



Verksamhetsberättelse

Verksamhetsår 2018

RSMH Trelleborg
c/o Loes Vollenbroek
Hallasvängen 37A
231 65 Trelleborg

Org nr 847000-4386

www.rsmhtrelleborg.se
rsmhtrelleborg@gmail.com

Sammanfattning

Organisation

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH) stödjer och organiserar alla som har intresse för och/eller erfarenhet av social och psykisk ohälsa. En viktig uppgift är att arbeta för ett samhälle som främjar den psykiska hälsan och allas rätt att leva i samhället på samma villkor utan att mötas av fördomar och negativa attityder. RSMH är en ideellt partipolitiskt obundet och religiöst neutralt förbund, som genom socialpolitisk kamp och kamratstödande verksamhet verkar för dem som hotas av, är eller har upplevt sociala eller psykiska svårigheter. Grunden för RSMHs verksamhet är medlemmarnas kunskaper om och erfarenheter av den sociala och psykiatriska vården och påfrestningar som finns i samhället.

I februari 2015 bildades lokalföreningen RSMH Trelleborg med målsättningen att etablera RSMH Trelleborg som en aktiv förening som befrämjar att personer med social och/eller psykisk ohälsa ska leva på samma villkor som övriga i samhället med stor vikt på den egnas delaktighet och inflytande. Föreningen jobbar främst på tre nivåer: kamratstöd, information och utbildning samt intresse politiskt.

Styrelsen

Under 2018 har styrelsen haft flera sammankomster och av dessa 8 protokollförda styrelsemöte utöver det konstituerande mötet. Mötena har varit i "Kärnans lokaler" på Portgränd 10 Trelleborg. Styrelsen har under 2018 bestått av följande personer:

Ordförande	Olle Herrström
Kassör	Agneta Jonsson
Ledamot (Sekreterare)	Loes Vollenbroek
Ledamot	Fredrik Hansson
Ledamot	Malin Rasmussen
Ledamot	Lena Kempe
Ledamot	Bitte Dahlberg
Ledamot	Ulf Pettersson (avgått under 2018 av personliga skäl)
Ersättare	Charlotta Olsson
Ersättare	Malin Rasmussen
Ersättare	Anne Bauch
Ersättare	Mimmi Persson (sjukskriven)
Ersättare	Eva Nilsson (avgått under 2018 av personliga skäl)

Revisor	Sara Ulvinius
Revisor	John Andersson
Revisorsersättare	Jonny Thörn
Revisorsersättare	Kamilla Ristinmaa

Valberedningen (samman)	Susanne Abramsgård
Valberedningen	Sussi Jönsson
Valberedningen	Nicklas Palmkvist
Valberedningen	Lina Dahlberg
Valberedningen	Håkan Johnsson (avgått under 2018 på grund av flytt)

Medlemmar och medlemsavgift

Medlemsavgiften var 100 kronor per år per medlem. Föreningen startade 2015 och hade den 31e december 2018 163 betalande medlemmar i åldern 10-81 år, varav 102 kvinnor och 61 män. En stor del av medlemmarna har någon form av funktionshinder, de flesta i form av psykisk ohälsa och/eller en psykiatrisk diagnos. Vissa medlemmar behöver en stödperson för att kunna delta på föreningens aktiviteter och faktum att detta inte anses som något märkvärdigt ökar deras delaktighet och kan även ha som resultat att stödperson inte längre behövs.

Årsmöte och medlemsmöte

Ordinarie årsmöte hölls den 15e februari i "Kärnans lokaler" på Portgränd 10 i Trelleborg. Medlemsmötena hölls den 24e maj och den 6e december.

Representation och samarbete

En av RSMH Trelleborgs uppgifter är att sprida kunskap och information. Detta sker via föreningens hemsida, träffar och aktiviteter. Föreningens medlemsbrev och medlemsblad har skickats ut 4 gånger under 2018. Alla aktiviteter skickas ut via medlemsmejl och information och flyers om aktiviteter finns tillgängliga på lokala platser och affären samt hemsidor som Trelleborgs evenemangskalender och ABF Sydvästra Skåne. Information skickas också ut via brev till medlemmar som saknar epost eller har svårt med digital tillgänglighet, vilket är ett relativt stort antal av medlemmarna.

RSMH Trelleborg är medlem i ABF Sydvästra Skåne och har ett gott samarbete med ABF. Förutom regelbundna personliga möte med ABFs kontaktperson är föreningen deltagare i Funktionshinder gruppen och deltar i gruppens mötena.

RSMH Trelleborg har bra löpande kontakt och samarbete med RSMH Riksförbundet och samarbetar bland annat med Riksförbundets projekt "Gemenskap ger Kamratstöd", ett samarbetsprojekt med SEF (Sveriges Ensamkommandes Förening) för unga vuxna, kamratstöd och integration.

RSMH Trelleborg har under 2018 fortsatt samarbetet med Söderslättsgymnasiet för att uppmärksamma och förebygga psykisk ohälsa hos eleverna. Under Psykisk Hälsa Trelleborg veckorna i oktober har RSMH Trelleborg arrangerat flera föreläsningar i skolans aula.

RSMH Trelleborg har också ett samarbete med LSS daglig verksamhet på Västergatan i Trelleborg och lånar tacksamt lokalen "Kärnan" på Portgränd 10 från Social Psykiatri Trelleborg när deras verksamhet har stängd. Föreningen har även ett bra samarbete med Kultur- och Fritidsförvaltningen i Trelleborg och har under 2018 kommit långt i dialog kring egna lokaler till föreningen.

RSMH Trelleborg har representanter i flera olika arbets- och referensgrupper, under 2018 har representanter deltagit i flera möten av följande grupper:

- Arbetsgrupp Socialt Frivilligt Arbete Trelleborg
- Bris Nätverksträffar
- Funktionshinder grupp ABF Sydvästra Skåne
- Föreningsrådet Trelleborg
- Inflytanderåd Psykiatri Malmö/Trelleborg
- Utskrivningsguiden, NSPH Skåne projekt
- Samrådsgrupp Trelleborg/Svedala/Vellinge i Trelleborg
- SPS – Social Psykiatrisk Samverkan i Trelleborg
- Trelleborg Tillsammans

Utbildning

Alla föreningens föreläsningar som är öppet för allmänheten är av informativ och utbildande karaktär.

Under vårterminen ledde en av föreningens medlemmar en fortsättningskurs på datorkursen från höst 2017 och under hösten 2018 genomgick styrelsen en styrelseutbildningsdag.

Riksförbundet RSMH anordnar årligen olika folkhögskolekurser på Åsa Högskola för att stärka medlemmar och organisationen. RSMH Trelleborg har mycket bra erfarenhet av dessa kurser och användning av förvärvat kunskap på lokal nivå. Under 2018 har föreningen haft möjlighet att skicka medlemmar till kurserna: "Kamratstöd", "Återhämtning", "Må bra" och "Egenmakt".

Aktiviteter

Informationsarbete

Information och kunskap om psykisk ohälsa och dess påverkan på personer som lider av psykisk ohälsa, deras närstående samt samhälle sprids genom RSMH Trelleborgs tidigare nämnda representantskap, föreläsningar och nedanstående beskrivna aktiviteter. Information sprids även via föreningens hemsida. Medlemmar får också medlemsmejl och brevutskick med uppdateringar av föreningens arbete och tips.

Öppet hus

Under 2018 har Öppet hus aktiviteten fortsatt. Varje torsdag, utom röda dagar, mellan kl. 16.30-19.00 kan medlemmar eller personer som är intresserat av medlemskap komma till lokalen för fika, sällskap, spel eller "bara" samhörigheten. Under 2018 har det varit 43 Öppet hus träffar med i genomsnitt 10-20 personer per träff.

Föreläsningar

Den sista torsdagen i månaden anordnar RSMH Trelleborg föreläsningar med olika tema relaterat till psykisk hälsa. Målsättningen är att föreläsningar i störst möjliga mån genomförs av en person med egen erfarenhet tillsammans med någon från professionen. Föreläsningarna är mycket uppskattat och har haft mellan 15-35 åhörare per föreläsning. Under 2018 har RSMH Trelleborg erbjudit 10 torsdagskväll föreläsningar:

- "Ett hål i hjärtat", en föreläsning om att växa upp i en dysfunktionell familj med missbruk.
- "Motionsglädje", 22 februari
- "Diskriminering på grund av psykisk ohälsa. Vad säger diskrimineringslagen?", 22 mars
- "Droger, missbruk, barn och föräldrar", 26 april
- "Pengar är inte allt...men...", 31 maj
- "Titta bakom kulisserna hos Psykos mottagningen: Att arbeta inom psykiatrisk vård", 30 augusti
- "Mentorsarbete/Peer Support: Psykisk ohälsa som tillgång för att hjälpa andra", 27 september
- "Gemenskap ger Kamratstöd", 4 oktober
- "Självskaðebeteende: En egen berättelse", 25 oktober
- "Anhörigas utsatta roll: Att vara anhörig till någon med psykisk ohälsa", 29 november

Grupper

RSMH Trelleborg har olika grupper med regelbundna sammankomster, grupperna har under 2018 träffats enligt följande:

- Skrivargrupp - 33 träffar
- Samtal kring film: Filmklubben – 26 träffar
- Anhörigstödgrupp – 32 träffar

- Hantverk/Pyssel – 34 träffar
- Scrapbooking – 35 träffar
- Motionsgrupp under februari-maj månad – 40 träffar

Enskilda aktiviteter

Under 2018 har RSMH Trelleborg bland annat anordnad:

- Studiebesök hos Friskbyggarna gymmet, 14 april
- Uppträdande av trubadur Kristian "von" Svensson, 24 maj
- Sommarfest, 16 juni
- 3x Korvgrillning under sommaren
- En utflykt till stranden i Falsterbo
- Julfest, 6 december
- RSMH Trelleborgs medlemmar bjöds in och deltog vid flera gemensamma utbildningar, träffar och aktiviteter inom projektet Gemenskap ger Kamratstöd.

Psykisk Hälsa Trelleborg 2018

I oktober, under vecka 41 och 42, samordnade RSMH Trelleborg Psykisk Hälsa Trelleborg evenemanget med olika aktiviteter med koppling till psykisk hälsa. 2018 hade evenemanget 1400 besökare. Evenemanget hölls på Trelleborgen och hade öppettider vardagar 11.30-19.00 och helger 11.00-14.00. Aktiviteter som genomfördes var:

- 2 utställningar skapade av RSMH medlemmar, "Under ytan" och "Även jag"
- 14 föreläsningar. Föreläsare var blandat personal, forskare och personer med egen erfarenhet, några exemplar på ämnesområde som berördes: autism, utbrändhet, delaktighet, kultur och hälsa.
- 5 dialogtillfälle där diskussion kring enskilda ämne togs upp mellan personer med egen erfarenhet, anhöriga och professionen.
- 4 workshops där deltagare var aktiv tillsammans med ledare och fick till exempel testa olika hjälpmedel och lärde sig olika sätt att hantera stress.
- 2 dagar var avsatta för föreningar att komma, presentera sig och ha ett eget bokbord. Information från föreningar och verksamheter fanns tillgängliga under hela arrangemanget på informationstorget.
- Fikamöjlighet och tillgång till informationstorg fanns under öppettiderna. Det fanns även möjlighet till pyssel och scrapbooking. Möjlighet att befinna sig i en förstående omgivning, vara delaktig i ett socialt sammanhang och ha möjlighet att prata med andra med liknande erfarenheter har varit enormt uppskattat av besökare.
- Genom mötena, information och programpunkter skapas även viktiga tillfälle för olika organisationer och verksamheter att träffa varandra och inleda samarbete av olika slag.

Bidrag

Eftersom en stor andel av föreningens medlemmar är beroende av sjukpenning, sjukersättning eller socialbidrag och ofta befinner sig i en ekonomisk utsatt situation försöker föreningen erbjuda sina aktiviteter kostnadsfri till medlemmarna. RSMH Trelleborg är därmed mycket beroende av bidrag och har under 2018 tacksamt tagit emot bidrag från:

- Kultur- och Fritidsförvaltningen Trelleborg
- Division Psykiatri Skåne
- Kockska Stiftelsen Trelleborg
- Samordningsförbundet Trelleborg

RSMH Trelleborg har under 2018 tacksamt tagit emot gåvor och stöd i annan form från:

- ABF Sydvästra Skåne
- Jollen bageri Trelleborg
- Psykiatri Trelleborg
- SEB Banken Trelleborg
- Seriecentrum Trelleborg
- Socialpsykiatri Trelleborg

Vi vill även tacka alla privatpersoner som genom gåvor i form av mat, möbler, material, pengar eller annat, stöt vår förening.