

HANDLINGSPLAN MENTAL HELSE KRISTIANSUND

2026/27



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.

FRIVILLIGHET I KOMMENDE PERIODE.:

I kommende årsmøteperiode vil lokallaget ha et særlig fokus på frivillighet og betydningen av den innsatsen mennesker gjør for hverandre. Frivilligheten er selve bærebjelken i vårt arbeid og en avgjørende forutsetning for å skape trygge møteplasser, fellesskap og tilhørighet i lokalsamfunnet.

Vi ønsker å styrke frivilligheten i lokallaget gjennom å rekruttere og ta vare på frivillige, samt bidra til økt kompetanse og trygghet i rollen gjennom kurs, opplæring og erfaringsdeling. Trygge og kompetente frivillige gir bedre kvalitet i aktivitetene våre og bidrar til at flere opplever mestring, inkludering og likeverd.

For å styrke frivilligheten ytterligere vil vi utvikle et sterkere fellesskap blant våre frivillige. Dette vil vi gjøre gjennom kurs, temakvelder og samlinger som gir faglig påfyll, erfaringsutveksling og sosial tilhørighet. Lokallaget har frivillige engasjert i flere ulike aktiviteter, og mange har fått naturlige møtepunkt på tvers av prosjektene. Ved å legge til rette for felles møteplasser og aktiviteter ønsker vi å bidra til at frivillige blir kjent med hverandre, opplever tilhørighet og kjenner seg som en del av et større fellesskap.

FASTE LOKALE AKTIVITETER:

Våre faste aktiviteter er grunnmuren i lokallagets arbeid og en viktig arena hvor frivilligheten omsettes i praksis. Gjennom disse tilbudene skaper vi trygge møteplasser der mennesker kan oppleve fellesskap, mestring og tilhørighet.

Aktivitetene er lavterskel og åpne for alle, og bidrar til å forebygge ensomhet, styrke psykisk helse og fremme inkludering i lokalsamfunnet.

Turgruppe og friluftsliv:

Turgruppen gir deltakerne mulighet til å oppleve naturen på Nordmøre gjennom turer i skog og mark. Aktivitetene inkluderer sosialt samvær. Turene er lavterskel og bidrar til fellesskap, mestring, fysisk aktivitet og gode naturopplevelser.

Mandagsklubben:

Gjennom uformelle treff med matservering skaper vi trygge og uformelle møteplasser hvor voksne mennesker kan møtes og bygge relasjoner.

Mandagsklubben bidrar til tilhørighet, reduserer ensomhet og gir rom for sosial støtte i et inkluderende miljø.

Kvinneklubben

Kvinneklubben er en trygg og inkluderende møteplass hvor kvinner kan samles til sosialt fellesskap, samtaler og aktiviteter i et uformelt miljø. Det å ha en egen arena for kvinner kan i seg selv bidra til økt trygghet, åpenhet og støtte, og gir rom for å dele erfaringer og bygge relasjoner.

Klubben vil også ha fokus på kvinnehelse gjennom temakvelder og samtaler om tema som angår kvinners fysiske og psykiske helse. Økt kunnskap og åpen dialog kan bidra til å redusere tabu, styrke egenmestring og fremme livskvalitet.

I tillegg ønsker vi å legge til rette for kulturutveksling og erfaringsdeling på tvers av bakgrunn og livssituasjon. Dette bidrar til økt forståelse, inkludering og fellesskap, samtidig som deltakerne opplever å være en ressurs for hverandre.

Sydilla

Sydilla er et syprosjekt for kvinner med fokus på gjenbruk og kreativ bruk av tekstiler og materialer. Gjennom praktisk arbeid får deltakerne utvikle ferdigheter, uttrykke kreativitet og oppleve mestring i et sosialt og inkluderende fellesskap.

Prosjektet kombinerer bærekraft og skaperglede, samtidig som det skaper en arena for samtaler, kulturutveksling og relasjonsbygging. Gjenbruk av materialer bidrar til økt bevissthet om miljø og ressursutnyttelse, og gir nytt liv til tekstiler som ellers ville blitt kastet.

Familiegruppa

Familiegruppa er en lavterskel aktivitet som arrangeres på søndager og er åpen og gratis for alle familier. Med lek og mestring i sekken utforsker vi naturen og alt det spennende den har å by på. Aktiviteten legger til rette for gode opplevelser ute, styrker samspill i familien og gir barn og voksne mulighet til å oppleve mestring og fellesskap.

Frivillige bidrar til å legge til rette for aktivitetene, mens foreldre og foresatte selv har ansvar for egne barn.

I 2026 ønsker vi å videreutvikle tilbudet med innslag som barneyoga, dans og kreativ utfoldelse til musikk. Dette kan bidra til bevegelsesglede, kroppsbevissthet, kreativitet og nye mestringsopplevelser for barna.

Onsdagsklubben

Onsdagsklubben er en sosial møteplass for en mindre gruppe som møtes annenhver onsdag. Treffene gir deltakerne et trygt og forutsigbart fellesskap preget av samtaler, sosialt samvær og gjensidig støtte.

Tilbudet er tilrettelagt for en fast gruppe deltakere og bidrar til trygghet, tilhørighet og stabilitet. Derfor er den ikke åpen for løpende deltakelse.

Kreativ lørdag

Kreativt kollektiv er en brukerstyrt og åpen møteplass for voksne hvor kreativ utfoldelse står i sentrum. Treffene arrangeres én lørdag i måneden og gir deltakerne mulighet til å arbeide med egne kreative prosjekter i et sosialt og inkluderende fellesskap.

Aktiviteter kan blant annet omfatte akvarell- og akrylmaling, tegning, gelprinting, søm, håndarbeid og keramikk, samt andre kreative uttrykksformer deltakerne ønsker å utforske. Tilbudet legger til rette for skaperglede, mestring og ro, samtidig som det gir rom for gode samtaler og fellesskap.

Kreativt kollektiv fungerer som en trygg møteplass der deltakerne kan uttrykke seg fritt og hente inspirasjon fra hverandre. Lokallaget håper å videreføre og utvikle tilbudet i 2026.

Tai Chi

Tai Chi er et ukentlig tilbud som arrangeres hver onsdag kveld. Aktiviteten består av rolige, flytende bevegelser kombinert med pust og konsentrasjon, og passer for mennesker i alle aldre og med ulike fysiske forutsetninger.

Regelmessig praksis kan bidra til bedre balanse, styrke og bevegelighet, samt økt kroppskontroll og kroppsbewissthet. Tai Chi er også kjent for å redusere stress, dempe spenninger og fremme mental ro og konsentrasjon. Aktiviteten kan dermed ha positiv effekt på både fysisk og psykisk helse.

I tillegg fungerer tilbudet som en rolig og inkluderende møteplass hvor deltakerne kan oppleve fellesskap, tilhørighet og økt velvære.

Nordmøre krisesenter

I samarbeid med ansatte ved senteret og frivillige tilrettelegges aktivitetene på barnas premisser, med fokus på trygghet, lek og gode opplevelser.

Brukerrepresentasjon:

Lokallaget er representert i sentrale samarbeidsfora gjennom brukerrepresentasjon. Marie Vågen Sandøy er brukerrepresentant i FACT Nordmøre samt i kommunalt råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Gjennom disse vervene bidrar lokallaget

med erfaringsbasert kunnskap og brukerperspektiv i utviklingen av tjenester og tilbud.

I kommende periode ønsker vi å rekruttere og motivere flere medlemmer til å engasjere seg som brukerrepresentanter. Vi vil oppmuntre til deltakelse på kurs og opplæring for å styrke kompetansen og legge til rette for at flere kan representere brukerperspektivet i kommunale og fylkeskommunale råd, utvalg og samarbeidsarenaer.

Økt brukermedvirkning styrker demokratisk deltakelse og bidrar til bedre tjenester som er tilpasset menneskers faktiske behov og erfaringer.

Medlemsmøter og sosiale samlinger:

Lokallaget arrangerer medlemsmøter og sosiale samlinger gjennom året for å styrke fellesskapet og skape møteplasser der medlemmene kan bli kjent, dele erfaringer og oppleve tilhørighet.

Planlagte samlinger kan blant annet omfatte:

- sosiale treff og temakvelder
- sommerfest
- fårikålfest
- julebord

Vi ønsker også å legge til rette for foredrag og temakvelder basert på ønsker og behov fra våre medlemmer. Dette kan bidra til økt kunnskap, inspirasjon og gode samtaler i fellesskapet.

Kurs og kompetanseheving:

Lokallaget ønsker å legge til rette for kompetanseutvikling og læring blant medlemmer, frivillige og tillitsvalgte. Deltakelse på kurs og konferanser bidrar til økt kunnskap, trygghet i roller og bedre kvalitet i arbeidet vårt.

Aktuelle kurs og samlinger kan omfatte:

- kurs for brukerrepresentanter
- organisasjonskurs for tillitsvalgte
- ledersamlinger
- kurs og foredrag i regi av Mental Helse

- kurs og foredrag i regi av Studieforbundet Funkis
- praktiske kurs og opplæring innen mat, bakst, hobby og andre ferdigheter

Kompetanseheving styrker både den enkelte deltaker og lokallagets evne til å utvikle gode og inkluderende tilbud.

Synliggjøring og dialog:

Lokallaget ønsker å bidra til økt kunnskap og forståelse om psykisk helse i lokalsamfunnet. Gjennom synlighet, kunnskapsdeling og dialog vil vi formidle erfaringer og behov sett fra et brukerperspektiv.

Vi vil:

- bidra til kunnskapsdeling og synliggjøring av psykisk helse
- delta i dialog med samarbeidspartnere og relevante aktører
- formidle erfaringer og behov fra brukere og pårørende
- bidra til økt forståelse og redusert stigma

Medlemsrekruttering:

Lokallaget vil ha kontinuerlig fokus på medlemsrekruttering gjennom hele årsmøteperioden. Et aktivt og voksende medlemskap styrker fellesskapet vårt og gir grunnlag for videre utvikling av tilbudene.

Medlemskontingenten utgjør en viktig del av lokallagets økonomiske grunnlag og bidrar til å sikre stabil drift og aktivitet.

Rekrutteringsarbeidet vil skje gjennom:

- synlige og inkluderende aktiviteter
- deltakelse på stands og lokale arrangementer
- økt synlighet i lokalmiljøet
- bruk av sosiale medier og informasjonsarbeid

Målet er å gjøre lokallaget kjent og tilgjengelig for flere, slik at flere kan oppleve fellesskap, støtte og tilhørighet.

Verdensdagen for psykisk helse:

Lokallaget ønsker å markere Verdensdagen for psykisk helse som en viktig arena for å synliggjøre psykisk helse og vårt arbeid i lokalsamfunnet.

Vi vil arbeide for å gjennomføre markeringen gjennom stand og arrangement, med mål om å spre kunnskap, skape dialog og bidra til å redusere stigma knyttet til psykisk helse. Markeringen gir også en mulighet til å informere om våre tilbud og nå ut til mennesker som kan ha nytte av fellesskapet vårt.

Gjennom deltakelse og samarbeid lokalt ønsker vi å bidra til økt åpenhet og forståelse rundt psykisk helse.

Styremøter og styrearbeid:

Styret vil i kommende periode ha fokus på godt samarbeid, tydelig kommunikasjon og et trygt arbeidsmiljø i styrearbeidet. Som et forebyggende tiltak vil vi arbeide aktivt med refleksjon og erfaringsdeling, blant annet ved bruk av refleksjonskort og casebaserte samtaler.

Det planlegges å gjennomføre åtte styremøter i løpet av årsmøteperioden. I tillegg kommer arbeid knyttet til årsmøtesaker og løpende oppfølging av lokallagets aktiviteter.

Styret ønsker innspill og saker fra medlemmene, og vil legge til rette for medvirkning og dialog i organisasjonen.

Årshjul:

Lokallaget har utarbeidet et årshjul som er tilgjengelig under dokumenter på vår hjemmeside. Årshjulet fungerer som et viktig verktøy i styrearbeidet og bidrar til oversikt, planlegging og forutsigbarhet i aktivitetene gjennom året.

Vi ønsker at medlemmene bidrar med forslag til aktiviteter, kurs og medlemskvelder. Innspill fra medlemmene er viktige for å utvikle et tilbud som oppleves relevant og inkluderende.

Samarbeid og nettverk:

Lokallaget samarbeider med ulike offentlige tjenester, frivillige organisasjoner og lokale aktører for å styrke tilbudet til mennesker i lokalsamfunnet. Gjennom

samarbeid ønsker vi å nå flere, dele kompetanse og bidra til helhetlige og inkluderende tilbud.

Vi vil videreføre og utvikle samarbeid med blant annet:

- Kristiansund kommune – enhet for rus og psykisk helse
- Distriktpsikiatrisk senter (DPS), døgnsesjon og poliklinikk
- Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP)
- Nordmøre krisesenter
- NAV
- Helsestasjon og grunnskoler
- Flyktingetjenesten og voksenopplæring
- Kristiansund Frivilligsentral
- Kultursektoren i Kristiansund kommune
- frivillige organisasjoner og lokale lag og foreninger

Gjennom samarbeid ønsker vi å styrke inkludering, forebygge utenforskap og bidra til gode møteplasser i lokalsamfunnet.

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

FØLG OSS GJERNE!

Hjelpetelefonen  Overgående fra Mental Helse 116 123 • Telefon • Døgnåpent	Foreldresupport  Overgående fra Mental Helse 116 123 (Tast 2) • Chat • Telefon 🕒 15–07 (ma.–sø.)	Studenttelefonen  Overgående fra Mental Helse 116 123 (Tast 3) • Chat • Telefon 🕒 18–02 (ma.–sø.)	Sidetmedord  Overgående fra Mental Helse sidetmedord.no • Chat • Forum • Veiledning • Vennetjeneste • Døgnåpent	Arbeidslivstelefonen  Overgående fra Mental Helse 225 66 700 • Chat • Telefon 🕒 08.30–16.00 (ma.–fr.) 🕒 08.30–18.00 (to.)
---	---	--	--	--

