

# Forord

Mental Helse er ein medlemsorganisasjon for alle menneske med psykiske helseproblem, pårørande og andre interesserte.

Gjennom politisk påverknad, folkeopplysning og formidling av brukarerfaring, jobbar vi for auka openheit, betre førebygging og behandling av psykiske helseproblem.

Brukarar og pårørande har erfaring og kunnskap om psykisk helse som vi vil formidle til offentlege myndigheiter, fagmiljø, organisasjonar og enkeltpersonar.

Mental Helse vart stifta 3. september 1978 og er ein landsdekkande medlemsorganisasjon. Vi har rundt 7.500 medlemar, 19 fylkeslag og lokallag som dekker meir enn 300 kommunar.

Mental Helse er bygd på lokale krefter, grasrota er organisasjonens hjarte og sjel. Lokallaget Mental Helse Sykkylven satsar på sosial deltaking, opplæring av likepersonar og brukarrepresentantar, aktiv deltaking på møteplassar o.l. der brukarrepresentasjon er eit naturleg val.

## **Vår visjon:**

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

## **Vårt mål:**

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

## **Vår strategi:**

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

## **Våre verdiar:**

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

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

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

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

# Styret sitt arbeid

Styrets skildring av årsmøteperioden 17. februar 2019 til 29. februar 2020.

## **Styret vald på årsmøtet den 17. februar 2019:**

Styreleiar: Anne Turid Angell Vikstad.

Nestleiar: Tone Lillian Wisth

Kasserar: Stig Ålgårdstad.

Sekretær: Anne Turid Angell Vikstad.

Styremedlem: Irene Sundholm

Styremedlem: Frode Wærøy

Styremedlem: Terje Mikkell Mundal

1. vara medlem: Fred Ramstad

2. vara medlem: Elisabeth Nøringset

3. vara medlem: Helen Engeseth.

## **Valkomiteen:**

Brit Berge Ringdal (leiar)

Liv Johanne Ekornes

Ole Andre Hellebostad

## **Andre ansvarsområde og verv i perioden:**

Ungdomskontakt: Fred Ramstad

Studieleiarar: Tone Lillian Wisth Stig Ålgårdstad (vara)

Likepersonkontakt: Irene Sundholm Tone Lillian Wisth (vara)

Webansvarleg: Irene Sundholm og Stig Ålgårdstad

Styret i Brukarorganisasjonane i Sykkylven (BOS): Anne Turid Angell Vikstad

Terje Mikkell Mundal (vara)

Fred Ramstad (ungdomskontakt)

## **Styret sine aktivitetar**

Handlingsplanen 2019 er årsmøtet sitt mandat til styret, og styret har jobba aktivt med å realisere handlingsplanen. Styret har hatt 11 styremøter med 102 saker til behandling i perioden. Alle styremedlemar har vore involvert i arbeidet med å planlegge aktivitetar. Ungdomskontakt har ivaretatt og engasjert medlemmar i ungdomsarbeidet. Aktivt arbeid frå styret har ført til at fleire medlemmar har deltatt i planlegging og gjennomføring av aktivitetar. Styret har hatt fokus på etiske retningslinjer i sitt arbeid.

## **Valkomiteens arbeid**

Ein av medlemmane i komiteen har ikkje vore aktiv i perioden, og gjekk såleis ut av komiteen. Valkomiteen har jobba godt og la fram sin innstilling 11. februar 2020, med kandidatar til verva som er på val på Årsmøte 2020.

# Aktiviteter i lokallaget

## Medlemsaktiviteter

Det har vore 8 medlemsaktiviteter i årsmøteperioden. Alle medlemsmøta har hatt eit eige tema, og vore ope for ikkje medlemar.

### Tema i perioden:

- ☐ «Korleis kome seg opp av sofaen»
- ☐ «15 års markering»
- ☐ «Lokallagssamling Giske»
- ☐ «Bowling»
- ☐ «Gi tid» Verdensdagen
- ☐ «Tur til Stordal»
- ☐ «Juleavslutning» Samarbeid med Mental Helse Stranda (Velferdsarrangement)
- ☐ «Handlingsplan 2020»

Mental Helse Giske var vertskap for lokallagssamlinga 1. juni 2019. 8 av våre medlemmar deltok.

Vi arrangerte velferdsarrangement 24. august og inviterte Mental Helse Stordal, Mental Helse Stranda, Mental Helse Skodje/Ørskog til bowling og pizza i Spjelkavik. Vi hadde heising av Verdensdagsflagg 3. oktober.

Vi fekk invitasjon frå Mental Helse Stordal til å besøke dei med omvising og mat 19. oktober, en nydelig fin haustdag.

Medlemar deltok på sumaravslutninga saman med dei andre organisasjonane i BOS på Stranda og på juleavslutninga på Helselagshuset.

## Brukarkontoret «Møteplassen vår»

Tysdagar har Brukarorganisasjonane i Sykkylven «Open dag» på Brukarkontoret med informasjonsmateriell og likepersonsarbeid i fokus. Ansvar for å vere vertskap for «Open dag» går på rundgang blant organisasjonane, og Mental Helse Sykkylven har hatt ansvaret 8 dagar. I tillegg har det vore 4 dagar der organisasjonane har hatt felles ansvar. Kontor- og møtelokala på Brukarkontoret har vorte den naturlege «Møteplassen» for våre medlemmar, og likepersonar har hatt aktivitetsgrupper og samtalegrupper der det har vore set fokus på psykisk helse.

## Likepersonsarbeid

Lokallaget har hatt fokus på innføring i likepersonsarbeid og vi har 11 aktive utdanna likepersonar. Likeperson arbeidet er godt innarbeida og med Brukarkontoret som møteplass har vi mange som brukar tilbodet. Den tradisjonelle likepersonsrolla med erfaringsutveksling ein-til-ein og rolla der likepersonane er arrangør/ ansvarleg for gjennomføring av aktivitet, lever side om side. Vi har hatt fleire besøk og oppsøkande verksamheit ved fleire av helse- og omsorgsinstitusjonane i vår kommune og i helseregion. Fleire likepersonar har utført oppdrag på alders-/sjukeheimen, sjukehuset, distrikts psykiatrisk senter (DPS) og enkelte heimebesøk.

## Samarbeid med andre

Vi har eit godt samarbeid med Fønixhuset og i løpet av året har det vorte gjort diverse oppgåver:

Saman med Seniornett Sykkylven hadde vi arrangementet 17. mai, middagen for dei frivillige, pynting til jul og mykje anna.

Vi var samarbeidspartner med MOT om arrangement 7. mai.

Vi stilte med eit lag på quizen under Sykkylvsdagane.

Vi var med på informasjonsstand/loddsal under Sykkylvsdagane og nattopent før jul saman med dei andre i BOS.

40 års jubileet til NRF Sykkylven.

FNs internasjonale dag for funksjonshemma 3. desember. Tema: FNs bærekraftsmål.

## Kurs- og opplæring

Lokallaget har arrangert 4 kurs i perioden på til saman 44 timar, og 20 deltakarar.

### Kurstittlar:

- Opplæring i årsmøteforberedelser 2019
- Opplæring av styremedlemar
- Opplæring i etiske retningslinjer 2019
- Opplæring i Politisk påverknad – skrive godt 2019

Vi har skulert ein ny likeperson

2 medlemmar deltok på FFO sin grunnutdanning innan brukarmedverknad.

4 medlemmar deltok Mental Helse Møre og Romsdal sitt kurs i «Politisk påverknad».

5 deltok på Funkis sitt kurs «Motivasjon og organisasjon».

2 deltok på "Roller som brukarrepresentant"

Det har vore fokus på fagleg påfyll ved å delta på fagdagar i regi av helseføretaket og andre arrangørar.

Medlemmar har deltatt på fagdagar ved:

Norges Teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) Molde om «Recovery i pakkeforløpenes tid – Standardisering eller individuell tilpasning?

Fagdag om «Samhandling om riktig og redusert bruk av tvang» i Ålesund.

Samhandlingsmøte på Lærings og mestringsenteret.

# Prosjekter

## Verdensdagen 2019

Arbeidet med markering av Verdensdagen for psykisk helse i 2019 starta i mars med 3 utsendingar til Inspirasjonsseminar i Ålesund. Med temaet «Gi tid» starta vi vår markeringa med foredrag for elevane på Vidaregåande der Ingrid Bruun snakka om sitt arbeid. Vi hadde flaggheising på kulturhuset 3. oktober. På Verdensdagen 10. oktober hadde vi stand i sentrum med loddsal og informasjonsmateriell, «Open dag» på BOS og medlemsmøte med underhaldning om kvelden.

Vi hadde samarbeid med Mental Helse Giske, Skodje/Ørskog og Ålesund om Storbypakken, der vi hadde stand på Rådhusplassen og Moa med informasjonsmateriale og utdeling av grønne fiskekaker (stor suksess).

## Kjøkkenpraten

Kjøkkenpraten er ein lav terskel, Recovery-orientert møte-plass, utvikla av ROM Agder. Vi starta med å skulere 6 kjøkkenpratleiarar før vi byrja å ha faste dagar på Brukar-kontoret. Vi har no utdanna ein kjøkkenpratleiar til. Deltakarane samlas no kvar måndag og deler erfaringar omkring ulike tema som vert bestemt av deltakarane.

## Sosial aktivitet

Med hjelp av midlar frå Kronprinsesse Märthas Minnefond har vi arrangert samtalegrupper med forskjellige tema, bl.a. matlaging, ADHD og selvmord. Aktivitetsgruppene har drevet med alt frå «button» laging til «Godheits veka», FFO og i forbindelse med «Verdensdagen for psykisk helse». Reklame og hefter har blitt laget, 17. mai og julepynting og mange fleire aktiviteter har det vore gjennom året.

# Mediearbeid, informasjon, kommunikasjon, synlegheit og politikk

Styret har jobba aktivt for at lokallaget skal bli synleg, og bruk av media har vore ein strategi i heile perioden. Arrangement har vore annonsert i lokalavisa, med plakatar rundt om i bygda, på internett og heimesida, e-post og liknande. Vi har tatt direkte kontakt med lokalavisa for å få artiklar om arrangementa våre. Vi har også fått positiv omtale for det arbeidet vi gjer frå andre i lokalavisa. Face-book, Twitter, Google+, Instagram og Snapchat har vorte den største arenaen for kontaktskaping og informasjons spreing. Men ikkje alle medlemar brukar desse, så vi har også nytta e-post, SMS og noko brevpost.

## Brukarmedverknad og politisk påverknad

I perioden har vi hatt kontakt med einingsleiarar og rådgjevarar i kommunen, skulehelsesyster og folkehelsekoordinatoren.

Samarbeid mellom Rådet for funksjonshemma og Brukarorganisasjonane er bra, og brukarrepresentantane rapporterer om fleire saker det arbeidast godt med i rådet, bla. kartlegging av tilgjengelegheit og universell utforming, parkeringsplassar i sentrum for forflyttingshemma og ny sentrumsskule.

Vi svarte på høyring om «Planprogram for ny helse- omsorg og velferdsplan» saman med BOS. Vi deltok på folkemøtet på Kulturhuset og var på workshoppen som BOS arrangerte.

Vi svarte på høyring om «Endring i vergemålsloven»

## Økonomi

Fokus på Grasrotandelen og inntektsbringande arbeid ved aktivitetar har gitt resultat. Likepersonstilskot er også med på å gi økt aktivitet. Vi søkte om midlar og fekk støtte til Verdensdagen 2019, Kjøkkenpraten, og velferdsmidlar til bowling arrangementet vårt og til felles juleavslutning med Mental Helse Stranda. Facebook innsamlingar aktiverte vi i 2018 og har fått inn pengar der i 2019 også. Det er økonomisk grunnlag for vidare drift.

Aktivitetane, prosjekta og tiltaka i organisasjonen vår er basert på tilskot og desse er:

1. Verdensdagen Kr.5.000,-
2. Facebook Kr. 5.814,-
3. Extrastiftelsen Kr. 30.000,-
4. Mental Helse Møre og Romsdal Kr. 8.032,-
5. Likepersonstilskot Kr. 23.730,-
6. Grasrotmidlar Kr. 22.087,-
7. Studieforbundet Funkis Kr. 6.282,-
8. Kronprinsesse Märthas Minnefond Kr. 5.000,-

## Medlemstal

Ved alle aktivitetar har det vore fokus på informasjon om organisasjonen vår og oppfordring til å melde seg inn til dei som er interesserte i psykisk helse. Det var ei nasjonal vervekampanje før jul som ikkje ga noko stort resultat og ved årsskiftet var det 34 registrerte medlemmar i lokallaget. Av desse er 4 ungdomar med tilleggsmedlemskap.

# Representasjon

## Representasjon i andre organisasjonar, råd og utval:

*Mental Helse Møre og Romsdal:* Irene Sundholm styremedlem.

*Valkomiteen i Mental Helse Møre og Romsdal:* Tone Lillian Wisth.

*Valkomiteen Mental Helse 2018-2020:* Stig Ålgårdstad.

*FFO Ålesund og omegn 2019-2020:* Stig Ålgårdstad styreleiar, Anne Turid Angell Vikstad sekretær.

*Norsk Brukerforum:* Frode Wærøy.

*Mental Helse Ungdom Ålesundsregionen:* Fred Ramstad: leiar, Linni Celine Krieg: styremedlem.

## Brukarrepresentantar med tilknytning til Mental Helse Sykkylven:

*Regionalt brukarutval (RBU) i Helse Midt-Norge RHF:*

Beate Daniloff 2019-20, vara medlem, (trakk seg 27. oktober 2019)

*Kommunalt råd for funksjonshemma:*

Stig Ålgårdstad 2015-2019 Medlem, 2019- 2023, rådsleiar, Anne Turid Angell Vikstad og Svein Løken, vara.

*Brukarutvalet (BU) ved Muritunet:*

2018-19, Inge Heggedal, medlem. Irene Sundholm, vara.

2019-20: Irene Sundholm, medlem.

## Årsmøte i andre lag og organisasjonar

Tre delegatar og to observatørar deltok på fylkeslaget sitt årsmøte. Ungdomskontakt var observatør på årsmøtet til FFO Ålesund og omegn. Nestleiar og vara deltok på leiarmøte i Mental Helse Møre og Romsdal. Styremedlemar har deltatt på styremøter, årsmøter og leiarmøte i BOS.

# Utfordringar og vegen vidare

Å styrke økonomien må fortsatt vere ei hovudoppgåve, slik at vi blir meir robust og kan arrangere fleire aktivitetar.

Med nye tillitsvalte bør utdanning i organisasjonskunnskap og brukarmedverknad vere eit satsingsområde for 2020. Vi må også ha fokus på opplæring og delta aktivt på fagdagar slik at vi står sterkare når vi skal påverke politikarane. Medlemene må få meir kunnskap om likepersonarbeidet og vi må skulere fleire likepersonar.

*Styret Sykkylven, 29. februar 2020.*

Anne Turid Angell Vikstad  
styreleiar

Tone Lillian Wisth  
nestleiar

Stig Ålgårdstad  
kasserar

Frode Wærøy  
styremedlem

Irene Sundholm  
styremedlem

Terje Mikkell Mundal  
styremedlem

Fred Ramstad  
1. vara/ungdomskontakt

Elisabeth Nøringset  
2. vara

Helen Engeseth  
3. vara