



Verksamhetsplan

Verksamhetsår 2019

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

Org nr 847000-4386

www.rsmhtrelleborg.se
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 2019:

- 45 Öppet hus medlemsträffar med utrymme för fler beroende på nya möjligheter vid eget lokal
- 8 cirklar och stödgrupper
- 9 månadsföreläsningar
- 2 teaterföreställningar
- 4 utflykter
- 1 utställning
- 1 Sommarfest
- 1 Julfest
- Psykisk Hälsa Trelleborg evenemang med ytterliga teaterföreställningar, föreläsningar, workshops, prova-på aktiviteter och debatter
- Deltagande av medlemmar i 6 utbildningar som anordnas av Riksförbundet

Under våren 2019 kommer RSMH Trelleborg få tillgång till egna lokaler i Föreningarnas hus. Högst prioriterad är att få verksamheten att fungera i dessa lokaler. Ovannämnda aktiviteter kommer att genomföras, förhoppningen är dock att kunna utöka öppettider, antal aktiviteter och grupper i och med att föreningen får helt andra möjligheter och förutsättningar med egna lokaler. 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 2019.

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 beroende av bidrag och gåvor.

Januari 2019 har RSMH Trelleborg 160 medlemmar.

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

Under 2019 fortsätter RSMH Trelleborg med informationsarbetet för att öka kunskapen i samhället och för professionen i vad psykisk ohälsa är och hur det kan vara att leva med det. Detta genom bland annat föreläsningar som är öppna för alla och specifika studiecirkel för föreningens medlemmar. Information och kunskap innebär egen utveckling och insikt för medlemmarna, närstående och samhället i stort. Kunskapsspridning sker även genom informations-spridning av material och deltagande i olika arbetsgrupper, evenemang och konferenser. Efter valet 2018 vill RSMH Trelleborg under 2019 satsa extra på att göra kommunfullmäktiga medvetet om psykisk ohälsa, dess innebörd och konsekvenser.

Marknadsföring och medlemsvärvning

Föreningen satsar på att fortsätta växa genom att sprida information om verksamheten och medlemskap. Under 2019 kommer föreningen få tillgång till egna lokaler och i samband med det vill föreningen göra en extra satsning på att marknadsföra sin verksamhet, aktiviteter och lokal. Föreningen anser att det är viktigt att personer som kommer i kontakt med vår primära målgrupp, personer som själv drabbas av psykisk ohälsa, närstående och yrkesmässig berörda, har kunskap om att RSMH Trelleborg finns och vad föreningen gör. Därför vill föreningen under 2019 komma ut och berätta om verksamheten till bland annat kommunens förvaltningar och nämnder, Region Skånes psykiatri olika enheter, Social psykiatrins olika enheter, vårdcentraler och apotek.

Medlemsarbete

Förutom att jobba med medlemsrekrytering kommer föreningen fortsätta arbetet med att förbättra strukturer och rutiner för att nå ut och informera bestående medlemmarna. Där potential och användning av digitala kanaler kommer att användas mer.

RSMH Trelleborgs verksamhet består i största del av aktiviteter för medlemmarna och att skapa en plats för medlemmar där alla är välkomna oavsett mående. Planerade aktiviteter specificeras senare i detta dokument.

Föreningens lokal

RSMH Trelleborg kommer att få tillgång till egna lokaler i Föreningarnas Hus vilket kommer att ge helt nya möjligheter till föreningen i form av öppettider, aktiviteter men även samarbete med andra föreningar i samma hus. En av 2019s huvudfokus kommer att ligga på att använda och maximalisera möjligheterna av egna lokal medför.

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 stöd även viktigt 2019.

Samarbete

RSMH Trelleborg samarbetar med flera olika parter, som andra intresseföreningar, skolor, kommunen och vården. Föreningen kommer under 2019 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)
- Gemenskap ger Kamratstöd Arvsfonden projekt
- Inkluderingslabbet Arvsfonden projekt
- LSS Verksamhet Trelleborg
- Psykiatri Malmö/Trelleborg
- Samordningsförbundet
- Seriecentrum Trelleborg
- Social Psykiatri Trelleborg
- Söderslättsgymnasiet
- 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
- Handikapps-medlemsorganisationer ABF grupp
- Inflytanderåd Psykiatri Malmö/Trelleborg
- Samrådsgrupp Trelleborg/Svedala/Vellinge
- SPS – Social Psykiatrisk Samverkan Trelleborg
- Tillgänglighetskommittén 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.

Föreningens fungerande

Styrelsen har i uppdrag att ta fram riktlinjer som underlättar föreningens arbete, till exempel mallar och riktlinjer för genomförande av cirklar och hantering av problematiska situationer. Förhoppning är även att föreningen kan få en anställd för att hjälpa till administrativt, hjälpa till vid cirklar och som kan hålla verksamheten öppet i dem nya lokaler för samvaro som bryter isolering.

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 2019 är:

- Cirkelledare utbildning
- Föreningskunskap
- Hälsosam mat och motion. En utbildning under professionell ledning som handlar om ett hälsosamt förhållningssätt till sin kropp, mat och motion.

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. Tema på kurserna 2019 är: "Din rätt och våldsamt osynligt"; "Egenmakt"; "Hälsa som livsstil"; "Må-bra kurs"; "Hjälp till självhjälp" och "Återhämtning". RSMH Trelleborg har goda erfarenheter av dessa kurser och har som målsättning att styrelseledamöter och aktiva medlemmar som vill, ska delta i kurserna och använda kunskapen för egen återhämtning och 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:

- Anhörigstödskrets. Den bestående gruppen kommer att fortsätta och en till kommer att startas upp
- Filmklubben: samtal kring film. Den bestående gruppen som fokuserar mycket på social samvaro och må-bra kommer att fortsätta och en ny grupp med fokus på utanförskap kommer att startas upp
- Matlagning. Många medlemmar har svårigheter att hitta motivation och kunskap om att laga hälsosam mat till sig själva, därför vill föreningen starta en matlagningsgrupp där man tillsammans kan skapa matlådor för att bryta ensamhet, hjälpa till att ha en hälsosam kost samt spara pengar genom stort inköp och skapa matlådor.
- Pyssel
- Scrapbooking
- Skrivargrupp

Aktiviteter

Öppet hus

Under 2019 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. Förhoppningen är att med tillgång till egna lokaler kunna erbjuda fler *Öppet hus* tider.

Föreläsningar

Månadsföreläsningar, varje sista torsdag i månaden kl. 17.30-18.30, för medlemmar och utomstående fortsätter. 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 2019 blir det sammanlagt 9 månadsföreläsningar:

- 31 januari: Helande konst
- 28 februari: Tourettes och jag
- 28 mars: Grön rehabilitering. Terapi med hund eller häst

- 25 april: Beroende sjukdomars många ansikten. Från shopping, teknik, mat och sex till droger och alkohol
- 23 maj: Frigörande dans
- Tema på höstterminens fyra föreläsningar är inte bestämd än

Utställning Garvaregården

Under vår 2019 kommer några av RSMH Trelleborgs medlemmar i samverkan med föreningen och ABF ställa ut sin konst på Garvaragården i Trelleborg.

Utflykter

RSMH Trelleborg vill fortsätta med sommarutflykter för sina medlemmar och ha återkommande utflykter till strand och skog.

Psykisk Hälsa Trelleborg 2019

Psykisk Hälsa Trelleborg är ett mycket lyckat evenemang som RSMH Trelleborg anordnar i samband med Skåneveckan för Psykisk Hälsa under oktober månad. Även i år vill föreningen uppmärksamma psykisk ohälsa med teater, föreläsningar, utställningar, prova-på cirklar, workshops och debatter.

Terminsavslutning

Som tidigare kommer vår- och höstterminen avslutas med föreningens populära och välbesökta Sommarfest och Julfest. Liksom de sista två åren kommer det inte vara sommaruppehåll mellan vår- och höstterminen men ett anpassat sommarschema kommer att genomföras.

Projekt

Inkluderingslabbet

RSMH Trelleborg är en av samarbetsorganisationer i den nyss beviljade Allmänna Arvsfonden projekt "Inkluderingslabbet". Inkluderingslabbet är ett regionalt utvecklingsprojekt av, för och med människor med fysiska, neuropsykiatriska eller kognitiva funktionsvariationer. Projektets mål är att rusta den enskilda individen med funktionsvariationer att överbrygga hinder som samhället sätter upp; utveckla nya metoder för empowerment och ökat delaktighet i samhälls- och arbetsliv; etablera nya nätverk och partnerskap som grund för en långsiktig samverkan för en jämställd, jämlik och inkluderande samhällsutveckling; och bidra till ökad insikt om värdet av empowerment och normkreativa angreppssätt. Föreningens medlemmar kommer att få delta i projektet och blir bland annat erbjuden workshops, föreläsningar och diskussionsgrupper.

Gemenskap ger Kamratstöd

RSMH Trelleborg har sedan 2017 haft ett samarbete med Allmänna Arvsfonden projekt "Gemenskap ger Kamratstöd". I detta projektet står utbyte av erfarenhet och kunskap kring kamratstöd och psykisk hälsa från RSMH till SEF (Sveriges ensamkommandes förening) central. Medlemmar från RSMH Trelleborg blir inbjuden och deltar i gemensamma aktiviteter och utbildningar.

Söderslättsgymnasiet

RSMH Trelleborg har ett löpande samarbete med Söderslättsgymnasiet för att främja elevernas hälsa och förebygga psykisk ohälsa. Både gymnasiet och föreningen hoppas på att i framtiden få ett förstärkt samarbete integrerat i skolans undervisningsplan och inte ha föreläsningar och aktiviteter som enstaka insatser.

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.

Det är svårt att bedöma möjligheterna i den nya lokalen och ansökan är skriven utifrån dagens planer. Om verksamheten växer ännu mer hoppas vi kunna lämna in en kompletterande ansökan under året. Kostnader för vissa poster ökar för 2019 bland annat på grund av minskat bidrag till studieförbund i Trelleborgs kommun.

För mer information och en specifikation se separata dokumentet "Budget RSMH Trelleborg 2019", "RSMH Trelleborg Nya lokal budget 2019" samt "Bilaga till RSMH Trelleborg budget 2019".