

# Verksamhetsplan 2024

## Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar

### Föreningens värdegrund och vision

Frisk & Fri står för:

- respekt för människors olikheter och lika värde
- öppenhet kring psykisk ohälsa
- att det går att bli frisk och fri från en ätstörning

Vår vision är ett samhälle utan ätstörningar, där alla är fria att vara sig själva.

### Föreningens ändamål

Föreningen:

- ger stöd till personer med ätstörningar, till personer i riskzonen och till närstående
- sprider kunskap och arbetar förebyggande och med ett hälsofrämjande syfte
- arbetar intressepolitiskt för ett samhälle som satsar tillräckliga resurser på att förebygga och behandla ätstörningar

### Om Frisk & Fri

Frisk & Fri är en ideell förening som i sin demokratiska organisation vill samla många krafter i ett gemensamt arbete för ett samhälle som främjar hälsa ur ett brett perspektiv, för alla, hela livet. Frisk & Fri bidrar till samhället med föreningens samlade erfarenhetsbaserade kunskap om vad som händer när hälsosamma levnadsvanor övergår till att bli ohälsosamma, och till och med destruktiva, i vissa fall livshotande. Vi har erfarenhetsbaserad kunskap om vad som behövs för att främja det hälsosamma och förebygga det ohälsosamma – och om vad som krävs under vägen tillbaka till ett liv i balans när det väl har tippat över.

Vår kunskap utgår från den egenlevda erfarenheten av hur det är att leva med ett komplext förhållande till mat, kropp och träning, och i många fall också med någon form av ätstörning. Erfarenheten kan vara från att själv ha varit drabbad eller från att leva nära någon som är drabbad, några av oss har erfarenhet från båda rollerna. Vi har också erfarenhet av att ha tagit oss igenom den svåra perioden, ofta, men inte alltid, med hjälp av behandling av något slag. Bearbetningen av erfarenheten har gett oss insikter och värdefull livskunskap – som vi delar med oss av till gagn för andra.

Genom en mängd berättelser från alla som Frisk & Fri är i kontakt med får vi löpande insyn i hur det upplevs att i dagens samhälle leva med ett komplext förhållande till mat, kropp och träning och ibland också med någon form av ätstörning. Därigenom uppdateras kontinuerligt vår samlade erfarenhetsbaserade kunskap – och gör den viktig och relevant för ett hållbart samhälle.

### Nuläge och riktning

Förutsättningarna för vår verksamhet har förändrats mycket under de senaste åren och våra möjligheter att bidra till samhället med vår kunskap är annorlunda idag än i går. När denna verksamhetsplan skrivs befinner vi oss i en lågkonjunktur med hög inflation och organisationers och privatpersoners ekonomi är under press.

Det blir märkbart för oss på många sätt. Färre känner sig benägna att bli medlemmar och skänka gåvor. Våra kostnader stiger och statsbidragen minskar. Påfyllnadsmedel som vi fick under pandemin och som möjliggjorde utveckling av vår verksamhet under några år upphör.

Oroliga tider kan bidra till ökad psykisk ohälsa, varför behovet av Frisk & Fri inte minskar trots att medlen och resurserna gör det! Oroliga tider kan också påverka människors förmåga att lyfta blicken från sin egen orosfyllda tillvaro för att investera tid och engagemang till förmån för andra. Färre engagerar sig som förtroendevalda och som volontärer – något vi är beroende av för vår verksamhet. Det är verkligen en utmaning att förvalta den verksamhet som har byggts upp under de senaste åren – än större utmaning att utveckla.

Samtidigt som detta pågår tar vi dagligen del av nyheter om kommuner som tvingas dra ned på resurser i skolan för att få budgeten att inte visa alltför stort minus. Barn och unga har således färre tillgängliga vuxna att få stöd ifrån och fler mår sämre. Parallellt visar regionerna stora underskott, lika stora som under 90-talets finanskris. Så när personer vänder sig till vården växer köerna till den professionella hjälpen. Detta leder till att behovet av Frisk & Fri är större än någonsin. Vi kan och vill bidra med både preventiva och stödjande insatser utifrån våra erfarenhetsbaserade kunskaper.

Frisk & Fri har under 40 års tid vuxit fram tack vare att det funnits många människor som haft en kraft utöver det vanliga. Den kraften kommer från en egen erfarenhet av att själv ha varit drabbad av det helvete en ätstörning innebär för den som är drabbad och för alla som står den drabbade nära. När dessa människor kommit samman i föreningen har verksamhet byggts upp som kommit samhället och dess många individer till godo. Den kraften fortsätter vi att ta vara på när fler och nya krafter kommer till oss. Men även om vi vill mycket så kan vi inte göra allt samtidigt, för vi har även ett ansvar att bygga en hållbar arbets- och engagemangsmiljö. Därför har vi valt ut några fokusområden för de tre kommande åren som vi vill kraftsamla kring, för att vi vet att vi där kan bidra på sätt som har stor samhällsnytta.

## Fokusområden 2024

### **Egen erfarenhet ska tas till vara som samhällsresurs**

Erfarenhetsbaserad kunskap förvärvas endast genom att själv erfara och uppleva och tar sin utgångspunkt i individens upplevelse av att vara sig själv i sitt livsrum. Den levda erfarenheten är en kunskapskälla för framtida utveckling för såväl individen själv som för andra, och därmed för hela samhället. Frisk & Fri är den samhällsaktör som tar tillvara en mängd unika livsberättelser kring ätstörningar som delas i mellanmänniska möten och i denna mängd kan vi urskilja det som utmärker sig som gemensamma erfarenheter. Användningen av vår samlade erfarenhet är idag begränsad. Den samlade kunskapen bör värderas upp och användas av samhället i högre grad och på flera områden, för att åstadkomma effekt på olika systemnivåer, för att främja hälsa och för att förebygga och bemöta ätstörningar.

### **Tvångsmässig träning – ett viktigt kunskapsområde**

Vi i Frisk & Fri har många samtal som handlar om att stödsökande har svårt att hitta ett sunt förhållningssätt till träning, mat och kropp. Ett problematiskt förhållningssätt till träning, mat och kropp kan utgöra risk för att falla in i ett beteende av tvångsmässig träning och ätstörning. Dessutom är tvångsmässig träning kopplat till mer allvarlig ätstörningsproblematik, ökad självmordsbenägenhet, och sämre behandlingsutfall för patienter med ätstörning. Cirka 50 % av patienter med ätstörning tränar tvångsmässigt, men det saknas systematiska insatser för att behandla problematiken i svensk ätstörningsvård. Frisk & Fri har som tillägg till den egenlevda kunskapen redan mycket formell kunskap

inom området, både bland anställda och i riksstyrelsen. Vi är redo att göra en kraftfull samhällsinsats inom området.

### **Närståendes situation och behov ska lyftas**

Att vara närstående till någon som är drabbad av en ätstörning eller har ett komplext förhållande till mat, kropp och träning, är många gånger väldigt svårt. Närståendes behov behöver tas på allvar och tas om hand både för deras egen skull och för att de ska orka vara ett stöd för den drabbade. Vi i Frisk & Fri vill lyssna till och lyfta fram närståendes berättelser om hur de påverkas av att under lång tid leva nära den som är drabbad. Vi arbetar för att öka kunskap om och förståelse för närståendes behov i hela samhället.

### **Vi ska nå nya målgrupper och medlemsbasen utökas**

Våra medlemmar är viktiga för oss – vi finns till för dem som behöver oss. Därför kraftsamlar vi under de närmaste åren för att nå ut till fler och till nya målgrupper. Vi ska nå fler grupper som är underrepresenterade bland våra medlemmar och stödsökande: icke diagnostiserade, personer som lider av hetsättningsstörning, män, personer med annan etnisk bakgrund, med flera. Vi vill bli en större medlemsförening och utöka medlemsantalet. Detta är också viktigt då medlemsantalet till viss del är finansieringsgrundande och även på så sätt en del i att möjliggöra vad vi kan åstadkomma.

### **Organisering av vårt arbete**

Vi organiserar vårt arbete utifrån följande funktioner:

- Intressepolitisk verksamhet
- Utbildningsverksamhet
- Stödverksamhet
- Insamling och finansiering
- Kompetensutveckling och internkommunikation
- Samarbeten
- Kommunikation

### **Våra verksamhetsmål för 2024**

Under det kommande året planerar vi att inleda en noggrann översyn av vår nuvarande organisationsstruktur för att bedöma dess effektivitet. Vi avsätter betydande resurser för detta och undersöker möjligheterna att införa nya roller som är nödvändiga för att stärka verksamheten. Två av dessa roller är insamlingsansvarig och kommunikationsansvarig.

Parallellt med detta kommer vi att fortsätta vårt arbete med att förbättra arbetsmiljön, med särskild fokus på den sociala arbetsmiljön. Som en del av detta initierar vi utvecklingen av en ny medarbetarenkät för att få insikt och feedback från våra medarbetare. Denna strategi är inriktad på att skapa en mer positiv och hälsosam arbetsmiljö för alla.

## Intressepolitisk verksamhet

*Frisk & Fri tar tillvara den egenlevda erfarenheten och verkar för att den ska användas som kunskap i hela samhället. Den kunskapen ska användas för att främja psykisk hälsa, förebygga psykisk ohälsa och suicid samt garantera att tillräckliga resurser satsa på att förebygga och bemöta ätstörningsproblematik.*

### Vår intressepolitiska verksamhet innefattar:

- Dialog med viktiga parter och beslutsfattare
- Debattartiklar i media, ställningstaganden och öppna brev
- Medverkan i relevanta utredningar
- Medverkan i relevanta utbildningar

### Våra verksamhetsmål för 2024

- Vi fortsätter kartlägga drabbade och närståendes upplevelser av vården genom en enkätundersökning på vår hemsida. Rapporten är ett årligt inslag.
- Vi fortsätter att vara delaktiga i Socialstyrelsens uppdrag att ta fram Nationella riktlinjer och kunskapsstöd.
- Vi fortsätter att vara delaktiga i regionernas arbete med Nationell Högspecialiserad vård i Västra Götaland, Skåne, Stockholm, Uppland och Västerbotten.
- Vi anpassar vårt arbete utifrån Nationella strategier för psykisk hälsa och suicidprevention.
- Vi intensifierar vårt intressepolitiska arbete och allokerar därför om resurser under året. Vi ska därför:
  - öka vår kunskap och kompetens inom området intressepolitiskt arbete i hela organisationen
  - se över vår nuvarande organisering och omorganiserar så att vi optimerar våra insatser
  - planera resurssättning av arbetsområdet i både personal och tid.
- Vi tar fram en strategi och plan för hur föreningens intressepolitiska arbete ska kunna bli en starkare förändrande kraft både på riks och lokal nivå. Det innebär att vi utvecklar våra ståndpunkter inom utsedda områden, med målet att ta fram vårt intressepolitiska program.
- Vi använder oss av fler metoder för dialog, insamlande och tillgängliggörande av den egna berättelsen.

## Utbildningsverksamhet

*Kunskap om ätstörningar kan skapa en attitydförändring mot skadliga normer och ideal på individ-, grupp- och organisationsnivå, och i förlängningen i hela samhället – och är därmed en viktig kunskap för ett samhälle som vill främja sunda levnadsvanor. Med vår erfarenhetsbaserade kunskap tillsammans med de senaste forskningsrönen bidrar vi till samhällets hälsofrämjande arbete och till att förebygga ätstörningar – och till att öka resiliensen hos individen.*

### Vår utbildningsverksamhet innefattar:

Utbildningskoncept	Målgrupp	Form	Typ av insats
<i>Uppdrag: Självkänsla</i> behandlar några av de mest relevanta och betydelsefulla ämnena i dagens samhälle, såsom självkänsla, självmedkänsla, kroppsideal, sociala medier och vikten av en sund rörelse. Syftet är att ge insikt om det egna måendet och individens resurser, vad vi påverkas av och hur vi påverkar varandra.	Skolor och ungdomsverksamheter.  Unga 13–18 år.	Lokala och digitala föreläsningar.  Kan även erbjudas i workshopsformat till mindre grupper.	Hälsofrämjande.  Gruppenivå.
<i>Uppdrag: Frisk</i> förmedlar kunskap om ätstörningar, varningstecken och om hur du kan bemöta en person vid oro om att den är drabbad eller ligger i riskzonen.	Arbetsplatser.  Vuxna i sin yrkesroll.	Lokala och digitala föreläsningar.	Förebyggande.  Gruppenivå.
<i>We care och I care</i> syftar till att främja en sund och trygg träningsmiljö. Utbildningen förmedlar kunskap om att upptäcka tidiga varningstecken på ätstörningar, samt om bemötande och hälsosamt ledarskap.	Idrottsaktörer.  Volontärer och anställda inom idrotten.	Lokala och digitala föreläsningar och workshops.  Webbutbildning.  Konsultation.	Förebyggande och hälsofrämjande.  Organisationsnivå, gruppnivå och individnivå.

### Våra verksamhetsmål för 2024

- Baserat på vårt befintliga utbildningsutbud och den kunskap vi har i organisationen undersöker vi förutsättningarna för att komplettera med utbildningen ”hälsosamt vuxenskap/föräldraskap”. Vi fortsätter erbjuda digitala och lokala utbildningsinsatser. Vi har ambitionen att kunna upprätthålla samma nivå som tidigare, vilket kräver effektivisering eftersom resurserna har minskat.
- Vi etablerar oss som en viktig och trovärdig kunskapsaktör för en större allmänhet inom området tvångsmässig träning. Vi håller öppna, digitala föreläsningar på temat tvångsmässig träning för att öka kunskapen.
- Vi fortsätter samarbetet med Fitness24Seven och Svenska styrkelyftförbundet kring I care.
- Vi startar ett samarbete med minst ytterligare en stor idrottsaktör eller paraplyorganisation inom idrottsrörelsen.
- Vi tar fram en strategi för att vi ska kunna etablera samverkan med kommuner, för att vår kunskap ska användas och förankras inom skola, kultur och fritid.
- Vi etablerar kontakt med Socialstyrelsen gällande det nationella hälsoprogrammet för barn och unga.

- Vi följer utvecklingen av det nationella aktivitetskortet för barn och unga.

## Stödverksamhet

Vårt stöd riktar sig primärt till drabbade av ätstörningar och personer som har ett komplext förhållande till mat, kropp och träning samt till närstående. Vårt stöd bemannas av volontärer som har egen erfarenhet av ätstörningar. Att prata med någon som har en levd erfarenhet av ätstörningar är en viktig resurs för den stödsökande. Vi erbjuder olika stödformer, för att bemöta stödsökande på det sätt som passar just dem bäst. Vi stödjer också personer som kontaktar oss i sin yrkesroll för rådgivning.

### Vår stödverksamhet innefattar:

Stöd för alla, oavsett medlemskap	Stöd för våra medlemmar	Stöd inom vården
Ätstörningslinjen. (sköts av riksföreningen)	Mentorer för drabbade (från och med 18 år).	Informatörinsatser för patienter och närstående, personal, chefer
Närståendelinjen. (sköts av riksföreningen)	Mentorer för närstående (från och med 18 år).	
Chatt. (sköts av riksföreningen)	Digitala/lokala stödgrupper för drabbade (från och med 18 år, sköts lokalt).	
Stödmejl (sköts lokalt).	Digitala/lokala stödgrupper för närstående (från och med 18 år, sköts lokalt).	
	Digitala/lokala träffar för drabbade (från och med 18 år).	
	Digitala/lokala träffar för närstående (från och med 18 år).	

### Våra verksamhetsmål för 2024

- Vi uppdaterar vår strategi för stödverksamheten utifrån resultaten i enkätundersökningarna till stödsökande och volontärer (som görs i anslutning till stödsamtalen).
- Volontärrekrytering och volontärvård prioriteras. Vi ska lägga mer tid på volontärvård för att behålla våra volontärer som aktiva. Det är omvittnat svårt att rekrytera och behålla volontärer. Vi skapar en utvärdering av volontärsrollen som också är underlag till strategin för stödverksamheten.
- Vi fortsätter att se över behov av anpassningar av vårt stöd för nya målgrupper såsom stöd på andra språk och lättläst information.
- Vi upprätthåller stödet i samma omfattning som tidigare, vilket kräver effektivisering då finansieringen har minskat.

- Vi fortsätter att erbjuda öppna träffar för drabbade respektive närstående. Träffarna är numera en medlemsförmån, men vid ett antal tillfällen under året erbjuder vi träffar även för icke medlemmar. Träffarna modereras av två ideella ledare. Under året etablerar vi regelbundna träffar med särskilda teman såsom tvångsmässig träning. Vi siktar på att ha minst 50 träffar med minst 300 deltagare där deltagartaket ligger på tio deltagare per träff.
- Vi förmedlar mentorer vid två tillfällen per år, under en period av fem månader. Sammanlagt tilldelar vår samordnare mentorskontakter till minst 50 medlemmar.
- Vi ska nå nya målgrupper som är underrepresenterade bland våra medlemmar: icke-diagnostiserade, personer som lider av hetsättningsstörning, män, personer av annan etnisk bakgrund.
- Vi kraftsamlar för att rekrytera fler närståendevolontärer.

## Insamling och finansiering

*Omvärlden ska vara trygg med att vår verksamhet bedrivs etiskt och tål granskning. Vår verksamhet finansieras huvudsakligen av offentliga bidragsgivare, medlemsavgifter, stiftelser samt gåvomedel från privatpersoner och företag. Föreningen säljer även i liten omfattning utbildningar och böcker. Föreningen har ett 90-konto som granskas av Svensk Insamlingskontroll. Frisk & Fri är också medlem i Giva Sverige, Sveriges branschorganisation för insamlingsorganisationer, som verkar för ett etiskt förankrat insamlingsarbete.*

### Vår insamling och finansiering innefattar:

- ansökningar till offentliga bidragsgivare
- ansökningar till stiftelser och fonder
- sponsringssamarbeten med utvalda företag
- givarrekrytering och givarvård (privatpersoner).

### Våra verksamhetsmål för 2024

- Vi arbetar för att utöka och diversifiera våra intäkter. Vi ska minska den finansiella risken som vårt beroende av de stora statsbidragen innebär.
- Verksamhetsledarna får ett tydligare ansvar för att söka bidrag och finansiera verksamheten i lokalavdelningen.
- Vi tar fram koncept för sponsring att erbjuda privata näringslivet.
- Vi upplyser och påminner omgivningen om möjligheten att skänka gåvor. Vi genomför större insamlingskampanjer på Internationella ätstörningsdagen och Nationella anhörigdagen.
- Vi blir en tydligare medlemsförening och utökar medlemsbasen.

## Kompetensutveckling och internkommunikation

*Frisk & Fri arbetar kontinuerligt för att vara en lärande organisation med en hållbar arbets- och engagemangsmiljö. Vi vidareutvecklar vår it-miljö och våra interna processer och rutiner för att kunna agera dynamiskt och möta ett föränderligt stödbehov samt inspel och skeenden från och i omvärlden. Vi tar ett stort ansvar i att bibehålla och vidareutveckla vår kvalitetsstandard och lägger därför extra fokus på kompetensutveckling, handledning och effektmätning.*



### **Vår kompetensutveckling och internkommunikation innefattar:**

- kontinuerlig utbildning och obligatorisk handledning för anställda och volontärer
- behovsanpassad uppdatering av IT (medlemsregister, chattverktyg, med mera) och telefoni
- kontinuerlig utveckling av styrdokument (riktlinjer och överenskommelser)

### **Våra verksamhetsmål för 2024**

- Vi jobbar vidare med it-säkerhet och ökad riskmedvetenhet bland anställda och volontärer tillsammans med vår it-leverantör.
- Effektivisering av vårt arbetssätt i Office365 med hjälp av vår it-leverantör som guidar oss i att använda rätt verktyg.
- Utveckla intranätet och få samtliga inom organisationen att använda sig av det. Vi säkerställer att alla aktiva i föreningen, förtroendevalda, volontärer och anställda, kommer i gång med att uppdatera sig på vår digitala kunskapsbank Frisk & Fri Akademi.
- Vi erbjuder obligatorisk grupphandledning, individuell handledning och fortbildningar utifrån aktuella kunskapsbehov bland våra aktiva.
- Fokus på att stärka lokalavdelningarnas styrelser.
- Kompetenslyft i hela organisationen inom området tvångsmässig träning.
- Vår projektledare för idrott och ätstörningar tar tillsammans med internutbildningsansvarig fram utbildningsmaterial för kompetensutveckling för våra volontärer. Materialet blir en del av Frisk & Fri Akademiens utbildningar.

## **Samarbetspartners**

*Vi verkar aktivt för kunskapsutbyte och samverkan med aktörer från olika sektorer i samhället. Vår erfarenhetsbaserade kunskap och vårt brukar- och närstående perspektiv är en viktig resurs för att främja den psykiska folkhälsan och för att förebygga psykisk ohälsa och suicid.*

### **Våra strategiska samarbetspartners innefattar:**

- Sensus studieförbund – vi är medlemsorganisation och är delaktiga i Sensus folkbildningsarbete
- NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) – vi är medlemsorganisation i riksföreningen
- CEDI (Centre för Eating Disorder Innovation) – som hjälper oss med evidensbaserade effektmätningar och som vi för dialog med kring aktuella forskningsinitiativ och relaterad samverkan
- Svenska Ätstörningssällskapet (SEDS) – samverkan kring föreläsningssatsar
- Riksät (nationellt kvalitetsregister för ätstörningsbehandling) – två representanter från Frisk & Fri ingår i styrgruppen och bidrar med feedback utifrån föreningens brukar- och närståendeperspektiv

### **Våra verksamhetsmål för 2024**

- Vi bidrar till program i konferenser arrangerade av NSPH, SEDS (Svenska Ätstörningssällskapet) och NEDS (Nordic Congress on Eating Disorders).



- Vi stärker vårt kompetensutbyte med olika föreningar i form av föreläsningar för anställda, volontärer och medlemmar. Ett sätt att göra oss mer relevanta och en del av flera andra målsättningar.
- Som ett led i vår önskan att nå ut bredare i samhället tar vi alla aktiv kontakt med andra parter för att undersöka hur vi kan samarbeta.

## Kommunikation

*Frisk & Fri vill öka kunskapen och påvisa vikten av tidiga och hälsofrämjande insatser genom att dela med sig av föreningens samlade levda erfarenheter av ätstörningar och att ha ett komplext förhållande till mat, kropp och träning. Vi vill genom våra berättelser bredda och nyansera bilden av ätstörningar – och vem som kan drabbas. Vår verksamhet är bred och finns till för många - vi behöver tydligare nå ut med det budskapet. Vi ska nå ut till fler och till nya målgrupper. Våra medlemmar är viktiga och vi prioriterar därför att vårda och tillgodose deras önskemål.*

### Vår kommunikation innefattar:

- föreningens hemsida ([www.friskfri.se](http://www.friskfri.se))
- föreningens sociala medier: Facebook, Instagram och LinkedIn
- regelbunden kontakt med våra medlemmar
- ett aktivt pressarbete med utbildade talespersoner (informatörer) och anställda som kan medverka i radio, podd, TV, tidningar och online-media
- medlemstidningen *Insikt*, som ges ut fyra gånger per år
- kunskapsspridning genom våra informationsbroschyrer och våra böcker – som kan beställas via hemsidan.

### Våra verksamhetsmål för 2024

- Vi gör en nulägesanalys av vårt befintliga kommunikationsarbete, vilken effekt vår kommunikation har samt hur vi kan bli mer snabbfotade och proaktiva.
- Utifrån analysen och som en naturlig följd av att omvärlden och vår situation har förändrats i hög grad uppdaterar vi vår kommunikationsstrategi och tar fram en kommunikationsplan. Vi ser över vilken organisering och resurssättning som behövs.
- Vi kontaktar proaktivt media för att nå ut med budskap som vi anser är viktiga, bland annat för att berätta om olika samhällsprocesser vi är delaktiga i.
- Vi ser över och tydliggör informatörsrollen.
- Vi ska nå fler och för oss nya grupper. Detta gör vi genom att diversifiera och målgruppsanpassa innehållet och budskapet i vår kommunikation. Vi ser över olika möjligheter att finansiera ett nytt CRM-system.
- Volontärrekrytering är prioriterat. Det är omvittnat svårt att rekrytera och behålla volontärer. Vi ska utforska nya sätt och nya kanaler för att rekrytera volontärer.
- Vi uppmärksammar speciellt för vår verksamhet viktiga publika tillfällen: Internationella Ätstörningsdagen, på Nationella Anhörigdagen och World Mental Health Day.
- Vi medverkar under diverse kongresser och konferenser som vi bedömer som intressanta.
- Vi söker aktivt mer exponering liknande vårt samarbete med Arla som ger oss exponeringsyta för att nå ut till barn och unga.

- Kommunikation kring våra satsningar på tvångsmässig träning, närstående och nya målgrupper görs i våra befintliga kanaler men också via riktade utskick.