

Signerat dokument

via <https://min.ebox.nu>



Verksamhetsberättelse Balans Riks 2022

Signerat text:

Jag har läst och förstår innehållet i PDF-filen (1) och samtycker och godkänner allt som avtalas däri, som om jag skrivit under en fysisk utskrift av PDF-filen (1):

(1) Avser PDF-fil enligt följande

Namn: Verksamhetsberättelse 2022 Balans Riks_17_mars_2023_final.pdf

Storlek: 212935 byte

Hashvärde SHA256:

982b70e43e1bee626842b97569afebe6a951b279bf94b63f8aed4bb73b2c8cc7

*Originalfilen och signaturerna är bifogade som bilagor till denna PDF.
För att öppna bilagorna kan en dedikerad PDF-läsare krävas.*

Signerat av 6:

Erik Gustav Färlin

Signerat med BankID 2023-03-20 16:23 Ref: b0062d9e-1c37-4f93-bddd-1e908094c090

MERIKA GUSTAVSSON

Signerat med BankID 2023-03-19 10:48 Ref: 4d14d4c6-ed97-4aae-985b-eeeeec360bfe6

BIRGIT HANSSON

Signerat med BankID 2023-03-18 11:09 Ref: fd264f8d-d2a7-4481-8301-64b479a37511

ULRIKA SONANDER

Signerat med BankID 2023-03-18 10:24 Ref: c319e846-5cc5-4a4d-933c-0655cac509b0

Eric Gustav Rådström

Signerat med BankID 2023-03-17 17:00 Ref: 2dd6e1c5-d36f-40f3-8259-b371b854091b

EVA SELLBERG BÄCKSTRÖM

Signerat med BankID 2023-03-17 16:31 Ref: eb391bf1-d351-43c9-8701-25f43bd811d7

Riksförbundet Balans (organisationsnummer 802407–9074)

Verksamhetsberättelse 2022

Inledning

Balans vill förbättra förhållandena för personer med psykiska funktionsnedsättningar med särskilt fokus på affektiva sjukdomar. Medlemmar utgör både patienter med psykisk ohälsa, deras anhöriga samt andra intresserade. Vår värdegrund präglas av glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet samt allas rätt att vara med samt god etik och moral. Vi bygger 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** - Verka för psykiskt sjuka, anhöriga och samhället.

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, professionen, anhöriga och personer med psykisk ohälsa.

Medlemmar

Vid årets slut hade förbundet 1169 betalande medlemmar, varav ca 70 procent kvinnor.

Förbundsstyrelsen

På förbundets årsmöte den 24 april valdes följande styrelse:

Ordförande Ulrika Sonander, Västmanland

Kassör Erik Rådström, Stockholm

Sekreterare Eva Sellberg Bäckström, Skåne

Ledamot Gustav Färlin, Dalarna

Merika Gustavsson, Borås-Sjuhärad

Birgit Hansson, Stockholm

Rosmari Emanuelsson, Skåne (avgick 2022-10-26)

Suppleant Tobias Petrini, Stockholm

Riksförbundets ordförande slutade sitt uppdrag i november 2021 och därefter leddes styrelsens arbete av Eva Sellberg Bäckström och Erik Rådström som tillförordnad ordföranden fram till årsmötet i april 2022.

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 12 digitala styrelsemöten.

Arbetsutskottet bestående av Ulrika, Erik och Eva har sammanträtt 6 gånger.

Kansliet

Riksförbundets kansli leds av ordföranden och samarbetar framför allt på distans via IT och sociala medier. Kommunikatör Mariah Levicsek slutade sin anställning den 30 mars 2022.

Kent Unga anställdes från och med 21 mars på deltid 60 procent under en introduktionstid. Från och med oktober jobbar han heltid som verksamhetsansvarig. Placering i Stockholm.

Johanna Höst jobbar som kommunikator och är placerad i Östersund. Johanna ansvarar för riksförbundet Facebook och webbsidor. Hon har även ansvaret för att stötta lokalföreningarna gällande hemsidor, Facebook, marknadsföring och kommunikation.

Under 2022 har Johanna även ansvarat för det månadsbrev som en gång i månaden gått ut till samtliga ordföranden i lokalföreningen.

Som kommunikator ingår det också att dagligen ha kontakt med allmänheten, forskare, vårdpersonal etc. som ringer till riksförbundet för råd, stöd och samarbeten.

Under våren 2022 uppdaterades befattningsbeskrivningarna för personalen och ledamöterna i styrelsen.

Lokalföreningar

Basverksamheten i förbundets lokalföreningar utgörs av självhjälpsgrupper för egnerfarna och anhöriga, samt deltagande i regionernas olika brukarråd eller andra former av patientmedverkan. Utöver det så anordnar lokalföreningarna bl a föreläsningar, studiecirkel, caféer och sociala aktiviteter.

Vi har för närvarande 12 lokalföreningar:

Balans Borås-Sjuhärad	Balans Uppsala
Balans Dalarna	Balans Värmland
Balans Gävleborg	Balans Västmanland
Balans Jämtland	Balans Västernorrland
Balans Stockholm	Balans Örebro
Balans Sörmland	LIBRA Balans Skåne

Kommunikation

Redan 2021 startades ett nyhetsbrev och mottagare var alla lokalföreningars ordförande och deras mailboxar för vidarebefordran till föreningarnas medlemmar. Under året gavs åtta nummer ut genom nättjänsten mailchimp. Nyhetsbreven går att läsa i efterhand och alla inlägg finns att läsa under rubriken "Nyhetsbrev" på vår internsida. På vår hemsida har varje vecka publicerats intressanta ämnen. Facebooks arbetsgrupp har nått engagerade medlemmar.

Projekt

Projektet Anhörigutbildning

År 2021 startade Balans projektet med att ta fram en digital anhörigutbildning i psykisk ohälsa för anhöriga till psykiskt sjuka. Utbildningen lanserades under våren 2022. Projektet finansierades av Socialstyrelsen och leddes av Maria Levicsek och slutfördes av Marianne

Flynnner och Birgitta Livgård Andersson, inhyrda från Balans Stockholm. Utbildningen erbjuds även till personer som inte är medlemmar. Hittills har över 150 deltagare genomfört utbildningen, varav många jobbar som anhörigkonsulenter.

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.

Stigmatisering av psykisk ohälsa i arbetslivet – Verkligheten

Stigmaprojektet är internt finansierat. Projektledare är vår kommunikatör Johanna Höst. Projektet syfte har varit att lyfta det stigma som många av våra medlemmar utsätts för i arbetslivet. 2021 genomfördes första del av projektet som riktade in sig mot arbetsgivarna, att bredda kunskapen om psykisk ohälsa hos dem. Under 2022, med avslutning i mars 2023, har fokus i stället legat på hur det faktiskt ser ut på svenska arbetsplatser, hur arbetar arbetsgivare med att minska stigmat och hur upplever människor med egen erfarenhet av psykisk ohälsa hur de blivit bemött på arbetsmarknaden. Projektet har bestått av intervjuer med berörda parter som utmynnat i artiklar som presenteras på balansriks.se.

UDDA i Balans

Under 2021 beslutades att genomföra en utvärdering av ungdomssektionen UDDA. Balans Stockholm genomförde under 2022 utvärderingen och genom att de ett startade ett pilotprojekt för att utveckla verksamheten. Efter pilotprojektet 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.

Arbetsgrupper

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.

Utbildningar

Ett par utbildningar i Balansmodellen har anordnats. 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.

Ordförandekonferenser

Två digitala konferens med våra föreningsordföranden och förbundsstyrelsen hölls den 19 februari och den 12 november. Temat för båda konferenserna var våra framtidsplaner och

hur de kan skapa en enhet i organisationen, samt följa upp de nya stadgarna som ska implementeras i alla lokalföreningar.

Stöd till lokalföreningar

På vårt intranät finns olika material samlat som lokalföreningarna kan använda som stöd i sitt arbete. Vår ordförande och kommunikatör har påbörjat en aktiv dialog med föreningarna för att diskutera hur förbundet kan hjälpa föreningarna på bästa sätt.

Riksförbundets styrelse har varit under 2022 engagerade att hjälpa Föreningen Balans Örebro som har haft organisatoriska och ekonomiska problem. Det har inneburit Riksförbundet har fått skriva ner skulden till Balans Örebro då den har bedömts som en osäker fordran.

Självhjälpsgrupper

Självhjälpsgrupper för drabbade och anhöriga utgör basen i vår verksamhet på lokal nivå. Riksförbundet har erbjudit medlemmar utan lokalförening möjligheten att delta i digitala samtalsgrupper. Arbetet har gjorts i samarbete med Balans Stockholm och Studieförbundet Vuxenskolan.

Bipolärkonferensen

Balans medverkade med föredragshållare under SIFU:s konferens om bipolaritet. Här presenterade vi vår verksamhet och två av våra medlemmar beskrev hur det är att vara drabbad och anhörig.

Samverkan med andra organisationer

Funktionsrätt Sverige

Funktionsrätt strävar efter att vara funktionshinderrörelsens enade röst mot regering, riksdag och centrala myndigheter. Balans deltar i det intressepolitiska arbetet som de utför.

NSPH

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.

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.

GAMIAN

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.

Representation

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.

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.

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.

Signering av dokument

Signering sker elektroniskt

För styrelsen

Stockholm den 17 mars 2023

Ulrika Sonander
Ordförande

Erik Rådström
Kassör

Eva Sellberg Bäckström
Sekreterare

Gustav Färlin
Ledamot

Birgit Hansson
Ledamot

Merika Gustavsson
Ledamot

Tobias Petrini
Ersättare