



## Treffstedet

Treffstedet viser seg å være noe av den viktigste aktiviteten vi har. Det er mange som har behov for å treffe mennesker i trygge omgivelser, og spesielt i helgene. Muligheten å trekke seg tilbake til roligere deler av lokalet viser seg å være viktig.

Vi ønsker regelmessig utvidet bruk av lokalene, og utvidet åpningstid for treffstedet er svært ønskelig. Da trenger vi mennesker som kan tenke seg å ta ansvar; det mange som kan tenke seg å hjelpe til, uten å ta ansvaret.

## Arena for erfaringsformidling, mandagsmøtene

Denne arenaen vil vi som før benytte til å sette sterkt fokus på praksis i utøvelse av helsehjelpen mennesker er avhengige av. Helsevesenet må prioritere tiltak som hjelper mennesker helt, og ikke bare delvis; det er dårlig utnyttelse av ressursene.

Mental Helse Trondheim vil også synliggjøre at kontrollorganene for helsehjelpen som er utført fungerer veldig dårlig. Når det er grunn til å klage på den helsehjelpen som er utført, er det vanskelig for pasientene å dokumentere det som er skjedd. Kontrollinstansen tar hensyn til den som er påklaget, helsehjelpen blir ikke bedre for den pasienten det gjelder, og dårlig praksis blir opprettholdt overfor nye pasienter.

## Brukermedvirkning

Mental Helse Trondheim vil jobbe for mer bruk av brukermedvirkning. Vi vil skape større forståelse for brukermedvirkning blant tjenesteytere og tjenestemottakere. Sammen med Trondheim kommune, St. Olavs hospital og brukerne/pasientene skal vi være med å finne ut hva brukermedvirkning er, og hva det kan føre til. Vi vil sette fokus på nye elementer innen brukermedvirkning, nye former for brukermedvirkning, og nye "ferske" erfaringer. Vi ønsker å aktivisere medlemmene våre i denne prosessen.

Vi skal jobbe med brukermedvirkning på individnivå.

## Erfaringsmedarbeidere

Bruken av erfaringsmedarbeidere i helsevesenet, har vist seg å endre effekten av helsehjelpen dramatisk i positiv retning. De som har erfaring med hvordan helsehjelp blir formidlet og tatt imot, bør jobbe i helsevesenet på lik linje med sykepleiere og leger. Mental Helse Trondheim vil være med på å bidra til at bruken av erfaringsmedarbeidere har en positiv utvikling, og ønsker å veilede kommunen og helseforetaket i viktige momenter/tema i prosessen.

### **Bruk av tvang**

I 2018 kom det nye lover angående samtykkekompetanse hos pasienter. Lovendringen kom for å tydeliggjøre at dialog med pasienten er viktig for at det skal ytes god helsehjelp. Mental Helse Trondheim vil passe på at behandlingsapparatet bruker anledningen til å bedre dialogen, i stedet for å forsøke å umyndiggjøre pasienten.

### **Behandling/samarbeid i helsevesenet**

Det er viktig at de forskjellige aktørene i helsevesenet samarbeider for å gi et helhetlig godt tilbud. De begrensningene som oppdages, må søkes å dekke med andre aktører. De må sannsynligvis hjelpe hverandre i å tenke nytt og ambisiøst. Vi kan ikke fortsette med å bruke penger på å ikke hjelpe mennesker.

### **Riktige opplysninger**

Det er viktig at de opplysningene som står om pasientene i offentlige dokumenter er riktig, og vi vil sette fokus på de ordninger som bør finnes for å få kommentert og rettet journaler og notat.

### **Eldre og psykisk helse**

Vi vil sette fokus på hvordan helsen til våre godt voksne mennesker utvikler seg når det ikke er mer «bruk for dem» i samfunnet. Det er åpenbart at mange mennesker har verdifulle erfaringer fra liv og arbeid; som vil være nyttige for samfunn og helse, selv om de ikke jobber like raskt som yngre arbeidstakere. Det viser seg at eldre mennesker får dårligere helse ved å ikke bli verdsatt.

### **Tidlig hjelp**

Å få tidlig hjelp er avgjørende for å bli frisk.

Når en pasient som er registrert med psykiske lidelser går til legen for å bli undersøkt for fysiske sykdommer, må hele helsesituasjonen tas på alvor.

Vi ønsker å framheve at mennesker ofte trenger å løse problemer og utfordringer, framfor å bruke medisiner.

Vi ønsker å få slutt på at mennesker blir avvist når de søker hjelp, for så å bli tvangsinnlagt på institusjon noen uker etterpå.

Vi vil jobbe for at mennesker i krise skal ha tilgang til en reell akutt/ambulant tjeneste.

Vi tror det er behov for en ambulanse for de som tydelig sliter psykisk.

### **Råd og utvalg**

Vi vil fortsatt være aktiv i råd og utvalg, og vi vil gjøre det lettere for de som påtar seg slike oppgaver å stå i arbeidet. Vi ønsker å gjøre dette arbeidet kjent for medlemmene i Mental Helse Trondheim, slik at innspill og kommentarer kommer dit de bør.

## **Besøk**

Vi ønsker å få besøk av og å besøke institusjoner/arenaer innenfor Trondheim kommune og St. Olavs hospital for å fortelle om brukererfaringer og brukervedvirkning.

## **Verdensdagen for psykisk helse**

Tinca og Evald vil møte på torget i Trondheim og snakke om årets tema: «spør mer»

## **Informasjon**

Mental Helse Trondheim ser god informasjon som viktig for forståelse, og som grunnlag for gode beslutninger. Vi vil sørge for at vi gir god informasjon til våre samarbeidspartnere.

Mental Helse Trondheim vil sørge for at spørsmål rundt hvordan det er å leve med psykisk sykdom blir besvart på en bedre måte.

Vi skal bruke Facebook aktivt, og gjøre aktiviteten på Facebook tilgjengelig for alle..

Vi vil legge ut mer opplysninger på nett og legge ut brosjyrer om MHT på NTNU/universitet.

Vi må gi skriftlig informasjon til de av våre medlemmer som ikke har telefon/e-post.

## **Samarbeid**

### **Trondheim kommune**

Vi vil fortsette samarbeidet med Trondheim kommune. Vi mener at Mental Helse Trondheim og Trondheim kommune står i et spesielt samarbeidsforhold, som er viktig for utvikling av god forståelse for utfordringer kommunens innbyggere møter, og utvikling av helseforebyggende og helsefremmende tiltak og tjenester.

Vi vil spesielt se på utviklingen av de kommunale treffestedene i Trondheim kommune.

Trondheim kommune har signalisert at de ønsker et bedre samarbeid og samhandling med de frivillige organisasjonene. Mental Helse Trondheim ønsker å utvikle tjenester og virksomhet som innbyggerne i Trondheim kommune har behov for, og synliggjøre dette i samarbeid med Trondheim kommune. Mental Helse Trondheim ønsker å utvide tilbudet vårt i trå med de innspillene vi har fått fra de som besøker oss. Vi har fått mange innspill i denne sammenhengen.

### **Mental Helse Trøndelag**

Mental Helse Trondheim vil bidra til opprettelsen av et sterkt fylkeslag i Trøndelag, som har evne og vilje til å støtte lokallagene i regionen. Vi vil utvikle et godt samarbeid med Mental Helse Trøndelag, slik at vi kan stå sammen i arbeidet med å synliggjøre utfordringene innen psykisk helse.

Mental Helse Trondheim ønsker å samarbeide tettere med Mental Helse nasjonalt. Vi ønsker å dra nytte av det arbeidet som gjøres andre steder i landet, og vi ønsker å gi innspill på tema og momenter vi i Trondheim mener er viktig.

### **Andre aktører**

Mental Helse Trondheim vil søke å samarbeide med alle aktører/organisasjoner som jobber for en bedre helse for befolkningen. God helse henger sammen med mange faktorer, og vi opplever forskjellige aspekter rundt vår egen helse daglig. "Lave stemmer" høres i flere organisasjoner og sammenhenger, og sammen kan vi finne gode løsninger for store deler av befolkningen.

Vi vil formidle kontakt mellom forskningsmiljøet og brukere med relevant erfaring.

### **Lokaler**

Styret for Mental Helse Trondheim ser potensialet i lokalene i Kjøpmannsgata 5. På grunn av at de økonomiske midlene fra Trondheim kommune er utilstrekkelige, kan vi ikke forsvare husleien. Vi vil derfor vurdere å flytte fra Kjøpmannsgata 5, eller innskrenke leiearealet.

### **Kurs**

Vi ønsker å kjøre kurs i bruk av kart og kompass, kreative aktiviteter, matlaging, musikk, fotografering, og ellers det som våre medlemmer gir innspill på.

Vi har oppdaget at svært mange har behov for å vite mer om kosthold og matlaging.

Vi satser på å registrere kurs i Funkis for å få ut studiemidler.