

Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Göteborg 2019

Frisk & Fri Göteborg är en lokalavdelning i Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar som är en ideell förening vars ändamål är att sprida information och genomföra aktiviteter för att:

- Stödja personer med ätstörningar och deras närstående
- Verka för bättre vård
- Arbeta förebyggande mot ätstörningar

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

Föreningens värdegrund är:

- 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	Emmelie Pålsson
Kassör	Kajsa Fyhr
Sekreterare	Sara Svensson
Ledamot	Elin Stävlid

Styrelsemöten

Lokalavdelningens styrelse har under året 2019 haft **4** stycken protokollförda möten

Medlemmar

Antalet lokala medlemmar under år 2019 har uppgått till **365** stycken varav **89** enskilda medlemmar, **248** familjemedlemmar, **25** stödmedlemmar och **3** organisationsmedlemmar.

Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt **20** volontärer.

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

Mentorsverksamhet

Frisk & Fris mentorer finns där exklusivt för föreningens medlemmar. Mentorerna är själva friska från en ätstörning eller närstående till någon som har varit drabbad. Att ha en mentor innebär att ha en längre eller kortare personlig kontakt via internet, telefon eller möten. Mentorerna kan svara på frågor om tillfrisknande på ett sätt som är unikt. De finns där, tröstar, ger hopp och inte minst: de hjälper personer vid behov vidare till den vård som finns i närheten. I Frisk & Fri Göteborg har **4** mentorer varit aktiva under året, både drabbade-mentorer och närståendementorer.

Mailstöd

Både drabbade och närstående kontaktar oss för att få stöd via mail. Även vård- och skolpersonal som känner sig osäkra i bemötande av ätstörningsproblematiken hör av sig till föreningen. Lokalavdelningen har under året besvarat i snitt **25** stödmail per månad och i snitt **45** övriga mail (interna mail exkluderat).

Öppna träffar, stödgrupper för drabbade och stödgrupper för närstående

Frisk & Fri Göteborg anordnar öppna träffar samt samtalsgrupper för drabbade och närstående. I möten finner hjälpsökande stöd genom att utbyta erfarenheter, uppleva att de inte kämpar ensamma och genom att få förstärkning i att det går att bli fri från en ätstörning. Grupperna leds av erfarna volontärer med egen historia av ätstörning, antingen som före detta drabbad eller närstående. Lokalavdelningen har under året arrangerat **34** öppna träffar samt genomfört **2** stödgrupper för drabbade och närstående och har i och med detta stöttat över **100** stödsökande.

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 tillfrisknande. Frisk & Fri finns till som en länk mellan vårdsökande/brukare och vården samt 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 på nationell och lokal nivå.

Besök på ätstörnings- och vårdenheter

För att bidra till att patienterna får så bra vård som möjligt satsar Frisk & Fri på besök på ätstörnings- och vårdenheter. De personliga mötena med personal och patienter ger en direkt möjlighet att inkludera vår kunskap och vårt stöd i vården. Lokalavdelningen har under året besökt **9** vårdenheter samt cementerat brukarinflytandet med enhetschefer - från och med 2019 ska samverkansmöten ske 2 gånger per år på vårdenhetens initiativ.

Vi har även god kontakt med flera privata samtalsterapeuter med inriktning ätstörningar.

Språkrör för drabbade av ätstörningar och deras närstående

Via vårt stödarbete för drabbade och närstående i hela landet får föreningen betydande insyn i de behov som finns bland målgruppen. Många engagerade inom föreningen har även egen erfarenhet av att ha behandlats inom vården. Genom att vara aktiv i nätverket Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH - ett nätverk bestående av 13 patientorganisationer och i diverse brukarråd delar Frisk & Fri med sig av kunskaper till beslutsfattare och andra inom vård och politik. Lokalavdelningen är medlem i NSPHiG, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Göteborg och hade 2019 **2** sittande representanter.

Förebyggande verksamhet

Samhällsklimatet i dag präglas av information om mat, dieter och träningsformer. Vi vet att starka marknadskrafter står bakom en stor del av det som skrivs och säljs. Vi vet också att gränsen mellan att ta hand om sig själv, äta bra och träna rätt, lätt kan slå över till en ätstörning eller ett träningsmissbruk. En risk som rör oss alla. Därför satsar Frisk & Fri utöver sitt förebyggande arbete bland barn och ungdomar, Uppdrag: Självkänsla, även på utbildningar till vuxna i förebyggande och påverkande syfte.

Workshops för barn och ungdomar

Allt fler och allt yngre barn är missnöjda med sin kropp. Frisk & Fri arbetar förebyggande mot ätstörningar bland unga med workshopen Uppdrag: Självkänsla som syftar till att stärka självkänslan. Workshopen ifrågasätter den gängse bilden av skönhet som förmedlas i medierna. Vi öppnar upp för en diskussion om ideal och hur vi kan förhålla oss till de budskap vi ser. Det handlar om att bli medveten om hur kommunikation påverkar oss och hur vi påverkar andra. Lokalavdelningen har under året nått ca **300** unga i åldrarna 12-20 med Uppdrag: Självkänsla där skolor och ungdomsverksamhet i regel är huvudbeställaren.

Utbildningar för vuxna

Att våga prata om ätstörningar är svårt och det är även en stor utmaning att avgöra vem som är frisk och vem som är drabbad. Vuxna som träffar barn och ungdomar i sitt arbete eller ideella engagemang kan spela en avgörande roll för att upptäcka ett osunt beteende och hjälpa drabbade till vård. Uppdrag: Frisk kallar vi vår föreläsning riktad till vuxna om hur man upptäcker, bemöter och förebygger ätstörningar samt skraddarsyr en handlingsplan. Lokalavdelningen har under året nått **110** vuxna med Uppdrag: Frisk.

Vi erbjuder även certifieringsutbildningen We Care som riktar sig till organisationer, föreningar och ledare inom träning. We Care ska främja ett sunt träningsklimat utan ätstörningar. Under året har lokalavdelningen genomfört 1 workshop och inlett ett samarbete med konsultföretaget Prové som rekommenderar We Care till sina relevanta kunder.

Kommunikation

Samhällsklimatet idag präglas av kroppsfixering samtidigt som myterna om ätstörningar fortfarande är stora. Frisk & Fris 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 en viktig funktion runtom i landet. Lokalavdelningen har under året genomfört 3 intervjuer, både i tidning och radio.

Övrig volontärverksamhet

Lokalavdelningen mottog öronmärkta donationer till material till pysselkvällarna, där vi under året 2019 fick en markant deltagarökning.

100% positiv feedback från närstående stödgruppsdeltagare när vi övergick från pappersform till smidigare och miljövänligare anonymt utvärderingsformulär online.

NSPHiG upplät och fortsätter att upplåta lokal till våra stödträffar i juli månad då Sensus semesterstänger - tack vare detta behöver inga stödträffar under sommaren ställas in.

Nått ut bättre till allmänheten tack vare föreläsningssamarbeten med bl.a. Sensus, Hälsoteket Väst, Anhörigcenter Väst och Prové.

Ökad efterfrågan i Västergötland och Halland på vår patientworkshop Uppdrag Stöd.

Lokalavdelningen deltog i pilotgrupp av en nationell närståendesatsning i framtagande av stödträffsmanualer för stödsökande och volontärer.

Deltagit med bokbord i ett flertal informationsmässor för elever – bl.a. högstadiet, gymnasiet och socionomlinjen.

Lokalavdelningen har pilotkört sina första öppna träffar dagtid för drabbade och närstående, med framgång.

Lokalavdelningen sålde in ett föreläsningpaket till Skaraborg tillsammans med Sensus Skövde på 4 föreläsningar per år - viktigt då lokalavdelningen önskar nå ut mer i länet.

2019 lade vi extra tyngdpunkt på närståendeperspektivet och grundade god, regelbunden samverkanskontakt med Anhörigcenter Väst samt Anhörigföreningen och har därmed fångat upp fler behövande närstående.

Vår erfarenhet och input om utformning av ätstörningsvård efterfrågades av Västra Götalands Region i samband med regionens upphandling av ätstörningsvårdskontraktet.

Nu är upphandlingen färdigförhandlad och nästan samtliga av våra input-punkter togs med och gäller nu som baskrav hos vårdgivaren. Med det har Frisk & Fri skapat omedelbar utveckling av ätstörningsvården på förtroende från regionen.

God samverkan inleddes med ätstörningsvården i Halmstad och Varberg för första gången i lokalavdelningen.

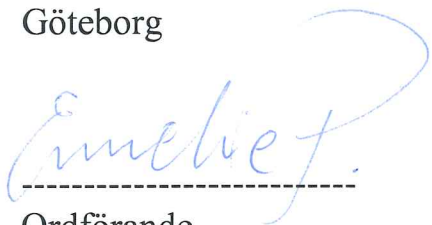
Allt fler göteborgsbaserade idéer sprids och används i andra lokalavdelningar och Göteborg kontaktas i större utsträckning av de andra lokalavdelningarna för input.

Lokalavdelningen deltog i utformningen av MultiFamiljeTerapi med Kungälv Sjukhus ätstörningsteam, där vi även i fortsättningen träffar personal samt närstående och drabbade patienter.

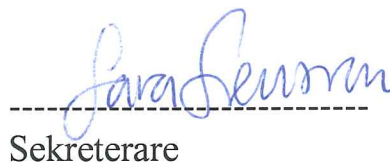
Lokalstyrelsen och kontaktpersonen utvecklade infrastrukturen för volontäringagemang och – kontakt.

Ort och datum

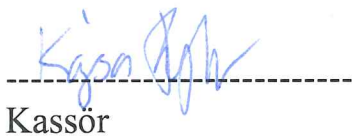
2020-03-03
Göteborg



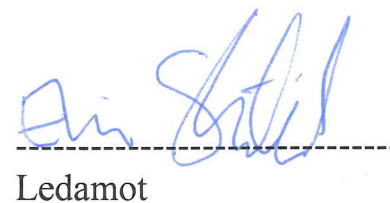
Ordförande



Sekreterare



Kassör



Ledamot