

## Forord

Planen byggjer på Mental Helse sine mål og visjonar. Den visar kva oss som organisasjon skal jobbe med i 2020. Mental Helse er bygd på lokale krefter, grasrota er organisasjonens hjarte og sjel. I fellesskap kan vi påverka helsevesenet og folkevalde og dermed endre Noreg. For Mental Helse Sykkylven som lokallag betyr dette: meir satsing på sosial deltaking, opplæring av likepersonar og brukarrepresentantar, samt meir aktiv deltaking på møteplassar o.l. 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 verdiar:

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

**Openheit:** fordi openheit saman med kunnskap bidreg til å få bort myter 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.

Handlingsplanen er rettleiande for arbeidet i lokallaget for perioden, og er årsmøtet sitt mandat til styret.

Grunnlag for handlingsplanen er:

- Medlemene sine ynskje og innspel
- Lokale forhold og hendingar i Sykkylven kommune
- Samfunnspolitisk program 2018-2020, Mental Helse
- Strategi for organisasjonsopplæring 2018-2020, Mental Helse
- Vedtekter 2018-2020, Mental Helse

29.februar 2020

Forslag til årsmøtet

**MENTAL HELSE SYKKYLVEN**

# 1. Styrking av organisasjonen

## 1.1. Målsetting og etiske retningslinjer

Mental Helse Sykkylven skal bli "betre enn i fjor". Det er lokallaget Mental Helse Sykkylven sin målsetting for 2020 at handlingsplanen blir gjennomført. Styret skal nytte lokallagets ressursar på best tenleg måte for å oppnå dette. Lokallaget skal fylgja etiske retningslinjer i alt sitt arbeid.

## 1.2. Arbeidsfordeling og kontinuitet i arbeidet

Styret i lokallaget har ansvaret for alt organisatorisk arbeide som er nødvendig for at handlingsplanen skal kunne gjennomførast. Medlemar skal inviterast til deltaking i planlegging av arrangement, dette for å skape ein organisasjon med aktive medlemar og eit inkluderande miljø. For å sikra kontinuitet i arbeidet bør det alltid veljast to personar til kvar ansvarsoppgåve.

## 1.3. Medlemsverving

På alle aktivitetar som lokallaget arrangerer skal det drivast aktivt med medlemsverving.

## 1.4. Økonomi og inntektsbringande arbeid

Styret skal til ein kvar tid søkje om midlar frå offentlege tilskotsordningar og frå andre kjelder. Ved alle arrangement i regi av lokallaget skal det så langt det er mogleg arrangerast loddosal eller annan inntektsbringande aktivitet, og det skal informerast om Grasrotandelen. Kurs skal registrerast hjå Studieforbundet Funkis i KursAdmin slik vi har moglegheit for å få tilskot. Ved prosjekter skal det søkjast om prosjektstønad der det er mogleg. Vi har no tilgang til Facebook innsamlingar og kan få inn ekstra midlar derfrå om den vert brukt.

## 1.5. Kurs og opplæring (KUPP)

Mental Helse Sykkylven skal gje studietilbod som vaksenopplæring i kommunen. Kurs med fokus på rettigheitar, fagleg kompetanse, politisk påverknad, meistring, Recovery (betringsprosessar), livskvalitet og sosial deltaking skal vere satsingsområde for lokallaget. Medlemar skal få tilbod om kurs i organisasjonslære, likepersonsarbeid, fagkunnskap og brukarmedverknad, dette for å styrke organisasjonen vår og skaffe rekruttering til tillitsvern. Lokallaget sine medlemar skal få tilbod om å delta på fylkeslaget sine kurs og arrangement.

## 1.6. Brukarmedverknad

Mental Helse Sykkylven skal samarbeide med dei andre brukarorganisasjonane for å styrke brukarmedverknad i kommunen. Styret i lokallaget skal ha kontakt med brukarutval og råd i kommunen, dette er viktig for å kunne gje tilbakemeldingar til medlemar om korleis brukarmedverknad fungera i praksis. Mental Helse Sykkylven skal promotere Mental Helse sitt Forum for brukarrepresentantar ([brugerforum-mh.org](http://brugerforum-mh.org)).

## 1.7. Samarbeid med andre

Lokallaget har som mål å styrke samarbeidet med andre organisasjonar. I forbindelse med aktivitetar eller i saker der det er i Mental Helse Sykkylven sin interesse å delta, kan styret inngå samarbeid med andre organisasjonar. Styret skal jobbe for ein god dialog og eit godt samarbeid med kommunen.

## 1.8. Informasjon og kommunikasjon

Styret skal bruke heimesida på [www.mentalhelse.no/sykkylven](http://www.mentalhelse.no/sykkylven) og andre nettstadar til å publisere informasjon om lokallagets aktivitetar og saker. Styret skal informere medlemmane om sitt arbeid til ein kvar tid. Styret sitt arbeid skal dokumenterast og lokallagets arkiv skal haldast oppdatert.

Ved arrangement skal det informerast om Mental Helse sine tenester, Hjelpetelefonen, [sidetmedord.no](http://sidetmedord.no), Arbeidslivstelefonen, Venn1 og Mental Helse Ungdom.

Medlemar og tillitsvalde som deltek på arrangement, kurs eller møte i andre organisasjonar skal gi rapportar frå arrangementa til styret i lokallaget.

## 1.9. Ungdomskontakt og Mental Helse Ungdom

Ungdomskontakt skal vere kontaktledd for ungdom og ungdomsmedlemar i kommunen vår.

Ungdomskontakt skal informere om våre arrangement til ungdomsmedlemar slik dei også skal kunne få delta. Ungdomskontakt skal også informere styret i lokallaget om nyheiter frå Mental Helse Ungdom. Mental Helse Ungdom har ikkje lokallag i vår kommune, men dei har stifta Mental Helse Ungdom Ålesundsregionen no og vi vil også sette fokus på medlemsverving for denne aldersgruppa for å hjelpe dei.

# 2. Aktivitetar i 2020

Mental Helse Sykkylven har som mål å ha minst ein aktivitet kvar månad for medlemar og andre som er interesserte i psykisk helse. Aktivitetar skal ha hovud fokus på sosial deltaking, inkludering og lettare fysisk aktivitetar.

## 2.1. Medlemsmøte, sosiale aktivitetar, temakveldar og temamøte

Styret skal arrangere opne medlemsmøte med tema:

☒ Verktøy for å kome seg til igjen etter sjukdom

☒ 16 års markering – Vi er stolt av å være til!!

☒ Selvmordsforebygging

☒ *Verdensdagen for psykisk helse*

☒ Handlingsplan for 2021

Mental Helse Sykkylven skal arrangere sosiale aktivitetar for medlemmane slik som:

*biljardturneringar, grilling i fjøra, sommar- og juleavslutningar.* Dersom det vert mogleg skal styret også legge til rette for at medlemmar kan delta på aktivitetar saman med andre lokallag, fylkeslaget og andre organisasjonar.

Mental Helse Sykkylven vil arrangere temakveldar og temamøte der alle er velkomne, både medlemar og ikkje medlemar.

Tema som er aktuelle å sette fokus på i 2020 er:

- *Rettigheitar*
- *Lettare fysisk aktivitet og psykisk helse*
- *Verdensdagen 2020 : «Spør meir»*
- *Eldre og psykisk helse og pårørande*
- *Brukarmedverknad, koordinerande tenester og individuell plan (IP)*
- *Selvmondsforebygging*
- *«Møte mellom menneske», relasjonar*

Der det er naturleg vil også fleire aktivitetar handla om same tema, slik som temakveld med påfølgjande kurs.

## 2.2. Sykkylvsdagane og andre markeringar i sentrum

Lokallaget skal ha stand på markeringar i sentrum med informasjonsmateriell og verving i fokus. Det er viktig at vi synleggjer organisasjonen vår Mental Helse. Vi må satse på å ha aktivitetar på standen i form av konkurransar slik vi blir meir synlege. Vi må skape litt "oppstyr" for å bli sett.

## 2.3. Verdsdagen for psykisk helse 2020

### **Tema 2020: «Spør meir»**

«Oppmerksomheit og tilstedeværelse» er tema i perioden 2019-21. Lokallaget skal delta med representantar på inspirasjonsseminar, og vi skal prøve å finne samarbeidspartnarar til markeringa av verdsdagen for psykisk helse i vår kommune. Arbeidet med planlegginga av arrangement skal starta opp så snart inspirasjonsseminaret er over. Verktøykassa og idéheftet for planlegging av verdsdagen skal nyttast, og planlegginga skal meldast inn som kurs.

## 2.4. Andre aktivitetar

Mental Helse Sykkylven skal ha open dag på Brukarkontoret, og delta på andre arrangement ved BOS. Mental Helse Sykkylven vil også arrangere aktivitetar saman med Brukarorganisasjonane i Sykkylven (BOS). Vi vil også oppfordre våre medlemar til å delta på aktivitetar ved Fønixhuset og hjelpe til som frivillige der. Mental Helse har ansvar for sommeravslutninga til BOS i år.

## 2.5. Likepersonsarbeid

Vi skal fylgje opp og vidareutvikle likepersonsarbeidet vårt, og satse på å rekruttere nye likepersonar. Vi fortset med dei gode vanane våre med likepersonsarbeid på dei opne dagane på BOS. Vi må prøve å spreie likepersonsarbeidet vårt meir ut i media, slik at fleire får vite kva tilbod vi kan tilby innbyggjarane i bygda vår.

## 3. Politisk arbeid

Mental Helse Sykkylven vil jobbe aktivt med politisk påverknad for å skape gode løysningar og tilbod i kommunen innan:

- psykisk helsearbeid
- brukarmedverknad
- frivillig deltaking
- folkehelse
- aktivitetstilbod
- pålagde kommunale tenester

Vi skal ikkje vere ein "sutrekopp", men argumentere for gode løysningar for heile befolkninga.

### 3.1. Råd og brukarutval

Mental Helse Sykkylven skal samarbeide med dei kommunale råda og brukarutvala i kommunen vår. Medlemar som er brukarrepresentantar i råd eller utval skal få veileining og støtte i sitt arbeid, dersom dei ber om dette.

### 3.2. Kommunalt planarbeid og kommunereforma

Mental Helse Sykkylven skal vere "vaktbikkje" og passe på at brukarerfaringar vert teke omsyn til ved evalueringar og kvalitetsmålingar av desse tenestene. Vi skal også passe på at brukarmedverknad vert ivaretatt ved nye omleggingar eller endringar i tenestetilbodet. Kommunestyret har også vedtatt å utarbeide fleire tema- og handlingsplanar. Mental Helse Sykkylven skal delta aktiv i høyringar og liknande for å sikra at psykisk helse vert teke omsyn til i desse planane.

## 4. Årsplan

Styret skal utarbeide ein årsplan for aktivitetar i lokallaget i årsmøteperioden. Enkelte aktivitetar kan overlappje dette, slik som kurs og prosjektarbeid. Årsplanen skal gi ei oversikt over aktivitetar som Mental Helse Sykkylven vil stå som arrangør for, eller er faste årlege aktivitetar i organisasjonen vår. Nokre av aktivitetane veit vi dato på no, mens andre ikkje er fastsett. Enkelte av aktivitetane er planlagt saman med andre lokallag, er i regi av fylkeslaget eller er saman med Brukarorganisasjonane i Sykkylven (BOS). Årsplanen skal oppdaterast etterkvart som det kjem til ny informasjon, eller når det vert gjort endringar. Planen skal publiserast på nettsida, og aktivitetane leggjast inn i kalenderen.

## Forslag årsplan Mental Helse Sykkylven (årshjul) for 2020

<b>Februar</b>	<b>Mars</b>	<b>April</b>
29. Årsmøte 2020	5. Aktivitetsgruppe 7. Medlemsaktivitet: Bowling 10. Open dag 20-22. Kurs fylkeslaget 24. Inspirasjonsforedrag VD 28. Leiarmøte fylket Styremøte Årsmøte BOS	2. Aktivitetsgruppe 14. Open dag 18. Fylkesårsmøte 28. Medlemsmøte: 16 års feiring, foredrag ved Beate Daniloff  Styremøte
<b>Mai</b>	<b>Juni</b>	<b>Juli</b>
7. Aktivitetsgruppe 17. mai arrangement Fønix? 19. Open dag 23. Medlemsaktivitet: Fetvatnet Styremøte	3-7. Stand på Sykkylvsdagane 11. Aktivitetsgruppe 23. Open dag Lokallagssamling Mental Helse? 25. (23?).Hyggekveld BOS Styremøte	7. Open dag Sumarferie
<b>August</b>	<b>September</b>	<b>Oktober</b>
10. Open dag Medlemsmøte tema: Styremøte	. Medlemsmøte: . Open dag Styremøte	. Open dag 10. Verdensdagen Styremøte
<b>November</b>	<b>Desember</b>	<b>Januar 2021</b>
Open dag Julebord/kurshelg fylkeslaget Hyggekveld BOS Styremøte	Open dag Stand på nattopent i sentrum? Styremøte	Open dag Medlemsmøte tema: Handlingsplan for 2021 Styremøte
<b>Februar 2021</b>		
Årsmøte 2021		
Kjøkkenprat kvar måndag kl. 11 – 13 på Blåsalen		
<p><b>BLÅ</b> tekst = Opent for alle.</p> <p><b>GRØN</b> tekst = Aktivitet ope for alle medlemar.</p> <p><b>ORANGE</b> tekst = Aktivitet for særskilt påmelde og/eller ansvarlege likepersonar.</p> <p><b>RAUD</b> tekst = Aktivitet for tillitsvalde/styremedlemar.</p>		