



Innehåll

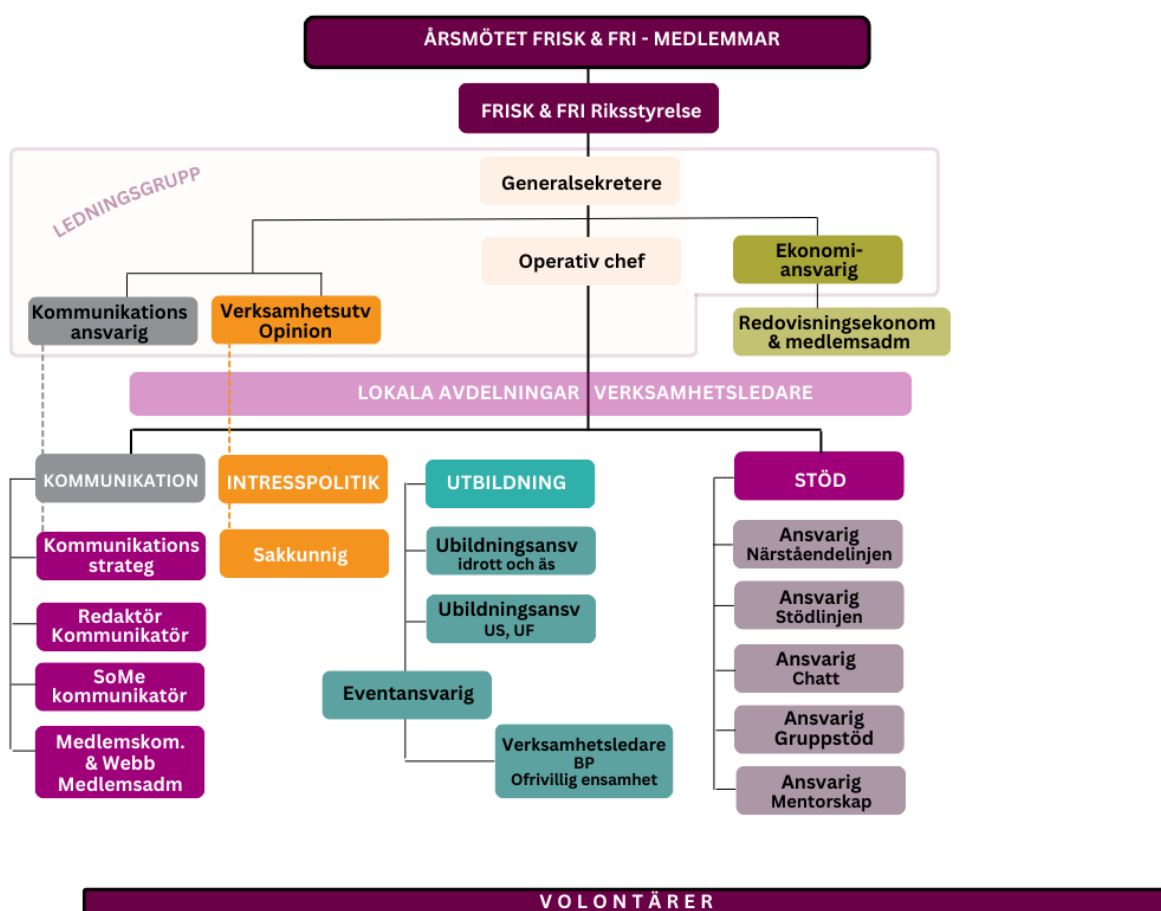
1. Om Frisk & Fri	2
1.2 Organisationsschema.....	2
1.2 Föreningens ändamål	3
2. Övergripande mål	3
3. Finansiering	3
4. Medlemmar.....	3
5. Ändamålsområdena.....	4
5.1 Målgrupper inom ändamålsområdena	4
5.1.1 Stöd och förebyggande verksamhet.....	4
5.1.2 Intressepolitisk verksamhet	4
5.2 Mål för vårt stöd	4
5.2.1 Indikatorer	5
5.2.2 Förväntat resultat	5
5.3 Mål för vårt förebyggande arbete	5
5.3.2 Resultat	6
5.4 Mål för vårt intressepolitiska arbete	6
5.4.1 Indikatorer	7
5.4.2 Resultat	7
6. Verksamhetsutveckling.....	7
7. Kommunikation.....	7
7.1.1 Indikatorer	8
7.1.2 Resultat	8

1. Om Frisk & Fri

Frisk & Fri är en ideell förening som i sin demokratiska organisation vill samla många krafter i ett gemensamt arbete för ett samhälle som främjar hälsa ur ett brett perspektiv, för alla, hela livet. Vår kunskap utgår från den egenlevda erfarenheten av hur det är att leva med ett komplext förhållande till mat, kropp och träning, och i många fall också med någon form av ätstörning. Erfarenheten kan vara från att själv ha varit drabbad eller från att leva nära någon som är drabbad, några av oss har erfarenhet från båda rollerna.

1.2 Organisationsschema

Nedanstående organisationsschema redogör för hur verksamheten, utifrån rådande förutsättningar – däribland finansieringen – är organiserad med de resurser som för närvarande står till förfogande för att genomföra årets verksamhet.



1.2 Föreningens ändamål

Föreningen:

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

2. Övergripande mål

Frisk & Fri fortsätter att öka och förbättra sitt stöd till personer med ätstörningar och personer med ett komplext förhållande till mat, kropp och rörelse samt till deras närstående. Föreningen arbetar för att nå ut till fler och nya målgrupper och använda den samlade erfarenheten av ätstörningar för att påverka samhället genom kommunikation, utbildningar och opinionsarbete.

Föreningen ska verka i fler forum och inom fler samhällsområden, samt stärka kopplingen till aktuell forskning. Genom att effektivisera arbetsprocesser och använda tillgänglig teknik ska verksamheten utvecklas för att nå fler, öka påverkan och arbeta mer effektivt. Effektmätning av insatserna utvecklas kontinuerligt för att säkerställa kvalitet och värde i verksamheten.

Den nationella strategin *Det handlar om livet* är vägledningen för utvecklingen av Frisk & Fris verksamhet så att vi säkerställer att vi går i samma riktning som övriga samhället i arbetet med psykisk hälsa och suicidprevention.

3. Finansiering

För att vår verksamhet ska fortleva och utvecklas måste finansieringen vara hållbar. Vi ska även fortsättningsvis prioritera arbetet med att skriva ansökningar för verksamhetsbidrag och projektbidrag. Men för att minska sårbarheten som vårt beroende av offentliga medel innebär och för att bli mer flexibla ska vi öka andelen fria medel.

Under 2026 behöver hela organisationen stärka sitt fokus på insamlingsarbete. Vi har inte i dagsläget personella resurser som kan arbeta dedikerat med insamling och därför behöver alla delar av organisationen bidra till att öka intäkterna från gåvor och medlemskap. Vårt byte av medlemssystem ska färdigställas under våren och förväntas förenkla givande och effektivisera gåvoadministrationen.

Vi ska också bredda vår finansiering genom att påbörja arbetet med företagssamarbeten. Målet för 2026 är att stegvis bygga upp området, etablera långsiktiga relationer och öka gåvorna från mindre företag.

4. Medlemmar

Under året ska vi stärka vår medlemsbas genom att både rekrytera fler nya medlemmar och öka kvarhållningen av befintliga medlemmar. Vi ska tydliggöra att medlemskap i Frisk & Fri även omfattar stödmedlemskap för alla som vill bidra till en värld utan ätstörningar.

Vi ska slutföra övergången till det nya medlemssystemet. Arbetet inkluderar utveckling av en modern medlemsportal och förbättrade mejlutskick. Genom detta ska vi skapa en mer användarvänlig och engagerande medlemsupplevelse.

Vi ska utveckla och kommunicera ett mer attraktivt medlemsvärde. Genom nya digitala funktioner och utökade medlemsförmåner ska vi öka medlemmarnas upplevelse av att deras engagemang gör skillnad – både för dem själva och för kampen mot ätstörningar.

Vi ska öka antalet medlemmar med 10 % till 3 700 medlemmar vid årets slut.

5. Ändamålsområdena

5.1 Målgrupper inom ändamålsområdena

5.1.1 Stöd och förebyggande verksamhet

- Drabbade
- Närstående
- Skolpersonal
- Idrottsledare
- Elever
- Idrottsaktiva

5.1.2 Intressepolitisk verksamhet

- Politiker, tjänstemän och beslutsfattare
- Personal inom skola, idrott, kultur och vård
- Allmänheten via sociala medier, event och debatt
- Civilsamhället

5.2 Mål för vårt stöd

Tillgängliga stödinsatser till personer med ätstörningar, till personer i riskzonen och till närstående

Vi erbjuder olika stödformer med en tydlig utgångspunkt i det egenlevda perspektivet. Vårt långsiktiga mål är att utveckla en stödverksamhet som inte bara ger direkt stöd utan också stärker människors förmåga att stötta varandra.

För att säkerställa att vårt stöd verkligen gör störst skillnad för personer som söker hjälp hos Frisk & Fri behöver vi under året genomföra en samlad översyn av hela vår stödverksamhet. I dag fördelas resurserna mellan flera olika stödformer, och stödsökande tar kontakt med oss vid olika tidpunkter och på olika sätt. Genom att kartlägga var, när och hur vårt stöd skapar mest effekt kan vi rikta våra resurser dit de gör störst nytta.

Detta är viktigt av två skäl: dels för att våra målgrupper ska få det stöd de behöver när de behöver det, dels för att vi som ideell organisation använder våra resurser ansvarsfullt och strategiskt. En tydligare bild av vilka insatser som är mest verkningsfulla gör det möjligt att vidareutveckla våra stödformer, stärka kvaliteten och säkerställa att fler får rätt hjälp i rätt tid. På så sätt bygger vi en långsiktigt hållbar och ännu mer träffsäker stödverksamhet.

Följande aktiviteter ska resultera i att vi når ut med vårt stöd i hela landet och till fler stödsökande.

- Minst 1 000 chattsamtal, 340 samtal på Ätstörningslinjen och 360 samtal på Närståendelinjen
- 28 digitala stödträffar med fokus på att genomföra fler för närstående än föregående år
- 6 digitala stödgrupper genomförs
- Minst 70 förmedlade mentorskontakter

- Vi genomför digitala grupper för Body Project för unga kvinnor 14–25 år (4 grupper) och kvinnor 35–55 år (1 grupp).
- 5 aktiviteter med stödformer såsom yoga, meditation, dans, skapande med material genomförs i Malmö.
- Stöd på andra språk än svenska når ut till fler
- Ökad aktivitet på Anslagstavlan för närstående
- Rekrytering av fler volontärer, särskilt fokus på närståendevolontärer

5.2.1 Indikatorer

Tillgängligheten mäts i antal i olika stödformer.

Chattens effekt mäts genom indikatorerna självinsikt och hjälpsökande beteende.

Antal barn, unga och unga vuxna som vänder sig till vårt stöd.

5.2.2 Förväntat resultat

Översyn av vår stödverksamhet genomförd.

Vi kan i chatten påvisa effekterna ökad självinsikt hos 50 % och större benägenhet att söka mer stöd hos 75 % av de stödsökande.

Deltagarna i Body Project visar i mätningarna i Ideal Body Stereotype Scale på minskat kroppsmissnöje, stärkt självkänsla och minskad risk att drabbas av ätstörningar.

Fler unga använder vårt chatt- och telefonstöd.

Anslagstavlan ger samskapande stöd närstående emellan.

5.3 Mål för vårt förebyggande arbete

Sprida kunskap och arbeta förebyggande med ett hälsofrämjande syfte

Det finns stora kunskapsluckor hos många som behöver ha en fördjupad kunskap om vad ätstörningar är och innebär. Frisk & Fri ska fortsätta att genomföra utbildningar för en bredd av olika aktörer. Vi vill bättre kunna anpassa våra utbildningsinsatser utifrån beställarens behov och utvecklar under året nya utbildningsmoduler som har efterfrågats.

Följande aktiviteter ska resultera i att vi utifrån den egna erfarenheten sprider ökad kunskap och medvetenhet om hur det är att vara drabbad och att tillfriskna samt hur närstående påverkas.

- Genomför utbildningar inom utbildningsväsendet och idrottsverksamhet. Genomförande av utbildningar och föreläsningar görs i lokalavdelningarna.
- Hitta nya sätt att nå ut och nå större publik exempelvis webinar.
- Vi utvecklar rådgivningstjänsten för yrkesverksamma.
- Påbörja framtagande av ny utbildningsmodul: att samtala med barn 10–16 år om kost, träning och hälsa.

5.3.1 Indikatorer

Utbildningarnas räckvidd mäts i antal deltagare.

Effekten för Uppdrag: Frisk och We care mäts genom utvärderingar där deltagarna skattar upplevd ökad kunskap och användbarhet.

Effekten för Uppdrag: Självkänsla mäts genom utvärderingar där deltagarna skattar om de fått med sig nya strategier för att stärka sin självkänsla, om de upplever någon förändring i hur de tänker eller känner om sig själva och om de känner sig mer självsäkra i att hantera svåra situationer.

5.3.2 Resultat

Vi genomför utbildningar med sammanlagt 3 500 deltagare.

Uppdrag: Frisk och We care: upplevd ökad kunskap och användbarhet ska vara minst 80 %.

Uppdrag: Självkänsla: minst 30 % svarar ja på frågan om de fått med sig nya strategier för att stärka sin självkänsla, minst 30 % svarar ja på frågan om de upplever någon förändring i hur de tänker eller känner om sig själva och minst 30 % svarar ja på frågan om de känner sig mer självsäkra i att hantera svåra situationer.

Vi tar emot 20 samtal i vår rådgivningstjänst.

5.4 Mål för vårt intressepolitiska arbete

Arbeta intressepolitiskt för ett samhälle som satsar tillräckliga resurser på att förebygga och behandla ätstörningar

Vi är och ska fortsatt vara en stark påverkansaktör inom vård för ätstörningar samtidigt som vi har ett tydligt fokus på att bredda vårt företrädarskap till att omfatta fler samhällsområden. För att underlätta det arbetet ska vi börja med att formulera ett tydligare ramverk för att samla våra krafter internt och knyta det till den nationella strategin för psykisk hälsa och suicidprevention *Det handlar om livet (Skr. 2024/25:77)*. Det ska framgå att vårt företrädarskap baseras på en bred och dokumenterad representation av eggenerfarna.

Ätstörningar är komplext och svårt. Vi märker att det finns en tendens i samhället att förenkla och peka på tydliga samband mellan orsak och verkan. Detta ser vi som ett hot, eftersom det kan minska samhällets vilja att satsa tillräckliga resurser på viktiga åtgärder som forskning, vård, förebyggande arbete och stöd till närstående. Frisk & Fri ser det som en ytterst viktig uppgift att fortsätta vara den aktör som envist påtalar komplexiteten och svårigheterna i alla sammanhang där det behövs, för att insatserna ska bli relevanta och tillräckliga.

För att stärka vår påverkanskraft ska vi genomföra följande under året.

- Utveckla vårt intressepolitiska ramverk
- Lyfta Vårdrapporten 2026 i relevanta intressepolitiska sammanhang och på konferenser samt genomför riktade seminarier till politiker, beslutsfattare, tjänstepersoner och verksamhetschefer.
- Accelerera regionernas implementering av nationella riktlinjerna
- Samverka med organisationer som har fokus på barn, unga och unga vuxna

- Uppmärksamma Internationella ätstörningsdagen och Anhörigdagen
- Delta som utställare och talare på Almedalen, Socionomdagarna, SFBUP-kongressen, FSUM, Skolsköterskedagarna, Psykoterapimässan, Jamboree26

5.4.1 Indikatorer

Antal möten med politiker.

Antal öppnade Vårdrapporter på hemsidan och uppehållstid (dwell time). Antal nedladdade Vårdrapporter.

Antal påverkansforum vi aktivt deltar i.

5.4.2 Resultat

Vi ska under året genomföra minst 1 planerat möte med rikspolitiker.

Vårdrapporten: 100 öppnade på hemsidan, uppehållstid 5 minuter, 25 nedladdningar.

Aktiv medverkan i minst 60 påverkansforum

6. Verksamhetsutveckling

Utveckling för ökat stöd, engagemang och tillgänglighet

Vi behöver stärka vår målgruppsförståelse genom att först kartlägga målgruppernas behov och sedan låta insikterna styra verksamhetsutvecklingen, i dialog med målgrupperna till exempel referens- och fokusgrupper.

Under 2026 ska vi genomföra följande.

- Öka kunskapen kring behov hos unga, inkluderat unga som närstående
- Metodanpassa Body Project för unga män 14–25 år
- Testa två kroppsbaseade stödformer på rikskonferensen
- Revidera hemsidan och förbättra struktur och navigering
- Utveckla rådgivningstjänsten för yrkesverksamma.
- Skapa ny utbildningsmodul för volontärer för svåra samtal.

7. Kommunikation

Kommunikation är under ständig förändring. Dagens medielandskap fokuserar på snabbhet och enkelhet, där mottagaren förväntar sig lättillgänglig information och snabb återkoppling. Frisk & Fri behöver anpassa sin kommunikation till det föränderliga medielandskapet för att effektivt sprida information om stöd till drabbade och närstående, sprida kunskap om hur en förebygger ätstörningar och verka för en förbättrad ätstörningsvård med mera. Tillgänglig och snabb information kräver kommunikatörer på flera nivåer för att nå våra målgrupper. Olika målgrupper behöver anpassade budskap och kanaler som stödjer organisationens mål.

För att stärka vår kommunikation satsar vi under 2026 särskilt på följande.

- En LinkedIn-strategi för att nå ut med vårt intressepolitiska arbete och väcka opinion runt våra frågeställningar

- Starta ambassadörsprogram
- Översyn av hemsidan
- Revidering och komplettering av grafisk profil
- Använda Allears som ett mediabevakningsverktyg

7.1.1 Indikatorer

Antal följare på LinkedIn, Facebook och Instagram

Mediamedverkan

Besöksstatistik på hemsidan

7.1.2 Resultat

Vi förväntar oss att nå målet om 11 000 följare på Facebook, 7 000 på Instagram och 2 000 på LinkedIn.

Avtal med 2 ambassadörer ska skrivas under året och samarbete startas.

Mediamedverkan: 2 debattartiklar och 2 intervjuer

Ökat antal besök på hemsidan