

Råd och riktlinjer gällande covid-19

Vi har många medlemmar i RSMH som tillhör de konstaterade riskgrupperna och som därför riskerar att bli mycket sjuka av coronaviruset. Det är därför av största vikt att alla besökare och anställda i våra föreningar stannar hemma om de känner sig sjuka, oavsett hur lindriga era symptom är, för att inte riskera att föra smittan vidare. Folkhälsomyndigheten rekommenderar vidare att alla som är över 70 år ska hålla sig hemma.

Förbundskansliet rekommenderar att föreningar och distrikt skjuter på större evenemang som års- och medlemsmöten, eller andra sammankomster där många personer sitter tätt tillsammans.

SE VÅRA BIFOGADE RIKTLINJER FÖR MER INFORMATION!

Kamratskap i virustider

I dessa tider, med coronavirus och sjukdomen covid-19, är det viktigt att vara försiktig för att inte riskera att bli smittad eller föra smittan vidare. Det innebär att många planerade möten och träffar ställs in. En del människor riskerar därför att bli väldigt ensamma under en period. Då är det tur att det finns telefoner, datorer och andra tekniska prylar som kan hjälpa oss att hålla kontakten. Här följer några tips:

Telefonsamtal

Att ringa den som måste isolera sig på grund av smittorisk är kanske det enklaste sättet att hålla kontakt. Enklast är att prata två personer åt gången, men det finns också metoder för att prata flera samtidigt.

Har du en Iphone eller Ipad med uppdaterat operativsystem kan du enkelt ringa gruppsamtal via *FaceTime*. För att använda FaceTime behöver du vara ansluten till internet.

Har du en Android-telefon går det också bra att genomföra gruppsamtal med upp till sex personer.

SMS

Ett bra sätt att snabbt kolla av hur folk har det är att skicka ett sms, det vill säga ett textmeddelande, till en annan telefon. SMS går också enkelt att skicka till flera personer samtidigt. Vill man ha en grupp där alla kan skicka och svara hela gruppen samtidigt, kan man använda tjänsten *sms-grupp*. Det kostar inget extra att skapa en sms-grupp. Här hittar du information om hur du gör: <https://www.smsgrupp.se/>.

E-post

E-post eller mail som många ofta säger, finns det många som levererar. Googles e-post heter gmail och har du den har du tillgång till en rad andra Googletjänster också. Microsoft tillhandahåller också e-postadresser.

FÖRENINGSNYTT

Nummer 3 – 2020

Meddelande-appar

Det finns många applikationer till smartphones och datorer som vi kan skicka meddelanden genom. De kanske vanligaste är *Messenger* (som hänger ihop med Facebook) och *Whatsapp*. I båda dessa kan man också ringa varandra för både röst- och videosamtal både mellan två personer och i grupper. När man använder meddelandeappar blir det ingen samtalskostnad, men du måste vara ansluten till internet.

Digitala möten

I *Google Hangouts* kan du prata med en eller flera personer i taget. Denna lösning passar bra om du har möten med andra som sitter vid datorn, men fungerar även i din smartphone. För att komma åt Google Hangouts behöver du ett google-konto (se ovan).

I *Microsoft Teams* kan du också chatta och delta i samtal, med eller utan bild. Detta är en lösning för dig som har Office 365.

Större möten

För större möten som exempelvis årsmöten och medlemsmöten finns också digitala lösningar om de ovan nämnda inte skulle räcka. En sån är *Zoom*. En annan lösning är *VoteIT*, som också sammanställt en rad vanliga frågor och svar på sin sida för den som vill lära sig mer: <https://voteit.se/FAQ/>. Båda dessa lösningar har testvarianter eller en nivå som är gratis.

Samarbeta i studiecirkeln eller i styrelsen

Ett bra verktyg som också är gratis är *Slack*. Där kan man skriva till varandra i helgrupp eller till enskilda medlemmar i gruppen. Det går också att dela dokument. Slack funkar både på datorn och i din smarttelefon.

Oavsett vilka metoder eller appar ni väljer, kom ihåg att ta hand om varandra och skydda alla som riskerar att bli mycket sjuka om de drabbas av viruset. Testa gärna olika digitala hjälpmedel och tipsa andra när ni hittat ett sätt som funkar för er. Kolla gärna med föreningskamrater om någon behöver hjälp med att handla mat eller hämta ut medicin.

Ta hand om er själva och varandra!

Förbundsrådet skjuts upp!

Den 15-17 maj skulle det ha hållits förbundsråd på Hagabergs folkhögskola i Södertälje. På grund av situationen just nu och med stöd av Folkhälsomyndighetens rekommendationer gällande fysiska möten, så har RSMH:s arbetsutskott beslutat att flytta förbundsrådet till hösten 2020.

Mer information om datum och nya anmälningsblanketter kommer att skickas ut till distrikten innan sommaren.



FÖRENINGSNYTT

Nummer 3 – 2020

För frågor, kontakta Lena Andersson, på lena.andersson@rsmh.se

Ny deadline för föreningarnas årsrapporter

På grund av den rådande situationen så har sista datumet för årsrapporternas inskickande flyttats fram till den **31 maj 2020**.

Om ni har frågor kring detta kan ni höra av er till Lena Andersson, på lena.andersson@rsmh.se

RSMH tveksamt till standard vid schizofreni

RSMH har besvarat remissen Personcentrerat och sammanhållet vårdförlopp Schizofreni – förstagångsinsjuknande. Vård och behandling i psykiatri ska alltid och i alla sammanhang utgå från den enskilde individen, det är RSMH:s bestämda uppfattning. Därför är vi tveksamma till om standardiserade vårdförlopp alls bör användas i psykiatri.

En miljon ungdomsledare får e-utbildning om psykisk hälsa

Folkhälsomyndigheten har tagit fram en webbaserad utbildning som ska hjälpa landets en miljon barn- och ungdomsledare att upptäcka och möta unga som mår psykiskt dåligt. Psykisk ohälsa som stress och oro är vanliga problem bland barn och unga. Utbildningen består av fyra delar och tar ungefär en timme sammanlagt att göra.

Vi håller er uppdaterade!

RSMH:s förbundskansli kommer löpande att uppdatera informationen kring verksamheten på vår hemsida. Här kommer ni att hitta nya råd, förhållningssätt och eventuellt nya datum. Klicka in på <https://rsmh.se/aktuellt/> och på <https://rsmh.se/lokalforeningar/foreningssidan/> för att läsa de mest aktuella uppdateringarna.

FÖRENINGSNYTT

Nummer 3 – 2020

Diplomerat digital ställs in

Kursen, som skulle ha hållits på Åsa Folkhögskola den 20-24 april, ställs nu in. Detta görs på grund av regeringens beslut om att gymnasier och högre utbildningar ska hålla stängt. Därmed kommer även Åsa Folkhögskola att vara helt stängt. Samtliga anmälda kommer att informeras om detta beslut.

Vid frågor, kontakta **Isabella Canow**, på isabella.canow@rsmh.se

VIKTIG INFORMATION

Efter folkhälsomyndighetens rekommendationer kommer många av förbundskansliets anställda att arbeta hemifrån en tid framöver (i ett första skede fram till april).

Därför kommer en del av vår service till föreningarna och distrikten att bli lidande.

Vår växel kommer en tid framöver enbart att vara öppen mellan klockan **10:00 och 11:30**. Vi hänvisar er istället till de anställdas direktnummer, vilka ni hittar på vår hemsida, under "kontakta oss".

Beställningar från webbshoppen kommer att expedieras tidigast i vecka 16.

KONTAKTA OSS

RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

Instrumentvägen 10
126 53 Hägersten

Tel: 08-12 00 80 40
E-post: rsmh@rsmh.se
Postgiro: 40 62 92 -3

www.rsmh.se