

Verksamhetsberättelse för 2023 föreningen Balans Jämtland

2023 var året då föreningen tog en paus. Ordförande och samtalsledare Lena Stridh och Johanna Höst, suppleant och samtalsledare, behövde båda en återhämtning psykisk och fysiskt. Föreningen hade därför inga Torsdagsträffar, samtalsträffar, mellan oktober 2023 och 8 februari 2024.

Däremot engagerade sig föreningen på andra sätt, föreläsningar, informationsträffar, tävlingar.

I februari blev Lena och Johanna intervjuade av Länstidningen om föreningens satsning i Strömsund.

Den 22 februari anordnade Balans Jämtland och Attention Jämtland Härjedalen en gemensam föreläsningkväll. Lena föreläste om sitt liv med diagnoser och Marina, ordförande i Attention, föreläste om sitt liv med diagnoser. Medlemmar från respektive förening kom. Kvällen var öppen för medlemmar och icke, men blivande, medlemmar, till föreningarna.

9 maj åkte både Lena och Johanna till Strömsund och anordnade en samtalsträff där. Det utmynnade sedan i en samtalscirkel hos Studieförbundet Vuxenskolan i Strömsund. Lena och Johanna var på plats när det första tillfälle anordnades. Meningen är att den samtalsträffen som anordnas av Studieförbundet Vuxenskolan, i regi av Balans Jämtland, ska fortsätta och utmynna i ett nätverk - Balans Jämtland Nätverk Strömsund.

7 maj representerade Lena och Johanna Balans Jämtland under evenemanget "En dag för livet" som Suicid Zero anordnade.

I september var Balans Jämtland medarrangör när Henrik Wahlström föreläste digitalt hos Studieförbundet Vuxenskolan. Balans Jämtland medlemmar bjöds in till föreläsningen. I oktober föreläste Johanna på Tandsbyns bygdegård. Medlemmar och icke medlemmar, allmänhet, bjöd in till föreläsningen.

I december lottade vi ut boken Upp och Ner: En överlevnadshandbok för bipolära. Fyra medlemmar fick chansen att vinna boken. Tävlingsinstruktionerna skickades i mejl till medlemmarna. Responsen var god och de fyra vinnarna utsågs efter en timme.

I december skickade vi också julkort till alla medlemmar.

Under 2023 var Lena engagerad i föreningen Dans för alla, i Strömsund. Under föreningens aktiviteter, dans, höll Lena samtal med deltagare och nya potentiella medlemmar till Balans.

Johanna har under året blivit inbjudan av psykiatrin för att informera om Balans Jämtland för deltagarna i deras patient och anhörigutbildning för personer med bipolär sjukdom. Utöver de här evenemangen och träffarna har Balans Jämtland anordnat samtalsträff Torsdagsträff varannan torsdag jämna veckor. Men få personer har anmält sig till träffarna.