

1 **Forord**

2 Planen byggjer på Mental Helse sine mål og visjonar. Den visar kva oss som organisasjon skal
3 jobbe med i 2022. Mental Helse er bygd på lokale krefter, grasrota er organisasjonens hjarte
4 og sjel. Prioriteringar i 2022 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 «*Kvalitet i psykisk helsevern*»: Mental Helse er opptatt av at menneske med psykiske
9 helseutfordringar skal få behandling raskt, uansett kor dei bur, og at samordning mellom
10 helse-, sosial- og velferdstenestene styrkes til fordel for pasientar. I fellesskap kan vi påverka
11 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. I 2022 er det
19 også Frivilligheita sitt år og Mental Helse har valt 10. mars som «Vår Dag». I veke 23 er det
20 «Vår Veke» i Møre og Romsdal.

21

22 **Vår visjon:**

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

24 **Vårt mål:**

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

26 **Vår strategi:**

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

29 **Våre verdiar:**

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

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

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

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

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

38 *Grunnlag for handlingsplanen er:*

39 Medlemene sine ynskje og innspel

40 Lokale forhold og hendingar i Sykkylven kommune

41 Handlingsplan 2021-2022, Mental Helse Møre og Romsdal

42 Handlingsplan 2022, Mental Helse

43 Samfunnspolitisk program 2020-2022, Mental Helse

44 Strategi 2020-2022, Mental Helse

45 Vedtekter 2020-2022, Mental Helse

46

47 17. februar 2022

48 Forslag til årsmøtet

49 MENTAL HELSE SYKKYLVEN

50

51

52 **1. Styrking av organisasjonen**

53

54 **1.1. Målsetting og etiske retningslinjer**

55 Mental Helse Sykkylven skal bli "betre enn i fjor". Det er lokallaget Mental Helse Sykkylven
56 sin målsetting for 2022 at handlingsplanen blir gjennomført. Styret skal nytte lokallagets
57 ressursar på best tenleg måte for å oppnå dette. Lokallaget skal fylgja etiske retningslinjer i
58 alt sitt arbeid.

59

60 **1.2. Arbeidsfordeling og kontinuitet i arbeidet**

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

66

67 **1.3. Medlemsverving**

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

71

72 **1.4. Økonomi og innteksbringande arbeid**

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

79

80 **1.5. Kurs og opplæring (KUPP)**

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

89

- 90 • I 2022 vil lokallaget tilby kurs i depresjonsmeistring (KID-kurs) for innbyggjarar i
- 91 kommunane Stranda og Sykkylven.
- 92 • «Kursvert» kurs og e-kurs vil vi prøve å få gjennomført.
- 93 • Organisasjonskurs.
- 94 • Skrivekurs og Microsoft 365 opplæring.

95 **1.6. Brukarmedverknad**

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

99 Mental Helse Sykkylven skal samarbeide med dei andre brukarorganisasjonane for å styrke
100 brukarmedverknad i kommunen, og ha fokus på brukarmedverknad i samhandlingsavtalane
101 med Helseforetaket. Styret i lokallaget skal ha kontakt med brukarutval og råd i kommunen,
102 dette er viktig for å kunne gje tilbakemeldingar til medlemar om korleis brukarmedverknad
103 fungera i praksis.

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

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

109

110 **1.7. Samarbeid med andre**

111 Lokallaget har som mål å styrke samarbeidet med andre organisasjonar i saker eller
112 aktivitetar der det er naturleg for Mental Helse Sykkylven å delta. Styret skal jobbe for ein
113 god dialog og eit godt samarbeid med kommunen. Vi vil fortsette samarbeidet med
114 kommunen angående bemanning og drift av Utstyrssentralen. I Frivilligheitas år 2022 vil vi
115 samarbeide med andre om markeringar/arrangement, både på «Vår dag» og i «Vår veke».

116

117 **1.8. Informasjon og kommunikasjon**

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

124

125 **2. Aktivitetar i 2022**

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

129 **2.1. Medlemsmøte, sosiale aktivitetar, temakveldar og temamøte**

130 Styret skal arrangere opne medlemsmøte med tema:

- 131 • Verktøy for å kome seg til igjen etter sjukdom
- 132 • «Vår dag» 10. mars
- 133 • 18 års markering 28. april – Vi er stolt av å være till!!
- 134 • «Vår veke» i veke 23
- 135 • Sjølvmondsforebygging
- 136 • Verdensdagen for psykisk helse
- 137 • Handlingsplan for 2023

138 Aktivitetsgruppa skal arrangere aktivitetstilbod på dagtid.

139 Mental Helse Sykkylven skal arrangere sosiale aktivitetar:

- 140 • bowling- og biljardturneringar
- 141 • grillkveldar med aktivitetar
- 142 • go-kart køyring
- 143 • sommar- og juleavslutningar
- 144 • matlaging på BOS
- 145 • tur

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

148 Mental Helse Sykkylven vil arrangerer temakveldar og temamøte der alle er velkomne, både
149 medlemar og ikkje medlemar.

150 Tema som er aktuelle å sette fokus på i 2022 er:

- 151 • Rettigheitar
- 152 • Lettare fysisk aktivitet og psykisk helse
- 153 • Verdensdagen 2022
- 154 • Eldre og psykisk helse
- 155 • Pårørandearbeid
- 156 • Brukarmedverknad, koordinerande tenester og individuell plan (IP)
- 157 • Sjølvmondsførebygging
- 158 • «Møte mellom menneske», relasjonar
- 159 • Frivilligheitsåret 2022.

160

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

163

164 **2.2. Sykkylvsdagane og andre markeringar i sentrum**

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

169

170 **2.3. Verdensdagen for psykisk helse 2022**

171 Lokallaget skal delta med representantar på inspirasjonsseminar, og vi skal prøve å finne
172 samarbeidspartnarar til markeringa av Verdensdagen for psykisk helse i vår kommune.
173 Arbeidet med planlegginga av arrangement skal starta opp så snart inspirasjonsseminaret er
174 over. Verktøykassa og idé-heftet for planlegging av verdsdagen skal nyttast, og planlegginga
175 skal meldast inn som kurs.

176

177 **2.4. Andre aktivitetar**

178 Mental Helse Sykkylven skal ha open dag på Brukarkontoret og delta på arrangement ved
179 BOS. Vi vil også oppfordre våre medleamar til å delta på aktivitetar ved Fønixhuset og hjelpe
180 til som frivillige der.

181

182 **2.5. Likepersonsarbeid**

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

187

188 **3. Interessepolitikk og påverknad**

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

191 • psykisk helsearbeid

192 • brukarmedverknad

- 193 • sjølvmondsforebygging
- 194 • frivillig deltaking
- 195 • folkehelse
- 196 • aktivitetstilbod
- 197 • pålagde kommunale tenester

198

199 Vi skal argumentere for gode løysningar for heile befolkninga.

200

201 **3.1. Råd og brukarutval**

202 Mental Helse Sykkylven skal samarbeide med dei kommunale råda og brukarutvala i
203 kommunen vår. Medlemar som er brukarrepresentantar i råd eller utval skal få veileining og
204 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 vert teke
208 omsyn til ved evalueringar og kvalitetsmålingar av desse tenestene. Vi skal også passe på at
209 brukarmedverknad vert ivaretatt ved nye omleggingar eller endringar i tenestetilbodet.
210 Kommunen utarbeidar fleire tema- og handlingsplanar der vi vil delta på høyringar og
211 liknande, for å sikra at psykisk helse vert teke omsyn til i desse planane.

212

213 **4. Årsplan**

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

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

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

222