



## **Verksamhetsplan**

Verksamhetsår 2018

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

Org nr 847000-4386

[www.rsmhtrelleborg.se](http://www.rsmhtrelleborg.se)  
[rsmhtrelleborg@gmail.com](mailto:rsmhtrelleborg@gmail.com)

## Sammanfattning

RSMH Trelleborg (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa) är en ideell intresseförening som arbetar inom området psykisk ohälsa. Föreningen strävar efter ett samhälle där alla skall kunna känna delaktighet, leva så självständigt som möjligt och ha goda förutsättningar för att må bra. Arbetet består av kunskapsspridning, intresse-politisk agerande men den största delen av verksamheten består av medlemsaktiviteter och att skapa en öppen inkluderande mötesplats där alla ska känna sig välkomna. Medlemmar består av personer som kommer i kontakt med eller har erfarenhet av psykisk ohälsa i sin egen vardag som brukare, personal, närstående eller som är intresserad av och vill stötta arbetet inom området.

Planerade medlemsaktiviteter under 2018:

- 45 Öppet hus medlemsträffar
- 18 cirklar
- 9 månadsföreläsningar
- 3 teaterföreställningar
- 3 utflykter
- 1 utställning
- 1 Sommarfest
- 1 Julfest
- Psykisk Hälsa Trelleborg evenemang med ytterliga 3 teaterföreställningar, 9 föreläsningar, 10 dialogtillfälle och 2 utställningar (dessa är inte inräknad ovan)
- Deltagande av medlemmar i 5 utbildningar som anordnas av Riksförbundet

Utöver medlemsaktiviteter är högst prioriterat att hitta en egen lokal eftersom föreningen är begränsad och inte kan utvecklas vidare i de lånade lokalerna från Social Psykiatrin (Kärnans lokaler). Föreningen får i dagsläget inte plats med publik vid föreläsningar och kan inte heller starta fler aktiviteter.

Med tanke på tillväxten av föreningen och utökning av aktiviteterna är en annan prioritering att kunna anställa en kanslist.

Som i alla verksamhetsår fortsätter arbetet med medlemskontakt, medlemsvärvning, marknadsföring och engagera medlemmar i att aktivt delta i föreningslivet.

RSMH Trelleborg samarbetar mycket med flera olika andra parter vilket kommer att fortsätta under 2018 med särskild utökad samverkan med Söderslättsgymnasiet, Trelleborg Tillsammans och Samordningsförbundet. Förhoppningen är att också kunna samarbeta med idrottsföreningar och förstärka dialogen med kommunen.

Många av RSMH Trelleborgs medlemmar är ekonomiskt utsatta. Föreningen strävar efter att alla medborgare kan delta i samhället oavsett mående eller socio-ekonomisk situation. Medlemsavgiften är därför låg och målet är att bibehålla att alla aktiviteter är gratis för medlemmar. Detta innebär att föreningsarbete, -aktiviteter och -möjligheter är helt bidragsberoende.

## 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 egna delaktighet och inflytande. Föreningen jobbar främst på tre nivå: kamratstöd, information och utbildning samt intresse politiskt.

## Föreningens verksamhet

### Informationsarbete

RSMH Trelleborg fortsätter sitt informationsarbete genom bland annat föreläsningar, studiecirklar, deltagande i olika arbetsgrupper, evenemang och konferenser samt informationsspridning av broschyrer och flyers.

### Marknadsföring och medlemsvärvning

Föreningen satsar på att fortsätta växa genom att sprida information om verksamheten och medlemskap samt vara mer synlig. Målgrupper som föreningen vill satsa extra på under 2018 är unga vuxna.

### Medlemsarbete

Förutom att sprida information om RSMH Trelleborg och för att nå ut till fler möjliga medlemmar vill föreningen förbättra sina rutiner och strukturer med att nå ut till sina nuvarande medlemmar genom föreningens hemsida, facebook och medlemsblad.

RSMH Trelleborgs verksamhet består i största del av aktiviteter för medlemmarna och att skapa en plats för medlemmar där alla är välkomna oavsett mående. Under 2018 kommer ännu fler aktiviteter att genomföras, aktiviteter specificeras senare i detta dokument.

### Föreningens lokal

Högst prioriterat för 2018 är att RSMH Trelleborg behöver tillgång till en egen lokal, eller åtminstone lokaler som gör det möjligt att genomföra föreningens aktiviteter. Nuvarande lokaler som föreningen lånar av Kärnan i Trelleborg räcker inte till. Vid föreläsningar får publiken inte plats och det finns ingen möjlighet att genomföra fler aktiviteter än redan bestående, vilket är problematiskt eftersom fler aktiviteter önskas och föreningen vill genomföra fler. Tillgång till en lämpligt lokal innebär att föreningen kan utöka antal Öppet hus träffar, ha fler grupper och cirklar även dagtid och möjlighet att till ha ett kontor.

### Ekonomi

Eftersom en stor del av föreningens medlemmar har en utsatt ekonomisk situation där de är beroende av sjukpenning, sjukersättning, aktivitetsstöd eller ekonomiskt bistånd är föreningens mål att behålla en låg medlemsavgift samt att medlemsaktiviteter är kostnadsfria. Medlemmarnas socio-ekonomiska situation ska inte hindra möjligheter av att delta i aktiviteter, däremot kan möjligheten till att delta i gemensamma (fritids) aktiviteter öka livskvalité. Detta betyder dock att föreningen är starkt beroende av olika former av bidrag därför är fortsatt arbete med att hitta ekonomiskt bidragsmöjligheter även viktigt 2018.

### Samarbete

RSMH Trelleborg samarbetar med flera olika parter, som andra intresseföreningar, skolor, kommunen och vården. Föreningen kommer under 2018 att fortsätta redan etablerad kontakt med bland annat:

- ABF Sydvästra Skåne
- Anhörigcenter Trelleborg
- Attention Trelleborg (intresseförening för Neuro Psykiatriska Funktionshinder)
- Caos Café Svedala (intresseföreningen för anhöriga)
- Frisk & Fri Malmö (intresseförening för ätstörningar och självskadebeteende)
- Föräldrar mot Narkotika Trelleborg (intresseförening)
- LSS Verksamhet Trelleborg
- Psykiatri Malmö/Trelleborg
- Samordningsförbundet
- Seriecentrum Trelleborg
- Social Psykiatri Trelleborg
- Söderslättsgymnasiet
- Teater Jösses (teatergrupp för funktionshindrade)
- Trelleborg Kommun, framför allt Kultur & Fritidsnämnden
- Trelleborg Tillsammans

Vid särskilda föreläsningar och aktiviteter sker mer specificerade och enstaka samarbetsformer med andra föreningar och projekt än de som nämnts ovan.

RSMH Trelleborg kommer att fortsätta vara aktiv och representerad i flera olika arbetsgrupper:

- Föreningsrådet Trelleborg
- Inflytanderåd Malmö/Trelleborg
- Samrådsgrupp Trelleborg/Svedala/Vellinge
- SPS – Social Psykiatrisk Samverkan Trelleborg
- Trelleborg Tillsammans Socialt Frivilligt Arbete Utskott

Allt samarbete inleds och genomförs med målet att bryta ensamhet, skapa inkluderande, meningsfulla aktiviteter, gemenskap och välmående inte enbart för medlemmar utan för alla medborgare i samhället.

Under 2018 kommer fokus i samarbete ligga på att stärka och utveckla bestående samarbetsformer. Nya kontakter vill föreningen skapa med Idrottsföreningar i samband med att RSMH Trelleborg vill uppmuntra och hjälpa sina medlemmar till en hälsosam livsstil både psykiskt som fysiskt. I samband med föreningens engagemang för att strida för och hjälpa personer i socio-ekonomisk utsatta situationer hoppas föreningen att även kunna skapa en kontakt med socialförvaltning och socialnämnden.

### Föreningens fungerande

Styrelsen har i uppdrag att ta fram olika riktlinjer bland annat kring arvodering, reseersättning, föreningsarbete och hantering av problematiska situationer. Styrelsen ska arbeta aktivt med att hitta en lämpligt lokal samt att få en anställd kanslist.

## **Utbildning**

En av RSMH Trelleborgs tre arbetsnivåer är informations- och utbildningsarbete. Föreningarnas föreläsningar är öppna för alla intresserade, inte enbart medlemmar, och är av informativ och utbildande karaktär.

Utbildningar för medlemmar som planeras för 2018 är:

- Att äta: mindfulness för kropp och knopp
- Att söka bidrag och fonder som privat person

- Cirkelledare utbildning
- Datorkurs
- Datorkurs fortsättning
- RSMH Föreningsliv
- Koll på din (vardags)ekonomi

Den efter årsmötets valda styrelse ska genomgå en styrelseutbildning för att kunna förbättra effektiviteten i föreningsarbete.

Varje år erbjuder Riksförbundet RSMH internatkurser som gynnar föreningsarbete och utveckling. Återkommande tema på kurserna är "Hälsa som livsstil", "Egenmakt", "Våga fråga – Våga leda – Våga nytt" och "Återhämtning". RSMH Trelleborg har goda erfarenheter av dessa kurser och har som målsättning att styrelseledamöter, och vid utrymme medlemmar som vill, ska delta i kurserna och använda kunskapen inom föreningen, till exempel genom utbildning, föreläsning eller redovisning.

## Grupper och cirklar

Föreningen fortsätter samarbetet med ABF Sydvästra Skåne och fortsätter med sina bestående cirklar:

- Anhörigstödcirkel
- Filmklubben: samtal kring film
- Hantverk
- Scrapbooking
- Skrivarcirkel

Nya cirklar som kommer att starta under 2018 är:

- Brädspel
- Motion

## Aktiviteter

### Öppet hus

Under 2018 kommer RSMH Trelleborg fortsätta med *Öppet hus* kvällar varje torsdag mellan kl. 16.30-19.00. Under dessa kvällar kan medlemmar och intresserade komma till lokalen för samvaro, fika, samtal, sällskap och gemenskap.

### Föreläsningar

Månadsföreläsningar, varje sista torsdag i månaden kl. 17.30-18.30, för medlemmar och utomstående fortsätter under 2018. Vid föreläsningar satsar föreningen på en kombination av föreläsare från professionen och personer med egen erfarenhet kring olika tema, ofta med koppling till psykisk hälsa.

I 2018 blir det sammanlagt 9 månadsföreläsningar:

- 25 januari: Ett hål i hjärtat. Om att växa upp i en dysfunktionell familj med missbruk
- 22 februari: Motionsglädje. Om hälsa och motion med fokus på det roliga och positiva
- 22 mars: Rättigheter och diskriminering. Malmö mot Diskriminering informerar om våra rättigheter
- 26 april: Missbruk. Föräldrar mot Narkotika föreläser
- 31 maj: Pengar är inte allt...men... Ingemar och Jerry från Blekinge studien kommer med en uppdaterad version om projektet och den hälsofrämjande effekten 500 kr extra i månaden kan ha när man lever på minimum inkomst
- Hösttermin: Kreativitet som återhämtning. RSMH Trelleborgs medlemmar levererar en kreativ kväll
- Hösttermin: Tvångssyndrom (OCD). OCD föreningen Malmö kommer

- Hösttermin: Att äta utan skuld och skam. Frisk&Fri föreningen berättar om deras arbete och en hälsosam förhållningssätt till mat.
- Hösttermin: Självskadebeteende. Profession och egen erfarna berättar

#### Utflykter

RSMH Trelleborg vill under 2018 komma igång med utflykter för sina medlemmar. Målsättningen är att under sommaren anordna 3 utflykter:

- Alnarps Rehabiliteringsträdgård
- Falsterbo Strandbad
- Torups skog

#### Psykisk Hälsa Trelleborg 2018

Psykisk Hälsa Trelleborg är ett mycket lyckat evenemang som RSMH Trelleborg anordnar i samband med Skåneveckan för Psykisk Hälsa under oktober månad. Evenemanget kommer i 2018 genomföras vecka 41 och 42.

#### Terminsavslutning

Som tidigare kommer vår- och höstterminen avslutas med Sommarfest och Julfest. Liksom 2017 kommer det inte vara sommaruppehåll mellan vår- och höstterminen men ett anpassat schema med aktiviteter kommer att genomföras.

#### Teambuildning- och uppskattningsdag

För att stärka gemenskapen, öka samarbete inom föreningen och för att ge uppskattning till aktiva engagerade medlemmar som lägger ner fritid på ideellt arbete planeras en *Teambuilding- och uppskattningsdag* för styrelsen, cirkelledare och andra aktiva medlemmar som leder grupper eller projekt.

### **Projekt**

#### Söderslättsgymnasiet

RSMH Trelleborg har under 2017 påbörjat ett samarbete med Söderslättsgymnasiet för att främja elevernas hälsa och förebygga psykisk ohälsa. Gymnasiet har uttryckt önskan om förstärkt samarbete där föreläsningar och workshops hålls i skolan. Mål är att under 2018 påbörjar ett sådant samarbete där syftet är att integrera det i skolans undervisningsplan framöver.

### **Budget**

Som tidigare nämnt vill RSMH Trelleborg att alla aktiviteter ska vara tillgängliga för medlemmarna oavsett socio-ekonomisk situation, därför är föreningens verksamhet helt beroende av gåvor, bidrag och ideella insatser.

Verksamhetsbidrag söks hos Trelleborgs kommun och vissa andra poster, insatser och enskilda aktiviteter ska sökas enskilt hos andra bidragsgivare.

För mer information och en specifikation se separat dokument budget 2018.