

HANDLINGSPLAN MENTAL HELSE KRISTIANSUND

2024/25



MENTAL HELSE KRISTIANSUND ER ET LOKALLAG AV MENTAL HELSE.

LIKEVERD – ÅPENHET – RESPEKT – INKLUDERING

FASTE LOKALE AKTIVITETER:

- ❖ Mandagsklubben; en sosial møteplass for alle voksne som finner sted i lokalet til Kristiansund Frivilligsentral i Skolegata 12. Møteplassen holder åpent fra kl. 17-20, mandager i partallsuker.
- ❖ Kvinneklubben; en sosial møteplass for alle voksne damer. Dette er en møteplass hvor vi ønsker å rette søkelyset på kvinnehelse og kulturell utveksling. Vi holder åpent mandager i oddetallsuker fra kl. 17-20, i lokalet til Kristiansund Frivilligsentral, Skolegata 12.
- ❖ Turgruppa; Turer hver tirsdag kl.17. Turene vil som regel gå i eller rundt sentrum. En gang hver måned leier vi minibuss og reiser ut av bykjernen. Planlagt sommertur for aktive deltakere av Turgruppa vil bli Galdhøpiggen.
- ❖ Onsdagsklubben; en sosial møteplass for en liten og lukket gruppe. Tilholdssted er hver onsdag fra kl. 17-20, på frivilligsentralen i Skolegata 12.
- ❖ Søndags-QUIZ, siste søndag hver måned kl. 13-15, i lokalet til frivilligsentralen i Skolegata 12. Gratis kaffe og vafler, og åpent for alle.

AKTIVITETER OG PROSJEKTER SOM NYLIG ER STARTET /OG ELLER UNDER PLANLEGGING.

- ❖ Psykt Bra Sykkeltur – et prosjekt om å få med ungdom med lettere til moderate psykiske utfordringer med på sykkeltrening før en avsluttende tur; planlagt Bergen – Kristiansund, sommeren 2024. Fokus på trening og psykisk helse, kosthold og ettervern. Aldersgruppe 15-30 år.
- ❖ Aktiviteter for barn som bor/har bodd på Nordmøre Krisesenter. Aktivitetene vil foregå på søndager når det er behov og vil foregå enten inne på krisesenteret eller ute i friluft. Fokus på forebygging.
- ❖ Familieaktiviteter – friluftsgruppe; Vi ønsker å rette søkelyset på å bruke naturen og friluft som en inkludering og integreringsarena. Frivillige vil sammen med familier legge til rette for spennende og morsomme aktiviteter ute i friluft. Ved dårlig vær vil det bli kreative prosjekter innendørs. Aktiviteten er planlagt til lørdager eller søndager. Frivilligsentralen vil i første omgang være en naturlig plass å være.

BRUKERMEDVIRKNING:

- ❖ Vi har allerede stor grad av brukermedvirkning i våre aktiviteter, men vi skal bli enda bedre og få enda flere med som aktivitetsledere.

MEDLEMSMØTER:

Det planlegges to medlemsmøter/temamøter i 2024.

- ❖ 1. halvår – foredrag med Mental Endring v/Dagfinn Pedersen som er en sertifisert coach, motivator og mentaltrener.
- ❖ 2. halvår – temakveld /og eller bowling og pizza.

BRUKERREPRESENTANT:

- ❖ Vi ønsker å få flere brukermedvirkere inn i ulike råd, kommunalt eller fylkeskommunalt. Per i dag har vi ett medlem som sitter i rådet FACT Nordmøre og i kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Vi skal bli en mer synlig som brukerorganisasjon.

KURS/KONFERANSER:

- ❖ Plan å få minst ett medlem med på kurs for brukerrepresentanter.
- ❖ Delta på Mental Helse konferansen.
- ❖ Kurs i førstehjelp for tillitsvalgte.
- ❖ Ledersamling
- ❖ Det er ønskelig fra Nordmøre Krisesenter om et samarbeid med Mental Helse Kristiansund om å holde en konferanse om tema; utfordringer, mobbing i sosiale medier. Skal ev. søke om tilskudd til dette gjennom Konfliktrådet. Målgruppe – alle, med ekstra fokus på ikke fagansatte, men lokalbefolkning generelt.
- ❖ Kurs i dialog- og konflikthåndtering.
- ❖ Sykurs
- ❖ Malekurs
- ❖ Heklekurs
- ❖ Å lage sukkertøy
- ❖ Diverse matkurs

POLITISK PÅVIRKNING:

- ❖ Vi må arbeide for å bli mer synlig slik at politikere og administrasjon i større grad skal forstå og anerkjenne alt arbeidet som gjøres av frivillige, og at det derfor legges til rette for at organisasjoner får tilgang til både mer midler i form av penger og lokaltetter.

SOMMERFEST:

- ❖ Det planlegges sommerfest i juni for medlemmer. Ønsket er Dalen gård hvor det er mulighet for å grille og ha aktiviteter utendørs.

MEDLEMSREKRUTTERING:

- ❖ Det vil gjennom hele året bli økt fokus på medlemsrekruttering; Dette kan gjøres gjennom aktiviteter og prosjekter, stands og være ekstra synlig i hva vi gjør og hva vi kan tilby. Økt fokus på annonsering gjennom sosiale medier.

MARKERING AV VERDENDAGEN FOR PSYKISK HELSE:

- ❖ Markering av verdensdagen på Alti Futura 10. oktober, samt et eget arrangement lørdag 12. oktober.

STYREMØTER

- ❖ Som et forebyggende tiltak i styrearbeid skal vi ha økt fokus på refleksjon i gruppen. Her vil vi bruke refleksjonskort.


FRIVILLIGMØTER:

- ❖ Minimum to frivilligmøter, en vår og en høst. Vi vil legge til rette for en bredere forståelse hva det vil si å jobbe som frivillig; samarbeid og ansvar.

ÅRSHJUL:

- ❖ Det skal lages et årshjul som vil ligge lett tilgjengelig på vår hjemmeside.

Du finner oss på Facebook, Instagram og på vår nettside, følg oss gjerne!

<p>Hjelpetelefonen</p>  <p><small>Svarjeneste fra Mental Helse</small></p> <p>116 123</p> <ul style="list-style-type: none">• Telefon• Døgnåpent	<p>Foreldresupport</p>  <p><small>Svarjeneste fra Mental Helse</small></p> <p>116 123 (Tast 2)</p> <ul style="list-style-type: none">• Chat• Telefon <p>🕒 15–07 (ma.-sø.)</p>	<p>Studenttelefonen</p>  <p><small>Svarjeneste fra Mental Helse</small></p> <p>116 123 (Tast 3)</p> <ul style="list-style-type: none">• Chat• Telefon <p>🕒 18–02 (ma.-sø.)</p>	<p>Sidetmedord</p>  <p><small>Svarjeneste fra Mental Helse</small></p> <p>sidetmedord.no</p> <ul style="list-style-type: none">• Chat• Forum• Veiledning• Vennetjeneste• Døgnåpent	<p>Arbeidslivstelefonen</p>  <p><small>Svarjeneste fra Mental Helse</small></p> <p>225 66 700</p> <ul style="list-style-type: none">• Chat• Telefon <p>🕒 08.30–16.00 (ma.-fr.) 🕒 08.30–18.00 (to.)</p>
--	---	--	--	--