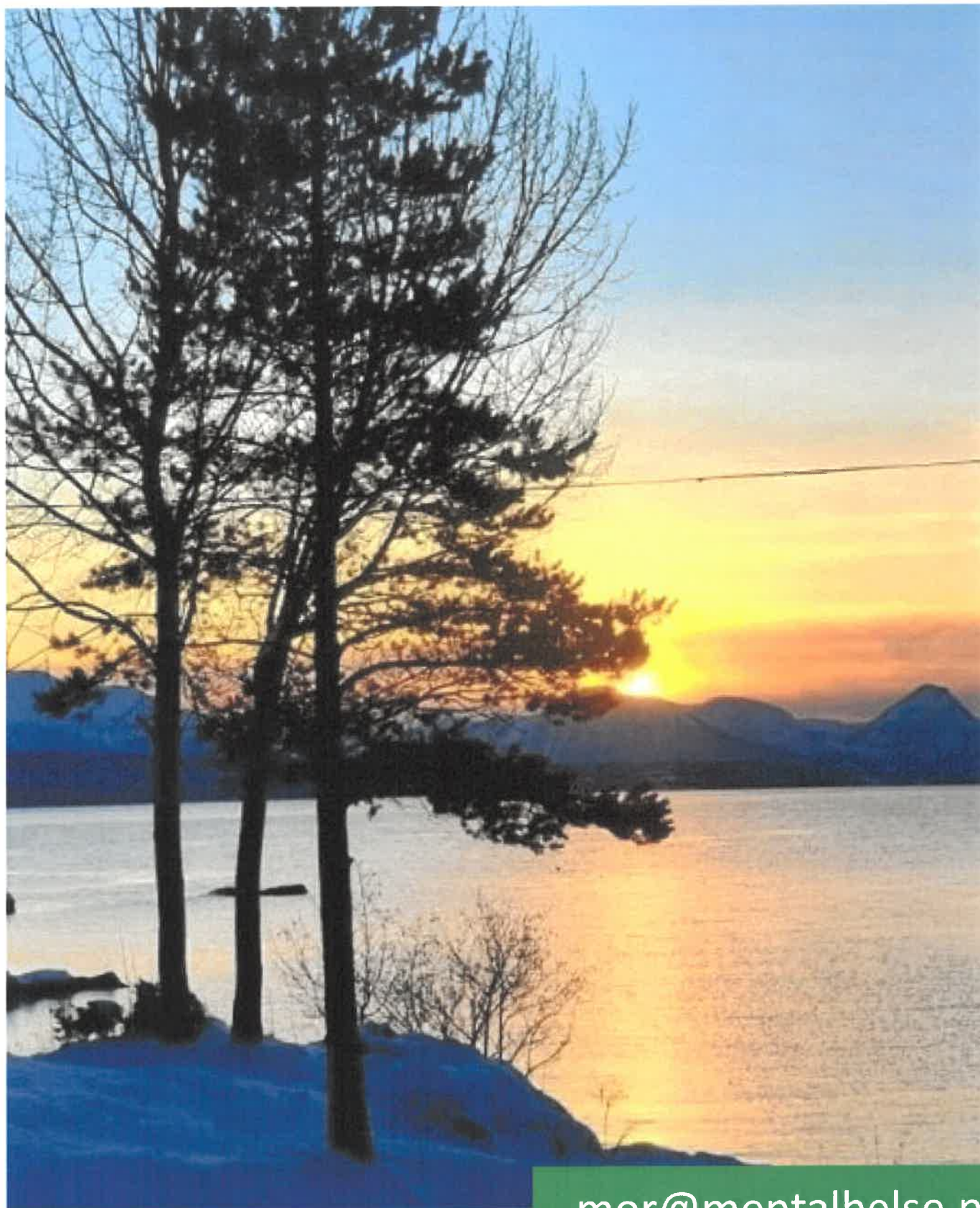


Handlingsplan

2022-2023



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal



mor@mentalhelse.no

Handlingsplan 2022-2023

Mental Helse skal være en proaktiv organisasjon, samtidig som vi er en vaktbikkje.

Verdiene våre, likeverd, åpenhet, respekt og inkludering må ha en tydelig posisjon i alt vi foretar oss. Vi skal være en organisasjon som skaper rom for alle.

Fokus

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

Alle har en psykisk helse

Vårt samfunnsoppdrag «Alle har en psykisk helse» betyr at vi skal påvirke og medvirke til alles psykiske helse.

Fellesskap og samhold

Med målrettet innsats kan vi gi enda flere gode aktivitetstilbud lokalt og bidra til fellesskap og samhold.

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 må reduseres. Barn og unge skal aldri behøve å stå i kø for behandling.

Lokallagene kan være med å påvirke til et bedre forebyggende arbeid i sin kommune. En vil etab-

lere kontakt med Mental Helse ungdom.

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, og bygger nettverk.



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal

FADDERORDNING

Kontakten mellom lokallagene styrkes og holdes vedlike gjennom en god og strukturert fadderordning.

NYETABLERTE LOKALLAG

Mental Helse Møre og Romsdal vil bidra med tilskudd til nyetablerte lag for å gi dem godt handlingsrom i begynnerfasen.

LOKALLAGSSATSNING

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

Det skal tilrettelegges for kurs og fagdager.

Gjennom å bidra til økt samarbeid og samhandling mellom lokallagene, kan organisasjonen styrkes.

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- *Stimulere til økt samarbeid og samhold mellom lokallagene.*
- *Styrke og holde vedlike kontakten med lokallagene.*
- *Bidra med økonomisk støtte til nyetablerte lokallag i startfasen.*
- *Etablere kontakt med Mental Helse Ungdom Sunnmøre.*

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 og benytte oss av kompetansen og ressursene den enkelte i fylkeslaget har.



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal

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 kurssystem FunkisKurs og gi midler til nye aktiviteter. Det legges til rette for desentralisert opplæring.

REKRUTTERING OG INTEGRERING

En god og trygg organisasjonskultur med mulighet for utvikling og personlig vekst vil virke positivt på rekrutteringen og også hindre frafall av ildsjeler og tillitsvalgte. Forskning viser at folk stiller høyere krav til koordinering og profesjonalitet når de skal bidra i frivillige organisasjoner.

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

ORGANISASJONSKUNNSKAP

Det legges til rette for desentralisert opplæring i styrearbeid.

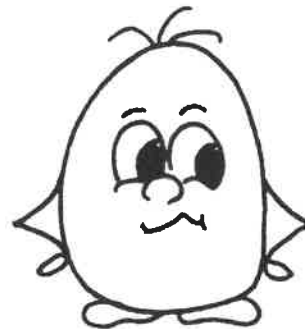
LIKEPERSONER

Lokallagene tilbys opplæring i likepersonsarbeid og rapportering av likepersonsaktiviteter. Det gir midler til flere aktiviteter.

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- *Satse på kurs og opplæring for medlemmer og tillitsvalgte.*
- *Arrangere desentraliserte kurs for lokallagene.*
- *Bruke kompetansen i fylkeslaget*

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

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 bygger sitt arbeid på Mental Helses verdier.



MENTAL HELSE
Møre og Romsdal

Barn og ungdom

Forebygging av psykiske helseutfordringer må starte tidlig. Barn og unge må få tilstrekkelig kunnskap om psykisk helse og lære om utfordringer de kan støte på gjennom livet. De trenger redskap og verktøy til å håndtere stress, kriser og vanskelige livsutfordringer. Mental Helse kan bidra til livsmestring gjennom programmet YAM.

Selvmondsforebygging

Mental Helse mener at ved å styrke psykiske helsetjenester vil man redusere antall selvmord. Kommunene og spesialisthelsetjenestene må settes i stand til å jobbe med en nullvisjon. Det kreves handling og ressurser for å iversette forebyggende tiltak.

Medisinfritt behandlingstilbud

Det må legges til rette for at flere medisinfrie tilbud etableres i tillegg til medisinbaserte behandlingsavdelinger. Et helhetlig forskningsbasert medisinfritt tjenestetilbud må ligge til grunn.

Eldre og psykisk helse

Ofte er de kommunale tilbudene svært mangelfulle. De kan i blant innebære en blanding av personer med demens og pasienter med psykiske helseutfordringer. De eldre må sikres et forsvarlig helsetilbud av god kvalitet basert på de eldres egne behov.

MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- *Satse videre på gjennomføring av programmet YAM i ungdomsskolene*
- *At effektive selvmordsforebyggingstiltak settes inn både i og utenfor helsetjenesten*
- *At det etableres flere medisinfrie tilbud som er forskningsbaserte*
- *De eldre skal få et helsetilbud basert på den enkeltes behov*

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 fylkesstyrene 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 fylkesstyret og lokal-lagene.

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 et bedre samfunn for alle



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

Organisasjonsnummer: 975 492 923

Bankkonto: 9651 25 16111

www.mentalhelse.no/mor