



Handlingsplan for 2025

MH Lillestrøm

Likeverd, åpenhet, respekt og inkludering

Visjon for Mental Helse Lillestrøm

Vårt mål er å etablere et solid og bærekraftig styre som reflekterer mangfoldet i samfunnet. Styret skal bestå av personer med ulike bakgrunner og erfaringer, noe som legger grunnlaget for et inkluderende og konstruktivt samarbeid. Gjennom å støtte hverandre og fremme et trygt miljø, ønsker vi å skape en arena hvor alle føler seg trygge til å uttrykke sine meninger.

Markedsføring av Mental Helse Lillestrøm

For å øke bevisstheten rundt vår organisasjon og psykisk helse generelt, vil vi:

- Synliggjøre oss i Lillestrøm gjennom ulike aktiviteter og tiltak.
- Skape større åpenhet om psykisk helse ved å informere og engasjere lokalsamfunnet.
- Arrangere Verdensdagen for psykisk helse i samarbeid med relevante partnere, som Norasonde.

Strategier for økt synlighet

Vi ønsker å være en tydelig aktør i lokalmiljøet gjennom:

- Jevnlig oppdatering av vår hjemmeside med relevant informasjon og artikler.
- Økt tilstedeværelse i lokale medier for å nå ut til flere.
- Aktiv deltakelse i lokalsamfunnet som en positiv og engasjert aktør.

Nettverksbygging og samarbeid

For å styrke vårt arbeid og utvide vårt nettverk, vil vi:

- Tilby kurs, aktiviteter og møteplasser som appellerer til ulike interesser og behov.
- Arrangere medlemsmøter med varierte temaer, ofte i samarbeid med andre organisasjoner.
- Delta på relevante møter, seminarer og kurs for å heve kompetansen internt i organisasjonen.
- Bygge partnerskap med lokale aktører for å fremme felles mål.

Fokus på brukermedvirkning

Brukermedvirkning er en hjørnestein i vårt arbeid, og vi vil:

- Sikre at brukerrepresentanter er godt skolerte og engasjerte.
- Arbeide aktivt for at kommunen tar brukermedvirkning på alvor i sitt psykiske helsearbeid.

Andre prioriteringer

I tillegg til de ovennevnte tiltakene vil vi:



- Bidra til forbedring av psykisk helsearbeid i kommunen ved å fremme aktuelle saker og utfordringer.
- Jobbe med rekruttering av nye medlemmer og økt engasjement blant eksisterende.

Digital tilstedeværelse

Vi vil utforske digitale plattformer som Facebook og Instagram for å nå ut til bredere målgrupper, spesielt yngre mennesker. Etablering av et nyhetsbrev vil også bidra til å holde medlemmer og samarbeidspartnere oppdatert.

Inkludering og tilgjengelighet

For å sikre at våre aktiviteter er tilgjengelige for alle, vil vi:

- Tilrettelegge for personer med ulike behov, inkludert fysisk funksjonsnedsettelse eller psykiske utfordringer.
- Tilby anonyme og lavterskel støttetilbud for de som foretrekker dette fremfor fysiske møter.

Forebyggende tiltak

Vi ønsker å fremme forebygging av psykiske helseutfordringer ved å:

- Tilby kurs i stressmestring, mindfulness og fysisk aktivitet.
- Utvikle informasjonsmateriell med praktiske tips for å håndtere psykiske helseutfordringer.

Ungdomsarbeid

Ungdom er en viktig målgruppe for oss, og vi vil:

- Starte prosjekter som mentorordninger og ungdomsgrupper.
- Holde workshops på skoler for å skape bevissthet rundt psykisk helse.

Synliggjøring og evaluering

Vi vil fremme vårt arbeid ved å:

- Dele personlige historier (med samtykke) for å inspirere og motivere.
- Gjennomføre jevnlig evalueringer av våre tiltak for å sikre at de er relevante og effektive. Brukernes tilbakemeldinger vil være sentrale i utviklingen av våre tilbud.