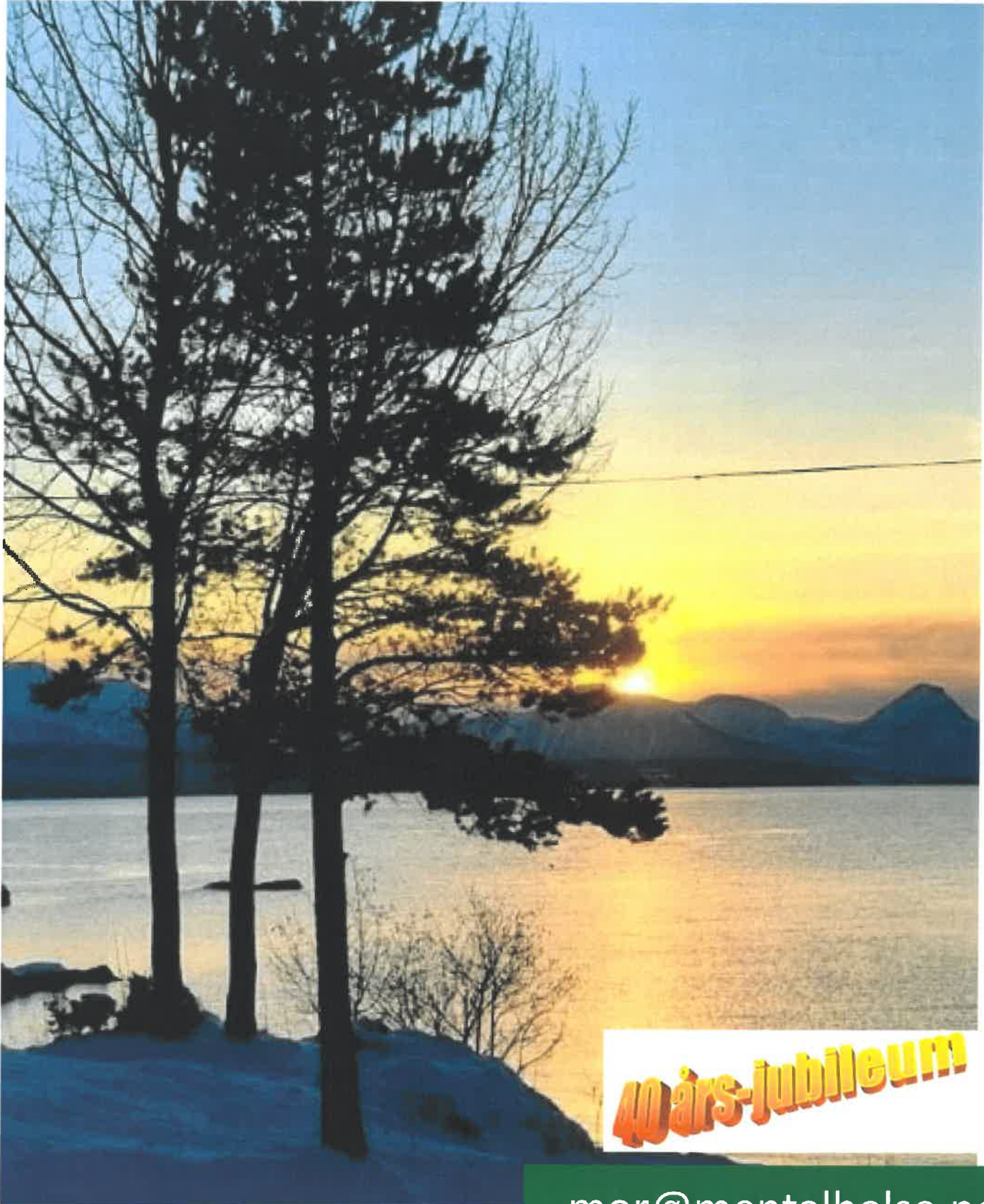


# Handlingsplan

2022-2023



MENTAL HELSE  
Møre og Romsdal



40 års-jubileum!

[mor@mentalhelse.no](mailto:mor@mentalhelse.no)



# Handlingsplan 2022-2023

**I 2022 har Mental Helse  
"Post-pandemi og frivillighet" som politisk  
kampsak i hele organisasjonen.  
I tillegg har Mental Helse Møre og Romsdal  
valgt "YAM" og " Aktive lokallag" som sine  
kjernesaker.**

# Fokus

Mental Helse er bygget på lokale krefter og det er viktig å styrke våre lokallag for å oppnå vekst.

## Kvalitet i psykiske helsetjenester

Mental Helse skal utvikle tydelig politikk på området slik at vi kan være konkrete i våre krav til politikere.

## Livet post-pandemi og frivillighetens år

Etter nesten to år med pandemi og sosial distanse kan frivilligheten bli et viktig verktøy for å skape den nye normalen.

### LIKEVERD

fordi alle mennesker har like stor verdi og skal ha like muligheter og rettigheter.

### ÅPENHET

fordi åpenhet sammen med kunnskap bidrar til å få bort myter og hindre stigmatisering.

### RESPEKT

fordi vi ønsker et samfunn som anerkjenner det enkelte menneskes ressurser og muligheter.

### INKLUDERING

fordi alle mennesker skal oppleve at de er betydningsfulle for fellesskapet.

# Aktive medlemmer og lokallag

Mental Helse er bygget på lokale krefter og det er viktig å ha aktive og synlige lokallag for å oppnå vekst. Det kan gjøres gjennom gode lokale aktiviteter som bidrar til fellesskap og samhold.

## Barn og unge

Styrke satsingen på barn og unge, gjennom samarbeid med prosjektledelsen i YAM (Youth Aware of Mental Health)

Langsiktig mål er å gjennomføre YAM i ungdomsskolene i fylket.

Ventetid for behandling på BUP skal jobbes for å bli så lav som mulig. Lokallagene kan være med å påvirke til et bedre forebyggende arbeid.

## TILHØRIGHET

Gjennom inkludering skal alle medlemmene kunne føle tilhørighet i Mental Helse.

Alle skal få mulighet til å bidra og være en ressurs for organisasjonen.

## MØTEPLASSER

Lokallagene er Mental Helse sine viktigste møteplasser. De fungerer som sosiale arenaer og kontaktpunkt i hverdagen.



MENTAL HELSE  
Møre og Romsdal

### FADDERORDNING

Gjennom en god og strukturert fadderordning styrkes kontakten mellom lokallagene og fylkesstyret.

### LOKALLAGSSATSNING

Mental Helse Møre og Romsdal vil satse på lokallagene gjennom å styrke de som er aktive og jobbe for å aktivere flere.

Tilrettelegge for kurs og fagdager.

### **MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:**

- *Stimulere til økt samarbeid mellom lokallagene.*
- *Styrke kontakten med lokallagene.*
- *Bidra til å synliggjøre aktivitetene.*
- *Bruke kompetansen og ressursene til medlemmene.*
- *Fortsatt styrke satsing på YAM:*

# Skolering av medlemmer og tillitsvalgte

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



For å nå målet om å bli det beste fylkeslaget vil vi styrke hverandre gjennom opplæring ved bruk av kompetansen og ressursene den enkelte i fylkeslaget har.

### **BRUKERREPRESENTASJON**

Representasjon er en nøkkel i utviklingen av gode tjenester. Derfor kan vi styrke egne representanter gjennom skolering ved å tilby kurs og danne nettverk.

### **BRUKERMEDVIRKNING**

Bevisstgjøring av rettigheter og muligheter er avgjørende for at vi skal bli best mulig medvirkere.

### **REGISTRERING AV KURS I LOKALLAGENE**

I lokallagene gjennomføres mange aktiviteter som gir læring. Disse kan registreres som kurs i Studieforbundet Funkis sitt registreringssystem FunkisKurs. Det legges til rette for desentralisert opplæring.

### **REKRUTTERING OG INTEGRERING**

Fortsatt satsning på å rekruttere og beholde medlemmer, også i det flerkulturelle samfunn.

### **ORGANISASJONSKUNNSKAP**

Det legges til rette for desentralisert opplæring i styrearbeid.

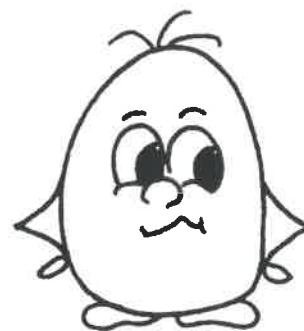
### **LIKEPERSONER**

Lokallagene tilbys opplæring i likepersonsarbeid og rapportering av likepersonsaktiviteter.

## **MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:**

- *Satse på kurs og opplæring for medlemmer og tillitsvalgte.*
- *Arrangere desentraliserte kurs for lokallagene.*

# Kommunikasjon, påvirkning og synlighet



*Mental Helse skal være en tydelig og troverdig aktør i den offentlige debatten.*



Vår kommunikasjon skal bygge på organisasjonens grunnverdier og de etiske retningslinjer.

Vi ønsker en organisasjon der kommunikasjon både internt og eksternt er forståelig, synlig og har disse verdiene.





MENTAL HELSE  
Møre og Romsdal

## PÅVIRKNING

Mental Helse Møre og Romsdal vil påvirke direkte og indirekte i politikken gjennom innspill i sosiale medier, møte på debatter, delta på konferanser og temamøter.

## SYNLIGHET

Vi må være synlige for å bli sett. Mental Helse Møre og Romsdal skal jobbe for at alle lokallag blir mer synlig i hverdagen.

## KOMMUNIKASJON

Mental Helse skal ha åpenhet både internt og eksternt.

## HØRINGER

Fylkesstyret gir med bakgrunn i Mental Helses kjernesaker høringsuttalelse i offentlige saker.

## KAMPANJER

Mental Helse Møre og Romsdal vil sette fokus på kvaliteten i psykisk helsevern og ha fokus på selvmordsforebygging.

## SOSIALE MEDIER

Mental Helse skal være synlig i samfunnet. Derfor må organisasjonen være aktiv i sosiale medier og på nettsider.

### **MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:**

- Bruke medier mer aktivt for å bli mer synlig og påvirke samfunnet.
- Styrke kommunikasjonen internt i organisasjonen og dele kunnskap om det vi oppnår.
- Være tilstede i arenaer hvor en kan påvirke beslutningstakere.

# Politikk, kjernesaker og verdier

*Mental Helses verdier ligger til grunn i alle saker vi kjemper for. Derfor er enhver kampsak først og fremst en kamp for våre verdier.*



Våre tillitsvalgte arbeider etter  
Mental Helses verdier.



MENTAL HELSE  
Møre og Romsdal

## **POLITISK KAMPSAK: POST-PANDEMI OG FRIVILLIGHET**

**Mental Helse ønsker å sette søkelys på hverdagen vår etter pandemien, og hvordan denne påvirker vår psykiske helse.**

Mental Helse ønsker å sette søkelys på hvordan pandemien har hatt konsekvenser for folks psykiske helse og de psykiske helse-tjenestene i Norge, og hvordan denne påvirker vår psykiske helse

Det arbeidet som allerede er startet innen ulike områder videreføres.

Våre andre kjernesaker er fortsatt like viktige, men i en tid med mye støy og stor informasjonsflyt er det nødvendig å prioritere for å nå frem med vårt budskap.

Vi må påvirke helsetjenesten til å ivareta de som fikk behandlingstilbud utsatt og opplevde et større symptomtrykk og manglende hjelp under pandemien, og jobbe for at de får tilbud fra helsetjenesten.

### **MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:**

- *Ha brukerrepresentasjon i alle råd og utvalg.*
- *Jobbe for gjensidig forståelse av hva brukervedvirkning er.*
- *Fortsatt satse på psykiske helse i skolen ved bruk av YAM.*
- *Fortsatt jobbe for tilpasset tilbud til de som trenger det under og etter pandemien.*

# Samarbeid og styrking av organisasjonen

*Vi skal arbeide for å synliggjøre vår visjon, våre verdier og våre mål.*

## **LEDERMØTET SENTRALT**

Er rådgivende organ mellom landsmøtene hvor lederne og nestlederne i fylkestyrene og sentralstyret møtes til samtaler og debatt rundt virksomhetens drift og politikk.

## **REGIONRÅDET**

To ganger i året møtes fylkeslagene i helseregionene Midt-Norge og Nord til regionrådsmøte. Der tas det opp saker av felles interesse hvor vi bidrar aktivt med våre kunnskaper og erfaringer.

## **LEDERMØTE LOKALT**

Ledermøte er viktig i samarbeidet mellom fylkestyret og lokallagene.

De er en arena for innspill fra lokallagene og er med på å skape forståelse og samhold i fylkeslaget.

## **ØKONOMI**

Stabil økonomi og gode rutiner er viktig for å sikre fremtidig drift av organisasjonen.

## **SAMARBEID**

Mental Helse Møre og Romsdal samarbeider godt med blant annet vår paraply-organisasjon FFO og Studieforbundet Funkis.

Vi ønsker å bli en større og mer solid organisasjon med flere aktive medlemmer.



### **MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:**

- *Styrke samarbeidet innad i egen organisasjon ved å benytte mer av egen kompetanse og egne ressurser.*
- *Delta aktivt i fora der vi er representert og bruke disse til å sette fokus på saker som er viktige for oss.*
- *Videre styrking av samarbeid med helse- og omsorgstjenestene.*

# Prosjekter og arrangementer

*Mental Helse skal være aktiv. Gjennom prosjekter og arrangementer skal vi gjøre samfunnet bedre.*



Medlemmenes kompetanse, erfaring og ressurser er med på å styrke organisasjonen.



MENTAL HELSE  
Møre og Romsdal

**YAM** (Youth Aware of Mental Health)

### Ungdoms kunnskap om psykisk helse

Gjennomføring av det helsefremmede og preventive undervisningsprogrammet YAM for psykisk helse blant unge er på begynt. Programmet for skoleelever fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter for å møte livets vanskeligheter og øker kunnskapen om psykisk helse.



### VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Et viktig ledd i synliggjøringen av våre hjertesaker er å ha arrangementer som vekker oppsikt. Verdensdagen for psykisk helse er vår merkedag. I oktober vil mange av våre lokallag markere Verdensdagen .



VERDENSDAGEN  
FOR PSYKISK HELSE  
10. OKTOBER

### *MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:*

- Arbeide for videre gjennomføring av YAM i fylket.
- Arbeide for Frivillighetens år.



**MENTAL HELSE**  
Møre og Romsdal



**Mental Helse Møre og Romsdal**

**Strandgata 3**

**6415 Molde**

**Telefon: 71 24 10 60/ 902 46 038**

**E-post: [mor@mentalhelse.no](mailto:mor@mentalhelse.no)**

**Organisasjonsnummer: 975 492 923**

**Bankkonto: 9651 25 16111**

**[www.mentalhelse.no/mor](http://www.mentalhelse.no/mor)**