

Årsrapport 2025



AI-genererade bilder från kortfilmen *Vykort inifrån* som beskriver hur det är att vara i en ätstörning och att bli frisk och fri.

För mer ingående beskrivningar av föreningens lokala verksamhet hänvisar vi till lokalavdelningarnas verksamhetsberättelser.



FRISK&FRI
RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR



Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar
Inedalsgatan 5, 112 32 Stockholm
info@friskfri.se | www.friskfri.se
Orgnr 802012-8925 | Pg 90 00 87-8 | Bg 900 - 0878

Omslagsbilder: Frisk & Fri
Grafisk produktion: Ågrenshuset AB, Bjästa, 2026.

INNEHÅLL

GENERALSEKRETERAREN HAR ORDET	4
STÖDVERKSAMHET	6
UTBILDNINGSVERSAMHET	12
INTRESSEPOLITISK VERKSAMHET	18
INSAMLING OCH FINANSIERING	20
KOMPETENSUTVECKLING	20
SAMVERKAN	21
KOMMUNIKATION	22
ÅRSREDOVISNING 2025	33
FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE	34
Allmänt om verksamheten	34
Förvaltning	35
Väsentliga händelser under räkenskapsåret	36
Resultat och ställning	38
Finansiella instrument och placeringspolicy	39
Medlemmar	39
Hållbarhetsupplysningar	39
Förväntad framtida utveckling samt väsentliga risker och osäkerhetsfaktorer	40
RESULTATRÄKNING	41
BALANSRÄKNING	42
NOTER OCH TILLÄGGSUPPLYSNINGAR	43
UNDERSKRIFTER	46

GENERALSEKRETERAREN HAR ORDET

2025 blev ett år som tydligt visade vilket ansvar – och vilken möjlighet – civilsamhället har i arbetet för psykisk hälsa. När regeringen presenterade den nationella strategin *Det handlar om livet* (Skr. 2024/25:77) sattes en långsiktig riktning för Sveriges samlade arbete med psykisk hälsa och suicidprevention. Strategin slår fast att arbetet måste bygga på tidig upptäckt, delaktighet, inkludering och tvärssektoriell samverkan. Det är en inriktning som ligger helt i linje med Frisk & Fris uppdrag och erfarenhetsbaserade perspektiv.

Årets verksamhet visar att vårt stöd behövs och att det gör skillnad. Många människor sökte sig till våra stödkanaler, både digitalt och fysiskt. Samtalen i chatt och stödlinjer, möten i gruppstöd och mentorskap, samt våra utbildningsinsatser över hela landet, vittnar om samma sak: Ensamheten och ångesten minskar när människor får prata med någon som verkligen förstår. Det är en kraft som inte går att ersätta.

2025 präglades också av fortsatt utveckling inom prevention och utbildning. Genom programmet Body Project och våra föreläsningar *We care*, Uppdrag: Frisk och Uppdrag: Självkänsla nådde vi tusentals unga, lärare, vårdpersonal och idrottsledare. Även det intressepolitiska arbetet hade stort genomslag. Vi bidrog med erfarenhetsbaserad kunskap i nationella råd, remisser och myndighetsdialoger, och var en tydlig röst för både drabbade och närstående. I arbetet med den nationella strategins genomförande är det avgörande att dessa röster inte tappas bort och där fyller vi en viktig roll. Genom vårt event *Mediers makt*

i rapporteringen kring ätstörningar synliggjorde vi hur medier påverkar samhällets syn på ätstörningar och vad det får för konsekvenser för den psykiska hälsan.

Strategin beskriver en vision om ett samhälle där ingen lämnas ensam med psykisk ohälsa och där fler får stöd i tid. Den visionen delar vi fullt ut. Vår verksamhet visar att hopp, kunskap och stöd kan förändra liv. Men den visar också att det fortfarande finns stora brister i vård, tillgänglighet och kunskap – brister som påverkar både drabbade och närstående. Därför kommer vi att fortsätta driva på för att den nya strategin omsätts i handling, med verkliga förbättringar för människor som lever med eller nära en ätstörning.

Jag vill rikta ett varmt och innerligt tack till alla medarbetare, volontärer, förtroendevalda och medlemmar. Tack till er som delar er egenlevda erfarenhet för att stötta andra. Tack till våra samarbetspartners och alla er som på olika sätt har bidragit till att göra vårt arbete möjligt. Ni är ovärderliga.



Tillsammans fortsätter vi kämpa för att fler ska bli sedda, lyssnade på och få rätt stöd i tid – och för ett samhälle där alla kan vara friska och fria.

Fredrika Sandell
Generalsekreterare Frisk & Fri

VARFÖR BEHÖVS FRISK & FRI?

Frisk & Fri behövs därför att ätstörningar fortsatt är ett av våra mest allvarliga folkhälsoproblem – och för att de människor som drabbas alltför ofta lämnas ensamma i brist på rätt stöd, kunskap och bemötande. I Sverige beräknas minst 200 000 personer någon gång under livet drabbas av en ätstörning, och mörkertalet är betydande¹⁾. Runt varje drabbad finns närstående som påverkas starkt, och för många är vägen till vård lång och fylld av hinder. Här fyller Frisk & Fri en avgörande roll: vi erbjuder stöd, skapar kunskap och driver förändring så att färre ska insjukna och fler ska få hjälp i tid.

Vår verksamhet utgår från den erfarenhetsbaserade kunskap som personer med egen erfarenhet av ätstörningar bär med sig. Denna kunskap är ovärderlig – den ger både igenkänning, hopp och ett perspektiv som kompletterar forskningen, vården och det breda folkhälsoarbetet. Genom våra stödinsatser, utbildningar och intressepolitiska arbete bidrar Frisk & Fri konkret till flera av målen i Agenda 2030 och till den nationella strategin *Det handlar om livet* (Skr. 2024/25:77), där tidiga insatser, delaktighet, inkludering och ett brett synsätt på psykisk hälsa är centrala principer.

¹⁾ Clinton, D & Birgegård, A (2017). Stort mörkertal för ätstörningar – fler behöver hjälp tidigt. *Läkartidningen*, 2017; 114: FPI13.

Vårt bidrag till Agenda 2030



Ätstörningar är psykisk ohälsa med hög dödlighet och stort lidande. Genom våra utbildningar stärker vi kunskapen om psykisk hälsa, kroppsideal och tidiga varningstecken. Vår stödverksamhet kompletterar vården och erbjuder medmänskligt stöd där många annars faller mellan stolarna. Genom opinionsbildning och dialog med beslutsfattare driver vi på för tidiga och effektiva insatser i tid.



Ätstörningar drabbar alla kön, men kvinnor påverkas ofta särskilt hårt, inte minst som närstående och i föräldrarollen. Vi synliggör den ojämlika börda som obetald omsorg innebär vid ett sjukdomstillstånd och lyfter behovet av samhälleliga strukturer som stödjer familjer. Genom vårt opinionsarbete bidrar vi till att synliggöra och förändra dessa mönster, i linje med delmål 5.4 om att värdesätta omsorgsarbete.



Samhällets och vårdens bild av vem som kan drabbas av en ätstörning är fortfarande snäv. Det leder till ojämlik tillgång till vård och riskerar att många inte blir sedda i tid. Frisk & Fri arbetar aktivt för att bredda bilden av ätstörningar i media, samhälle och vård. Vi lyfter att människor oavsett kön, könsidentitet eller könsuttryck, sexuell läggning, ålder, etnicitet, bakgrund, funktionsförmåga eller socioekonomiska förutsättningar kan drabbas – och har rätt till likvärdigt stöd och bemötande. På så sätt bidrar vi till Agenda 2030:s delmål 10.2 och 10.3 om inkludering och att motverka diskriminering.

En samhällsaktör som gör verklig skillnad

Frisk & Fri är en central kraft i folkhälsoarbetet. Genom att

- **erbjuda stöd** som minskar ensamheten, stärker hjälpsökande beteende och ger människor hopp;
- **sprida kunskap** som nyanserar bilden av hälsa och motverkar destruktiva normer kring kropp, mat och prestation;
- **påverka politiken** så att vården utvecklas, resurser fördelas rättvist och den erfarenhetsbaserade kunskapen tas tillvara

bidrar vi till ett samhälle där fler får rätt stöd i tid och där psykisk hälsa ses i ett brett och inkluderande perspektiv.

Behovet av Frisk & Fri är stort och växande. Att lyssna till människors erfarenheter, skapa kunskap och samla civilsamhället kring psykisk hälsa är en förutsättning för att Sverige ska nå både den nationella strategins mål och Agenda 2030:s ambition om att ingen ska lämnas utanför. Vi finns för att människor ska få stöd i tid, bli sedda, lyssnade på och ges möjlighet att bli friska och fria.

ÅRSRAPPORT 2025

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. Stödet bemannas av volontärer med egen erfarenhet av ätstörningar och Frisk & Fri-anställda samordnar volontärernas insatser. Att prata med någon som har egen erfarenhet av ätstörningar är en viktig resurs för den stödsökande. Vi stödjer också personer som kontaktar oss i sin yrkesroll för rådgivning.

2025 genomförde Frisk & Fri 59 informatörsinsatser och nådde cirka 600 personer.

Genom våra informatörsinsatser får drabbade och närstående vetskap om stödet som de kan få ifrån oss. Samtidigt syftar insatsen till att förmedla inspiration och hopp. 2025 genomförde Frisk & Fri 59 informatörsinsatser och nådde cirka 600 personer.

Vi erbjuder olika stödformer för att bemöta stödsökande på det sätt som passar just dem bäst.

Lokala öppna träffar och stödgrupper

I våra öppna gruppträffar och fasta stödgrupper får drabbade respektive närstående möjlighet att utbyta tankar och sätta ord på känslor tillsammans med personer som befinner sig i en liknande situation. Varje samtalstillfälle leds av två utbildade volontärer.

I grupperna för drabbade kan samtalen handla om utmaningar i tillfrisknandet, svårigheter att hitta rätt vård, ångesthantering, rädslan att släppa taget och vad det faktiskt innebär att vara frisk. För närstående kretsar samtalen ofta kring hur man bäst kan stötta den drabbade. Många kämpar hårt för att finnas där för den som är drabbad och vårt stöd blir ett viktigt tillfälle för närstående att sätta ord på sina egna känslor och behov. Både drabbade och närstående upplever stor lättnad i att möta andra i liknande situationer. Många beskriver hur gruppstöd minskar känslan av ensamhet och ger en trygg plats där de kan dela sina tankar och erfarenheter med personer som verkligen kan relatera.

I våra öppna träffar kan deltagarna vara med bara en gång eller upprepade gånger. I våra stödgrupper träffas samma deltagare fyra gånger, vilket ger möjlighet till fördjupade samtal. Under året kunde våra lokalavdelningar i Dalarna, Skåne, Stockholm, Uppsala, Värmland,

Västmanland, Västra Götaland och Östergötland erbjuda gruppstöd. Den lokala verksamheten kompletterade rikstäckande stödkanaler.

Stöd- och informationsmejl

Alla lokalavdelningar har egna stöd- och informationsmejladresser. Utöver stöd för drabbade och närstående besvaras mejl från professioner, exempelvis kuratorer, barnmorskor och lärare. Under sommaren och december månad fram till mitten av januari 2025, besvarades stödmejl genom projektet sommar- och julstöd, organiserat av Frisk & Fri Stockholm.

Stödchatt

Under 2025 ökade antalet besvarade chattsamtal med hela 75 procent jämfört med året innan. Denna utveckling möjliggjordes tack vare fler engagerade volontärer och att vi kunde utöka våra öppettider med två timmar per vecka. Vi hoppas att denna positiva trend fortsätter och att vi framöver kan stärka vår svarskapacitet ytterligare, eftersom behovet är stort.

De tre mest förekommande samtalsämnena i chatten är ångest, tankar kring mat, vikt och kropp samt vårdrelaterade funderingar. Vi delar också med oss av tips för att hantera jobbiga känslor och tankar som kommer med problematiken. I chatten möter vi främst personer som själva är drabbade av en ätstörning. Åldrarna varierar, men under 2025 var majoriteten av samtalen från personer mellan 20 och 25 år, följt av gruppen 16–19 år.

Under året påbörjade vi också ett mer systematiskt arbete med att mäta effekten av stödet i vår chatt. Sedan mars 2025 följer vi, genom enkäter, upp i vilken utsträckning samtalen bidrar till ökad självinsikt hos de stödsökande och om samtalen stärker deras hjälpsökande beteende. Resultaten baseras på svaren från efterenkäterna. 27 procent av stödsökande på chatten besvarade enkäten.

74 %

svarade ja på frågan
"Har chattsamtalet stärkt dig att söka stöd igen om du behöver det?"

52 %

svarade ja på frågan
"Har du lärt dig något nytt om dig själv under chattsamtalet?"

” *Er chatt är ett otroligt fint stöd. Utan den hade jag känt mig helt ensam och troligtvis inte orkat. Tack! ♥*

” *Enormt tacksam att kunna bolla mina tankar med någon som inte jobbar inom vården utan som har erfarenhet av exakt det jag går igenom.*

” *Älskade samtalet, hen hjälpte mig otroligt mycket. Ni volontärer är de bästa som finns.*

” *Personen jag skrev med var väldigt stöttande, och jag uppskattar verkligen att ni finns. Har aldrig känt mig så ensam förrän det började krångla med maten, så att kunna skriva med någon gjorde verkligen hela min kväll.*

Ätstörningslinjen

Under 2025 behöll vi flera av de utökade öppettider som infördes 2024, bland annat söndagskvällarna samt en tid i veckan på arabiska. Totalt höll Ätstörningslinjen öppet åtta timmar per vecka. Dessvärre behövde vi, liksom under 2024, fortsätta med enkelbemanning på samtliga pass. Detta står i kontrast till 2023, då 25–30 procent av tiderna var dubbelbemannade. Även om nya volontärer rekryterades under 2025 sammanföll det med att andra behövde pausa sina uppdrag, vilket påverkade bemanningen.

För att kunna ta emot fler av de samtal som idag inte kommer fram behöver vi under kommande år förstärka volontärrekryteringen och öka bemanningen på befintliga pass. Trycket på linjen var något högre under 2025

jämfört med de två föregående åren, samtidigt som bemanningen tidvis var lägre. Sammantaget innebär detta att vi under året kunde besvara cirka 11 procent av alla inkommande samtal.

Efter varje samtal erbjuds de stöd-sökande att fylla i en kort utvärdering på vår hemsida. 51 personer valde att svara under 2025.

85 %
uppgav att de fått
hjälp av samtalet.

” *Så oerhört tacksam för denna organisation! När vårdcentraler och andra organisationer inte tar in en och hjälper en är det guld värt att dessa eldsjälar finns! Sluta aldrig med det ni gör!*

” *Synd att ni inte har kvar alla utökade öppettiderna. Jag förstår att det handlar om ekonomi men det skulle vara väldigt värdefullt om det gick att återfå framöver.*

” *Tack snälla för att ni finns!!! Ni är guld! Hjälpte så enormt mycket!! Kände mig så hållen, lyft och trodd på! Ska bära med mig det när jag behöver våga. ♥*

” *Blev påmind om att jag verkligen inte är ensam, vilket var skönt att höra.*

” *Fint bekräftande stöd, kände mig peppad att fortsätta mot ett friskare liv.*

Närståendelinjen

Antalet besvarade samtal i Närståendelinjen var i stort sett oförändrat jämfört med året innan. Bemanningen och öppettiderna under 2025 låg i linje med tidigare år, med undantag för att dubbelbemanningen var något lägre. Under årets sista månader hade vi en vakant tid varannan vecka, men detta löstes genom inhopp från befintliga volontärer och samordnare.

Minst 70 procent av de besvarade samtalen kom från personer som ringde för första gången. Telefonstödet fortsätter därmed att vara en viktig ingång för nya stödsökande. Majoriteten (82 procent)

av de som ringer är föräldrar till någon som är drabbad, men det är också vanligt med samtal från vänner, syskon, partners och mor- och farföräldrar. Även skolpersonal, grannar och kollegor hör av sig. 83 procent av de som ringer är kvinnor.

89 %

uttryckte att det var värdefullt att prata med någon med egen erfarenhet och att samtalet gav styrka.

Precis som tidigare år handlade många samtal om misstanke om en ätstörning och hur man som närstående kan bemöta detta, särskilt när den drabbade inte vill ta emot stöd eller hjälp. Det är också vanligt med vårdrelaterade frågor, som ofta hänvisas vidare till lokalavdelningarna. Samtal där tvångsmässig träning lyfts som oro eller problematik ökade något under 2025.

Digitalt gruppstöd

Vårt digitala gruppstöd för drabbade och närstående har varit mycket uppskattat under flera år. I det digitala gruppstödet för drabbade delar deltagarna ofta sina känslor, tankar och funderingar med varandra. Oavsett var i landet man bor kan man delta, även på platser där vi inte har någon lokalavdelning och därför inte kan erbjuda fysiska träffar. Många uppskattar den digitala miljön, då det kan kännas enklare att delta hemifrån och flera uttrycker att det känns tryggt att slippa risken att möta personer från den egna orten eller från den vårdenhet där man går.

Både drabbade och närstående upplever stor lättnad i att möta andra i liknande situationer. Att få dela erfarenheter och igenkänning i gemenskap upplevs som avlastande och bidrar till minskad ensamhet och en känsla av trygghet och sammanhang.

I det digitala stödet för drabbade deltar personer som själva kämpar med olika typer av ätstörningar för att samtala om det som känns särskilt svårt. Deltagarna delar reflektioner kring återhämtning, möten med

vården, strategier för att hantera oro och ångest samt tankar om förändring och vad ett liv utan sjukdomen kan innebära. Samtalen hålls alltid med fokus på tillfrisknande, där ledarna möter deltagarna med lyhördhet och stöd utifrån egen erfarenhet av att det går att bli fri från en ätstörning.

I grupperna för närstående ligger fokus ofta på hur man ska förhålla sig till och stötta den drabbade. Träffarna blir dessutom ett viktigt sammanhang där närstående får utrymme att lyfta sina egna känslor, gränser och behov i den ofta krävande rollen vid sidan av ätstörningen.

Under 2025 fortsatte vi att erbjuda digitala öppna träffar varje månad för både drabbade och närstående, liksom stödgrupper för båda målgrupperna. Antalet öppna träffar var fyra färre än året innan, men samtidigt ökade vi antalet stödgrupper med tre. Under året hade vi också ett särskilt fokus på att erbjuda digitalt stöd till personer som kämpar med tvångsmässig träning. Vi genomförde två öppna träffar och två stödgrupper med detta tema. Vi kunde dessutom erbjuda två stödgrupper för närstående.

”Fint. Öppet, avslappnat, tryggt. Jag är så tacksam för era volontärer som delar med sig och ger oss styrka och HOPP.

”Öppet, ärligt och stödjande.

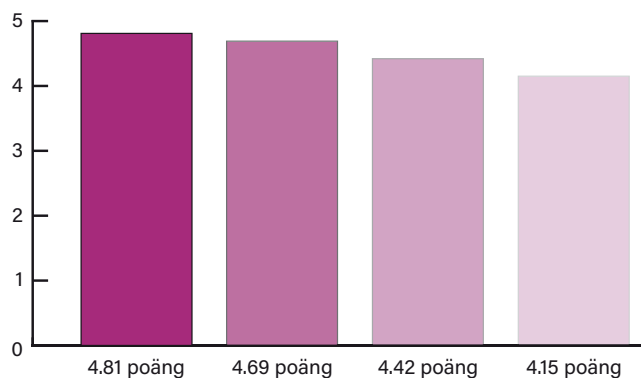
”Varmt, inkännande och fint att dela upplevelser.

”Väldigt goda råd om hur man kan tänka och agera. Och även känslan av att inte vara själv med dessa problem var värdefull.

Enkät svar från digitala öppna träffar:

- "Kände du dig trygg i grupprummet?"
- "Kände du sig lyssnad till under samtalet?"
- "Hjälpte det dig att prata med oss i Frisk & Fri?"
- "Stärkte samtalet dig ett litet steg vidare?"

Maxpoäng = 5



Mentorskap

En mentorskontakt innebär att den stödsökande får en egen mentor under en period på fem månader, med kontakt via mejl eller videosamtal. Under 2025 kunde vi erbjuda något fler mentorer än föregående år, främst till drabbade. Detta möjliggjordes genom att flera nya volontärer valde att engagera sig i mentorsuppdraget, särskilt under höstens mentorsperiod.

Frisk & Fris mentorskap hade fortsatt hög efterfrågan och under 2025 arbetade vi aktivt för att möta de behov som framkom i ansökningarna. Tack vare att vi fick flera nya volontärer kunde vi bland annat erbjuda fler mentorskontakter till drabbade med hetsättningsproblematik. Vi kunde även förmedla en engelsktalande och en rysktalande mentor. En kvarstående utmaning var det stora behovet bland närstående, där vi ännu inte hade möjlighet att tillgodose alla ansökningar.

Vårt mål är att under kommande år rekrytera fler mentorer, särskilt personer med erfarenhet av att vara närstående. Vi kommer även att fortsätta stärka mentorsgruppen genom grupphandledning och fortbildning för att skapa trygghet i mötet med både drabbade och närstående. Dessutom vill vi utvärdera mentorsverksamheten ännu mer genom att månadsvis samla in erfarenheter och reflektioner från både stödsökande och mentorer, som underlag för verksamhetens fortsatta utveckling.

” Vilken fantastisk organisation ni är som kan erbjuda den här formen av stöd! Att varje vecka få prata med någon som förstår, som varit där själv och som peppar mig utan krav.

” Mentorskapet har verkligen hjälpt mig framåt i mina tankar och att urskilja vad som är sjukdomen och vad som är jag. Det har känts som en fristad där vi kunnat prata om allt och där jag inte bara är 'en ätstörd tjej'.

” Otroligt stöd! Har känt mig så ensam i rollen som förälder och det har varit skönt att bolla med någon som förstår och som kan bekräfta att vi gör rätt, även när man känner sig så maktlös.

” Jag är såååå glad att jag ansökte om en mentor. Har fått med mig så mycket ny motivation och känner verkligen att jag är på rätt väg mot att bli frisk!

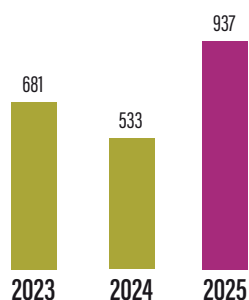
” Min mentor har verkligen blivit en förebild för mig och jag hoppas att jag en dag kommer ut på andra sidan så jag också kan bidra med hopp och stöd till någon annan.

”Jag är inte frisk än, men oj vad mycket som hänt på de här månaderna. Jag känner mig så mycket starkare som vågar utmana sjukdomen alltmer och det är tack vare min mentors stöd och pepp!”

VÅR STÖDVERKSAMHET I SIFFROR

STÖDCHATT

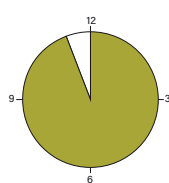
Antal mottagna stödsamtal



Vanligaste samtalslängd

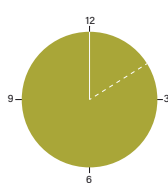
2023

50–59 min



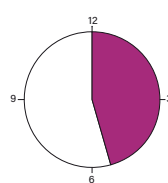
2024

60–69 min



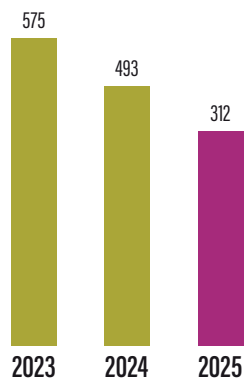
2025

20–29 min



ÄTSTÖRNINGSLINJEN

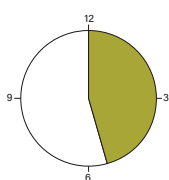
Antal mottagna stödsamtal



Genomsnittlig samtalslängd

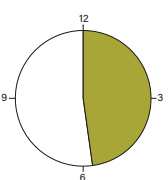
2023

24 min



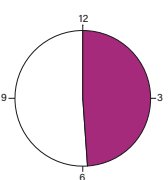
2024

26 min



2025

28 min



Samtal utöver vår svarskapacitet

2023

1 625

2024

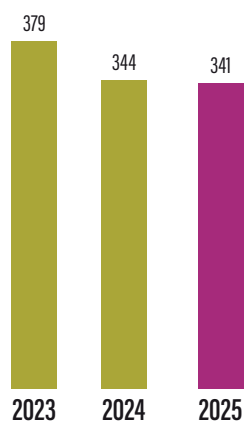
1 555

2025

2 495

NÄRSTÅENDELINJEN

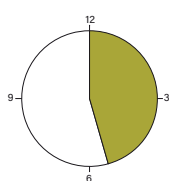
Antal mottagna stödsamtal



Genomsnittlig samtalslängd

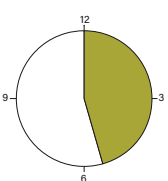
2023

24 min



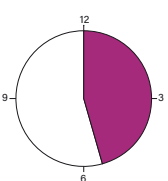
2024

25 min



2025

24 min



Samtal utöver vår svarskapacitet

2023

563

2024

671

2025

653

MENTORSKAP

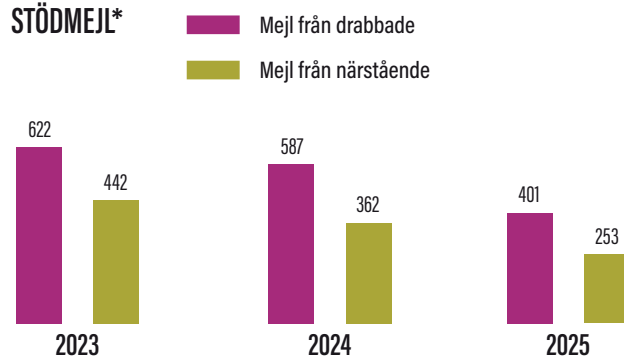
	2023	2024	2025
Mentorskontakt för drabbade	53	44	57
Mentorskontakt för närstående	17	18	14

ÖPPNA TRÄFFAR

Antal digitala träffar för drabbade	21	18	15
Antal deltagare	150	115	116
Antal lokala träffar för drabbade	44	41	24
Antal deltagare	132	124	195
Antal digitala träffar för närstående	17	12	11
Antal deltagare	140	90	99
Antal lokala träffar för närstående	41	39	19
Antal deltagare	177	181	168

FASTA STÖDGRUPPER

Antal digitala stödgrupper för drabbade	1	1	2
Antal deltagare	9	7	16
Antal lokala stödgrupper för drabbade	2	0	4
Antal deltagare	4	0	32
Antal digitala stödgrupper för närstående	1	0	2
Antal deltagare	9	0	18
Antal lokala stödgrupper för närstående	3	4	2
Antal deltagare	26	26	18

STÖDMEJL*

* Utöver dessa mejlade även professionella, exempelvis vård- och skolpersonal, till oss när de behövde stöd i ätstörningsrelaterade frågor. Vi tog emot 87 stödmejl.



Frisk & Fris ordförande Nikita Zeiloth.

UTBILDNINGSVERKSAMHET

Kunskap om ätstörningar kan skapa en attitydförändring mot skadliga normer och ideal på individ-, grupp- och organisationsnivå och i förlängningen i hela samhället. Därmed är det 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 dessutom till att öka resiliensen hos individen.

Uppdrag: Självkänsla är vår utbildningssatsning som vänder sig till barn och ungdomar i åldern 13–18 år. Genom denna insats lyfter vi hur man kan stärka självkänslan, hur normer och ideal påverkar, vad en ätstörning innebär och hur man söker hjälp. Föreläsningen innehåller också en del om sund träning och tar upp frågor kring kropp och kost för att främja psykisk hälsa.

Under 2025 fortsatte utbildningsgruppen inom Frisk & Fri att utveckla och anpassa vårt föreläsningmaterial för att bättre möta olika målgruppers behov. Materialet strukturerades om för att fungera både vid större föreläsningar och i mindre grupper, där det finns mer utrymme för fördjupade samtal, reflektion och dialog. Vid våra föreläsningar har vi även integrerat frågeställningar från den kortlek som togs fram 2024 med stöd från Skandias stiftelse Idéer för livet. Dessa frågor bidrar till att fördjupa diskussionerna och stärka deltagarnas självkännet, självkänsla och kritiska tänkande.

Under året erbjöd vi färre Uppdrag: Självkänsla-föreläsningar än föregående år. Detta beror främst på att vi under 2024 tack vare bidrag hade möjlighet att genomföra ett stort antal kostnadsfria föreläsningar i Skånes lokalavdelning. Under 2025 valde vi i stället att prioritera färre föreläsningar men med större räckvidd, där vi kunde möta fler ungdomar vid varje tillfälle. Efterfrågan från både skolor och idrottsföreningar runt om i landet fortsatte att vara stor, vilket tydligt visar föreläsningarnas relevans och kvalitet.

Under 2025 hade vi glädjen att föreläsa för bland andra RF SISU Gävleborg, Ätstörningsmottagningen Varberg, Ridsportsgymnasiet Strömsholm, Lunds kommuns fritidsverksamhet, Villa Pauli, Internationella Engelska Skolan i Solna och Stehagskolan.

Uppdrag: Frisk är en föreläsning som vänder sig till vuxna som vill öka sin kunskap om ätstörningar, bemötande och hur man kan arbeta förebyggande för att minska risken att någon drabbas av en ätstörning.

”Föreläsningen har hjälpt mig tänka mer positivt och mindre självkritiskt.

”Känner själv att jag mår dåligt över sociala medier så det var skönt att få lite tips hur man kan tänka och inte jämföra sig så mycket.

”Fick reda på lite mer om ätstörningar. Känns som många runtomkring bara pratar om att vara smal och att det är bra, men inte att man kan bli sjuk. Tyckte det var bra att få höra lite mer om det.

”Kommer försöka bli bättre på att vara snäll mot mig själv.

Föreläsningen riktar sig till en bred målgrupp och syftar till att ge deltagarna både förståelse och konkreta verktyg för att kunna göra skillnad.

Under året gjorde vi en omfattande revidering av vårt föreläsningmaterial. Det fick en ny design, uppdaterad statistik och nya sidor med konkreta, målgruppsanpassade råd riktade till bland annat skolpersonal, föräldrar och vårdpersonal. Dessa förbättringar har stärkt både kvaliteten och tydligheten. De har också gjort det enklare att anpassa föreläsningarnas innehåll efter varje enskild beställares behov och förutsättningar. Responsen var mycket positiv och förändringarna skapade bättre förutsättningar för dialog, reflektion och praktisk tillämpning i deltagarnas vardag.

Vår ambition framåt är att nå ut till en ännu bredare målgrupp och ytterligare fördjupa arbetet med att inkludera både skola, vårdnadshavare och ungdomar. Genom fortsatt fokus på relevans, kvalitet och tillgänglighet vill vi bidra till ökad kunskap, större engagemang och långsiktigt hållbara insatser inom området.

Under 2025 hade vi glädjen att föreläsa för bland andra kuratorerna i Lerums kommun, kvinnojourer i Västmanland, Scouterna, Anhörigcentrum i Avesta kommun, Täby Synchro och Centrala elevhälsan i Hudiksvall. Vi genomförde även föreläsningar för Utbildningsstiftelsen för journalister i Gävleborg om ansvarsfull medierapportering, samt deltog som talare på Centrum för psykiatriforskningens kunskapshöjande dag i Stockholm för vårdpersonal inom heldygnsvården. Därutöver besökte vi socionomprogrammet vid Linköpings universitet (LiU), Campus Norrköping, vid två tillfällen.

”*Intressant föreläsning om ett mycket viktigt ämne, högst aktuellt i dagens samhälle.*

”*Det var länge sen jag var på en så välorganiserad, saklig och aktuell föreläsning som även gav mig verktyg att möta personer med ätstörning.*

”*Hjälpsamt att få höra vad som var hjälpsamt under sjukdomstiden ifrån någon som själv har varit sjuk. Jag tycker att jag fick bra tips på hur man kan bemöta den som är sjuk och att det går att bli frisk och fri.*

”*Jag fick framför allt reflektera kring mitt eget förhållningssätt och agerande kring kropp och mat. Tar med mig det både i mitt arbete och i mitt privata liv.*

We care och I care är utbildningar inom vår idrotts-satsning, som ger ledare inom idrotten kunskap och verktyg för att upptäcka, förebygga och bemöta ätstörningsproblematik. I utbildningarna pratar vi om ätstörningar, tidiga varningstecken, bemötande vid oro för att någon är drabbad och om hälsosamt ledarskap.

Under året fortsatte Frisk & Fri sitt arbete med att utbilda tränare och ledare inom idrotten och gav deltagarna fördjupad kunskap om olika former av ätstörningar, tidiga varningstecken, hur de kan bemöta idrottare i riskzon samt hur deras eget ledarskap kan bidra till att minska risken för att deras aktiva drabbas.

Vi utbildade under året en bred grupp aktörer runt om i landet – från RF SISU distrikten i Dalarna, Gävleborg och Stockholm till flera gymnastik- och konståkningsföreningar, däribland Söderhamns gymnastikförening, Gefle gymnastikförening, Röggle Konståkning och Alingsås konståkningsklubb. Vi genomförde också utbildningar för ett flertal gymnastikföreningar knutna till Gymnastikförbundet Öst. Bland beställarna fanns även Lillsveds folkhögskola, en återkommande uppdragsgivare där vi under många år har utbildat blivande personliga tränare och hälsocoacher.



Föreläsning för Gymnastikförbundet Öst. ►



Utbildning av blivande personliga tränare och hälsocoacher på Lillsveds folkhögskola.

Vi föreläste dessutom för instruktörer på Friskis & Svettis kick-off i Stockholm och skrev även debattartiklar tillsammans med dem under året. Samarbetet utvecklades vidare och planeras att fortsätta i större omfattning under 2026 genom olika utbildningsinsatser och aktiviteter med syfte att främja rörelseglädje.

Utöver We Care erbjöd vi också webbutbildningen I Care, som gav deltagarna motsvarande kunskap i digital form när det passade dem. Under året genomförde bland annat tränare från Volleybollförbundet, Styrkelyftförbundet och Balettakademin utbildningen.



Sofia, ansvarig idrott och ätstörningar, föreläser på Friskis & Svettis kick-off.

”Grymt bra info och föreläsning.
Ska verkligen tipsa andra!

”Otroligt informativt!
Fick otroligt mycket mer kunskap i ämnet.

”Jag har utökat min kunskap om symptomen och hur jag kan stötta simmarna.

”Jag tycker att många bra och kloka tankar väcks och mycket bra information om hur man ska agera och hur man ska se tecknen.

Tvångsmässig träning

Under året fortsatte Frisk & Fri sitt arbete med att belysa tvångsmässig träning, vilket är vanligt hos personer med ätstörningar. Insatserna riktades till drabbade, närstående, yrkesverksamma och allmänheten, med fokus på kunskapsspridning, stöd och möjligheter till samtal.

Vi genomförde både digitala och fysiska samtal och föreläsningar för allmänheten, bland annat med tidigare elitidrottaren Kaiza Karlén som talade om kropps- och viktfixering inom elitidrotten, samt med våra volontärer Pia och Amanda, mor och dotter med egen erfarenhet av att leva med och nära tvångsmässig träning.

Under året har vi erbjudit flera öppna och kostnadsfria digitala stödgrupper och träffar för personer med tvångsmässig träning, i syfte att skapa forum där erfarenheter kan delas och frågor besvaras.



” Jag var väldigt skeptisk först och rädd att det skulle trigga mig, men det har varit fantastiskt! Ledaren har gett massor av bra tips och råd, och det är skönt att höra andra känna likadant som jag. Har fått mycket inspiration till förändring!

Kunskapsspridningen skedde även i medier och på sociala plattformar. Vi medverkade i en artikel i *Dagens Nyheter* om tvångsmässig träning, genomförde en temavecka på våra sociala medier med rubriken *Tvångsmässig träning och vägen till sund rörelse* och skapade en frågelåda på temat *Bulimi med träning som kompensation*.

Vi mötte också människor på plats vid flera arrangemang, bland annat under Internationella ätstörningsdagen 2 juni då vi deltog på öppet hus i Litteraturens hus i Uppsala. Vi fanns även på plats under KI FunRun – ett lopp för anställda vid Karolinska Institutet med 560 deltagare – där vi delade information och genomförde en intervju. Cykelaktiviteten Vildmarksvägen genomfördes till förmån för Frisk & Fri.



Olle, eventkoordinator och föreläsare och Sofia, ansvarig för idrott och ätstörningar, deltog med informationsbord under KI FunRun i september i Stockholm.

Rådgivningstjänst för yrkesverksamma

Under hösten upprättade vi en rådgivningstjänst för yrkesverksamma som behöver stöd och vägledning i frågor som rör ätstörningar och tvångsmässig träning. Rådgivningen bokas via vår hemsida. Totalt genomförde vi 14 digitala samtal med professioner såsom skolsköterskor, lärare, tränare, hälsoutvecklare och kuratorer. Vår ambition är att fortsätta utveckla tjänsten under 2026.

Sunda arbetsplatser

Arbetsgivare spelar en viktig roll i att skapa en trygg och inkluderande arbetsmiljö – även när det gäller hur vi pratar om hälsa, träning och kost. Många organisationer erbjuder friskvårdsbidrag och uppmuntrar till rörelse och hälsosamma vanor, vilket i grunden är positivt. Samtidigt kan en stark träningskultur, återkommande samtal om mat och kropp samt en vana att kommentera varandras lunchlådor bli triggnande för personer som befinner sig i riskzon för att utveckla en ätstörning, är i återhämtning eller redan lever med en ätstörning.

Under 2025 blev vi återigen inbjudna till en arbetsplats där arbetsgivaren visar ett tydligt engagemang i frågan. De ville ta sitt arbetsgivaransvar och skapa en sund arbetsmiljö genom att öka kunskapen om ätstörningar. Vi föreläste om att hitta en hållbar balans mellan att främja hälsosamma levnadsvanor och att undvika normer och beteenden som kan vara skadliga eller exkluderande.

Med ökad medvetenhet och kunskap kan arbetsplatser skapa en kultur där hälsa definieras brett – och där alla medarbetare känner sig trygga. Frisk & Fri ser ett ökat behov av att nå ut med kunskap till fler arbetsplatser och vi hoppas kunna erbjuda fler kunskapshöjande insatser.

VÅR UTBILDNINGSVERKSAMHET I SIFFROR

	2023	2024	2025
WE CARE			
Antal föreläsningar totalt	21	14	18
Antal deltagare totalt	587	369	408
UPPDAG: FRISK			
Antal föreläsningar totalt	28	21	23
Antal deltagare totalt	928	902	1 011
UPPDAG: SJÄLVKÄNSLA			
Antal workshoppar totalt	41	61	35
Antal deltagare totalt	1 297	2 149	1 741

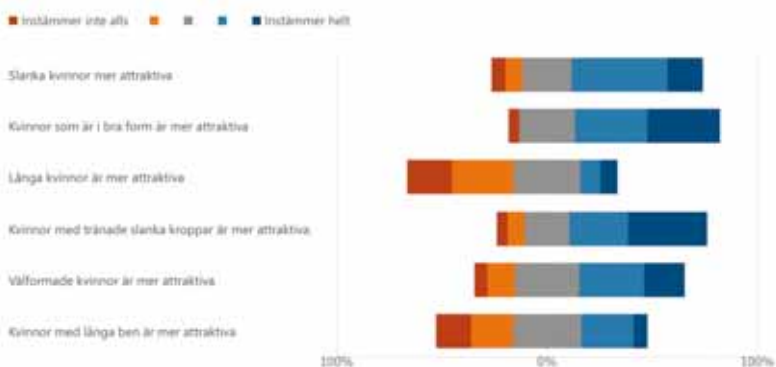
Body Project – preventionsprogram mot ätstörningar för unga tjejer

Under 2025 möjliggjorde Frisk & Fri för tjejer i åldern 14–25 år över hela landet att ta del av interventionsprogrammet Body Project. Programmet har vetenskapligt stöd och är utvecklat samt utvärderat vid Stanford University, University of Texas i Austin och Oregon Research Institute och har även forskats på vid Karolinska Institutet. Body Project är det program som rekommenderas i Socialstyrelsens nationella riktlinjer för förebyggande insatser vid ätstörningar.

I mätverktyget Ideal Body Stereotype Scale syntes tydligt att deltagarna hade förändrat attityd till utseende-idealet. Tjejerna ifrågasatte rådande ideal och påverkades mindre.

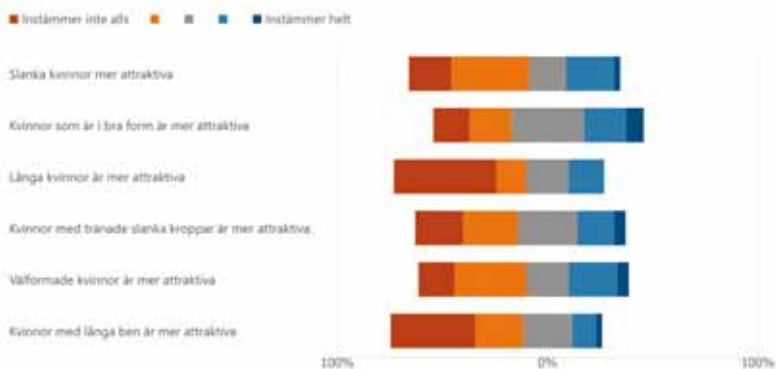
Skattning Body Project till första träffen:

3. Hur mycket håller du med om dessa påståenden? (Ideal Body Stereotype Scale)



Utvärdering efter Body Project:

3. Hur mycket håller du med om dessa påståenden? (Ideal Body Stereotype Scale)



”Jag upplever att min uppfattning kring kroppar i allmänhet, både min och andras har förändrats.

” Jag ser mer positivt på mig själv. Jag är mer snäll mot mig själv och tänker positivt om mig själv.

” Jag är tacksam att jag fick vara med! Och är otroligt glad över det fina arbete ni på Frisk & Fri gör!!!

” Tack för jag fått vara med, har gett mig motivation till att fortsätta arbeta med att förbättra min kroppsbild, och att reflektera över detta!

” Våldigt fint och viktigt att detta finns, att så frön i människors hjärnor kan förändra hela ens liv.

” Jag tycker att synen på min kropp förändrats, och just att man inte känner sig ensam med dessa problem. Jag har lärt mig att så länge min kropp fungerar som den ska så kvittar det hur den ser ut. Detta har hjälpt mig på traven att få en bättre självbild.

” Jag tror att det har byggts upp en grund för att jag nu ska kunna jobba med att acceptera mig själv. Jag är nog inte där ännu, men att ha deltagit på dessa workshops har verkligen hjälpt mig att påbörja något som jag kommer vara tacksam för hela livet om jag lyckas uppnå.

Under året genomfördes sju grupper, vardera med plats för upp till åtta deltagare enligt programmets manual. Insatsen utfördes digitalt, vilket gjorde att unga tjejer från hela landet kunde delta. Totalt anmälde sig 99 personer inom målgruppen, varav 44 bekräftades och antogs. Av dessa fullföljde 25 samtliga fyra träffar. Bland dem som inte fullföljde var det vanligast att deltagarna inte dök upp vid första tillfället trots tidigare platsbekräftelse, eller att de inte bekräftade sin plats alls och därefter inte hörde av sig. Några få avbröt efter träff två eller tre och vissa fick förhinder att fullfölja.

Under första kvartalet 2025 kvarstod rekryteringsutmaningar. När kännedomen om programmet ökade hos elevhälsan, Barn- och ungdomspsykiatri, Första linjen och UMO började anmälningar därefter komma in mer organiskt. Vi såg också att fler deltagare hittade till programmet via dessa verksamheter, utöver våra egna kanaler. Samtidigt hörde flera aktörer av sig med intresse för programmet, bland annat gymnasieskolor, kommunala ungdomsverksamheter, idrottsföreningar och ätstörningsmottagningar. Vi bjöds därför in för att presentera programmet på flera platser, bland annat på Första Linjen i Lund, Unga Vuxna i Lund, gymnasieskolor och högstadieskolor runt om i Skåne och i övriga delar av landet.

Målgruppen justerades vid projektstart från 13–25 till 14–25 år. I dialog med programmets upphovsperson och forskare Eric Stice samt forskare vid högskolan i Oslo framkom att det saknades evidens för personer under 14 år i programmets nuvarande form. Därför följde Frisk & Fri de aktuella riktlinjerna. Trots detta hörde flera närstående, bland annat skolpersonal och föräldrar, av sig och efterfrågade möjlighet för barn runt 12 år att delta i programmet.

Vi upplever att efterfrågan och behovet av denna typ av preventionsprogram ökar snabbt, men att etableringen tar tid. Vårt mål framåt är därför att vidareutveckla metoderna för spridning och implementering av Body Project så att fler kan ta del av insatsen. Vi vill även på sikt vidga målgruppen och erbjuda programmet till killar och till fler åldersgrupper.

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 satsas på att förebygga och bemöta ätstörningsproblematik.

Vårdrapporten

Vår årliga vårdrapport är ett viktigt verktyg för att påverka vårdens utveckling. Via enkäter inhämtar vi drabbades respektive närståendes upplevelser av vård för ätstörningar under det senaste året.

I mars lanserade Frisk & Fri *Vårdrapporten 2025* med temat Behandling och närstående. Rapporten användes aktivt i dialoger med myndigheter, politiker, forskare och vårdens företrädare, liksom i samtal med media och andra externa aktörer, inklusive konferenser. Temat bidrog till att öka kännedomen om närståendes situation och behov samt om drabbades och närståendes upplevelser av behandling för ätstörningar. Rapporten fungerade också som underlag i flera viktiga samtal och utbildningsinsatser kopplade till utvecklingen av ätstörningsvården.

Resultaten och insikterna från vårdrapporten spreds och användes aktivt i nationella utvecklingsarbeten, forskningsprojekt och myndighetsdialoger, där vi bidrog med erfarenhetsbaserad kunskap och patientperspektiv. Bland exemplen finns:

- Socialstyrelsens regeringsuppdrag 2024–2027 att stärka och utveckla den psykiatriska tvångsvården (LPT) och rättspsykiatriska vården (LRV). Uppdraget omfattar även nationella riktlinjer för barn- och ungdomspsykiatrisk heldygnsvård och syftar till att förebygga tvångsåtgärder, förbättra vård- och omsorgskedjor samt utveckla kunskapsstyrning, statistik och indikatorer. Inom uppdraget tas bland annat ett nationellt utbildningskoncept fram. Frisk & Fri deltar löpande i dialog- och synpunktsprocesser.
- Det nationella kunskapsstyrningsarbetet för ätstörningar genom brukarföreträdarskap i Nationell arbetsgrupp (NAG) ätstörningar och i utvecklingen av Nationellt vård- och insatsprogram (VIP), med målet att integrera erfarenhetsbaserad kunskap i nationella kunskapsstöd via 1177 och bidra till en mer jämlik och personcentrerad vård.

- Medverkan den 4 juni vid Socialstyrelsens seminarium *Blir vården bättre om staten styr?* där både brukar- och närståendeperspektiv lyftes. Seminariet hölls i anslutning till Vårdansvarskommitténs redovisning av arbetet med att utreda huvudmannaskapet för hälso- och sjukvården och belyste även statens påverkan genom den nationella högspecialiserade vården (NHV).

Rapporten användes även av andra aktörer, bland annat Myndigheten för delaktighet, där den för tredje året i rad utgjorde underlag i en fördjupningsstudie inför rapporten *Uppföljning av funktionshinderspolicen*.



Därutöver spred vi våra resultat och erfarenheter i flera regionala forum för vårdens utveckling. Ett exempel på nationell spridning var ett frukostseminarium med deltagare från både tjänstemannasidan och politiken från hela landet.

Inför den kommande *Vårdrapporten 2026* genomförde vi under året två digitala enkäter i maj och i september. Materialet analyserades av psykolog och forskare Johanna Levallius, och rapporten planeras att publiceras våren 2026. Att rapporten återkommer årligen gör

det möjligt att följa utvecklingen över tid och ger oss värdefulla insikter om förändringar i vården. På så sätt blir det lättare att identifiera och tydliggöra vilka förbättringsområden som behöver prioriteras framöver.

Delaktighet i nationella processer inom ätstörningsfältet

Frisk & Fri svarade under året på två statliga remisser. För *SOU 2024:60 Stärkt stöd till anhöriga* tog vi fram ett remissvar baserat på våra samlade erfarenheter av närståendes situation. I remissen *SOU 2025:44 Förbättrat stöd i skolan* lyfte vi våra insikter om vikten av tillräcklig kunskap för att tidigt upptäcka och stötta elever med ätstörningar samt behovet av ändamålsenliga anpassningar i skolmiljön.

Utöver remissarbetet deltog vi i flera nationella patient- och brukarråd. Under 2025 medverkade vi i QBUP nationella patient- och närståenderåd, Vård- och omsorgsanalys patient- och brukarråd samt Skolverkets samråd med funktionshindersrörelsen. Inom dessa forum bidrog vi med erfarenhetsbaserad kunskap och engagerade oss i frågor som rörde organisationens roll som oberoende aktör i utvecklingen av hälso- och sjukvården. Detta inkluderade intervjuer och kvalitets-

säkring av myndigheters enkäter, bland annat en enkät om egenvård, där vi säkerställde att frågorna var tydliga, relevanta och utgick från ett användarperspektiv.

Enkäten om egenvård ingick i Myndigheten för vård- och omsorgsanalys större analysprojekt om hur hälso- och sjukvården arbetar med egenvård för personer med långvarig sjukdom. Projektet bygger på dialog med patient- och brukarråd, förstudier och intervjuer och ska resultera i en nationell rapport 2026. Syftet är att fånga befolkningens erfarenheter av stöd för egenvård och delaktighet, som grund för förbättrade arbetssätt i vården.

Som en del av regeringsuppdraget om kontinuitet i primärvården bidrog vi med erfarenheter från våra medlemmar om behovet av fast läkarkontakt, konsekvenser av bristande kontinuitet och vilka grupper som påverkas mest. Vårt inspel stärkte myndighetens analys och säkerställde att erfarenheter från personer med ätstörningar inkluderades i det nationella kunskapsunderlaget.

Vi bidrog även i utredningen *Behovsstyrd vård* (S 2024:05 med perspektiv på tidig upptäckt, fungerande remissvägar samt stöd för både drabbade och närstående). Vi deltog dessutom i Tandvårds- och läkemedelsförmånsverkets (TLV) dialogforum, där vi lyfte hur otydliga regelverk riskerar att skapa ojämlik tillgång till tandvårdsstöd och behovet av tydligare vägledning för målgruppen.

Frisk & Fri bidrog även till Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) genom dialogmöten om alternativa metoder för att minska tvångsåtgärder inom psykiatrin. Vi förde in både drabbades och närståendes erfarenheter, lyfte etiska perspektiv och betonade vikten av förebyggande och personcentrerade

arbetssätt. Detta arbete stärkte kunskapsunderlaget och bidrog till att patienters röster fick större genomslag i det nationella utvecklingsarbetet.

Slutligen medverkade vi i Socialstyrelsens referensgrupp för uppdateringen av det försäkringsmedicinska beslutsstödet för bulimia nervosa, där vi besvarade en enkät med fokus på individers rätt till ekonomisk trygghet och förutsättningar för återhämtning. Vi deltog även i Socialstyrelsens dialoger kring nationella utvecklingsteam inom BUP, där vi lyfte behovet av tidig upptäckt av ätproblematik, fungerande remissvägar samt stärkt behandlings- och anhörigstöd.

Järvaveckan

Under Järvaveckan fanns vi på plats för att sprida kunskap om Frisk & Fri och dela ut informationsmaterial. Vi deltog även i ett rundabordssamtal arrangerat av Reach for Change, The Inner Foundation och Tim Bergling Foundation. Samtalet samlade aktörer från flera sektorer med syftet att stärka det nordiska arbetet kring ungas psykiska hälsa. Genom dialog och erfarenhetsutbyte bidrog vi till att utveckla mer inkluderande och sammanhängande stödstrukturer för unga vuxna.

Almedalen

Vi närvarade i Almedalen som en del av ett gemensamt initiativ, lett av Tim Bergling Foundation, med fokus på ungas psykiska hälsa. Initiativet gick under namnet *Sveriges största manifestation för ungas psykiska hälsa*, där många organisationer från civilsamhället samverkade i planeringen och deltog i workshoppar och aktiviteter under hela året. Med temat Folkets park bjöds besökare in till en öppen, inkluderande och inspirerande plats för samtal om ungas psykiska hälsa och välmående – men också för gemenskap och glädje.



INSAMLING OCH FINANSIERING

Vår verksamhet finansieras huvudsakligen av offentliga bidragsgivare, medlemsavgifter, stiftelser och 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.



2025 ökade våra bidrag från offentliga givare, vilket var behövligt då våra offentliga medel inte hade ökat under flera tidigare år samtidigt som löner och övriga kostnader hade stigit kraftigt. Projektbaserade bidrag från stiftelser och fonder finansierade delvis vårt lokala gruppstöd (Radiohjälpen) och vårt projekt sommar- och julstöd (Stiftelsen Oscar Hirschs minne och Byggnadsstiftelsen S:t Erik).

I oktober 2025 anställdes en insamlingsansvarig med uppdrag att långsiktigt utveckla organisationens insamlingsverksamhet. En julkampanj genomfördes mellan den 15 november och 31 december 2025, som genererade en del företagsgåvor.

KOMPETENSUTVECKLING

Frisk & Fri arbetar kontinuerligt för att vara en lärande organisation med en hållbar arbets- och engagemangsmiljö. Vi tar ett stort ansvar i att bibehålla och vidareutveckla vår kvalitetsstandard och har därför fokus på kompetensutveckling, handledning och effektmätning.

Frisk & Fri Akademi är vårt koncept för kompetensutveckling för anställda, förtroendevalda och volontärer i föreningen. Som ny i föreningen ska man genomföra vår grundutbildning. Alla förtroendevalda genomför dessutom en utbildning för styrelsearbete i Frisk & Fri.

Akademien ombesörjer att det finns utbildningsmaterial för fördjupad kunskap inom olika områden tillgängligt för alla och tipsar också om andra aktörers kunskaps- och utbildningar och material.

Handledning är en möjlighet till utveckling för alla i Frisk & Fri: volontärer, förtroendevalda och anställda. Vi erbjuder grupphandledning digitalt med externa handledare. Utöver detta hade anställda och volontärer

möjlighet att vid behov boka individuell handledning via telefon med en legitimerad psykolog.

Föreningen fortsatte sitt arbete med att höja kompetensen inom effektmätning. Under året genomförde fyra anställda en tvådagars grundkurs via Skandia Idéer för livet. Deltagarna representerade olika delar av verksamheten, vilket stärkte den samlade kunskapen i organisationen. Målsättningen är att ytterligare medarbetare ska genomgå grundkursen 2026.

Föreningen erbjöd kompetenshöjande insatser om hur migration, kultur och trauma kan påverka förekomsten av ätstörningar, och hur behandlingen kan anpassas för att möta behoven hos fler grupper i samhället. Föreläsare var Mattias Strand, som är psykiatriker och överläkare vid Transkulturellt Centrum och forskare vid Karolinska Institutet. Mattias arbetade tidigare under många år som läkare vid Stockholms centrum för ätstörningar. Han är också ledamot i riksstyrelsen för Frisk & Fri.

Under året erbjöd Volontärbyrån en kompetenshöjande aktivitet där normer, inkludering och mångfald stod i fokus. Syftet var att stärka förutsättningarna för att engagera fler ideella i verksamheten. Samtliga anställda bjöds in och uppmuntrades att delta. Efter utbildningstillfället höll föreningen ett digitalt dialogmöte där medarbetarna fick möjlighet att fördjupa sina reflektioner och diskutera hur dessa perspektiv kunde integreras i det dagliga arbetet.

Frisk & Fri och Autism Sverige bjöd även in till ett kostnadsfritt webinarium om diagnosen ARFID (Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder). Föreläsningen hölls av Lisa Dinkler, forskare vid Karolinska Institutet och expert på området, som gav en forskningsbaserad genomgång av diagnosen och dess uttryck.

Därutöver höll Magnus Sjögren, överläkare och verksamhetschef vid ätstörningskliniken Nationell Högspecialiserad Vård (NHV) i Sundsvall, en fördjupande föreläsning om ARFID. Han belyste såväl symptom som utmaningar i bemötande och stöd, och gav konkreta exempel på hur både drabbade och anhöriga kan stöttas på ett mer träffsäkert sätt.

SAMVERKAN

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.

Paraplyorganisationer och nätverk

Frisk & Fri är medlem i Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa (NSPH). NSPH fungerar som en samverkansplattform och är en positiv förstärkning av föreningens intressepolitiska arbete. Tillsammans ökar vi engagemanget för frågor på nationell nivå gentemot myndigheter, riksdag, regioner och kommuner.

Genom NSPH besvarade vi under året flera viktiga remisser som vi som enskild förening saknade tid och personella resurser att hantera.

- SOU 2024:66 – Livsviktigt lärande – fler vägar till kunskap för att förebygga suicid
- Promemoria S2024/02135 – Förändringar i högkostnadsskyddet för läkemedel
- Promemoria S2024/01821 – Utvärdering av utökning av målgruppen för Allmänna arvsfonden
- SOU 2025:19 – Kunskap för alla – nya läroplaner med fokus på undervisning och lärande
- Promemoria S2025/00933 – Arbetsprovning med bibehållen sjukpenning
- SOU 2025:62 – Ansvar för hälso- och sjukvården
- SOU 2025:84 – Hem för barn och unga
- SOU 2025:63 – Stärkt patientsäkerhet

Vår samverkan fortsatte med enheterna för Nationell högspecialiserad vård vid ätstörningar (NHV): fem enheter för vuxna och tre för barn i Västernorrland, Uppsala, Stockholm, Skåne och Västra Götaland. Vi deltog i regionala möten och i det nationella samordningsrådet. Ett särskilt prioriterat område var att identifiera insatser som kan öka antalet remisser till NHV-enheter samt att säkerställa att erfarenheter från drabbade och närstående tas tillvara i utvecklingsarbetet.

Frisk & Fri var även medarrangör av SEDS, Swedish Eating Disorder Society, vårmöte 2025 i Uppsala, med temat *Från mottagare till medskapare – att stärka patientens delaktighet*. Vi bidrog med ett öppningsanförande, reflekterande kommentarer mellan programpunkterna, medverkan i en föreläsning om patientcentrerad vård tillsammans med Socialstyrelsen samt deltagande i en debatt om manualbaserad vård. Värmötet avslutades med gemensamma reflektioner inför auditoriet, tillsammans med SEDS styrelseordförande.

Den 21 oktober deltog vi även i Lärandeträffen – ett årligt forum inom hälso- och sjukvården ofta organiserat av Kunskapsstyrning vård, med fokus på att förbättra patientnyttan genom samverkan. Där samlades representanter från nationella och regionala programområden för att diskutera mer jämlik och kunskapsbaserad vård. Träffen gav värdefulla insikter och kontakter som stärker vårt fortsatta arbete inom intressepolitik och utveckling på ätstörningsområdet.

Vi förde under året dialog med både Stiftelsen 1825 och föreningen Tilia för att utforska hur vi tillsammans kan stärka arbetet kring ungas psykiska hälsa. Tillsammans med Autism Sverige inledde vi dessutom ett nytt samarbete med fokus på gemensam kunskapsutveckling om ätstörningsdiagnosen ARFID, Avoidant/Restrictive Food Intake Disorder (undvikande/restriktiv ätstörning).

Styrgrupp Riksät

Riksät är ett kvalitetsregister för ätstörningsbehandling med syfte att systematiskt följa upp behandlingsinsatser, metoder och resultat. Informationen ska utgöra underlag för kvalitetssäkring, kliniskt förbättringsarbete och verksamhetsstyrning. Frisk & Fri ingår sedan några år tillbaka i styrgruppen, där vi företräder patienters och närståendes perspektiv. Under 2025 diskuterades föresattningsarna för registrets fortsatta finansiering.

Samverkan med forskning

Frisk & Fri deltog under året i en forskningsstudie vid Lunds universitet som fokuserar på att utveckla bedömningsinstrument och behandlingsmetoder för hetsättningsstörning hos ungdomar och vuxna med obesitas. Vi bidrog med ett erfarenhetsbaserat brukarperspektiv genom deltagande i workshoppar samt genom granskning av formulär och preliminära interventioner. Genom detta arbete stärktes både patient- och brukarperspektivet i forskningen och utvecklingen av mer personcentrerade insatser för målgruppen.

Under året inleddes även ett flerårigt hälsoekonomiskt forskningsprojekt vid Uppsala universitet. Projektet syftar till att analysera den samhällsekonomiska bördan av ätstörningar samt effekterna av förebyggande insatser över tid. Frisk & Fri bidrar som medlem i projektets advisory board och ger stöd i de fortsatta analyserna och metodutvecklingen. Förhoppningen är att projektets resultat ska ge långsiktiga beslutsunderlag för utvecklingen av prevention och vård inom ätstörningsområdet.

Under året tackade organisationen också ja till ytterligare forskningsprojekt som ännu inte har fått besked om finansiering.

KOMMUNIKATION

Frisk & Fri vill öka kunskapen om ätstörningar i samhället och påvisa vikten av tidiga och hälsofrämjande insatser. Vi vill bemöta myter om ätstörningar och nyansera bilden av vad en ätstörning är och vem som kan drabbas. Ett ytterligare mål med vår kommunikation är att motverka skadliga normer och ideal, för en värld utan ätstörningar, där alla är fria att vara sig själva, i enlighet med vår vision. Kommunikationen sker enligt föreningens värdegrund som, med lyhördhet för olikheter och perspektiv, sätter fokus på människors lika värde.

Tidningen *Insikt*

Insikt är riksföreningens tidning. Dess innehåll framställs av ideella krafter, medlemmar och anställda i Frisk & Fri. Tidningen skickas ut till medlemmarna och sprids även i relevanta sammanhang runt om i landet av lokalavdelningarna.

Som riksföreningens medlemstidning lyfter *Insikt* våra verksamhetsområden och verkar såväl stöttande, förebyggande som kunskapshöjande. Tidningsformatet möjliggör fördjupning och nyansering av olika perspektiv på det breda temat ätstörningar. Under året har vi bland annat uppmärksammat och lottat ut nya böcker, presenterat vårt förebyggande arbete och våra volontärer, mött personer med egen erfarenhet som drabbade och närstående och uppmärksammat den årliga vådrapporten, ätstörningsveckan och vår nya film *Vykort inifrån*.

” Jag läser *Insikt* för att ta del av berättelser från personer med egen erfarenhet.

” Jag jobbar som läkare. Jag har lärt mig så mycket genom att läsa *Insikt*.



Event med panelsamtal 5 december

Den 5 december arrangerade Frisk & Fri ett större frukostevent på The Node i centrala Stockholm, med syftet att belysa mediernas roll och ansvar i rapporteringen om ätstörningar. Eventet riktades främst till journalister, producenter, influencers, vårdpersonal och elevhälsa och hade som mål att bredda förståelsen för hur mediebilder påverkar ungas upplevelser av kropp, hälsa och psykiskt mående.

Eventet inleddes med en visning av kortfilmen *Vykort inifrån*, där AI-genererade bilder gav röst åt fem unga kvinnors erfarenheter av att vara fast i en ätstörning och att bli friska och fria.



Därefter följde två panelsamtal:

- Panelsamtal 1: Med deltagare från filmen, som delade personliga perspektiv på ätstörningar och vägen till att bli frisk och fri.
- Panelsamtal 2: Ett fördjupande samtal om mediebilden av ätstörningar, hur stereotypa kroppsideal påverkar, och hur journalistik kan bidra till mer kunskapsbaserad och inkluderande rapportering. Panelen bestod av personer med expertis från journalistik, forskning och påverkan: hälsoinspiratör och influencer David Haroun, författaren och journalisten Anna Ehn, *Feminas* chefredaktör Malin Roos och forskare och överläkare i psykiatri Mattias Strand, med Frisk & Fris ordförande Nikita Zeiloth som moderator.

Diskussionerna visade tydligt att bilden av ätstörningar i media ofta är förenklad och skadlig med fokus på extrema kroppar snarare än den verklighet som majoriteten av drabbade lever i. Panelsamtalen lyfte behovet av ett bredare och mer inkluderande bildspråk, där olika kroppar, åldrar, könsidentiteter och erfarenheter synliggörs. Detta är avgörande för att fler ska känna igen sina egna symptom, våga söka hjälp och slippa lida i tystnad. Panelsamtal 1 bestod av fem unga tjejer, varav tre är volontärer i Frisk & Fri. Det var ett starkt inslag under eventet, som berörde många på djupet.

◀ Frisk & Fris ordförande Nikita Zeiloth.





Fredrika inledningstalar.

De AI-genererade bilderna från filmen *Vykort inifrån* visades även i en liten vernissage under minglet, både före och efter panelsamtalen.

Eventet blev ett viktigt bidrag till samhällsdebatten och visade att det finns ett stort intresse och behov av ökad kunskap i mötet mellan media, forskning och ungas egna berättelse. Ett 50-tal personer deltog på plats och drygt 100 personer följde sändningen live. Totalt har 825 personer sett eventet på Frisk & Fris Youtube-kanal.



Linda och Alma.



Karolina.



Sveriges största manifestation för ungas psykiska hälsa

Under 2025 deltog Frisk & Fri i Sveriges största manifestation för ungas psykiska hälsa – ett gemensamt initiativ där 42 civilsamhällesorganisationer står bakom visionen att alla unga ska ha rätt till psykiskt välmående och stöd i tid.

Som en av dessa organisationer bidrog Frisk & Fri med kunskap om ungas psykiska ohälsa och ätstörningar, ungas perspektiv och erfarenheter från vårt stöd- och påverkansarbete. Vi medverkade i gemensamma möten, kommunikationen kring lanseringen och i utvecklingen av den kravlista som används i dialogen med beslutsfattare.

En viktig del är en Novusundersökning om ungas och vuxnas samtalsklimat, som visar att många vuxna känner osäkerhet inför att prata med unga om hur de mår. Undersökningen genomfördes inom ramen för manifestationen.



Årets stora publika höjdpunkt var ljusmanifestationen och fackeltåget den 3 december, där över 400 personer deltog och där manifestationens budskap lyftes inför konserten *Together For A Better Day* i Avicii Arena, i samarbete med Tim Bergling Foundation. Fackeltåget inleddes med ett tal från statsminister Ulf Kristersson och många andra inflytelserika politiker deltog.

Genom att vara del av manifestationen har Frisk & Fri stärkt sin röst i det nationella arbetet för ungas psykiska hälsa och fortsatt synliggöra ätstörningar som psykisk ohälsa och vikten av att fler unga blir sedda, lyssnade på och tagna på allvar.

Fackeltåget den 3 december, där över 400 personer deltog och där manifestationens budskap lyftes inför konserten *Together For A Better Day* i Avicii Arena.



Konserten *Together For A Better Day* i Avicii Arena.



Frisk & Fri i media

Frisk & Fri hade under 2025 en omfattande medienärvaro i såväl riksmidia som lokal media, radio, tv, poddar och digitala kanaler. Organisationen och våra volontärer nådde ut i minst ett tiotal län och syntes i ledande medier såsom SVT, TV4, DN, Aftonbladet och GP. De personliga berättelserna från våra volontärer, liksom våra debattsatser och expertkommentarer, lyfte både ätstörningar och ungas psykiska hälsa i breda och viktiga sammanhang.

Under året uppmärksammades och rekommenderades Frisk & Fri digitalt från norr till söder genom omnämnanden, delningar och rekommendationer i sociala medier, poddar, radiokanaler och digitala nyhetsmedier över hela landet. Synligheten omfattade allt från DN:s samlade publiceringar på flera plattformar (Reels, X, TikTok, Facebook, Instagram), SVT:s och TV4:s digitala kanaler, till ett brett stöd från ideella organisationer som exempelvis Föreningen Tilia, Hjärnkoll, RF SISU, NSPH, Mind, Anhörigas riksförbund och flera studieförbund.

Privatpersoner, volontärer och profiler lyfte också Frisk & Fri i egna poddar och sociala kanaler, vilket gav ett autentiskt och engagerande genomslag. Sammantaget visar 2025 års digitala synlighet att Frisk & Fri var en tydlig och respekterad röst i frågor om ätstörningar, psykisk hälsa och stöd till unga och anhöriga – både i traditionella och moderna medielandskap.

TV-synlighet

Rikstäckande och lokal TV

- SVT Dalarna – ”De hjälper idrottsföreningar i Dalarna att motverka ätstörningar”. Denise Hellander, verksamhetsledare Frisk & Fri Dalarna och Tomas Hellander, volontär
- TV4 Nyheterna – Anna Olsson, samordnare Ätstörningslinjen och ansvarig Body Project, intervjuades om BRIS rapport kring ätstörningar
- SVT Morgonstudion – Tova Rigner, samordnare chatt och gruppstöd, om ätstörningar och julen

Geografisk spridning: Dalarna, nationell räckvidd (SVT/TV4)

Radio och SR-synlighet

- P4 Västerbotten – Intervju med Ella Ragnartz, verksamhetsledare Västerbotten
- P4 Dalarna – Intervju med Tomas Lander, volontär i Frisk & Fri Dalarna
- P4 Skaraborg – Intervjuer med Elin Andersson, verksamhetsledare Västra Götaland
- P4 Västmanland
 - Emma Forsén Mantilla intervjuades om ätstörningar och engagemang i Frisk & Fri
 - Frida Rosenqvist om ätstörningar och volontärskap
 - Nyheter om att Jacob Kosharis får heltidsanställning på Frisk & Fri Västmanland
 - Intervju med Jacob Kosharis om vårdorganisationen för ätstörning i länet
 - Jacob Kosharis pratar om att hjälpa unga
- P4 Värmland
 - Fyra inslag med Pia Elofson Varis, verksamhetsledare Värmland, om ätstörningar, vanliga missuppfattningar och julen
- SR Juniornyheter Special – ”Smalhets på sociala medier” intervju med Anna Olsson ansvarig för Body Project

Geografisk spridning: Västerbotten, Dalarna, Skaraborg, Västmanland, Värmland (stark nationell SR-närvaro)

Poddar

- AW-podden – volontär berättar om varför hen engagerar sig i Frisk & Fri
- Med hopp om livet – volontär Signe Bennich intervjuas
- Barnpsykologerna – volontär Signe Bennich om att bli frisk och sitt engagemang i Frisk & Fri
- Hör Här! – Maja Engström, verksamhetsledare Östergötland, om kroppsideal
- Bagaget – en podd om psykisk hälsa – Om ätstörningar med Jacob Kosharis, verksamhetsledare Västmanland
- Ätstörningspodden – ”Friska livet så mycket mer värt” med Alma Forsén och Olle Forsén, föreläsare och utbildningskoordinator

- Mamamia-podden – repris, volontär Anna Ehn om mammor med ätstörningar och Frisk & Fri stödgrupper (historiskt inslag men omnämns 2025)

Tidningar och nyhetssajter

- Svenska Dagbladet: Intervju med volontär Signe Bennich, berättelsen om ätstörningstiden
- Aftonbladet Debatt: "Hela familjer blir sjuka – regeringen måste agera", generalsekreterare Fredrika Sandell och Nikita Zeiloth, riksordförande
- Replik av Miljöpartiet på ovan artikel
- Aftonbladet Debatt: "Sluta göda den psykiska ohälsan bland unga tjejer", en debattartikel av Frisk & Fri, Friskis & Svettis, Dove
- Göteborgs-Posten (GP) – Debatt: "Unga mår sämre än någonsin..." med Sveriges största manifestation för ungas psykiska hälsa, underskrivet av generalsekreterare Fredrika Sandell
- Värmlands Folkblad – Intervju med volontär Amanda Elofsson, berättelsen om ätstörningstiden
- Helsingborgs Dagblad – Intervju med volontär Sofia Rydh om ätstörningserfarenheten som ledde till engagemanget i Frisk & Fri – Artikel om Emma Forsén Mantilla och "Change the compliment"-kampanjen
- Sydsvenskan – "Träningen tog över Lindas liv", intervju med volontär Linda Ivarsson

- Dagens Nyheter (DN) – "Så stöttar du en närstående med ätstörningar under julen", intervju med Johanna Larsson Stenqvist, verksamhetsledare Stockholm

Geografisk spridning: Nationellt (DN, SvD, GP, Aftonbladet) och lokalt/regionalt (Värmland, Helsingborg, Skåne, Göteborg, Stockholm)

Sammanfattningsvis hade Frisk & Fri 2025 en digital närvaro som täcker hela Sveriges karta, med särskilt stark synlighet i Stockholm, Västra Götaland, Skåne, Värmland, Dalarna, Jämtland/Härjedalen och Västmanland.

Sociala medier

Frisk & Fri kommunikationsarbete syftar till att både sprida kunskap om ätstörningar och förmedla hopp om att tillfrisknande är möjligt. Våra sociala medier är centrala kanaler för att snabbt och tillgängligt nå ut med våra budskap, samtidigt som de fungerar som en plattform för gemenskap, igenkänning och stöd. Under året informerade vi om föreningens sommar- och julstöd, lyfte verksamheten i både lokalavdelningar och på riksnivå samt skapade innehåll där personer med egen erfarenhet delade berättelser och reflektioner om livet med och efter en ätstörning. Vi använde även livesändningar och frågelådor för att stärka dialogen och öka delaktigheten bland våra följare.



10 918

följare på
Facebook 2025

6 502

följare på
Instagram 2025

1 915

följare på
LinkedIn 2025

Filmen *Vykort inifrån* som lanserades vid ett event i början av december 2025 användes därefter i vår julkampanj. Genom personliga skildringar visar filmen hur det kan upplevas att leva med en ätstörning, men också hur det känns att bli frisk och fri och att ett tillfrisknande faktiskt är möjligt. Filmen blev ett viktigt verktyg i vår kommunikation för att skapa förståelse, igenkänning och framtidstro.

Under 2025 tog Frisk & Fri även en tydlig roll i samhällsdebatten i samband med SVT:s dokumentärer *Smalast vinner* och *Starkast vinner*, som belyste hur kroppsideal, prestation och normer kring hälsa påverkar både unga och vuxna. Efter *Smalast vinner* publicerade vi ett offentligt uttalande i våra sociala medier där vi riktade krav till ansvarsbärande aktörer, tränare, skolor, föreningar och media att ta ett större ansvar för

de miljöer de skapar. Vi betonade vikten av att motverka snäva kroppsideal och att främja sammanhang där kroppar får finnas utan att värderas eller jämföras.

Efter *Starkast vinner* uppmärksammade vi i ett nytt uttalande den bristande synligheten av pojkar och män med ätstörningar i både medier och samhällsdebatt. Detta följdes av ett publikt samtalsevent där Frisk & Fri samlade journalister, professionella och personer med egen erfarenhet för en fördjupad diskussion om mediernas ansvar och makt i rapporteringen om ätstörningar.

Genom dessa insatser, i våra egna kanaler, genom film och i den bredare samhällsdebatten, stärkte Frisk & Fri sin roll som en tydlig röst för personer med ätstörningar och som en påverkansaktör i frågor som rör mediebild, normer och psykisk hälsa.

Under 2025 hade vi även en temavecka tillsammans med föreningen Healthy Women.

Hemsidan

Vår hemsida utgör kärnan i verksamheten. Här finns all relevant information om stödutbud, utbildningar och opinionsarbete.

Vi vill nå ut till nya målgrupper, bredda vår verksamhet och växa som förening. Hemsidan har en central roll i hur vi uppfattas utåt. Därför har vi påbörjat ett kartläggningsarbete för att göra hemsidan mer användarvänlig och lättnavigerad. Vi vill utveckla informationen om ätstörningar och tydliggöra att alla kan vända sig till oss oavsett problematik och svårighetsgrad.



Som en del i detta arbete lanserade vi under 2025 en lättläst-sida om ätstörningar. Målgrupperna är personer med läs- och skrivsvårigheter samt svenska som andraspråk. Ambitionen är att alla ska ha möjlighet att förstå och känna sig delaktiga i vår kamp mot ätstörningar. Genom lättläst information vill vi göra det enklare att förstå, känna igen sig och våga söka hjälp.

Internationella ätstörningsdagen 2 juni

Vi uppmärksammade Internationella ätstörningsdagen 2 juni genom en mängd olika aktiviteter under hela veckan.

Vi anordnade flera webinarier, bland annat:

- Att prata om mat, kropp och träning med barn och unga på ett hälsofrämjande sätt
- Prova på Body Project
- Sociala medier och kroppsnormer hos män och pojkar

Även Frisk & Fris lokalavdelningar arrangerade olika event runt om i landet:

- Frisk & Fri Östergötland arrangerade tillsammans med Cnema en visning av filmen *Min lilla syster* med efterföljande diskussion.
- Frisk & Fri Stockholm höll öppet hus på rikskansliet med bland annat fika, pyssel och meditation.
- Frisk & Fri Uppsala arrangerade öppet hus på Litteraturens hus med tema egenlevd erfarenhet.
- Frisk & Fri Skåne besökte patienter och närstående på BUP mellanvård i Kristianstad samt arrangerade en öppen träff för drabbade i Malmö.



Öppet hus Stockholm, Internationella ätstörningsdagen.



- Frisk & Fri Värmland höll en föreläsning om tvångsmässig träning.
- Frisk & Fri Dalarna arrangerade en kostnadsfri föreläsning i konceptet We care.

Dessutom medverkade vi i en paneldiskussion på regionalt nätverksmöte med tema ätstörningsvårdens framtid. Vi hade även extraöppet i Ätstörningslinjen och chatten. Den 2 juni var också ett tillfälle för oss att uppmana alla att stödja vår verksamhet genom att swisha en gåva.

Nationella anhörigdagen 6 oktober

För att uppmärksamma Nationella anhörigdagen spred vi vår kampanjfilm *Kära Demon* via våra sociala medier, Facebook och Instagram. Vi informerade om våra extra öppettider i Närståendelinjen, som hade öppet hela dagen ända fram till klockan nio på kvällen den 6 oktober.



Frisk & Fri Östergötland, filmvisning av *Min lilla syster*. Hur pratar vi om mat, kropp och träning med barn och unga?

Deltagande i event

Den 8–9 maj deltog Frisk & Fri Uppsala vid FSUM:s (Föreningen för Sveriges ungdomsmottagningar) konferens, vilket gav värdefulla möjligheter att föra dialog med yrkesverksamma inom ungdomshälsa och att lyfta föreningens betydelse i arbetet med att förebygga ätstörningar.

I maj medverkade Frisk & Fri Skåne vid Skolsköterskekongressen i Malmö, där representanter fanns på plats som utställare och informerade om föreningens verksamhet. Många deltagare uttryckte att samtal om ätstörningar kan vara utmanande i skolmiljö, och välkomnade därför föreningens stöd- och utbildningsinsatser som ett viktigt komplement i deras arbete.



Den hållbara idrottaren var en konferens anordnad av RF-SISU Västra Götaland i Göteborg under våren 2025 som Tove, operativ chef, och Anna-Johanna, mentorsamordnare och utbildningskoordinator, deltog i.



Frisk & Fri var utställare på mässan Allt för hälsan. Vi hade många besökare i montern som gav oss tillfälle till goda samtal. Vi hade även en programpunkt vid Speaker's corner.



Psykiatrfestivalen PsykOpen

Under två dagar i oktober arrangerade Frisk & Fri Stockholm psykiatrfestivalen *PsykOpen* tillsammans med flera patient- och närståendeföreningar. Festivalen samlade föreläsningar, samtal, paneler och kulturella inslag och vände sig till patienter, närstående, yrkesverksamma, beslutsfattare och intresserad allmänhet. Över 400 personer deltog. Syftet var att öka kunskapen om psykiatrins förutsättningar i Stockholm, stärka engagemanget i frågor som rör patienter och närstående samt skapa en närmare dialog mellan psykiatri och allmänheten.



Frisk & Fri deltog som utställare under Socionomdagarna på Stockholmsmässan. Vi hade också en programpunkt vid Speaker's corner.

ÅRSREDOVISNING 2025

Styrelsen för Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar,
organisationsnummer 802012-8925, avger följande årsredovisning för räkenskapsåret 2025.



FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE 2025

Allmänt om verksamheten

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar är en ideell förening som främjar psykisk hälsa utifrån ett erfarenhetsbaserat perspektiv. Vi erbjuder mellanmänskligt stöd, sprider kunskap och arbetar intressepolitiskt samt opinionsbildande.

Vår verksamhet finansieras av offentliga bidragsgivare, medlemsavgifter, stiftelser samt gåvor från privatpersoner och företag. Föreningen säljer även i mindre omfattning utbildningar, böcker och profilmaterial. Frisk & Fri innehar ett 90-konto (Plusgiro 90 00 87-8) som beviljas och granskas av Svensk Insamlingskontroll. Föreningen är också medlem i Giva Sverige, Sveriges branschorganisation för insamlingsorganisationer, som verkar för ett etiskt förankrat insamlingsarbete.

Frisk & Frys vision är ett samhälle utan ätstörningar där alla är fria att vara sig själva och vi verkar för detta genom följande ändamålsområden.

Frisk & Fri

- 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.

Frisk & Fri står för

- 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.

Erfarenhetsbaserad kunskap som verksamhetsgrund

Alla våra volontärer och många av våra anställda har erfarenhet av ätstörningar och tillfrisknande – som tidigare drabbad eller som närstående till någon som tidigare har varit drabbad. Alla ska uppleva sig vara friska och fria från sin ätstörning innan de kan ta ett uppdrag i föreningen, eftersom det är viktigt att bearbeta sjukdomstiden och få perspektiv på det som har hänt. Närstående som har levt med eller nära någon med en ätstörning kan av samma anledning engagera sig i föreningen först när den drabbade är frisk.

Vi skapar vår verksamhet med utgångspunkt i det egnerfarna perspektivet och den förstäelse och kunskap



Vi ARBETAR FÖR ETT SAMHÄLLE
UTAN ÄTSTÖRNINGAR DÄR ALLA ÄR
FRIA ATT VARA SIG *själva*.

WWW.FRISKFRI.SE

som utvecklas utifrån det. Den egenlevda erfarenhetsbaserade kunskapen innebär att vi har med oss insikter från vår tid som drabbade eller närstående – men också att våra samlade erfarenheter i föreningen skapar en gedigen kunskapsbank.

Beskrivningar av vårdkontakten från drabbade och närstående ger oss kontinuerligt insyn i hur vården upplevs idag, och därmed ett tydligt patient- och närståendeperspektiv. Våra kontakter inom forskning och behandling gör att vi håller oss uppdaterade, utifrån olika perspektiv.

Volontärer

Föreningens stödverksamhet bygger till stor del på ideellt engagemang. Våra volontärer engagerar sig även som informatörer och är en viktig del av vårt intressepolitiska och kunskapshöjande arbete. En hållbar och kvalitetssäkrad volontärrekrytering utgör grunden för föreningens arbete.

Alla volontärer som engageras genomgår inledningsvis en grundutbildning och skriver under en överenskommelse och sekretessförbindelse. De förväntas vara aktiva under minst ett år, för att vi ska kunna säkerställa vår verksamhet. Trots detta är rörligheten bland volontärerna i realiteten en utmaning. Volontärerna tar del av kontinuerlig handledning och fortbildning. Det är angeläget att volontärernas agerande och bemötande är väl förankrat i Frisk & Fris värdegrund och att volontärerna känner sig trygga i sina uppdrag. Förtroendet för volontärerna hos stödsökande är centralt och därför är handledningen obligatorisk.

Samtliga volontärer följs upp minst en gång per år, oftast två gånger per år. När en volontär väljer att avsluta sitt uppdrag följs det upp. Ibland väljer volontären att ta en paus i sitt engagemang i stället för att avsluta det helt. Vid årets slut hade vi 280 aktiva volontärer och 28 på paus.

Förvaltning

Årsmötet är Frisk & Fris högsta beslutande organ, och styrelsen är dess verkställande organ. Valberedningen tar fram förslag på styrelseledamöter, valberedning, intern revisor samt på föreningens externa revisor. Därefter utser Frisk & Fris medlemmar styrelsen genom att avge sina röster på årsmötet. Årsmötet 2025 genomfördes digitalt den 15 maj.

Vid årsmötet avgick ledamöterna Karin Zetterlund och Thor Rutgersson. Styrelsen bestod av ordföranden och 6 ledamöter sedan det konstituerande mötet som följde på årsmötet. Under hösten valde Maja Molin att lämna sitt styrelseuppdrag. Hon ersattes av suppleant Lisa Öistämö.

Till valberedning utsågs Anne Eriklin, sammanställande, och Ashley Renlund. Någon intern revisor kunde inte väljas vid årsmötet eftersom valberedningen inte hade funnit en kandidat och ingen medlem anmälde sig under mötet. Årsmötet gav därför styrelsen mandat att utse intern revisor under verksamhetsåret. Trots detta lyckades styrelsen inte rekrytera någon till uppdraget, som därmed kvarstod vakant under året. Föreningens externa revisor är HQV Stockholm AB.

Styrelsens sammansättning

Ordförande Nikita Zeiloth, journalist, har arbetat som marknadsförare, kommunikatör och digital innehållsproducent i olika sammanhang.

Vice ordförande Eva-Lotta Kling von Schmalensee, erfaren skolledare med stort nätverk inom skola och näringsliv.

Sekreterare Anna Fant Misić, legitimerad psykoterapeut KBT med medicine masterexamen i psykoterapi och magisterexamen i psykologi. Har arbetat inom specialistvård för ätstörningar, driver nu privat psykoterapimottagning.

Ilias Papoulas, överläkare i psykiatri och legitimerad psykoterapeut i KBT, verksam vid Ätstörningscentrum, ÄCBUV i Göteborg. MA i evidensbaserad. Lång erfarenhet av specialiserad ätstörningsvård.

Mattias Strand, psykiatriker, forskare vid Centrum för psykiatriforskning på Karolinska Institutet. Tidigare överläkare vid Stockholms centrum för ätstörningar, sedan 2020 arbetar han vid Transkulturellt Centrum i Region Stockholm.

Maria Geijer, ekonom, affärsområdeschef för Morot & Co, Mediafy Relations. Lång erfarenhet av strategi, ledarskap och kommersiell affärsutveckling.

Lisa Öistämö, legitimerad sjuksköterska med lång erfarenhet av patientnära arbete i samband med kirurgisk obesitasbehandling vid Danderyds sjukhus. Sedan 2021 specialist i psykiatrisk omvårdnad. Har en grundläggande psykoterapiutbildning med inriktning KBT (Steg 1).

Suppleant Hanna Granrud, jurist. Utöver juridik har hon även studerat kommunikation, journalistik, sociologi och mänskliga rättigheter.

Suppleant Disa Björklund, studerar till beteendevetare på universitetsnivå. Tidigare har hon arbetat inom skola och förskola.

Rikskansli och lokalavdelningar

Föreningens anställda på rikskansliet arbetar operativt och strategiskt för våra ändamål utifrån vår verksamhetsplan. Rikskansliet kvalitetssäkrar och koordinerar föreningens verksamhet och stödjer lokalavdelningarna i sina intressepolitiska, kunskapsspridande och

stödande insatser. De anställda ansvarar för följande övergripande områden: Verksamhetsledning, kommunikation, utbildning, samordning och ekonomi.

Vi har tio lokalavdelningar som arbetar kunskaps-
höjande och intressepolitiskt med fokus på att verka
för bättre vård runt om i landet och att erbjuda stöd.
Varje lokalavdelning har en egen styrelse som, tillsam-
mans med en operativt ansvarig, planerar de lokala
aktiviteterna och insatserna med riksföreningens verk-
samhetsplan som ramverk.

Medelantalet anställda i föreningen var 18 år 2025.

Väsentliga händelser under räkenskapsåret

2025 blev ett år då Frisk & Fri tog viktiga steg framåt
och hanterade flera organisatoriska utmaningar –
samtidigt som behovet av vår verksamhet fortsatte
att öka. Genom en stark insats från medarbetare och
volontärer lyckades vi inte bara hålla i, utan också
utveckla verksamheten i en tid av förändring.

Ekonomiska och organisatoriska förutsättningar

Efter flera år med oförändrade bidragsnivåer
ökade de offentliga medlen som tilldelades
oss under 2025. Det var ett tillskott som
var nödvändigt, eftersom löner och andra
kostnader samtidigt stigit. Den ekonomiska
förstärkningen gjorde det möjligt att fortsatt
ge ett brett stöd till drabbade och närstående,
samtidigt som vi kunde genomföra flera nöd-
vändiga utvecklingsinsatser.

Samtidigt hade vi personalförändringar och
perioder med vakanser när medarbetare slu-
tade och nya började, samt frånvaro på
grund av föräldraledigheter och studier.
Trots detta genomförde vi merparten av
årets planerade verksamhet.

Rollen som insamlings- och kommu-
nikationsansvarig, tillsatt 2024, blev
vakant i början av året och ersattes
under våren av en kommunikations-
ansvarig. Under hösten rekryterade vi
återigen en insamlingsansvarig.

Ekonomifunktionen stod inför sär-
skilda utmaningar när ekonomiansva-
rig var frånvarande större delen av
året. Det innebar ett tungt ansvar för
ekonomiassistenten och generalsekre-
teraren och ökade sårbarheten i bland
annat lönehanteringen. För att minska
riskerna beslutade vi att lägga över



löneadministrationen på en extern konsult. När det senare stod klart att ekonomiansvarig inte skulle återvända tog vi in en ekonomikonsult på deltid. Arbetet med att rekrytera en permanent ekonomi- och administrationsansvarig påbörjas 2026.

Ett av årets mest omfattande projekt var arbetet med att byta medlemssystem. Syftet är att skapa en modern och mer användarvänlig medlemsportal och förbättrad struktur för medlemskommunikationen. I anslutning till detta bytte vi även ekonomisystem. Projektet hade ursprungligen planerad driftsättning under hösten, men tidsplanen justerades och lansering sker 2026.

Internt genomfördes viktiga organisatoriska förändringar och satsningar på arbetsmiljön. En ny operativ chefsroll etablerades för att skapa hållbarhet i det operativa arbetet. Alla anställda deltog i en gemensam arbetsmiljö- och verksamhetsutvecklingsdag samt en rikskonferens med riksstyrelsen och företrädare för våra lokala styrelser som stärkte gemensam riktning och sammanhang. Vi lanserade även en handbok för vår digitala arbetsmiljö och erbjöd flera kompetenshöjande insatser, bland annat inom migration, trauma, normer och inkludering. Arbetet med att förstärka kunskap om effektmätning fortsatte.

Stödverksamheten

Frisk & Fri gav under 2025 stöd till drabbade och närstående genom flera stödformer: chatt, telefonlinjer, mejl, gruppstöd, digitala stödträffar och mentorskap. Volontärer med egen erfarenhet av ätstörningar fortsatte att utgöra kärnan i verksamheten.

Året omfattade:

- 654 besvarade mejl
- 937 chattsamtal
- 312 samtal till Ätstörningslinjen och 341 till Närståendelinjen
- 71 mentorskontakter
- 662 deltagare i gruppstöd
- cirka 600 personer nådda genom informatörsinsatser

Chatten ökade med 75 procent, vilket möjliggjordes genom fler volontärer och utökade öppettider. 74 procent uppgav att samtalet stärkte dem att söka stöd igen och 52 procent uppgav att de lärde sig något nytt om sig själva.

Ätstörningslinjen hade fortsatt begränsad bemanning, vilket innebär att endast 11 procent av inkommande samtal kunde besvaras. Behovet av fler volontärer kvarstår.

Fler mentorer kunde erbjudas, bland annat till personer med hetsättningsproblematik samt till engelsktalande

och rysktalande stödsökande. Behovet av fler mentorer för närstående kvarstod som en utmaning.

För att öka tillgängligheten togs lättläst information om ätstörningar fram och publicerades på webbplatsen.

Förebyggande och främjande arbete

Föreläsningsverksamheten nådde en bred målgrupp.

- 1 741 unga deltog i Uppdrag: Självkänsla
- 1 419 vuxna deltog i Uppdrag: Frisk och We care

Tvångsmässig träning lyftes som ett fortsatt prioriterat område. Vi genomförde både digitala och fysiska samtal och föreläsningar för allmänheten, bland annat med tidigare elitidrottaren Kaiza Karlén som talade om kropp- och viktfixering inom elitidrotten. Vi hade en temavecka på våra sociala medier och spred kunskap i tidningsartiklar och genom att delta vid flera arrangemang, bland annat Friskis & Svettis kick off.

En rådgivningstjänst för yrkesverksamma startades. Totalt genomförde vi 14 digitala samtal med professioner såsom skolsköterskor, lärare, tränare, hälsoutvecklare och kuratorer. Vi föreläste även på en arbetsplats om hur man kan skapa en trygg och inkluderande arbetsmiljö när det gäller hur vi pratar om hälsa, träning och kost.

Interventionsprogrammet Body Project, som är den förebyggande insats som rekommenderas i Socialstyrelsens nationella riktlinjer, erbjöds nationellt. 99 personer anmälde sig, 44 antogs och 25 fullföljde programmet. Flera aktörer hörde av sig med intresse för programmet, bland annat gymnasieskolor, kommunala ungdomsverksamheter, idrottsföreningar och ätstörmottagningar. Vi presenterade programmet på flera platser.

Som utställare och talare deltog vi i ett antal kongresser och mässor, exempelvis Skolsköterskekongressen, Socionomdagarna, Allt för hälsan, FSUM Föreningen för Sveriges ungdomsmottagningar. Dessutom uppmärksammade vi Internationella ätstörningsdagen den 2 juni och Anhörigdagen den 6 oktober med en rad olika aktiviteter på nationell nivå och på lokalt plan samt i våra sociala medier.

Under året medverkade Frisk & Fri även i *Sveriges största manifestation för ungas psykiska hälsa* tillsammans med över 40 andra organisationer från civilsamhället.

Intressepolitiskt arbete

I mars lanserades Vårdrapporten 2025, med fokus på behandling och närstående. Rapporten användes i dialoger med myndigheter, politiker, forskare och

vårdens företrädare, liksom i samtal med media och andra externa aktörer och på konferenser. Resultaten och insikterna från vådrapporten spreds och användes aktivt i nationella utvecklingsarbeten, forskningsprojekt och myndighetsdialoger, där vi bidrog med erfarenhetsbaserad kunskap och patientperspektiv. Inför Vådrapporten 2026 genomfördes två digitala enkäter.

Vi deltog i flera nationella patient- och brukarråd och en rad dialogforum arrangerade av olika myndigheter. Vi besvarade under året flera viktiga remisser och deltog i flera nationella patient- och brukarråd samt en rad dialogforum arrangerade av olika myndigheter. Vår samverkan med enheterna för Nationell högspecialiserad vård vid ätstörningar (NHV) fortsatte löpande.

Vi deltog i forskningsprojekt vid Lunds universitet som fokuserar på att utveckla bedömningsinstrument och behandlingsmetoder för hetsättningsstörning och i ett flerårigt hälsoekonomiskt forskningsprojekt vid Uppsala universitet. Genom detta arbete stärks både patient- och brukarperspektivet i forskningen.

Vi närvarade i Almedalen som en del av ett gemensamt initiativ, lett av Tim Bergling Foundation, med fokus på ungas psykiska hälsa. Initiativet gick under namnet *Sveriges största manifestation för ungas psykiska hälsa*.

Under Järvaveckan fanns vi på plats för att sprida kunskap om Frisk & Fri och dela ut informationsmaterial. Vi deltog även i ett rundabordsamtal arrangerat av Reach for Change, The Inner Foundation och Tim Bergling Foundation.

Media och kommunikation

Frisk & Fri hade under året en omfattande närvaro i nationella och lokala medier, radio, tv och digitala kanaler. Volontärers erfarenheter, debattinlägg och expertkommentarer bidrog till att nyansera bilden av ätstörningar och ungas psykiska hälsa. Sammanfattningsvis hade Frisk & Fri 2025 en digital närvaro som täcker hela Sveriges karta, med särskilt stark synlighet i Stockholm, Västra Götaland, Skåne, Värmland, Dalarna, Jämtland/Härjedalen och Västmanland.

Genom insatser i våra egna kanaler och i den bredare samhällsdebatten, stärkte Frisk & Fri sin roll som en tydlig röst för personer med ätstörningar och deras närstående och som en påverkansaktör i frågor som rör mediebild, normer och psykisk hälsa. Exempelvis tog vi en tydlig roll i samhällsdebatten i samband med SVT:s dokumentärer *Smalast vinner* och *Starkast vinner*, som belyste hur kroppsideal, prestation och normer kring hälsa påverkar både unga och vuxna.

I december lanserades filmen *Vykort inifrån*, som användes i föreningens julkampanj. Filmen visar hur det kan upplevas att leva med en ätstörning, men också hur det känns att bli frisk och fri och att ett tillfrisknande faktiskt är möjligt.

Under samma månad arrangerades ett frukostevent om mediernas ansvar i rapporteringen om ätstörningar. Eventet riktades främst till journalister, producenter, influencers, vårdpersonal och elevhälsa och hade som mål att bredda förståelsen för hur mediebilder påverkar ungas upplevelser av kropp, hälsa och psykiskt mående. Diskussionerna visade tydligt att bilden av ätstörningar i media ofta är förenklad och skadlig med fokus på extrema kroppar snarare än den verklighet som majoriteten av drabbade lever i. Behovet av ett bredare och mer inkluderande bildspråk, där olika kroppar, åldrar, könsidentiteter och erfarenheter synliggörs lyftes. Ett 50-tal personer deltog på plats och drygt 100 personer följde sändningen live. Totalt har 825 personer sett eventet på Frisk & Fri Youtube-kanal.

Sammanfattningsvis präglades 2025 av både utveckling och omställningar. Trots förändringar i organisationen och ett fortsatt högt tryck i verksamheten kunde Frisk & Fri utveckla sitt stöd, stärka sin kompetens och bidra i både förebyggande arbete, forskning och nationell kunskapsutveckling. Engagemanget från volontärer och medarbetare gjorde det möjligt att möta ett växande behov och fortsätta vara en viktig aktör för personer som berörs av ätstörningar.

Resultat och ställning

Frisk & Fri ökade sina intäkter med 27 procent under året. De offentliga bidragen steg med 35 procent, vilket möjliggjorde en fortsatt hög nivå i verksamhetens omfattning. Samtidigt minskade gåvorna med 63 procent jämfört med föregående år. Den största förklaringen är att en större företagsgåva som skänktes i december registrerades först i början av januari 2026. I takt med att de offentliga bidragen ökade steg även ändamålskostnaderna, eftersom bidragen är direkt kopplade till genomförd verksamhet.

Soliditeten har minskat eftersom balansomslutningen ökat markant. Denna ökning beror främst på att de förutbetalda bidragen – det vill säga bidrag som avser kommande år men betalats ut i förskott – är 3,5 miljoner kronor högre än föregående år.

Föreningens ekonomi bedöms vara fortsatt stabil och det egna kapitalet stärktes ytterligare något. Den stärkta finansiella ställningen skapar ett viktigt handlingsutrymme i en tid då både behoven av vårt stöd och omvärldens krav på civilsamhället fortsätter att öka.

FLERÅRSÖVERSIKT

Resultat och ställning	2025	2024	2023	2022	2021
Summa intäkter tkr	13 752	10 862	9 645	9 275	8 273
Årets resultat tkr	123	553	-154	-1	293
Soliditet	32 %	51 %	48 %	59 %	57 %

(Soliditet = eget kapital/totala tillgångar)

Ett robust eget kapital ger förutsättningar att långsiktigt planera verksamheten, möta oförutsedda kostnader och säkerställa att vi även framöver kan erbjuda stöd, utbildning och kunskap utan avbrott.

Finansiella instrument och placeringspolicy

Frisk & Fri innehar inga finansiella instrument.

Föreningen vill med sin placeringspolicy åstadkomma en hållbar, etiskt förankrad och effektiv förvaltning av Frisk & Fris tillgångar. Målet är att dessa ger bästa möjliga avkastning, utan att riskera kapitalet eller att föreningens rykte kommer till skada. Vi bedömer våra placeringar utifrån såväl etiska som finansiella aspekter. Frisk & Fris placeringstillgångar utgör ett sparkapital vars främsta uppgift är att utgöra en buffert för att säkerställa att våra ändamål kan uppfyllas långsiktigt och kontinuerligt.

Föreningens likvida medel placeras på räntebärande konto i svensk affärsbank (SBAB, Nordea) med insättningsgaranti enligt Finansinspektionens regler. Medlen ska bindas på max ett år. Denna placeringsfilosofi ska gälla tills föreningen har nått sin målsättning om ett sparkapital som minimum motsvarar ett års verksamhetskostnader.

Eventuellt överskjutande eget kapital som Frisk & Fris styrelse anser finns tillgängligt för ytterligare placering ska investeras i så stor utsträckning som möjligt i sådant som lever upp till föreningens värdegrund och uppdrag.

Medlemmar

Vid årsskiftet hade föreningen totalt 3 366 medlemmar, en ökning med 4,5 procent (146 nya medlemmar) jämfört med 2024. Trots att ökningen var relativt blygsam kunde vi vara nöjda med att avsluta året med ett positivt resultat, särskilt med tanke på den fortsatta finansiella kris som rådde. För att möjliggöra framtida tillväxt som medlemsförening påbörjade vi ett byte av systemet för medlemshantering. Som en del av detta utvecklingsarbete tar vi fram en ny medlemsportal och moderniserar våra mejlutskick. Målet

är att förbättra användarupplevelsen och utöka antalet medlemsförmåner.

Hållbarhetsupplysningar

Miljö

Frisk & Fri ser också miljö- och klimatarbetet som en viktig del i begreppet hälsa. I vårt dagliga arbete strävar vi efter att minimera den negativa påverkan på miljön och klimatet. Kärnverksamheten i Frisk & Fri har en mycket begränsad direkt påverkan på miljön.

Grundläggande principer gäller för beslut som fattas av anställda, förtroendevalda och volontärer. Inköp ska i möjligaste mån ta hänsyn till miljö och klimat. Möten genomförs huvudsakligen digitalt. Ibland krävs resor inom Sverige och vid sällsynta tillfällen inom Norden. Vår resepolicy prioriterar tågresor. Flygresor måste alltid godkännas av generalsekreteraren. Vid interna konferenser och andra arrangemang väljer vi miljö- och klimatsmarta alternativ för kost, logi och hyra av lokaler.

På rikskansliet källsorterar vi och använder miljömärkta rengöringsmedel. Vi begränsar pappersförbrukningen. Rapporter distribueras enbart digitalt. Vi har digitala alternativ för informationsmaterial och böcker.

Mångfald och jämställdhet

Frisk & Fris grundläggande värderingar vilar på acceptans och respekt för mångfalden bland människor och deras lika värde. Vi främjar utrymme för individuella olikheter och behov och betraktar dessa som värdefulla resurser.

Vi kan konstatera en spridd åldersfördelning bland våra medarbetare, förtroendevalda och volontärer. Våra lokalavdelningar berikar vårt nationella arbete med olika regionala perspektiv och erfarenheter. Dock ser vi en tydlig underrepresentation av män i Frisk & Fri som medarbetare, förtroendevalda och volontärer.

I vår kommunikation använder vi oss av ett språk och bildval som möjliggör identifiering för både män, kvinnor och personer med könsöverskridande identitet och uttryck. Vi strävar efter att fortsätta synliggöra

och tillvarata både mäns och kvinnors kunskaper och erfarenheter.

2025 kunde vi erbjuda stöd i begränsad omfattning på engelska, arabiska och ryska.

Vi lanserade också en lättläst-sida om ätstörningar på vår hemsida.

Arbetsmiljö

Vår arbetsmiljö utgör en central förutsättning för att hållbart kunna utveckla verksamheten och nå goda resultat. Frisk & Fri är medlem i arbetsgivarorganisationen Fremia och har kollektivavtal för de anställda med Unionen och Akademikerförbunden. Medarbetarna arbetar till allra största del på distans. En tydlig utmaning är att vi är en relativt liten organisation med små resurser och ett stort uppdrag – därför är det viktigt att prioritera hårt och sätta tydliga ramar för vad vi kan åstadkomma.

Varje år genomförs medarbetar- och lönesamtal. Vi erbjuder alla medarbetare grupphandledning med en extern handledare. Därutöver finns tillgång till kompletterande, individuell handledning hos en legitimerad psykolog. Medarbetarna erhåller även friskvårdsbidrag.

De anställda utsåg 2025 ytterligare ett arbetsmiljöombud. I juni genomfördes en medarbetarundersökning och resultatet presenterades under hösten för samtliga medarbetare och för riksstyrelsen.

Under sommaren genomförde vi en omorganisation som innebar att föreningen inrättade en ny roll – Operativ chef. Syftet var att stärka ledningsstrukturen, säkerställa ett hållbart genomförande av den dagliga verksamheten och avlasta generalsekreteraren i det operativa arbetet. I samband med organisationsförändringen tog vi fram en förhandlingsframställan och förde dialog med både Unionen och Akademikerförbundet SSR, i enlighet med gällande regelverk. Båda förbunden informerades om förändringen och gav sina respektive besked efter genomförd hantering.

En handbok för vår digitala arbetsmiljö lanserades.

Utifrån önskemål från verksamheten genomförde vi en gemensam träff för samtliga anställda innan sommarsemestern, där fokus låg på arbetsmiljö och verksamhetsutveckling.

Under hösten anordnade föreningen även en tvådagars rikskonferens i Stockholm för alla anställda, riksstyrelsen samt en representant från varje lokal styrelse. Konferensen skapade utrymme för strategiska

samtal, erfarenhetsutbyte och fortsatt utveckling av verksamheten.

Förväntad framtida utveckling samt väsentliga risker och osäkerhetsfaktorer

Frisk & Fri går in i 2026 med ett fortsatt växande behov av stöd hos både drabbade och närstående. Den nationella strategin *Det handlar om livet* och pågående utvecklingsarbete inom vården innebär att föreningens erfarenhetsbaserade kunskap efterfrågas i allt fler sammanhang. Under kommande år förväntas därför vårt deltagande i nationella dialoger, samråd och kunskapsstöd att öka ytterligare. Samtidigt ser vi en fortsatt hög efterfrågan på våra stödformer, liksom ett växande intresse för våra utbildningar och preventiva insatser.

Den största möjligheten framåt ligger i att fördjupa samarbetet med fler aktörer inom både civilsamhället och näringslivet. Genom att bredda vår finansiering kan vi stärka det förebyggande arbetet och utveckla ännu bättre stödstrukturer för personer som lever med eller nära en ätstörning. Tillsammans med andra kan vi åstadkomma större förändring – när vi delar kunskap och kraft blir vårt arbete både starkare och mer relevant för dem vi finns till för.

Samtidigt står föreningen inför flera risker och osäkerhetsfaktorer. Den största risken är fortsatt beroende av offentliga bidrag och projektmedel, där förändrade politiska prioriteringar eller minskade anslag skulle påverka möjligheten att upprätthålla verksamheten i nuvarande omfattning. Vi märker också att det blir en större utmaning att rekrytera rätt kompetens, vilket delvis beror på att verksamheten till stor del finansieras genom kortsiktiga bidrag och projektmedel. Detta begränsar möjligheten att erbjuda långsiktiga och trygga anställningar. Volontärbaserade stödformer innebär även en sårbarhet kopplad till rekrytering av volontärer. I likhet med många andra behöver även Frisk & Fri stärka organisationens digitala färdigheter i takt med AI-utvecklingen och växande cyberrisker.

Den ökande psykiska ohälsan inte minst bland unga, liksom den breda exponeringen för kroppsideal och skadliga normer, innebär att behovet av våra stöd- och kunskapsinsatser sannolikt kommer att öka även framöver. För att möta denna utveckling behöver föreningen långsiktigt säkra finansiering, stärka organisationens kapacitet och fortsätta utveckla tillgängliga stödformer.

Trots dessa utmaningar bedöms Frisk & Fri stå väl rustad inför kommande år. Med ett starkt engagemang från medarbetare, volontärer och medlemmar, tillsammans med ett växande intresse för vår kunskap, har föreningen goda förutsättningar att fortsätta bidra till att fler blir sedda, lyssnade på och får rätt stöd i tid.

RESULTATRÄKNING

Funktionsindeldad resultaträkning

Räkenskapsår 2025-01-01 – 2025-12-31

	Not	tkr 2025	tkr 2024
Verksamhetsintäkter			
Medlemsavgifter		562	550
Gåvor	2	253	686
Bidrag	3	12 230	9 027
Nettoomsättning	4	358	408
Övriga verksamhetsintäkter	5	349	191
Summa verksamhetsintäkter		13 752	10 862
Verksamhetskostnader	6		
Ändamålskostnader		-11 830	-8 838
Medlemskostnader		-199	-91
Insamlingskostnader		-192	-131
Administrationskostnader		-1 494	-1 378
Summa verksamhetskostnader		-13 715	-10 438
Verksamhetsresultat		37	424
Resultat från finansiella investeringar			
Övriga ränteintäkter		86	129
Summa resultat från finansiella investeringar		86	129
Resultat efter finansiella poster		123	553
Årets resultat		123	553

BALANSRÄKNING

	Not	tkr 2025-12-31	tkr 2024-12-31
TILLGÅNGAR			
Anläggningstillgångar			
Immateriella anläggningstillgångar			
Hyresrätt		30	30
Summa anläggningstillgångar		30	30
Omsättningstillgångar			
Kortfristiga fordringar			
Kundfordringar		56	52
Övriga fordringar		91	77
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	7	198	173
Kassa och bank		7 432	4 356
Summa omsättningstillgångar		7 777	4 658
Summa tillgångar		7 807	4 688
EGET KAPITAL OCH SKULDER			
Eget kapital			
Balanserat kapital		2 380	1 827
Årets resultat		123	553
Summa eget kapital		2 503	2 380
Kortfristiga skulder			
Leverantörsskulder		225	379
Skuld erhållna ej utnyttjade bidrag		3 917	415
Övriga skulder		195	246
Upplupna kostnader och förutbetalda Intäkter	8	967	1 268
Summa kortfristiga skulder		5 304	2 308
Summa eget kapital och skulder		7 807	4 688

NOTER OCH TILLÄGGSUPPLYSNINGAR

Not

1

Noter och tilläggsupplysningar

Redovisnings- och värderingsprinciper

Organisationens redovisnings- och värderingsprinciper överensstämmer med årsredovisningslagen, BFNAR 2012:1 (K3) och Giva Sveriges riktlinjer för årsredovisning. Principerna är oförändrade jämfört med föregående räkenskapsår.

Resultaträkningen

Verksamhetsintäkter

Endast det inflöde av ekonomiska fördelar som föreningens namn erhållit eller kommer att erhålla för egen räkning redovisas som intäkt.

Intäkter värderas, om inget särskilt anges nedan, till verkliga värdet av det som erhållits eller kommer att erhållas.

Nedan beskrivs, för respektive intäktspost, när intäktsredovisning sker.

Medlemsavgifter

Medlemsavgifter omfattar inbetalningar för medlemskap i föreningens namn.

Medlemsavgifter redovisas vid inbetalning från medlemmen och intäktsredovisas över den tidsperiod som avses.

Gåvor och bidrag

En transaktion i vilken föreningen tar emot en tillgång som har ett värde utan att ge tillbaka motsvarande värde i utbyte är en gåva eller ett erhållit bidrag. Om tillgången erhålls därför att föreningen uppfyllt eller kommer att uppfylla vissa villkor och om föreningen har en skyldighet att återbetala till motparten om villkoren inte uppfylls, är det ett erhållit bidrag. Är det inte ett bidrag är det en gåva.

Gåvor

Gåvor redovisas som huvudregel som intäkt när de erhålls. Erhållna tillgångar genom testamente behandlas som gåva.

Gåvor av exempelvis aktier, fastigheter och konst intäktsredovisas vid gåvotillfället, det vill säga när mottagaren erhållit bestämmanderätt över gåvan.

En gåva som intäktsförts redovisas antingen som en tillgång eller en kostnad beroende på om gåvan förbrukas direkt eller inte.

Gåvor i form av tjänster redovisas inte som intäkt.

Bidrag

Bidrag redovisas som intäkt när villkoren för att erhålla bidraget har uppfyllts. Erhållna bidrag redovisas som skuld till dess villkoren för att erhålla bidraget uppfylls.

Bidrag som erhållits för att täcka kostnader redovisas samma räkenskapsår som den kostnad bidraget är avsett att täcka.

Bidrag som hänför sig till en anläggningstillgång minskar anskaffningsvärde (alt redovisas som en förutbetalad intäkt).

Erhållna bidrag värderas till det verkliga värdet av den tillgång som föreningen fått eller kommer att få.

Nettoomsättning

Intäkt vid försäljning av varor redovisas normal vid försäljningstillfället. Prenumerationer redovisas normalt som intäkt linjärt över prenumerationstiden.

Övriga intäkter

Övriga intäkter redovisas vid erhållandet av intäkten.

Verksamhetskostnader

Verksamhetskostnader delas in i följande funktioner: Ändamåls-, (medlems-), insamlings- och administrationskostnader.

Ändamålskostnader

Ändamålskostnader består av sådana kostnader som har direkt samband med uppfyllandet av föreningens ändamål enligt dess stadgar och förordnanden.

Medlemskostnader

Medlemskostnader består av föreningens medlemsregister.

Insamlingskostnader

Insamlingskostnader består av insamlingskampanjer vid insamling från privatpersoner.

Kostnader hänförliga till arbetet med att få bidrag från myndigheter och organisationer.

Administrationskostnader

Administrationskostnader består av kostnader som krävs av föreningen för att säkerställa en god kvalitet på organisationens kontroll och rapportering, såväl extern som internt.

Ersättningar till anställda

Löpande ersättningar till anställda i form av löner, sociala avgifter och liknande kostnadsförs i takt med att de anställda utför tjänster.

Eftersom alla pensionsförpliktelser klassificerats som avgiftsbestämda redovisas en pensionskostnad det år pensionen tjänas in.

Balansräkningen

Tillgångar, skulder och avsättningar värderas till anskaffningsvärde om inget annat anges nedan.

Materiella och immateriella anläggningstillgångar

Materiella och immateriella anläggningstillgångar värderas till anskaffningsvärde minskat med avskrivningar enligt plan.

Tillgångar och skulder

Kundfordringar värderas individuellt till det belopp som beräknas inflyta.

	Not	tkr 2025	tkr 2024
Gåvor och bidrag			
Gåvor	2		
Allmänheten		173	255
Företag		80	432
		253	687
Bidrag	3		
Bidrag myndigheter			
Socialstyrelsen		3 671	3 075
Folkhälsomyndigheten verksamhetsbidrag		4 000	1 800
Folkhälsomyndigheten ytterligare verksamhetsbidrag		0	846
Folkhälsomyndigheten ej förbrukat		0	-297
Region Stockholm HSN		728	475
Regionledningskontoret Stockholm		1 039	945
Region Skåne		400	327
Region Östergötland		85	65
Region Västmanland		805	19
Region Uppsala		23	18
Region Gävleborg		12	10
Region Dalarna		50	50
Göteborgs Stad		300	415
Malmö Stad		200	470
Umeå kommun		70	70
Norrköpings kommun		40	33
Region Värmland		102	31
Brukarinflytanderådet		65	15
Summa bidrag myndigheter		11 590	8 367

	Not	tkr 2025	tkr 2024
Bidrag organisationer			
Stiftelser och organisationer		640	660
Summa bidrag organisationer		640	660
Summa bidrag		12 230	9 027
Nettoomsättning	4		
Handböcker och informationsmaterial		37	44
Föreläsningar och kurser		297	347
Stödgrupper avgifter		24	17
		358	408
Övriga intäkter	5		
Uthyrd personal och reseersättning		39	42
Bidrag Arbetsförmedlingen		310	149
		349	191
Medeltal anställda, personalkostnader och arvoden till styrelsen	6		
Medeltal anställda		18	18
Varav män		2	1
Styrelseledamöter		7	9
Varav män		2	3
Kanslichef		1	1
Varav män		0	0
Löner, andra ersättningar och sociala kostnader			
Styrelse och kanslichef		808	711
Övriga anställda		6 437	5 110
Totala löner och ersättningar		7 245	5 821
Sociala kostnader		2 896	2 320
(varav pensionskostnader exkl. löneskatt)		476	397
Summa		10 141	8 141
		2025-12-31	2024-12-31
Förutbetalda kostnader och upplupna intäkter	7		
Förutbetalda hyror		29	28
Övriga poster		169	145
Summa		198	173
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter	8		
Upplupen semesterskuld jämte sociala kostnader		210	172
Upplupen särskild löneskatt pensionskostnad		212	187
Medlemsintäkter		293	276
Övriga poster		252	633
Summa		967	1 268

Årsredovisningen har beslutats 2026-03-12

Stockholm 2026-

Nikita Zeiloth
Ordförande

Eva-Lotta Kling von Schmalensée
Vice ordförande

Anna Fant Misic
Ledamot

Lisa Öistämö
Ledamot

Mattias Strand
Ledamot

Ilias Papoulias
Ledamot

Maria Geijer
Ledamot

Vår revisionsberättelse har lämnats enligt det datum som framgår av vår digitala underskrift.

HQV Stockholm AB

Auktoriserad revisor
Lena Normann



AI-genererade bilder från kortfilmen *Vykort inifrån*
som beskriver hur det är att vara i en ätstörning och att bli frisk och fri.



FRISK & FRI
RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR

Följande handlingar har undertecknats den 26 mars 2026



Hi_frisk_o_fri_arsredovisning_2025.pdf

(37295736 byte)

SHA-512: e9656827032a03388433eeaf56304f8959caa
1e126c9bf2a539e8d9674060e5df577189fadfa45760dc
6930dd02cb0c01e69e2a804d698caa3ab2274a4b0518e

Underskrifter

2026-03-25 12:11:37 (CET)



Nikita Ann-Charlotte Zeiloth

Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-03-25 12:12:35 (CET)



Eva-Lotta Kling von Schmalensée

Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-03-25 18:12:39 (CET)



Anna Fant Misic

Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-03-25 20:57:38 (CET)



Ilias Papoulis

Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-03-26 09:35:05 (CET)



Mattias Emanuel Strand

Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-03-26 15:59:51 (CET)



Maria Geijer

Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-03-26 16:36:31 (CET)



Lisa Tuulikki Öistämö

Undertecknat med e-legitimation (BankID)

2026-03-26 17:01:25 (CET)



Lena Normann

Undertecknat med e-legitimation (BankID)



Undertecknandet intygas av Assently



Hi frisk o fri arsredovisning 2025

Verifiera äktheten och integriteten av detta undertecknade dokument genom att skanna QR-koden till vänster. Du kan också göra det genom att besöka <https://app.assently.com/case/verify>

SHA-512:

f30108b22e753e963f0301f1fa50950b506f1ea64768afe57b184d5ee69cc5e932d74258b45a2c81e2fa324824464ef0988e3238d1ffaa50c7dfcb22e1bc485c



Om detta kvitto

Dokumentet är elektroniskt undertecknat genom e-signeringsplattformen Assently. Assently tillhandahålls av Assently AB, organisationsnummer 556828-8442, Sverige.