



Ett växande RSMH

Medlemsvärvning och -vård

Riksförbundet för Social och Mental Hälsa

För allas rätt till
psykisk hälsa

RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA



Att värva medlemmar

Våra medlemmar är det viktigaste vi har. En stark medlemsbas stärker vår organisations trovärdighet och inflytande. Det ger oss en starkare röst i samhällsdebatten och en större möjlighet att påverka.

Statistik från Nationella folkhälsoenkäten från 2020 visade att 41 procent av Sveriges befolkning (16-84 år) uppgav att de hade lätta psykiska besvär som oro, ångslan och ångest. Sju procent av männen och åtta procent av kvinnorna bedömdes ha en allvarlig psykisk påfrestning.

Människor med psykisk ohälsa finns överallt i samhället – och alla är välkomna i RSMH. Men hur ska vi göra för att nå ut till dem, få nya medlemmar och växa?

Att värva nya medlemmar är något vi behöver arbeta med. Vi har flera år av sjunkande medlemsantal bakom oss och därför behöver vi satsa på att bli fler. Här följer lite tips och råd kring medlemsvärkning och medlemsvård.

Våga fråga!

RSMH är till för alla människor med psykisk ohälsa. Så prata med alla som ni tror kan vara intresserade av att vara med. Våga ställa frågan – ”Vill du bli medlem i RSMH?” En vanlig anledning till att man inte är medlem är att ingen frågat förut.

Genom att värva nya medlemmar kan vi fånga upp människor som annars kanske aldrig skulle ha hittat ett meningsfullt sammanhang eller gemenskap.

Ett tips är att ta med en vän eller granne till föreningens träffar. Det finns många som är ensamma och som inte vet hur man ska göra för att gå med i föreningen. Fråga!



Var hittar man nya medlemmar?

Medlemmar kan värvas överallt där vi träffar andra människor.

De flesta av våra medlemmar har själva psykisk ohälsa, eller har en anhörig eller vän med psykisk ohälsa. Det finns kanske ett behov av att träffa andra i samma situation, få samtala om möjligheter och svårigheter och känna att man inte är ensam.

För att nå ut till andra människor är det viktigt att synas och höras, att visa att ni finns. Det kan till exempel vara bra att sprida information om RSMH på sjukhus, vårdcentraler och apotek. Ni kan också informera om verksamheten på andra platser som lockar folk, som mässor och bibliotek.

Medlemsvärvning kan också ske digitalt på nätet, via sociala medier. Sprid information om RSMH, vad vi gör och om hur man gör för att bli medlem via er hemsida, Facebook eller Instagram.

Hur blir man medlem?

- ▶ Enklast är att fylla i en medlemsansökan på vår hemsida, www.rsmh.se/bli-medlem. Man blir medlem så snart man skickat in ansökan och betalt för sitt medlemskap.
- ▶ Betala medlemsavgiften direkt till föreningen. Föreningen skickar då uppgifterna till förbundskansliet, där de skrivs in i registret.
- ▶ Man kan också swisha medlemsavgiften till 123 400 23 90

Om någon känner sig osäker på om hen vill bli medlem så ge den personen tid att fundera. Berätta att hen alltid kan höra av sig till er, eller till Förbundskansliet, med frågor och funderingar.



Vad behöver jag kunna för att rekrytera nya medlemmar?

Du som rekryterar nya medlemmar behöver inte kunna allt om RSMH:s verksamhet eller de frågor som vi driver. Det är inte möjligt att ha allt i huvudet. Det du inte har svar på, kan du ta hjälp med (på RSMH:s hemsida finns mycket information, www.rsmh.se).

Det är inte fel att be att få återkomma med information om det är något du inte kan svara på. Tvärtom, att du tar dig tid att ta reda på vad som gäller och sedan återkommer – det visar på engagemang.

Det viktigaste är att vara öppen och lyssna på den människa man samtalar med.

Det här är några vanliga frågor som ni kan få från människor som ni kommer i kontakt med:

► **Vad gör RSMH egentligen?**

RSMH är en medlemsorganisation som arbetar för att vi med psykisk ohälsa ska kunna leva våra liv på samma villkor som alla andra. Vi har cirka 6000 medlemmar och 100 lokalföreningar över hela landet.

Det finns mycket information på vår hemsida, www.rsmh.se som du kan visa för den blivande medlemmen. Du kan också visa vårt principprogram, som finns med i värvningspaketet.

► **Vad gör ni i er lokalförening?**

Hur ofta har ni möten och sammankomster?

Försök få med hela bredden av det ni gör i föreningen, allt från fikastunder och medlemsmöten till grillkvällar eller utflykter. Ta gärna med ett program (om det finns) som ni kan visa upp.

► **Vad kostar det att bli medlem?**

Det kostar 160 kronor om man blir medlem på hemsidan. Detta gäller för första året, sedan bestämmer fören ingen själv vilken avgift som gäller (minst 100 kr/år enligt stadgarna). Om medlemmen betalar direkt till föreningen är det föreningens avgift som gäller från start.

► **Vad kan ni erbjuda mig som blivande medlem?**

För att kunna locka nya medlemmar till RSMH är det bra att kunna förklara nyttan och nöjet i att vara med i vår organisation. Utgå från dig själv – varför gick du själv med? Vad uppskattar du med RSMH?

Nio goda skäl att bli medlem i RSMH

- ▶ Du stärker vår gemensamma röst för att människor med psykisk ohälsa ska ha samma rättigheter som alla andra.
- ▶ Du träffar andra som har erfarenhet av psykisk ohälsa.
- ▶ Du får kamratstöd, gemenskap och aktiviteter i din lokalförening.
- ▶ Du har möjlighet att påverka beslutsfattande och utvecklingen i din kommun.
- ▶ Du har möjlighet att delta i föreningens, distriktets och förbundets olika aktiviteter.
- ▶ Du får tidningen Revansch direkt hem i brevlådan fyra gånger om året
- ▶ Du får medlemsrabatt på alla våra böcker och publikationer.
- ▶ Du får försäkring i Folksam när du reser till, eller deltar i RSMH:s aktiviteter.
- ▶ Du får organisationserfarenhet.



Ta hand om den nya medlemmen!

När ni har lyckats värva en ny medlem betyder det inte att ert arbete är färdigt. Nu börjar medlemsvården. Det är viktigt att medlemmen känner sig välkommen i organisationen för att hen ska vilja stanna kvar. Den bästa reklamen för föreningen är nöjda medlemmar.

Det kan vara en bra idé att utse en person eller en grupp i föreningen som tar emot nya medlemmar.

Det här bör den nya medlemmen få från lokalföreningen:

- ▶ En snabb kontakt med ett varmt välkomnande (via mejl, brev eller telefon)
- ▶ Information om tid och plats för föreningens träffar och aktiviteter.
- ▶ Information om lokal eller annan mötesplats, eller information om föreningens hemsida eller sociala medier.
- ▶ Kontaktpuppgifter till föreningen eller någon som medlemmen kan höra av sig till med frågor.



Exempel på välkomstbrev

Det är bra att snabbt kontakta den nya medlemmen. Så här kan ett välkomstbrev till den nya medlemmen se ut.

Välkommen till RSMH

Tack för att du valt att bli medlem i vår förening!

Vi har följande aktiviteter inplanerade i höst:

- 30 september, Grillkväll på lokalens uteplats
- 1 november, Medlemsmöte
- 13 december, Luciafirande i lokalen

Vår föreningslokal hittar du här:

RSMHvägen 9

12153 Hägersten

Du kan också nå oss på 070-123 123 eller på rsmhornsberg@gmail.com

Varmt välkommen!

Hälsningar,

Karin Karinsson,

ordförande för RSMH Örnsberg

RSMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

RSMH:s värvningspaket

RSMH:s förbundskansli har tagit fram ett värvningspaket som ni i föreningen kan använda er av när ni värvar nya medlemmar.

Varje förening kan kostnadsfritt beställa värvningspaketet på vår webbshop eller direkt genom förbundskansliet. Ni kan också beställa enskilda produkter, eller ladda ner vårt principprogram och skriva ut själva.

Ett värvningspaket består av följande:

- ▶ Plansch anpassningsbar lokal förening, set om tre färger x 1
- ▶ Plansch RSMH x 1
- ▶ Ballonger röda x 10
- ▶ Ballonger vita x 10
- ▶ Knappar RSMH x 10
- ▶ RSMH:s principprogram x 10
- ▶ Senaste numret av Revansch x 10
- ▶ Manual för medlemsvärvning x 2 (kan även skickas som PDF)



Medlemsvärvning på distans

I medlemsvärvning är mötet helt avgörande och möten med andra människor sker oftast IRL (in real life=i riktiga livet). Men ibland är det svårt att mötas fysiskt. Det betyder inte att vi måste sluta umgås eller sluta locka fler till RSMH.

I själva verket är behovet kanske större än någonsin av att vara med i en förening när isoleringen är som störst. Känslan av ett sammanhang och möjligheten att umgås över telefon eller videokonferens kan betyda mycket.

Här följer några tips på hur ni kan värva medlemmar utan att träffas fysiskt:

- ▶ Marknadsför föreningen på Facebook genom att skapa en sida och bjud in intresserade. Andra plattformar som Instagram eller Twitter kan också vara bra. Fundera på var ni tror era potentiella medlemmar finns innan ni väljer. Det är viktigt att orka hålla sina konton uppdaterade.
- ▶ Gör livesändningar på er Facebooksida och låt de som tittar skriva frågor i kommentarsfältet. Berätta i sändning-en vad man får som medlem i er förening.
- ▶ Skicka information om föreningen till ställen som kan komma i kontakt med potentiella medlemmar. Var noga med att uppges kontaktuppgifter så att nya medlemmar kan ringa eller mejla.
- ▶ Bjud in till seminarier och studiecirkelar på distans.
- ▶ Använd plattformar som Skype, Zoom, Youtube, Google Hangouts eller Teams.
- ▶ När nya medlemmar kommer in, var noga med att ringa eller mejla dem snabbt och hör efter vad de vill göra och hur de vill bidra till föreningen.
- ▶ Kom ihåg att det ni gör inte måste vara perfekt. Våga testa nya vägar, det är det viktigaste!

Bli medlem här!



www.rsmh.se