



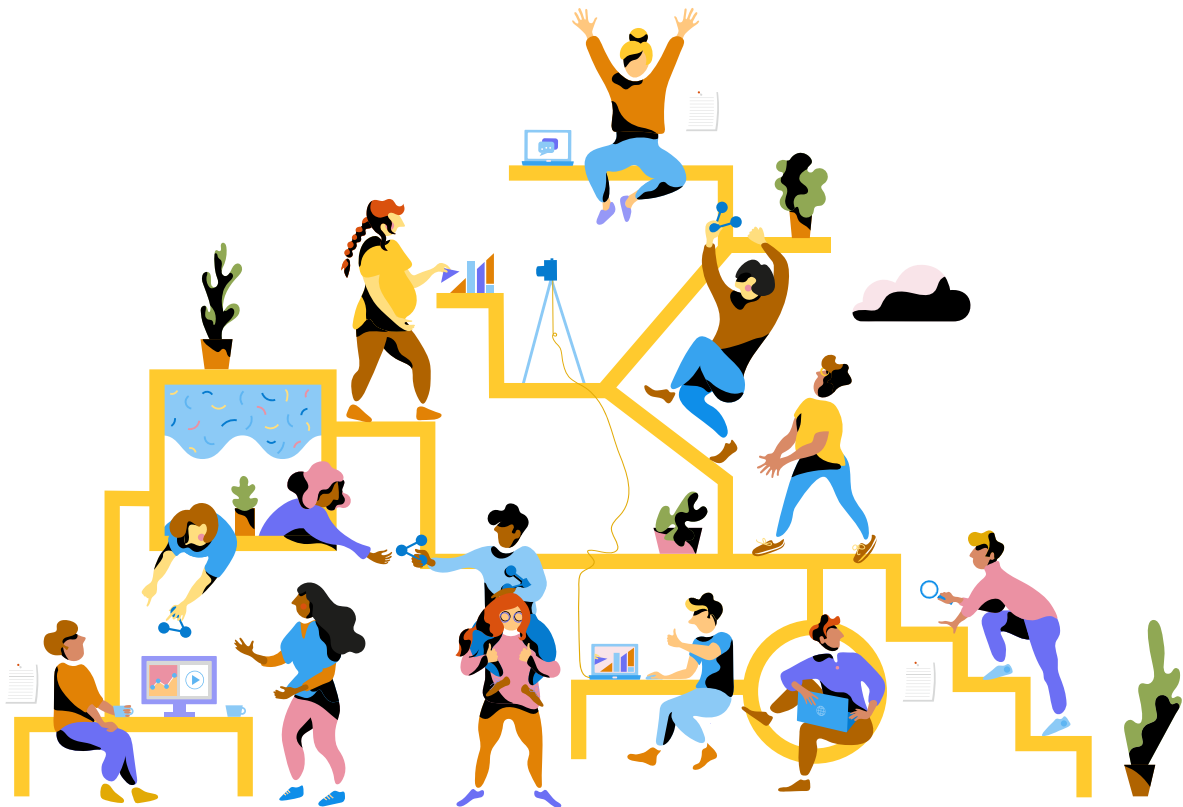
RSMH Idédagar

22-23 januari 2023



Syfte med idédagarna

- Skapa en process med stor delaktighet kring vad RSMH vill vara och vägen dit
- Fånga kreativitet, engagemang och erfarenhet från både unga och äldre för att utveckla förbundet
- Vara ett redskap och en inspiration för vårens arbete med verksamhetsinriktning lokalt och inför kongressen och arbetet med kommande verksamhetsinriktning på förbunds nivå



Program

Forma framtiden – starkare tillsammans. Underlag för RSMH:s framtidsarbete.

Söndagen den 22 januari

13.00 Vilka är vi här? Varför är vi här?

Presentation av deltagarna, dagarna, syftet, spelregler och vad som ska göras.

13.40 Om du får drömma – ett optimalt RSMH (se sidan 5)

En visionsövning.

- Fundera själv, fem minuter
- Berätta parvis, tio minuter
- Berätta inför hela gruppen, 30 minuter

14.30 Fikapaus

15.00 Mötas och utvecklas tillsammans

15.05 Inspirerande föreläsning – RSMH Kalix

15.25 Mötas och utvecklas tillsammans – workshop 1 (se sidan 6)

Hur kan förbundet bli starkare genom att ta vara på styrkorna hos varandra? En utvecklingsworkshop där vi hjälps att forma verksamhet tillsammans, unga och äldre.

- Om styrkan i verksamheten idag
 - Om vad som kan utvecklas för att unga och äldre ska växa tillsammans – inspiration, erfarenhet, kreativitet
 - Om vad som kan locka fler, vad som kan göra RSMH till ett växande förbund
- Grupparbete, 45 minuter, redovisning, samtal och reflektion, 45 minuter

17.10 Sammanfattning av dag 1 – Vad har vi gjort? Vad har vi uppnått?

Måndagen den 23 januari

09.00 Tankar från gårdagen – vi reflekterar tillsammans

09.10 Förbundsrådet maj 2022

Vad kom fram då? Kort sammanfattning och reflektioner från några som var med.

09.30 Att bygga en robust samarbetskultur – kort genomgång och reflektion (se sidan 7)

10.00 Fikapaus

10.15 Inspirerande föreläsning – RSMH Unga

10.40 Förändras för att växa – workshop 2 (se sidan 8)

En fråga per grupp.

Grupparbete, 15 minuter, redovisning och samtal, 20 minuter.

11.30 Steg för steg – hur stärker vi den demokratiska processen (se sidan 10)

Om att dela och ta ansvar, underlätta bredare engagemang. Konkret handlingsprogram för det fortsatta arbetet – sätta mål, göra aktivitetsplan, bygga stödstruktur.

12.00 Sammanfattning av dagarna

Om du får drömma – ett optimalt RSMH

Deltagarna fick först tänka på egen hand en stund och skriva ner sina tankar om hur det ser ut för RSMH om fem år. Efter det samtalade de om detta med en bänkgranne. De som ville kunna sedan lämna in sina reflektioner för att dessa skulle kunna dokumenteras.

Några tankar listade i bokstavsordning:

- Alla ska vara välkomna till RSMH – det finns många ”hemmasittare” som behöver gemenskap
- Använd internet mer än idag
- Arbeta för att det ska finnas fler sociala företag där brukare får arbete
- Arbeta hårdare för att minska suicid
- Arbeta hårdare för att motverka stigmatisering
- Bevaka forskningsläget i för RSMH viktiga frågor
- Bidra till en ny ”vi-anda” i samhället grundad på humanism
- Den allt större gruppen med utmattningsdepressionen borde kunna få en plats i RSMH
- Det behövs nya lokaler med bättre ekonomiskt stöd från kommunerna och med plats för många fler medlemmar, med anställd personal som tar hand om föreningens aktiviteter
- Drömmen är att skapa en terapigård
- En digital plattform inspirerad av Riksförbundet MÄN införs med ”lilla rummet” och ”stora rummet”
- Flera kurser på folkhögskolor
- Förbundet ska bli mer respekterat och lyssnat på av beslutsfattare, myndigheter etc
- Föreläsa om förbundet och psykisk ohälsa på bibliotek, i skolor etc
- Kommuner och regioner ska bli bättre på vård och stöd
- Medborgarlön/basinkomst införs som skulle ge en bättre ekonomisk trygghet
- Medlemmarna måste ha en större förståelse för att föreningens ordförande också är en ”vanlig medlem”
- Medlemmar ska i större utsträckning vilja ta på sig olika uppdrag i föreningen
- Milersättningen måste höjas för att följa med bensinpriserna
- Politiker och andra beslutsfattare ska vara mera tillgängliga och mer frekvent bjudas in av föreningarna för att få en större förståelse för verksamheten
- Psykiatrin ska förstå att patienten själv är den bästa medarbetaren i sin egen vård
- Samverka med andra organisationer
- Starta en avdelning för transkulturell, social och mental hälsa
- RSMH borde än en gång bli den kampförorganisation som den var på 1970-talet
- RSMH ska ha flera medlemmar och flera lokalföreningar
- RSMH ska få ett bättre rykte
- RSMH ska nå ännu flera som behöver hjälp att bryta ensamheten
- RSMH ska stå för och vara känt för inkludering och mångfald
- RSMH ska vara en källa för gemenskap och utveckling – en hamn där det friska, ljusa och livgivande lockad fram, både individ- och samhällsnivå.
- Satsa mer på opinionsbildning
- Satsa mer på marknadsföring
- Stärka kamratstödet
- Synliggöra psykisk ohälsa i minoritetsgrupper
- Tillhandahålla en kreativ verksamhet för att människor ska bli friskare och kunna växa
- Uppmuntra flera medlemmar att visa upp sina talanger och bidra till verksamheten
- Utbilda förtroendevalda i att söka ekonomiska medel från fonder
- Utbilda i föräldraskap
- Vården ska storsatsa på att bygga ut en fungerande terapi
- Välkomna invandrare i verksamheten
- Yngre personer ska välkomnas och förhoppningsvis engagera sig och utveckla RSMH
- Återta begreppet återhämtning som tidigare var ett så tydligt uttryck för RSMH men som många andra har tagit över och ofta också då förändrat ordets ursprungliga innebörd

Workshop 1: Förändras för att växa

Deltagarna delades in i fyra grupper där varje grupp fick en huvudfråga att fokusera på men om det fanns tid också kunde gå vidare med de andra frågorna. Följande frågor diskuterades:

1. Vilka målgrupper behöver RSMH satsa på att rekrytera som förbundet inte når idag?
2. Vad är det första steget för att nå det önskade läget att bli ett växande förbund?
3. Hur kan RSMH utveckla ett förbund för olikheter där alla får rum och känner sig inkluderade?
4. Vilka samarbeten behöver RSMH för att nå längre?

Gruppernas svar på frågorna

1. a) Alla! I Alla åldrar och alla nationaliteter. Alla behövs och alla målgrupper ska veta att RSMH är mötesplatsen för alla som har behov av social och mental hälsa.
b) Ungal Utrikesfödda och personer i riskzon/suicid, och de som är ”på glid”. Högpresterande, långtidssjukskrivna, utbrända och så kallade ”normalstörda”.
2. RSMH måste synas mera, i media och via broschyrer, i olika råd på kommun- och regionnivå, bli tuffare i det intressepolitiska arbetet och genomföra bra aktiviteter så att fler kommer och vill delta.
3. Förbundet behöver bli mer tillgänglighetsanpassat – psykiskt, fysiskt och kognitivt. Det behövs ett samarbete med andra kulturer, exempelvis inom mat, musik, dans och hantverk.
4. Det behövs samarbete med skolor och nätverksskapande lokalföreningar emellan. Använda sig av sociala medier som TikTok och Instagram. Det behövs goda kontakter med politiker, andra beslutsfattare, biståndshandläggare, kontaktstöd, olika boenden och ungdomsmottagningar.

Att bygga en robust företagskultur

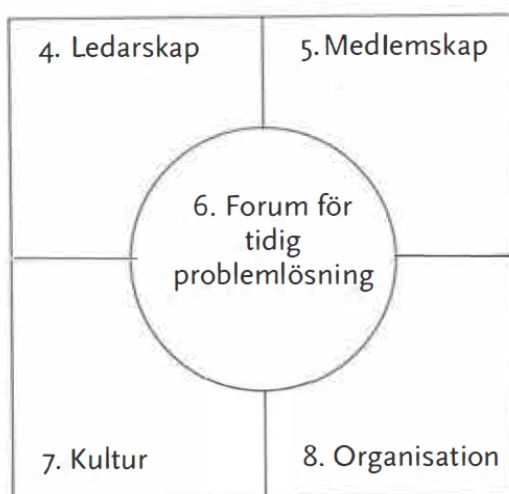
Deltagarna fick lyssna till ett anförande som ska bidra med verktyg för att förbättra att ska ha en stabilare grund att stå på i framtiden.

Strategi för att bygga en robust samarbetskultur.

(I) Inventera organisationens konfliktpotential inom tre områden



(II) Skapa förutsättningar för tidig problemlösning inom fem områden



(III) Förbered organisationen inom två områden



Källa: Carlsson H, Jordan T & Olheim A (2019, Att bygga en robust samarbetskultur

En **viktig grund** för att över huvud taget kunna och utveckla en robust samarbetskultur är att man jobbar med:

- **Samarbetsfärdigheter**
- **Motivation**
- **Medvetenhet**
- **Sociala färdigheter**

Sex punkter för en psykologisk trygg och positiv företagskultur:

1. Bry sig om, intressera sig för och känna ansvar för sina kolleger som vänner.
2. Stötta varandra, vara vänlig och visa medkänsla när andra har det tufft.
3. Undvika att skuldbelägga – förlåta misstag.
4. Inspirera varandra i arbetet.
5. Betona det meningsfulla med arbetet.
6. Behandla varandra med respekt, tacksamhet, tillit och integritet.

Källa: Kim Cameron – Business vid University; böcker: Positive leadership. Forskningssammanställning Harvard Business Review med Emma Seppelä.

Workshop 2: Växa tillsammans

Deltagarna arbetade vidare i samma grupper som i workshop 1. Den här gången tillkom också svar från förbundsstyrelsen. Följande frågor diskuterades:

1. Vad är styrkan i verksamheten idag?
2. Vad kan utvecklas för att unga och äldre ska växa tillsammans – inspiration, erfarenhet, kreativitet?
3. Vad kan locka fler att komma till RSMH och bidra till ett växande förbund?

Gruppernas svar på frågorna

Grupp 1

1. Det är goda förutsättningar för verksamheten på många platser men det är framför allt stora skillnader när det kommer till föreningslokaler. En del föreningar har ingen tillgång till lokaler över huvud taget, andra får låna lokaler ibland och några har stora rymliga lokaler där det går att bedriva verksamhet alla dagar.
2. Mer utåtriktad verksamhet, samarbete med andra föreningar och gemensamma aktiviteter skulle ge ett positivt utfall.
3. Tolerans, jämlikhet, allas lika värde utan att individuella prestationer krävs – alla ska inkluderas. Bra bemötande och fina, tydliga grundvärderingar som genomsyrar verksamheten samt att det ska vara tillgängligt för alla.

Grupp 2

1. Kamrattstöd, värme, empati, förståelse, tillit, anda av gemenskap och acceptans.
2. Både enskilda och gemensamma aktiviteter, samt att det finns mentorer men också anställda som kan hålla i verksamheten.
3. Stöd utanför öppettider, vägledning mot livet och en hoppigivande anda.

Grupp 3

1. Man får vara sig själv. Det finns plats för olikheter. Man får må dåligt. Gemenskap. Kamrattstöd och där har det också på senare år utarbetats former för digitalt stöd.
2. Det behövs bra lokaler som är inbjudande för både unga och äldre. Alla ska ha inflytande. Fokusera på det gemensamma när det kommer till åsikter och aktiviteter. Unga och äldre ska kunna lära av varandra.
3. Det behövs bra foldrar att dela ut. Öppet hus. Revansch ska kunna användas i marknadsföringssyfte. Det kan vara bra att göra egen tidning i lokalföreningen. Locka med utflykter är också bra.

Grupp 4

1. Bredden, öppenheten och att det har startats en verksamhet för unga.

2. Det ska vara en mötesplats där unga och äldre kan göra aktiviteter tillsammans.
3. Det behöver satsas på marknadsföring, föreläsningar i skolor, Folkets hus och i samarbete med studieförbunden. Vidare ställdes frågan om det kan behöva göras ändringar i stadgarna för att locka fler att komma till RSMH.

Förbundsstyrelsen

1. Kamrattstöd, återhämtning, påverkansarbete och gemenskap gör att medlemmarna ska slippa vara ensamma.
2. Det behöver skapas en arena där unga och äldre gör aktiviteter tillsammans. Det behöver lockas in fler unga i verksamheten och att de unga inte ska motarbetas, utan mötas med uppmuntran och öppenhet.
3. Förbundet behöver vara mer öppet för inkludering, både för unga och för äldre och för personer med olika kulturbakgrunder.

Steg för steg – Stärka den demokratiska processen

Denna punkt skulle ha genomförts som workshop 3 men då det inte fanns tid för det fick det i stället bli ett inspirerande och avslutande anförande med fokus på följande punkter:

- Sätt upp ett lokalt mål – utifrån något som en förening har i sikte
- Gör en mycket kort aktivitetsplan med ansvarsfördelning
- Stödstruktur för att fler ska orka och våga – hur säkrar vi upp om någon inte orkar?

Deltagarna fick ta del av ett exempel från RSMH Ungas arbete inför deltagandet i evenemanget Dreamhack som är världens största LAN-party – en träff dit människor kommer med sina datorer och kopplar ihop sig, ofta för att spela datorspel. Så här förberedde de sig:

1. Planering. Vad bör göras och vem kan bidra med vad?
2. Uppföljning. Hur går det?
3. Genomförande. Vem gör vad på plats?
4. Utvärdering.

Att göra (Vad)	Vem	När
Information om RSMH	Malin och Annika	1 november
Flyers	Eric och Angelica	1 november
Monter	Malin	10 oktober
Rollups	Malin och Annika	1 november
Stickers	Leon och Elvira	10 oktober
Nyckelband	Angelica, Eric och Malin	1 november
Schema	Tilda och Angelica	1 november
Boende	Malin och Daniel	Idag och imorgon
Mat	Malin och Daniel	Idag och imorgon
Jackor med logga	Annika	1 november
Tävling	Daniel, Elvira (ev William)	14 november
Humör	Rebecka och Malin	1 november
Film	Leon	14 november
Tågresa	Annika och Malin	9 november