

# HANDLINGSPLAN

## 2021 - 2023

---

BIPOLARFORENINGEN NORGE





Handlingsplanen for 2021 - 2023 skal gi Bipolarforeningen retning og styrke. Planen peker ut prioriteringer som Bipolarforeningen skal jobbe mot på områdene:

Politikk og kommunikasjon	s. 3
Organisasjon	s. 5
Opplæring og forskning	s. 8
Møteplasser	s. 10

Overordnede satsinger for alle områder er  
økt synlighet, vekst og større grad av påvirkning.

---

## Visjon

*Alle som er berørt av bipolare lidelser skal få den informasjonen og støtten de trenger, når de trenger det. Bipolarforeningen skal være et **felleskap** som gir motivasjon, kunnskap og mestringsverktøy for å leve gode liv med bipolar lidelse.*

---

## Formål

Bipolarforeningen Norge er en frivillig medlemsorganisasjon som er partipolitisk uavhengig. Vi er til for mennesker som har en bipolar lidelse, deres pårørende, studenter, fagpersoner og andre som har interesser på dette området.

### Bipolarforeningen Norge skal:

- Spre informasjon og endre holdninger til psykisk helse, spesielt bipolare lidelser
- Støtte og delta i forskning, jobbe tett med fagmiljøer og formidle ny kunnskap om bipolare lidelser
- Skape møteplasser og arrangere kurs for brukere og pårørende
- Drive politisk påvirkningsarbeid for å bedre tilbud og behandling
- Fremme brukeres og pårørendes interesser i ulike utvalg og råd



# Politikk og kommunikasjon

Hva	Mål
Politisk plattform	En arbeidsgruppe skal legge frem forslag til politisk plattform på årsmøte 2021 med mål om at årsmøtet vedtar Bipolarforeningens første politiske plattform. Plattformen utvides på samme måte i 2022-2023.
Kommunikasjonsstrategi	Bipolarforeningen skal utarbeide en kommunikasjonsstrategi i tråd med foreningens verdier, behov og fremtidsplaner. Strategien definerer foreningens mål, målgruppe, strategiske valg, budskap og taktiske veivalg. Styret skal vedta en kommunikasjonsstrategi innen utgangen av 2021.
Påvirkning	Bipolarforeningen skal være aktive i politisk påvirkning på sine hovedområder. Både gjennom personlig møtevirksomhet og offensive medieutspill
Presse	Bipolarforeningen skal være en tydelig stemme om bipolare lidelser og pårørende, og sette dagsorden med systematisk pressearbeid lokalt og nasjonalt
Sosiale medier	Bipolarforeningen skal være synlig i samfunnet og være offensiv og tilgjengelig på sosiale medier. <b>BfN skal oppnå:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 000 følgere på Facebook</li><li>• 5500 følgere på Instagram</li><li>• En innholdsrik og utvidet kunnskapsbank med webinarer, temakvelder og informasjonsfilmer på YouTube</li><li>• Etablering av LinkedIn som en kanal for kontakt med arbeidslivets aktører</li></ul>
Medieproduksjon	Bipolarforeningen skal både produsere eget innhold i form av grafisk design, film og foto, og hente inn eksterne produsenter ved behov
Nyhetsbrev	Informasjonen i brevene skal være relevant og dagsaktuelt for mottakeren. Vi skal segmentere nyhetsbrev der det passer. <b>BfN skal oppnå:</b>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Minst 1 brev i måneden</li><li>• 3500 følgere</li></ul>
Nettside	<p>Nettsiden skal for brukere og pårørende være en hovedkilde til informasjon om bipolare lidelser, og den skal informere om alle aktiviteter til Bipolarforeningen. Denne skal videreutvikles og få et nytt, moderne og tidsriktig utseende.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Implementering av Google Analytics og Annonse-tracking</li><li>• En egen brukerside for medlemmer der de kan se og endre informasjonen vi har lagret om dem</li><li>• Oppdatert informasjon på alle undersider</li><li>• Distribuering av informasjon om bipolare lidelser på engelsk og at det lenkes til søsterorganisasjoners informasjon om bipolare lidelser på andre språk</li><li>• Tilgjengelig informasjon om bipolare lidelser for synshemmede</li></ul>
Informasjon og kampanjer	<p>Bipolarforeningen skal være synlig med distribusjon av informasjon og materiell om foreningen. Det skal etterstrebtes en økt synlighet blant de målgruppene vi ikke når i dag.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Deltakelse på relevante arrangementer og debatter</li><li>• Gode opplysnings- og vervekampanjer som treffer bredt i befolkningen</li><li>• At når man får diagnosen bipolar lidelse skal det informeres om Bipolarforeningen</li><li>• At informasjon og materiell om foreningen er tilgjengelig på alle landets psykiatriske poliklinikker og døgnbehandlingssenheter</li></ul>



# Organisasjon

Hva	Mål
Medlemsvekst	<p>Bipolarforeningen skal oppnå 3000 medlemmer innen utgangen av 2023 ved:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Offensiv rekruttering av nye medlemmer, både nasjonalt og lokalt</li><li>• Tydeliggjøring av verdien av medlemskapet, både for det enkelte medlem, for foreningen og for personer med bipolare lidelser og deres pårørende generelt</li><li>• Å gjøre det attraktivt og enkelt å bli og forbli medlem i foreningen</li></ul>
Medlemspleie	<p>Det er medlemmene som utgjør foreningen og er eierne av organisasjonen. Vi skal jobbe for å ta godt vare på medlemmene våre - både de som kommer inn som nye medlemmer og de som har vært med siden oppstarten.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Nye medlemmer skal motta en digital velkomstpakke med informasjon om foreningen, medlemsfordeler, samt innloggingsinformasjon til medlemssiden.</li><li>• Ny medlemsside hvor medlemmet selv kan gjøre endringer i personalia og påmeldinger til kurs og aktiviteter.</li><li>• Jevnlige brukerundersøkelser for å måle tilfredsheten hos medlemmene</li><li>• Aktivisere medlemmene for deltakelse på årsmøter og som frivillige i organisasjonen.</li><li>• Tilby medlemsfordeler som gjør det attraktivt å være medlem; Kurs, tilbud og informasjon eksklusivt for medlemmer av organisasjonen.</li></ul>
Frivillig arbeid	<p>Frivillig arbeid er grunnmuren i Bipolarforeningen, og foreningen jobber aktivt for å rekruttere, skolere og veilede frivillige. For at foreningens tilbud og tjenester skal komme flest mulig til gode, er vi avhengige av trygge, motiverte og godt skolerte frivillige.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• I perioden 2021 - 2023 vil vi jobbe strategisk med å utvide frivillig-staben, slik at vi også får utvidet tilbudene vi allerede har og skape nye.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Doble antallet frivillige, fra ca. 40 frivillige i utgangen av 2020 til ca. 80 i utgangen av 2023.</li><li>• Året 2022 er frivillighetens år. Vi markerer året med egne arrangementer rettet mot å rekruttere nye frivillige, samt hylle og motivere de frivillige vi allerede har.</li><li>• Vi vil jobbe for å skape gode rutiner for oppfølging av frivillige, og bygge en fellesskapsfølelse og kultur hvor frivillige føler seg sett og anerkjent.</li></ul>
Ansettelses	<p>Vi vil i perioden jobbe mot å utvide administrasjonen, basert på behov og økonomi. Antall årsverk skal gjenspeile medlemsvekst, økningen i antall frivillige og omfang av aktiviteter.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5 årsverk + prosjektstillinger.</li><li>• Faste ansettelses, i tillegg til midlertidige prosjektstillinger.</li></ul>
Tilgjengelighet	<p>Administrasjonen skal være lett tilgjengelige for både frivillige, medlemmer, samarbeidspartnere og andre interesserte.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Gå fra å ha telefontiden mellom 10-14 mandag til torsdag, til å ha telefontid også på fredager.</li><li>• Ha <i>ett</i> nummer inn til kontoret, som alle ansatte er koblet opp mot gjennom nytt innringersystem.</li><li>• Tilpassede beskjeder når vi ikke er tilgjengelige.</li></ul>
Tilskudd og midler	<p><b>Driftsmidler</b></p> <p>I tillegg til medlems- og kursinntekter er foreningen avhengige av offentlig støtte og private donasjoner. Administrasjonen har ansvaret for å søke og rapportere om midler, samt holde seg orientert om nye mulige inntektskilder.</p> <p><b>Prosjektmidler</b></p> <p>Stiftelsen Dam er en stiftelse som gir penger til helse- og forskningsprosjekter som skal gi bedre helse gjennom deltakelse, aktivitet og mestring for folk i Norge.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Få innvilget midler til minst ett prosjekter i året gjennom Stiftelsen Dam. Prosjektene skal komme personer med bipolar lidelse og deres pårørende til gode.</li></ul>



Brukermedvirkning	<p>BfN skal oppnå:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Representere medlemmers og andre brukeres og pårørendes interesser i alt vi gjør.</li><li>• Mer strukturert opplæring og veiledning av nye brukerrepresentanter ved å tilby minimum ett kurs i året.</li><li>• Jobbe mer aktivt for å få innpass i ulike råd og utvalg.</li><li>• Involvere medlemmer og følgere til å medvirke i foreningens arbeid gjennom regelmessige spørreundersøkelser om alt fra politiske saker, egenerfaringer og grad av tilfredshet når det gjelder foreningens utvalg av tilbud, tjenester og aktiviteter.</li></ul>
-------------------	--



# Opplæring og forskning

Hva	Mål
Forskning	<p>Bipolarforeningen skal støtte og delta i forskning, jobbe tett med fagmiljøer og formidle ny kunnskap om bipolare lidelser. Våre tilbud, tjenester og anbefalinger skal være fundert i forskning.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Økt brukerrepresentasjon i forskning på psykisk helse og bipolare lidelser generelt</li><li>• Delta aktivt som samarbeidspartnere på ulike prosjekt</li><li>• Fortsette å styrke samarbeid med NORMENT, andre forskningsmiljøer og enkeltpersoner</li><li>• Kommunisere resultater av ny forskning til medlemmer og andre gjennom nettsiden, webinarer og kurs</li></ul>
Mestringskurs	<p>Bipolarforeningen skal tilrettelegge for en arena som skal gi læring om egen helse, mestringsstrategier og verktøykasse</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Minst 10 mestringskurs i året.</li><li>• Faste kurs i de større byene, samt på nye steder</li></ul>
Medikamentkurs	<p>BfN skal tilby kurs om medikamentell behandling og medisinenes effekter og bivirkninger. Kurset holdes av en psykiater.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Minst to medikamentkurs i året.</li></ul>
Likepersonskurs	<p>Bipolarforeningen skal tilby likepersonskurs til alle som holder likepersonsamtaler og treffledere.</p> <p><b>BfN skal oppnå:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utdanne flere likepersoner til å ta likepersonsamtaler i tjenesten "Noen å snakke med" og til Bipolarlinjen.</li><li>• Alle treffledere bør ha bestått likepersonskurset</li><li>• Utdanne flere pårørende til å bli likepersoner, for å ha en jevnere fordeling tilpasset etterspørselen.</li><li>• Frivillige likepersoner skal være godt rustet til å ta i mot all typer samtaler, henvise til andre støtteapparat, være trygge</li></ul>





	med de tekniske løsningene og levere et kvalitativt godt tilbud for bestiller/innringer.
<b>Kurs i brukermedvirkning</b>	Vi vet at vår stemme er viktig. Derfor skal Bipolarforeningen jobbe for å få økt brukerrepresentasjon inn i ulike fora for bl.a. forskning og behandling. <b>BfN skal oppnå:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Rekruttere og skolere flere frivillige til å bli brukermedvirkere og brukerrepresentanter i råd og utvalg.</li></ul>
<b>Kursutvikling</b>	Bipolarforeningen skal være en organisasjon med skolerte frivillige som er godt rustet og trygge i oppgavene de tar på seg. <b>BfN skal jobbe etter å få:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>● Et eget kurs for Bipolarlinjen</li><li>● Et eget kurs for erfaringsformidlere</li><li>● Et eget mestringskurs for unge</li><li>● En egen kurspakke til arbeidsgivere</li></ul>



# Møteplasser

Hva	Mål
Åpne treff, digitale treff og turtreff	<p>Bipolarforeningen skal tilby et åpent lavterskeltilbud for alle som ønsker å møte andre med bipolare lidelse og pårørende.</p> <p>BfN skal oppnå:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utvide tilbudet om åpent treff med dobling fra dagens 13 steder. Treffene skal dekke store deler av landet.</li><li>• Fortsette med nasjonale treff for bruker og pårørende og egne nasjonale pårørendetreff via zoom for å nå ut til de som ikke har et tilbud om fysisk åpent treff.</li><li>• Tilby treff på flere språk, egne treff for unge og utvide tilbudet om pårørendetreff.</li><li>• Utvide tilbudet om turtreff - Erfaringsutveksling kombinert med frisk luft og fysisk aktivitet. Fortsette med tilbudet når det er mulig med fysisk treff innendørs igjen.</li></ul>
Likepersonstjenesten "Noen å snakke med?" og Bipolarlinjen	<p>Alle medlemmer skal få muligheten til å ha en 1:1-samtale over telefon med en likeperson om bipolar lidelse. Innen utgangen av 2023 skal vi ha opprettet en hjelpetjeneste per telefon ved navn Bipolarlinjen. Her skal både medlemmer og andre interesserte kunne ringe direkte til et nummer som betjenes av likepersoner.</p>
Temakvelder og webinarer	<p>BfN skal oppnå:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Minst tre temakvelder/webinarer i året, hvor interesserte får presentert erfaringsforedrag og aktuell forskning om ulike temaer som opptar våre medlemmer.</li></ul>
Treff for frivillige	<p>BfN skal oppnå:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Årlige felles samlinger for alle frivillige.</li><li>• Opprette egne treff for treffledere, for erfaringsutveksling, sparring og teamfølelse</li><li>• Opprette egne treff for likepersoner</li></ul>