

Verksamhetsberättelse för 2021 föreningen Balans Jämtland

2021 var året då vi fortfarande fick anpassa vår verksamhet efter pandemin. Styrelsemötena hölls digitalt med undantag för några möten som vi kunde ha i en större lokal med rekommenderat avstånd mellan ledamöterna. Årsmötet i mars hade vi digitalt.

Den 4 november anordnade vi ändå en fysisk samtalsträff. Samtalsträff och korvgrillning vid Lillsjön i Östersund. Information om träffen gick ut via våra Facebooksidor och medlemsmejl. De som dök upp var medlemmar och icke medlemmar i föreningen.

I början av året anordnade vi även digitala samtalsträffar. Information om samtalsträffarna spreds via Studieförbundet Vuxenskolan Jämtlands län, som hjälpte till med tekniken, samt via våra Facebooksidor och vår hemsida. Medlemmar i Balans Jämtland samt icke medlemmar var välkomna. Vi hade deltagare från Malmö i söder till Umeå i norr, deltagare som sedan tidigare inte var medlemmar i föreningen. Vi anordnade totalt åtta stycken digitala samtalsträffar

I oktober deltog vår ledamot Johanna Höst under kommunens anhörigvecka med sin föreläsning Jag är knäpp men inte så knäpp. Deltagarna var mestadels icke medlemmar i Balans Jämtland. Information om evenemanget, som var gratis, spreds via kommunens kanaler, anhörigstodet, och i våra Facebooksidor samt vår hemsida.

Balans Jämtland ingick under året också ett samarbete tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan, Jämtland, Hotel Clarion och Länsförsäkringar Jämtlands län. Tillsammans skapades mötesplatsen Alltid Tillsammans. En mötesplats på Hotel Clarion riktad till gymnasieungdomar som flyttat till Östersund från andra orter i länet. Syftet är att skapa en trygg mötesplats för ungdomar där vuxna finns som kan lyssna, hjälpa och stödja om det behövs. Under årets anordnades fysiska aktiviteter och utflykter för ungdomarna. Alltid Tillsammans anordnades förra året varannan onsdag och har även fortsatt som projekt under 2022.

I oktober skapade också Balans Jämtland nätverket Balans Jämtland Hede. En filial till föreningen i Hede. Nätverket verkar redan som samtalsgrupp för medlemmar och icke medlemmar i Hede och närområdet.

Den 31 oktober bjöd Balans Jämtland fem medlemmar på föreläsningen "Ett underbart ångestfyllt liv". Föreningen skickade ett mejl till samtliga medlemmar om att fem biljetter delades ut till föreläsningen. Först-till-kvar principen tillämpades. De första fem personerna som skickade ett mejl till föreningen fick en biljett. Det blev en väldigt uppskattad kväll.

I december ingick Balans Jämtland också ett samarbete med en ny podcast Den svarta hunden. En podcast som är skapad av två män från länet och som ska handla om bipolär

sjukdom. Balans Jämtland ska finnas med som bollplank och informationssökare till olika avsnitt i podden som kommer att vara utformad för att bredda kunskapen hos befolkningen gällande bipolär sjukdom. Balans Jämtland är också medsponsor till podden.