



Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Uppsala 2020

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
- 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: Katarina Westerlund
Kassör: Ida Tryggvesson
Sekreterare: Johanna Mollbring
Ledadöter: Julia Mattsson

Styrelsemöten

Lokalavdelningens styrelse har under året 2020 haft 1 protokollfört möte.

Medlemmar

Totalt antal medlemmar: 109 st.
(Förändring mot 2019 är + 27. Medlemsantalet 2019 var 82.)
Uppdelat på medlemskategori:
Enskilda medlemmar: 28 st
Familjemedlemmar: 64 st
Stödmedlemmar: 17 st
Organisationsmedlemmar: 0
Enskilt medlemskap: 28 st
Familjemedlemskap: 64 st
Stödmedlemskap: 17 st
Organisationsmedlemskap: 0 st

Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt 6 volontärer, varav 5 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 Uppsala 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 47 stödmejl.

Öppna träffar (och stödgrupper)

Frisk & Fri Uppsala 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.

Lokalavdelningen hade under året som mål att anordna 8 träffar, men rådande pandemi lett till att alla utom 2 av dessa ställts in. Lokalavdelnings volontärer har deltagit och lett digitala träffar som varit tillgängliga för stödsökande från hela landet.

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 Uppsala har 1 mentor varit aktiva under året.

Rikstäckande stödkanaler

Våra lokala stödkanaler går hand i hand med riksföreningens stöd i form av chatt, Ätstörningslinjen och Närståendelinjen. 1 av lokalavdelningens volontärer har bidragit till den nationella stödverksamheten.



Verksamhet för bättre vård

Frisk & Fri Uppsala 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 kunskapsförhöjande

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 hade planerat ett möte med företrädare för ätstörningsenheten med det ställdes in.

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 Uppsala deltagit i 1 brukarråd och brukararrangemang under året.

Konferenser

Frisk & Fri medverkar 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 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 utfört några workshops.

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 utbildningsinsatsning, 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 medverkat på digitala föreläsningar.

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 Uppdrag Frisk-föreläsningar under året.

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 1 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 inte haft några egna möten med beslutsfattare/politiker under 2020.

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

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 höstträff 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 via mejl.

Alla aktiva volontärer i lokalavdelningen har genomfört riksföreningens grundutbildning. Under året har lokalavdelningen haft 7 digitala volontärträffar. Lokalavdelningen har även medverkat på handledning kring de digitala öppna träffarna.

Ort och datum

Uppsala 2020-02-25

Katarina Westerlund

Ordförande

DocuSigned by:

Johanna Mollbrink

EB5FB28AC6344D9...
Sekreterare

DocuSigned by:

Ida Tryggvesson

FED788783418476...

Kassör

DocuSigned by:

Julia Mattsson

518C8D586D0E448...

Ledamot

Ledamot

DocuSigned by:

Julia Mattsson

648C8D586D0E448...

Verksamhetsledare/kontaktperson