Uppförandekod

Vår uppförandekod är en förlängning av vår värdegrund. Syftet med uppförandekoden är att guida oss i vårt engagemang och arbete för föreningen.

Antaget av riksstyrelse: 2026-09-16
Dokumentansvarig: Generalsekreteraren
Nästa översyn: augusti 2027

Vilka personer omfattas av uppförandekoden?

Uppförandekoden omfattar alla personer som företräder Frisk & Fri:

- lokala styrelser och riksstyrelsen.
- anställda
- volontärer, vilka har undertecknat volontäröverenskommelsen.
- övriga medlemmar när de företräder organisationen.

Värdegrund, ändamål och vision som ledstjärna

Föreningens värdegrund, vår vision och våra ändamål, lägger grunden för all vår verksamhet, hur vi bemöter varandra och andra vi kommer i kontakt med. För att kunna representera föreningen måste du kunna stå för dem.

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar står för:

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

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

Vi:

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

Hur vi agerar

Kärnan i Frisk & Fris värdegrund är acceptans och respekt för människors olikheter och lika värde. Föreningen förmedlar – genom den egna erfarenheten – att det går att bli frisk och fri från en ätstörning. Vi vill se ett samhälle som satsar på att förebygga och behandla ätstörningar – och som

gör det med tillräckliga och adekvata resurser. När du kommer i kontakt med människor genom ditt volontäruppdrag eller när du på olika sätt representerar föreningen kan du ta hjälp av följande lista.

Så här uppträder vi:

- Vi lyssnar empatiskt.
- Vi lyfter sjukdomens allvar - och hoppet om att det går att bli frisk och fri.
- Vi uttalar oss på ett faktabaserat och fördomsfritt sätt.
- Vi är försiktiga med innehåll som kan vara triggande och delar aldrig före- och efterbilder, viktsiffor eller kalorispecifikationer – varken i vår roll hos Frisk & Fri eller som privatpersoner.
- I vår kommunikation utgår vi från föreningens riktlinjer för kommunikation.
- Vi följer de uppdragsbeskrivningar för volontärer och arbetsbeskrivningar för anställda som tydliggör vår roll och vårt ansvar.
- Vi är tydliga när vi delar med oss av vår personliga, individuella erfarenhet och när vi representerar den samlade erfarenhetsbaserade kunskap som föreningen står för.

Det som utmärker Frisk & Fri är, att våra volontärer och många av våra anställda har egna erfarenheter av ätstörningar. Det ger oss möjlighet att bidra med andra perspektiv än exempelvis en vårdgivare eller en beslutsfattare kan ge.

Erfarenhetsbaserad kunskap innebär att vi har med oss insikter från vår tid som drabbade eller närstående till någon som har varit drabbad samt våra samlade erfarenheter i föreningen, vilket skapar en gedigen kunskapsbank. Beskrivningar av vårdkontakter från drabbade och närstående, gör att vi kontinuerligt får insyn i hur vården upplevs.

Ditt ansvar som volontär eller förtroendevald

Det är viktigt att du som engagerar dig anser dig vara frisk och fri. Som volontär är minimum att du upplever att du varit frisk och fri i minst två år. Om du tidigare har levt nära någon med en ätstörning ska den personen vara frisk innan du kan ta ett uppdrag i föreningen. Förhållningssättet bygger på omtanke för såväl våra volontärer som för våra stödsökande och alla vi kommer i kontakt med. Att komma i kontakt med människor i tuffa livssituationer kan vara krävande, väcka känslor och eventuellt även egna minnen. Därför är det viktigt att du själv haft tid för återhämtning och reflektion innan du tar dig an ett uppdrag i föreningen som volontär.

Ibland händer det att volontärer blir sjuka. Det kan vara ett återfall i en ätstörning, annan psykisk eller fysisk ohälsa, som försvårar ett fortsatt engagemang. Om något händer dig ska du så fort som möjligt kontakta din närmaste kontaktperson i Frisk & Fri, såsom verksamhetsledare/kontaktperson eller samordnare. Gemensamt kan ni utreda vilket förhållningssätt som blir bäst för dig och din livssituation. Det kan handla om att pausa ditt engagemang, eller att dra ner på antal uppdrag du har tagit dig an. Har du ett bakslag eller ett återfall, krävs det alltid att du pausar ditt volontärskap. Det finns andra sätt att vara delaktig i föreningen om du upplever att detta skulle kunna vara till hjälp. Ett exempel är att du kan skriva artiklar för vår medlemstidning Insikt.

Skulle en av dina närstående insjukna i en ätstörning eller få ett återfall, är det viktigt att du rådgör med din närmaste kontaktperson, när du får vetskap om detta. Det kan bli aktuellt med en paus från

ditt engagemang, eller delar av det. Din kontaktperson gör individuella bedömningar i samråd med dig utifrån:

- vilken relation du har till den drabbade och hur mycket gemensam vardag ni har med varandra.
- hur din närstående mår och hur du påverkas av det.
- hur delaktig du är i dennes eventuella vårdkontakt.
- vilket eller vilka uppdrag du har i Frisk & Fri.

Ett viktigt verktyg för att balansera din roll och ditt engagemang är handledning och samtal. Utöver din reguljära grupphandledning har du möjlighet att själv boka individuell handledning via telefon för att prata med en legitimerad psykolog.

Ditt ansvar som anställd om du blir sjuk igen

I många roller inom Frisk & Fri behöver du kunna uttala dig eller knyta an till din individuella erfarenhet av ätstörningar och tillfrisknande. Därför anställer Frisk & Fri huvudsakligen personer med egen erfarenhet av ätstörningar, antingen som tidigare drabbad, eller som närstående till någon som har tillfrisknat från en ätstörning. För våra volontärer gäller samma krav. Riktlinjen bygger på omtanke gentemot våra medarbetare och våra stödsökande samt andra intressenter. Detta krav omfattar alla roller i föreningen.

Skulle du som anställd få ett bakslag eller återfall är det viktigt att du i ett tidigt skede kontaktar generalsekreteraren eller operativa chefen. Generalsekreteraren och operativa chefen har ett ansvar att vara uppmärksam på eventuella tidiga varningstecken. Syftet är att du ska få stöttning i din roll och i ditt arbete. Prioriteten ligger på din hälsa och återhämtning. Kanske behöver några uppgifter som vanligtvis ingår i ditt ansvarsområde tas över av andra kollegor under en viss period. Det kan innebära att du blir deltids- eller heltidssjukskriven. Här gäller samma regler som för alla andra sjukdomar. Generalsekreteraren eller operativa chefen tar tillsammans med dig fram en rehabiliteringsplan för återgång i arbete om du bedöms bli sjukskriven 60 dagar eller längre.

Ditt ansvar om du känner dig orolig för att en volontär eller kollega har fått ett återfall av en ätstörning eller inte mår bra av andra skäl

Känner du dig orolig för en volontär eller en kollega, sätt ord på din oro. Fråga personen hur hen mår. Känner du dig osäker kring bemötande kan du vända dig direkt till generalsekreterare eller operativa chefen som har arbetsgivaransvar och därmed också ansvar att säkerställa att alla mår bra på arbetsplatsen.

Sekretess och tystnadslöfte

Du respekterar tystnadslöftet, som du har skrivit på om du är engagerad i ett uppdrag eller roll som kräver detta. Du förhåller dig till sekretess och tystnadslöften som gäller i mötessammanhang såsom handledning, möten där det diskuteras personuppgifter med mera. Är du osäker kring tolkningen av sekretess eller tystnadslöften i något sammanhang tar du upp det med respektive ansvarig.

Agerande vid klagomål

Du bemöter klagomål på ett snabbt och respektfullt sätt. Vid behov rådgör du med:

- din kontaktperson/verksamhetsledare i lokalavdelningen eller samordnare som volontär.
- med respektive ansvarig på rikskansliet som kontaktperson/verksamhetsledare.
- med operativa chefen eller generalsekreteraren i första hand, med ordförande i andra hand som anställd på rikskansliet, och när klagomål riktas mot riks och vår externa kommunikation.

Frisk & Fri förebygger och bekämpar alla former av diskriminering och mobbning

Acceptans och respekt för människors olikheter och lika värde är kärnan i föreningens värdegrund. Föreningen agerar mot alla former av diskriminering med utgångspunkt i lagens sju diskrimineringsgrunder:

- kön
- könsöverskridande identitet eller uttryck
- etnisk tillhörighet
- religion eller annan trosuppfattning
- funktionsnedsättning
- sexuell läggning
- ålder

Om någon bryter mot koden

Bryter någon av föreningens företrädare mot koden ska detta påtalas för personen i fråga. Om brottet mot koden är allvarligt kan detta leda till:

- uteslutning för medlemmar.
- att volontäruppdraget behöver avslutas för volontärer.
- en varning för anställda.

Upplever någon oklarheter om tillämpning av uppföranderegler ska detta tas upp i första hand med generalsekreteraren eller operativa chefen i Frisk & Fri och i andra hand med ordförande i riksstyrelsen.

Introduktion till koden

Alla personer som får ett ideellt uppdrag eller anställning i Frisk & Fri, ska informeras om kodens innehåll.

Följande personer ansvarar för introduktionen av koden:

- Ordförande för generalsekreterare och nya styrelseledamöter.
- Generalsekreterare för ny ordförande.

- Generalsekreterare och Operativ chef för anställda.
- Samordnare för volontärer i chatten och i telefonlinjerna.
- Verksamhetsledare för volontärer i lokalavdelningen inklusive styrelse.