



Verksamhetsplan

Verksamhetsår 2020

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 för att bryta ensamhet och social isolering. Föreningen vill skapa en öppen inkluderande mötesplats där alla ska känna sig välkomna. Medlemmarna består av personer som kommer i kontakt med eller har erfarenhet av psykisk ohälsa i sin egen vardag som till exempel brukare, personal, närstående eller som är intresserad av och vill stötta arbetet inom området.

Planerade aktiviteter under 2020:

- 91 Öppna verksamhetsträffar
- 10 cirklar och stödgrupper
- 9 månadsföreläsningar
- 1 teaterföreställning
- 6 utflykter
- 1 utställning
- 1 Jubileumsevenemang
- 1 Sommarfest
- 1 Julfest
- Aktiviteter i samband med Skåneveckan för Psykisk hälsa
- Deltagande av medlemmar i 2 utbildningar som anordnas av RSMH:s Riksförbund
- 1 utbildning som handlar om att bemöta andras psykisk dåliga mående utan att själv bli negativt påverkat

Fokusområden för 2020 är att fortsätta verksamhetens öppna träffar, 5-årsjubileum och grupper för medlemmar. Ett annat fokus är att synliggöra föreningen så att fler personer som har behov av att bryta sin isolering kan hitta till RSMH. Som i alla verksamhetsår fortsätter arbetet med medlemskontakt, och att engagera medlemmar i att aktivt delta i föreningslivet.

RSMH Trelleborg samarbetar mycket med flera olika andra parter vilket kommer att fortsätta under 2020.

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 2020 har RSMH Trelleborg 166 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 befämjar 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 nivåer: kamratstöd, information och utbildning samt intresse politiskt.

Föreningens verksamhet

Informationsarbete

Under 2020 fortsätter RSMH Trelleborg med informationsarbetet för att öka kunskapen i samhället och 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.

Marknadsföring och medlemsvärvning

Det finns många i samhället som upplever ensamhet, social isolering och utanförskap. Tyvärr har det visat sig att många i Trelleborgs kommun inte är medvetna om att RSMH finns. Föreningen vill därför satsa extra på att sprida information om verksamheten till allmänheten men även mer specifik till personer som kommer i kontakt med vår primära målgrupp, personer som själv drabbas av psykisk ohälsa, närstående och yrkesmässig berörda genom bland annat bättre informations-spridning till social psykiatri, psykiatrin och vårdcentraler.

Medlemsarbete

Förutom att jobba med medlemsrekrytering kommer föreningen fortsätta arbetet med att förbättra strukturer och rutiner för att nå ut och informera bestående medlemmarna. Potential och användning av digitala kanaler kommer att utforskas mer. Inhämtning av information från medlemmarna har dock visat sig att en stor andel (ungefär en tredjedel) av medlemmarna inte har ett epost-adress och inte alls eller knappt använder digitala kanaler.

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.

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 deras möjligheter att delta i aktiviteter, däremot kan möjligheten till att delta i gemensamma (fritids) aktiviteter öka livskvalitén. Detta betyder dock att föreningen är starkt beroende av olika former av bidrag därför är fortsatt arbete med att hitta ekonomiskt stöd även viktigt 2020.

Samarbete

RSMH Trelleborg samarbetar med flera olika parter, som andra intresseföreningar, projekt, skolor, kommunen och vården. Föreningen kommer under 2020 att fortsätta med redan etablerad kontakt med bland annat:

- ABF Sydvästra Skåne
- Anhörigcenter Trelleborg
- Attention Trelleborg (intresseförening för Neuro Psykiatriska Funktionshinder)
- Caos Café Svedala (intresseföreningen för anhöriga)
- Inkluderingslabbet, Allmänna Arvsfonden projekt
- LSS Verksamhet Trelleborg
- Psykiatri Malmö/Trelleborg
- Rättspsykiatri Trelleborg
- Samordningsförbundet Trelleborg
- Seriecentrum Trelleborg
- Social Psykiatri Trelleborg
- Söderslätts gymnasiet
- Trelleborgs Kommun, framför allt Kultur & Fritidsnämnden
- Trelleborgen
- Diakon Trelleborg

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

Under 2020 tillkommer bland annat samarbete med olika Allmänna Arvsfonden projekt:

- Diplomerat Digital, RSMH Riksförbundet projekt
- Open Space, projekt i Trelleborgs kommun
- DIY Urban Kultur, ABF Sydvästra Skåne projekt (under uppstart)
- UIF Ungdomar i Rörelse, KFUM Limitless Malmö (under uppstart)

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

- Handikapps-medlemsorganisationer ABF grupp
- Inflytanderåd Psykiatri Malmö/Trelleborg
- Samrådsgrupp Trelleborg/Svedala/Vellinge
- Tillgänglighetskommittén Trelleborg
- Inkluderingslabbet referensgrupp

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. Rättigheter, gemensamt beslutsfattande, inflytande och insyn i sin egen behandling och rehabilitering av patienter inom psykiatrisk vård och rehabiliterande insatser är också viktiga områden som föreningen jobbar med i sammanhang där dessa områden tillhör.

Föreningens fungerande

Som i dom flesta föreningar verkar det svårt att rekrytera styrelsemedlemmar och aktiva medlemmar som kan hjälpa till i att driva verksamheten. Den allra största delen av medlemmarna i RSMH Trelleborg lider dessutom av psykisk ohälsa vilket medför minskad förmåga och ork. Även anhöriga och närstående är i ett enormt behov av stödgrupper och är orkeslösa på grund av deras roll som anhöriga/närstående. Föreningen vill ändå försöka få mer aktiva medlemmar genom att visa ännu mer att aktivt engagemang kan ske helt på ens egna förutsättningar och förmåga och inte nödvändigtvis betyder en stor belastning, ansvar eller långvariga insatser. Styrelsen har även i uppdrag att skapa riktlinjer som underlättar föreningens arbete, till exempel mallar och riktlinjer för genomförande av cirklar och hantering av problematiska situationer.

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 2020 är:

- Diplomerat Digital
- Du kan påverka
- Föreningskunskap
- Inkluderingslabbet

Varje år erbjuder Riksförbundet RSMH internatkurser som gynnar föreningsarbete och utveckling, såsom: "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:

- Skrivgrupp
- Anhörigstödskrets: 2 olika grupper
- Samtal kring film: Filmklubben
- Kreativt skapande: Pyssel och Scrapbooking

Under 2020 kommer även en (tidsbegränsad) Jubileumsgrupp startas där medlemmarna tillsammans skapar 5-årsjubileum firandet med bland annat utställning, skrift, och andra saker som våra medlemmar vill dela med sig och visa upp.

Aktiviteter

Öppet hus

Under 2020 kommer RSMH Trelleborg att fortsätta med *Öppen verksamhet* och *Öppet hus*, tisdagar mellan kl. 11.00-15.00 och torsdagar mellan kl. 16.30-19.00. Under dessa tillfällen kan medlemmar och intresserade komma till lokalen för samvaro, fika, samtal, sällskap och gemenskap. På begäran av medlemmar har föreningen sedan 3 år tillbaka inget sommaruppehåll. Träfftillfällen och andra aktiviteter finns alltså även under sommaren.

Föreläsningar

Månadsföreläsningar, sista torsdagen varje månad 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 2020 blir det sammanlagt 9 månadsföreläsningar:

- 31 januari: Diplomerat Digital: Digitala verktyg, appar och hjälpmedel
- 28 februari: Våld i nära relationer: fysisk och/eller psykisk
- 28 mars: Hållbar hälsa och glädje i att ta hand om sig själv
- 25 april: Personlighetsstörningar
- 23 maj: Tema musik
- Tema på höstterminens fyra föreläsningar är inte bestämd än

Utflykter

Vid en inventering av medlemmarnas önskemål visar det sig att RSMH Trelleborgs sommarutflykter till strand och skog är mycket uppskattade och efterlängtas. Under 2020 planeras alltså flera strand och skogsutflykter samt en utflykt till Humlamaden Rehab, en verksamhet som arbetar med hästunderstödd terapi vid stressrelaterad ohälsa.

Skåneveckan för psykisk hälsa – vecka 41

Varje år vecka 41 organiseras olika aktiviteter och evenemang med koppling till psykisk (o)hälsa i hela Skåne. RSMH Trelleborg har sedan start varit aktiva och delaktiga på olika sätt. Även 2020 kommer föreningen att vara synlig, delaktig och organisera olika aktiviteter. Detta i samarbete med kommunen, psykiatrin, studieförbund, andra föreningar och aktörer.

5-årsjubileum

RSMH Trelleborg har sitt 5-årsjubileum 2020 och det ska uppmärksammas med medlemsskapade aktiviteter, utställning och skrift. Under hösten kommer en jubileumsfest anordnas där medlemmarnas kreationer visas upp och föreningen firar sina första 5 år.

Terminsavslutning

Som tidigare kommer vår- och höstterminen avslutas med föreningens populära Sommarfest och Julfest med hittills mellan 60 och 90 deltagande medlemmar. Liksom de senaste tre år har föreningen inget sommaruppehåll mellan vår- och höstterminen, däremot kommer ett anpassat sommarschema att genomföras.

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.

|  | | Budget RSMH Trelleborg 2020 | |
|---|-------|-----------------------------|--------------------|
| Vad | Antal | Belopp | Kostnader |
| Månadsföreläsning | 9 | SEK 3 000 | SEK 27 000 |
| Material cirklar | 10 | SEK 500 | SEK 5 000 |
| Utbildning | 1 | SEK 15 000 | SEK 15 000 |
| Internatkurser | 2 | SEK 1 500 | SEK 3 000 |
| Trubadur/musiker | 2 | SEK 2 500 | SEK 5 000 |
| Terapihundar träff | 3 | SEK 3 500 | SEK 10 500 |
| Sommarutflykter | 6 | SEK 1 000 | SEK 6 000 |
| Jubileum | 1 | SEK 40 000 | SEK 40 000 |
| Sommarfest | 1 | SEK 20 000 | SEK 20 000 |
| Julfest | 1 | SEK 20 000 | SEK 20 000 |
| Driftkostnader | 1 | | SEK 30 000 |
| Administrativa kostnader | 1 | | SEK 15 000 |
| Möbler lokal | 1 | | SEK 5 000 |
| TOTAL | | | SEK 201 500 |