

Verksamhetsberättelse för

Frisk & Fri

Gävleborg 2019

Frisk & Fri Gävle 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 Bo Kåresjö

Kassör Ingela Söderqvist

Sekreterare Malin Söderqvist

Ledamöter Malin Berglén, Caroline Soling

Styrelsemöten

Lokalavdelningens styrelse har under året 2019 haft 2 stycken protokollförda möten.

Medlemmar

Antalet medlemmar under året: 65 stycken

Varav 14 enskilda medlemmar

39familjemedlemmar

12 stödmedlemmar

Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt 8 aktiva volontärer, sammanlagt har 2 nya tillkommit samt 2 avslutat.

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 Gäve stöd i olika former för att kunna bemöta hjälpsökande på det sätt som passar just dem bäst.

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 vi tagit emot 170 mail.

Öppna träffar

Frisk & Fri Gävle anordnar öppna gruppträffar. 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 har under året arrangerat 9 stycken öppna träffar, varav 4 stycken öppna träffar för drabbade, 4 stycken öppna träffar för närstående samt en öppen träff för både närstående och 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 Gävleborg har 3 stycken mentorer varit aktiva under året.

Verksamhet för bättre vård

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 2019 har lokalavdelningen ej besökt några vårdenheter, men har däremot haft möte med Josef Nieb och Lena Lundahl, chefer på Länsenheten för ätstörningar i Gävle.

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 Gävleborg deltagit i 4 brukarråd och brukararrangemang under året.

Konferenser

Frisk & Fri medverkar regelbundet på framstående konferenser och möten på ätstörningsområdet. Vi ser det som ett värdefullt sätt att påverka, sprida vår kunskap, få utbyte med vården och stärka vårt nätverk.

Under året har vi lokalavdelningen deltagit i 0 konferenser.

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 36 stycken unga.

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 utbildningssatsning 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 utfört 2 stycken We Care föreläsningar under 2019.

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.

Utbildningar för vuxna (Uppdrag: Frisk)

Frisk & Fri kontaktas ibland av olika yrkesgrupper som vill lära sig mer om ätstörningar. Under 2019 har lokalavdelningen haft en Uppdrag Frisk utbildning för 20 åhörare.

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 2 tidningsartiklar 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. Vi årets slut har sidan 6621 gilla-markeringar.

Hemsida

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

Medlemstidning 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 stödjande, 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.

För att hålla våra medlemmar uppdaterade om lokalavdelningens aktiviteter har lokalavdelningen under året informerat om våra aktiviteter i form av mailutskick till medlemmar.

Möten med beslutsfattare/politiker

Lokalavdelningen har inte haft något möte med beslutsfattare/politiker under 2019.

Lokalavdelningen har under året varit med på diverse andra event som här kort presenteras.

- Lokalavdelningen har besökt ungdomsboendet i Sandviken för att informera om föreningen.
- Lokalavdelningen har anordnat två seminarier där Elin Monell föreläst om ätstörningar samt två av lokalavdelningens volontärer berättat sin historia.
- Lokalavdelningen har träffat chefen för avdelning 27 i Gävle tillsammans med andra föreningar för att prata kring bemötande.
- Lokalavdelningen hade ett informationsbord under World mental health day - dagarna, i Hudiksvall den 8/10, i Bollnäs den 9/10 och i Gävle den 10/10.
- Lokalavdelningens ordförande har medverkat på en kurs i suicidprevention.

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. Lokalavdelningens volontär Malin medverkade under rikskonferensen. Föreningar hade även en höstträff två dagar där regionansvarig Caroline och volontär Malin medverkade.

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.

Alla volontärer i Gävles lokalavdelning har utfört webbutbildningen.

Övrigt

- Lokalavdelningens har, utifrån skriven motion, bytt namn från Gävle till Gävleborg.
- Lokalavdelningen har haft två styrelsemöten samt ett årsmöte under året.

Ort och datum





Ordförande

Sekreterare

Ingela Söderqvist

Malin

Caroline Soling

Kassör

Ledamot

Ledamot

Caroline Soling

Regionansvarig