

## **Bilaga**



### **HUR KAN VI GÖRA RSMH MER KÄNT? ..... 2**

Olika ställen att informera på ..... 3

### **HUR KAN VI UTVECKLA FÖRENINGEN? ..... 5**

Låt medlemmarna känna att de har inflytande över verksamheten ..... 5

Starta aktiviteter som kan attrahera folk till föreningen ..... 6

Gör en handlingsplan för att få saker att hända! ..... 7

Handlingsplan ..... 8

Behåll och aktivera befintliga medlemmar – ha något att erbjuda nya..... 5

Attrahera nya grupper (Invandrare, kvinnor, ungdomar, anhöriga, ...) ..... 6

Byt erfarenheter med andra föreningar ..... 9

Håll fokus på medlemsrekrytering och Växandets År ..... 9

# HUR KAN VI GÖRA RSMH MER KÄNT?

Vi tror ofta att människor känner till RSMH i mycket större utsträckning än de faktiskt gör. I kontakter med personal inom psykiatrin såväl som på andra ställen där kännedom om RSMH borde vara en tillgång märker vi gång på gång att RSMH ofta är ett okänt fenomen. Om vi ska kunna få gehör för våra tankar och idéer och samtidigt kunna stötta dem som behöver det måste vi på många platser se till att kännedomen om RSMH ökar betydligt. Nedan finns några idéer till hur detta kan ske.

1. Se till att föreningens och förbundets foldrar finns tillgängliga på platser där många människor rör sig. Begränsa er inte till psykiatrin utan tänk på att människor med psykisk ohälsa finns överallt! Tips om olika ställen finns i nedanstående lista.
2. Medverka och berätta om verksamheten i olika sammanhang, t ex på konferenser, psykiatridagar, osv.
3. Bjud in till samarbeten med kommun, landsting, personliga ombud, terapeuter, sjukgymnaster, boendestödjare, mobila team, osv. Man kan t ex tipsa patienter om verksamheten, följa med patienter till lokalen, hålla föreläsningar och informationsträffar om olika ämnesområden, osv.
4. Fråga nya och gamla medlemmar hur de hittade RSMH – det kan vara något att bygga vidare på/dra lärdomar av. Några exempel:
  - Om alla har hittat hit för att de fått personligt tips från någon annan så måste vi se till att ännu fler får kännedom om oss och kan tipsa fler!
  - Om ingen eller bara ett fåtal har hittat oss genom den information vi sprider (foldrar, anslag, annonser, osv) så kanske vi
    - inte sprider informationen på rätt ställe (*man hittar den inte*)
    - behöver omformulera informationen (*den är inte tillräckligt lockande*)
    - behöver fylla föreningsverksamheten med nytt innehåll (*den verksamhet vi informerar om attraherar inte folk*).

## Olika ställen att informera på

Det finns många olika ställen där man kan sprida information om RSMH, den lokala föreningen och dess verksamhet. Listan nedan är tänkt att hjälpa till med idéer, den ska inte ses som en "kravlista". Välj ut några av ställena att koncentrera er på hellre än att försöka täcka in alla!

### Något som kan vara bra att komma ihåg är:

- Information som ges personligen har alltid lättare att bli ihågkommen.
- Kolla alltid med personalen på respektive ställe om det är ok att lägga ut foldrar och sätta upp anslag på eventuella anslagstavlor. Ett OK från personalen ökar chansen att det ska få finnas kvar.
- Berätta gärna lite om föreningens verksamhet för att motivera varför det är viktigt att få sprida informationen.
- Kanske kan ni på vissa ställen få berätta om RSMH för en hel personalgrupp, så att de i sin tur kan tipsa andra?
- Kanske kan man på vissa ställen till och med hjälpa till att hålla koll på om foldrarna tar slut och det behövs nya?

### RSMH-information kan spridas t ex på följande ställen:

- ❑ **ABF**
- ❑ **Anslagstavlor på stan för "Föreningsinformation"**
- ❑ **Apotek**
- ❑ **Arbetsförmedlingen**
- ❑ **Barnvårdscentraler**
- ❑ **Bibliotek**
- ❑ **Busstationen/tunnelbanan**
  - ta kontakt med folk och fråga t ex om de känner någon med psykisk ohälsa som kan behöva stöd av andra i samma situation
- ❑ **Företag**
- ❑ **Företagshälsovården**
- ❑ **Försäkringskassan**
- ❑ **Gruppboheter**
- ❑ **"Hälsohus"**
- ❑ **Kommunala anslagstavlor**
- ❑ **Kommunala dagverksamheter**
- ❑ **Kommunens internpost**
  - ett sätt att sprida information och foldrar till alla kommunala verksamheter
  - kontakta t ex vaktmästeriet i kommunalhuset för att få veta mer
- ❑ **Komvux**

- ❑ **Kyrkan**
- ❑ **Lokaltidningen**
  - man kan ofta informera gratis under "föreningsnytt" eller liknande
  - tipsa reporter/chefredaktör om att göra reportage om verksamheten
  - sätt in gratisannonser, s k "pluggar"
  - annonsera på vanligt sätt, kanske tillsammans med ABF eller annan samarbetsorganisation
- ❑ **Lokal-TV**
  - information om RSMH och föreningen kan läggas ut på den s k slingan
  - tipsa reporter/chefredaktör om att göra reportage om verksamheten
- ❑ **Medborgarkontor**
- ❑ **Personliga ombud**
  - kontakta och bjud in de personliga ombuden till föreningen
  - be de personliga ombuden att hjälpa till att sprida foldrar om RSMH och föreningen till sina klienter och till andra som de träffar
  - be intresserade ombud att kanske hålla föredrag på föreningen om sitt arbete, vad man kan få hjälp med, etc.
- ❑ **Psykiatriska öppenvårdsmottagningar**
- ❑ **Psykakuter**
- ❑ **Psykiatriska avdelningar på sjukhuset**
- ❑ **Psykoterapeutiska mottagningar**
- ❑ **RSMH:s hemsida**
  - föreningens folder kan läggas ut i utskriftsformat på *förbundets* hemsida
- ❑ **RSMH-föreningens hemsida**
  - föreningens folder kan läggas ut i utskriftsformat på *föreningens* hemsida
  - länk till föreningens hemsida bör finnas på förbundets hemsida
- ❑ **Skolor (gärna i samarbete med RUS)**
- ❑ **Socialkontoret**
- ❑ **Studenthälsovården (gärna i samarbete med RUS)**
- ❑ **Tandläkarmottagningar**
- ❑ **Terapeuter av olika slag** (psyko-, bild-, kropps-, samtals-, gestalt-, ...)
  - kontakta och bjud in terapeuterna till föreningen
  - be terapeuterna att hjälpa till att sprida foldrar om RSMH och föreningen till sina klienter och till andra som de träffar
  - be intresserade terapeuter att kanske hålla föredrag på föreningen om sitt arbete, anordna avslappningskurser, ...
- ❑ **Universitet och högskolor (gärna i samarbete med RUS)**
- ❑ **Vårdcentraler**
- ❑ **Vårdskolor**
  - sätt om möjligt upp information på anslagstavlor
  - be om att få informera om RSMH i t ex lärargruppen samt avgångsklasserna

# HUR KAN VI UTVECKLA FÖRENINGEN?

## Låt medlemmarna känna att de har inflytande över verksamheten

1. Håll medlemsmöten där diskussionen mellan deltagarna om inriktningen på verksamheten uppmuntras och står i fokus (istället för formalian)
2. Se till att medlemmarna har möjlighet att på ett enkelt sätt framföra önskemål och lämna förslag till ny verksamhet:
  - sätt upp en förslagslåda som vittjas med jämna mellanrum
  - redovisa inkomna förslag på en tavla där man kan kryssa för om man stöder idén och vill vara med, och/eller där man kan ge ytterligare förslag
  - försök att involvera dem som lämnar förslag i förverkligandet av idéerna, be dem t ex vara med på ett planeringsmöte

## Aktivera befintliga medlemmar, erbjud något till nya

1. Gör upp en lista över de medlemmar som aldrig/sällan kommer till lokalen och ring upp dem för att dels visa att föreningen är intresserade av dem, dels för att fråga vad som skulle kunna locka dem att komma till föreningen. Kanske räcker det med detta samtal för att några faktiskt ska vilja komma dit. Om inte annat kan föreningen få veta vad som gör att de passiva medlemmarna faktiskt inte kommer och så kan man göra något åt det.
2. Säkerställ att lokalen är lättillgänglig – att den ligger på ett centralt ställe och har flexibla öppettider (t ex på kvällar och helger när många känner sig som mest ensamma)
3. Säkerställ att medlemmarna, nya som gamla, får ett gott bemötande och känner sig välkomna
4. Begränsa inte aktiviteterna till bara mat och fika. Gemenskapen över kaffekoppen eller lunchen i all ära – för att få medlemmar att känna att RSMH verkligen kan ge ett utvecklande stöd, inte bara i början utan längs hela den svåra vägen tillbaka, är det viktigt att föreningen också har mer konkreta och stimulerande aktiviteter att erbjuda. Annars kommer många snart att söka sig vidare.
5. Gör studiebesök och utflykter
6. Anordna föreläsningar om olika diagnoser, behandlingsformer, terapiformer, ...
7. Starta självhjäpsgrupper för olika diagnoser eller kring olika livsfrågor (relationer, känslor, att vara förälder och ha psykiska besvär, att vara anhörig, ...)
8. Starta studiecirklar i t ex:
  - Återhämtning, Vardagsmakt, Vardagsekonomi
  - Påverkan och intressepolitiskt arbete
  - Olje- eller akvarellmålning, sömnad, snickeri, fåglar, Europas historia, sång, musik, skriva, poesi, böcker, hembygdskunskap, friskvård, avslappning, massage, meditation, stavgång, thai chi, matlagning, bakning,...Bara fantasin sätter gränserna!

## Starta aktiviteter som kan attrahera folk till föreningen

1. Bjud in folk till föreningen:
  - håll "Öppet hus"
  - anordna temakväll med filmvisning, föreläsning, ...
  - anordna konstutställning med lokala förmågor (inte bara medlemmar)
  - anordna anhörigträffar
  - anordna informationsträffar för professionen (vård, socialtjänst, försäkringskassa, arbetsförmedling, företagshälsovård, osv.)
2. Ordna en skärmutställning som kan placeras på biblioteket eller står färdig att användas vid olika evenemang
3. Förbered ett bokbord: böcker som ska vara med, prislistor, broschyrer, foldrar och annat
4. Delta i olika evenemang (med t ex bokbord och skärmutställning)
  - Föreningsdagar
  - Psykiatriveckan

## Satsa på nya grupper (Invandrare, kvinnor, ungdomar,...)

1. Börja med att försöka hitta svaren på frågorna nedan:
  - Vilken grupp ska vi ska satsa på? (det blir lättare att nå framgång om man avgränsar sig och fokuserar på en grupp i taget och gör det ordentligt)
  - Hur hittar vi dem, var finns de? (kanske på ett visst café, på en förening, på vårdcentralen, biblioteket, en viss föreläsning, ...)
  - Känner vi någon ur gruppen eller någon som arbetar med gruppen och som kan ge oss tips och/eller hjälpa till att informera dem?
  - Vilka behov har gruppen, på vilket sätt kan RSMH bidra, hjälpa eller stötta?
  - Hur kan vi få kontakt med gruppen och tala om att vi finns och vad vi kan bidra med? kan vi komma till dem eller bjuda in dem till oss?
2. Gör upp en konkret handlingsplan (se sidan 7–8) och engagera så många som möjligt i arbetet.
3. Passa på att berätta för alla ni träffar vad ni håller på med, alla kan alltid tipsa någon annan vidare.

## Gör en handlingsplan för att få saker att hända!

1. Gör upp en verksamhetsplan för hela året som visar vilken verksamhet som man planerar att genomföra. Involvera inte bara styrelsen, försök att redan från början involvera medlemmarna i detta så mycket det går!
2. Påbörja arbetet genom att göra upp en konkret handlingsplan:
  - Välj ut EN huvudaktivitet som ska genomföras på den egna föreningen (gapa inte över för mycket på en gång, då blir det svårt att fokusera)
  - Genomför ett planeringsmöte på föreningen och gör upp en konkret och tydlig handlingsplan (se bilaga) för den aktuella aktiviteten. (Planeringsmötet kan t ex hållas i samband med ett medlemsmöte – avsätt då gärna hela mötet till just denna planering.)
    - *Vad ska göras?* Beskriv kortfattat det som ska göras. Dela in huvudaktiviteten i delaktiviteter så att det hela blir mer lätthanterligt.
    - *Vem ansvarar för att det blir gjort?* Vem/vilka kan organisera och se till att aktiviteten blir utförd? Observera att ”ansvara för att något blir gjort” inte betyder att den som ansvarar är den som nödvändigtvis ska göra det!
    - *När ska det vara klart?* Bestäm ett datum när det hela ska vara klart. Se till att alla eventuella delaktiviteter genomförs i tid så att huvudaktiviteten kan genomföras som planerat.
3. Följ upp hur det gick. När aktiviteten är genomförd görs en utvärdering: *hur gick det? vad kan vi lära oss till nästa gång?*

## Handlingsplan

Genom att fylla i denna mall vid planeringen av en aktivitet (medlemsvärvning eller annat) blir det lättare att vara tydlig med vad man kommit överens om och komma ihåg vad som faktiskt skulle göras... Genom att följa upp hur det gick kan man få njuta av framgången och/eller lära sig av sina eventuella misstag så att det går ännu bättre nästa gång.

### Planering

### Uppföljning

<b>VAD</b> ...ska göras?	<b>VEM</b> ...ansvarar för att det görs? OBS! Att ansvara för något betyder <b>inte</b> att man måste göra det själv!	<b>NÄR</b> ...ska det vara klart?	<b>HUR</b> ...gick det? Vad behöver vi tänka på nästa gång?

## Byt erfarenheter med andra föreningar

1. Bilda en arbetsgrupp i distriktet som träffas och utbyter erfarenheter
  - spåna idéer kring verksamhet, gemensamma eller skilda informationsaktiviteter, hur man engagerar sina medlemmar, ...
  - hör av er till varandra per telefon för att tipsa varandra om saker som gjorts, bra föreläsare, osv.
2. Anordna en gemensam dag med föreläsningar, öppet hus, ...

## Håll fokus på medlemsrekrytering och Växandets År

Förbundsstyrelsen har proklamerat att 2006 ska vara Växandets År. Mer information om detta och vad som förväntas av distrikten och föreningarna kommer till föreningarna och distrikten via Månadsbladet och till samtliga medlemmar via Revansch. Uppföljning på hur det går kommer att göras bl a på förbundsråden i maj och november.

### Distrikten kan ha en/flera stående punkter på distriktsstyrelsens dagordning:

- Hur många medlemmar har vi per förening och totalt i distriktet?
- Vad gör vi för att öka medlemsantalet och hur går det? På vilket sätt kan vi stötta varandra?