

VERKSAMHETSPLAN FÖR RIKSFÖRBUNDET BALANS 2023

ORG. NR 802409–9074

Bakgrund

Riksförbundets styrelse presenterar sitt förslag för verksamhetsplan på årsstämman. Förbundets mål är att leva upp till stadgarna för Riksförbundet Balans.

Syfte

Riksförbundet Balans verkar främst för personer som drabbats av bipolär sjukdom, depression, dystymi och utmattningssyndrom samt för deras anhöriga. Balans vill förbättra förhållandena för dessa personer och deras anhöriga.

Vår värdegrund präglas av glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet samt allas rätt att vara med samt god etik och moral. Vi bygger vår verksamhet på gedigen och beprövad kunskap och verkar för ökad livskvalitet för våra medlemmar. Medmänsklighet, lyhördhet och respekt är våra ledstjärnor och vi är öppna för kreativa lösningar.

Balans ledord är

- Gemenskap Träffas, stödja, finnas, få sammanhang och möta likasinnade
- Kunskap Utbyta erfarenheter, kunskapsinhämtning, informera samhället
- Insikt För de drabbade, anhöriga och samhället.

Etablerade verksamheter

Som Riksförbund är Balans ett samordnande organ som stöder, hjälper och leder lokalföreningarna som är anslutna till Balans Riks. Vår strävan är att ge ökad kunskap till allmänhet, professioner, anhöriga och personer med psykisk ohälsa. Vi samarrangerar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

Anställda

Johanna Höst, är kommunikatör med fokus på extern kommunikation och att driva intressepolitiska frågor. Har en 75 % deltidstjänst. Johanna har sitt kontor i Östersund.

Kent Unga, innehar en heltidstjänst och är verksamhetsansvarig för kansliet som är placerat i Stockholm. Styrelsen har arbetat fram befattningsbeskrivningar för de anställda och för styrelsen. Arbetsledare till Johanna och Kent är ordförande.

Följande handlingsplan föreslår styrelsen för verksamhetsåren 2023

1. Anhörigmentorutbildning

Under 2022 startade arbetet med att ett projekt som ska ta fram en utbildning för anhöriga som ska bli mentorer genom att hjälpa och stötta anhörig till psykiskt sjuka. Även detta projekt finansieras av Socialstyrelsen och arbetet leds av Marianne Flynnner och Birgitta Livgård Andersson som är inhyrda från Balans Stockholm.

Arbetet med utbildningen har försenats och beräknas vara klart december 2023 för att lanseras under våren 2024.

2. Unga i Balans

Utifrån den utvärdering som genomfördes av ungdomssektionen UDDA beslöts att inte fortsätta verksamheten i nuvarande form. Riksförbundet är på gång att starta en arbetsgrupp för att se hur vi kan bedriva verksamhet riktad till ungdomar. Namnet på verksamheten har ändrats till Unga i Balans.

3. Arbetsgrupp Ihållande depression

En arbetsgrupp har startat med uppgift att ta fram en kunskapsguide kring ihållande depression (tidigare dystymi). Materialet som tas fram ska sedan användas till att ta fram utbildnings- och informationsmaterial för extern och intern användning.

4. Utbildningar

- a. Utbildning för ledare till självhjälps- och anhöriggrupper utefter Balansmodellen ska erbjudas lokalföreningarna och arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Klar att skickas ut till föreningarna och att ta emot bokningar. Utbildningar erbjuds två gånger per år. Ett arbete att uppdatera utbildningsmaterialet har inletts. Ett par av våra medarbetare har fått utbildning hos Studieförbundet Vuxenskolan i programmet Learnify för att kunna utföra det arbetet.
- b. Cirkelledarutbildning erbjuds och genomförs med lokalföreningarnas lokala Studieförbundet Vuxenskolan.

5. Anhörigutbildning

År 2021 tog Balans fram en digital anhörigutbildning i psykisk ohälsa för anhöriga till psykiskt sjuka. Den kommer fortsättningsvis att erbjudas till lokalföreningarna att användas i sin verksamhet och även erbjuds externt till ex. anhörigkonsulenter samt andra som har kontakt med anhöriga till personer med psykisk ohälsa. Kansliet administrerar denna utbildning.

6. Digitala samtalsgrupper

Samtalsgrupper (självhjälpsgrupp & anhöriga) riktade till medlemmar utan lokalförening. Lokalföreningarna driver sina egna stödgrupper. Arbetet fortsätter att göras i samarbete med Balans Stockholm och Studieförbundet Vuxenskolan.

7. Stigmatisering av psykisk ohälsa i arbetslivet – Verkligheten

Stigmaprojektet är internt finansierat. Projektledare är vår kommunikator Johanna Höst. Projektet syfte har varit att lyfta det stigma som många av våra medlemmar utsätts för i arbetslivet.

2021 genomfördes första delen av projektet som riktade in sig mot arbetsgivarna, att bredda deras kunskap om psykisk ohälsa. Under 2022, med avslutning i mars 2023, är i stället fokus på hur det faktiskt ser ut på svenska arbetsplatser, hur arbetar arbetsgivare med att minska stigma och hur upplever människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa hur de blivit bemötta på arbetsmarknaden.

Projektet har bestått av intervjuer med berörda parter och utmynnat i artiklar som presenteras på balansriks.se. Hemsidan har skildrat detta och vi går nu steget vidare. Johanna Höst har drivit projektet som har mötts av mycket positiv respons både internt och externt.

I mars 2023 bjöd Riksförbundet Balans in till ett webinarium om stigma i arbetslivet med programmet. Personer som tidigare blev intervjuade i projektet medverkade som gäster under

webbinariet som Johanna Höst var värd för. Representanter från arbetslivet och personer med egen erfarenhet av stigma medverkade. Frågorna som framför allt berördes var:

- Hur kan och bör arbetsgivare jobba med att minska stigmatiseringen och vad är egentligen stigmatisering?
- Har personer med psykiatriska diagnoser blivit stigmatiserade och hur har det gått till?

Arbetet med stigmatisering i arbetslivet kommer att fortsätta implementeras i Riksförbundet Balans arbete. Just nu planeras för en samtalsgrupp, för personer som blivit stigmatiserade i arbetslivet, som kommer att starta under 2023.

8. Verksamhetsutveckling/ medlemsutveckling

Styrelsen ska utse en arbetsgrupp som tar fram en handlingsplan som beskriver utvecklingen av medlemmarnas engagemang i riksförbundet och hur förbundet kan öka antalet medlemmar.

Delas upp i;

- A. Kvalitet - Riksförbundet behöver ständigt flera medlemmar som engagerar sig i förbundets arbete såsom exempelvis volontärer, styrelsemedlemmar, cirkelledare, mentorer, föredragshållare etc.
- B. Kvantitet - Hur blir vi fler medlemmar ska beskrivas och då med en handlingsplan där åtgärder, kvantiteter, budget och tidsplan finns med.

9. Kontakt med lokalföreningarna / Ordförandekonferenser

En av de prioriterade huvuduppgifterna under verksamhetsåret för styrelsen och kansliet är att ha kontinuerlig och kvalitativ kontakt med lokalföreningars styrelser/ordföranden.

Sker på flera sätt genom att:

Inventering. Kansliet och ordförande gör en inventering av alla föreningar för att få fram vilka föreningar som behöver mest stöd och vad de behöver för stöd.

Stödåtgärder. Utifrån denna inventering genomför ordförande och kansliet avstämningsmöten med lokalföreningarnas ordförande/styrelser för att konkretisera hur deras verksamhet genomförs och utvecklas samt vad de behöver för stöd.

Fadder. Varje förening erbjuds en fadder som då håller en kontinuerlig kontakt med lokalförenings styrelse.

Ordförandekonferenser. Arrangeras formellt 1 till 2 ggr per år digitalt eller i den mån ekonomin tillåter även fysiskt. Med inriktning på styrelsens behov av avstämning, uppföljning och råd i det pågående arbetet mellan Riksstämmorna. Samt för att öka på erfarenhetsutbytet mellan lokalföreningarna och främja tillhörigheten samt hålla varandra informerade.

Informella möten mellan lokalföreningarna. Arrangeras återkommande med inriktning på informations- och erfarenhetsutbyte. Dagordningen bestäms av deltagarna.

Balans guider för Balans föreningar. Består av två delar; En för att Starta förening och en för att Driva förening. Ska vara stöd för lokalföreningarna i detta arbete och är ett viktigt och effektivt underlag.

10. Start av nya föreningar

Önskemål om start av nya föreningar når oss på olika sätt. Trots att vi, under 2023, i första hand satsar på stöttning av befintliga föreningar, kan vi hänvisa till vår Guide för Balansföreningar. Guiden består av två delar. En för att *Starta förening* och en för att *Driva förening*.

11. Bipolärkonferensen

Balans har blivit erbjudna att medverkade med föredragshållare under SIFU:s konferens om bipolaritet. Här planeras att presenterade vår verksamhet och beskriva erfarenheter och kunskap hur det är att vara drabbad av bipolaritet och att vara anhörig.

12. Intressepolitik - Delas upp i två delar

Del 1. Representation och påverkansarbete i organisationer och samhällsfunktioner.

Balans Riks finns representerade inom de områden som styrelsen beslutar att vi ska vara aktiva i. Där drivs de frågor som är viktiga för Balans.

Balans Riks är representerad i följande organisationer och samhällsfunktioner:

- a. **NSPH, Nationell samverkan psykisk hälsa** där ordförande Ulrika Sonander är medlem i NSPH:s styrelse. -NSPH:s uppdrag är att utveckla metoder för att skapa ökat inflytande för patienter, brukare och anhöriga, såväl på nationell som på lokal och regional nivå. Via NSPH får Balans ökad möjlighet att påverka det arbete som pågår inom socialdepartementet, SKR, Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten och andra nationella myndigheter för att utveckla psykiatri.
- b. **Funktionsrätt Sverige** Här är ordförande Ulrika Sonander är vår representant. Funktionsrätt strävar efter att vara funktionshinderrörelsens enade röst mot regering, riksdag och centrala myndigheter. Balans deltar i det intressepolitiska arbetet som de utför.
- c. **Folkbildning** Balans har sedan länge ett gott samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan, främst i form av att verka för att våra projekt och föreningar ska använda studiecirkeln som arbetsmetod. Under året har kontakter tagits på riksnivå för att vidareutveckla samarbetet mellan Balans och Vuxenskolan. Samarbetet omfattar även utbildning för personal och visst projektsamarbete. Ulrika Sonander är kontaktperson.
- d. **GAMIAN** står för Global Alliance of Mental Illness Advocacy Network – ett samarbete mellan liknande föreningar i hela Europa. Genom att LIBRA Balans Skåne också har ett medlemskap i föreningen deltar Eva Sellberg Bäckström som representant för båda. Detta har enbart varit digitalt.
- e. **Bipolärregistret**, Bipolär är ett nationellt kvalitetsregister som samlar data om behandling för patienter med bipolär sjukdom. Syftet är att de ska få bästa möjliga vård. Ordförande Ulrika Sonander är kontaktperson
- f. **Kvalitetsregister ECT**. Varje år behandlas omkring 4 000 personer med elbehandling (ECT). Behandlingen är effektiv vid flera svåra psykiatriska tillstånd och används främst vid svår depression. Alla sjukhus som utför ECT registrerar data om behandlingen i Kvalitetsregister ECT. Ordförande Ulrika Sonander är kontaktperson.
- g. **Svenska Sällskapet för Bipolär Sjukdom (SSBS)**. Svenska Sällskapet för Bipolär Sjukdom är en förening med syfte att samla läkare med ett särskilt intresse för bipolär sjukdom. Föreningen verkar genom återkommande nationella möten, för vetenskapligt och kollegialt utbyte.

Del 2. Driva debatt och påverkan genom kampanjer och information med utgångspunkt från verksamhetsplan och uppdrag från ordförande och styrelsen.

- Skapa debatt som förändrar t ex vården, synen på psykisk ohälsa, hjälper psykiskt sjuka och anhöriga etc.
- Påverka och informera politiker kring de frågor som Balans anser vara helt avgörande för deras medlemmar.
- Följa samhällsdebatten, skriva debattartiklar och genomföra intervjuer. Uppdraget specificeras av styrelsen och verksamhetsplanen.

13. Nya stadgarna. Stadgarna har uppdaterats, men vi behöver hålla en ständig bevakning vad som kan behöva ändras. Riks ska även vara stöd för lokalföreningarna som ska ändra sina stadgar senast under 2023.

14. Ekonomi / Intäkter

En arbetsgrupp, tillsätts inom Riks, under ledning av ordförande, som dels ansvarar för att det genomförs bidragsansökningar, dels genomför en inventering vilka bidrag och finansieringsstöd som Balans kan erhålla. Här ska vi inventera kompetens och idéer hos lokalföreningarna. Bidrag bildar grunden för vår ekonomi men vi ska även tänka bredare som exempel donationer och stödjande bidrag.

15. Upprätta kommunikationsplan utifrån ordförandes och styrelsens uppdrag.

Kommunikationsplanen ska vara en handlingsplan som beskriver;

- Vilka som är våra målgrupper och då i prioriteringsordning.
- Varför ska vi nå dessa olika målgrupper.
- Vad vill vi föra fram för budskap till dessa olika målgrupper.

Det ska även finnas en ekonomisk budget och en tidsplan kopplat till denna kommunikationsplan.

Kommunikationskanaler som vi idag har tillgång till är följande;

- Webbplats** Balans Riks, uppdelad i extern version och en intern som nås med inloggning. Ansvarar för innehållet gör ordförande som delegerar till Johanna för det externa och Kent för det interna. Driften sköts genom supportavtal med reklambyrå.
- Facebookgrupp** Balans Riks. Innehåll och inriktning.
- Nyhetsbrev**
 - **ordförande/sekreterare** – Månatlig rapport från riksstyrelse och kansli till lokalföreningarna.
- Balansbloggare** – Våra balansbloggare berättar om sina liv på vår hemsida.

16. Övriga frågor och målsättningar som styrelsen kommer att verka för är:

- Riks tar hjälp av lokalföreningarnas styrelser där så behövs, t ex av hälsoskäl. Lokalföreningarna å sin sida tar hjälp av Riks. Vi arbetar mera tillsammans. Utökad fadderverksamhet mellan styrelsen och lokalföreningarna planeras..
- Vi behöver närma oss den yngre målgruppen. Här ska Riks genomföra en inventering hos lokalföreningarna och medlemmarna vad de föreslår vad vi ska erbjuda yngre personer och hur detta ska genomföras.
- World Mental Health Day, vikten av brukarföreningar och deras stöd till psykiskt sjuka och deras anhöriga.

Styrelsen Riksförbundet Balans

12 April 2023