



## Till föreningar och distrikt

# Växandets år – hur gör vi!

**Förbundsstyrelsen har med förbundsrådets godkännande utsett 2006 som "Växandets år" för RSMH.** Beslutet grundar sig på den verksamhetsinriktning som antogs av vår kongress 2003 och som ger högsta prioritet åt att vi skall få märkbart fler föreningar och medlemmar. Det här året blir därför en utmaning för oss alla inom RSMH. Vi måste på alla nivåer inom RSMH, lokalförening, distrikt och förbund aktivt medverka till att få fler medlemmar och föreningar.

### *När vi är många;*

erhåller vi en bredare förankring i våra frågor.

Vi måste föra tillbaka den psykiska ohälsan på dagordningen inom kommuner och landsting. RSMH skall vara den organisation som sätter våra frågor och behov främst på dagordningen och inte stillatigande tar emot vad som bestäms.

### *När vi är många;*

är vi fler som kan medverka och delta i vårt arbete och kamratstöd. Våra resurser kan läggas på flera händer istället för några få.

Vi vet att nästan 1 miljon människor har eller har haft en psykisk ohälsa. Det är en stor grupp som tillsammans kan ställa krav på samhället att erbjuda rehabilitering, vård och arbete efter behov.

### *När vi är många;*

kan vi också få högre bidrag till vår verksamhet. Det kan låta krasst, men det är tyvärr så att på alla nivåer börjar de flesta bidragssystemen att ändras, så de i stort sett enbart tar hänsyn till antal medlemmar och föreningar. Vi får bättre möjligheter att verka med större resurser.

## **Den psykiska ohälsan**

Den ökande psykiska ohälsan kvarstår, men fortfarande syns inte ökningen i våra föreningar. Vi måste alla rannsaka oss själva för att se, vad det är som vi gör som inte lockar till sig nya medlemmar. Tillsammans kan vi förnya och utveckla verksamheten så vi lockar till oss nya medlemsgrupper. Tillsammans är det lättare att driva krav och påverka i rätt riktning. Ensam är inte stark.

**Vänd!**

Människor som insjuknar första gången, hamnar oftast på vårdcentralen. I de flesta fall får man en medicin utskrivna men inte mer. Vad behöver en nyinsjuknad veta? Vilken medicin är bra, vilka biverkningar finns, vilka läkare kan man vända sig till, vad finns det för rehabilitering, hur sker kontakter med försäkringskassa och arbetsförmedling. En av föreningens uppgifter kan vara att ge råd och stöd i många av dessa frågor och ge hjälp att hitta rätt. Ökningen i den psykiska ohälsan gäller främst depression och ångest, som redan tidigare var de vanligaste diagnoserna, samt utbrändhet/utmattningsdepression. Kongressen 2003 beslöt att det var just dessa stora grupper vi borde satsa på för att kunna växa och få en bredare förankring i samhället.

Andra grupper ska naturligtvis inte glömmas bort för det, de "nya" grupperna måste dock involveras i RSMH:s verksamhet i betydligt större utsträckning än tidigare. Om detta skall lyckas kan det i många föreningar komma att krävas en utveckling och förnyelse av verksamheten så att den blir av intresse även för de nya, eller kanske snarare försummade grupperna.

### **Hur går vi tillväga**

Medlemmar vill inte alltid delta i föreningens kamratstödsverksamhet, men kan oftast delta på andra sätt. Man kan vara villig att dela ut foldrar och information, vara med och påverka, anordna och delta på debattkvällar/diskussioner med politiker och myndigheter. Intressera sig för att anordna föredrag/temakvällar (tillsammans med ABF) i ämnen som kan intressera allmänheten (ex diagnosriktade – om utmattningsdepression, depression, ångest, eller om psykoterapi, antidepressiva medel mm)

Många vill bara träffa några att prata med i en grupp och utbyta tips och erfarenheter. Dessa självhjälps- eller samtalsgrupper kan anordnas utifrån diagnos, kön eller andra intressefrågor.

Vad skall vi tänka på, hur går vi tillväga, när gör vi det här och vem gör det? För att underlätta tankar och planering bifogar vi en konkret tipskatalog som kan vara bra att ha som underlag, tillsammans med "Handbok i medlemsvärvning".

Som extra belöning kan distriktet erhålla pengar för medlemsökningar under ett år. Dessa pengar kan exempelvis användas till läger, seminarier, kurser och studiebesök inom distriktets lokalföreningar. **Vi bifogar beslutet om "värvningsmorötter"**.

Vi bifogar även ett "**medlemsvärvarblock**" som kan underlätta medlemsvärvningen.

### **Förbundsstyrelsen**

## Vi kan alla värva en ny medlem