

# Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Umeå 2019

Frisk & Fri Umeå 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: Julia Kärnestad

Kassör: enbart på riksnivå

Sekreterare: Ida Byggeth

Ledamot: Anna Åhlander

## Styrelsemöten

Lokalavdelningens styrelse har under året 2019 haft 2 protokollförda möten.

## Medlemmar

Antalet medlemmar under året: 82

Kvinnor: 60

Män: 21

## Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt nio aktiva volontärer, varav en ny.

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

## Chatt

För många, framför allt unga människor, är chatten ett initialt forum för samtal. Chattkonversationerna handlar ofta om rädsla kring att berätta för omgivningen att man har problem med mat, ätande och kropp. En viktig styrka i chattstödet är anonymitet och således är tröskeln lägre än för till exempel en vårdkontakt. I chatten kan vi fånga upp ätstörningar i ett tidigt skede, vilket kan bidra till tidig upptäckt och vård, som innebär bättre prognos för tillfrisknande. Detta rikstäckande stöd är ett komplement till lokalavdelningens stödarbete som omfattar även öppna träffar, mejlstöd och två telefonlinjer som erbjuds i samverkan med riksföreningen

## 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 i Frisk & Fri Umeå tagit emot 381 mail från drabbade, närstående och vård- och skolpersonal samt andra ideella föreningar.

## Telefon

Telefonstödet uppfyller en liknande funktion som lokalavdelningens stöd- och informationsmejl. Tidigare har vi erbjudit rikstäckande stöd i form av ”Stödtelefon” (som besvaras av personer med erfarenhet som tidigare drabbad) och ”Närståendelinjen” (som besvaras av personer med erfarenhet av att vara närstående till någon tidigare drabbad). För att tydliggöra skillnaden mellan vem som besvarar de olika stödtelefonkanalerna, döpte vi om ”Stödtelefon” till ”Ätstörningslinjen”, 2019. På så sätt skiljer vi på vad personen som svarar har för tidigare erfarenhet – men både drabbade och närstående stödsökande är förstås välkomna att ringa till båda telefonlinjerna. Från mars 2019 implementerade vi också ”MiniVoice”-tekniken för Ätstörningslinjen, så att stödsökande bara behöver ringa till ett nummer – och att deras anonymitet försäkras. Under året besvarades 174 stödsamtal i Ätstörningslinjen och 199 stödsamtal i Närståendelinjen.

## Öppna träffar och stödgrupper

Frisk & Fri Umeå 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. Under vissa träffar, så kallade pysselträffar, erbjuds också möjlighet att pyssla under träffen.

Under verksamhetsåret 2019 har vi fortsatt med att anordna Öppna träffar på ätstörningsenheten Freja. Eftersom det är lättare för de drabbade att våga ta sig till lokaler som redan är välkända för dem, är det ett sätt för oss att nå ut till fler. Träffarna hålls i Frisk & Fris regi. Freja erbjuder lokal samt har två behandlare som närvarar under delar av träffarna och kan svara på frågor om deras behandling.

Under 2019 har Frisk & Fri Umeå haft fem öppna träffar (inkluderat pysselträffar) för drabbade och närstående.

### **Mentorer**

Frisk & Fri 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 2019.

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 Umeå har fyra mentorer varit aktiva under året.

### **Förebyggande verksamhet**

I vårt förebyggande arbete satsar vi på kunskapsspridning i form av behovsanpassade utbildningsinsatser för unga och vuxna. Kunskapen är även ett viktigt verktyg gentemot en attitydförändring, både på individ- och gruppnivå. Våra insatser knyter an till relevant forskning samt aktuell samhällsutveckling.

Under året har vi:

- Föreläst på Psykeveckan Västerbotten, utifrån föreläsningen Uppdrag: Frisk
- Föreläst för högstadieskola, utifrån föreläsningen Uppdrag: Frisk
- Föreläst för gymkedja i Umeå med föreläsningen We Care
- Föreläst vid två tillfällen för läkarstudenter vid Umeå universitet
- Föreläst för Socionomstudenternas studerandeförening vid Umeå universitet
- Föreläst för volontärer på Mind, självmordslinjen, Umeå

### **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. Frisk & Fri Umeå fortsätter vår samverkan med ätstörningsmottagningen Freja, med Studenthälsan och med BUP/SÄBU som informerar om vår stödjande verksamhet i deras kontaktnät. Under 2019 har vi deltagit vid ett tillfälle på Multifamiljeterapi på SÄBU i Umeå och planerar att fortsatt delta under hösten 2020 vid ett tillfälle.

### **Deltagande i brukarråd och patientföreningar**

Genom olika nätverk har föreningen möjlighet att påverka politiker och vårdgivare tillsammans med andra stöd- och patientföreningar. Under året har föreningen deltagit i medlemsmöte med Hjärnkoll Västerbotten.

## 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.*

## Media

Genom media har föreningen möjlighet att påverka samhällsdebatten kring ätstörningar och även informera om att vi som lokalavdelning finns. Även rekrytering av nya volontärer kan ha stor effekt genom medverkan i media. Under 2019 medverkade vi i en tidningsintervju i Västerbottenskuriren, en TV-intervju i SVT Västerbotten samt en radiointervju med P4 Västerbotten.

## 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 2019 hade sidan 5586 gilla-markeringar som vid årets slut ökat till 6696 stycken. Föreningen finns även på Instagram, men Facebook är föreningens primära kanal i sociala medier.

## 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 vi under året informerat om våra aktiviteter i form av inbjudningar till öppna träffar och löpande uppdateringar om lokalavdelningens verksamhet.

Under 2019 har föreningen vuxit med medlemmar i Umeås lokalavdelning, från 69 år 2018 till 82 år 2019.

## Övrigt

Frisk & Fri deltog på Umeå Universitets Välkomstmässa HT 2019

## 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 & Fri genomförde sina etablerade interna konferenser: Rikskonferensen, som sammanfaller med riksföreningens årsmöte, och den årliga hösträffen. 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. Frisk & Fri Umeå har medverkat med två representanter vid rikskonferensen.

### **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.

Frisk & Fri Umeå har en psykologstudent som agerat som handledare på plats i Umeå och vid tre tillfällen under året erbjudit handledning till volontärerna. Volontärerna har även möjlighet att få extern handling över telefon eller mail med legitimerade psykologer på KÄTS, Kunskapscenter för ätstörningar. 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.

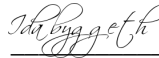
Alla nya volontärer i Frisk & Fri går igenom en webbaserad grundutbildning för att säkerställa att alla våra volontärer står på samma grundläggande plattform och får en känsla av vilket sammanhang de är en del av. I grundutbildningen får volontären kunskap om föreningens historia, vision och värdegrund. 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.

Målet för 2019 var att rekrytera fler volontärer för föreläsningar och den förebyggande verksamheten som mentorer, stödtelefon och öppna träffar. Vi lyckades rekrytera en ny volontär. Volontärerna har fortsatt utbildats genom handledning med en extern psykologstudent.

Ort och datum: *Umeå 2020-04-20*



Julia Kärnestad (*Ordförande*)



Ida Byggeth (*Sekreterare*)



Anna Åhlander (*Ledamot*)