

# Signerat dokument

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



## Verksamhetsberättelse Balans Riks 2023

### 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 2023 Riksförbundet Balans 25 mars 2024 final.pdf

Storlek: 126861 byte

Hashvärde SHA256:

4e84dabeb5161c969d340ea8f6d384b431b703ac7c44039ba112036946a8233a

*Originalfilen och signaturerna är bifogade som bilagor till denna PDF.*

*För att öppna bilagorna kan en dedikerad PDF-läsare krävas.*

### Signerat av 5:

Erik Gustav Färlin

Signerat med BankID 2024-03-25 17:26 Ref: 1c8a9f0e-7202-42e6-b7f8-4314b53813a3

ULRIKA SONANDER

Signerat med BankID 2024-03-25 10:57 Ref: 5def328b-88df-45d6-9f3e-dee154c9ea3d

BIRGIT HANSSON

Signerat med BankID 2024-03-25 10:47 Ref: 7c152c59-3c6a-40c0-abe9-f5ab9b85cae9

MERIKA GUSTAVSSON

Signerat med BankID 2024-03-25 10:34 Ref: 9788f873-6ca7-4ef8-a473-bc65d2894f69

EVA MARGARETA SELLBERG BÄCKSTRÖM

Signerat med BankID 2024-03-25 10:02 Ref: 224e413a-6fd6-48b6-a302-8f74e918a117

# Verksamhetsberättelse 2023

Riksförbundet Balans

organisationsnummer 802407–9074

Stockholm den 25 mars 2024

## A. Detta är Riksförbundet Balans

Riksförbundet Balans med säte i Stockholm bildades 2012 och är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell förening.

Riksförbundets syfte och målsättning är att förbättra förhållandena för personer med psykiska funktionsnedsättningar med särskilt fokus på affektiva sjukdomar. Medlemmar är både patienter med psykisk ohälsa, deras anhöriga samt andra intresserade.

Vid 2023 årets slut hade förbundet 927 betalande medlemmar, varav ca 70 procent kvinnor.

Vi verkar för ökad livskvalitet för våra medlemmar.

Vår värdegrund präglas av glädje och gemenskap, demokrati, god etik och moral samt delaktighet.

Vi bygger vår verksamhet på vår egen upplevda erfarenhet av psykisk ohälsa samt gedigen och beprövad kunskap.

Medmänsklighet, lyhördhet och respekt är våra ledstjärnor och vi är öppna för kreativa lösningar.

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.

### Balans ledord är:

Gemenskap	Träffas, stödja, finnas, få sammanhang och möta likasinnade
Kunskap	Utbyta erfarenheter, kunskapsinhämtning, informera samhället
Insikt	Skapa insikt och acceptans hos de drabbade och deras anhöriga samt samhället medborgare och organisationer.

## B. Balans organisation

### Förbundsstyrelsen

På förbundets årsmöte den 20 april 2023 valdes följande styrelse:

Ordförande Ulrika Sonander, Västmanland

Kassör Linnea Vedin, Uppsala Avgick 19 mars 2024

Sekreterare Eva Sellberg Bäckström, Skåne

Ledamot Gustav Färilin, Dalarna

Ledamot Merika Gustavsson, Borås-Sjuhärad

Ledamot Birgit Hansson, Stockholm Vice ordförande mellan 22 mars 2024 och 20 april 2024

Suppleant Tobias Petrini, Stockholm

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 10 styrelsemöten, alla digitala.

Ett arbetsutskott bestående av Ulrika, Linnea och Eva bildades men har sammanträtt p g a tidsbrist endast två gånger.

### Revisorer

Till internrevisorer utsågs på årsstämman förtroenderevisor Helena Olsson och revisorssuppleant Kajsa-Lena Svensson.

Extern revisor är Jacob Biderholt, Parameter revision.

### Valberedning

Lill Iwersen samt Jenny Sandgren är valda till valberedningen. Lill kommer från föreningen i Värmland och Jenny från Uppsala.

### Kansliet

Riksförbundets kansli leds av ordföranden och de två anställda samarbetar framför allt på distans via IT.

Styrelsen har arbetat fram befattningsbeskrivningar för de anställda och för styrelsen.

### Anställda under 2023

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

Kent Unga, har varit heltidsanställd som verksamhetsansvarig för kansliet som är placerat i Stockholm.

## C. Riksförbundets 11 lokalföreningar

Under 2023 har 11 lokalföreningar varit aktiva inom Riksförbundet:

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

LIBRA Balans Skåne

Balans Sörmland har under året varit vilande och hoppas komma tillbaka om ca ett års tid under 2025.

Basverksamheten i förbundets lokalföreningar utgörs av;

- Arrangerande av självhjälpgrupper för egnerfarna och anhöriga
- Deltagande i regionernas olika brukarråd/ inflytanderåd
- Föredragande till vårdens personal
- Medverkande i vårdens patient och anhörigutbildningar (PNU)
- Deltagande i brukarråd arrangerade av kommuner
- Samverkan i politikerdialog, samverkansgrupper med olika kommuner och sociala aktiviteter
- Samverkan mellan föreningar och Funktionsstödsförvaltningen
- Föreningar håller föreläsningar om egna erfarenheter för blivande arbetsterapeuter
- Andra former av patientmedverkan för att förbättra vården och sociala funktioner
- Medverkande i referensgrupper och patientforum
- Anordnande av föreläsningar både fysiska och digitala
- Studiecirkel kring ämnen som egenvård, återhämtning, fysisk aktivitet
- Friluftaktiviteter i form av träff och fysisk aktivitet
- Som inledning och avslutning på psykiatriveckan varje år hålls två lopp "Run for Mental Health" i Lund och Helsingborg – där vi springer 5 km eller går 1 km med frågesport
- Sammankomster och caféer för drabbade och deras anhöriga.

### Stöd till lokalföreningar

På vårt intranät finns olika material samlat som lokalföreningarna kan använda som stöd i sitt arbete. Vår ordförande, styrelse och kommunikatör har en dialog med föreningarna för att diskutera hur förbundet kan hjälpa föreningarna på bästa sätt. Ordföranden har tagit kontakt med lokalföreningarna och inventerat vilket behov av stöd som finns. Tanken har varit att varje förening erbjuds en fadder som håller kontakt med lokalföreningens styrelse.

Ordförandekonferens har hållits och under 2023 hölls en den 11 november, digitalt. Lokalföreningarna är med och sätter agendan vid dessa möten där det gäller för Balans Riks att avlyssna vilka behov lokalföreningarna har och sedan göra uppföljning på detta. Inte att förglömma är också erfarenhetsutbytet mellan lokalföreningarna. Dessa konferenser behövs för att skapa en enhet i

organisationen och att förankra våra framtidsplaner. Vi slår också ett slag för våra stadgar som ska implementeras i alla lokalföreningar. Hittills har 7 lokalföreningarna genomfört nya stadgar.

Två föreningar har Balans Riks fått hålla extra kontakt med och den ena har varit Sörmland. Här har ordföranden skrivit brev till alla medlemmar om vad som händer i föreningen. En plan var att kalla alla medlemmar till ett möte dit en föreläsare bjöds in. Då det var problem med tider blev detta initiativ uppskjutet till 2024. Den andra lokalföreningen där det funnits anledning att göra en extra insats har varit Västernorrland. Här har föreningen hakat på när Henrik Wahlström haft sin kampanj "upp och ner" över hela Sverige. Planerade insatser finns för 2024.

## **D. Detta skapar Balans**

### **Kommunikation**

Nyhetsbrev skickas ut till våra lokalföreningar och till medlemmar. På vår hemsida har publicerats intressanta ämnen. Facebooks arbetsgrupp har nått engagerade medlemmar.

### **Projekt**

#### **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. Personal från Balans Stockholm inhyrdes. Arbetet med utbildningen har försenades och Riksförbundet ansökte om förlängning av projektet men det medgavs ej av Socialstyrelsen. Detta innebar att projektet lades ner våren 2023 och större delen av bidraget återbetalades till Socialstyrelsen efter att en redogörelse och slutrapport var inlämnad.

#### **Stigmatisering av psykisk ohälsa i arbetslivet – Verkligheten**

Stigmaprojektet är internt finansierat. Projektledare är vår kommunikatör Johanna Höst. Projektets 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 kunskapen om psykisk ohälsa hos dem. Under 2022, med avslutning i mars 2023 med en konferens-halvdag den 22 mars, har fokus i stället legat 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 och hur har de blivit bemötta på arbetsmarknaden. Projektet har bestått av intervjuer med berörda parter som utmynnat i artiklar som presenteras på balansriks.se.

### **Unga i Balans**

Utifrån den utvärdering som genomfördes 2022 av ungdomssektionen UDDA beslöts att inte fortsätta verksamheten utan det har tillsatts en arbetsgrupp för att se hur vi kan bedriva verksamhet riktad till ungdomar. Namnet på verksamheten har ändrats till Unga i Balans.

## Arbetsgruppen Ihållande depression

Arbetsgruppen som startades 2022, har fortsatt sin uppgift att ta fram en kunskapsguide kring ihållande depression (tidigare dystymi). Materialet som tas fram ska sedan användas till att utveckla utbildnings- och informationsmaterial för extern och intern användning.

### Utbildningar

- ⊖ Utbildning för ledare till självhjälps- och anhöriggrupper utefter Balansmodellen har erbjudits till lokalföreningarna och arrangerats i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.
- Arbete med att uppdatera utbildningsmaterial.
- Ett par av våra medarbetare har fått utbildning hos Studieförbundet Vuxenskolan i programmet Learnify för att kunna utföra det arbetet.
- Cirkelledarutbildning har genomförts med lokalföreningarnas lokala Studieförbundet Vuxenskolan.
- Fler typer av utbildningar har tagits fram av Studieförbundet Vuxenskolan. I landet har funnits ett behov av att genomgå utbildning för att klara att gå in som ordförande, kassör, valberedare etc.

### 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.

- 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.
- Anhörigutbildning. Balans digitala anhörigutbildning i psykisk ohälsa för anhöriga till psykiskt sjuka har av lokalföreningarna använt 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.

## E. Stödjande verksamhet som Balans ger för sina medlemmar

- **Genom självhjälps- och anhöriggrupper**, som Riksförbundet och lokalföreningarna arrangerar lämnas information om samhällets bidragssystem och stödfunktioner. Detta kan vara ett problem som inte våra medlemmar p g a av sina sjukdomstillstånd själva är kapabla att hitta och kunna utläsa.
- **Medlemmarna och vår målgrupps ekonomiska situation och problematik**

Vi ger kunskap och tips om arbetsmarknadsfrågor, hänvisar till arbetsförmedlingen. Här behövs stöd och inspiration. Vi är många som har erfarenhet av hur man hanterar en funktionsnedsättning och hur personen kan komma i kontakt med rätt myndighet.

- **Stigmatiseringen är ett mycket stort problem.** När personen exempelvis ska söka arbete men även generellt möta samhället. Personen hamnar oftast i ensamhet, isolering och utanförskap, drabbas av stora ekonomiska problem och tyvärr blir ännu mer påverkad av diagnosen. Här finns stor risk för djupare insjuknad och stora suicidrisker.
- **Vi ger tips på kursverksamheter och utbildningar.** Samt delger våra erfarenheter hur personen kan komma vidare och ur sin långvariga sjukdom.
- **Stödsamtal/ rådgivningssamtal.** Ges både vid personliga möten, via telefon och när vi arrangerar aktiviteter. Här sprider vi kunskap exempelvis om samhällsstöd och bidrag, vem vänder man sig till, råd och tips om boendestöd, var och hur kan personen vända sig för att få socialbidrag, information om personligt ombud etc. etc.
- **Samlar fakta.** För att kunna erbjuda stödsamtal och rådgivning samlar Riksförbundet fakta som då hela organisationen kan ta del av för att ge till enskilda medlemmar.
- **Vi håller föredrag och ger utbildning.** Denna går till våra volontärer och personal om vår verksamhet, om de diagnoser vi företräder och vi ger våra erfarenheter som patienter och anhöriga.
- **Stöd om samhällets stödfunktioner.** Våra medlemmar med de diagnoser som Balans är verksamma inom (bipolaritet, depression och utmattnings), hamnar ofta i ekonomiska problem på grund av diagnosens negativa effekter. Exempelvis att personen i ett maniskt skov handlar och drar på sig stora skulder. Ett handlade som inte hade skett om personen varit stabil. Detta är ett mycket vanligt fenomen som drabbar de som har bipolaritet. Det finns fler exempel som t ex.; bokar resor, skriver på kontrakt, säger upp hyreskontrakt, avslutar tjänster etc. etc. Här är hela vår verksamhet viktig eftersom vi kan både vägleda och stödja de drabbade och deras anhöriga, familjer, barn etc.
- **Konsekvenserna blir ofta förödande för den drabbade och anhöriga med stora suicidrisker.** -Riksförbundet samlar fakta om vilka problem som våra medlemmar möter i samhället kring deras ekonomiska situation och i arbetslivet. Det är konflikter med exempelvis Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, socialförvaltningar, kreditinstitut. Vi bedriver då ett påverkansarbete kring dessa viktiga problemområden både regionalt i brukarråd och nationellt genom våra samarbetsorganisationer Funktionsrätt Sverige och NSPH Sverige.
- **Riksförbundet medverkar i remissarbeten** kring ekonomiska frågor för att förbättra levnadsvillkoren för de drabbade och deras anhöriga. Vi har exempelvis drivit frågan om behovet av kontanter som betalningsmedel eftersom våra medlemmar inte alltid kan hantera digitala betalningssystem.

## F. Samarbetspartners

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

**NSPH** Riksförbundet är medlem NSPH som har som uppdrag 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, Sverige Kommuner och Regioner SKR, Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten och andra nationella myndigheter för att utveckla psykiatrin.

**Studieförbundet Vuxenskolan** 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** 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.

## G. 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.

**Bidrag till Karolinskas forskning** Svår psykisk sjukdom hos svenska ungdomar. Ojämlig vård och behovet av nationella åtgärder för diagnostik och vård. En nationell översyn av vården av svår psykisk sjukdom inom BUP, ledd av exempelvis Svenska Psykiatriska Föreningen, brukarföreningar och experter rekommenderas. Barn och ungdomspsykiatri behöver följa den modell som är gängse inom svensk sjukvård, där huvudansvaret och den initiala behandlingen alltid hanteras av läkare som på detta sätt också skaffar sig spetskompetens. Det är viktigt att ökad uppmärksamhet kommer ungdomar med bipolär sjukdom och psykoser till del i form av insättning av ECT, litium och klozapin-behandling. Som brukarförening ställer Balans sig bakom detta initiativ.

### Styrelsen för Riksförbundet Balans

Dokumentet signeras elektroniskt

Ulrika Sonander  
Ordförande

Birgit Hansson  
Vice ordförande

Eva Sellberg Bäckström  
Sekreterare

Gustav Färlin  
Ledamot

Merika Gustavsson  
Ledamot