

## Effektrapport

**Frisk & Fri innehar ett 90-konto och är medlem i insamlingsorganisationernas branschorgan, Giva Sverige. Nedan följer vår effektrapport för perioden 2020-01-01 till 30 september 2020. En mer omfattande rapport delges vid slutet av året.**

### Vad vill Frisk & Fri uppnå?

Vår vision i Frisk & Fri är ett samhälle utan ätstörningar, där alla är fria att vara sig själva. Frisk & Fri är en påverkande kraft som vill bidra till förbättringar i den psykiska och fysiska folkhälsan. En förbättrad folkhälsa leder till välmående och hälsa för enskilda personer – och samtidigt skapas samhällsekonomiska vinster som gynnar samhället i stort. Vi arbetar för ett samhälle där det finns respekt för människors olikheter och där alla människor i sanning är lika mycket värda. Vi vill se en ökad öppenhet kring psykisk ohälsa och vi vill sprida kunskap om att det går att bli frisk och fri från en ätstörning. Det är viktigt att det finns tillräckligt med resurser för att förebygga och behandla ätstörningar.

För att nå vår vision jobbar vi utifrån tre varandra kompletterande ändamålsområden.

**Vi arbetar förebyggande, så att personer inte ska drabbas av ätstörningar och fångas upp i ett tidigt skede när de upplever sig ha ett problematiskt förhållningssätt till mat, ätande och sin kropp.**

Vi vill:

- ge unga verktyg för att arbeta med sin självkänsla
- skapa bättre förutsättningar för unga personer att söka stöd i större omfattning
- bidra till att förändra den negativa folkhälsoutvecklingen där allt fler har ett problematiskt förhållningssätt till mat, kropp och ätande
- öka kunskap bland yrkesverksamma kring tidiga varningstecken och om ett adekvat bemötande
- främja en attitydförändring inom idrotten, genom att fokusera på sunda träningsideal
- stärka idrottsorganisationer i arbetet med att förebygga och bemöta ätstörningsproblematik – genom utbildning till ledare inom idrotten.

Vi arbetar **stödjande, för de som är drabbade och deras närstående.**

Vi vill:

- erbjuda stöd i olika former, för att kunna bemöta hjälpsökande på det sätt som passar just dem
- lyfta den personliga erfarenheten – som en resurs att tillgå och som stöd i ett tillfrisknande
- förmedla ett medmänskligt stöd för drabbade eller närstående, som ett komplement till vården
- sänka tröskeln så att fler söker vård och/eller stöd – och det gäller såväl drabbade som närstående
- stödja professionella (lärare, fritidspedagoger, idrottsledare och skolsköterskor) i ätstörningsrelaterade frågor.

**Vi arbetar för bättre vård, så att alla som behöver en kvalitativ och kompetent vård får hjälp**

Vi vill:

- ha en etablerad samverkan med vårdinstanser i alla regioner där vi har lokalavdelningar
- ha likvärdig vård oavsett var människor bor i landet
- ha kortare köer och möjlighet till snabbare ätstörningsvård
- att vården tar hänsyn även till närstående – inklusive syskon och relationer som går utanför nu rådande normer.

## **I vilket organisatoriskt sammanhang verkar Frisk & Fri?**

Frisk & Fri positionerar sig som en erfarenhetsbaserad förening med specialkunskap om just ätstörningar. Frisk & Fri samverkar med andra organisationer som också arbetar för psykisk hälsa och en attitydförändring kring psykisk ohälsa.

Nätverksarbetet och olika samarbeten är ett viktigt sätt för oss att utbyta och komplettera erfarenheter och kunskap, samt nå ut till fler som behöver stöd. Vi vill skapa synergieffekter genom samarbete och kommunikation med andra. Vårt arbete knyter an till olika organisatoriska sammanhang med fokus på skolor, vården och idrottsföreningar. Frisk & Fri är en riksförening med 11 lokalavdelningar, som i sin tur har lokala samarbetspartners.

### **Förebyggande arbete**

När det kommer till vårt arbete för unga, Uppdrag: Självkänsla, verkar Frisk & Fri främst i skolor och i idrottsföreningar som har en ungdomsverksamhet. Vi har workshops (We care) och en webbutbildning (I care) som riktar sig till idrottsföreningar, gym och relevanta utbildningsinstitutioner. Utbildningen Uppdrag: Frisk fokusera på att förebygga och bemöta ätstörningsproblematik utifrån ett bredare perspektiv i yrkessammanhang.

## Stödjande arbete

Frisk & Fri är medlemsförening i NSPH, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, ett nätverk av patient-, brukar- och anhörigorganisationer på det psykiatriska området. Vi är också medlemmar i Hjärnkoll. Genom NSPH och Hjärnkoll samverkar vi med andra både på ett riksomfattande plan och på ett regionalt plan. Här kan vi mer övergripande hämta kunskap, undersöka, vidareutveckla och utvärdera frågor som berör stödverksamheten på olika sätt, såsom vårt närståendestöd och vårt arbete riktat till barn och unga. Specifikt inom området ätstörningar finns andra stödjande föreningar, som SHEDO (Self Harm and Eating Disorders) och föreningen Tjejjonen som vi har en del utbyte med. Samverkan har främst berört kunskapshöjning för våra volontärer. Kunskapsutbytet omfattar även andra ideella föreningar, exempelvis MIND, SANE mm.

## Arbete för bättre vård

I arbetet för bättre vård är vår samverkan med NSPH framträdande. NSPH ser patienter, brukare och anhöriga som en oumbärlig resurs i vården. Syftet med NSPH är att medlemsorganisationerna ska ha ett större inflytande över de beslut som fattas på området. Frisk & Fri har en representant på styrelsenivå. Hjärnkoll har blivit en riksförening där Frisk & Fri också har en representant med i styrelsen. Flera av våra lokalavdelningar medverkar också i lokala brukarråd och engagemanget dokumenteras i verksamhetsberättelser.

## Vilka strategier har vi på Frisk & Fri för att uppnå våra mål?

Orsaker till ätstörningar varierar, det kan handla om genetiska, sociokulturella och psykologiska faktorer som samspekar med varandra. På individnivå ligger ofta en obalanserad självkänsla till grund, och i ett större perspektiv finns samhällets normer, ideal och sociala förväntningar. Frisk & Fri arbetar därför både på individnivå och på gruppnivå. Föreningen arbetar utifrån ett helhetsperspektiv som omfattar en förebyggande och stödjande verksamhet och kombinerar detta med påverkansarbete för bättre vård och en extern kommunikation för att höja kunskapen om ätstörningar i samhället. I alla våra ändamålsområden satsar vi på ett kommunikationsarbete som lyfter den egna erfarenheten av tillfrisknande. Det bidrar till en nyanserad bild av ätstörningar och hjälper till att krossa myter och fördomar.

## Förebyggande arbete

En låg självkänsla är ofta en gemensam faktor för personer som är drabbade av ätstörningar. Forskning visar att ett grundläggande sätt att arbeta förebyggande mot psykisk ohälsa är just att stärka självkänslan. Frisk och Fri erbjuder därför Uppdrag: Självkänsla, en workshop/föreläsning för unga – om just självkänsla. I workshopen tar vi även upp frågor om påverkan från diverse medier – och hur vi påverkar varandra genom vad vi själva skriver och säger i sociala medier.

Vårt arbete gentemot idrotten bygger på en utbildningsbaserad certifiering, fristående utbildningar och föreläsningar, samt kunskapsspridning via vår webbutbildning. Vi fokuserar på utbildning av idrottsledare samt lyfter vikten av att agera på organisationsnivå.

För att utvärdera dessa insatser evidensbaserat samarbetar vi med CEDI (Centrum för Eating Disorder Innovation. Vi arbetar samtidigt med referensgrupper från våra målgrupper (unga och idrottsorganisationer) och hämtar feedback via kvalitativa deltagarundersökningar.

Vi satsar resurser på att förankra det förebyggande arbetet ute i våra lokalavdelningar, för att få en större spridning till allmänheten. Vi har också erbjudit mindre tjänster istället för arvodering – i syfte att bygga långsiktigt, med erfarna ledare. Vi ger dessutom våra ledare möjlighet att utvecklas i sitt arbete genom vidareutbildning och handledning. För att nå våra olika kvantitativa målsättningar satsar vi på spridning i media – exempelvis genom vår närvaro i sociala medier, medverkan i tidningsartiklar och genom betald reklam.

### **Stödjande arbete**

Frisk & Fri erbjuder stöd i olika former, så att vi kan bemöta hjälpsökande på det sätt som passar just dem. Stödet ges av volontärer med egen erfarenhet som tidigare drabbade eller närstående. För att kunna engagera sig behöver man ha varit frisk och fri i minst två år.

Den egna erfarenheten står i centrum och de olika erfarenheterna av tillfrisknande gör bilden av återhämtning mer nyanserad. När någon fastnat i en ätstörning är det lätt att tro att det inte finns någon väg ut – och att få möjlighet att prata med någon med egen erfarenhet är en stor samhällsresurs.

I dag erbjuder vi stöd genom chatt, mejl och telefon samt genom öppna gruppträffar, fasta stödgrupper och genom personliga stödkontakter, så kallade mentorer. Drabbade och närstående får genom föreningens volontärer ett kompletterande stöd på vägen mot att bli friska och fria. Tillgänglighetsperspektivet sträcker sig även utanför föreningens interna stödsammanhang, exempelvis när vi besöker vården.

### **Arbete för en bättre vård**

För att ätstörningsvården ska fungera så bra och behovsanpassat som möjligt bör brukarnas kunskap ingå som en naturlig del i vårdplaneringen. Genom utbildning av vårdpersonal, deltagande i brukarråd och genom vårt engagemang i NSPH finns vi tillgängliga för både beslutsfattare och enskilda – i processen för en så bra ätstörningsvård som möjligt. Genom vårt stödarbete får vi insyn i hur vården upplevs av drabbade och närstående – och här fungerar vi som ett språkrör. Frisk & Fri deltar också direkt i dialog med politiker, där vi framför våra synpunkter och berättar om den egna erfarenheten.

## Vilken kapacitet och vilket kunnande har vi för att uppnå vårt mål?

Frisk & Fri största resurs är människorna som engagerar sig i föreningen, samt våra samarbetspartners som kompletterar våra kunskaper och resurser. Viljan att göra skillnad och att hjälpa andra genom att använda – i de flesta fall – egen tidigare erfarenhet, är drivkraften för såväl volontärer som anställda i föreningsarbetet. Våra anställda på rikskansliet lägger grunden för lokalavdelningarnas insatser ute i landet. De kanslianställda ansvarar för följande övergripande områden: Stöd, utbildning, påverkansarbete/press, volontärsamordning, kommunikation, insamling,

verksamhetsledning, ekonomi och administration. I våra lokalavdelningar erbjuder vi stöd, samt förebygger och arbetar för bättre vård runt om i landet. Varje lokalavdelning har en egen styrelse samt en ansvarig kontaktperson.

En del av föreningens lokalavdelningar får numera också bidrag från de landsting och kommuner de tillhör. Dock räcker dessa bidrag inte för att nå föreningens mål. Därför satsar Frisk & Fri på att bygga upp ett insamlingsarbete gentemot privatpersoner och företag. Än så länge är ekonomin det största hindret för att fullt ut kunna använda potentialen i våra anställda och volontärer.

### Förebyggande arbete

Det förebyggande arbetet finansieras av offentliga bidragsgivare och sponsorer. Att ha personal som arbetar med utbildning och pedagogik har gett föreningen större möjlighet att organisera arbetet och därigenom skapa öppningar för lokala samarbeten. Genom samarbetet med KÄTS, Kunskapscentrum för ätstörningar – och framtida satsningar på att skapa forskningsunderlag för vårt förebyggande arbete – kan vi komplettera vår egen kunskap (den egna erfarenheten) med forskningsperspektivet.

### Stödjande arbete

Vårt stödjande arbete finansieras främst av offentliga bidragsgivare som Socialstyrelsen och landsting/kommuner. Alla volontärer som arbetar med stöd har egen erfarenhet av ätstörningar, som före detta drabbade eller närstående. Många har sökt sig till yrken där de kan använda sin tidigare erfarenhet och kunskap, som beteendevetare, psykologer, dietister eller socionomer. Man kan säga att de besitter en dubbel kompetens på området.

Alla volontärer intervjuas innan de godkänns. Genom att intervjua intresserade vill vi säkra kvaliteten på föreningens arbete, samt minska risken att personer som inte är redo tar sig an ett övermäktigt uppdrag. Utöver detta har vi en gräns där en måste ha varit frisk i minst två år för att överhuvudtaget söka som volontär i stödverksamheten.

## Arbete för bättre vård

Även i föreningens arbete för bättre vård spelar våra egna erfarenheter en stor roll. Alla som sitter i brukarråd med personal och ledning inom vården har själva tagit del av vård – antingen direkt, som drabbade, eller indirekt, som närstående. Många som är engagerade i föreningen har även en terapeutisk bakgrund i sitt arbetsliv eller är aktiva inom vård eller forskning.

Som tidigare nämnts har Frisk & Fri en styrande roll i flera viktiga sammanhang. Vi sitter med i Hjärnkolls styrelse, vi har två representanter i nationella NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk ohälsa) och vi har representanter i lokala brukarråd i sex olika städer runt om i landet. Vi medverkar även vid möten med Kunskapscentrum för Ätstörningar (KÄTS) där vi kan komplettera aktuell forskning med den egna erfarenheten. Föreningen har anställt en påverkansansvarig på 60 % – som är delaktig i relevanta nätverk och som kan slussa vidare relevant information till föreningens kommunikationsgrupp.

Ovan nämnda organisationer och nätverk ger oss forum för kunskapsutveckling och möjliggör för oss att nå ut gemensamt med en starkare röst, för att kunna påverka på högre samhällsnivåer.

## Hur vet vi om vi gör framsteg?

Att arbeta för ett samhälle utan ätstörningar är en oerhört stor utmaning men samtidigt ett mycket viktigt långsiktigt mål för Frisk & Fri. Med tanke på de komplexa biologiska, psykologiska, och inte minst sociala faktorer som ger upphov till ätstörningar är vi väl medvetna om att detta mål är svårt – om inte omöjligt – att uppnå fullt ut. Ett samhälle som närmar sig detta mål är dock i högsta grad möjligt.

Frisk & Fri arbetar för en attitydförändring och ett viktigt delmål är att stärka föreningens varumärke genom att etablera oss som en opinionsbildande röst. Vi tar och ges mer och mer plats i traditionella och sociala medier, där vi kan sprida information om vårt lokala och rikstäckande arbete. Vi gör statistik över vår förekomst i media, utvecklingen på vår Facebook-sida samt besöksutvecklingen på hemsida.

Relevanta beståndsdelar i att lyckas är hur nöjda föreningsmedlemmarna är med vårt arbete – och hur medlemsantalet utvecklar sig. Vi gör kvantitativ statistik över medlemsutvecklingen och gör kvalitativa medlemsundersökningar om hur man upplever vårt bemötande och vår kommunikation.

Ett tecken på framsteg är hur vårt insamlingsarbete utvecklas. Vi gör statistik över antal givare, bidragsgivare och gåvor, samt frekvensen av dessa. Viktiga indikatorer på framsteg är också i vilken omfattning företag är beredda att sponsra föreningens verksamhet samt hur långsiktig relationen till våra givare och sponsorer är.

## Förebyggande arbete

En målsättning med vårt förebyggande arbete är att nå ut bredare. Därför är antalet unga, antalet vuxna samt antalet organisationer vi når ut till centrala nyckeltal. Kvantiteten kompletteras av kvalitativa enkäter som delas ut till deltagarna i våra utbildningsinsatser. Den respons vi får ligger till grund för utvecklingen av våra material. En viktig indikator för framsteg är även hur relationen till våra beställare ser ut. Med flera aktörer har vi ett mångårigt samarbete som ger oss möjlighet att ta del av förändringar, nya behov och önskemål. I personliga möten och samtal får vi ofta bakgrundsinformation som vi kan ta med oss i utvärderingen och utvecklingen av vårt arbete. Under 2019 fortsätter också ett forskningsprojekt med KÅTS (Kunskapscentrum för ätstörningar) just för att ytterligare kvalitetssäkra materialet och ta reda på hur vårt arbete och våra strategier fungerar. Detta är även ett steg i att förbättra relationen till våra beställare. Idrottssatsningen blir bredare, med diskussioner om flera nationella samarbeten och en webb utbildning som skapar tillgänglighet över hela landet. I certifieringsarbetet ingår en kunskapsundersökning, för att mäta resultatet av utbildningsinsatserna.

### **Stödarbete**

Med tanke på antalet ätstörningsdrabbade behöver vi utöka tillgängligheten och synligheten i och kring vår verksamhet. De viktigaste indikatorerna för framsteg är hur många som tar del av vårt stöd och hur de upplever det stöd de får. I vårt stödjande arbete mäter vi därför hur många kontakter – via chatt, mejl och telefon – vi har. Utöver detta räknar vi antal personer som kommer till våra öppna träffar, tar stöd av våra mentorer och tar del av våra grupper. Vi kompletterar våra kvantitativa mätningar med kvalitativa undersökningar i form av anonyma enkäter. Utöver de här mätningarna är samtal och regelbundna möten med våra volontärer centrala för att följa upp vårt arbete.

### **Arbete för bättre vård**

En indikator för framsteg när det gäller påverkande av vården är hur mycket vi deltar i nationella och regionala sammanhang tillsammans med vårdgivare och beslutsfattare. En annan är var vi finns representerade, i brukarråd. Vilket mandat vi har väger dock tyngst av alla indikatorer. Vi har en egen erfarenhet som tas på allvar och det tas mer hänsyn även till närstående, som har en viktig roll. Statistik förs över all aktivitet i våra lokalavdelningar, och de förändringar som sker inom vårdenheter beskrivs i respektive verksamhetsberättelse.

Genom vårt arbete inom NSPH tar vi del av mätningar kring allmänhetens attitydförändringar gentemot personer som lider av psykisk ohälsa. Sammanställningar av hur många av de drabbade som får vård kan också ge indikationer på om vi gör framsteg eller inte. Detsamma gäller för fördelningen av pengar och hur mycket som går till vård för vår målgrupp.

## Vad har vi åstadkommit så här långt?

Föreningen har genomgått viktiga steg i vår organisationsutveckling och i utvecklingen av vårt varumärke. Vi har satsat på en kommunikation som tilltalar och representerar de stora målgrupperna – de som behöver föreningens stöd och de som vill stötta och engagera sig i föreningen.

Från att ha varit en traditionell patientorganisation har Frisk & Fri nu börjat etablera sig även som en opinionsbildande kraft vars röst hörs i sociala medier, pressmedia och i samhället överlag. Den egna erfarenheten anses allt oftare som en relevant synvinkel, som kompletterar och bidrar till forskning och professionell vård. En viktig del i denna process är att Frisk & Fri har påbörjat en utbyggnad av vårt förebyggande arbete – exempelvis genom att nå ut till nya målgrupper, som idrottspersonal och idrottsaktörer.

### Förebyggande arbete

För att kunna fortsätta med att erbjuda våra utbildningsinsatser även under Corona tiden har vi påbörjat med att utveckla digitala gruppföreläsningar utifrån We care och Uppdrag: Frisk. Vi ser en ökad förfrågan av dessa insatser och kommer fortsätta digitaliseringsprocessen även under höstterminen.

### Stödjande arbete

Föreningen lägger vikt vid att öka tillgängligheten för alla som behöver vårt stöd. Under Corona har vi utvecklat en digital stödgruppverksamhet som alternativ till våra öppna träffar. Vi har också stärkt tillgängligheten i våra telefonlinjer och i vår chatt.

### Arbete för en bättre vård

Under året har vi utarbetat ”Nio krav för en bättre ätstörningsvård” som tydliggör vad vården och samhället i stort behöver göra för att bemöta ätstörningsproblematik.