

## Verksamhetsplanering för Balans Jämtland 2023

Föreningens Balans syfte är:

Föreningen Balans Jämtland är en partipolitisk och religiös obunden ideell förening. Föreningen Balans Jämtland verkar för personer som främst drabbats av affektiva sjukdomar, depression, bipolär sjukdom, dystymi, utmattningssyndrom samt deras närstående.

Föreningen Balans Jämtland ändamål är:

- Att vara stöd för egnerfarna och närstående samt tillvarata deras intressen
- Att erbjuda mötesplatser och sprida information och kunskap för att öka förståelse för psykisk ohälsa och psykiatriska diagnoser, öka acceptansen och respekten för drabbade och öka möjligheterna för ett mer balanserat liv.
- Att arbeta intressepolitiskt för att förbättra vården, minska stigmatiseringen, och öka kunskapen i samhället och arbetslivet.

Föreningen Balans Jämtland verksamhetsplanering och mål för 2023:

- Balans ska också fortsätta att stötta ungdomsprojektet Alltid Tillsammans med ideella krafter, hjälpa till att anordna aktiviteter och träffar.
- Fler olika aktiviteter, utöver och som komplement till våra samtalsträffar, ska anordnas. Vi ska sträva efter att flytta ut våra aktiviteter mer i natur. Föreningen ska fortsätta att skapa möjligheter till möten och kunskapsutbyten.
- Vi ska samarbeta med andra aktörer och organisationer för att föra ut vårt syfte och budskap. Samarbeta med Dans för alla i Strömsund och föreningen Attention Jämtland Härjedalen.
- Vi kommer att fortsätta det samarbetet vi startat med podcasten Den svarta hunden genom stöttning och information samt sponsring.
- Vi ska anordna samtalsträffar digitalt och fysiskt.
- Balans Jämtland ska fortsätta medverka vid evenemang, konferenser, bokbord och informationsträffar för patienter och anhöriga samt personal inom vården för att visa att vi finns
- Balans Jämtland ska fortsätta söka bidrag för föreningen samt spendera pengar när det behövs
- När möjligheten finns ska vi fortsätta med vår turné runt om i länet för att informera om föreningen och bjuda in till samtal om psykisk ohälsa med föreläsningar.