

*För dig som upplevt depression, mani
eller växlande perioder - och för anhöriga*

Ordförande har ordet

När vi tänker tillbaka på 2017 finns det många uppnådda mål. Ca 950 betalande medlemmar, 13 lokalföreningar och flera på gång. Vi har gjort en pilotutbildning för cirkelledare i Balansmodellen. Vi har ett aktivt arbete tillsammans med NSPH gällande intressepolitik. Arbetet i Eu-sammanhanget går vidare och vi finns med i olika svenska referensregister. Vi håller på att bli en förening att räkna med.

Varje enskild medlem är viktig! Du är viktig! Varje lokal-regionalförening är viktig och det arbete som görs där är viktigt!

Var medlem! Ge bort medlemskap i julklapp om du har råd. Stanna kvar i föreningen även om du känner dig i Balans. Vi behöver dina erfarenheter. Bli medlem i styrelsen eller i en arbetsgrupp. Var med och fixa fika eller var nyckelhållare. Eller starta en studiecirkel. Det gäller både på lokal-och riksplanet, såklart!

Kansliet är stängt för jul- och nyårsuppehåll den 22 december till och med den 7 januari 2018.

Allt gott, God Jul och Ett sprakande Nyår!

Simone Gynnemo

Medlemsavgift och kallelse till Årsstämma

Bifogat finns ett inbetalningskort. För dig som vet att du redan betalat för 2018 kan du bortse från detta. För Libra i Skåne gäller annat pg!

Riksförbundets stämma blir den 20 april 2018 klockan 18.00. Lokal i Stockholm. Till stämman är minst två delegater från varje lokalförening välkomna. Vi återkommer med mer information senare.. Lokalföreningarnas årsmöteshandlingar ska vara kansliet tillhanda senast den 31 mars 2017.



På smala och hala vägar i Västerbotten.

Jag har varit på turné, Lycksele, två föreställningar, Vilhelmina två föreställningar, Storuman och Malå en var. Totalt mer än 150 personer har lyssnat på föreläsningar om Riksförbundet Balans. Sett bildspel på kända människor som har det gemensamt att de alla berättat om sin psykiska ohälsa. Min egen berättelse har också funnits där som grund.

I hotellreceptionen i Vilhelmina sa hon ”Kör så fort du kan” Hon hade ju ingen aning om att jag är bipolär och att just denna uppmaning triggade igång hastighetsdåren i mig. Två gånger släpper de väldubbade däcken taget. Snötäcke på is. Väldigt liten väg. Rädd i magen. Så greppar det igen.

Turné två innefattade Bjurholm, Vännäs, Skellefteå och Umeå. Snart ska vi tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan starta en balansförening och förhoppningsvis samtalscirklar och studiecirklar.

Simone



*För dig som upplevt depression, mani
eller växlande perioder - och för anhöriga*

Information om valen vid årsstämman 20 april 2018

Vid årsstämman kommer sedvanliga val att förrättas. Valberedningen önskar nomineringar till ordinarie ledamöter och suppleanter i styrelsen samt internrevisor o suppleant.

Observera att det är föreningarna genom sina styrelser som har rätt att nominera. Som medlem kan Du skicka nomineringar till Din föreningsstyrelse, som i sin tur, efter beslut, kan skicka vidare till valberedningen.

Styrelsen har hittills bestått av ordförande, 4 styrelseledamöter och 3 suppleanter. Det är möjligt för årsstämman att utöka antalet ledamöter respektive ersättare. Vi har intervjuat ordförande, som ser ett behov av att ledamöter åtar sig ansvarsområden och därmed arbetar mer mellan styrelsemöten än vad som hittills varit fallet.

Bo Persson och Åsa Lundvall har 1 år kvar av sin mandatperiod.

Ordförande Simone Gynnemo, Pär Ejdsäter, Ola Wistedt, samt ersättare Håkan Wingren o Irene Keita avslutar sina mandatperioder, kan väljas om. Ersättare Hannele Takkinen har av sagt sig omval.

Internrevisor Helena Olsson och ersättare Kajsa-Lena Svensson avslutar sin mandatperiod, kan väljas om.

Valberedningen består av Lill Iwersen, Patrik Holmström och sammankallande Birgit Hansson.

Vi tar emot nomineringar till den 31 januari på adress birgithansson2008@live.se eller telefonnummer 0709501748.

Vänliga hälsningar från Valberedningen genom Birgit Hansson

Medlemmar och blivande lokal- eller regionalföreningar

Alla nya medlemmar hälsas varmt välkomna!

Tillväxten på medlemmar är god och det informationsarbete som görs är avgörande.

I Örebro Län har det tillkommit ca 25 nya medlemmar, i Dalarna ca 15. Toppenarbetat!

I Sörmland arbetar Studieförbundet Vuxenskolan och Riks för att bilda en förening. Där finns en studiecirkel och vi hoppas att föreningen är bildad innan årsskiftet.

Hur vi ska bilda förening i Västerbotten är ännu oklart. Det är långa avstånd för medlemmar att träffas i cirklar och självhjälpgrupper. Vi funderar på hur en Regionalförening skulle kunna bära flera Lokalföreningar. Kanske kan en lösning med digitala gruppträffar provas.

Det är ännu långt till att vi blir rikstäckande. Förfrågningar finns dock ifrån Storområdet Göteborg, Småland, Norrbotten och Halland.

Vi kommer med ett förslag till stadgeändring till Stämman så att det ska bli lättare att bilda en regionalförening med flera lokalföreningar i varje län.

Vi får många frågor om föreläsare! Kolla i era föreningar eller i andra föreningar. Det finns många som kan föreläsa. Kontakta också era psykiatriska kliniker, läkare kan och vill ofta föreläsa. Kanske ett tips till era årsmöten.



*För dig som upplevt depression, mani
eller växlande perioder - och för anhöriga*

Ordförandekonferens

Fredagen och lördagen den 24-25 november hölls ordförandekonferens för lokalföreningarna runt om i Sverige. På konferensen var ordföranden (eller ersättare för dessa) från alla lokalföreningar utom två närvarande. Även valberedningen, riksförbundets internrevisor och riksförbundets styrelse var närvarande.

Vi höll till på Tollare folkhögskola i Nacka. Ett ställe bekant för många av oss då vi haft flera Balanskonferenser där. Den här gången fick vi dock inte njuta så mycket av Tollares annars fina omgivning då det nu var grått och ganska tråkigt väder. Men bra mat fick vi njuta av. Att maten som serverades på Tollare var något utöver det vanliga, gestaltades med en välfylld parkering och en välfylld restaurang vid lunchtid på fredagen.

Målet med höstens ordförandekonferens var att höja lokalföreningarnas kompetens inom medlemsregistret, Dropbox, Balansmodellen och intressepolitik. Vårt medlemsregister görs utav firman Mawik AB och vi har tillgång till vårt medlemsregister via deras server. Vi kommer åt medlemsregistret från en vanlig webbläsare på en godtycklig dator, vilket gör det lättillgängligt. Naturligtvis är medlemsregistret skyddat av ett lösenord. Tanken är att varje lokalförening har en (1) person har tillgång till lokalföreningens medlemsregister. Lokalföreningarna kan inte se andra lokalföreningars medlemmar utan endast deras egna. Bo Persson och Natacha Borg gav oss en presentation av Mawik's medlemsregister.

Många av riksförbundets handlingar som kan vara av intresse för lokalföreningarna finns, och kommer läggas upp, på Dropbox. Dropbox är ett ställe på molnet som man kan lägga filer på. Via Dropbox kan föreningen på ett smidigt sprida dokument som är allmängiltiga för lokalföreningarna. Gustav och Simone gav oss en presentation av Riksförbundets Dropbox och vi kom fram till en arbetsmetod för Dropbox. Efter dessa två presentationer var det ganska sent på fredagskvällen och de flesta av deltagarna valde att gå och lägga sig.

Lördagen startade upp med frukost och sen kl 9 satte vi igång med lördagens program. Balansmodellen är Föreningen Balans egenutvecklade metod för att leda självhjälsgrupper. Modellen har funnits i flera år och studiematerialet (ISBN 9789176096789) finns att köpa på t.ex. nätbokhandlare som Adlibris och Bokus. Flera lokalföreningar driver självhjälsgrupper enligt Balansmodellen och nu är det också på gång att vi ska utbilda ledare i Balansmodellen med start 21 april. Är du sugen på att gå utbildningen för ledare i Balansmodellen så hör av dig till din lokalförening så kan de anmäla dig till kursen. Anna-Maria Lundberg var den person som höll presentation av Balansmodellen för oss på Tollare. Anna-Maria är också den som kommer att leda utbildningen av ledare i Balansmodellen.

Konferensens sista pass handlade om intressepolitik och hölls av Nicole Wolper från NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa). Vi fick lära oss att 21% av alla diskrimineringsärenden kommer från samhällsområde Psykiatri och är därmed den största anledningen till diskriminering, tät följt av Socialtjänst, som står för 19%.

Konferensen leddes av vår ordförande Simone Gynnemo, som vanligt, på ett föredömligt sätt. Ola Wistedt har skrivit



*För dig som upplevt depression, mani
eller växlande perioder - och för anhöriga*

Lokalföreningar	Riksförbundet Balans
Borås- Sjuhärad www.balans-borassjuharad.se	Hemsida: www.balansriks.se
Balans Dalarna www.balansdalarna.se	E-post: info@balansriks.se
Balans Gotland www.balansgotland.se	Följ oss på FACEBOOK: @BalansSverige
Balans Gävle www.balansgavle.se	Telefon: 08-618 13 33
Jämtland-Östersund www.balansjamtland.se	Adress: Riksförbundet Balans, Vårdvägen 3 112 19 Stockholm
Libra i Skåne www.libraiskane.se	Plusgiro: 4392084-2
Balans Stockholm www.balansstockholm.se	Org.nummer: 802407-9074
Balans Sundsvall www.balanssundsvall.se	Kom ihåg! Anmäl adressändring till medlemsregistret@balansriks.se
Balans Uppsala www.balansuppsala.se	God Jul och Gott Nytt År
Balans Värmland www.balansvarmland.wordpress.com	
Balans Västerås www.balansvasteras.se	
Örebro www.balansorebro.se	
Balans Östergötland www.ostergotland.se	