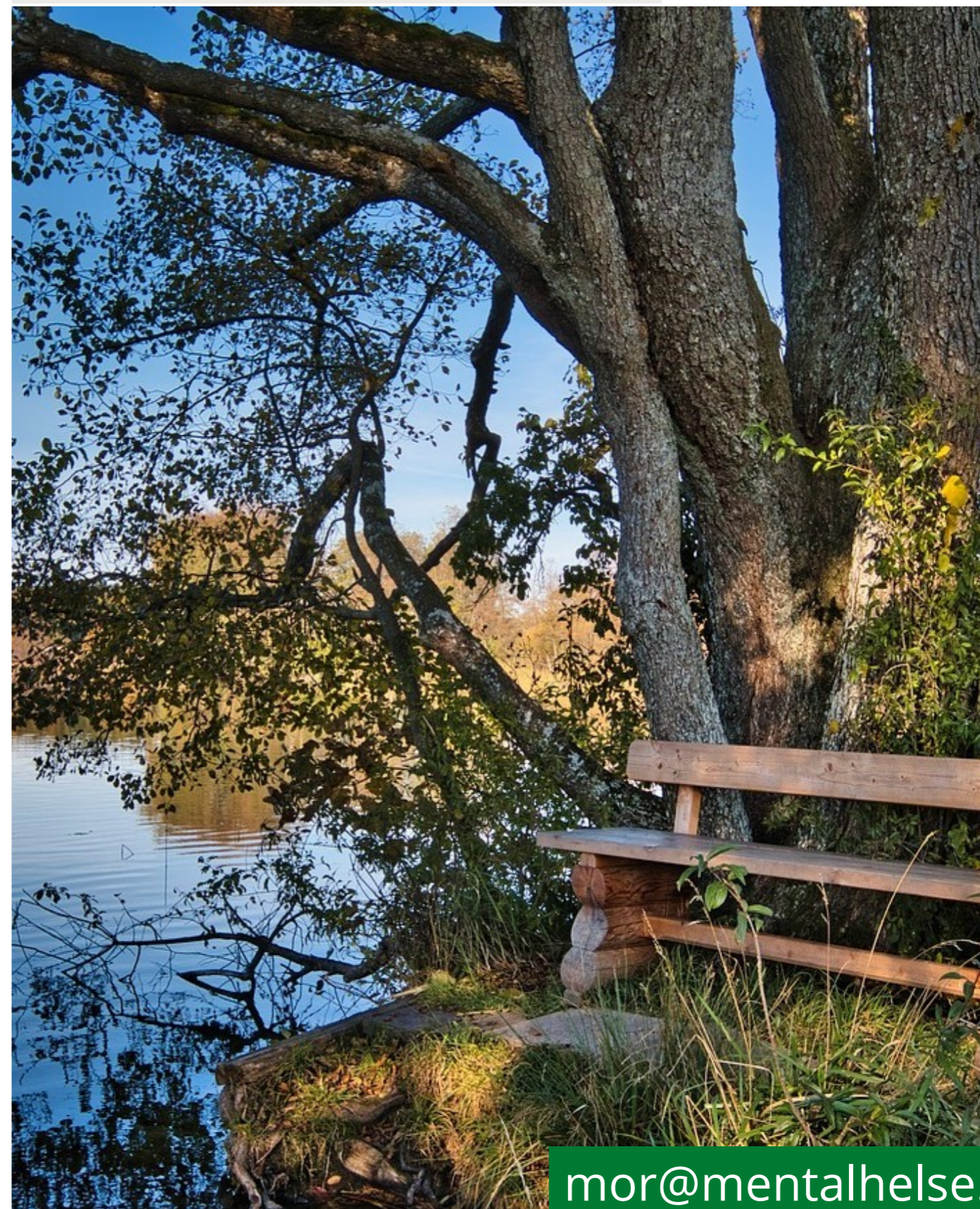




# Handlingsplan 2024-2026



**Mental Helse Møre og Romsdal**

Strandgata 3, 6415 Molde

Mob.: 976 86 279

E-post: [mor@mentalhelse.no](mailto:mor@mentalhelse.no)

Org.nr.: 975 492 923

Kontonr.: 9651 25 16111

[www.mentalhelse.no/more-og-romsdal](http://www.mentalhelse.no/more-og-romsdal)

# 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 er at vi skal sette den politiske og faglige dagsorden innen psykisk helse.

## Felleskap og samhold

Med målrettet innsats kan vi bidra til økt felleskap og samhold gjennom etablering av flere gode aktivitetstilbud lokalt.

### 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

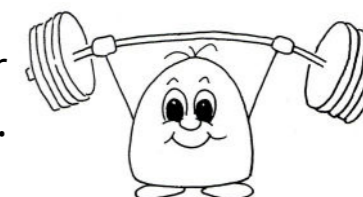
fordi vi ønsker et samfunn som anerkjenner det enkelte menneskes ressurser og muligheter.

### INKLUDERING

fordi alle mennesker skal oppleve at de er betydningsfulle for felleskapet.

# Samarbeid gir styrke...

Vi skal arbeide for å synliggjøre vår visjon, våre verdier og våre mål.



## LEDERMØTE SENTRALT

Er rådgivende organ mellom landsmøtene hvor lederne og nestlederne i fylkestyrene og sentralstyret møtes til samtaler og debatt rundt virksomhets drift og politikk.

## REGIONRÅD

To ganger i året møtes fylkeslagene i Midt- og Nord-Norge til regionrådsmøte.

I møtene samordnes politisk påvirkningsarbeid på regionalt nivå. Det bidrar til å styrke samarbeidet i kontakten opp mot de regionale helseforetak og brukerutvalg.

## VERDENSDAGEN

En nasjonal befolkningskampanje om psykisk folkehelse som markeres over hele landet fra uke 39-42 hvert år. Verdensdagen for psykisk helse er vår merkedag.

I oktober vil mange av våre lokallag markere dagen gjennom flotte lokale arrangement.

## FUNKSJONSHEMMEDES FELLESORGANISASJON - FFO

FFO er en paraplyorganisasjon for personer med funksjonsnedsettelser, kronisk sykdom og pårørende. MH Møre og Romsdal samarbeider med FFO blant annet om kurs i brukermedvirkning.

## STUDIEFORBUNDET FUNKIS

Vårt hovedformål er voksenopplæring og vi fordeler statlige voksenopplæringsmidler til våre medlemsorganisasjoner som driver kursvirksomhet utenfor det formelle utdanningssystemet.



*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 styrker frivilligheten, øker fellesskapet og samhold.*

#### ORGANISASJONSKUNNSKAP

Fylkeslaget vil satse på opplæring i organisasjonsarbeid, både gjennom regionale samlinger i fylket og gjennom Teams.

#### REKRUTTERING OG INTEGRERING

En god og trygg organisasjonskultur med mulighet for

utvikling og personlig vekst er viktig. Det vil ha en positiv påvirkning på rekrutteringen og forebygge frafall av tillitsvalgte og ildsjeler.

Mental Helse Møre og Romsdal vil arbeide for at kompetansen om problemstillinger og utfordringer for minoriteter, flyktninger og innvandrere styrkes.

#### 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
- Ventetid for behandling på BUP må reduseres. Barn og unge skal aldri behøve å stå i kø for behandling

## Kommunikasjon, påvirkning og synlighet



*Vi ønsker å bli en større og mer solid organisasjon med flere aktive medlemmer.*

Gjennom politisk påvirkningsarbeid og synlighet bidrar Mental Helse til å nyansere og påvirke myndighetenes politikk.

Vårt mål er at Mental Helse skal sette den politiske og faglige dagsorden innenfor psykisk helse.

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 ivaretar våre verdier.

# Brukermedvirkning

Mental Helses verdier ligger til grunn i alle saker vi kjemper for. Derfor er enhver kampsak en kamp for våre verdier.

Brukermedvirkning er en lovfestet rettighet. Mental Helse Møre og Romsdal er opptatt av hvordan brukermedvirkning kan bli ivaretatt for å påvirke egen behandling og for å benytte brukererfaringer til å utforme gode og målrettede tjenestetilbud.



## LEDERMØTE I FYLKET

Ledermøtet er viktig for samarbeidet mellom fylkes- og lokallagene. Ledermøtet er en arena for innspill fra lokallagene og er med på å skape forståelse og samhold i fylket vårt.

## ERFARINGSKOMPETANSE

Medlemmenes kompetanse, erfaring og ressurser er viktig for å styrke organisasjonen.

## ØKONOMI

Stabil økonomi og gode rutiner er viktig for å sikre drift av organisasjonen.

## LIKEPERSONER

Lokallagene tilbys opplæring i likepersonsarbeid og rapportering av likepersonsaktiviteter. Registrering av aktiviteter en gjennomfører gir midler til økt aktivitet.

## 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.



## 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
- Satse på økt kompetanse i hele fylket

# Samarbeid og styrking av organisasjonen

Vi ønsker å bli en større og mer solid organisasjon med flere aktive medlemmer og frivillige.



## FADDERORDNINGEN

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

## TILHØRIGHET

Gjennom inkludering skal alle medlemmene kunne føle tilhørighet i Mental Helse.

Alle som ønsker det skal gis mulighet til å bidra og være en ressurs for organisasjonen.

## NYETABLERTE LOKALLAG

Mental Helse Møre og Romsdal og Mental Helse sentralt bidrar med tilskudd til nyetablerte lag for å gi dem litt handlingsrom i begynnerfasen.

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

## 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.

## HEADSPACE

Stadig flere ungdommer opplever psykiske utfordringer. Så mange som én av fire sier at de er lite fornøyde med livet. Nå etableres Headspace Norge, en møteplass der ungdom kan få hjelp så tidlig som mulig.

Headspace er et nasjonalt pilotprosjekt som i første omgang rulles ut i fire kommuner rundt om i landet. Målet er å etablere et før-kommunalt lavterskeltilbud som fanger opp ungdommer som i dag befinner seg i en gråsoner.

## NETTVERK

Det er viktig å tilrettelegge for gode nettverk for brukerrepresentantene. Målet er å bidra til erfaringsutveksling og kunnskap om satsingsområder for Mental Helse.

Mental Helse er opptatt av å gi kunnskap og trygghet i rollen som brukerrepresentant for vår organisasjon.

Mental Helse arbeider for å tilrettelegge for god registrering og oppfølging av våre brukerrepresentanter.

## HVA OPPNÅR VI?

Mental Helse erfarer ofte at det er manglende kunnskap om brukermedvirkning på systemnivå.

Videre erfarer vi også at det er knyttet stor usikkerhet til hvilke krav som kan settes til brukerrepresentantene.

Brukermedvirkning bidrar til bedre og mer målrettede behandling og tjenester. Det sikrer også kvalitetsmessig bedre tjenestetilbud innen psykisk helsearbeid.



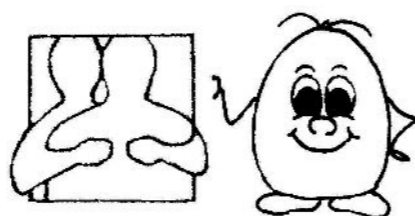
## MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- Mental Helse skal være den foretrukne organisasjonen på brukermedvirkning innen psykisk helse og skal ha eierskap til å oppnevne egne brukerrepresentanter
- brukermedvirkning skal være en naturlig del i prosjekter og forskningsgrupper, og involveringen skal inkluderes tidlig i prosessen
- erfaringskonsulenter ikke skal erstatte brukermedvirkere fra organisasjonene

# 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.

Mental Helse skal være en tydelig og troverdig aktør i den offentlige debatten.



## PÅVIRKNING

Fylkesstyret vil påvirke direkte og indirekte i politikken gjennom innspill i sosiale medier, møte på debatter, delta på konferanser og temamøter.

## SYNLIGHET

Mental Helse Møre og Romsdal skal jobbe for at alle lokal-lag blir mer synlig.

## HØRINGER

Fylkesstyret gir høringsuttalelser i aktuelle saker som omhandler Mental Helses kjernesaker.

## KAMPANJER

Mental Helse Møre og Romsdal vil sette fokus på kvaliteten i psykisk helsevern og ha fokus på selvmordsforebygging.

## KOMMUNIKASJON

Mental Helse skal ha åpenhet både internt og eksternt.

Mental Helse prioriterer opplæring og kompetanseheving for å bli en tydeligere samarbeidspartners.

## 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.

## SELMORDSFOREBYGGING

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 iverksette forebyggende tiltak.

## ELDRE OG PSYKISK HELSE

Ofta 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.



## UNGDOMS KUNNSKAP OM PSYKISK HELSE

Gjennomføring av det helsefremmede og preventive undervisningsprogrammet YAM for psykisk helse blant unge er godt i gang flere steder i landet. Programmet for skoleelever fremmer samtale og diskusjon, utvikler ferdigheter for å møte livets vanskeligheter og øker kunnskapen om psykisk helse.

## MENTAL HELSE MØRE OG ROMSDAL VIL:

- Satse videre på gjennomføring av YAM i ungdomsskolene
- Effektive selvmordsforebyggende tiltak må gjennomføres
- Gode lavterskeltilbud i alle kommuner
- Eldre må få et helsetilbud basert på den enkeltes behov