

Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Malmö 2017

Frisk & Fri Malmö är en lokalavdelning i Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar. Frisk & Fri är en ideell förening vars ändamål är att arbeta opinionsbildande, sprida information och genomföra aktiviteter för att:

- stödja personer med ätstörningar och deras närstående
- verka för bättre vård
- arbeta förebyggande mot ätstörningar och psykisk ohälsa

Frisk & Fris vision är ett samhälle utan ätstörningar där alla är fria att vara sig själva.

Föreningens värdegrund

- Acceptans och respekt för människors olikheter och lika värde
- Öppenhet kring psykisk ohälsa
- Att det går att bli helt frisk och fri från en ätstörning
- Ett samhälle som satsar tillräckliga resurser på att förebygga och behandla ätstörningar

Styrelse

Ordförande: Pernilla Denker

Kassör: Birgitta Åkesson

Sekreterare: Maria Berg

Ledamöter: Malin Olrud, Anna Nilsson, Hanna Coleen Rapp.

Styrelsemöten

Lokalavdelningens styrelse har under året 2017 haft **fyra protokollförda möten** (27/2, 15/5, 29/8, 8/11).

Medlemmar

Antalet medlemmar under året: **321**

Varav:

87 enskilda medlemmar

61 familjemedlemmar

23 stödmedlemmar

5 organisationsmedlemmar

Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt **17** aktiva volontärer, varav **4** nya.

Stödjande verksamhet

En ätstörning påverkar hela familjen. Många frågor behöver svar, både hos de som är drabbade och de som är närstående. Ibland behövs konkreta tips om vården. Ibland kan det räcka med att få prata med en medmänniska som har varit i en liknande situation förut. Någon som förstår vad en ätstörning innebär men som också har upplevt att det går att bli frisk och fri. Därför erbjuder vi i Frisk & Fri Malmö stöd i olika former för att kunna bemöta hjälpsökande på det sätt som passar just dem bäst.

Chatt

För många, framförallt unga människor, är chatten ett initialt forum för samtal. Chattkonversationerna handlar ofta om rädsla att berätta för omgivningen att man har problem kring mat, ätande och kropp. En viktig styrka i chattstödet är anonymitet, således är tröskeln lägre än för att till exempel söka sig till vården. I chatten kan vi fånga upp i ett tidigt skede. Detta kan bidra till tidig upptäckt och vård som innebär bättre prognos för tillfrisknandeprocessen. Detta rikstäckande stöd är ett komplement till lokalavdelningens viktiga lokala arbete. Under året lade föreningen grunden för att öka vår kapacitet för att kunna ta emot fler chattsamtal i framtiden genom att köpa in ett nytt chattverktyg. Parallellt med detta arbete har föreningen under året sammanlagt svarat på **1160 chattsamtal** som sköts av **8** volontärer.

Mejl

Drabbade såväl som närstående kontaktar lokalavdelningen för att få stöd per mejl. Denna kanal är en del av grundutbudet i vårt stödarbete. Mejlkontakten är ett vanligt första steg att öppna upp och berätta om sin situation, och många vill även veta vart de kan vända sig för att få professionell hjälp. Utöver drabbade och närstående mejlar professionella såsom vård- och skolpersonal till oss vid osäkerhet i ätstörningsrelaterade frågor. Under året har lokalavdelningen tagit emot **167 mejl per månad i snitt**.

Telefon

Telefonstödet uppfyller en liknande funktion som lokalavdelningens stöd- och informationsmejl. Stödtelefonen sköts numera på riksnivå, Frisk & Fri Malmö har inte haft någon stödtelefon sedan april 2015. Vi har däremot tagit emot ett antal stödsamtal till regionansvarig, totalt har **6 samtal** tagits emot.

Öppna träffar och stödgrupper

Frisk & Fri Malmö anordnar öppna gruppträffar samt fasta stödgrupper. I möten med andra känner personer stöd genom att utbyta erfarenheter, lyssna till andra och uppleva att de inte kämpar ensamma, genom vilket hoppet kan stärkas att det går att bli fri från en ätstörning. Grupperna leds av erfarna ledare med en egen historia av ätstörning, antingen som före detta drabbad eller närstående. Föreningens öppna träffar är kostnadsfria, öppna för alla och kräver ingen föranmälan. Denna enkelhet underlättar för människor att våga ta steget till att möta andra och be om stöd.

Lokalavdelningen i Malmö har under året arrangerat **11** öppna träffar, varav **10** träffar för drabbade och **1** träff för närstående.

Lokalavdelningen har arrangerat **2** fasta stödgrupper för närstående, som vardera träffats 4 gånger, och ingen stödgrupp för drabbade.

Mentorer

Frisk & Fris mentorer finns för lokalavdelningens medlemmar. Att få tilldelat en mentor innebär att ha en personlig kontakt via internet, telefon eller personliga möten. Mentorerna kan på ett unikt sätt svara på frågor om processen att bli frisk. De finns där, lyssnar och ger hopp. Enligt önskemål från våra medlemmar införde riksföreningen under 2016 en mentorsförmedling. Syftet var främst att öka tryggheten i mentorskapet genom tydligare ramar för både den stödsökande medlemmen och för mentorn. I samband med den nya formen för mentorskap började vi att aktivt tilldela en mentor till de stödsökande som önskade mentorskontakt. Detta fortsatte vi med under 2017.

Kontakten med mentorn är tidsbegränsad och pågår under en period av 5 månader. Mentorskapet kan ske på två sätt: 1) som innebär att den stödsökande har kontakt med sin mentor via mejl, telefon eller sms varje vecka och 2) som innebär att mentor och stödsökande träffas en gång i månaden eller hörs via Skype en gång i månaden. I Frisk & Fri Malmö har **5 mentorer** varit aktiva under året.

Verksamhet för bättre vård - påverkan

Att våga söka professionell hjälp på grund av en ätstörning är ett stort steg. Skam, osäkerhet och rädsla är ofta stor hos såväl drabbade som närstående. Tidiga insatser vid insjuknade leder till minskat lidande och snabbare tillfriskande. Frisk & Fri finns till som en länk mellan vårdsökande/brukare och vården och som komplement och påverkande kraft där offentliga insatser inte räcker till. Föreningens volontärer delar med sig av sina kunskaper och erfarenheter till vårdsökande, patienter och vårdpersonal. Vidare är föreningen även aktiv i olika relevanta nätverk.

Besök på ätstörnings- och vårdenheter samt kunskapshöjande aktiviteter

För att bidra till att patienter får en så bra vård som möjligt satsar Frisk & Fri på att besöka ätstörnings- och vårdenheter. De personliga mötena med personal, patienter och närstående ger en direkt möjlighet att inkludera vår kunskap och få inverkan i vården. Under 2017 har lokalavdelningen gjort **10 besök** på Resund Behandling (4 besök), Ätstörningsmottagningen i Malmö (2 besök), Ätstörningsmottagningen i Lund, Avdelning 5 i Lund, Vuxenpsykiatrisk allmänpsykiatri i Malmö och Ätstörningsmottagningen i Helsingborg.

Lokalavdelningen har även träffat anhörigkonsulent i Simrishamns kommun vid **1 tillfälle**, och anhörigsamordnare i Malmö Stad vid **2 tillfällen** i kunskapshöjande syfte.

Språkrör för drabbade och närstående

Via stödarbetet för drabbade och närstående får lokalavdelningen betydande insyn i de behov som finns. Många engagerade inom föreningen har även egen erfarenhet av vård för sin tidigare ätstörning. För att lyfta patienternas perspektiv på regional nivå har Frisk & Fri Malmö deltagit i **3 brukarråd och brukararrangemang** under året på Inflytanderåd BUP Malmö (2 besök) och Inflytanderåd Vuxenpsykiatri Trelleborg.

Vi har även deltagit i **8** nätverksträffar med NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) och Fördjupad Dialog angående psykiatriska vården i Skåne vid **2** tillfällen.

Förebyggande verksamhet

Samhällsklimatet präglas av olika trender kring mat, dieter och träningsformer som ofta förmedlar skeva ideal. Vi vet att starka marknadskrafter står bakom en stor del av budskapen. Vi vet också att gränsen mellan att ta hand om sig själv, äta bra och träna sunt, kan slå över till en ätstörning eller ett träningsmissbruk. En risk som rör oss alla. Därför satsar Frisk & Fri på ett omfattande förebyggande arbete som bygger på att öka medvetenhet och kunskap med fokus på unga, idrott och familjer.

Uppdrag: Självkänsla – en workshop och föreläsning för unga

Uppdrag: Självkänsla syftar till att stärka ungas självkänsla. Deltagarna får möjlighet att diskutera ideal och hur vi kan förhålla oss till de budskap vi möts av i exempelvis sociala medier. Med Uppdrag: Självkänsla vill vi inte enbart bidra till att förebygga ätstörningar, utan även psykisk ohälsa överlag. Uppdrag: Självkänsla genomförs i workshopformat med upp till 15 deltagare och i föreläsningsformat som passar större grupper. Våra Uppdrag: Självkänsla-ledare möter unga på skolor, men även i idrottsföreningar och på sommarläger. Vi kompletterar vår insats med *Fickbok för bättre självkänsla* till deltagare i Uppdrag: Självkänsla. Utöver uppskattade övningar finns våra kontaktuppgifter med i boken, så att de som läser den vet hur de kan gå till väga om de själva eller en vän behöver stöd. Boken finns även tillgänglig i pdf-format för läsning i mobil och surfplattor. Under året har lokalavdelningen träffat **896 deltagare** genom **1 föreläsning** och **29 workshops** på skolor i Lomma kommun, Skånes Stadsmission, Karlskronas ätstörningsmottagning, ett gymnasium i Ystad och hos Girl Power Production.

We care och I care

Att röra på sig är bra för kroppen och själen. Men mitt i allt det positiva finns risker. I vår utbildningsinsatsning We care som utförs på plats och vår webbutbildning I care får ledare inom idrotten såsom tränare, instruktörer, gympersonal med flera kunskap och verktyg för att upptäcka, förebygga och möta ätstörningsproblematik. I våra utbildningar pratar vi om ätstörningar och tidiga varningstecken, bemötande vid oro att någon är drabbad samt om hälsosamt ledarskap. Lokalavdelningen har inte genomfört We care workshopen under 2016, men kommer att utbilda ledare under 2017 för att kunna erbjuda detta i Malmö med omnejd.

För att kunna nå ut till fler lanserade föreningen under året med finansiering av PostkodLotteriets idrottsstiftelse satsningen I care – en webbaserad utbildning som riktar sig främst till aktiva inom idrotten. Utbildningen ger en grundkunskap i frågor kring bemötande och förebyggande av ätstörningar inom idrotten. Satsningen lanserades i samarbete med gymkedjan Fitness 24/7, som även var de första att gå utbildningen och som kontinuerligt låter sin nya personal gå utbildningen.

Att äta

Många har i dag ett ansträngt förhållningssätt till mat, kropp och ätande. Tillsammans med Sensus studieförbund har Frisk & Fri tagit fram kursen *Att Äta – mindfulness för kropp och knopp*, ett 10 veckors program baserat på medveten närvaro, boken *Att Äta – steg för steg i 8 veckor med mindful eating och självmedkänsla* som kan användas som underlag för kompiscirklar hos Sensus. Genom övningar i bland annat mindfulness och självmedkänsla utvecklar kursdeltagarna bättre förmåga att förstå kroppens signaler för aptit, sug, hunger och mättnad. Deltagarna får verktyg för att upptäcka, förstå och bryta vanemässiga mönster kring mat, ätande och kropp. Målet är att hitta en balans mellan att äta för njutnings skull och att äta för att ge kroppen näring. Vi har sett en växande utmaning i att få igång kursverksamheten som kräver minst 6 deltagare för att få igång en bra gruppdynamik. I avstämning med Arvsfonden som finansierade projektet använde vi våra projektmedel för att bredda tillgänglighet av Att Äta i form av ovan nämnda boken som inspirerades av tidigare kursdeltagare samt kompiscirklar som kommer att genomföras i regi av Sensus studieförbund.

Frisk & Fri Malmö har hållit i **en informationsföreläsning** om Att Äta under 2016.

Utbildningar för vuxna (Uppdrag: Frisk)

Frisk & Fri kontaktas ibland av olika yrkesgrupper som vill lära sig mer om ätstörningar. Under 2017 har lokalavdelningen inte genomfört Uppdrag: Frisk i väntan på att materialet ska uppdateras.

Kommunikation

Samhällsklimatet i dag präglas av kroppsfixering samtidigt som myterna om ätstörningar fortfarande är stora. Föreningens kommunikationsarbete handlar om att synliggöra och öka kunskaperna om ätstörningar. Vi verkar för ett allsidigt belysande, där såväl positiva exempel på tillfrisknande som kritisk granskning av fördomar och samhällets ansvar får plats. Här fyller vårt pressarbete, kommunikation i sociala medier, vår medlemstidning, våra föreläsningar och våra event runtom i landet en viktig funktion.

Press

Lokalavdelningen har under året genomfört **0** tv-inslag, **0** radioinslag, medverkat i **1** tidningsartikel (Tidningen *Hallå Malmö*) samt **0** artiklar på bloggportaler.

Facebook

Frisk & Fri sprider även information om ätstörningar och det arbete föreningen gör på sociala medier. Facebook har för föreningen blivit en viktig kommunikationskanal för landets alla lokalavdelningar. Facebook-sidan används både till att sprida det budskap föreningen vill nå ut med, men också för att marknadsföra aktiviteterna i vår lokalavdelning. **I början av 2017 hade sidan 3346 gilla-markeringar som vid årets slut ökat till 4537 stycken.**

Hemsida

På Frisk & Fris hemsida finns information om vad lokalavdelningen erbjuder, kontaktuppgifter samt nyhetsuppdateringar.

Medlemstidningen Insikt & medlemsutskick

Insikt är Frisk & Fris medlemstidning. Vår tidning fyller en viktig funktion genom att synliggöra och öka kunskaperna om ätstörningar. Som föreningens röst verkar Insikt stödande, förebyggande och påverkande: vi belyser, informerar, problematiserar och reder ut. Vi eftersträvar allsidigt belysande av det mångfacetterade ämnet ätstörningar, där såväl positiva exempel på tillfrisknande och frigörelse som kritisk granskning av fördomar och samhällets ansvar får plats. Här kan våra medlemmar även läsa om vad som händer i föreningen, centralt och i lokalavdelningen.

Möten med beslutsfattare/politiker

Lokalavdelningen har under 2016 mött representanter från Region Skåne, Malmö Stad och Attention Lund och Malmö.

Andra händelser under året

- Lokalavdelningen har etablerat ett samarbete med gymkedjan Fitness24Seven under året, där vi löpande har haft möten gällande samverkan. Vi har deltagit i en medlemskväll i Lund och på ett informationsbesök i Kristianstad. Samarbetet planeras fortsätta under 2018.
- Vi har genomgått en heldagsutbildning i brukarrevisioner som anordnades av NSPH.
- Volontärerna har haft två träffar över året samt en volontärutbildning i Uppdrag: Självkänsla.
- Frisk & Fri Malmö hade bokbord på Stadsbiblioteket i Malmö i samband med anhörigveckan, samt på psykiatriveckan i Helsingborg.
- Vi höll en föreläsning tillsammans med SHEDO i samband med Skåneveckan för psykisk hälsa, var medarrangörer till Mental Health Run och har pärlat armband på Stadsbiblioteket.
- Enstaka eller löpande möten utanför vården har skett med Sensus studieförbund, Odd Fellow, Pillerpodden, Infinite Yoga och föreningsträffar med Malmö Stad.

Organisationsutveckling

Föreningen växer och ju större Frisk & Fri blir, desto högre krav ställs på att vidareutveckla våra metoder för att utvärdera, följa upp och kvalitetssäkra vårt arbete. Vi lägger stor vikt vid att driva fram vår interna kompetensutveckling och kommunikationsstruktur.

Utbyte med andra lokalavdelningar och rikskansliet

Frisk & Fris genomförde sina etablerade interna konferenser: Rikskonferensen, som äger rum under helgen för riksföreningens årsmöte, och den årliga kontaktpersonträffen. Syftet med dessa konferenser är att stärka sammanhållningen, erbjuda mötesplatser för att utbyta erfarenheter och kunskap. Här samlas lokalavdelningens operativt ansvariga, anställda från rikskansliet och riksstyrelsen.

Utbildning & handledning

Lokalavdelningen har ett stort ansvar i att bedriva en volontärverksamhet och i att knyta an till de engagerade. Att handleda och utbilda volontärerna är en kontinuerligt pågående process och en självklar del i detta arbete.

Under 2016 inleddes ett samarbete med Kunskapscenter för ätstörningar, KÄTS, för att ge volontärer och personal i Frisk & Fri en möjlighet till extern handledning genom legitimerade psykologer med tystnadsplikt. Lokalavdelningens aktiva kan vända sig till KÄTS om de upplever svårigheter i sitt uppdrag och vill bolla tankar eller bara behöver en utomstående som lyssnar. Handledningen erbjuds via telefon en gång per vecka och via mejl.

Under året skapade Frisk & Fri en webbaserad grundutbildning med sikte på att säkerställa att alla våra volontärer efter genomgången utbildning står på samma grundläggande plattform och få en känsla av vilket sammanhang de är en del av. I grundutbildningen får volontären kunskap om föreningens historia,

vision och värdegrund. Det finns också några reflektionsövningar där volontären får stanna upp och reflektera enskilt och tillsammans med andra på studieplatsen över sitt engagemang och sin drivkraft. Under hösten 2017 började lokalavdelningens volontärer gå grundutbildningen och det fortsätter under 2018.

Ort och datum

Ordförande

Sekreterare

Kassör

Ledamot

Ledamot

Ledamot

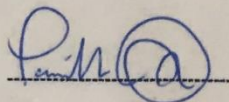
Regionansvarig



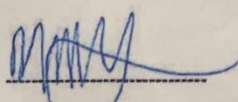
vilket sammanhang de är en del av. I grundutbildningen får volontären kunskap om föreningens historia, vision och värdegrund. Det finns också några reflektionsövningar där volontären får stanna upp och reflektera enskilt och tillsammans med andra på studieplatsen över sitt engagemang och sin drivkraft. Under hösten 2017 började lokalavdelningens volontärer gå grundutbildningen och det fortsätter under 2018.

Malmö 180417

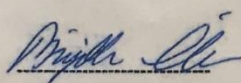
Ort och datum



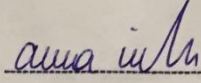
Ordförande



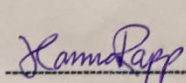
Sekretärare



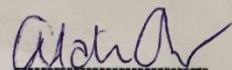
Kassör



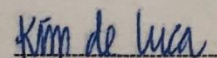
Ledamot



Ledamot



Ledamot



Regionansvarig