

# Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Stockholm 2020

Frisk & Fri Stockholm 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
- arbeta förebyggande mot ätstörningar och psykisk ohälsa
- verka för bättre vård.

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: Paula Friman

Kassör: Malin Amethier

Sekreterare: Teres Jonsson

Ledamöter: Charlotta Mossberg (*avgick jan 2021*)

## Styrelsemöten

Lokalavdelningens styrelse har under året 2020 haft 9 protokollförda möten.

*16 jan, 26 feb, 18 mars (inställt), 22 apr, 29 apr (årsmöte), 18 jun, 27 aug, 1 okt, 29 okt, 9 dec*

## Medlemmar

Totalt antal medlemmar: 815

(Förändring mot 2019 är + 82. Medlemsantalet 2019 var 733.)

Uppdelat på medlemskategori:

Enskilda medlemmar: 162

Familjemedlemmar: 538

Stödmedlemmar: 108

Organisationsmedlemskap: 7

## Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt 51 volontärer, varav 25 nya, 4 avslutade (*Jonathan E, Ulrika LN, Charlotta M, Joanna O*) och 7 pausade (*Anna Å, Anna-Klara B, Evelina S, Kaisa E, Malin P, Priscilla F, Sofia F*).

För att arbeta för Frisk & Fri's ändamål och sträva mot vår vision har vi arbetat inom följande fem områden under 2020:

1. stödjande arbete
2. förebyggande arbete
3. arbete för en bättre vård
4. kvalitetssäkring och kompetensutveckling
5. kommunikation och kunskapsspridning.

## 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 att få prata med en medmänniska som har varit i en liknande situation, tidigare. 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 Stockholm stöd i olika former, för att kunna bemöta hjälpsökande på det sätt som passar just dem bäst.*

### 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 för att öppna upp och berätta om sin situation – och många vill även veta var de kan vända sig för att få professionell hjälp. Utöver drabbade och närstående mejlar professionella – som exempelvis vård- och skolpersonal – till oss när de är osäkra eller behöver stöd kring ätstörningsrelaterade frågor.

Under året har vi tagit emot 423 stödmejl, varav 282 från drabbade, 139 från närstående och 2 från andra professioner, i detta fall skolkurator.

### Öppna träffar & stödgrupper

Frisk & Fri Stockholm anordnar öppna gruppträffar. I möten med andra känner deltagarna stöd och de får utbyta erfarenheter, lyssna till andra och uppleva att de inte är ensamma. Genom gruppträffarna stärks hoppet om att det går att bli frisk och fri från en ätstörning. Grupperna leds av erfarna ledare med egna erfarenheter av ätstörningar, antingen som före detta drabbade eller som tidigare närstående. Föreningens öppna träffar är kostnadsfria och öppna för alla. Denna enkelhet underlättar för människor att våga delta, möta andra och be om stöd. För att delta i stödgrupper kräver föreningen att deltagaren är medlem samt betalar en stödgruppsavgift på 500 kr.

Lokalavdelningen hade redan i början av vårterminen schemalagt 16 öppna träffar samt 3 stödgrupper, men rådande pandemi har lett till att 9 öppna träffar och samtliga stödgrupper ställts in. Sedan maj har vi börjat erbjuda digitala träffar i stället för fysiska, vilket har varit en insats från flera lokalavdelningar och dess volontärer. Frisk & Fri Stockholm har varit med och anordnat 1 digital stödgrupp för drabbade under våren, samt 6 digitala öppna träffar, varav 3 för drabbade och 3 för närstående. Lokalavdelningen anordnade ytterligare 18 digitala öppna träffar i samband med sommar- och julstöd (*se nedan*), varav 11 för drabbade och 6 för närstående. Under höstterminen erbjöd lokalavdelningen ytterligare 1 digital stödgrupp för drabbade. Inga digitala stödgrupper för närstående kunde erbjudas, då inga av lokalavdelningens närståendevolontärer kände sig bekväma med att leda digitala stödgrupper (och föredrog fysiska stödgrupper).

### Sommar-och julstöd

Under sommaren och julperioden, när ätstörningsenheter inte är lika tillgängliga, ökar behovet av stöd för drabbade och närstående. Vardagen, rutinerna och tryggheten förändras också, eftersom fokus på mat och ätande – respektive på kroppen och viktnedgång – ökar under de här perioderna. Lokalavdelningen har sedan 2013 sökt, och blivit beviljad, bidrag från Stiftelsen Oscar Hirschs Minne och Byggnadsstiftelsen S:t Erik. Bidragen används för att bibehålla stödverksamheten under dessa perioder. Lokalavdelningen erbjöd sommarstöd 1 juli – 31 augusti och julstöd 1 – 31 december. Projekten sommar- respektive julstöd koordinerades av projektsamordnare som just i år, på grund av rådande pandemi samt digitalisering av verksamheten, var volontärer från Malmö (under sommaren) och Umeå (under julen).

18 digitala öppna träffar (varav 12 för drabbade och 6 för närstående) anordnades i samband med sommar- och julstöd. Sammanlagt 58 drabbade och 38 närstående deltog. Särskilda mejladresser under dessa perioder (sommarstod@friskfri.se, julstod@friskfri.se) besvarade 123 stödmejl.

### Mentorer

Frisk & Fri erbjuder mentorer till lokalavdelningens medlemmar. Att bli tilldelad en mentor innebär en personlig kontakt via internet, telefon eller personliga möten. Mentorerna kan på ett unikt sätt svara på frågor om tillfrisknande. De finns där, lyssnar och ger hopp. Kontakten med mentorn är tidsbegränsad och pågår under en period av 5 månader.

I Frisk & Fri Stockholm har 10 mentorer varit aktiva under första omgången och 9 mentorer under andra omgången, som haft sammanlagt 19 stödkontakter.

### Rikstäckande stödkanaler

Våra lokala stödkanaler går hand i hand med riksföreningens stöd i form av chatt, Ätstörningslinjen och Närståendelinjen. 34 av lokalavdelningens volontärer har bidragit till den nationella stödverksamheten, varav 15 volontärer som varit aktiva i chatten, 11 i Ätstörningslinjen och 8 i Närståendelinjen.

Lokalavdelningens verksamhetsledare har dock, sedan flera år tillbaka, avsatt en timme per vecka för att ta emot samtal på Ätstörningslinjen. Under året tog verksamhetsledaren emot 19 samtal från drabbade stödsökande och 6 från närstående stödsökande.

## Verksamhet för bättre vård

*Frisk & Fri Stockholm lyfter den egna erfarenheten och delger patienters och närståendes upplevelser. Vi tydliggör vikten av tidiga insatser, tillgänglighet, rätten till likvärdig vård, kunskap om samsjuklighet och ett adekvat bemötande som inkluderar närståendeperspektivet. Vi satsar på kunskapsutbyte och samverkan med aktörer – såväl offentliga som ideella och privata.*

### 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. Personliga möten med personal, patienter och närstående ger oss möjlighet att bidra med kunskap och påverka vården. Lokalavdelningen har genomfört 16 insatser.

#### Fysiska evenemang (7)

2020-01-15	SCÄ Rummet –tillgänglig för patienter & närstående (0 deltagare)
2020-01-21	Mando personalutbildning (20 deltagare)
2020-01-29	SCÄ Rummet – tillgänglig för patienter & närstående (1 deltagare)
2020-02-06	SCÄ Multifamiljterapi (Teres J) (25 deltagare)

2020-02-12	SCÄ Rummet –tillgänglig för patienter & närstående (4 deltagare)
2020-02-26	SCÄ Rummet – tillgänglig för patienter & närstående (0 deltagare)
2020-03-11	SCÄ Rummet – tillgänglig för patienter & närstående (2 deltagare).

#### **Digitala evenemang (9)**

2020-10-01	Samtal med Jenny S, nya verksamhetschefen på Mando Huddinge
2020-10-02	Digitalt möte med Mikaela L, nya verksamhetschefen på SCÄ
2020-10-12	Föreläsning för blivande vårdpersonal via Medicinska Föreningen, KI (14 deltagare)
2020-10-16	Medverkade i SCÄ:s grundutbildning för vårdpersonal (25 deltagare)
2020-11-24	Mando personalutbildning (10 deltagare)
2020-11-26	Medverkade i SCÄ:s ledningsgruppsmöte (8 deltagare)
2020-12-11	Möte med Ulrica Gidlund, övertandläkare som forskar kring ”Tandvård på patienter med långvarig ätstörning”
2020-12-16	Föräldraforum anordnat av Vallentuna Anhörigkonsulent Marie W (5 deltagare)
2020-12-18	SCÄ multifamiljterapi grupp ( <i>Andrea K</i> ) (20 deltagare / 6 familjer).

#### **Inställt pga Covid-19 (2)**

2020-05-12	Mando patientforum
2020-09-15	Mando personalutbildning.

#### **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 från vården – där de behandlats för en tidigare ätstörning.

För att lyfta patienternas perspektiv på regional nivå har Frisk & Fri Stockholm deltagit i 3 brukarråd och brukararrangemang under året.

#### **1. Barn- och ungdomspsykiatri (BUP) Brukarråd**

11 inbokade möten, varav 1 ställdes in och Frisk & Fri deltog i 6. Tidsåtgång 12 timmar.

<b>Fysiska möten (2)</b>	21/1, 18/2
<b>Digitala möten (4)</b>	14/4, 25/8, 19/10, 17/11
<b>Inställt pga Covid-19 (1)</b>	17/3
<b>Deltog ej (4)</b>	19/5, 16/6, 22/9, 8/12

#### **2. Brukarråd Verksamhetsområdet Psykiatri (kopplat till SLSO, Region Stockholm)**

12 inbokade möten (inklusive möten med arbetsgruppen) varav 1 ställdes in och Frisk & Fri deltog i 10 möten. Tidsåtgång 20,5 timmar.

<b>Fysiska möten (2)</b>	30/1, 24/2
<b>Digitala möten (8)</b>	5/5, 10/6, 11/8, 8/9, 14/10, 2/12, 15/12, 17/12
<b>Inställt pga Covid-19 (1)</b>	1/4
<b>Deltog ej (1)</b>	27/8

**3. Psykiatrienhetens brukarråd (kopplat till Hälso- & sjukvårdsförvaltningen)**  
3 inbokade möten, Frisk & Fri deltog i samtliga möten. Tidsåtgång 6,5 timmar.

**Digitala möten (3)**

10/3, 18/5, 3/11

**Konferenser**

Frisk & Fri medverkar regelbundet på konferenser som berör ätstörningar. Vi ser det som ett värdefullt sätt att påverka, sprida vår kunskap, skapa utbyte med vården och stärka våra nätverk. Däremot, rådande pandemi lett till att många av dessa evenemang ställdes in, men i vissa fall erbjöds det möjligheten att medverka digitalt istället.

Under året har vi i lokalavdelningen deltagit i 2 konferenser.

**Fysiska evenemang (1)**

2020-10-09 World Mental Health Day, som arrangerades av NSPH och Riksförbundet Hjärnkoll med syftet att få inspiration, kunskap och motivation kring utvecklingsarbetet inom psykiatrisk vård och omsorg.

**Digitala evenemang (1)**

2020-12-09 Webbinarium tillsammans med Nationellt kompetenscentrum anhörig.

**Inställt pga Covid-19 (1)**

2020-04-28 BUP Kongress. Utställarbord fick vi via BUP Brukarrådet.

## Förebyggande verksamhet

*I vårt förebyggande arbete satsar vi på kunskapsspridning i form av behovsanpassade utbildningsinsatser för unga och vuxna, med fokus på skol- och idrottssammanhang. Ökad kunskap på ätstörningsområdet är även ett viktigt verktyg för att skapa attitydförändring – både på individ- och gruppnivå. Våra insatser knyter an till relevant forskning samt aktuell samhällsutveckling.*

**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 som möter oss i exempelvis sociala medier. Med Uppdrag: Självkänsla vill vi inte enbart bidra till att förebygga ätstörningar, utan även psykisk ohälsa överlag. Uppdrag: Självkänsla genomförs i workshopformat med upp till 15 deltagare och i föreläsningsformat som passar större grupper. Våra Uppdrag: Självkänsla-ledare möter unga på skolor, men även i idrottsföreningar och på sommarläger. Vi kompletterar vår insats med *Fickbok för bättre självkänsla*, som vi delar ut till deltagarna. Utöver uppskattade övningar finns våra kontaktuppgifter med i boken, så att de som läser den vet hur de kan gå till väga om de själva eller en vän behöver stöd. Boken finns även tillgänglig i PDF-format, för läsning i mobil och på surfplattor.

Under året har lokalavdelningen fått in cirka 10 intresseanmälningar för Uppdrag: Självkänsla, men utfört 0 workshops på grund av Covid-19. Tyvärr har inte föreläsningen digitaliserats ännu och därmed kunde vi inte erbjuda ett digitalt alternativ under rådande pandemi.

Det har kommit ytterligare en förfrågan om vi kunde medverka (dock ej en specifik beställning av Uppdrag: Självkänsla) under en ”temavecka” för eleverna vid ProCivitas privata gymnasium,

Stockholm. Temaveckan berör de sju diskrimineringsgrunderna och tanken är att eleverna får möta samhällsaktörer, dels för information, dels för att de ska veta vilka Aktörer som de kan vända sig till utanför skolans väggar. Temaveckan är nu framflyttad till mars 2021.

### **Inställt pga Covid-19 (1)**

2020-11-30 Temadag för eleverna hos ProCivitas privata gymnasium, Stockholm

### **We care och I care**

Att röra på sig är bra för kroppen och själen. Men mitt i allt det positiva finns risker. I vår utbildningssatsning, We care, som utförs på plats och vår webbutbildning, I care, får ledare inom idrotten, som exempelvis tränare, instruktörer, gympersonal med flera, kunskap och verktyg för att upptäcka, förebygga och möta ätstörningsproblematik. I våra utbildningar pratar vi om ätstörningar och tidiga varningstecken, bemötande och hälsosamt ledarskap.

Lokalavdelningen har utfört 5 digitala föreläsningar och 1 fysisk workshop.

### **Utförda fysiska workshops (1)**

2020-10-22 Paleo Institute (5 deltagare)

### **Digitala föreläsningar (5)**

2020-06-16 Öppen föreläsning (35 deltagare)  
2020-11-10 Öppen föreläsning för medlemmar (20 deltagare)  
2020-11-18 Örebro idrottsgymnasium (30 deltagare)  
2020-11-24 KFUM (10 deltagare)  
2020-12-17 Munka folkhögskola (20 deltagare)

### **Inställt pga Covid-19 (1)**

2020-05-12 Lillsved folkhögskola (Workshop)

### **Utbildningar för vuxna (Uppdrag: Frisk)**

Frisk & Fri kontaktas ibland av olika yrkesgrupper som vill lära sig mer om ätstörningar. Under 2020 har lokalavdelningen varit med och anordnat fyra Uppdrag: Frisk-föreläsningar.

### **Utförda fysiska workshops (2)**

2020-01-07 Gripsholmsskolan (20 deltagare)  
2020-01-14 Sjölin's Gymnasium Klarbergsvägen (20 deltagare)

### **Utförda digitala workshops (2)**

2020-05-18 KFUM (15 deltagare)  
2020-10-27 Skyddsvärnet (50 deltagare)

### **Inställt pga Covid-19 (3)**

2020-03-17 Skyddsvärnet (ombokade till digital workshop 2020-10-27)  
2020-05-06 Danderyds kommun

## **Kommunikation**

*Vår kommunikation handlar om att öka kunskapen om ätstörningar – vi vill motverka myter och bredda bilden av vad en ätstörning är eller kan vara. Vi lyfte därför våra intressepolitiska frågor, som handlar om att skapa bättre vård – och om att lyfta de kunskaper vi har fått genom*



*förebyggande arbete och stödjande insatser. Vi verkar för ett allsidigt belysande med både positiva exempel av tillfrisknande och ärliga granskningar av fördomar – och samhällets ansvar.*

### **Press**

Lokalavdelningen har under året inte medverkat i media. Däremot har Riks medverkat i en hel del, och dessa rapporteras i årsredovisningen.

### **Sociala media**

Frisk & Fri sprider även information om ätstörningar och det arbete föreningen gör via sociala medier. Facebook och Instagram har blivit viktiga kommunikationskanaler för landets alla lokalavdelningar. Facebook-sidan används både till att sprida det budskap föreningen vill nå ut med och för att marknadsföra aktiviteterna i lokalavdelningarna. Vid årets slut hade sidan 7466 gilla-markeringar.

### **Hemsida**

På Frisk & Fris hemsida finns information om vad lokalavdelningen erbjuder, kontaktuppgifter samt nyhetsuppdateringar.

### **Medlemstidningen 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 mailutskick till medlemmar.

### **Möten med beslutsfattare/politiker**

Lokalavdelningen har haft 1 möte med beslutsfattare/politiker under 2020.

2020-11-26                      Zoom-möte med Nike Örbrink, ordförande för KDU

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

#### **Fysiska evenemang (1)**

2020-01-23                      Nätverkslunch med OCD föreningen, Autism & Aspergerföreningen.

#### **Digitala evenemang (1)**

2020-10-19                      Nätverksmöte med Elina L från TryggaBarnen. Utbyte av information kring föreningarnas arbete.

## **Organisationsutveckling**

*Vår verksamhet växer och ju större vi blir desto högre krav ställs på att också vidareutveckla våra interna processer, våra metoder och vår infrastruktur för att utvärdera, följa upp och kvalitetssäkra. Vi tar ett stort ansvar i att bibehålla och vidareutveckla vår kvalitetsstandard och lägger därför stor vikt vid intern kompetensutveckling. Vi arbetar ständigt för en socialt hållbar engagemangsmiljö.*

### Utbyte med andra lokalavdelningar och rikskansliet

Lokalavdelningen närvarade på föreningens årliga hösträff som denna gång skedde digitalt på grund av pandemin.

### Utbildning och 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. Våra volontärer har möjlighet till extern handledning genom en legitimerad psykolog med tystnadsplikt. Lokalavdelningens aktiva kan vända sig dit om de upplever svårigheter i sitt uppdrag och vill bolla tankar eller bara behöver en utomstående som lyssnar. Handledningen erbjuds via telefon eller mejl.

Alla aktiva volontärer i lokalavdelningen har genomfört riksföreningens grundutbildning. Under året har lokalavdelningen tyvärr inte haft några digitala eller fysiska volontärträffar. Dock har våra ledare för grupper och träffar erbjudits en digital grupphandledning kring de digitala öppna träffarna samt blivit inbjuden till två interna föreläsningar – “Hållbart hjälpande” och “När det hälsosamma blir ohälsosamt”. Under januari 2021 har verksamhetsledaren bokat in en telefonavstämning med var och en av volontärerna.

## Övrigt

--

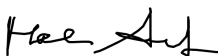
Stockholm 2020-02-17



-----  
Ordförande – Paula Friman



-----  
Sekreterare – Teres Jonsson



-----  
Kassör – Malin Amethier



-----  
Verksamhetsledare, Frisk & Fri Stockholm – Andrea Kjellin