



Mental Helse

Strategi 2020–2022



LIKEVERD | ÅPENHET | RESPEKT | INKLUDERING

En strategisk plan har fokus på den faktiske gjennomføringen av mål og handlingsplaner. Strategiplanen er utarbeidet for intern bruk i organisasjonen. Den legger grunnlaget for felles forståelse av mål og den konkrete handlingsplanen for å nå disse målene. Hele organisasjonen skal gjøre seg kjent med strategien, og bruke den i sitt arbeid.

Forord

En strategi er preget av valg, nærmere bestemt hvilke valg vi gjør for å nå våre mål. Formålet med Mental Helses strategi er å støtte opp under Samfunnspolitisk program med konkret handling. Strategien skal også peke ut en retning for styrking av organisasjonen. Derfor er strategien delt i to deler.

Del 1 relaterer seg til Samfunnspolitisk program og de overordnede målene som er satt for perioden. Del 2 omhandler organisasjonsutvikling og styrking av organisasjonen.

Strategien til Mental Helse er organisasjonens styringsverktøy for landsmøteperioden. Den sier også noe om hva fylkes- og lokallag kan forvente av sentralledet. Fylkes- og lokallag kan bruke dette i sin planlegging i den forstand at de kan ha forventinger til hva sentralledet vil «levere» til fylkes- og lokallag, og planlegge egne aktiviteter basert på dette. Lagene kan også bruke strategien som inspirasjon eller mal for egne strategier og/eller handlingsplaner.



Del 1

Samfunnspolitisk program og mål for 2020–22

Brukermedvirkning

Mental Helse skal på systematisk vis benytte de arenaer hvor det er naturlig for våre representanter å delta for å fremme Mental Helses brukermedvirkningspolitikk. Høringsinnspill til lover, forskrifter, og retningslinjer prioriteres særskilt.

Erfaringsoverføring internt kan også gjennomføres som en tidsavgrenset og temabasert likepersonsaktivitet.

Prosjektet Brukerforum for brukerrepresentanter prøves ut i utvalgte fylker og er ikke ferdigstilt. Plattformen skal bidra til erfaringsoverføring

mellom brukerrepresentanter og styrke rekrutteringen. Når prosjektet blir slutført og godkjent vil det kunne tas i bruk i hele landet.

Som eier av Nasjonalt senter for erfaringskompetanse har Mental Helse god tilgang til systematisert kunnskap fra levd liv, og denne kunnskapen vil vi benytte for å understøtte målene våre i samfunnspolitisk program. Gjennom brukerundersøkelser og analyseverktøy skal vi bidra til å dokumentere brukeres og pårørendes erfaringsbaserte kunnskap.

Kvalitet

Gjennom høringer, representasjonsoppdrag, opplæring og foredrag vil Mental Helse arbeide opp mot forvaltning og politikere for å få gjennomslag for våre synspunkter. Skal man få til tjenesteutvikling bør en arbeide med metoder som inngir respekt og sikrer personvernet. Vi skal jobbe med:

- samhandling
- opplevd kvalitet
- relasjonskompetanse
- recoveryorientert tilnærming
- systematisk brukermedvirkning

Selvmondsforebygging

Selvmond er en av de største utfordringene vi har i samfunnet og tar over 600 liv i året.

Mental Helse arbeider daglig med selvmondsforebygging via Hjelpe-telefonen, og videre skal vi være en pådriver overfor myndighetene for at de skal iverksette effektive selvmondsforebyggende tiltak. Dette skal gjøres gjennom høringer, representasjonsoppdrag, kampanjer og engasjement. I tillegg skal organisasjonen være en forkjemper for at handlingsplanen fra 2020 utvikles og forbedres, samt at målet om en nullvisjon for selvmond følges opp.

Tvang

Vi vil særlig følge med på oppfølging og evaluering av kravet til medisinfrie behandlingsalternativ. Dette for å sikre at disse tilbys på en måte som gjør at pasienter over hele landet tilbys tilfredsstillende medisinfrie behandlingstilbud.

Mental Helse vil følge med på arbeidet med ny tvangsbegrensningslov og endringene i helse- og sosialtjenestene som følger av lovarbeidet.

I tillegg vil Mental Helse jobbe for å få gjennomslag for sine synspunkter via høringer, representasjonsoppdrag, foredrag, opplæring og kurs, samt initiativ rettet mot forvaltning og politikere.

Aktivitet, økonomi og bolig

Mental Helse skal være en trygg arena for medlemmene. Fylkes- og lokalag skal dyktiggjøres gjennom støtte og opplæring, slik at de kan skape god aktivitet i lokalsamfunnet.

Via Arbeidslivstelefonen veileder vi enkeltpersoner som har utfordringer knyttet til arbeidslivet, enten man er i jobb eller vil inn i arbeidslivet. Her kan man få råd i forbindelse med rettigheter, psykososiale problemstillinger, konflikthåndtering, mobbing og trakassering og mellommenneskelig rådgivning.

Mental Helse skal jobbe for god boligpolitikk og gode levekår innen psykisk helse.



Barndomstid og ungdomstid

Mental Helse har flere programmer og tiltak som retter seg mot disse målgruppene. I perioden vil arbeidet bestå i å videreutvikle og spre disse tiltakene så langt som mulig innenfor de rammene og ressursene vi har til rådighet. Mental Helse skal jobbe for at barn og ungdom skal ha en stemme og være delaktige i sitt eget behandlingsforløp.

Venn1 er et helsefremmende og forebyggende grunnkurs i psykisk helse for unge, hvor målgruppen er 9.-10.klasse og VGS-studenter. Venn1 bygger på verdier som anerkjennelse, respekt, empati, vennlighet, forståelse, samhørighet, nærvær og likeverd. Vi vil fortsette å tilby kurset til skoler og andre aktuelle aktører som måtte ønske det, samt fortsette å rekruttere og lære opp instruktører.

Ung Arena er et tiltak utviklet av Mental Helse over tid. Gjennom samtale og behandling skal barn og unge få mulighet til å snakke om livets små og store utfordringer og få praktisk støtte og hjelp ved behov. Modellen samler alle sentrale tjenester fra 1.- og 2. linjen i senteret. Det er lav terskel, alt på ett sted, og frivilligheten har en sentral plass i modellen.

YAM er et evidensbasert selvmordsforebyggende program for aldersgruppen 14-16 år. YAM ønskes til alle landets skoler. Opplæring av lokale/regionale egnede personer bør tilbys, slik at kapasiteten kan økes. Det gjør vi blant annet ved å knytte opplæringen til Ung Arena.

Livsmestringsfag som eget fag i skolen. Livsmestringsfagets innhold bør ses i sammenheng med Verdens helseorganisasjon sin kunnskapsoppsummering om effektive intervensjoner som forebygger psykiske helseproblemer.

Svartjenestene. Vi ser at unge i større grad tar i bruk Hjelpetelefonens tjenester, og da særlig skrive-tjenesten sidetmedord.no og chatte-tjenesten. Stadig flere yngre tar dessverre kontakt, og vi ser en tendens

til at problematikken de tar opp er av en mer alvorlig karakter. Det er viktig å videreutvikle tjenestene, slik at flere unge kan få hjelp når de trenger det.

Foreldresupport er en døgnåpen telefon- og chattetjeneste for omsorgspersoner som trenger hjelp, veiledning eller har behov for å luften tankene sine med noen. Dette er et samarbeid med Stine Sofies Stiftelse og Mental Helse Hjelpetelefonen.

Psykisk helse hos voksne, eldre og pårørende

Mental Helse er en pådriver for å sikre et forsvarlig psykisk helsetilbud for alle med god kvalitet og ut fra den enkeltes behov.

Pårørende blir sjelden fulgt opp og ivaretatt, selv om det er dokumentert at psykiske helseutfordringer og rusproblemer rammer hele familien. Mental Helse skal arbeide for at pårørende blir inkludert, og at kompetansen de har blir brukt i behandlingsforløpet.

Mental Helse Hjelpetelefonen er den største og viktigste tjenesten til Mental Helse, og mange i målgruppen eldre benytter denne for å mestre store og små utfordringer i hverdagen. Hjelpetelefonen er for mange ensomme en god samtalevenn.

Senior Arena er et lavterskeltilbud for målgruppen 55+. Tilbudet er utviklet av Mental Helse. Senior Arena skal forebygge ensomhet og isolasjon hos eldre. Dette gjøres gjennom samtaler med frivillige og/eller ansatte på senteret. De som jobber på senteret vil, sammen med brukeren, kartlegge den enkeltes behov og i fellesskap finne de gode løsningene for hver enkelt person.

Ved å samle alt på ett sted vil det være sømløse overganger mellom tjenestene for å sikre den beste hjelpen. Frivillighet er et bærende element, og dette gjør Senior Arena til en forebyggende tjeneste som i stor grad vil avlaste kommunale tjenester.



Rettigheter og beskyttelse av disse

I likhet med Mental Helse er det mange organisasjoner og aktører som har som mål å sikre at menneskerettighetene ivaretas for personer med nedsett funksjonsevne, herunder personer med psykiske helseutfordringer.

Solidaritet og samarbeid med organisasjoner, personer og bevegelser som arbeider for felles mål, kan bidra til styrket sak og til gode allianser som øker Mental Helses oppslutning.

I løpet av perioden vil vi aktivt slutte opp om relevante saker som igangsettes av samarbeidende organisasjoner, paraplyorganisasjoner og ulike samarbeidsorgan.

Mental Helse vil ta initiativ til en informasjonskampanje om Convention on the Rights of Persons with Disabilities – CRPD og konsekvensene dagens rettstilstand medfører, samt opplyse om hvilke rettigheter og klagemuligheter brukere, pårørende og behandlende personell har, gjerne i samarbeid med andre organisasjoner.



Del 2

Organisasjonsutvikling / styrking av organisasjonen

Skolering

Mental Helse og KUPP har utviklet interne kurs som omhandler rollen som brukerrepresentant, politisk påvirkning, organisasjonskunnskap og konflikthåndtering.

Å utdanne kursledere fra egen organisasjon er svært vellykket, og vi vil videreføre denne modellen for fremtidige kurs. Vi skal også ivareta og videreutvikle de kurslederne vi allerede har.

KUPP skal fortsette å skolere studielederne i fylkene.

Mental Helse skal tilby nødvendig opplæring av nye fylkesledere og nestledere, samt sørge for kompetanseutvikling både for sentralstyrets medlemmer og staben.

Mental Helse tilbyr likeperson-aktiviteter som grunnlag for tilskudd og sørger for nødvendig opplæring.

Mental Helse vil i perioden utvikle kurs for våre likepersoner.

Styrke digital kommunikasjon

Mental Helse skal være en innovativ og løsningsorientert organisasjon. Organisasjonens arbeid består i stor grad av mellommenneskelig kommunikasjon, og vi vil tar i bruk digitale virkemidler som forenkler medlemmenes og de tillitsvalgtes hverdag.

Tillitsvalgte, medlemmer og ansatte vil få den nødvendige kompetansen for å kunne bruke digitale virkemidler og verktøy i arbeidet sitt.

Politikk og påvirkning

Vi skal videreføre suksessen med Mental Helse-konferansen, både for å bidra til å sette viktige tema på dagsordenen, markere oss i offentlig debatt og som et bidrag til intern kompetanseheving, samhold og stolthet.

Mental Helse skal være synlig på Arendalsuka gjennom egne arrangementer og/eller i samarbeid med andre.

Verdensdagen for psykisk helse er helsedirektoratets informasjonskampanje om psykisk helse koordinert av Mental Helse. Gjennom dialogkonferansene og lokale arrangementer på og rundt 10. oktober skal vi fortsette å bidra til kompetanseheving, økt forståelse og mindre tabu i befolkningen knyttet til psykiske helseutfordringer.

Medlemsrekruttering og frivillighet

Mental Helse skal i perioden arbeide systematisk for å tilrettelegge for økt antall frivillige og økt frivillig innsats til nytte for Mental Helses formål. Som rekrutteringsarenaer for nye medlemmer, og for å skape økt engasjement og innsats i den eksisterende medlemsmassen, vil vi særlig benytte følgende aktiviteter:

- Lokale møteplasser, opplæringsvirksomhet og annet likepersonarbeid
- Brukermedvirkning på system- og tjenestenivå
- Politisk påvirkningsarbeid
- Folkeopplysning, blant annet gjennom verdensdagsarrangementene

Det skal legges til rette for at lokal- og fylkeslag i økende grad får se verdien av å benytte medlemsregisterfunksjonene på våre nettsider, slik at lagene får muligheten til å invitere, aktivisere og engasjere både nye og gamle medlemmer lokalt.

Synlighet

Mental Helse skal i perioden utarbeide og innføre rutiner og planer for å sikre at vi får mest mulig ut av de arenaene hvor det er naturlig at Mental Helse og Mental Helses ulike tiltak, tjenester og prosjekter er til stede.

Ivareta og videreutvikle eksisterende tiltak

Vi skal sørge for ivaretagelse og videreutvikling av alle våre tiltak/aktiviteter gjennom godt eierskap.

I denne sammenheng betyr det at vi skal:

- Gjøre hverandre gode gjennom økt felles profilering og markedsføring, samt framsnakke hverandre ved enhver anledning
- Tilrettelegge for god intern kommunikasjon og systematisk forbedringsarbeid

Arbeid frem mot landsmøtet 2022

På bakgrunn av trender i samfunnet når det gjelder deltakelse og aktivitet i organisasjonslivet, er det nødvendig å sette i gang en prosess for å lage en helt ny strategi for organisasjonen. Prosessen skal involvere alle ledd i organisasjonen og munne ut i en ny strategi som vedtas på landsmøtet i 2022.

Sentralstyret har ansvaret for hvordan arbeidet skal organiseres, og utvalget skal starte sitt arbeid innen første halvår 2021.

De viktigste trendene i samfunnet som har betydning for Mental Helse er:

- Færre nordmenn har medlemskap i flere organisasjoner.
- Andelen av befolkningen som er medlemmer i en frivillig organisasjon har gått noe ned.
- Omfanget av frivillig arbeid har gått betydelig opp.
- Mange er ikke medlemmer i organisasjonen de utfører frivillig arbeid for.

