

HANDLINGSPLAN MENTAL HELSE KRISTIANSUND

2025/26



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 enkeltes menneskes ressurser og muligheter.

INKLUDERING fordi alle mennesker skal oppleve at de er betydningsfulle for fellesskapet.

Fokus Mental Helse Kristiansund er bygget på frivillig drift og det er viktig å styrke vårt lokallag for å oppnå vekst, trygghet og stabilitet.

Felleskap, samhold, inkludering og integrering

Med målrettet innsats kan vi bidra til økt fellesskap og samhold gjennom styrking av aktivitetstilbudet vårt lokalt og samarbeid med andre lokallag.

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 blir på Den Norske Fjellskolen Rondeheim som du finner på Høvringen i Rondane.
- ❖ **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. Et samarbeidsprosjekt med Kristiansund Frivilligsentral og Fellowman Kristiansund.
- ❖ **Aktiviteter på Nordmøre krisesenter;** søndager ved behov.
- ❖ **Familiegruppa;** en lavterskel aktivitet på søndager i partallsuker. Med lek og mestring i sekken skal vi utforske alt det spennende vi kan gjøre og finne på i naturen. Aktiviteten er åpen og gratis for alle familier. Frivillige legger til rette for aktivitet mens det er foreldre/foresatte som selv har ansvaret for barna.
- ❖ **Dametrimmen;** en mosjonsgruppe hvor damene sammen finner på gode og varierte treningsalternativer. Trimmen foregår for det meste utendørs. Hver onsdag kl.12.00. Mål: Fysisk aktivitet og psykisk helse.
- ❖ **Kreativt kollektiv;** en brukerstyrt aktivitet som er åpen for alle voksne. Av aktiviteter kan nevnes; akvarell og akrylmaling, tegning, gelprinting, søm, håndarbeide, keramikk, skrivekurs og alt annet som kan oppfattes som kreativt. Treffene er fast en lørdag hver måned i lokalet til frivilligsentralen i

Skolegata 12.

Mer sporadiske treff vil være f.eks. galleribesøk på Nordmøre.

BRUKERREPRESENTANTER:

- ❖ Marie Vågen Sandøy er brukerrepresentant i FACT Nordmøre.
- ❖ Marie Vågen Sandøy er brukerrepresentant i kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne.
- ❖ Anette Scheen er brukerrepresentant i brukerutvalg NAV Møre og Romsdal.

Vi ønsker å få flere engasjerte medlemmer med på kurs for brukerrepresentanter og inn i kommunale eller fylkeskommunale råd og utvalg.

MEDLEMSMØTER 2025:

- ❖ Foredrag med Mental Endring v/Dagfinn Pedersen. Dagfinn er en sertifisert coach, motivator og mentaltrener
- ❖ Bowling og pizzakvelder hvert kvartal
- ❖ Sommerfest
- ❖ Fårikålfest
- ❖ Julebord
- ❖ Vi ønsker å legge til rette for flere foredrag etter ønsker og behov fra våre medlemmer

KURS/KONFERANSER:

- ❖ Kurs for brukerrepresentanter.
- ❖ Organisasjonskurs for tillitsvalgte.
- ❖ Ledersamlinger.
- ❖ Kurs/foredrag i kommunikasjon.
- ❖ Webinarer i regi av Mental Helse.
- ❖ Sykurs.
- ❖ Malekurs.
- ❖ Heklekurs.
- ❖ Matkurs.
- ❖ Andre aktivitets- og hobbykurs.

POLITISK PÅVIRKNING:

- ❖ Vi må i større grad være til stede på rett plass til rett tid. Dette kan f.eks. gjøres med stand på offentlige arrangementer og plasser der vi vet våre folkevalgte vil befinne seg.
- ❖ Vi må bruke media – få saker i nyhetene.
- ❖ Vi må skap engasjement i sosial medier.
- ❖ Vi kan arrangere temakveld og invitere politikere.
- ❖ Vi kan invitere våre folkevalgte med i våre aktiviteter.

SOMMERFEST:

- ❖ Sommerfest i juni for medlemmer. Dalen gård hvor det er mulighet for å grille og ha aktiviteter utendørs er en flott plass som egner seg til dette.

MEDLEMSREKRUTTERING:

- ❖ Det vil gjennom hele årsmøteperioden være fokus på medlemsrekruttering. Medlemskontingenten er viktig kilde for vår økonomi.
- ❖ Dette skal gjøres gjennom aktiviteter, stands og å være mer synlig i media/ sosiale medier.

MARKERING AV VERDENDAGEN FOR PSYKISK HELSE:

- ❖ Markering av verdensdagen på Alti Futura 10. oktober, samt et eget arrangement lørdag 4. oktober.

STYREMØTER

- ❖ Som et forebyggende tiltak i styrearbeid skal vi ha økt fokus på kommunikasjon og samarbeid innad i gruppen. Her vil vi blant annet bruke refleksjonskort.
- ❖ Styremøtene foregår den siste torsdagen hver måned, med unntak av juli.
- ❖ Styremøtene finner sted i Fellowman sitt lokale i Storgata 6.
- ❖ Ønskelig med saker fra medlemmer.

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. Hvordan kommunisere og forstå hverandre bedre vil være et gjennomgående tema på møtene.

ÅRSHJUL:






- ❖ Det er laget et årshjul som du finner under dokumenter på hjemmesiden vår. Årshjulet vil være et viktig verktøy i vårt styrearbeid.
- ❖ Det er ønskelig at medlemmer sender oss forslag på aktiviteter, kurs og medlemskvelder.

SAMARBEIDSPARTNERE; både eksisterende samarbeidspartnere og de vi ønsker å etablere en tydeligere kontakt med:

- ❖ Kristiansund kommune; enhet for rus og psykiatri.
- ❖ Rask Psykisk Helsehjelp.
- ❖ DPS døgnsesjon.
- ❖ Solhagen, poliklinikk distriktpsikiatrisk senter.
- ❖ BUP.
- ❖ Fellowman Kristiansund.
- ❖ Kristiansund Frivilligsentral.
- ❖ Grunnskoler.
- ❖ Helsestasjon.
- ❖ Nordmøre Krisesenter.
- ❖ NAV.
- ❖ Flyktningetjenesten.
- ❖ Voksenopplæring.
- ❖ Kristiansund kommune; kultur
- ❖ Andre frivillige organisasjoner

Du finner oss på Facebook, Instagram og på vår hjemmeside.

FØLG OSS GJERNE!

<p>Hjelpetelefonen</p>  <p><small>Overgående fra Mental Helse</small></p> <p>116 123</p> <ul style="list-style-type: none">• Telefon• Døgnåpent	<p>Foreldresupport</p>  <p><small>Overgående fra Mental Helse</small></p> <p>116 123 (Tast 2)</p> <ul style="list-style-type: none">• Chat• Telefon● 15-07 (ma.-sø.)	<p>Studenttelefonen</p>  <p><small>Overgående fra Mental Helse</small></p> <p>116 123 (Tast 3)</p> <ul style="list-style-type: none">• Chat• Telefon● 18-02 (ma.-sø.)	<p>Sidetmedord</p>  <p><small>Overgående 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>Overgående fra Mental Helse</small></p> <p>225 66 700</p> <ul style="list-style-type: none">• Chat• Telefon● 08.30-16.00 (ma.-fr.)● 08.30-18.00 (to.)
---	---	--	---	--

