



Handlingsplan Mental Helse Oslo 2026

Innledning

2025 ble et aktivt år i Mental Helse Oslo. Vi opplevde sterk økning til våre arrangement og opplevde at de besøkende og deltakerne var godt fornøyd med de arrangementene vi planla og gjennomførte. Denne innsatsen planlegger styret å videreføre i 2026. Eksisterende tiltak fortsetter samtidig som vi ønsker å styrke arbeidet med nye tilbud til medlemmene. Ikke minst er vi stolt av at vi har fått i gang badetilbud for kvinner i varmtvannsbasseng. Primært i dette tiltaket er kvinner med innvandringsbakgrunn.

Styrkingen av aktivitetstilbudene får vi til takket være at mange er frivillige og stiller opp og bidrar. Uten disse frivillige ville det ikke vært mulig å få dette til. Det er av stor betydning og en forutsetning for at vi vil være i stand til å utvikle nye prosjekter og gjennomføre eksisterende tiltak.

Vi har ved årsskiftet 2025 / 2026 totalt 935 medlemmer. Dette er en merkbar økning fra året før. Det viser seg at våre arrangement er viktige i rekruttering av nye medlemmer. Det å rekruttere medlemmer i en organisasjon som vår kan være utfordrende. Det er ikke så enkelt for mange å erkjenne at man har psykiske utfordringer eller er pårørende. Dette er forståelig. Likevel er styret fornøyd med at vi har fått såpass mange nye medlemmer.

Det er ikke alle aktivitetene det er aktuelt eller mulig å legge inn i en handlingsplan for et helt år. Saker som vi er opptatt av i januar ser helt annerledes ut senere på året. Derfor mener styret at det må være en grad av fleksibilitet i en plan som skal gjelde i lang tid. Styret vil hele tiden være opptatt av å utarbeide nye planer og aktiviteter som vil være til glede og nytte for personer og pårørende til personer med ulike typer utfordringer i hverdagen.

Brukermedvirkning

Mange dyktige tillitsvalgte representerer i dag Mental Helse Oslo som brukermedvirkere. Dette tillitsvervet er viktig, og våre brukermedvirkere legger ned mye arbeid der de er representert. Å være brukerrepresentant kan være en krevende og ensom oppgave. Men mange har opparbeidet seg en rik erfaring, som vi ønsker flere skal få dra veksler på.

Frem til sommeren 2022 gjennomførte vi månedlige møter med brukermedvirkerne. Denne møteserien måtte vi dessverre legge på is av kapasitetshensyn og dessverre klarte vi ikke å få denne i gang igjen i 2025. Det er nå i gang et arbeid i samarbeid med hovedorganisasjonen der målet er å få satt dette i gang igjen. Styrets målsetting for 2026 er at denne kontakten skal opp å gå igjen, forhåpentligvis med hjelp fra frivillige.

Hva er en brukerrepresentant?

En brukerrepresentant er en person som representerer Mental Helse på arenaer der drøftinger pågår og beslutninger tas om tilbud og tjenester som får betydning for dagliglivet til de som benytter seg av tilbudene.

Utgangspunktet for alle som blir oppnevnt som brukerrepresentanter, er egne erfaringer og ønske om å endre tjenestene til det beste for brukerne og deres pårørende. Det er viktig å huske på at man skal opptre på vegne av flere enn seg selv og at man uttaler seg på vegne av Mental Helse og / eller FFO.

Vi får jevnlig forespørsel om vi kan stille med nye brukermedvirkere. MH og FFO gjennomfører kurstilbud for brukermedvirkere. Får vi i gang igjen månedlige møter med brukermedvirkerne, kan det være aktuelt å gjennomføre kurs for faglig påfyll for erfarne brukermedvirkere.

En viktig arena der brukermedvirkerne kan ha stor betydning og innflytelse er rådene for personer med funksjonsnedsettelse i bydelene. I 2025 er vi representert i 6 bydeler samt i det sentrale rådet i Oslo.

I Mental Helse er det utarbeidet et omfattende dokument: Samfunnspolitisk program. Her er det utarbeidet mye god og forklarende informasjon over hvilke saker hovedorganisasjonen er opptatt av. Dette er et godt hjelpemiddel for brukermedvirkere i Mental Helse.

Til slutt er det også viktig for Mental Helse Oslo å arbeide med dette, da store deler av tilskuddet fra Helse Sør er basert på aktive brukermedvirkere.

Frivilligsatsingen

I 2026 vil Mental Helse Oslo videreutvikle frivilligsatsingen gjennom tydeligere struktur, faste møteplasser og tettere oppfølging av frivillige og aktiviteter. Det vil også være et mål å rekruttere flere frivillige for å styrke og videreutvikle tilbudet.

Det legges opp til regelmessige samlinger for frivillige, samt økt dialog og støtte til de ulike aktivitetene, for å sikre kvalitet, kontinuitet og god ivaretagelse av de som bidrar.

Det vil også arbeides med enkle og tydelige rutiner som gjør det lettere å delta som frivillig og bidra til et mer forutsigbart og bærekraftig tilbud.

Åpent hus

Vi startet opp med åpent hus i våre lokaler på Arbeidersamfunnets plass 1 den 14 august 2021. Gjennom hele 2025 har styrets medlemmer og frivillige verter stilt opp hver lørdag. Vi opplever nå at langt flere enn tidligere møter til åpent hus. Dette tolker vi som bevis på at det er behov for dette tiltaket. Tilbakemeldingene fra de som har vært på besøk er udiskutabelt positiv. Vi har hatt besøk av folk som har savnet dette tiltaket og noen har også

meldt fra at de ønsker å delta som verter / frivillige på fremtidige åpne hus. Med dette som bakteppe vil styret videreføre ordningen også i 2026. Med stort antall frivillige som stiller opp regner vi med at det skal bli enkelt å fortsette med to verter ved hvert åpent hus også i år.

I 2026 ønsker vi å holde åpent på 1. og 17. mai / 16 mai og lørdag før og i påskeuken. Det er også aktuelt i 2026 å holde åpent ifm fridagene i julen. Det har blitt en liten tradisjon å arrangere rekkelag ila juledagene. Dette får vi til takket være innsats fra mange frivillige. Skal vi få dette til er vi avhengige av at frivillige deltar.

I 2026 vil styret arbeide med å få på plass en gruppe på 3 / 4 personer som får ansvar for å planlegge Åpent hus. Det er ønskelig å få til noe enkelt program og alternativer til bevertning noen ganger.

Likepersonaktivitet

En likeperson skal være en støtte- og samtalepartner for personer som har / står i psykiske utfordringer. Gjennom en samtale med en likeperson, kan en ha en person som lytter til deg og gjennom egen erfaring gi gode råd i en vanskelig tid.

En stor del av de aktivitetene vi har i MHO blir registrert som likepersonaktivitet.

Aktiviteter for medlemmer

Det har ikke vært en målsetting for MHO at det skal opprettes lokallag i alle bydelene i Oslo. I dag er det ett oppegående lokallag på Stovner, som har fin aktivitet. Derimot ønsker vi at det opprettes aktiviteter ute i bydelene. Så en del av vår målsetting er at aktiviteter gjennomføres i nærmiljøet der medlemmene bor. Dette er aktiviteter som har litt lavere organisasjonsforpliktelser. Eksempler på aktiviteter kan være at medlemmer kan samles jevnlig for turer eller sosiale tilstelninger. Vi har investert i utstyr som kan lånes. Styret strekker seg langt for å bidra også økonomisk.

Det er en målsetting for styret å gjennomføre minst to medlemsmøter ila året. Også i 2025 arrangerte vi julebord, noe medlemmene har ønsket i flere år. Dette planlegger vi også i 2026.

Dersom medlemmer ønsker det, kan det planlegges og legges opp til ulike kurstilbud. Dette kan være faglige kurs tilpasset tillitsvalgte eller det kan være andre typer kurs som ikke behøver å ha faglig tilknytning.

I 2026 viderefører vi programmet vi har kalt *Opplevelser i Oslo gjennom vinter og vår*. Målet er å skape opplevelser for medlemmer. En viktig forutsetning er at tilbudene er gratis eller med en svært lav egenandel.

Verdensdagen 2026 er 10 oktober

Verdensdagen for psykisk helse i 2026 skal markeres rundt 10 oktober. Dagen arrangeres av hundrevis av lag og foreninger over hele landet. Tema og hva slags arrangement som skal gjennomføres, avklares 1. halvår.

Informasjon medlemmer

For at medlemmene skal ha interesse av å være medlem i vår organisasjon, er det viktig at de jevnlig får informasjon. Derfor vil styret i 2026 prioritere å sende ut medlemsbrev så ofte som mulig, gjerne hver måned unntatt sommermånedene. I dette nyhetsbrevet gis orientering om pågående aktiviteter, åpent hus og andre saker som medlemmene kan ha interesse av. Her er også tilgang til kontaktinformasjon. For å styrke dette arbeidet er det opprettet en mediegruppe som har hovedansvar for oppfølging av dette.

Det er en målsetting at våre facebook-sider, instagram og hjemmesider (Kalenderen) jevnlig skal oppdateres.

Det vil også fortløpende sendes informasjon til medlemmene som har tilgang til epost.

Sluttord

Styret er klar på at Mental Helse Oslo bidrar til bedret helse for mange av våre gjester, medlemmer og andre som deltar på våre aktiviteter. Dette opplever vi i samtaler med besøkende og måten nye medlemmer gir tilbakemelding over hvordan de opplever møtet med oss. Likevel vet vi at Mental Helse som organisasjon har en del utfordringer ikke alle andre organisasjoner av personer med funksjonsnedsettelse har. Det å erkjenne at en har en psykisk utfordring i større eller lettere grad er ikke alltid like enkelt for alle. Derfor er Mental Helse Oslo til. Vi ser at gjennom våre aktiviteter at vi når ut til mange. Derfor vil styret i 2026 fortsette det arbeidet vi har gjort i 2025, opprette og ha lavterskel møteplasser der medlemmer og andre kan møtes for en god prat, hyggelig samvær og gode opplevelser.

OSLO 22. april 2026.