

# Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Uppsala 2019

## Innehållsförteckning

<b>Verksamhetsberättelse för Frisk &amp; Fri Uppsala 2019 .....</b>	<b>1</b>
Styrelse .....	2
Valberedning.....	2
Medlemmar.....	2
Volontärer .....	2
<b>Stödjande verksamhet.....</b>	<b>2</b>
Rikstäckande stödinsatser .....	3
Lokala stödinsatser .....	4
<b>Kommunikation.....</b>	<b>4</b>
Hemsida .....	5
Medlemstidning Insikt & medlemsutskick .....	5
<b>Organisationsutveckling .....</b>	<b>5</b>
Utbyte med andra lokalavdelningar och rikskansliet.....	5
Utbildning & handledning .....	5

Frisk & Fri Uppsala 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: Katarina Westerlund  
Kassör: Ida Tryggvesson  
Sekreterare: Johanna Mollbring  
Ledamöter: Julia Mattsson

#### Valberedning

Årsmötet 2019 gav i uppdrag att utse en valberedning inför årsmötet 2020. Valberedningen har bestått av Mikaela Granath.

#### Medlemmar

Antalet medlemmar under året: 82

Varav:

25 enskilda medlemmar

43 familjemedlemmar

13 stödmedlemmar

1 organisationsmedlemmar

Antalet medlemmar har minskat med ca 12 % jämfört med 2018. Minskningen rör f.a enskilda medlemmar.

#### Volontärer

Lokalavdelningen har under året rekryterat 1 ny volontär.

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

#### Rikstäckande stödinsatser

##### *Chatt*

Majoriteten av de som sökte stöd genom chatten var i åldersgrupperna 13 till 19 år. Volontärerna som svarar i vår chatt har många gånger varit de första personerna som stödsökande vågar berätta om sitt mående för. Samtalen handlade ofta om ångest, ätande och missnöje med kropp och utseende. Många stödsökande delade med sig av känslor av hopplöshet, ensamhet och skam. Syftet med chatten är att lyssna, vara de som stöttar och inger hopp om att det går att komma ur ätstörningen. Totalt mottogs 921 samtal (jämfört med 914 i fjol). Chatten har varit öppen 4 timmar i veckan och bemannats av 16 volontärer.

##### *Ätstörningslinjen*

Människors som hör av sig till Ätstörningslinjen är majoritetsmässigt i åldrarna 20 till 40 år. Linjen har varit öppet två timmar i veckan, en kvällstid och en dagtid. De som svarar på Ätstörningslinjen har egen erfarenhet som tidigare drabbade av ätstörningar och kan på så sätt ge ett unikt, medmänskligt stöd utifrån sin genomlevda erfarenhet av tillfrisknande. Under året mottogs 174 samtal till Ätstörningslinjen.

Ett samtal på Ätstörningslinjen varar i genomsnitt 20 till 30 minuter. En del ringer in för att få uppmuntran och motivation till viljan att bli frisk. Andra ringer in för att få tips och råd om vart de kan vända sig för exempelvis vård. Frågor som ofta kommer upp är hur volontären som svarar själv blev frisk och hur man kan hitta styrka till att vilja bli frisk och vad man gör när ångesten kommer.

##### *Närståendelinjen*

Totalt har Närståendelinjen mottagit 199 samtal. Även obesvarade samtal (under våra öppettider) har ökat, med 25%. Eftersom vi ser att utökade tider och ökad bemanning resulterar i just fler samtal märker vi att vi möter ett behov som finns. Antalet volontärer i linjen är samma som 2018 (några har avslutat och några har tillkommit), och mot slutet av 2019 har vi fokuserat på att rekrytera fler volontärer. Det var framförallt föräldrar till drabbade som ringde till Närståendelinjen, men även bl.a. vänner, partners samt syskon. Vanliga ämnen som diskuterades var mat/ ätande, vård, vikt och oro. Ofta handlar samtalen om bemötande - hur en kan konfrontera något som verkar vara ett problem, hur en kan prata med någon som är i en förnekelsefas och hur en kan motivera den drabbade till att söka vård. Vården är ett vanligt ämne.

##### *Mentorer*

Under maj månad och i november har våra medlemmar haft möjlighet att ansöka om en mentor. Förmedlingen sköts av en samordnare på riksplanet som är första kontaktperson för både stödsökande och mentorerna.

Mentorskontakten är en relationell stödkontakt som är tidsbegränsad och pågår under en period av fem månader. Mentorskapet erbjuds på två sätt. I vårt mentorskap 1) har den stödsökande kontakt med sin mentor via mejl, telefon eller sms varje vecka och i mentorskap 2) träffas mentor och stödsökande en gång i månaden eller hörs via Skype. Vi följde upp kontakten i form av en webbaserad enkät. Mentorundersökningen, som vi genomfört, visar att en övervägande majoritet av medlemmarna skulle rekommendera mentorn till andra stödsökande och känner sig väldigt nöjda med sin mentor.

## Lokala stödinsatser

### *Stödmejl*

Drabbade såväl som närstående kontaktar lokalavdelningen för att få stöd och information per mejl. Likt chatten är mejl och telefon 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 också professionella, såsom vård- och skolpersonal, till oss vid osäkerhet i ätstörningsrelaterade frågor. Uppsalas kontaktperson, d.v.s. operativa ansvariga i Uppsalas lokalavdelning, har svarat på de angelägna stöd- och informationsmejl under året.

### *Öppna träffar och stödgrupper*

Uppsalas lokalavdelningar har under året planerat för att åter komma igång med öppna gruppträffar för drabbade och närstående under det kommande året. Gruppverksamheten är ett viktigt komplement till våra rikstäckande, anonyma stödinsatser samt vår mentorsförmedling och mejlstödet. Syfte med våra träffar är att ge deltagarna en möjlighet att i grupp utbyta erfarenheter, tankar och känslor tillsammans med personer som befinner sig i liknande situationer – för att komma vidare mot friskhet. Grupperna ska ledas av erfarna ledare från lokalföreningen med en egen historia av ätstörning, antingen som före detta drabbade eller närstående.

### *Arbete för en bättre vård*

Att våga söka professionell hjälp för en ätstörning är ett stort steg. Tidiga insatser vid insjuknande leder till minskat lidande och ökar chanserna för ett snabbare tillfrisknande. Frisk & Fri finns som en länk mellan vårdsökande, brukare och vården, samt som komplement och påverkande kraft. Våra samlade erfarenheter som brukar- och närståendearbete är en viktig del i att aktivt Lokalavdelningen har under året återupptagit kontakten med ätstörningsvården i Uppsala. Lokalföreningen har inventerat vårdinsatser och informerat om föreningen. Kontakter med Uppsala studenkör, studenthälsan och gymnasier i Uppsala har också upprättats.

## 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.

#### 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.

#### 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 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. Frisk & Fri Uppsala har deltagit med en representant på kontaktpersonsträffen och en person deltog i riksföreningens årsmöte.

#### 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 och via mejl.

Den nya volontären i lokalavdelningen har genomgått en webbaserad grundutbildningen för att fått kunskap om föreningens historia, vision och värdegrund. I utbildningen ingick reflektionsövningar där volontären fått stanna upp och reflektera enskilt och tillsammans med andra på studieplatsen över sitt engagemang och sin drivkraft.

Ort och datum

*Katarina Westerlund*

*Johanna Stollbrink*

Ordförande

Sekreterare

*Anna Tjymer*

*Julia Mota*

Kassör

Ledamot

Ledamot

*Julia Mota*

Kontaktperson