Guide för Balansföreningar-
Att driva verksamhet

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

Guide för Balansföreningar – driva förening

Välkommen till Guide för Balansföreningar – driva förening. Denna skrift är skapad för att ge inspiration, stöd och riktlinjer för alla som verkar inom Balans, oavsett om du är ny eller har varit verksam många år inom organisationen.

Avsnittsindelning

Sid 2-4 Välkommen till Balans! – mål, värdegrund, trivselregler, checklista för styrelse ledamöter & vad balansföreningar erbjuds

Sid 5-6 Förhållningsprincip, Mediapolicy & Sociala media

Sid 7-8 Grafisk profil & Informationsmaterial

Sid 9-10 Marknadsföringsplan

Sid 11-12 Verksamhet i föreningen & Tips på vägen

Välkommen till Balans!

Föreningen Balans bildades 1997 av personer med diagnos och deras anhöriga i Stockholm. Sedan hösten 2012, när Riksförbundet Balans bildades, ansvarar riksförbundet för samordning av verksamheten och idag finns våra lokalföreningar spridda över hela landet. 2020 klev organisationen UDDA in och blev Balans ungdomsorganisation.
Hos UDDA får ungdomar och unga vuxna med psykisk ohälsa i åldrarna 16-25 år stöd genom UDDAs mentorsprogram. Se mer på www.balansriks.se/udda/

Våra mål

Vara stöd för personer med psykisk ohälsa och för deras anhöriga samt tillvarata deras intressen

Arbeta intressepolitiskt för att förbättra vården och omsorgen, samt för en anpassad arbetsmarknad

Genom lokala förening och dess grupper, främja skapandet av nätverk och stödgrupper i syfte att stödja ungdomar och vuxna med psykisk ohälsa och deras anhöriga

Motverka kränkningar, diskriminering och stigmatisering mot psykisk ohälsa

Främja jämlikhet, jämställdhet och mångfald

Erbjuda mötesplatser och sprida information och kunskap för att öka förståelsen, acceptansen och respekten för psykiskt sjuka och öka möjligheterna att tillvarata deras resurser

Tillvarata medicinsk, psykologisk och pedagogisk forskning och erfarenheter, för att så brett som möjligt föra ut dessa till medlemmar, yrkesverksamma och samhället.

Värdegrund

Vår verksamhet bygger på gedigen och beprövad kunskap

Vi utgår från principen om allas lika värde

Vår verksamhet bidrar till ökad livskvalité för våra medlemmar

Våra ledstjärnor är medmänsklighet, lyhördhet och respekt

Alla aktiviteter är drog- och alkoholfria

Trivselregler inom Balans

Vi bemöter varandra med respekt och tolerans i en positiv anda

Den som företräder Balans ska vara insatt i organisationens grundsyn i olika frågor

I Balans styrelse utses representanter i olika sammanhang. Då vi ger svar på frågor som kommer upp ska dessa vara förankrade i styrelsen

När vi representerar Balans gör vi det utifrån vår roll som företrädare för en patient- och anhörig-organisation för medlemmarnas bästa

Vi bär alla ett eget ansvar att säga ”ja” eller ”nej” till de arbetsuppgifter som tilldelas oss. Sätt din hälsa i första rummet och känns arbetet betungande, berätta så tidigt som möjligt för dina kollegor

I samma mån accepterar vi våra kollegors behov av stöd och avlastning. Respektera att jag vid insjuknande kan bli ombedd av kollegor att ta en paus. Detta för min egen skull, likaväl som för styrelsens / föreningens.

Checklista för styrelseledamöter

Ditt ansvar som styrelseledamot är att, tillsammans med de andra i styrelsen, driva föreningens verksamhet på ett sätt som gagnar medlemmarna.

- Det är viktigt att du kan tåla att granskas både på och utanför mötena
- Det du inte är nöjd med ska DU ta upp på ett konstruktivt sätt
- Kom gärna med förbättringsförslag
- Vi stöttar och hjälper varandra
- Lyssna med positivt intresse
- Uppskatta den som talar
- Förstå utan att behöva hålla med
- Tala och få lyssnartid tillbaka

Kom ihåg! Styrelsearbete ska vara givande och roligt. :)

Detta erbjuds alla balansföreningar:

- Del av gemenskap med andra lokalföreningar och riksförbund – genom t ex konferenser och utbildningsdagar
- Del av nationella och internationella nätverk och samarbeten - GAMIAN, NSPH, bipolär-registret, Studieförbundet Vuxenskolan mfl
- En logotype för lokalföreningen
- En egen sida under Riks hemsida. Två olika utföranden finns att välja mellan och efter introduktion ansvarar föreningen själv för uppdateringar. Det finns instruktionsfilmer under Balans internt. Balans Riks hjälper föreningar att komma igång och är även behjälpliga vid tekniskt strul
- Mailadress till föreningen i Outlook och licens till Teams för digitala möten
- Startbidrag om 5 000 kronor
- Får tillbaka på medlemsavgifter som betalats in av medlemmar. Utbetalning sker en gång per år
- Inloggningsmöjligheter till medlemsregistret MAWIK för att hantera egna medlemmars upp-gifter, t ex mailadresser. En manual finns att tillgå och stöd ges om ni kör fast.
- Kontinuerligt stöd och hjälp från både riksförbund och de andra lokalföreningarna

Förhållningsprincip och mediapolicy

När vi informerar om vår verksamhet är det viktigt att vi nämner vår roll som patient- och anhörig-organisation. I spontant uppkommen medverkan i olika sammanhang hänvisar vi antingen till riksförbundet eller föreningens talesperson.

Tänk på vilken roll du företräder när du uttalar dig. Talar du om egna upplevelser som privatperson eller representerar du Balans?

Vi uttalar oss inte om vilka mediciner vi tar, utan talar om mediciner i det stora hela.

Vi talar inte om tillvägagångsätt vid självmord utan lyfter frågan om problematiken kring självmord.

Den som uttalar sig som representant för Balans ska också vara medlem i Balans.

Skickar du ett pressmeddelande eller information till media, var noga med att ha rätta kontaktuppgifter och att vara nåbar.

Lokalföreningarna har eget ansvar att ta kontakt med media, sprida information och att marknadsföra den egna föreningen. Givetvis finns riksförbundet tillgängligt som bollplank vid behov.

När du uttalar dig bör du vara saklig, påläst och objektiv.

Inför möten med representanter från psykiatrin bör frågor som ska upp till diskussion och eventuellt beslut i förväg ha förankrats i den egna föreningsstyrelsen.

Deltagande i debatt ska anmälas och godkännas av den egna föreningsstyrelsen.

Föreningsutveckling

Skulle ni fastna i ert arbete eller känna er osäkra på hur ni ska gå vidare? Boka då ett digitalt möte med personal från riks för att bolla tankar och idéer med eller kontakta Studieförbundet Vuxenskolan lokalt. De har studiecirklar i just föreningsutveckling och har arbetat med frågan i många år.

Sociala medier

Den logotype som föreningen får ska användas på Facebook och i andra sociala medier. På hemsidan i word press ska visningsbilden ha logotypen tillsammans men en bild som illustrerar länet eller staden som föreningen är verksam i.

När du lägger ut material, tänk på i vilket syfte du publicerar. Är det för din lokalförening, är det dina egna synpunkter som privatperson eller något annat? Det som publicerats på Balans Riks hemsida kan du länka vidare till din lokalförening om du anser att materialet blir mera uppmärksammat där.

Ta för vana att kanske två gånger per vecka gå in och se om det kommit några synpunkter. Svara på kommentarer där det behövs och redigera genom att plocka bort kommentarer som strider mot föreningens förhållningsregler.

Hittar du ett inlägg som du vill dela kan det vara bra att du skriver en inledande text. Sannolikheten att inlägget blir läst är betydligt större med tillhörande text.

Kontrollera var texten som du vill dela kommer ifrån. Det kan finnas risk för dold reklam och då vill du kanske inte hjälpa till att sprida denna.

Viktigt:

Hur vet vi att det vi delar på internet är sant?
Får man använda bilder hursomhelst?
Nej. Det finns lagar och regler kring detta så det är bra att vara påläst. Nedan finns länkar där ni kan läsa mer om källkritik och upphovsrätt

https://internetstiftelsen.se/guide/kallkritik-pa-internet
https://www.prv.se/sv/upphovsratt/

Grafisk profil

Riksförbundet Balans och lokalföreningarna har en tydlig grafisk profil. Den grafiska profilen ska signalera professionalism och vara lätt att känna igen.

Riksförbundets logotype är vit på orange botten och lokalföreningarnas logotyper är orangea på vit botten. Det ska vara tydligt vem det är som är avsändaren när logotyperna används.

Logotyperna används när riksförbundet eller lokalföreningarna ska marknadsföra sig, uttala sig eller på annat sätt göra det tydligt att det är föreningen eller riksförbundet som är avsändare.

Logotyperna får inte missbrukas. Innan publicering bör materialet ha förankrats i den lokala föreningen eller stämmas av med Balans Riks styrelse.

Riksförbundets profil innehåller också ett flerdelat ansikte. Lokalföreningarna får och ska också använda sig av ansiktet när det behövs. Till exempel på affischer eller egentillverkade rollups.

Den orangea färgen som ska användas heter #e86e25 i Photoshop och teckensnittet är Myriad Pro till logotypen. Samtliga logotyper finns upplagda på vår internsida på www.balansriks.se

Skulle en lokalförening vilja göra förändringar i logotypen måste detta diskuteras med Balans Riks. Logotypen får inte förvanskas och heller inte säljas vidare.

Ska brev skickas ut till medlemmar eller externa aktörer kan man med fördel använda sig av brevpapper där det tydligt framgår i huvudet och sidfoten varifrån brevet kommer.

Riksförbundet Balans

Gotland Balans

Informationsmaterial

Beställning av broschyrer

Vid uppdateringen av Balansguiden i januari 2022 har Balans 4 olika broschyrer som kan beställas:

1) Informationsbroschyr (allmän)
2) Anhörigbroschyr
3) UDDA-broschyr (ungdomsverksamhet)
4) Arbetsgivarbroschyr

Skicka ett mail till info@balansriks.se. Ange adress och skriv hur många exemplar du önskar. Det kostar inget för mottagaren att rekvirera, men ordern ska vara på lägst 50 ex.

Internsida

Mallar till affischer, brevpapper, visitkort och flyers finns att ladda ner från internsidan på Balans hemsida. Här finns också lokalföreningarnas logotyper, underlag till etiketter och presentationer i powerpoint m m. **Lösenordet till internsidan är ”internbalans”**

”Guide för Balansföreningar – Uppstart”
Går att ladda ner från vår hemsida https://balansriks.se/balans-foreningar/

Marknadsföringsplan

I föreningsvärlden är det viktigt att lägga upp en ***verksamhetsplan***. Man sätter kanske upp ***5 - 10 mål*** som man avser att nå upp till under verksamhetsåret. Utifrån verksamhetsplanen bestämmer man sedan mera konkret hur de olika uppgifterna ska genomföras. Sätt gärna en tidsplan för varje aktivitet så blir det tydligare och dessutom lättare att följa upp.

Det finns olika marknadsföringsplaner att hitta på internet. Man kan t ex använda dessa 5 steg för att starta någonstans.

Steg 1. Nulägesanalys
Vad har vår förening som gör den speciell? Vad kan göra att en potentiell medlem vill bli medlem hos just oss? Hur presenterar andra föreningar sina program? Vilka målgrupper är det vi ska tänka på i första hand?

Finns det goda exempel i länet hur man arbetar med marknadsföring i dessa frågor? Har vi redan nu några kända kontakter som vi kan ta hjälp av? Finns samarbetspartners, t ex Studieförbundet Vuxenskolan (SV), Affektiva mottagningar, anhörigstödgrupper, brukarorganisationer, andra lokalföreningar som varit igång länge etc.

Ett sätt att studera läget kan vara att göra vad som brukar kallas en SWOT-analys (strengths, weaknesses, opportunities and threaths). På svenska:

Styrkor
Svagheter
Möjligheter
Hot

Steg 2 Förklara och definiera din målgrupp
Det finns målgruppsindelningar, t ex:

Ålder, kön, familjesituation, geografisk plats, introvert/extrovert, beteende, värderingar, vilka sociala medier använder de, hur kan du/ni nå dem på bästa sätt etc.

Diskutera fram vilka kriterier som är intressanta för er analys.

Steg 3 Gör en lista på sina marknadsföringsmål
Vad vill du uppnå med marknadsföringen och vilka är dina kort- och långsiktiga mål? Gör en lista på dina mål och gör dem mätbara så du vet när du uppnått dem.

Steg 4 Utveckla strategier och taktiker som du ska använda
Du riktar din marknadsföring till potentiella medlemmar. De kan delas in i typ ”varma” och ”kalla” blivande medlemmar. Med dina ”kalla” blivande medlemmar har du ingen tidigare relation, medan ”varma” har du i någon mån haft kontakt med, kanske på sociala medier.
Du behöver nu skriva ner strategier för hur du ska närma dig dessa båda grupper. Man kan använda sig av olika taktiker och gärna skriva ner om någon varit speciellt framgångsrik.

Steg 5 Räkna ut din budget för marknadsföringen
Hur mycket pengar finns för att sätta igång arbetet. Du kan också inse att vissa taktiker som du/ni planerat kan vara alltför kostsamma. Samtidigt behövs en mix av media även för den lägsta budgeten.

Syns man inte finns man inte

Exempel:

- Logotypen har tagits fram för att vi ska nå ut. Använd den så mycket som möjligt, på dokument, inbjudningar, artiklar, tröjor etc. Är föreningen vid god kassa kan medlemmarna få en gåva med logotypen på. Denna kan delas ut till såväl nya och som ”gamla” medlemmar.
- Tänk på att hålla sociala medier uppdaterade och aktiva. Uppdatera kontakt-uppgifter regelbundet.
- Gör en plan i styrelsen hur ofta ni skriver in inlägg och hur ofta uppdateringar ska ske. Följ denna plan: ha en huvudeditor och en reserv för att hjälpa till om hälsan sviktar.
- Skriv gärna debattartiklar i olika forum på nätet, men tänk på att uppdatera styrelsen om inläggen.
- Affischera och sprid våra broschyrer på vårdinrättningar, i skolor, bibliotek och andra inrättningar där människor möts.
- Var kontaktbar!
- Bjud in er själva där ni tycker att vi ska vara. Psykiatrin har utbildningar för anhöriga och egenerfarna. Hör av er till skolor, företag, arbetsplatser m m.

Verksamhet i föreningen

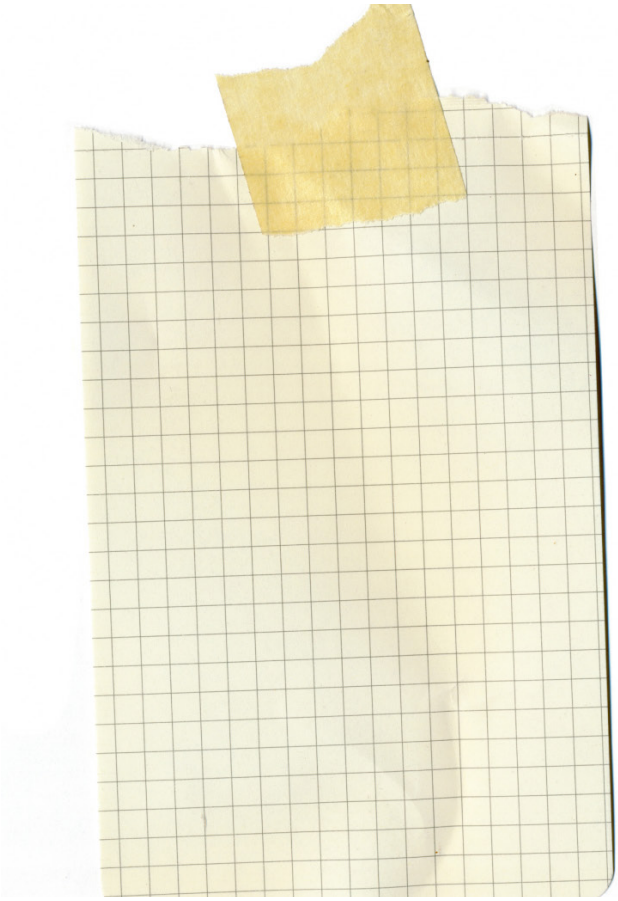
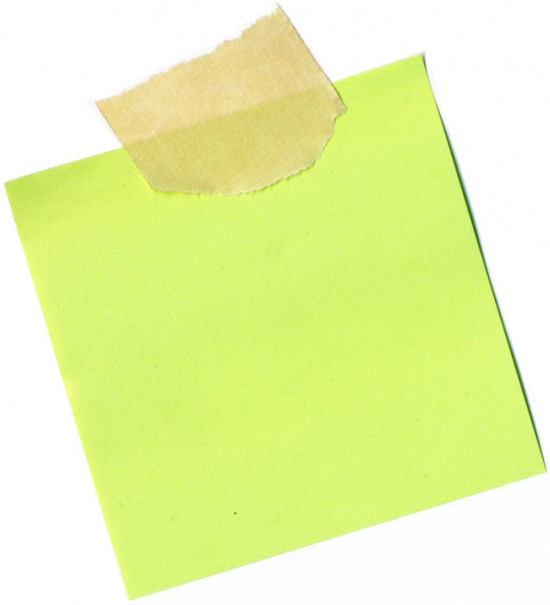
Aktiviteter och samtalsgrupper som erbjuds medlemmarna är grunden för Balans verksamhet. Tänk på att Studieförbundet Vuxenskolan gärna hjälper oss.
Ett studiematerial som tagits fram tillsammans med Studieförbundet Vuxenskolan är Balansmodellen. En digital utbildning för samtalsledare i detta material har tagits fram och vi rekommenderar att alla styrelsemedlemmar lägger tid på att delta vid ett kurstillfälle. Efter genomgången kurs kan de som vill fortsätta som samtalsledare i våra grupper för egenerfarna och anhöriga.
Varje år anordnar förbundet minst ett utbildningstillfälle.

En digital utbildning för anhöriga kommer under våren 2022.

Att träffas samman i grupp är en viktig faktor för helande. Man möter andra i samma situation, kan dra paralleller och inse att man inte står ensam i sin livssituation. Självhjälpsgrupper förstår och delar varandras sammanhang. Här vågar vi vara öppna med våra problem och utbyta erfarenheter, både av känslomässig och praktisk natur.

I anhörigstödgruppen är upplevelsen en bättre insikt och förståelse av en gemensam problematik där man känner behov av avlastning och att lätta på trycket. I båda grupperna kan man tala om egenvård. Många av våra lokalföreningar har kurser och kan berätta mera.

Exempel på andra aktiviteter i föreningarna kan vara caféer, studiecirklar, medlemsmöten och utflykter. Det är viktigt att hitta nya infallsvinklar. Besök gärna andra lokalföreningars hemsidor för att få inspiration. Vi kan även samarbeta med andra brukarföreningar för ett utökat program på olika platser i landet. Det förekommer att vi samarbetar med Schizofreniförbundet, OCD, SPES, Fontän-husen, RSMH m fl.

TIPS på vägen

- Använd den mailadress som förbundet ger till er. Slutar personen som skapade en egen mailadress i styrelsen kan det vara svårt att få tillgång till den.
- Ge förbundets kansli administratörsrättigheter för Facebooksidan. Det handlar även här om att säkra åtkomsten till sidan om en användare slutar i föreningen.
- Skriv upp alla lösenord. Vi på förbundet finns till för att hjälpa, men kan underlätta om lokalföreningarna har koll på sina lösenord och vet var de finns sparade.
- Se till att ständigt uppdatera kontaktuppgifter på hemsida och Facebook. Det blir enklare för nya medlemmar och även förbundet att kontakta.
- Håll koll på era medlemmar via medlemsregistret. Har de som deltar i era aktiviteter betalat årets medlemsavgift? Är de registrerade medlemmar?
- Riksförbundet aviserar kommande medlemsavgift i slutet av varje kalenderår. Medlem blir man via våra hemsida www.balansriks.se