



Guide för Balansföreningar- Uppstart

Balans är en rikstäckande, ideell patient- och anhörigorganisation för människor med diagnoserna Depression, Utmattningssyndrom och Bipolär sjukdom. Vi arbetar för att sprida kunskap och förståelse för de diagnoser vi företräder samt vara ett stöd för drabbade och anhöriga.

Riksförbundet Balans

www.balansriks.se | info@balansriks.se

Olika former att engagera sig

Balansnätverk

Ett enkelt sätt att engagera sig är att du tillsammans med några andra bildar ett Balansnätverk. Detta kan vara en studiecirkel, självhjälpgrupp, möten där ni träffas, föreläsningar och/eller diskussionsträffar. När ni sedan kommit igång kan nästa steg vara att bilda en förening.

I dagsläget finns drygt 10 Balansföreningar runt om i Sverige. Bor du i ett län som inte har en lokal förening är det ett utmärkt sätt att börja med ett nätverk. Kontakta Balans Riks på info@balansriks.se för information hur du ska gå tillväga och finns det redan en lokalförening i ditt län och du vill starta på en annan ort, ta kontakt med den befintliga föreningen.

Balansförening

En förening är en juridisk person som har möjlighet att söka stöd och bidrag. En Balansförening spannar över ett helt län, har en egen styrelse, egna stadgar och ekonomi. Den bestämmer själv över sin verksamhet inom ramen för riksförbundets riktlinjer. Riksförbundet Balans samordnar lokalföreningarna, stöttar och hjälper vid behov samt ansvarar för utbildning och konferenser.



Varför bli en Balansförening?

- Del av gemenskap med andra lokalföreningar och riksförbund
- Del av ett internationellt nätverk (se vidare information på vår hemsida)
- Möjlighet att delta i konferenser och utbildning
- Hjälper med kostnadsfri hemsidelösning
- Mailadress i Outlook och licens till Teams för digitala möten
- 5000 kronor i startbidrag
- Få tillbaka 60 % av medlemsavgiften på ett fullt medlemskap
- Inlogg till vårt medlemsregister för hantering av egna medlemmar
- Kontinuerligt stöd och hjälp från både riksförbund och de andra lokalföreningarna

Hur gör jag

- Börja med att kontakta Riksförbundet Balans på **info@balansriks.se**. Riksförbundet hjälper till med annonsering på hemsida och Facebook. Genom registret kan vi hitta medlemmar i din region och skicka material till dig
- Ta kontakt med Studieförbundet Vuxenskolan (SV) där du bor. Balans och SV har samarbetat i många år och SV kan t ex hjälpa till med lokaler och samordning
- Bidra genom eget nätverkande. Kanske känner du någon som skulle vara intresserad
- Kontakta psykiatrin och primärvården och lägg ut broschyrer för att sprida vårt material
- Affischering / lägga ut broschyrer där så är tillåtet på bibliotek, butiker, skolor och universitet/högskolor etc

Vill du inte lämna ut dina kontaktuppgifter kan Riksförbundet Balans eller SV vara kontakt.

Hur går vi vidare

För att bilda en förening behövs 3 personer. Men som beskrivs ovan finns möjlighet att starta samtalsgrupp eller studiecirkel via SV för att komma igång.

Vad behövs för att bilda en förening;

- Bilda en arbetsgrupp, även kallad interimskommitté
- SV kan vara behjälplig med vissa checklistor för att bilda förening
- Boka in ett videomöte med Riksförbundet Balans där enighet nås om namn på föreningen
- Börja arbeta med stadgarna. Det finns formella krav från Riksförbundet hur dessa ska utformas
- Utnyttja erfarenheter hos SV. Förslag till dagordning finns på t ex www.forening.se
- När stadgarna finns på förslag ska det första mötet hållas. Det kallas för ett konstituerande föreningsmöte. det finns grund stadgar för föreningarna som Riks tillhandahåller, vilket underlättar bildandet av föreningen

Vid det konstituerande föreningsmötet ska personerna enas om att:

- o Bilda en ideell förening
- o Beslut om föreningens namn
- o Anta de föreslagna stadgarna
- o Utse styrelse, revisorer mm som stadgarna kräver

Förbered gärna mötet genom att informera om intresset bakom bildandet av en förening, möjligheter att få hjälp av kommunen. Annonsera och förbered på bästa sätt så att informationen når ut brett.

- Direkt efter eller i nära anslutning till det konstituerande föreningsmötet hålls ett konstituerande styrelsemöte. Detta innehåller bla den viktiga punkten vem som blir firma-tecknare. Tänk på att personerna ska ha personnr inskrivet i protokollet
- När stadgarna godkänts tas kontakt med Skatteverket. Sök på "starta en ideell förening" på deras webbplats och fyll i de blanketter som efterfrågas
- Skatteverket delar ut ett organisationsnummer
- Skaffa ett bankgirokonto. Till banken ska presenteras protokoll från det konstituerande styrelsemötet. Det kan ta lång tid att få ett bankgironr – undersök med olika banker om handläggningstid
- Protokoll från de båda konstituerande mötena ska via mail skickas till Riksförbundet Balans på info@balansriks.se. Vi behöver dessa om Socialstyrelsen vill genomföra en granskning för det grundbidrag som vi erhåller
- Nu är föreningen igång och normalt är att styrelsemöten hålles 1 gång per månad, med undantag för sommaren. Lycka till !

Vad händer sedan

Håll en kontinuerlig dialog med Riksförbundet Balans. Ni kommer att få tillgång till vårt medlemsregister, er nya mailadress och information om hemsidan kan sättas upp.

