

Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Eskilstuna 2019

Frisk & Fri Eskilstuna 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 anhöriga
- 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 Emma Håkansson

Sekreterare Katarina Tomczyk

Ledamot Eva Lindahl

Styrelsemöten

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

Medlemmar.

Totalt 47 st medlemmar.

Fördelat på:

enskild medlem 9 st

Familjemedlemmar 31 st

Stödmedlemmar 6 st

Organisationsmedlemmar 1 st

Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt 5 aktiva 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 Eskilstuna har 3 mentorer varit aktiva under året.

Mejl stöd

Både drabbade och närstående kontaktar oss för att få stöd via mejl. Även vård- och skolpersonal som känner sig osäkra i bemötande av ätstörning problematiken hör av sig till föreningen. Lokalavdelningen har under året besvarat 60 mejl.

Öppna träffa, för drabbade och närstående

Frisk & Fri Eskilstuna anordnar öppna träffar för drabbade och närstående. I möten finner hjälpsökande stöd genom att utbyta erfarenheter, uppleva att de inte kämpar ensam 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 11 öppna träffar.

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 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 på nationell och lokal nivå.

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.

Uppdrag Frisk är en föreläsning för vuxna som sin yrkesroll vill lära sig mer om ätstörningar, dess upptäckande och hur man kan bemöta en person där det föreligger oro om en ätstörning.

Katarina och Emma höll en Uppdrag frisk föreläsning i Malmköping som Svenska kyrkan arrangerade.

Katarina och Eva höll en Uppdrag frisk föreläsning på Biblioteket i Eskilstuna.

Utöver detta deltog Katarina och Emma deltog i en ungdomsmässa i Fors kyrka.

Kommunikation

Samhällsklimatet i dag präglas av kroppsfixering, samtidigt som myterna om ätstörningar fortfarande är många. Föreningens kommunikationsarbete handlar om att synliggöra och öka kunskaperna om ätstörningar. Vi verkar för ett allsidigt belysande, med såväl positiva exempel på tillfrisknande som en kritisk granskning av fördomar och samhällets kollektiva ansvar. För att uppnå detta är vårt pressarbete, vår kommunikation i sociala medier, vår medlemstidning, våra föreläsningar och våra olika event runt om i landet viktiga komponenter.

Press

Lokalavdelningen har under året inte medverkat i media.

Facebook

Frisk & Fri sprider även information om ätstörningar och det arbete föreningen gör i sociala medier. Facebook har blivit en viktig kommunikationskanal för Frisk & Fri Stockholm. Facebook-sidan används både till att sprida det budskap lokalavdelningen vill nå ut med och för att informera om

aktiviteterna i Frisk & Fri Stockholm. Vid slutet av 2019 har vi haft 6621 gilla markeringar.

Instagram

I juni 2019 skaffade Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar, ett Instagramkonto, för att nå ut till flera via sociala medier. Kontot heter "normfrisk" och är ytterligare en kanal där vi delar information om föreningen, nyheter inom vår verksamhet och berättelser från volontärer, mm.

Hemsida

På föreningens hemsida finns information om vad lokalavdelningen erbjuder, samt kontaktuppgifter och nyhetsuppdateringar.

Medlemstidningen Insikt och medlemsutskick

Insikt är föreningens medlemstidning och fyller en viktig funktion genom att synliggöra och öka kunskaperna om ätstörningar. Som föreningens röst verkar Insikt stödjande, förebyggande och påverkande. Tidningen belyser, informerar, problematiserar och reder ut. Insikt eftersträvar en allsidig bevakning av det mångfacetterade ämnet ätstörningar, där positiva exempel på tillfrisknande och frigörelse varvas med kritisk granskning av fördomar och samhällets ansvar. I tidningen kan lokalavdelningens medlemmar även läsa om vad som händer i föreningen, både centralt och i lokalavdelningen. För att hålla våra medlemmar uppdaterade om lokalavdelningens aktiviteter har vi under året informerat om vår stödverksamhet, samt senaste nytt inom förebyggande- och påverkansområden, i form av digitala medlemsutskick.

Eskilstuna 20200707



Ordförande



Sekreterare