

Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Norrköping/Linköping 2020

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
- 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: Louise Brickarp

Kassör: Malin Blomqvist Westöö

Sekreterare: Lina Nielsen

Styrelsemöten

Lokalavdelningens styrelse har under året 2020 haft två stycken protokollförda möten.

Medlemmar

Totalt antal medlemmar: 160 stycken. (Förändring mot 2019 är + 25)

Uppdelat på medlemskategori:

Enskilda medlemmar: 41 stycken

Familjemedlemmar: 92 stycken

Stödmedlemmar: 26 stycken

Organisationsmedlemmar: 1 stycken

Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt 14 stycken volontärer, var av 4 stycken nya.

För att arbeta för Frisk & Fris 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 Norrköping/Linköping 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 78 stycken stödmejl, varav 47 stycken från drabbade, 26 stycken från närstående och 5 stycken från andra professioner, i detta fall skolkuratorer och skolsköterskor.

Öppna träffar (och stödgrupper)

Frisk & Fri Norrköping/Linköping 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 träffarna 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.

I början av året arrangerade lokalavdelningen två öppna träffar för närstående. Lokalavdelningen hade under vårterminen som mål att anordna totalt fem träffar för närstående. Men rådande pandemi har lett till att tre av dessa ställdes in. Riksföreningen anordnade digitala öppna träffar som varit öppna för alla oavsett var i landet en bor, en av lokalavdelningens volontärer har fungerat som samtalsledare på dessa. Riksföreningen har även utarbetat en ledarmanual för föreningens gruppstöd, där har fyra volontärer från lokalavdelningen varit delaktiga i de arbetet.

Mentorer

Frisk & Fri erbjuder mentorer till lokalavdelningens medlemmar. Att bli tilldelad en mentor innebär att 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 Norrköping/Linköping har sex mentorer varit aktiva under året.

Rikstäckande stödkanaler

Våra lokala stödkanaler går hand i hand med riksföreningens stöd i form av chatt, Ätstörningslinjen och Närståendelinjen. Under året har ingen av lokalavdelningens volontärer engagerad i den nationella stödverksamheten.

Verksamhet för bättre vård

Frisk & Fri Norrköping/Linköping 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 en insats. Två inbokade tillfällen har blivit inställda på grund av pandemin.

Fysiska tillfällen (1)

Länsteamet Östergötland patientbesök (deltagare)

Inställt pga covid (2)

April BUP Linköping, anhörigutbildning

November BUP Linköping, anhörigutbildning

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 Norrköping/Linköping deltagit i ett samverkansråd under året, det andra brukarrådet som lokalavdelningen har en representant i har ställt in sina möten. Vi har även haft en representant i planeringsgruppen för ”Om psykisk hälsa” (tidigare Psykiatriska veckan) samt en representant för styrgruppen för Uppdrag psykisk hälsa på kommunnivå. De två sistnämnda är via Nationell samverkan psykisk hälsa.

Samverkansråd

Vuxenpsykiatriska kliniken i Norrköping

Inställt pga covid

Brukarråd Vuxenpsykiatriska mottagningen i Linköping

Representant för det egnerfarna perspektivet i andra sammanhang via NSPH

Planeringsgrupp ”Om psykisk hälsa”, östra länsdelen

Styrgrupp ”Uppdrag psykisk hälsa”, Norrköpings kommun

Konferenser

Frisk & Fri medverkar i vanliga fall regelbundet på konferenser och möten som berör ätstörningar. Vi ser det som ett värdefullt sätt att påverka, sprida vår kunskap, skapa utbyte med vården och stärka våra nätverk. Under året har vi i lokalavdelningen inte deltagit i några konferenser.

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 inte genomfört några workshops. I början av året inkom en stor bokning med 13 workshops som fick ställas in på grund av pandemin.

Inställt pga covid

13 stycken workshops på Anders Ljungstedts gymnasium

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 inte genomfört några föreläsningar av We care.

Utbildningar för vuxna (Uppdrag: Frisk)

Frisk & Fri kontaktas ibland av olika yrkesgrupper som vill lära sig mer om ätstörningar.

Under 2020 har lokalavdelningen inte varit med och anordnat några Uppdrag Frisk-föreläsningar.

Vi får även med jämna mellanrum frågan om att delge information om föreningen och vårt arbete. Under året har lokalavdelningen genomfört två sådana föreläsningar. Samt deltagit med det egnerfarna perspektivet under en föreläsning tillsammans med Kunskapscentrum för ätstörningar.

Informationsföreläsningar (2)

Socionomprogrammet, Linköpings universitet (deltagare 15 stycken)

Socionomprogrammet, Linköpings universitet (deltagare 20 stycken)

Övrig föreläsning (1)

Linköpings universitet, arrangör: studentsektioner (deltagare 50 stycken)

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 medverkat i fyra tidningsartiklar och ett radioinslag.

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 ett möte med beslutsfattare/politiker under 2020.

Fysiskt möte med Malin Öst (V)

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

Eftersom året varit som det blev ställdes "Om psykisk hälsa" om till en livesändning, en representant från lokalavdelningen fanns på plats under en av dagarna.

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 & 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 ditåt 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.

Alla aktiva volontärer i lokalavdelningen har genomfört riksföreningens grundutbildning. Under året har lokalavdelningen haft en digital volontärträff. Annars har mycket av kommunikationen varit via mejl. Lokalavdelningen har även medverkat på handledning kring de digitala öppna träffarna. Lokalavdelningen har närvarat på en intern föreläsning under rubriken när "När det hälsosamma blir ohälsosamt".

Övrigt

Lokalavdelningens engagemang i Nationell samverkan psykisk hälsa (NSPH) har varit relativt stort under året. NSPH Östergötland har befunnit sig i en omorganisation för att hitta nya arbetsformer och samtidigt som psykiatri i Östergötland också befunnit sig i en omorganisation samt upphandlingsprocesser. NSPH har haft ett flertal möten med representanter från regionen och kommunerna samt representant från NSPH nationellt för att utkristallisera bättre och effektivare ytor för brukarsamverkan. En representant från lokalavdelningen, via NSPH, har även deltagit under arbetet med konsekvensanalys av upphandling av vuxenpsykiatri.

Norrköping 9 februari 2021



Louise Brickarp
Ordförande



Lina Nielsen
Sekreterare



Malin Blomqvist Westöö
Kassör



Maja Engström
Verksamhetsledare