



Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Norrköping/Linköping 2019

Frisk & Fri Norrköping/Linköping 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 Louise Brickarp
Kassör Annie Ledström
Sekreterare Lina Nielsen

Styrelsemöten

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

Medlemmar

Antalet medlemmar under året: **135**
varav **43** stycken enskilda medlemmar
75 stycken familjemedlemmar
15 stycken stödmedlemmar
2 stycken organisationsmedlemmar

Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt **12** stycken aktiva volontärer, varav **3** stycken var nya.



Stödande 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 Norrköping/Linköping 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.

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 **66** stycken mejl.

Öppna träffar

Frisk & Fri Norrköping/Linköping 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 men kräver en föranmälan. Denna enkelhet underlättar för människor att våga ta steget till att möta andra och be om stöd. Lokalavdelningen har under året arrangerat 6 stycken öppna träffar därav **1** träffar för drabbade och **5** träffar för närstående.

Mentorer

Frisk & Fris mentorer finns för lokalavdelningens medlemmar. Att få tilldelat en mentor innebär att ha en personlig kontakt via internet, telefon alternativt personliga möten eller via Skype. Mentorerna kan på ett unikt sätt svara på frågor om processen att bli frisk. De finns där, lyssnar och ger hopp. 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 Norrköping/Linköping har 6 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 gjort 2 besök på Ätstörningsteamet vid BUP i Linköping och 2 besök vid Länsteamet som är placerat i Linköping där representanter från lokalavdelningen träffat patienter, närstående och personal. Samt haft 1 möte med personal på ätstörningsteamet vid Vuxenpsykiatriska mottagningen city i Norrköping samt 1 möte med personal i ätstörningsteamet vid BUP i Norrköping.

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 Norrköping/Linköping deltagit i NSPH Östergötland En representant finns även med i planeringsgruppen för "Om psykisk hälsa" som arrangeras i östra länsdelen. Sedan hösten 2019 finns samma representant med i styrgruppen för "Uppdrag psykisk hälsa" i Norrköpings kommun. Detta via NSPH. Föreningen deltar även i samverkansråd vid Psykiatriska kliniken i Norrköping och brukarråd i Linköping.

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. Våra Uppdrag: Självkänsla-ledare möter unga på skolor, men även i idrottsföreningar och på sommarläger. Under året har lokalavdelningen träffat 75 unga.

Uppdrag: Frisk

Frisk & Fri kontaktas ibland av olika yrkesgrupper som vill lära sig mer om ätstörningar. Det kan vara personal inom socialt arbete eller elevhälsoteam. Under året har ingen föreläsning genomförts utifrån konceptet, men utskick till elevhälsoteam och rektorer i Norrköpings kommun har gjorts i syfte att sälja in utbildningen.



Andra utbildningssammanhang

Lokalavdelningen har under flera år medverkat vid workshopdagar vid Socionomprogrammet vid Linköpings universitet. Syftet med workshopdagarna är att studenter vid termin 1 ska få en större insikt i vad socialt arbete kan innebära. Studenterna får träffa yrkesverksamma, relevanta samarbetspartners samt representanter från ideell sektor som befinner sig i fältet socialt arbete. Lokalavdelningen Norrköping/Linköping har medverkat vid 2 sådana workshops under året. En representant i lokalavdelningen blev även inbjuden av studieförbundet Vuxenskolan vid ett frukostseminarium under hösten för att föreläsa utifrån sina erfarenheter av att bli frisk från en ätstörning.

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 runt om i landet en viktig funktion.

Press

Lokalavdelningen har under året medverkat 1 radioinslag där en av lokalavdelningens volontärer intervjuades utifrån sina erfarenheter av graviditet och ätstörningar.

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 digitala medlemsbrev.



Möten med beslutsfattare/politiker

Lokalavdelningen har mött representanter från Vänsterpartiet för att diskutera organisationen av ätstörningsvården i länet, samtal som fortsätter under 2020. En representant blev även inbjuden av Hälso-och sjukvårdsnämndens behovsberedning vid ett kunskapsseminarium hösten 2019 där samtliga ledamöter i nämndens fyra beredningar medverkade. Syftet var att dela med sig av sina erfarenheter av att ha behandlats för ätstörningar.

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

Lokalavdelningen har, som tidigare nämnt, medverkat i planeringsgruppen för ”Om psykisks hälsa” (tidigare Psykiatriska veckan) När veckan gick av stapeln medverkade föreningen som utställare.

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 det årliga höstmötet. 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.Handledning i lokalavdelningen sker främst individuellt och vid behov och samtliga volontärer uppmuntras att ta handledning regelbundet.

Föreningen har även 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 bokas per mejl och sker via telefon. Extern handledning via KÄTS blir även ett komplement till den interna handledning som lokalavdelningen kan ge.

Innan samtliga volontärer går ut i uppdrag genomgår de en webbaserad grundutbildning. 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 våren 2019 genomfördes även en fortbildning för volontärer i lokalavdelningen. Fortbildningen är en fördjupning av grundutbildningen med stort fokus på reflektionsövningar .



Norrköping 25/2-2020

DocuSigned by:

Louise Brickarp

FCE464B5D1CA401.....

Louise Brickarp

Ordförande

DocuSigned by:

Lina Nielsen

D2CB7853B4E7432.....

Lina Nielsen

Sekreterare

DocuSigned by:

Annie Ledström

11DA0B89429148E.....

Annie Ledström

Kassör

DocuSigned by:

Maja Engström

63B21DA01D0A426.....

Maja Engström

Regionansvarig