

SE

RSMH Mälardalen Gotland
Bellmansgatan 30
118 47 Stockholm

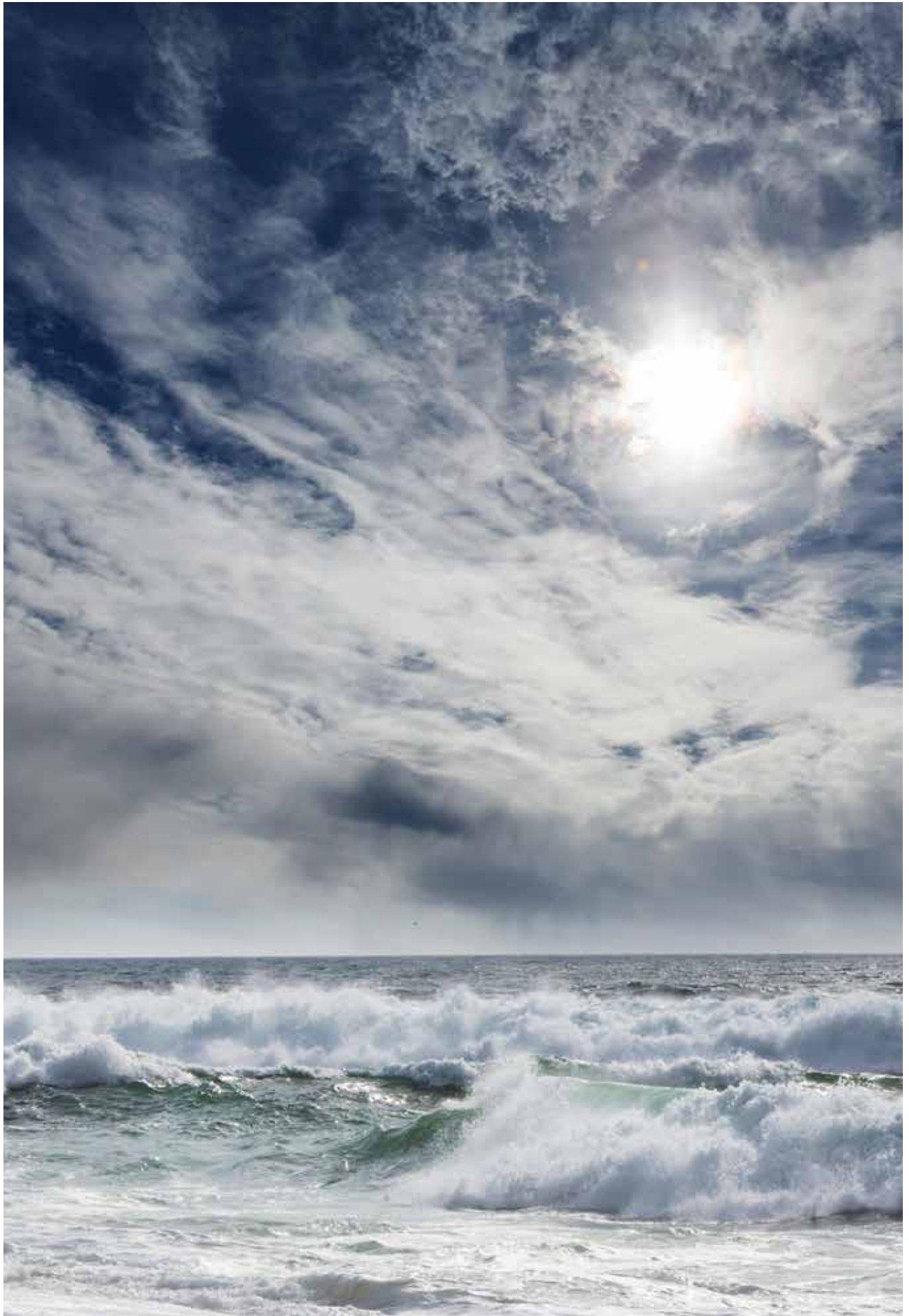
www.rsmhstockholm.se

Tel . 08 - 644 62 20

An aerial photograph of a winding asphalt road that forms a large, stylized 'S' shape through a dense forest. The trees are in various stages of autumn, with some showing bright yellow and orange leaves, while others remain green. The road has white dashed lines on the edges.

Årsmöteshandlingar RSMH MG 2024

GLVP
Gilla Läget, Var Positiv



RSMH Mälardalen Gotland

Årsmöteshandlingar för verksamhetsåret 1 jan 2023 - 31 dec 2023

RSMH Mälardalen Gotland
Bellmansgatan 30
118 47 Stockholm
Sverige

Tel. 08 644 62 20

info@rsmhstockholm.se
www.rsmhstockholm.se

Dagordning för distriktets årsmöte

1. Öppna mötet
2. Upprop och fastställ röstlängden
3. Fråga om årsmötet är stadgeenligt utlyst
4. Fastställ dagordningen
5. Välj mötesfunktionärer:
 - a. mötesordförande
 - b. mötessekreterare
 - c. två justerare och två rösträknare
6. Verksamhetsberättelse
7. Ekonomisk berättelse
8. Revisionsberättelse
9. Beslut om ansvarsfrihet
10. Behandla motioner samt förslag från styrelsen
11. Anta verksamhetsplan
12. Fastställ avgift till distriktet
13. Beslut om traktamentsersättning och ev. övriga ersättningar
14. Anta budget
15. Beslut om antalet ledamöter i styrelsen
16. Välj styrelse:
 - a. ordförande
 - b. övriga ordinarie styrelseledamöter
 - c. ersättare
17. Välj två revisorer och två revisorsersättare 1
18. Välj valberedning om minst tre personer, varav en sammankallande, och minst en ersättare
19. Välj ombud till Förbundsrådet
20. Välj övrig representation
21. Beslut om föreningarnas representation (ombud) vid kommande årsmöte
22. Övriga frågor
23. Avsluta mötet
24. För att övriga frågor ska behandlas krävs 2/3 majoritet samt att frågan är anmäld skriftligt innan dagordningen fastställs.

Framgång är att få samt uppnå det man önskar.

Lycka är att önska något och vara nöjd med utfallet.

INNEHÅLL

5

RSMH MG
ÅRSMÖTE 2024

06

Verksamhetschefens reflektion av året som gått och framtiden..

10

Presentation av lokalföreningarna

22

Verksamhetsplan 2024

08

Inledningsord av ordföranden Lennart Håwestam.

13

Verksamhetsberättelse för 2024

36

Budget

20

Ekonomi

37

Motioner

38

Underskrifter

Verksamhetschefens reflektion



GLVP
Gilla Läget
Var Positiv

I februari 2024 möttes vi i RSMH MG av ett oväntat och utmanande besked: en nedskärning av vårt bidrag för den kritiska intressepolitiska verksamheten med över 20%.

En mycket stor förändring som tvingar oss att göra en omfattande omprövning av vår verksamhetsplan.

Detta innebär inte bara en omstrukturering av hela vår nuvarande drift utan också att omfamna nya samarbeten och organisationsmodeller för att fortsätta vårt arbete inom de områden vi verkar:

Region Stockholm,
Södermanland och
Gotland.

Vår verksamhet står inför en tid av betydande förändringar. Vi förbereder oss för personaljusteringar och ser potentialen i att förena krafter med närliggande organisationer för att effektivisera vårt arbete. Denna tid av förändring kräver anpassningsförmåga och en positiv inställning. Inspirerad av min egen erfarenhet av tävling och utmaningar tidigare i livet, förespråkar jag ett mantra som ska leda oss genom dessa tider:

GLVP - Gilla Läget, Var Positiv.

Det är med denna inställning vi kommer att navigera oss genom de utmaningar som väntar, stärkta av övertygelsen att vi tillsammans kan övervinna dem.

I följande dokument om vår verksamhet samt våra planer inför framtiden presenteras vår vision och de åtgärder vi planerar att vidta för att anpassa oss till den nya ekonomiska verkligheten.

Vi utforskar nya vägar för engagemang, opinionsbildning och hur vi kan stärka vårt stöd till lokalföreningarna inom Stockholm, Södermanland samt Gotland. Det är en reflektion över hur vi kan fortsätta att vara en kraft för förändring och stöd för de vi tjänar, trots finansiella utmaningar.

Vi står inför en "bumpy ride", men med beslutsamhet, samarbete och en positiv inställning kommer vi inte bara att överleva denna utmaning – vi kommer att växa starkare ur den. Det är i dessa tider vårt engagemang för vår sak prövas, och det är nu vi visar vår styrka och vårt värde för samhället. Låt oss tillsammans blicka framåt, omfamna förändringen och arbeta mot vår gemensamma vision med förnyat hopp och beslutsamhet.

Till alla medlemmar, lokalföreningar, samarbetspartners och anställda, vill jag påminna om vår motståndskraft och vår förmåga att anpassa oss och växa i mötet med motgångar. Vår resa fortsätter med förnyad kraft och optimism, stärkta av vårt gemensamma engagemang och vårt mantra:

GLVP

Låt oss gå in i detta år med en övertygelse om att vi tillsammans vill, kan och kommer att göra skillnad.



Christer Jerström
Verksamhetschef
RSMH Mälardalen Gotland



Att se in i framtiden är en konst som är få förunnade...

ORD FRÅN ORDFÖRANDEN

VÅR VISION

Vår vision är ett samhälle där personer med psykisk ohälsa upplever fullständig acceptans och inkludering, med tillgång till individanpassad vård och stöd som möjliggör ett värdigt och meningsfullt liv. Vi strävar efter att vara en drivkraft för förändring, som bryter ner stigma och bygger broar mellan individer, samhället och beslutsfattare för att uppnå detta mål.

VÅRT UPDRAG

RSMH MG:s uppdrag är att aktivt arbeta för att förbättra livsvillkoren för personer med psykisk ohälsa genom utbildning, påverkansarbete och direkt stöd. Genom att engagera samhället, vårdgivare och politiker i dialog och samarbete, strävar vi efter att säkerställa en omfattande, kvalitativ och tillgänglig vård samt att främja en inkluderande och stödjande miljö för alla.

FÖRORD

I dagens samhälle står vi inför utmaningen att integrera och stödja individer med psykiska funktionsnedsättningar på ett sätt som respekterar deras värdighet och bidrar till en mer inkluderande gemenskap. Riksförbundet för Social och Mental Hälsa Mälardalen Gotland (RSMH MG) har under året arbetat med att adressera denna utmaning genom en rad initiativ och strategier som syftar till att främja förståelse, avstigmatisering och stöd för dessa individer.

RSMH MG:s arbete har omfattat allt från att öka medvetenheten om psykisk ohälsa till att förbättra tillgången på och kvaliteten av vård och stöd. Man har engagerat sig i politiskt påverkansarbete, utbildning och informationskampanjer samt direkt stöd till målgruppen. Genom samarbeten med lokalföreningar, vårdgivare, och myndigheter har RSMH MG strävat efter att skapa en mer omfattande och sammanhängande vårdkedja som svarar mot de unika behoven hos personer med psykiska funktionsnedsättningar.

Detta arbete är av största vikt i en tid då frågor om psykisk hälsa blir allt mer centrala i samhällsdebatten. Psykisk ohälsa är inte bara en personlig utmaning för de drabbade och deras nära; det är en fråga som påverkar oss alla, direkt eller indirekt. Genom att arbeta för bättre förståelse, tillgänglighet, och kvalitet inom psykisk hälsovård bidrar RSMH MG till att bygga ett starkare, mer inkluderande samhälle där alla individer får möjlighet att leva fullödiga och meningsfulla liv.

Lennart Håwestam
Ordförande
RSMH Mälardalen Gotland

Våra lokalföreningar



Stockholms stad

Carpe Diem / Östermalm Lidingö



Lokalförening med främsta upptagningsområde Östermalm och Lidingö. Föreningen har ingen egen lokal men mycket kulturevenemang.

info.carpediem@rsmhstockholm.se



Ljuslyktan / Kungsholmen

Lokalförening på Kungsholmen, ligger ett stenkast från St Görans sjukhus. Öppet Må - Fr 14-18



info.kungsholmen@rsmhstockholm.se

Regnbågen / Järva



På Järvafältet i Akalla ligger lokalföreningen RSMH Regnbågen. Föreningen har egen lokal på Sibeliussg 2 och öppet alla vardager. Ring eller maila på tel 08 750 45 27

info.regnbagen@rsmhstockholm.se



Söder om söder / Gubbängen

RSMH Söder om Söder är Stockholms största lokalförening. Föreningen har lokal ca 100 m från Gubbängen T-banestation och man har ett rikt föreningsliv. Mail eller tel för vidare info 08 724 82 00



info.rsmhsos@rsmhstockholm.se alt info@rsmhsos.se

Söder / Södermalm



Lokalförening som har sitt säte på Södermalm. Man har ingen egen lokal utan ambulerar runt. Man har ett varierat utbud och företager sig en hel del kulturella inslag. maila till:

info.soder@rsmhstockholm.se





Gläntan / Tyresö



Föreningen disponerar lokal på Bollmorav 12-14 och har öppet måndag kväll. Man gör utflykter, studietillfällen mm.

info.glantan@rsmhstockholm.se



I samma båt / Danderyd



Vid Danderyds sjukhus finns RSMH-föreningen. Vi har egen lokal på Handledsvägen 10, vid Danderyds sjukhus. Se hemsidan för öppettider. Tel 08 755 06 16

info.isb@rsmhstockholm.se



Havsbandet / Haninge



För öppettider eller frågor ring och kolla på tel 0736 320041, Om vi inte svarar, är där en telefonsvarare som vi avlyssnar regelbundet. Alternativt kan man maila till

info.havsbandet@rsmhstockholm.se



Värmekällan / Sollentuna



Lokalförening i Sollentuna. Ingen egen lokal, men man möts på S:t Eriksv 2 i Tureberg. Verksamhet vissa lördagar.

info.varmekallan@rsmhstockholm.se



Respons / Botkyrka



Lokalförening i Botkyrka.
Tel 076 415 12 55

info.respons@rsmhstockholm.se





Stockholms län

Förgät mig ej / Södertälje



Lokalföreningen finns på adress Karlslundsg 25-27
Öppet alla vardagar. Telefon 08 550 350 90

info.sodertalje@rsmhstockholm.se



Södermanland

Strängnäs / Strängnäs



I Strängnäs, Södermanland finns RSMH Strängnäs.
För mer information se hemsidan.

info.strangnas@rsmhstockholm.se



Gotland

Kamrateringen / Visby



I Visby på Gotland huserar Sveriges mest östliga RSMH-förening.
Man bevakar fram för allt Gotland och Visby. För mer information,
se hemsidan

info.kamrateringen@rsmhstockholm.se



Verksamhetsberättelse 2023

RSMH Mälardalen Gotland

Opinionsbildning

RSMH MG har bedrivit ett omfattande opinionsarbete under det gångna året, detta i vår strävan att förbättra livskvaliteten för personer med psykiska funktionshinder. Vårt engagemang har sträckt sig över flera viktiga områden, inklusive opinionsbildning, kollektivtrafik, kultur, folkhälsoarbete, samt att göra regionen till en mer attraktiv arbetsgivare för vår målgrupp. Vårt arbete präglas av en djup övertygelse om vikten av samverkan och inkludering, vilket har varit ledstjärnan i allt vi gjort.

Opinionsarbete och intressepolitik

Under året har vi intensifierat vårt opinionsarbete, särskilt gentemot Region Stockholm, för att synliggöra och tillvarata de rättigheter och behov som personer med psykiska funktionshinder har. Vi har genom dialoger, möten och skrivelser lyft fram vikten av tillgängliga och anpassade tjänster som kan möta vår målgrupps specifika behov. Vårt intressepolitiska arbete har inte bara syftat till att påverka politiska beslut utan även att öka medvetenheten om de utmaningar och hinder som vår målgrupp möter i sin vardag.

Kollektivtrafik

En av våra fokusfrågor har varit att göra kollektivtrafiken mer tillgänglig och användarvänlig för personer med psykiska funktionshinder. Vi har tillsammans med pendlarföreningen "TIM-pendlare" arbetat nära trafikförvaltningen (MÄLAB) samt utförarna SL och SJ för att förbättra informationen, tillgängligheten och förståelsen för vår målgrupps behov. Vårt mål är att alla ska kunna resa fritt och självständigt, vilket är avgörande för social inkludering och delaktighet i samhället.

Kultur och folkhälsoarbete

Vi har också lagt stor vikt vid kultur och folkhälsa som viktiga komponenter för ett gott liv. Genom att främja tillgången till kulturella aktiviteter och hälsofrämjande insatser, strävar vi efter att öka livskvaliteten för personer med psykiska funktionshinder. Våra initiativ har inkluderat partnerskap med kulturinstitutioner och folkhälsoorganisationer för att utveckla program som är inkluderande och tillgängliga för alla. Ett stort arbete har lagts ned på att visa genom exempel från våra lokalföreningar att kulturen har en stort hälsofrämjande påverkan.

Attraktiv arbetsgivare

Att göra Region Stockholm till en mer attraktiv arbetsgivare för personer med psykiatriska funktionshinder är fortsatt och har varit en annan central del av vårt arbete. Vi har aktivt verkat för att öka medvetenheten om de fördelar som mångfald på arbetsplatsen medför, samt att främja anställningsstrategier som underlättar för personer med psykiska funktionshinder att komma in på arbetsmarknaden och trivas i sin yrkesroll. Detta är en förutsättning för målet om allas lika värde.

Samverkan genom brukarråd

Vår tro på kraften i samverkan har varit tydlig i vårt arbete med brukarråd. Genom dessa forum har vi kunnat samarbeta direkt med de personer vi är till för, vilket har varit ovärderligt för att förstå deras behov och utmaningar. Denna direktkontakt har gjort det möjligt för oss att utforma mer effektiva strategier och insatser.

Opinionsbildning på sociala medier

Vår dedikation till att regelbundet publicera texter som belyser viktiga aspekter av psykisk hälsa sker genom dels inlägg på sociala medier som FaceBook, men även på vår egen hemsida. Vi har sedan hösten 2023 prioriterat upp arbetet med regelbundna publiceringar om aktuella ämnen med 2 större inlägg per vecka. Vi har under året prioriterat frågor relaterade till både Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) och äldrepsykiatri, där vi ser ett ökat behov av fokus och förbättrade insatser.

Att betona ett samhälleligt ansvar för att bekämpa psykisk ohälsa och uppmana till sammanhängande insatser, vet vi skapar en mer inkluderande och stödjande miljö. Vårt arbete är dedikerat till att förbättra livskvaliteten för de mest sårbara i vårt samhälle, och vi är fast beslutna att fortsätta vår strävan efter ett samhälle där god psykisk hälsa ses som en prioritet.

Som vi ser tillbaka på det gångna året, är vi stolta över det arbete vi utfört och de framsteg vi gjort. Men vi är också medvetna om att det finns mycket kvar att göra. Vi ser fram emot ett fortsatt engagemang och samar-

bete med alla våra partners, medlemmar och intressenter för att bygga ett mer inkluderande samhälle där personer med psykiska funktionshinder kan leva fullt ut.

BOENDESTÖD OCH ETT EGET HEM

Under året har RSMH MG aktivt arbetat för att förbättra levnadsvillkoren för personer med psykisk ohälsa genom att fokusera på rättigheter relaterade till boende, rehabilitering, arbete och sysselsättning. Prioriterat har varit att assistera medlemmar med att hitta lämpligt boende och erbjuda stödtjänster, trots utmaningar som bostadsbrist och behovet av specialanpassade hem.

RSMH MG har också fokuserat på att bistå myndigheter och organisationer tillhandahålla meningsfull sysselsättning som är anpassad efter individens förmågor och intressen, vilket innebär att navigera i arbetsmarknadens utmaningar. Vi har engagerat oss i påverkansarbete via brukarråd, sociala medier, och direktkontakter med Arbetsförmedlingen (AF) och bostadsförmedlingar för att påverka politik och beslutsfattande till förmån för målgruppen. Detta komplexa arbete kräver samarbete, engagemang och en genomtänkt strategi. Även om framstegen är gradvisa, visar RSMH MG:s ansträngningar ett löfte om förbättrade levnadsvillkor för sin målgrupp.

FÖRÄNDRINGAR I VÅRDEN

Under 2023 har RSMH MG spelat en avgörande roll i att forma vård och socialtjänster till att vara mer inkluderande för personer med psykisk ohälsa. Genom att underhålla en ständig dialog med politiska partier över hela spektret, har organisationen agerat både som en effektiv förespråkare och en diplomatisk förhandlare. RSMH MG har aktivt identifierat och reagerat på förändringar som potentiellt kunde påverka personer med psykisk ohälsa negativt, inklusive budgetjusteringar och strukturella förändringar inom sjukvården och socialtjänsterna.

Vi har inte bara belyst dessa risker utan även föreslagit och förmedlat alternativa lösningar. För att effektivt kommunicera dessa frågor och lösningar har RSMH MG utvecklat informationsmaterial, deltagit i offentliga forum

och arrangerat möten med nyckelpersoner inom politik och förvaltning. Utmaningen att agera som en politisk aktör har hanterats genom en kombination av politisk förståelse, empati och strategiskt tänkande. Denna unika mix av färdigheter har varit central i vårt arbete för att påverka vård- och socialtjänstsystemet i en riktning som gynnar personer med psykisk ohälsa, vilket markerar RSMH MG's engagemang och framgångar under året.

BRUKARENS DELAKTIGHET I VÅRDEN aka PATIENTLAGEN

I den moderna sjukvården har patientens delaktighet fått en framträdande roll, särskilt efter införandet av Patientlagen 2015 och principerna för personcentrerad vård. Dessa initiativ betonar patientens rättigheter till information och inflytande, vilket är avgörande inom psykisk hälsovård. RSMH MG har varit en nyckelaktör i att föra dessa principer från teori till praktik, speciellt inom psykiatrisk vård. Genom att omforma vårdpersonalens arbetsmetoder och förbättra interaktionen med patienter, har organisationen adresserat utmaningen att göra patientdelaktigheten verklig.

Ett specifikt fokus har lagts på att utöka tillgängligheten till psykoterapi, erkänt för dess förmåga att involvera patienter aktivt i deras behandling. Ansträngningar har gjorts för att anpassa dessa tjänster efter individuella behov, där framgångsrikt samarbete med politiska ledare och brukarråd har varit avgörande. Dessa åtgärder har lett till en vårdkultur där patientens röst och behov står i centrum, vilket markerar en signifikant förändring mot en mer inkluderande och delaktig sjukvård, där RSMH MG spelat en central roll i att förverkliga dessa mål.

SAMVERKAN GENOM BRUKARRÅD

Vår tro på kraften i samverkan har varit tydlig i vårt arbete med brukarråd. Genom dessa forum har vi kunnat samarbeta direkt med de personer vi är till för, vilket har varit ovärderligt för att förstå deras behov och utmaningar. Denna direktkontakt har gjort det möjligt för oss att utforma mer effektiva strategier och insatser.

Psykiatri i nordväst

RSMH MG, belyste flera viktiga punkter i rådet. Diskussioner har förts kring dygnsvilans struktur, med en ny modell införd inom vården, och läkare är nästa i tur. En betydande diskussion rörde ekonomiska utmaningar som leder till minskat antal vårdplatser inom psykiatrin. För att förbättra informationen på avdelningarna, arbetar Bisam med enhetliga informationsstrukturer. Patientenkätens engagemang har ökat markant, men behovet av mer information kvarstår. Det föreslogs också att enhetschefer borde inkluderas i brukarrådets kommunikation. Möten i brukarrådet, som vanligtvis hålls kvartalsvis, har minskat på grund av chefsbyte. Diskussioner om förmöte och inrättande av en arbetsgrupp för patientinformation har ägt rum. RSMH MG lyfte fram vikten av förbättringar i de lugna rummen och tillgång till informations-TV på avdelningarna, samt positiva åsikter om självvald inläggning.

Stefan Lindberg har representerat RSMH MG

PSYKIATRI SYDVÄST

Fyra brukarråd med förmöten RSMH MG har deltagit i FoU dagen

Bisam slutade den 6 oktober 2023. RSMH MG påtalade vikten av att nyrekrytering sker

Ämnen vi behandlat i år:

Kvalitetsuppföljning i heldygnsvården

Vårdskadestredningar. RSMH MG har lyft upp det så att det dokumenteras hur den genomförs. Patientsäkerhetsansvarig och kvalitetshandläggare arbetar med detta. Personcentrerad vård fördjupar sig rådet i. RSMH MG har lyft frågan om status vad gäller *tvångsåtgärder*.

Anita Thisell har representerat RSMH MG

RÄTTSPSYKIATRI VÅRD STOCKHOLM – RPV BRUKARRÅD

Vi har haft 3 möten inkl. en heldagskonferens
Två arbetsgrupper bildades.

BISAM finns på 25 %

Vi har bildat 2 arbetsgrupper. En i Läkemedelsfrågor (Anita Thisell ingår i) och Info/kommunikation (Sten Lundin) min grupp har träffats 5 gånger

RSMH MG inbjöds att delta i rättspsykiatrins Patientsäkerhetsdagar i november/ flera föreläsningar

RSMH MG fortsatte arbeta med Svensk standard Personcentrerad vård – för delaktighet Handlingsplan i patientens delaktighet och inflytande

RSMH MG har lyft upp om status – Tvångsåtgärder

Anita Thisell och Sten Lundin har representerat RSMH MG

VERKSAMHETSOMRÅDE PSYKIATRI SL SO

Vi har haft 4 brukarråd Anita Thisell är representant för Psykiatri sydväst och reserv för Rättspsykiatri Psykiatri

RSMH MG har ingått i arbetsgruppen nysjuknade i psykos – gruppen har träffats 10 gånger

Vid varje möte ges en lägesrapport av Psykiatri 2025.

Personcentrerad vård gäller inom SL SO

Det förslås att ett Ungdomens hus inrättas på Gamla Karolinska, något som RSMH MG ställer sig bakom

Vi lyfter upp frågor från respektive råd och förankrar vad som framkommer från SL SO i våra brukarråd.

Anita Thisell har representerat RSMH MG

PCS, PSYKIATRICENTRUM SÖDERTÄLJE

Har haft tre brukarrådsmöten. En del sjukdom samt ganska lågt deltagande har stagnerat rådets arbete. Det finns en del att arbeta med och kliniken är välvilligt inställda till brukarföreningar och 2024 kommer att präglas av fler grupper och aktiviteter.

Sten Lundin och Håkan Österlund har representerat RSMH

PSS PSYKIATRIN SÖDRA STOCKHOLM

Brukarrådet har förmöte, träffas den 3:e helgfria måndagen varje månad, uppehåll på sommarens (juli). Stormöte med Verksamhetschef 2 gånger/termin.

Vi jobbar efter ett årshjul.

Vad gäller arbetsgrupper, så finns det ingen stadigvarande arbetsgrupp utan det finns om några ska göra något speciell fråga som ska förberedas. Väldigt ovanligt. Vi arbetar tillsammans. Mailkonversation i brukarrådet sker mellan möten.

Vi lyfte ju frågan om St Görans psyk akut + den akuta psykiatrien tillsammans. Jag vet inte vad det resulterade i. I vårdguiden står det allt möjligt om hur man söker vård akut inom psyki-

atrin men jag upplevde att det stämmer inte överens med verkligheten.

Vår aktuella fråga är hur vården säkerställer att vårdplaner genomförs och fylls i på korrekt sätt. Det finns en kryssruta "Patient deltagit". Det är lite oklart om personen alltid är medveten om att det är en vårdplan som skrivs och de följs sällan upp inom slutenvården. Alla vet inte ens om de har en vårdplan.

Det är mycket hög andel av vårdplaner som skrivs enligt statistik som Verksamheten har. Men de följs inte upp, inte med personen i fråga. Kanske av läkare och annan personal. Men det är inget jag vet något om. Och i och med att öppenvården oftast sker i privat regi har de inte samma system och en sammanhängande vårdplan som öppenvården kan ta med i den öppna vårdplanen blir väldigt svårt.

Hela 2024 frågar BISAM varje gång på patientforum om de känner till om de har någon plan och om de varit delaktiga i vård- och krisplaner. Vi får en sammanställd rapport i januari 2025.

Vi har uttryckt vår oro kring överföringen av journalanteckningar när Wemind övergår till SL SO om ett år. Verksamheterna har bla olika system.

Pia Eliasson har representerat RSMH MG

RÄTTSPSYKIATRI STOCKHOLM

Har haft 3 st Brukarråd, 1 Planeringsdag, 2 arbetsgrupper med ca 10-12 träffar. Arbetet uppskattas av kliniken och vikten av Patient/Brukarperspektiv tas i beaktning. Arbetet leder till förbättringar och att man provar nytänk i verksamheten. Brukarföreningarna som är aktiva är PaR och RSMH. Här får vi verkligen vara med och blir lyssnade på som Brukarrepresentanter.

Anita Thisell och Sten Lundin har representerat RSMH MG

NSP, NORRA STOCKHOLMS PSYKIATRI

Rådet har haft möten varje månad. Alltid förmöten innan. Finns arbetsgrupper, dock inte med i någon arbetsgrupp under 2023. Tagit upp till diskussion frågor om samsjuklighet. Övriga frågor som tagits upp är personalsituationen och vakanser samt frågan om inhyrd personal. Dessutom har frågan om ytterligare föreningar i rådet diskuterats. Finns behov av kompetens och nya idéer.

Uno Olofsson har representerat RSMH MG

PSYKIATRIBESTÄLLARENS BRUKARRÅD

Mycket diskussion om samarbetet mellan brukarrådet och beställarorganisationen. Ska jobba med beroendevårdsfrågor tillsammans med Per Sternbeck.

Uno Olofsson har representerat RSMH MG

PERSONLIGT OMBUD

Personligt ombud är en essentiell stödtjänst som möjliggör för personer med psykiska funktionsnedsättningar att smidigt navigera i samhällets tjänster och stödsystem. RSMH Mälardalen Gotland utmärker sig som en ovärderlig partner i detta arbete, med en särskild betoning i Mälardalen och på Gotland, där organisationens insatser direkt förbättrar tjänsternas tillgänglighet och effektivitet.

I Stockholm, där behovet av personliga ombud är stort, fokuserar RSMH Mälardalen Gotland på att stärka individens rättigheter och främja självbestämmande, i nära samarbete med de personliga ombuden. Denna samverkan ger större styrka åt individer med psykiska funktionsnedsättningar, förbättrar deras samhällsposition och förenklar tillgången till vård- och stödtjänster.

Genom den av RSMH Mälardalen Gotland och Intresseföreningen för Schizofreni gemensamt ägda stiftelsen Parasoll, utvidgas stödet till att omfatta klientens hela livssituation, vilket är avgörande för en holistisk och effektiv hjälp.

Samarbetet mellan RSMH Mälardalen Gotland och personliga ombud är centralt för att höja livskvaliteten för personer med psykiska funktionsnedsättningar. Genom gemensamma ansträngningar motiveras en strävan efter ett mer självständigt liv, vilket bidrar till ett mer inkluderande samhälle.

Denna samverkan visar på styrkan i engagemang och partnerskap, vilket resulterar i betydande förbättringar för individer som lever med psykiska funktionsnedsättningar.

RÄTTIGHETER OCH LIVSKVALITET

I samhällsdebatten är frågor om rättigheter och livskvalitet djupt sammanflätade, båda avgörande för individens frihet och värdighet. RSMH MG engagerar sig i detta komplexa samspel genom att stödja personer med psykisk ohälsa, med målet att värna om deras rättigheter och förbättra deras livskvalitet. Denna insats innebär en delikat balansgång mellan att respektera individens autonomi och tillhandahålla nödvändigt stöd och vård.

Organisationens arbete omfattar inte bara tillgång till vård utan även främjande av delaktighet i samhället, arbete, utbildning och en stabil social tillvaro. Genom att skapa stödjande miljöer, erbjuda utbildningsmöjligheter och underlätta arbetsintegration, bidrar RSMH MG aktivt till att dessa individer får sina grundläggande rättigheter tillgodosedda samtidigt som deras livskvalitet förbättras.

Denna strävan kräver en noggrann avvägning mellan att bekräfta varje persons unika behov och främja deras möjligheter att nå sin fulla potential. RSMH MG:s centrala roll i att balansera dessa behov understryker organisationens betydelse i att främja både rättigheter och livskvalitet för personer med psykisk ohälsa. Genom sitt arbete bidrar RSMH MG till att bygga ett mer inkluderande och hälsosamt samhälle där rättigheter och livskvalitet inte bara samexisterar utan också stärker varandra, vilket leder till verklig förbättring för både individer och samhället i stort.

RÖSTRÄTT

Att höra röster, ofta benämnt som auditiva hallucinationer, är en upplevelse som korsar gränserna mellan psykologi, sociologi och medicin. Denna företeelse kan ha en djupgående inverkan på en persons liv, vilket gör den relevant för organisationer som RSMH MG som engagerar sig i psykisk hälsa. Viktigt att notera är att rösthörande inte alltid är kopplat till psykisk sjukdom; i vissa kulturer anses det vara en normal eller till och med andlig upplevelse.

I sammanhang av psykisk ohälsa kan dock rösthörande vara en påfrestande upplevelse, med röster som kan framstå som hotande eller kritiska, vilket skapar stress och ångest. RSMH MG spelar en kritisk roll genom att erbjuda stöd och resurser till de som upplever dessa fenomen, vilket bidrar till att förbättra deras och deras familjers livskvalitet.

Ett centralt utmaning är att stödja individer att hantera deras upplevelser av rösthörande, vilket kräver en förståelse för de psykologiska och sociala faktorer som kan ligga bakom och en känslighet för den drabbades unika situation. Att avstigmatisera fenomenet och främja en öppen dialog är viktigt, likaså är forskning om orsaker och utveckling av behandlingssmetoder genom samarbete med forskare och de som upplever rösthörande själva.

Sammanfattningsvis kräver arbetet med rösthörande en informerad, medkännande inställning, där organisationer som RSMH MG är avgörande för att erbjuda stöd och främja förståelse kring denna komplexa erfarenhet.

INFORMATION

EN VÅG MOT KUNSKAP OCH SAMVERKAN

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa Mälardalen Gotland (RSMH MG)'s studieverksamhet utgör en central del i vår strävan efter att stärka kunskapen och engagemanget bland våra medlemmar.

UTBILDNINGSDAGAR I FÖRENINGSKUNSKAP

Centralt i RSMH MG:s studieverksamhet är de utbildningsdagar som anordnas i föreningskunskap, enklare ekonomihantering och GDPR. Dessa utbildningar, som regelbundet genomförs på distriktets kontor på Bellmansgatan 30, är avgörande för att stärka kompetensen inom lokalföreningarna. Speciellt viktiga är dessa sessioner i samband med lokalföreningarnas årsmöten under mars.

SAMARBETE MED STUDIEFÖRBUND

En annan viktig aspekt av studieverksamheten är informationen till lokalföreningarna om samarbetsmöjligheter, särskilt i form av studiecirkel med ABF. Genom att förmedla information från ABF och andra organisationer stärker RSMH MG inte bara sin egen kapacitet utan också det bredare nätverket.

INTRESSEPOLITISKA FRÅGOR

Behandlingen av intressepolitiska frågor inom studieverksamheten är avgörande för RSMH MG:s opinionsbildning. Målet att organisera om och förnya verksamheten är ambitiöst och nödvändigt för att hålla organisationen relevant och effektiv.





VAD VISAR EN RESULTATRÄKNING?

En resultaträkning visar vad vi gjort under **hela** året.
Hur stora är intäkterna och hur stora är kostnaderna?
D.v.s. vilka pengar har vi fått och vad har vi köpt.

I privatlivet pratar vi om inkomster (lön/bidrag) och utgifter.

RESULTATRÄKNING

	2023-12-31	2022-12-31
Rörelsens intäkter		
Anslag och bidrag	2 070 000,00	1 910 000,00
Administrativa intäkter	92 476,17	91 407,52
Arbetsförmedlingen, bidrag	0,00	101 413,00
Övrig intäkt	181 218,95	169 870,00
Övriga rörelseintäkter	0,00	748 404,00
Summa rörelseintäkter	2 343 695,12	3 021 094,52
Rörelsens kostnader		
Kostnader, direkta	-1 915,80	-10 607,40
Kostnader, verksamhet	-767 174,47	-818 429,24
Kostnader, personal	-1 786 784,79	-1 985 167,32
Summa rörelsekostnader	-2 555 875,06	-2 814 203,96
RÖRELSERESULTAT	-212 179,94	206 890,56
Finansiella intäkter		
Ränteintäkter	33 558,68	2 356,85
Summa finansiella intäkter	33 558,68	2 356,85
Finansiella kostnader		
Räntekostnader	0,00	0,00
Summa finansiella kostnader	0,00	0,00
Summa finansiella intäkter och kostnader	33 558,68	2 356,85
Resultat före bokslutsdispositioner	-178 621,26	209 247,41
ÅRETS RESULTAT	-178 621,26	209 247,41

EKONOMISK REDOVISNING per den 31/12 2023

HUR LÄSER MAN EN BALANSRÄKNING?

En balansräkning visar bara **EN** sak och det är hur läget är den **31/12**.

Hur mycket pengar/tillgångar vi har och hur många och hur stora skulder vi har.



BALANSRÄKNING	2023-12-31	2022-12-31
Omsättningstillgångar		
Skattekonto	17 323,00	10 734,00
Förutbetalda hyres- och leasingkostnader	126 579,00	0,00
Upplupna intäkter	155 745,42	250 404,00
Summa fordringar	299 647,42	261 138,00
Likvida medel		
Kassa, bank	1 047 542,97	1 312 844,58
Summa likvida medel	1 047 542,97	1 312 844,58
SUMMA TILLGÅNGAR	1 347 190,39	1 573 982,58
Eget kapital		
Eget kapital	-1 129 947,49	-920 700,08
Årets resultat	178 621,26	-209 247,41
Summa eget kapital	-951 326,23	-1 129 947,49
Skulder		
Lokalföreningars deposition	-189 888,67	-190 192,67
Lokalföreningars under-, överskott	Not 1	-19 587,39
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	-164 176,25	-225 043,18
Skuld erhållna bidrag, SEF	-9 211,85	-9 211,85
Summa skulder	-393 381,16	-444 035,09
SUMMA SKULDER OCH EGET KAPITAL	-1 344 707,39	-1 573 982,58



På föregående års balansräkning lägger vi till/drar ifrån (har vi mer pengar eller fler skulder) årets resultat och får en ny balansräkning per den 31/12 för detta år.

Not 1	Lokalföreningars över-, underskott på regionen		
	RSMH I Samma Båt	-955,00	0,00
	RSMH Järfälla Upplands-Bro	-8 709,39	-8 357,39
	RSMH Kungsholmen	-4 200,00	-11 230,00
	RSMH Sörmland	-14 600,00	0,00
	RSMH Kamrateringen	-1 640,00	0,00
Summa lokalföreningars under- eller överskott		-30 104,39	-19 587,39

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 rundabordsamtal 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 vårdsituationen.

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 SLSO
- 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 in-tressepolitiskt 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 stöder 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 oro 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 engagemanget 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 viktigheten 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.

Budget 2024

Benämning	Budget 2024	
Företagsinterna arr.	2 000	
Erhållna bidrag	1 805 000	
-SLL		1 625 000
-HSN		70 000
-Sto Soc.		110 000
Bidrag, projekt	0	
Fakturerade kostnader	40 000	
Intäktskorrigeringar	0	
Hysesintäkter	200 000	
Övriga rörelseintäkter	10 000	
	2 057 000	
Opinionsbildning	-10 000	
Lokalkostnader	-420 000	
Hyra av anl.tillgångar	-30 000	
Förbrukningsinv. /mat.	-21 000	
Programvaror	-	
Reparation/underhåll		
Frakt och resekostnader	-200	
Representation	-4 500	
Styrelse		
Kontor och trycksaker	-4 500	
Telefon/video/data/porto	-80 000	
Fövaltningskostnader	-70 000	
Styrelse		
Revisor		
Övr. externa tjänster	-2 000	
Övr. externa kostnader	-3 000	
	-645 200	
Löner och arvoden	-1 250 000	
Personalbikostnader	-1 300	
Pensionskostnader	-35 000	
Soc.avg.	-247 500	
Övriga personalkost.	-8 000	
	-1 541 800	
Över / Underskott	- 130 000	

Motioner

37

RSMH MG
ÅRSMÖTE 2024

Inga motioner inkomna

38 Underskrifter

Lennart Håwestam
Ordförande

Håkan Österlund
Kassör

Magdalena Birgersdotter
Vice Ordförande

Linnea Dunek
Ledamot

Connie don Marco
Ledamot

Elin Engström
Ledamot

Lena Huss
Ledamot

Anteckningar

39

RSMH MG
ÅRSMÖTE 2024

RSWH
MÄLARDALEN
GOTLAND