

Årsmelding 2020 - 2021

LIKEVERD | OPENHEIT | RESPEKT | INKLUDERING

Forord

Mental Helse er ein medlemsorganisasjon for alle menneske med psykiske helseproblem, pårørende 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 pårørende 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 7.000 medlemar, 17 fylkeslag og 260 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 og liknande 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 verdier:

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

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

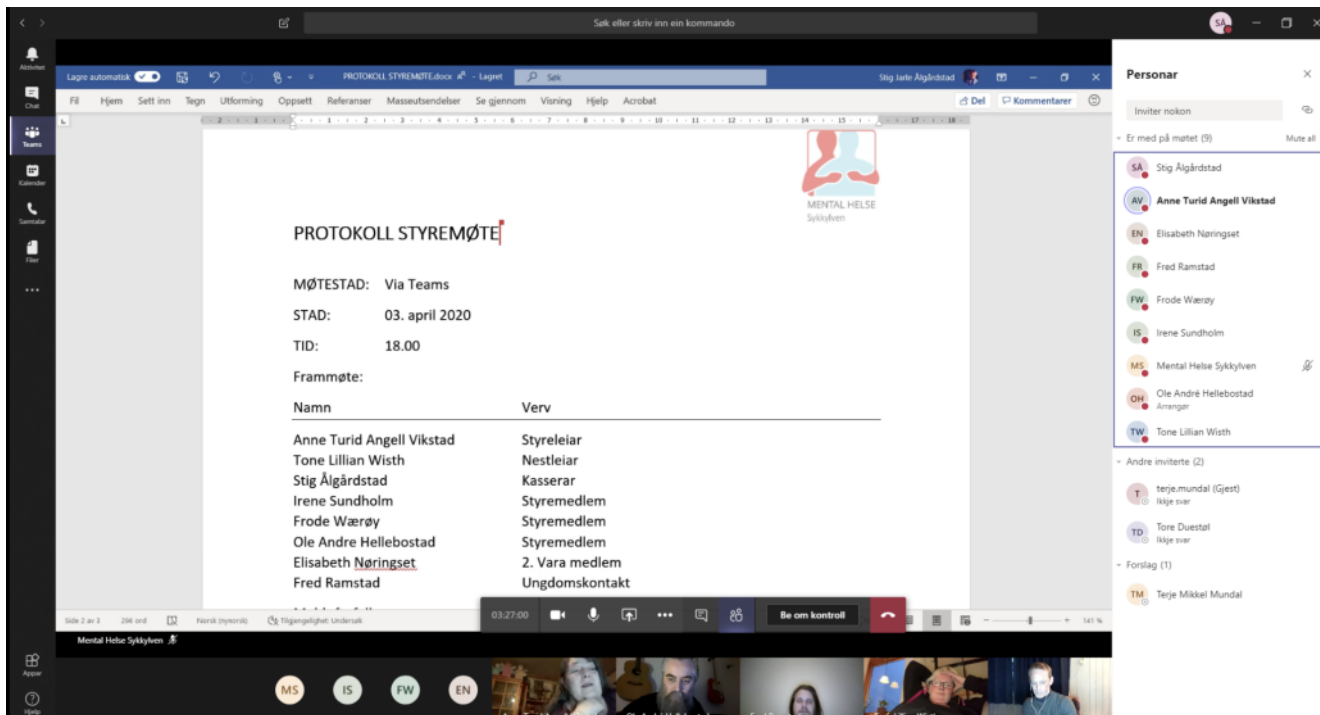
Respekt: fordi vi ynskjer eit samfunn som anerkjenne det enkelte menneske sine ressursar og moglegheiter.

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



Hjelpetelefonen
116 123

Mental Helse sin gratis døgnoppe telefonteneste for alle som trenger nokon å snakke med.
Du kan vere anonym og vi har teieplikt.



Digitale verktøy vert nytta til mykje av organisasjonsarbeidet no i Korona-tida.

Styret sitt arbeid

Årsmelding 2020-2021 er styret si skildring av aktivitetane i lokallaget for årsmøteperioden 29. februar 2020 til 27. februar 2021.

Styre vald på årsmøtet den 29. februar 2020:

Styreleiar og sekretær: Anne Turid Angell Vikstad

Nestleiar: Tone Lillian Christiansen

Kasserar: Stig Ålgårdstad

Styremedlem: Irene Sundholm

Styremedlem: Frode Wærøy

Styremedlem: Ole Andre Hellebostad

1. varamedlem: Terje Mikkel Mundal

2. varamedlem: Elisabeth Nøringset

3. varamedlem: Tore Duestøl

Valkomiteen:

Brit Berge Ringdal (leiar), Liv Johanne Ekornes, Svein Løken.

Andre ansvarsområde og verv i perioden:

Ungdomskontakt: Fred Ramstad

Studieleiar: Stig Ålgårdstad, Ole Andre Hellebostad (vara)

Likepersonkontakt: Irene Sundholm, Anne Turid Angell Vikstad (vara)

Ansvarlege for web og sosiale medier: Anne Turid Angell Vikstad, Irene Sundholm, Stig Ålgårdstad og Ole Andre Hellebostad.

IKT: Stig Ålgårdstad, Ole Andre Hellebostad (vara)

Styret i Brukarorganisasjonane i Sykkylven (BOS): Anne Turid Angell Vikstad, Elisabeth Nøringset (vara), Fred Ramstad (ungdomskontakt)

Styret sine aktiviteter

Lokallaget sin handlingsplan for 2020 var årsmøtet sitt mandat til styret. Styret har jobba aktivt med å realisere planen til tross av Koronapandemien og alle restriksjonane den har førte med seg. Styret oppretta eit arbeidsutval (AU) for å ta seg av arbeidet mellom styremøta. AU bestod av styreleiar og to styremedlemar. AU forbereda saker til styremøta og tok seg av mindre saker og dagleg drift som ikkje var av økonomisk eller prinsipiell karakter. Styret har hatt 13 styremøte og behandla 91 saker i perioden. 6 av møta har vort gjennomført digitalt via Teams. Alle i styret, valkomiteen, likepersonar og aktivitetsgruppa vart inviterte til styremøtet den 12. desember då vi hadde ei lita juleavslutning.

Valkomiteen sitt arbeid

Valkomiteen starta sitt arbeid 12. desember. Valkomiteen har jobba godt og har hatt 3 møter. Dei la fram sin innstilling 10. februar 2021, med kandidatar til verva som er på val i 2021.

Aktivitatar i lokallaget

Medlemsaktivitatar

Det har vore 5 medlemsaktivitatar i årsmøteperioden. Alle medlemsmøta har hatt eit eige tema, og vore ope for alle.

Tema i perioden:

- «16 års markering» med Koronafotokonkurranse.
- Aktivitetsgrupper med dugnadsarbeid og samtalegrupper på Fønixhuset.
- Kino for deltakarar på Kjøkkenpraten 11. mai «Flukten over grensen».
- «Sumaravslutning» i Gapahuken på Velle. 24 deltakarar.
- «Spør meir» Verdensdagen 2020.
- «Handlingsplan 2021» føregjekk på Zoom.

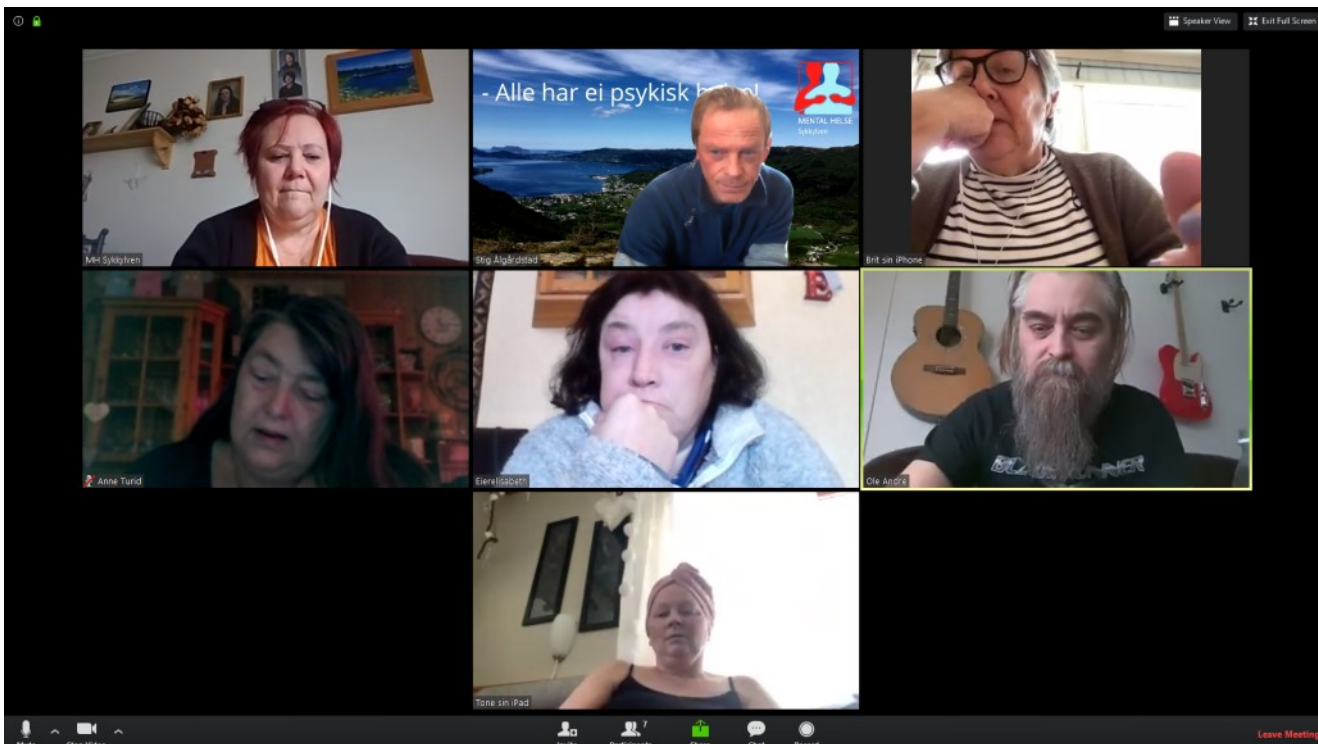
Brukarkontoret «Møteplassen vår»

Tysdagar har Brukarorganisasjonane i Sykkylven (BOS) «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 rakk å ha ansvaret 1 dag før det vart stengt i mars.



Arbeidslivstelefonen
22 56 67 00

Mental Helse sin landsdekkande teneste som gjev råd om arbeidslivet. Opningstid: 9—15 måndag, tysdag, onsdag og fredag, og 9—18 torsdagar.



Kjøkkenpraten på Zoom blei erstatninga då vi måtte stenge Brukarkontoret grunna smittevern.

Likepersonsarbeid

Lokallaget har hatt fokus på å styrke eit allereie godt etablert likepersonsarbeid og vi har 12 aktive utdanna likepersonar. Likepersonsarbeidet er godt innarbeida og med Brukarkontoret som møteplass har vi mange som brukar tilbodet, sjølv om det vart redusert når vi måtte stenge kontoret i mars. Den tradisjonelle likepersonsrolla med erfaringsutveksling ein-til-ein og rolla der likepersonane er arrangør/ansvarleg for gjennomføring av aktivitet, lever side om side.

Kjøkkenpraten

Kjøkkenpraten er ein lågterskel, Recovery-orientert møteplass, utvikla av ROM Agder. Deltakarane samlast kvar måndag og deler erfaringar omkring ulike tema som vert bestemt av deltakarane sjølve. På grunn av koronapandemien måtte vi frå 12. mars ha kjøkkenpraten på Zoom. Vi hadde 31 Kjøkkenpratlar på Zoom og 11 fysiske møte i løpet av årsmøteperioden.

Torsdagspraten/Lørdagspraten

Då vi såg behovet for å snakke med folk etter kvart som ned stenginga i samfunnet utvikla seg, starta vi å ha ein kveldsprat også. Der la vi opp til litt meir uformell setting med Yatzy spelning, quiz og andre aktivitetar digitalt. Vi har hatt personar innom praten frå Trøndelag til Agder. Totalt var vi oppe i 28 deltakarar på Zoom dei 8 kveldane vi hadde før ferien.



Inga sumaravslutning utan hesteskasting, gjeld sjølv om det er Koronatid.

Sosial aktivitet

Vi har arrangert samtalegrupper med forskjellige tema der erfaringsutveksling har stått i fokus. Tema har blant anna vore matlaging, ADHD, politikk og sjølv mord.

Aktivitetsgruppene har drevet med alt frå syng av «posepølse» og «buttons» laging til «Verdensdagen for psykisk helse». Reklame og hefte har blitt laga, pynting til 17. mai og jul, matlaging og mange fleire aktivitetar har det vore gjennom året.

Samarbeid med andre

Vi har eit godt samarbeid med Fønixhuset og mange av våre medlemmar har hjelpt til med frivillige oppgåver der. Då Mental Helse opna opp for å kunne ha aktivitetsgrupper, hadde vi ei gruppe som pussa opp heile lokalet til sumarferien var ferdig.

Utstyrssentralen

Då sumaren kom og samfunnet opna meir opp etter ned stenginga i mars, spurde kommunen om vi kunne hjelpe til med å halde Utstyrssentralen open. Før vi fekk opne måtte kommunelegen godkjenne tiltaket, vi laga difor ein utredningsrapport om smittevern og rutinar for drifta. Vi fekk opne i slutten av juli og har sidan halde ope 3 timar to ettermiddagar i veka. I utgangspunktet hadde vi kontrakt med kommunen ut året 2020, men den er blitt utvida til ut mars i 2021.

Verdensdagen for psykisk helse 2020

Arbeidet med markering av Verdensdagen for psykisk helse skulle ha starta i mars med 3 utsendingar til inspirasjonsseminar i Ålesund. Dette vart avlyst på grunn av korona-situasjonen. Temaet for 2020 var «Spør meir».

Markeringa av dagen starta tideleg om morgonen med å heise Verdensdagsflagget ved Kulturhuset, og deretter blei det servert frukost til arrangørgruppa. Vi hadde direkte-sending på Facebook frå eige «Verdensdags-studio». I sendinga hadde vi intervju med Barbro Midtgård, rektor ved Sykkylven Vidaregåande skule, og innslag frå vår reporter, som besøkte standen vår i sentrum. Der hadde vi informasjonsmateriell og delte ut Give-aways. Om kvelden hadde vi medlemsmøte med underhaldning.

Kurs- og opplæring

Lokallaget har arrangert 2 kurs i perioden på til saman 30 timar, og 10 deltakarar.

Kurstittlar:

- Opplæring i innspill landsmøte 2020.
- Opplæring i prosjektarbeid.

Vi har skulert ein ny likeperson i denne årsmøteperioden.

4 medlemma deltok på Mental Helse sitt kurs «Konflikthåndtering».

Det har også vore fokus på fagleg påfyll ved å delta på fagdagar i regi av helseføre-taket og andre arrangørar.

Vi har også vore representert på samhandlingsmøte ved Lærings- og meistringssenteret (LMS).



Foreldresupport
116 123 (tast 2)

Foreldresupport er ein døgnope telefon- og chatteteneste for omsorgspersonar som treng hjelp, rettleiing eller har behov for å dele sine tankar med nokon.



Besøk av kommunikasjonssjef Kristin Bergersen og fylkesleiar Anna Margrethe Drægebø Moe.

Media, 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. Det har også kome positiv omtale frå andre i lokalavisa for det arbeidet vi gjer.

Facebook, Twitter, Instagram og Snapchat har vorte den største arenaen for kontaktskaping og informasjons spreining. Men ikkje alle medlemmar 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, skulehelsesystem og folkehelsekoordinatoren.

Samarbeid mellom Rådet for funksjonshemma og Brukarorganisasjonane er bra, og brukarrepresentantane rapporterer om fleire saker det arbeidast

godt med i rådet, bla. parkeringsplassar i sentrum for forflyttingshemma og universell utforming i byggesaker, oppretting av tildelingskontor, flytting av dagsenter og samanslåing av NAV kontoret i Stranda og Sykkylven.

Vi svarte på høyring om «Annleggsplan for idrett og friluftsliv», «Endring i verjemålsloven» og «Planprogram for ny helse- omsorg og velferdsplan» saman med BOS. Vi deltok på folkemøtet på Kulturhuset og var på «workshopen» som BOS arrangerte.

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 Kjøkkenpraten, og velferdsmidlar til sumaravslutninga vår. Facebook innsamlingar har fått inn pengar i 2020 også. Det er økonomisk grunnlag for vidare drift.

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

1. Facebook Kr. 22.512,-
2. Stiftelsen Dam Kr. 30.000,-
3. Mental Helse Møre og Romsdal Kr. 2880,-
4. Likepersonstilskot Kr. 36.585,-
5. Grasrotmidlar Kr. 21.872,-
6. Studieforbundet Funkis Kr. 2325,-
7. Momskompensasjon Kr. 9979,-

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. Vi deltok i den nasjonale vervekampanjen før jul. Den ga ikkje noko stort resultat og ved årsskiftet var det 32 registrerte medlemar i lokallaget.

- Alle har ei psykisk helse!



Sidetmedord.no
www.sidetmedord.no

Mange synest det er lettare å skrive om det som er vanskeleg enn det er å snakke om det. Skriv eller chatt med oss i Sidetmedord.no eller del historia di med andre.

Representasjon

Representasjon i andre organisasjonar, råd og utval:

Mental Helse Møre og Romsdal 2020-2022: Irene Sundholm, nestleiar.

Valkomiteen i Mental Helse Møre og Romsdal 2019-2020:

Tone Lillian Christiansen, medlem. Terje Mikkel Mundal, varamedlem.

Valkomiteen i Mental Helse Møre og Romsdal 2020-2021: Terje Mikkel Mundal, medlem.

Valkomiteen Mental Helse 2018-2020: Stig Ålgårdstad, 1. varamedlem.

FFO Ålesund og omegn 2019-2021: Anne Turid Angell Vikstad, sekretær.

FFO Ålesund og omegn 2020-2021: Stig Ålgårdstad, 1. vara i valkomiteen.

FFO Møre og Romsdal 2020-: Beate Daniloff, styremedlem.

Forum for Brukarrepresentantar:

Frode Wærøy, medlem prosjektgruppa. Stig Ålgårdstad, medlem ressursgruppa.

Brukarrepresentantar med tilknytning til Mental Helse Sykkylven:

Kommunalt råd for funksjonshemma 2019-2023:

Stig Ålgårdstad, rådsleiar. Anne Turid Angell Vikstad og Svein Løken, varamedlemmar.

Brukarutvalet (BU) ved Muritunet 2019-21: Irene Sundholm, varamedlem.

Årsmøte i andre lag og organisasjonar:

3 delegatar og 7 observatørar deltok på årsmøtet i Mental Helse Møre og Romsdal.

Leiar og nestleiar deltok på leiarmøtet i Mental Helse Møre og Romsdal.

Styremedlemmar og andre representantar har deltatt på styremøta, årsmøtet og leiarmøte i BOS.

Delegat deltok på FFO Ålesund og omegn sitt årsmøte.

The infographic is divided into four vertical panels, each representing a different service. Each panel includes a title, a phone icon, a contact number, and a list of available services.

- Arbeidslivstelefonen** (green panel):
 - Icon: Green phone handset
 - Text: Svarjeneste fra Mental Helse
 - Number: **225 66 700**
 - Services: Chat (Ti. kl. 12-15. To. kl. 12-17), Telefon (Ma. til fr. kl. 09-15, Torsdag kl. 09-18)
- Hjelpetelefonen** (red panel):
 - Icon: Red phone handset
 - Text: Svarjeneste fra Mental Helse
 - Number: **116 123**
 - Services: Chat, Telefon, Alltid åpent
- Sidetmedord** (blue panel):
 - Icon: Blue speech bubble
 - Text: Svarjeneste fra Mental Helse
 - Website: **sidetmedord.no**
 - Services: Chat (Alle dager kl. 18-02), Forum, Veiledning, Vennetjeneste
- Foreldresupport** (grey panel):
 - Icon: Grey phone handset
 - Text: Svarjeneste fra Mental Helse
 - Number: **116 123** (Tast 2)
 - Services: Chat, Telefon, Alltid åpent

mentalhelse.no

Utfordringar og vegen vidare

Det må brukast meir tid på å få fleire medlemmar. Moglegheita for fleire medlemmar skal vere stor med tanke på statistikkane om einsamheit og psykiske helseproblem i samfunnet vårt.

Styret Sykkylven, 27. februar 2021.

Anne Turid Angell Vikstad
styreleiar

Tone Lillian Christiansen
nestleiar

Stig Ålgårdstad
kasserar

Ole André Hellebostad
styremedlem

Frode Wærøy
styremedlem

Irene Sundholm
styremedlem

Terje Mikkell Mundal
1. varamedlem

Elisabeth Nøringset
2. varamedlem

Tore Duestøl
3. varamedlem

Fred Ramstad
ungdomskontakt



Venn1 er eit helsefremjande og førebyggjande grunnkurs i psykisk helse for unge, og bygger på verdiar som anerkjennelse, empati, forståing, samhörighet og likeverd.

Meir informasjon på:
www.mentalhelse.no/vart-arbeid/venn-1



MENTAL HELSE
Sykkylven

MENTAL HELSE SYKKYLVEN
Kyrkjevegen 58
6230 Sykkylven

E-post: sykkylven@mentalhelse.no
Organisasjonsnummer: 995 366 746
Bankkontonummer: 3910 24 76445
Vipps: #108588

www.mentalhelse.no