Valberedningsinstruktion

Valberedningen tillsätts av årsmötet och har till uppgift att hitta och föreslå kandidater till styrelsen och till valberedningen. Målet är att leverera ett väl sammansatt förslag med bred representation, som på ett kvalificerat och tryggt sätt kan leda föreningens verksamhet. Syftet med det här dokumentet är att ge valberedningen vägledning i sitt viktiga uppdrag.

Antaget av riksstyrelsen: 2026-09-16

Nästa översyn: augusti 2027

Dokumentansvarig: Generalsekreterare

Ramar för valberedningens förtroendeuppdrag i riksföreningen och i lokalavdelningarna

Valberedningen arbetar helt och hållet på uppdrag av föreningens medlemmar. Valberedning väljs av årsmötet. Valberedningens arbete är ett ideellt förtroendeuppdrag. Eventuella resekostnader som rör styrelsemöten och årsmöten på en annan ort än där valberedningen är bosatt, ersätts av riksföreningen eller lokalavdelningen.

Valberedningens uppdrag i föreningen är att ta fram ett förslag till styrelse och valberedning som årsmötet sedan fattar beslut om. Valberedningens förslag ingår i årsmöteshandlingarna. Minst en representant från valberedningen bör delta på årsmötet. Vid förhinder kan valberedningens förslag presenteras av annan person.

Riksföreningens valberedning	**Lokalavdelningens valberedning**
Valberedningens förslag omfattar: • styrelsemedlemmar (ordförande, ledamöter, suppleanter) • valberedning (sammankallande, ledamot, eventuell suppleant) • auktoriserad revisionsbyrå och föreningsvald revisor • arvodering av riksstyrelse	Valberedningens förslag omfattar: • styrelsemedlemmar (ordförande, ledamöter, suppleanter) • valberedning (sammankallande, ledamot, eventuell suppleant)

Valberedningens uppdrag är begränsat till att föreslå adekvata kandidater efter att ha gjort en kartläggning. Valberedningen har ingen övrig befogenhet. Enligt föreningens jävpolicy får ingen i valberedningen i riksföreningen vara släkt eller i en nära relation med sittande styrelsemedlemmar eller kandidater till styrelseuppdrag i riksstyrelsen. Ingen i lokala valberedningen bör vara släkt eller i en nära relation med sittande styrelsemedlemmar eller kandidater till styrelseuppdrag i lokala styrelsen.

Ingen i våra lokala valberedningar bör vara anställd i den lokalavdelning valet syftar till. Anställda på rikskansliet får inte ingå i valberedning för riksstyrelsen.

För att genomföra sitt uppdrag behöver valberedningen skapa sig en bild av riksföreningens respektive lokalavdelningens verksamhet, organisation och kultur, samt sittande styrelses arbete. Valberedningens arbete sker med integritet och varken styrelsen, operativt anställda eller medlemmar bör påverka detta arbete.

Valberedningens sammansättning

Valberedningen, inklusive sammankallande, blir invalda på ett år i taget och kan som längst sitta 3 år i följd. Frisk & Fris valberedning bör bestå av 2—3 förtroendevalda, varav en sammankallande och minst en ledamot.

Sammansättning av riksstyrelsen och lokalavdelningens styrelse

Sammansättningen av styrelsen regleras i riksföreningens stadgar och i lokalavdelningarnas normalstadgar. Nedan följer ett utdrag från den relevanta paragrafen i dessa stadgar, som ger vägledning för valberedningen i sitt uppdrag att hitta en bra sammansatt styrelse.

§ 6 Riksstyrelsen	**§ 4 Styrelse**
Styrelsen företräder föreningen, bevakar dess intressen och handhar föreningens angelägenheter. Styrelsen beslutar å föreningens vägnar. Styrelsen ska verkställa av årsmötet fattade beslut, ansvara för föreningens ekonomiska angelägenheter och räkenskaper, samt avge årsredovisning till årsmötet för det senaste räkenskapsåret. Årsmötet väljer styrelseordförande samt övriga ledamöter och suppleanter till styrelsen. Styrelsen konstituerar sig i enlighet med föreningens stadgar. Styrelsen ska bestå av 4–8 ordinarie ledamöter samt 1–3 suppleanter. Ordförande och ledamot i riksstyrelsen ska inte samtidigt vara anställd i riksföreningen. Minst hälften av ordinarie ledamöter bör ha egen erfarenhet av ätstörningar som tidigare drabbad eller närstående till någon som har varit drabbad. Styrelseledamöterna och styrelseordförande väljs för mandatperioder på två år. Hälften av styrelsen väljs under jämna år och hälften under ojämna år. Möjligheten till omval gäller för högst fyra efter varandra följande mandatperioder. Suppleanter väljs för en mandatperiod om ett år. Styrelsen ska sammanträda minst sex gånger per år och är beslutsmässig då minst hälften, och minst 3,	Lokalavdelningens verksamhet handhas av en styrelse bestående av 3–4 ledamöter samt 0–2 suppleanter. Styrelseledamöterna, ordförande och eventuella suppleanter väljs på ordinarie årsmöte. Styrelseledamöterna och styrelseordförande väljs för mandatperioder på två år. Hälften av styrelsen väljs under jämna år och hälften under ojämna år. Möjligheten till omval gäller för högst fyra efter varandra följande mandatperioder. Suppleanter väljs för en mandatperiod om ett år. Styrelsen ska sammanträda minst fyra gånger per år och är beslutsmässig då minst hälften av ledamöterna är närvarande. Vid lika röstetal har styrelseordföranden utslagsröst. Samtliga styrelsemöten ska protokollföras. Lokalavdelningens styrelse ansvarar för lokalavdelningens förvaltning utifrån den i överenskommelse med riksföreningen bestämda lokala verksamhetsplanen och budgeten. Intäkter till lokalavdelningen ska gå till lokalavdelningens verksamhet i enlighet med föreningens ändamål.

av ledamöterna är närvarande. Vid lika röstetal har styrelseordföranden utslagsröst. Samtliga möten ska protokollföras.	
Styrelsens sammansättning ska präglas av mångfald och professionalism. Valberedningen bör sträva efter en allsidig representation i styrelsen avseende ålder, kön, yrkeserfarenheter och kompetens. Det är även eftersträvansvärt att ha en geografisk spridning av styrelsemedlemmarna i riksstyrelsen eftersom Frisk & Fri är en rikstäckande förening. Styrelsen bör sammanvägt ha kompetens rörande forskning och vård inom ätstörningsområdet, förebyggande och hälsofrämjande insatser, ekonomisk förvaltning, kommunikation och insamling samt erfarenhet av ideellt arbete. Viktigt är slutligen att Frisk & Fris unika perspektiv, nämligen den egna erfarenheten av ätstörning finns representerad inom styrelsen. Föreningens riktlinje är att alla engagerade som har egen erfarenhet, antingen som tidigare drabbad eller som närstående till någon som har varit drabbad, ska ha haft tid att bearbeta sina upplevelser. Tidigare drabbade behöver ha varit friska i minst två år – och närstående ska inte längre ha någon i familjen, eller nära inpå, som befinner sig i en pågående ätstörning.	

Riktlinjer för valberedningens arbete

Riksföreningens valberedning	**Lokalavdelningens valberedning**
Valberedningen sköter sin kommunikation via mejladressen valberedningen@friskfri.se. Ansvaret för mejlkonversationerna ligger hos sammankallande i valberedningen. Mejlinkorgen ska gås igenom (och mejlen ska läsas) minst en gång per vecka. För att utesluta obehörigt sparande av personuppgifter, ska valberedningens mejlinkorg rensas en gång om året (31 maj). Lösenord ska bytas när ny valberedning tillträder.	Valberedningen sköter sin kommunikation via en friskfri-mejladress. Ansvaret för mejlkonversationerna ligger hos sammankallande i valberedningen. Mejlinkorgen ska gås igenom (och mejlen ska läsas) en gång per vecka. För att utesluta obehörigt sparande av personuppgifter, rensas valberedningens mejlinkorg aktivt under året. Lösenord ska bytas när ny valberedning tillträder.
Valberedningen ska bli kallad och delta vid minst två styrelsemöten under verksamhetsåret, för att skapa sig en bild av den sittande styrelsens arbete.	
Valberedningen bekantar sig med och följer riktlinjerna i föreningens styrdokument.	
Föreningens föregående valberedning genomför en överlämning till den nya valberedningen. Detta görs med hjälp av detta dokument, årsmötesprotokollet, stadgar, jävpolicy och egna lärdomar från att ha genomfört förtroendeuppdraget. Överlämningen får inte inkludera personuppgifter (om dessa inte rör årsmöteshandlingar eller andra offentliga handlingar).	
I början av tredje kvartalet skickar valberedningen ut frågor till var och en i sittande styrelse, kring hur de upplever att arbetet gått hittills, hur gruppen fungerar, eventuella brister och så vidare.	

Ordförandens arbetsinsats ska utvärderas av ledamöterna och ledamöternas arbetsinsats ska utvärderas av ordförande. Svaren för respektive ledamot och för ordföranden ska vara anonyma – och ska ligga till grund för rekryteringsarbetet.	
Valberedningen skickar frågor till ledningen för att lyssna in behoven som finns i den operativa verksamheten.	
I slutet av det tredje kvartalet bör sökandet efter nomineringar till kommande styrelse, valberedning och revisor påbörjas. Möjligheter att nå ut finns exempelvis genom riksföreningens sociala medier, medlemstidningen *Insikt* och digitala medlemsutskick. Valberedningen uppmuntras att efterlysa nomineringar även i lämpliga kanaler i sina egna nätverk.	
Valberedningen informerar styrelsen om sitt arbete – och eventuella kandidater – på årets första styrelsemöte. Valberedningen skickar sitt förslag (som ska ingå i årsmöteshandlingarna) i god tid till föreningens medlems- och webbansvariga. Hen publicerar sedan förslaget stadgeenligt innan riksföreningens årsmöte och innan lokalavdelningens årsmöte, på Frisk & Fris hemsida. Valberedningens förslag mejlas även ut i samband med kallelsen.	