

Storgatan 76
903 33 Umeå
070-385 92 25

Västerbottens läns landsting
Folkhälsobidrag 2017
köksvägen 11
901 89 Umeå

Rapport för år 2017

Sammanfattning

RSMH-Västerbotten har under 2016, via stöd från Västerbotten läns landsting, fått möjlighet att sätta fokus på friskvård med mål skapa ett **"hälsocentrum"** och ett **"utbildningscentrum"**. Vi skrev i vår ansökan b. i.a.:

- Att vi vill erbjuda ytterligare verktyg som ger energi och livsglädje genom cirkelverksamhet och självhjälpsgrupper, samtals-och meditationsövningar
- Att vi känner till naturens betydelse för hälsan och detta stärker oss att erbjuda upplevelser i naturen. *Vi vill* utöka erbjudandet av personlig hälsovägledning som gör var och en bättre rustad att bemästra olika situationer i livet.
- *Att* Det gäller att aktivt få in hälsoskapande beteenden i vardagen, inte bara att eliminera skadebeteenden.
- *Vi* har tillgång till många brukareexperter, med erfarenhet av olika typer av problem och åkommor. Hur man hämtar sig ,kommer på fötter igen och hur man bryter en isolering.
- Geografisk placering *av* ett sådant centrum skulle vi gärna se i Lycksele kommun, mitt i länet

Sökta ekonomiskt bidrag hos landstinget 2016

Vår förening sökte bidrag för år 2016 på motsvarande 250 000 kr och blev beviljat ett bidrag på 70 000 kr. Vi sökte 80 000 kr för verksamhet 2017 och erhöll 50000.

Vi ville förstärka den verksamhet som vi under 2016 påbörjat under år 2017.

Vår organisation

RSMH (Riksförbundet för Social och Mental Hälsa) är en organisation för människor med *egen* erfarenhet av psykisk och social ohälsa (en ren brukarorganisation). RSMH Västerbotten har idag ca 250 medlemmar. Vi finns organiserade på fyra orter – Umeå, Skellefteå, Lycksele och Vilhelmina. Medlemmar finns i länets samtliga kommuner. Tillsammans bildar dessa lokalföreningar ett **Distrikt RSMH Västerbotten**.

Storgatan 76
903 33 Umeå
070-385 92 25

RSMH arbetar med *kamratstöd* och *intressepolitik*.

Kamratstöd handlar om att bryta isolering, vända passivitet till aktivitet och därmed stärka självförtroendet.

Intressepolitik handlar om att påverka politiker, vårdgivare och myndigheter så att människor får inflytande och makt över sitt eget liv.

RSMH vill förbättra kvaliteten i vård och stöd till människor med psykiska besvär. Vi arbetar för att förändra negativa attityder och fördomar om psykisk ohälsa.

Så här blev vår väg till målet för samlandet av ett "centrum" i Västerbottens län år 2017

Vi har byggt vidare på de grundvärderingar som framkom under 2016. Vi har arbetat vidare med att utveckla tankar och idéer om att insikten om *-hälsa-* skall komma från personen själv och *ej* genom förmaningar utifrån. Kunskaper om vilka negativa effekter den tvingande "egen medicinering" har på hälsan och hur man kan acceptera detta och genom aktiviteter kost och motion till viss del kan motverka förekommande kända negativa effekter. Som vi poängterade 2016 så har vi egna utbildade experter "Åsa folkhögskola" samordnar program och stödjer personer till en livsstilsförändring som kan handla om regelbundna motionsvanor, ändrade kostvanor, viktminskning, stresshantering eller rehabiliteringsträning. Dessa har varit till stor nytta i det samlade arbete som distriktet nu kunnat planera och genomföra.

Planering och genomförande av aktiviteter för år 2017

Det som har varit viktigt för oss ur ett länsperspektiv är att vi hittat en plats att kunna träffas i länet. Platsen som vi hittade är en "bygård i Bäverträsk". Vi har där hittat alla möjligheter till naturnära upplevelser för utvecklande av olika bra aktiviteter. Vi har beskrivit dessa i vår rapport för 2016.

Distriktet av RSMH har detta år stärkt respektive lokalförening (Umeå, Skellefteå, Lycksele och Vilhelmina) i deras lokala aktiviteter. Detta för att vid våra gemensamma möten på länsnivå kunna sprida konkreta och bra exempel på friskvårds aktiviteter. Samlingspunkten "bygård Bäverträsk" utan för Lycksele har blivit en naturlig plats. Denna har ökat det egna personliga ansvaret för att stimulera den självkänslan i att kunna påverka sin hälsa till det bättre.

Våra lokalföreningar där medlemmar finns har under året fortsatt att inventera, genomföra aktiviteter med bäring mot länsorganisationens gemensamma mål. Man har även tilldelas medel för att kunna göra detta. Man har genomfört flera aktiviteter med hälsoteman:

Storgatan 76
903 33 Umeå
070-385 92 25

- Kost cirklar i egen regi
- Utbildningar i självhjälpsgrupper
- Föreläsningar tema kunskapslyft
 - Min resa
 - Friskvård
 - Dans och hälsosamt skafferi
- Fysiska aktiviteter
 - Promenader
 - Stavgång
 - Bad på badhus och utebad
 - Fiske
 - Bangolf
 - Särskilda utflykter har under sommaren arrangerats med bilar till olika naturupplevelser – att komma ut i naturen har visat sig ha mycket god påverkan till ett bättre mående vid psykisk ohälsa. Dessutom är sommaren ofta en period då risken för inaktivitet är påfallande stor

Det skulle vara intressant och vällovt för RSMH att det gick att permanenta ett väl fungerande kombinerat utbildnings- / och kunskapscentrum i länet. Vi har nu som målsättning att under 2018 utan extra bidrag från landstinget fortsätta vårt arbete vilket vi hoppas medför att vi kan utveckla och fördjupa vårt engagemang i vår "egenvård".

Tack landstinget i Västerbotten för år 2017!!

2018-03-14

För RSMH-Västerbotten


Dick Gordon /Ordförande