

# Verksamhetsplan 2024

I februari 2024 fick RSMH MG ett besked som slog ned som en bomb. Vårt bidrag för den för oss så viktiga intressepolitiska verksamheten har justerats. För vår del blev justeringen en neddragning med drygt 20% . Det gör att vår verksamhetsplan måste revideras på i princip all punkter. Finansieringen av vår drift och verksamhet inom det rätt stora distriktet som omfattar Region Stockholm, Region Södermanland samt Region Gotland består till 90% av bidrag för intressepolitisk verksamhet, de sista 10 % avser hjälp och stöd för lokalföreningar i Stockholms stad.

Detta sammanlagt gör att vår verksamhet måste stöpas om, och det på ett genomgripande sätt.

Vi kommer att få se personalförändringar, antagligen kommer vi att få se samlokaliseringar av närliggande organisationer och ett ökat antal samarbeten.

Med det sagt måste vi se framtiden an som en förändring, och med dessa förändringar är det så att det blandas gott med dåligt. Jag har tävlat i hela mitt liv på olika nivåer, och det jag lärt mig är två saker:

Gilla läget  
Var positiv  
Det sammanfattas i fyra bokstäver:

GLVP,  
Gilla Läget, Var Positiv.

Det skall bli vårt mantra Vi kommer att komma igenom detta, det kommer att bli en "bumpy ride" men vi gör den tillsammans, och vi kommer att gå vinnande ur den.

## Verksamhetsplan 2024

### Styrelse och kansli

RSMH Mälardalen Gotlands arbete leds av en styrelse med uppgiften att arbeta strategiskt och övergripande med syftet att stärka rättigheter och livskvalité för målgruppen. Till stöd för arbetet finns ett kansli som stödjer styrelsen. Kansliet tar fram underlag till beslut.

### Intressepolitiskt arbete

RSMH Mälardalen Gotlands intressepolitiska arbete, finansierat av bidrag från Region Stockholm, RLK, syftar till att **främja** ett samhälle där individerna inom dess verksamhetsgrupper kan uppnå samma livslängd och livskvalitet som befolkningen i stort. För att uppnå detta mål har distriktet formulerat flera specifika inriktningar och åtgärder:

Sträva efter ett samhälle som möjliggör en likvärdig livslängd för våra grupper jämfört med befolkningen i sin helhet  
Åtgärder:

- Genomföra informationskampanjer som belyser hälsodiskrepanser och deras underliggande orsaker.
- Samarbeta med hälso- och sjukvårdsinstitutioner för att utveckla och implementera riktade hälsoprogram.

Arbeta tillsammans med lokala föreningar för att säkerställa att medlemmarnas rättigheter, livslängd och livskvalitet respekteras.

Åtgärder:

- Organisera utbildningssessioner för medlemmarna om deras rättigheter inom hälso- och sjukvård.
- Utveckla en plattform för medlemmar att dela sina erfarenheter och utmaningar, för att identifiera vanliga problemområden som behöver adresseras.

Lyfta fram aktuella och angelägna intressepolitiska frågor till beslutsfattare inom Regionen och kommuner, i samarbete med lokalföreningarna  
Åtgärder:

- Arrangera möten och seminarier med beslutsfattare för att presentera och diskutera viktiga frågor.
- Utarbeta och skicka in policyförslag baserat på medlemmarnas feedback och behov.

Fortsätta arbetet med att uppvakta politiska partier i Region Stockholm för att främja våra frågor.  
Åtgärder:

- Skapa och underhålla en databas över kontakter inom politiska partier för regelbunden kommunikation.
- Organisera årliga rundabordssamtal med politiska representanter för att diskutera framsteg och utmaningar.

Bevaka tillgänglighet, bemötande och kvalitet avseende psykiatrisk vård.

Åtgärder:

- Genomföra regelbundna enkäter bland medlemmar för att samla in data om deras erfarenheter av psykiatrisk vård.
- Samarbeta med vårdgivare för att adressera identifierade problemområden.

Öka kompetensen om psykisk ohälsa inom kroppssjukvården.  
Åtgärder:

- Utveckla och erbjuda utbildningsprogram för vårdpersonal om psykisk ohälsa.
- Främja integrering av psykisk ohälsa i den reguljära medicinska utbildningen.

Ge större utrymme för patientens delaktighet i den egna vårdssituationen.

Åtgärder:

- Implementera modeller för delat beslutsfattande i vårdplanering.
- Skapa patientråd där patienter kan ge input till vårdens utformning och förbättringar.

Öka tillgången till olika former av psykoterapi.

Åtgärder:

- Verka för att inkludera fler former av psykoterapi i det offentliga försäkringssystemet.
- Samarbeta med utbildningsinstitutioner för att öka antalet utbildade terapeuter inom olika psykoterapiformer.

Göra tekniska hjälpmedel tillgängliga för personer med kognitiva funktionsnedsättningar.

Åtgärder:

- Samarbeta med teknikleverantörer för att utveckla och anpassa hjälpmedel.
- Verka för subventioner eller finansieringsstöd för att göra hjälpmedel ekonomiskt tillgängliga.

Lyfta upp frågan om tandvårdens tillgänglighet för personer med psykiska funktionshinder.

Åtgärder:

- Genomföra kampanjer som riktar sig till tandvårdsanordnare och politiker för att öka medvetenheten om behovet.
- Arbeta för att införa riktade tandvårdsprogram eller subventioner för denna grupp.

Arbeta för att vården ska vara jämlik, evidensbaserad, förebyggande och patientsäker.

Åtgärder:

- Delta i utformningen av kvalitetsstandarder och riktlinjer för vårdpraxis.

- Verka för inkludering av patientrepresentanter i arbetsgrupper som övervakar vårdkvalitet och säkerhet.

Aktivt representera RSMH i olika samverkansråd inom Regionen.

Åtgärder:

- Utse och utbilda representanter som kan effektivt förmedla distriktets synpunkter i dessa forum.
- Organisera regelbundna interna möten för att samla in och koordinera åsikter och förslag från medlemmarna till samverkansråden.

RSMH är representerat i samtliga Brukarråd såsom:

- Brukarråd Psykiatri SLSSO
- Brukarråd NSP
- Brukarråd PNV
- Brukarråd PSS
- Brukarråd PSV
- Brukarråd PNO
- Brukarråd RPV

Genom dessa åtgärder strävar RSMH Mälardalen Gotland efter att förbättra och påverka politik och praxis inom psykisk ohälsa och hälso- och sjukvård, för att bidra till ett mer inkluderande och rättvist samhälle.

Distriktet skall även arbeta intressepolitiskt inom följande områden, förutom Hälso- och sjukvård:

### Kollektivtrafik:

För att förbättra kollektivtrafiken i Stockholm för personer med psykiska funktionshinder vill vi RSMH MG arbeta utifrån följande fem förslagslinjer. Dessa förslag syftar till att skapa en mer tillgänglig, trygg och inkluderande kollektivtrafikmiljö för alla användare, särskilt de med psykiska funktionshinder.

- **Utbildning av personal:**  
Arbeta för att all personal inom kollektivtrafiken, inklusive förare och kundtjänstmedarbetare, får regelbunden utbildning i psykisk hälsa och hur man bäst stödjer passagerare med psykiska funktionshinder. Detta kan inkludera hur man känner igen och anpassar sitt bemötande till personer med ångest, depression eller andra psykiska tillstånd som kan påverka deras förmåga att resa.
- **Tydlig information och kommunikation:**  
Verka för att all information om resor, såsom tidtabeller, vägbeskrivningar och serviceändringar, är tydligt kommunicerad och lättillgänglig på flera plattformar. Detta inkluderar att säkerställa att digitala tjänster är användarvänliga och tillgängliga för personer med olika psykiska funktionshinder, samt att erbjuda alternativa informationskanaler för de som kan ha svårt med digital kommunikation.
- **Trygg och tillgänglig miljö:**  
Föreslå förbättringar för att göra kollektivtrafikens fysiska miljö mer tillgänglig och mindre stressframkallande. Det kan handla om att skapa tysta zoner i vagnar, ökad belysning, tydligare skyltning och mer öppna väntutrymmen för att minska känslor av klaustrofobi eller ångest.
- **Flexibla biljettsystem:**  
Arbeta för införandet av flexibla biljettsystem som tillåter personer med psykiska funktionshinder att undvika högtrafikperioder utan ekonomisk bestraffning. Detta kan inkludera rabatterade eller flexibla biljetter för de som behöver resa under mindre trångt belastade tider på dagen för att undvika stress.
- **Feedback och delaktighet:**  
Uppmuntra till och organisera regelbundna feedbackmöjligheter där resenärer med psykiska funktionshinder kan dela med sig av sina erfarenheter och förslag till förbättringar. Detta kan ske genom workshops, enkäter eller digitala plattformar. Genom att inkludera målgruppens röster i planeringsprocessen säkerställs att förändringarna möter deras faktiska behov och ökar känslan av delaktighet och representation.

Det är viktigt att i dialog med trafikhuvudmän, kommuner och andra berörda parter förmedla dessa behov och verka för konkreta åtgärder som förbättrar den dagliga resan för alla.

## Kultur:

Att utveckla kulturutbudet och tillgängligheten för personer med psykiska funktionshinder i region Stockholm är ett viktigt arbete som bidrar till ökad livskvalitet och inkludering i samhället. För att effektivt arbeta för dessa förbättringar, vill RSMH MG arbeta för att följande förslag implementeras i regionens kulturutbud och -verksamhet:

- Förbättrad information och kommunikation:  
Arbeta för att säkerställa att information om kulturaktiviteter är lättillgänglig och förståelig för alla, inklusive personer med psykiska funktionshinder. Detta kan innebära att utveckla informationsmaterial som är anpassat för olika behov, till exempel lättläst text, tydliga symboler, och information som är tillgänglig genom flera kanaler som webbplatser, apper och tryckt material.
- Utbildning och medvetenhet hos personal:  
Föreslå utbildningsprogram för personal inom kultursektorn om psykisk ohälsa och hur man bäst bemöter och inkluderar personer med psykiska funktionshinder. Detta kan leda till en mer välkomnande och förstående miljö för alla besökare.
- Anpassning av lokaler och evenemang:  
Verka för att kulturinstitutioner och evenemangsarrangörer anpassar sina lokaler och program så att de är tillgängliga och njutbara för personer med psykiska funktionshinder. Detta kan innebära justeringar i ljussättning, ljudnivåer, skapande av tysta rum eller zoner där besökare kan ta en paus om de känner

sig överväldigade, samt flexibla biljettpolicyer som tillåter avbokning vid behov.

- Inkluderande programutveckling:  
Uppmuntra och stödja kulturinstitutioner i att utveckla program som direkt adresserar och inkluderar personer med psykiska funktionshinder. Detta kan inkludera workshops, föreläsningar och utställningar som är utformade för att vara särskilt tillgängliga och engagerande för personer med olika behov.
- Partnerskap och samarbete:  
Etablera partnerskap mellan intresseorganisationer, kulturinstitutioner, hälso- och sjukvård, samt andra relevanta aktörer för att gemensamt utveckla och främja ett mer tillgängligt och inkluderande kulturutbud. Genom att arbeta tillsammans kan ni dra nytta av varandras expertis och resurser för att skapa mer omfattande förändringar. Samarbetet med Kompetenscentrum för kultur och hälsa fortsätter.

## Stödja regionens arbete med att bli en attraktiv arbetsgivare:

För att stödja regionens arbete med att bli en attraktiv arbetsgivare i Stockholm, speciellt med fokus på att förbättra situationen för personer med psykiska funktionshinder, vill RSMH MG arbeta enligt följande förslag:

- Inkluderings- och mångfaldsprogram:  
Föreslå att regionen utvecklar och implementerar omfattande inkluderings- och mångfaldsprogram som

specifikt adresserar behoven hos personer med psykiska funktionshinder. Dessa program bör innefatta utbildning för ledare och medarbetare om psykisk ohälsa, skapa en öppen dialog om psykisk hälsa på arbetsplatsen, och erbjuda anpassade stödstrukturer. Det är viktigt att dessa initiativ kommuniceras väl, både internt och externt, för att visa på en genuin strävan efter en inkluderande arbetsmiljö.

- Flexibla arbetsarrangemang: Uppmuntra regionen att erbjuda flexibla arbetsarrangemang, såsom möjligheten till distansarbete, flexibla arbetstider, och deltidstjänster. Detta kan vara särskilt värdefullt för personer med psykiska funktionshinder, då det tillåter dem att arbeta i en miljö och med en tidsplan som bäst stödjer deras hälsa och välbefinnande.
- Stöd och resurser: Föreslå att regionen tillhandahåller omfattande stöd och resurser för anställda med psykiska funktionshinder, inklusive tillgång till företagshälsovård specialiserad på psykisk hälsa, självhjälpgrupper, och anpassade utvecklingsprogram. Att investera i anställdas hälsa på detta sätt kan inte bara förbättra deras välbefinnande utan också öka deras produktivitet och lojalitet mot arbetsgivaren.
- Medveten rekryteringsprocess: Arbeta för att regionen antar en medveten rekryteringsprocess som erkänner och värderar mångfalden av erfarenheter, inklusive de som kommer från personer med psykiska funktionshinder. Detta innebär att se bortom traditionella CV:n och intervjuer för att uppskatta den unika po-

tentialen hos varje kandidat, samt att säkerställa att rekryteringsprocessen är tillgänglig och inkluderande.

- Policyer och praktiker för psykisk hälsa: Verka för att regionen utvecklar och implementerar tydliga policyer och praktiker som främjar psykisk hälsa och välbefinnande på arbetsplatsen. Detta kan inkludera allt från att erbjuda utbildning i mental hälsa till att skapa en kultur där det är okej att prata om psykisk ohälsa och söka hjälp. Genom att göra psykisk hälsa till en prioriterad fråga visar regionen att den är en omtänksam och stödjande arbetsgivare.

Genom att implementera dessa förslag kan RSMH MG förhoppningsvis effektivt bidra till att göra region Stockholm till en mer attraktiv arbetsgivare för personer med psykiska funktionshinder, vilket inte bara gynnar dessa individer utan även arbetsplatsen som helhet genom att skapa en mer inkluderande, mångfaldig och stödjande arbetsmiljö.

**RSMH Mälardalen Gotlands folkhälsoarbete finansieras av ett bidrag från Region Stockholm, HSN för förbättrad folkhälsa.**

RSMH MG's folkhälsoinitiativ erhåller finansiellt stöd från Region Stockholm genom Hälso- och sjukvårdsnämnden (HSN), vilket syftar till att främja folkhälsan. Inom ramen för detta arbete, är distriktets målsättning att:

Anpassa och genomföra verksamheter som möter de lokala behoven och gagnar invånarna i Stockholms län.

- Genomföra behovsanalyser och enkäter bland invånarna för att identifiera specifika hälsoutmaningar och behov inom olika områden i länet. Detta kan inkludera allt från psykisk hälsa till fysisk aktivitet, för att säkerställa att de insatser som genomförs är väl anpassade till målgruppens behov.
- Utveckla och erbjuda program och workshoppar som riktar sig mot identifierade behov, såsom stresshantering, rökavvänjning, eller motion för äldre. Dessa program kan utformas i samråd med lokala hälsovårdsexperten och anpassas efter de specifika förutsättningarna i olika delar av Stockholms län.

Stimulera lokalföreningarna att tillhandahålla en mångfald av aktiviteter inom friskvård, kost och hälsa för deras medlemmar.

- Upprätta ett stödprogram för lokalföreningarna som inkluderar utbildning och resurser för att organisera aktiviteter som främjar fysisk hälsa, såsom promenadgrupper, cykelturer eller yoga. Detta kan hjälpa medlemmar att hitta en lämplig form av fysisk aktivitet som de tycker om och kan engagera sig i regelbundet.
- Tillhandahålla material och utbildningssessioner om näringslära och sund kost till lokalföreningarnas ledare. Dessa sessioner kan inkludera praktiska demonstrationer om hur man förbereder hälsosamma måltider, information om hur kost påverkar vår hälsa, och verktyg för att främja goda matvanor bland medlemmarna.

Genom att fokusera på dessa punkter och genomföra de föreslagna åtgärderna, kan RSMH Mälardalen Gotland bidra till en varaktig förbättring av folkhälsan i Stockholms län.

## RSMH Mälardalen Gotlands stödjande arbete till lokalföreningarna inom Stockholms stad finansieras av ett bidrag från Socialnämnden i Stockholm.

Arbetet i lokalföreningarna som ett komplement till den kommunala verksamheten:

- Insatserna från lokalföreningarna utformas så att de kompletterar och förstärker den offentliga servicen, med ett inkluderande förhållningssätt som välkomnar alla berörda invånare i Stockholm.
- Verksamheten i lokalföreningarna ska erbjuda ett stöd som är tillgängligt för alla individer inom målgruppen, och därigenom säkerställa att ingen utesluts på grund av bostadsområde eller andra socioekonomiska faktorer.

Medlemmars rätt till eget hem, boendestöd, samt rehabilitering, arbete och sysselsättning:

- "Det är av yttersta vikt att säkerställa medlemmarnas tillgång till adekvat boende och stödinsatser, inklusive rehabiliteringsprogram samt möjligheter till arbete och meningsfull sysselsättning, som främjar självständighet och livskvalitet."
- "RSMH MG arbetar aktivt för att medlemmarna får tillgång till ett brett spektrum av tjänster och stöd, från trygga boendeantern till professionell rehabilitering och integrering i arbetslivet, för att främja en omfattande återhämtning och delaktighet i samhället."

Bevaka planerade förändringar i socialtjänstens organisation samt informera om dessa:



- "Distriktet övervakar kontinuerligt eventuella förändringar inom socialtjänstens struktur och verksamhet, samt informerar medlemmar och intressenter om dessa förändringar för att garantera transparens och förberedelse."
- "Det ligger inom distriktets ansvarsområde att noggrant följa och analysera utvecklingen inom socialtjänsten, och att effektivt kommunicera relevant information till lokalföreningarna, för att säkerställa en välunderbyggd och engagerad medlemsbas."

Ställa krav på bättre resurser för de socialpsykiatriska verksamheterna:

- "Distriktet skall arbeta med kraft för att öka resurserna till socialpsykiatri, för att möjliggöra en högre kvalitet och tillgänglighet i stödet till personer med psykisk ohälsa."
- "Genom att kontinuerligt lyfta fram och argumentera för behovet av förstärkta insatser och resurser inom socialpsykiatri, skall distriktet agera som en stark förespråkare för sina medlemmars rättigheter och välbefinnande."

RSMH Mälardalen Gotlands övriga arbete inom kommunerna finansieras av i huvudsak övriga intäkter

## Föreningsstöd

För att ytterligare stärka RSMH MG's arbete och bidra till att utveckla samarbetet med kommunerna, samt förbättra stödet till lokalföreningarna, föreslås följande fem förbättringsförslag:

Digitalisering och onlineplattformar:

- Förutom att underlätta tillgång till datakunskap, avser distriktet investera i utvecklingen av en central onlineplattform. Denna plattform kan fungera som en resurs för utbildningsmaterial, forum för erfarenhetsutbyte, och en kanal för direktkommunikation mellan distriktet och lokalföreningarna. Det skulle även underlätta för medlemmar och förtroendevalda att delta i studier och gemensamma sammankomster virtuellt, vilket är särskilt värdefullt för de som bor i geografiskt avlägsna områden.

Stärkt ekonomiskt stöd och fondskapande:

- Utöver kompetenshöjning inom ekonomihantering, kan distriktet arbeta för att etablera en fond eller ekonomiskt stödpaket specifikt avsett för att hjälpa lokalföreningar med oväntade utgifter eller projekt som kräver initial finansiering. Detta skulle ge lokalföreningarna en större trygghet och möjlighet att utveckla nya initiativ utan att omedelbart oroa sig för ekonomiska hinder.

Mentorsprogram:

- Initiera ett mentorsprogram där erfarna förtroendevalda och medlemmar från mer etablerade lokalföreningar kan erbjuda vägledning och stöd till nyare eller mindre lokalföreningar. Detta skulle inte bara främja kunskapsöverföring inom organisationen utan också stärka sammanhållningen och det inbördes stödet mellan olika delar av RSMH.

Ökad satsning på medlemsrekrytering och inkludering:

- Utveckla och implementera en strategi för att aktivt arbeta med medlemsrekrytering, särskilt inriktad på att nå ut till yngre medlemmar och personer från olika kulturella och



sociala bakgrunder. Detta kan inkludera riktade informationskampanjer, samarbete med skolor och universitet, samt evenemang som speglar en bredare variation av intressen och behov.

#### Förbättrad kommunikation och återkoppling:

- Slutligen, etablera regelbundna kanaler för återkoppling och dialog mellan distriktsledningen, lokalföreningarna och deras medlemmar. Detta kan inkludera regelbundna enkäter, feedbackmöten, och öppna forum där medlemmar kan uttrycka sina åsikter, dela med sig av sina erfarenheter, och föreslå förbättringar. Genom att aktivt lyssna till medlemmarnas röster kan distriktet bättre anpassa sitt stöd och sina tjänster till lokalföreningarnas faktiska behov.

## Samverkansfrågor

För att stärka och utveckla distriktets arbete med samverkansfrågor är det viktigt att inte bara fortsätta det befintliga arbetet utan också att utveckla och förbättra det på flera punkter. Nedan presenteras fem förslag på hur RSMH MG vill utveckla och förbättra detta arbete:

#### Förstärka representationen:

- Utöver att säkerställa RSMH:s närvaro i de kommunala funktionshinderråden samt Funktionsrätt Stockholms län / Stockholms stad, vill distriktet även öka representationen i andra relevanta forum och sammanhang där beslut som påverkar målgruppen fattas. Detta kan innebära att aktivt söka nya plattformar för samverkan och dialog med beslutsfattare och andra organisationer inom området för funktionshinder.

#### Utbilda och Utrusta:

- För att göra samverkansutbildningarna mer effektiva, kommer distriktet utveckla ett skräddarsytt utbildningsprogram som inte bara täcker viktiga intressepolitiska frågor utan också ger praktiska verktyg för påverkansarbete, kommunikation och samarbete med andra aktörer. Det inkluderar scenariobaserade övningar och workshops där deltagarna får öva på att framföra sina punkter och arbeta fram gemensamma strategier.

#### Öka Synligheten:

- För att öka medvetenheten och synligheten kring RSMH:s arbete och de frågor organisationen driver, vill distriktet initiera och delta i offentliga kampanjer och evenemang. Detta är allt från informationskampanjer på sociala medier till deltagande i lokala evenemang där RSMH MG får möjlighet att presentera vårt arbete och våra mål för en bredare publik.

#### Stärka Nätverken:

- Utöver formella samverkansforum avser distriktet arbeta för att bygga och underhålla informella nätverk med nyckelpersoner och organisationer inom området för psykisk hälsa och funktionshinder. Genom att stärka dessa relationer kommer RSMH MG effektivare påverka och snabbare få tillgång till information som är relevant för vår verksamhet och målgrupp.

#### Utvärdera och Justera:

- Slutligen är det viktigt att regelbundet utvärdera effekterna av samverkansarbetet och de initiativ som genomförs. Genom att samla in feedback från de lokala RSMH-företrädarna, deltagarna i samverkansutbildningar och andra samarbetspartners kan man identifiera vad som fungerar bra och vad som kan förbättras. Denna information ligger

sedan till grund för justeringar och vidareutveckling av samverkansstrategierna.

## Studieverksamhet

För att ytterligare stärka och utveckla distriktets studieverksamhet, är det viktigt att inte bara fortsätta med de nuvarande initiativen utan också att bredda och fördjupa utbudet av aktiviteter och utbildningar. Nedan följer fem förbättringsförslag som RSMH MG avser att höja kvaliteten och relevansen i verksamheten:

Digitalisera Utbildningsmaterial:

- Utveckla och tillgängliggöra digitalt utbildningsmaterial för föreningskunskap och bidragsfrågor. Detta inkluderar webbaserade kurser, instruktionsvideor och digitala handböcker. Genom att digitalisera materialet blir det lättare för lokalföreningarna att ta del av informationen i sin egen takt och när det passar dem.

Skapa nätverksträffar:

- Anordna regelbundna nätverksträffar eller workshops där föreningar kan mötas och utbyta erfarenheter. Dessa tillfällen kan också inkludera föreläsningar från externa experter inom exempelvis friskvård, kostvanor och alternativa behandlingsmetoder. Att skapa forum för erfarenhetsutbyte främjar samarbete och innovation inom distriktet.

Erbjuda fördjupningskurser:

- Utöver grundläggande utbildningar i föreningskunskap, vill distriktet också erbjuda fördjupningskurser inom specifika områden såsom ledarskap, ekonomistyrning, projektplanering och digital marknadsföring för föreningar. Detta bidrar till att stärka föreningarnas kompetens på flera olika områden.

Utvärdera och anpassa verksamheten:

- Genomföra regelbundna utvärderingar av studieverksamheten för att säkerställa att den möter lokalföreningarnas behov och förväntningar. Detta inkluderar bland annat enkäter till deltagarna och feedback-sessioner efter avslutade kurser. Resultaten används sedan för att kontinuerligt anpassa och förbättra utbildningsinnehållet och metoderna.

Främja hållbarhet och miljömedvetenhet:

- Integrera teman kring hållbarhet och miljömedvetenhet i alla relevanta delar av studieverksamheten. Detta omfattar allt från att informera om miljövänliga alternativ inom friskvård och kost, till att anordna särskilda utbildningsinsatser som rör miljövänlig drift och hållbarhetsstrategier för föreningar.

Genom att implementera dessa förslag kan RSMH MG inte bara höja kvaliteten på studieverksamheten utan också göra den mer relevant och tillgänglig för lokalföreningarna. Detta bidrar i sin tur till ett starkare och mer sammanhållet nätverk av föreningar som är väl förberedda att möta framtidens utmaningar.

## Ungdomsverksamhet

För att stärka och utveckla ungdomsverksamheten inom distriktet, är det viktigt att inte bara fokusera på att ge ungdomar möjligheter att komma i kontakt med Riksförbundet för Social och Mental Hälsa (RSMH), utan även att aktivt arbeta för att engagera dem i föreningens arbete. Här följer fem förslag på hur distriktet kan förbättra och utvidga sitt arbete med ungdomar:

Skapa en välkomnande och inkluderande miljö för ungdomar:

- För att göra det lättare för ungdomar att ta steget att engagera sig, avser distriktet se till att skapa en miljö som

känns välkomnande och inkluderande. Detta kan innebära allt från att ha specifika program riktade till yngre medlemmar, till att utbilda befintliga medlemmar i hur man bäst välkomnar nya, yngre personer.

Arrangera ungdomsspecifika evenemang och aktiviteter:

- Genom att arrangera evenemang och aktiviteter som är skräddarsydda för ungdomar, kan distriktet locka till sig yngre medlemmar. Detta kan inkludera allt från workshops och föreläsningar om ämnen som är särskilt relevanta för ungdomar, till sociala evenemang som erbjuder en plattform för nätverkande och gemenskap.

Använda sociala medier för att nå ut till ungdomar:

- Sociala medier är en kraftfull kanal för att nå och engagera ungdomar. Genom att skapa och underhålla aktiva profiler på plattformar som ungdomar använder, kan distriktet effektivt sprida information om verksamheten, evenemang och hur man blir medlem.

Uppmuntra och stödja ungdomsledarskap:

- Att ge ungdomar möjligheter att ta på sig ledarroller inom organisationen kan vara mycket motiverande. Detta kan inkludera allt från att ha representanter för ungdomar i styrelsen, till att erbjuda ledarskapsutbildningar och mentorprogram som riktar sig specifikt till yngre medlemmar.

Samverka med skolor och andra ungdomsorganisationer:

- Genom att samarbeta med skolor, universitet och andra organisationer som arbetar med ungdomar, kan distriktet bredda sin rekryteringsbas

och nå ut till ungdomar som annars kanske inte skulle komma i kontakt med RSMH. Detta inkluderar även att erbjuda information och utbildning om mental hälsa i skolmiljöer.

Genom att dessa förslag kan RSMH MG inte bara öka antalet yngre medlemmar utan även försäkra sig om att dessa medlemmar känner sig värderade och engagerade i organisationens arbete. Det är viktigt att komma ihåg att ungdomars engagemang inte bara berikar vår organisation med nya perspektiv och energi, utan också säkerställer vår långsiktiga hållbarhet och relevans.

## Äldrepsykiatri: En Strategisk Plan

Distriktet har som mål att förbättra äldrepsykiatriens kvalitet och tillgänglighet, med särskilt fokus på att stödja äldre med psykiska funktionsnedsättningar. För att uppnå detta har vi identifierat följande strategiska mål och åtgärder:

Ökad tillgänglighet till RSMH för äldre:

- För att effektivt minska risken för suicid bland äldre, kommer vi att implementera riktade informationskampanjer. Dessa kampanjer ska utformas för att öka medvetenheten om tillgängliga stödtjänster och hur man kan få tillgång till dessa. Dessa förslag inkluderar:

Skapa informationsmaterial specifikt utformat för äldre,

- som distribueras via vårdcentraler, apotek, och samhällscentrum.

Utbilda vårdpersonal

- om vikten av att identifiera tecken på psykisk ohälsa hos äldre och hur man på bästa sätt hänvisar till RSMH MG.

## Fokus på äldrepsykiatri och nätverksbyggande:

Att starta upp regionala nätverk för äldre med psykisk funktionsnedsättning är avgörande. Dessa nätverk kan fungera som en plattform för utbyte av bästa praxis och för att främja samarbete mellan olika vårdgivare. Förbättringsförslag inkluderar:

Genomföra regelbundna nätverksmöten

- där vårdgivare kan mötas och diskutera utmaningar och lösningar inom äldrepsykiatri.

Utveckla en digital plattform

- för att underlätta kommunikation och kunskapsdelning mellan de olika aktörerna inom nätverket.

Utbildningsinsatser för personal:

För att höja kompetensen inom äldrepsykiatri, bör utbildningsprogram för vårdpersonal som arbetar med denna målgrupp införas. Detta kan inkludera:

Skapa webbaserade utbildningsmoduler

- som är lättillgängliga och som täcker olika aspekter av äldrepsykiatri, inklusive identifiering av psykisk ohälsa och suicidprevention.

Anordna workshops och seminarier

- där experter inom äldrepsykiatri kan dela med sig av sina kunskaper och erfarenheter.

## Öka samarbetet med anhöriga:

Anhöriga spelar en viktig roll i stödet till äldre med psykiska funktionsnedsättningar. Förbättringsförslag: Genomföra informationsmöten för anhöriga

- för att öka deras förståelse för psykiska sjukdomar och hur de kan stödja sina nära.

Skapa stödgrupper för anhöriga

- där de kan dela erfarenheter och få råd och stöd från professionella.

## Forsknings- och utvecklingsinsatser:

Slutligen är det viktigt att stödja forskning inom äldrepsykiatri för att förbättra förståelsen och behandlingen av psykiska sjukdomar hos äldre.

Etablera partnerskap med akademiska institutioner

- för att genomföra forskningsprojekt inom äldrepsykiatri.

Anslå medel för forskning

- som syftar till att utveckla nya behandlingsmetoder och interventioner anpassade för äldre.

Genom dessa förslag strävar distriktet efter att skapa en mer inkluderande och tillgänglig äldrepsykiatri, där äldre med psykiska funktionsnedsättningar får det stöd och de resurser de behöver för att förbättra sin livskvalitet.

## Nätverket Rösträtt och Självhjälpsgrupper

Distriktet ska engagera sig i följande nyckelområden för att stärka medvetenheten och engagemang kring rösträtt och självhjälpsgrupper:

Informera föreningarna om självhjälpsgrupper med syfte att öka kunskapen och förståelsen för självhjälpsgruppers värde och funktion bland föreningarnas medlemmar.

Utforma och distribuera informationsmaterial

- som beskriver fördelarna med självhjälpsgrupper, inklusive verkliga berättelser och vittnesmål från deltagare som har upplevt positiva förändringar i sitt liv tack vare gruppens stöd.

#### Anordna informationsmöten

- där experter inom psykisk hälsa och tidigare deltagare i självhjälpsgrupper delar med sig av sina erfarenheter och svarar på frågor. Detta kan ske både fysiskt och via digitala plattformar för att nå ut till en bredare publik.

Planera aktiviteter kring Rösträtt inom distriktet, bland annat i samarbete med Psykiatri Södra Stockholm med syfte att främja medvetenhet och engagemang för rösträttsfrågor inom distriktet, med fokus på samverkan med lokala psykiatrisurser för att nå ut till individer som kan ha begränsad tillgång till information om sina rättigheter.

#### Organisera workshops och seminarier om rösträttens betydelse,

- där deltagare kan lära sig om vikten av politiskt deltagande och hur man utövar sina rättigheter. Dessa evenemang kan inkludera gästtalar från Psykiatri Södra Stockholm som kan ge specifik insikt om utmaningar och möjligheter för personer med psykisk ohälsa.

#### Skapa en kampanj i sociala medier

- i samarbete med Psykiatri Södra Stockholm för att sprida information om rösträtt och uppmuntra till dialog kring ämnet. Kampanjen kan innehålla korta videoklipp, informativa posters och live-sända Q&A-sessioner med experter på området.

Genom att aktivt arbeta med dessa områden hoppas distriktet på att bygga en starkare gemenskap där medlemmarna känner sig upplysta, stöttade och engagerade i såväl sin egen återhämtning som i samhället i stort.

## Mångfaldsfrågor

#### Distriktet ska aktivt engagera sig i att:

Stödja lokalföreningar i deras arbete med att välkomna medlemmar från mångsidiga etniska, kulturella och sexuella bakgrunder.

- Detta inkluderar att:

Erbjuda utbildningar och workshops om mångfald och inkludering för lokalföreningarnas medlemmar och ledare, för att öka förståelsen och acceptansen av olika bakgrunder och livserfarenheter.

Skapa och implementera riktlinjer för inkluderande kommunikation och representation inom alla lokalföreningars aktiviteter och material, för att säkerställa att alla känner sig välkomna och representerade.

- Bevaka och aktivt arbeta för att uppmärksamma och bevaka de specifika utmaningar som personer födda utomlands med psykisk ohälsa kan stöta på, i enlighet med FN:s riktlinjer. Detta inkluderar att:

Samarbeta med organisationer som är specialiserade på psykisk hälsa och migration, för att utveckla skräddarsydda stödprogram som tar hänsyn till kulturella och språkliga behov.

Införa mentorprogram där utlandsfödda personer med psykisk ohälsa kan få individuellt stöd från personer som har liknande erfarenheter och som kan agera som bryggor till det svenska samhället och dess välfärdssystem."

## Information

För att effektivisera och förbättra distriktets arbete med utåtriktad informationsverksamhet, i samverkan med lokalföreningarna, samt vidareutveckla distriktets hemsida och informationsmaterial, vill RSMH MG genomföra följande fem förbättringsförslag:

### Interaktivitetsökning på Hemsidan:

- Genom att göra distriktets hemsida mer interaktiv kan engagemanget bland besökarna ökas. Detta kan uppnås genom att inkludera funktioner som interaktiva kartor över lokalföreningarnas verksamheter samt frågeformulär där besökare kan uttrycka sina åsikter och önskemål

### Sociala Medier och Digital Närvaro:

- För att nå ut till en bredare publik och skapa en starkare närvaro online, kommer distriktet utöka sin användning av sociala medier. Detta innebär att regelbundet publicera innehåll som är relevant och engagerande för målgruppen på plattformar som Facebook, Instagram, och LinkedIn. Att använda sig av videos och live-sändningar för att visa upp verksamheten och evenemang kan också vara inom möjlighetens gräns.

### Utbildning och Stöd till Lokalföreningarna:

- För att stärka samverkan med lokalföreningarna kommer distriktet erbjuda utbildningar och workshops i digital kommunikation och marknadsföring. Genom att ge lokalföreningarna verktyg och kunskap om hur man effektivt kommunicerar sin verksamhet online, kan distriktet säkerställa en enhetlig och professionell bild utåt.

### Målgruppsanpassat Innehåll:

- För att göra informationsverksamheten mer effektiv kommer distriktet utveckla och anpassa sitt informationsmaterial till olika målgrupper. Detta innebär att skapa specifika broschyrer, flyers, och digitalt innehåll som riktar sig till specifika åldersgrupper, intresseområden eller behov. Att använda enkla språk och klara budskap är avgörande för att nå ut till en bredare publik.

### Feedback och Uppföljning:

- För att kontinuerligt förbättra och anpassa informationsverksamheten, avser distriktet införa regelbundna feedbackmekanismer där medlemmar och intressenter kan lämna synpunkter på hemsidan, informationsmaterial och övergripande kommunikationsinsatser. Denna feedback kan sedan användas för att göra nödvändiga justeringar och förbättringar.

Genom att implementera dessa förbättringsförslag avser RSMH MG inte bara stärka sin utåtriktade informationsverksamhet och samverkan med lokalföreningarna, utan också öka synligheten och relevans i målgruppen.