet vårt, og satse på å
181 rekruttere nye likepersonar. Vi fortset med dei gode vanane våre med
182 likepersonsarbeid på dei opne dagane på BOS når det opnar opp igjen. Vi må
183 prøve å spreie likepersonsarbeidet vårt meir ut i media, slik at fleire får vite kva
184 tilbod vi kan tilby innbyggjarane i bygda vår.

185

186 ---

187

188 **3. Interessepolitikk og påverknad**

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

191 • psykisk helsearbeid

- 192 • brukarmedverknad
- 193 • frivillig deltaking
- 194 • folkehelse
- 195 • aktivitetstilbod
- 196 • pålagde kommunale tenester

197

198 Vi skal ikkje vere ein "sutrekopp", men argumentere for gode løysningar for heile
199 befolkninga.

200

201 **3.1. Råd og brukarutval**

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

205

206 **3.2. Kommunalt planarbeid**

207 Mental Helse Sykkylven skal vere "vaktbikkje" og passe på at brukarerfaringar
208 vert teke omsyn til ved evalueringar og kvalitetsmålingar av desse tenestene. Vi
209 skal også passe på at brukarmedverknad vert ivaretatt ved nye omleggingar eller
210 endringar i tenestetilbodet. Kommunestyret har også vedtatt å utarbeide fleire
211 tema- og handlingsplanar. Mental Helse Sykkylven skal delta aktiv i høyringar og
212 liknande for å sikra at psykisk helse vert teke omsyn til i desse planane.

213

214 **3.3. Stortingsvalet 2021**

215 Mental Helse Sykkylven skal vere synlege i valkampen lokalt ved å sette fokus på
216 saker som omhandlar psykisk helse.

217

218 ---

219

220 **4. Årsplan**

221 Styret skal utarbeide ein årsplan for aktivitetar i lokallaget i årsmøteperioden.
222 Enkelte aktivitetar kan overlape dette, slik som kurs og prosjektarbeid.
223 Årsplanen skal gi ei oversikt over aktivitetar som Mental Helse Sykkylven vil stå
224 som arrangør for, eller som er faste årlege aktivitetar i organisasjonen vår.
225 Aktivitetar som er planlagt saman med andre lokallag, eller er i regi av fylkeslaget
226 eller er saman med Brukarorganisasjonane i Sykkylven (BOS) skal også oppførast
227 i planen. Årsplanen skal oppdaterast etterkvart som det kjem til ny informasjon,
228 eller når det vert gjort endringar. Planen skal vere tilgjengeleg for medlemmane, og
229 aktivitetar skal leggjast inn i kalenderen på nettsida og i Outlook.

230