

Handlingsplan for Mental Helse Stjørdal 2020

Mental Helses handlingsplan for 2020, vil gjenspeiles i Mental Helse Stjørdals budsjett for 2020.

Vår handlingsplan skal sette fokus på våre aktiviteter i året som kommer.

Verdensdagen for psykisk helse, og lokalt opplysningsarbeid.

Verdensdagen for psykisk helse er vår viktigste opplysningskampanje for å fjerne tabuer og stigmatisering rundt psykiske helseproblemer.

Vi vil også i år søke samarbeid med organisasjoner som Mental Helse Ungdom Stjørdal og Voksne for barn. Vi vil også forsøke å få til et samarbeid med revygruppa Alle Kan og eventuelt andre organisasjoner.

Verdensdagen for psykisk helse 2020 skal vi også i år bidra med å opplyse om både oss og verdensdagen. Hvilket arrangement og hva som vil skje den uken, kommer vi tilbake til. Temaet i år er: Spør Mer.

Mental Helse Stjørdal skal også i år samarbeide med kommune og DPS om opplysningskveldene om psykisk helse i kommunen.

Samarbeidspartnere

Mental Helse ungdom Stjørdal, DPS Stjørdal, Bonitas og Stjørdal kommune er naturlige samarbeidspartnere for oss, både fordi vi har lokaler sammen med Bonitas, men også fordi de har et tjenestetilbud for innbyggere i Stjørdal som vi bør støtte opp under. Det er ønskelig å fortsette med vårt gode samarbeid med revygruppa «Alle Kan» for å få inspirasjon og nye tanker som kan bidra til aktiviteter for medlemmene våre.

For å styrke samarbeidet med Bonitas, har vi alltid en åpen dialog med både brukere og ansatte på dette huset. For Mental Helse Stjørdal er det viktig å understreke at vi ikke er en konkurrent til det kommunale tjenestetilbudet, men et supplement. Det vil være viktig for oss å delta i fora hvor vi kan uttale oss om det kommunale tilbudet.

Videre vil Mental Helse Trøndelag, være en viktig aktør for samarbeid. Spesielt med tanke på påvirkning av det psykiske helsetilbudet i regionen, men også når det gjelder kursing, kompetanseheving og erfaringsutveksling. Deltakelse på Mental Helse Trøndelags årsmøte samt representanter i fylkesstyre vil være et ledd i dette samarbeidet.

Profilering og medlemmer

Tidligere så brukte vi Smånytt for å gi informasjon til våre medlemmer. Dette vil vi nå slutte med, både med tanke på miljøet (Vi sender det ofte i posten og eventuelt skriver det ut og gir det til våre medlemmer) og økonomi. Som alle vet, så koster det faktisk en del å sende ting i posten også.

I stedet så vil vi bruke SMS (Tekstmelding) på telefon. Dette har vist seg å være en bedre metode i lengden for at folk skal få med seg ting som skjer.

Vi skal også prøve å profilere oss på sosiale medier, som blant annet Facebook, og vår egen nettside Mentalhelse.no

Beste måten vi kan profilere oss på, er og faktisk ut å vise ansikt. Det betyr at vi bør etterstrebe positive diskusjoner, og konstruktiv informasjon som vil virke tiltrekkende på nye medlemmer og interesserte fremfor det motsatte. Medlemsverving er en viktig oppgave i året som kommer slik at vi også i fremtiden vil nyte godt av personer som kan fremme det viktige arbeidet vi skal drive.

Vi bør også legge ned en større innsats for å bruke lokalavisa til å uttale oss i saker som det er naturlig for oss å ha en mening om. I fjor fikk vi faktisk et par reportasjer i avisa, og dette hjelper en god del.

Fysisk og psykisk helse

Disse 2 er nært beslektet, og det ene påvirker det andre. Det er derfor viktig at vårt arbeid, planer og aktiviteter tar sikte på å finne det beste i alle.

Vi har i året som har gått hatt litt suksess med fast trening sammen med Fire Stjørdal, og vil fortsette dette samarbeidet. Med dette samarbeidet har vi fått med oss noen av de som har hoppet over dørstokkmila og funnet ut at fysisk helse er godt for kropp og sjel. Dette satser vi på å fortsette mer og videre utvikle i året vi har foran oss. Sammen med turer vil dette bidra til styrking av våre medlemmers fysiske og psykiske helse. Vi fortsetter derfor også med Gale Vandrere i året 2020.

Gode opplevelser, samhold og mestring

Mental Helse Stjørdal skal være en aktiv pådriver for gode opplevelser, samhold og mestring. Det er viktig for oss å være en organisasjon som bidrar til å knytte mennesker sammen, dette skal vi gjøre gjennom møteplasser som vår godt etablerte kortkveld, og hytteturer. Dette har vi gode erfaringer med tidligere også.

Vi har et ekstra ansvar hva gjelder psykisk helsearbeid i kommunen. Sammen med kommunen skal vi forvalte vår ombudsrolle slik at det er tydelig for andre at vi ønsker et så godt tilbud som mulig for kommunens innbyggere. Samarbeidsmøtene med Stjørdal DPS, Stjørdal kommune og Bonitas vil være en viktig arena for dette.

Brukernes stemmer er viktig i utforming av tjenestetilbudet. Vi har flere ganger i 2019 blitt bedt på representasjonsoppgaver for å tale brukernes sak. Dette blant annet i ulike prosjektgrupper på DPS. Vi ser videre fram til lignende oppgaver i 2020.

Midler

Mental Helse Stjørdal vil også i 2020 sette fokus på søknadsarbeid. Vi vil søke Stjørdal Kommune og andre stiftelser/foreninger for midler. Styret vil også se på andre steder, og kanskje finne andre prosjekter som våre medlemmer har nytte av.

I løpet av 2020, så har vi et mål om å holde minimum 1 kurs. Dette er et «krav» fra studieleder Anders Øyan

Mental Helse Stjørdal i 2020

Mental Helse Stjørdal er en medlemsstyrt organisasjon. Det arbeidet vi skal utføre har stort sett blitt lagt frem av styret. Aktivitetskalenderen er utformet deretter. Det er viktig å påpeke at vi skal drive med de aktiviteter som medlemmene ønsker, og vil derfor oppfordre til å komme med ønsker og innspill. Vi har prøvd med diverse turer og noe små aktiviteter. Men vi skulle ønske oss enda flere som har lyst til å være med på det. Det er viktig for oss at vi treffer med aktiviteter som er interessante for folk flest. Derfor er det meget ønskelig at folk gir oss litt innspill.

Vi vil takke for innsatsen som ble nedlagt i 2019 og inviterer dere til å ta sats sammen med oss slik at vi videreutvikler vår gode organisasjon, bruker den som en arena for trivelige stunder og har det kjekt sammen også i året som kommer.

Det er viktig å huske på at Mental Helse Stjørdal er en organisasjon hvor alle er velkomne. Det stilles ingen krav om at man har psykiske utfordringer, her er det nok å være seg selv med et ønske om å bidra til at vi alle har det litt bedre i hverdagen. Det er derfor viktig at vi respekterer hverandres ulikheter og aksepterer at alle ikke har samme svar på alt. Det er lov å være annerledes i Mental Helse Stjørdal.

Bli med oss og ta sats for et fantastisk 2020. Med økt fokus på alt det gode og en god psykisk helse for oss alle

For styret
Leder, Nils Skjelstad