

VERKSAMHETSPLAN FÖR RIKSFÖRBUNDET BALANS 2024

ORG. NR 802409–9074

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.

Följande handlingsplan föreslår styrelsen för verksamhetsåren 2024 - 2025

1. 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 skapa utbildnings- och informationsmaterial för extern och intern användning.

2. Utbildningar

- a. Utbildning för ledare till självhjälps- och anhörigrupper utefter Balansmodellen ska erbjudas lokalföreningarna och arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.
- b. Cirkelledarutbildning erbjuds och genomförs med lokalföreningarnas lokala Studieförbundet Vuxenskolan.

- c. Utbildningar i olika roller i styrelserna har också erbjudits av Studieförbundet Vuxenskolan.

3. Unga i Balans

Riksförbundet är på gång att starta verksamhet riktad till ungdomar. Namnet på verksamheten har ändrats till Unga i Balans.

4. Anhörigutbildning

Den digitala anhörigutbildningen 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.

5. Digitala samtalsgrupper

Samtalsgrupper (självhjälpsgrupp & anhöriga) riktade till medlemmar utan lokalförening.

6. Stigmatisering av psykisk ohälsa i arbetslivet – Verkligheten

Projektledare från starten var kommunikatör Johanna Höst. Projektets syfte var 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. Under 2022, med avslutning i mars 2023, med ett webinarium var fokus 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 bemötta på arbetsmarknaden. Frågorna 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?

Detta fina arbete med stigmatisering i arbetslivet är ständigt aktuellt och fortsätter att ingå i Riksförbundet Balans arbete. En samtalsgrupp, för personer som blivit stigmatiserade i arbetslivet, var planlagd sedan 2023 och kommer förhoppningsvis igång under 2024.

7. Medlemskampanj – med aktiva lokalföreningar

1. En enkät till medlemmarna om hur vi kan utveckla Balans
2. Ett "raggarbrev" som påminnelse om medlemsavgift m.m.
3. Hålla hemsidan uppdaterad
4. Erbjud videomöten med olika teman
5. En "prova-på" möjlighet att delta i samtalsgrupp
6. Samarbeta med andra organisationer
7. Dela ut broschyrer, visitkort
8. Olika kampanjer för att locka yngre medlemmar
9. Engagera fler medlemmar till att hålla och medverka i olika aktiviteter på lokalnivå, ibland i samarbete med Riks
10. Dela ut informationsmaterial
11. Delta i olika evenemang kring psykisk ohälsa både på lokal och nationell nivå
12. Synas i samband med andra instansers evenemang (Svenska kyrkan, anhörigkonsulenter m.m.)
13. Skapa "rum" för fritt umgänge (ingen strukturerad aktivitet)

8. Verksamhetsutveckling / medlemsutveckling / uppbyggnad av organisationen

Styrelsens ständigt pågående arbete med arbetsgrupper som tar fram handlingsplaner

som beskriver utvecklingen av medlemmarnas engagemang i riksförbundet och hur förbundet kan öka antalet medlemmar.

Balans behöver ständigt flera medlemmar som engagerar sig i förbundets arbete såsom volontärer, styrelsemedlemmar, cirkelledare, mentorer, föredragshållare etc.

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. Vi behöver denna kontakt för att ta ställning till vilket stöd föreningarna behöver vid varje tidpunkt.

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, främja tillhörigheten samt hålla varandra informerade.

10. Start av nya föreningar

Önskemål om start av nya föreningar når oss på olika sätt. Trots att vi, under 2024, 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. Intressepolitik

Del 1

Balans Riks är representerad i följande organisationer och samhällsfunktioner:

- a. **NSPH, Nationell samverkan psykisk hälsa.** 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.
- b. **Funktionsrätt Sverige** Funktionsrätt strävar efter att vara funktionshinderrörelsens enade röst mot regering, riksdag och centrala myndigheter.
- c. **Studieförbundet Vuxenskolan.** Balans har sedan länge ett gott samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.
- d. **GAMIAN** står för Global Alliance of Mental Illness Advocacy Network – ett samarbete mellan liknande föreningar i hela Europa.
- e. **Bipolärregistret, BipolärR** är ett nationellt kvalitetsregister som samlar data om behandling för patienter med bipolär sjukdom. Syftet är att de ska få bästa möjliga vård.
- f. **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.

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.

12. Ekonomi / Intäkter

- a. genomför en inventering av vilka bidrag, finansieringsstöd och donationer som Balans kan erhålla.
- b. inventera kompetensen och idéer hos lokalföreningarna.
- c. genomför bidragsansökningar.

13. Upprätta kommunikationsplan Kommunikationsplanen ska vara en handlingsplan som beskriver;

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

Styrelsen Riksförbundet Balans

6 april 2024