

# Verksamhetsberättelse för Frisk & Fri Umeå 2020

Frisk & Fri Umeå 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: Julia Kärnestad

Kassör: ekonomi hanterades på riksnivå

Sekreterare: Ida Byggeth

Ledamöter: Anna Åhlander

## Styrelsemöten

Lokalavdelningens styrelse har under året 2020 haft ett protokollfört möte.

## Medlemmar

Totalt antal medlemmar: 115 st.

(Förändring mot 2019 är + 33. Medlemsantalet 2019 var 82).

Uppdelat på medlemskategori:

Enskilda medlemmar: 16 st.

Familjemedlemmar: 84 st.

Stödmedlemmar: 15 st.

Organisationsmedlemmar: 0 st.

## Volontärer

Lokalavdelningen har under året haft totalt 10 aktiva volontärer, varav 3 nya, en avslutad under året.

För att arbeta för Frisk & Fri 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 Umeå 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 52 stödmejl.

### Öppna träffar (och stödgrupper)

Frisk & Fri Umeå 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 sju öppna träffar, men rådande pandemi har lett till att dessa ställts in. Däremot har riksföreningen erbjudit digitala träffar som varit tillgängliga för stödsökande i 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 Umeå har fyra mentorer varit aktiva under året.

### Rikstäckande stödkanaler

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

## Verksamhet för bättre vård

*Frisk & Fri Umeå 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. På grund av pandemin har flertalet planerade träffar på vårdenheter ställts in, men lokalavdelningen har genomfört två besök på vårdenheter.

### 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 är Frisk & Fri Umeå medlem i två brukarråd.

### 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. På grund av pandemin har planerade sammankomster och konferenser under året ställts in.

## 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.*

### 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. Detta år har denna föreläsning inte utförts i Umeå, men genom riksföreningen erbjudits digitalt och varit tillgänglig för åhörare i hela landet.

### 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 två Uppdrag: Frisk- föreläsningar.

## 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 lyfter 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 en tidningsartikel.

### 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 eget möte med beslutsfattare/politiker under 2020.

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

Föreläsning för studenter på specialistsjuksköterskeprogrammet vid Umeå universitet.  
Föreläsning för personal på barnavdelningen, Norrlands Universitetssjukhus.

## 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 rikskonferens och hösträff, som detta år 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 mejl. Lokalt i Umeå har vi också haft regelbunden handledning genom en psykologstudent. Under året har vi haft fyra sådana handledningsträffar som skett digitalt.

Alla aktiva volontärer i lokalavdelningen har genomfört riksföreningens grundutbildning. Lokalavdelningen har närvarat på två interna föreläsningar; "Hållbart hjälpande" och "När det hälsosamma blir ohälsosamt".

Ort och datum



-----  
Ordförande



-----  
Sekreterare

-----  
Kassör



-----  
Ledamot

-----  
Ledamot

-----  
Verksamhetsledare/kontaktperson