Verksamhetsberättelse 2024

Riksförbundet Balans (organisationsnummer 802407–9074)

Stockholm den 26 april 2025

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 årets slut 2024 hade förbundet 1057 betalande medlemmar, varav ca 70 procent kvinnor. Detta innebär en ökning av medlemmar med över 14% under 2024. Vårt medlemsantal har vuxit vilket visar på en ökad efterfrågan på vår verksamhet och det viktiga arbete vi bedriver.

Vi verkar för ökad livskvalitet för våra medlemmar. 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.

Inledning

Under 2024 har Riksförbundet fortsatt sitt arbete för att främja psykisk hälsa och minska stigmat kring psykisk ohälsa. Genom ett brett utbud av samtalsgrupper, utbildningar och föreläsningar har vi nått ut till många medlemmar och intressenter.

Balans arbetar aktivt för att förbättra levnadsvillkoren för personer med psykiska funktionsnedsättningar, med ett särskilt fokus på affektiva sjukdomar. Vi är en organisation som värnar om alla som på något sätt berörs av psykisk ohälsa – vare sig det är drabbade personer, deras anhöriga eller engagerade individer med en vilja att göra skillnad.

Vår värdegrund vilar på starka pelare av glädje, gemenskap och demokrati. Vi tror på delaktighet och allas rätt att få vara med och bidra. Etik och moral utgör en fundamental del av vårt arbete, där vi alltid strävar efter att agera ansvarsfullt och rättvist.

Med en stabil grund i forskning och beprövad erfarenhet vill vi skapa förutsättningar för en högre livskvalitet för våra medlemmar. Vi ser varje individ och deras unika behov, och genom medmänsklighet, lyhördhet och respekt skapar vi en trygg miljö för alla som söker stöd och gemenskap hos oss. Vi är öppna för nya, kreativa lösningar och arbetar kontinuerligt för att hitta innovativa sätt att stärka psykisk hälsa i samhället.

Alla medlemmar är försäkrade genom Folksam.

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.

Områden vi arbetar med

Vår verksamhet har under året berört flera viktiga områden relaterade till psykisk hälsa:

- **Barn och ungas uppväxtvillkor**: Vi ser behov av ökad tillgänglighet till föräldraskapsstöd, tydligare information till unga om psykisk hälsa samt fler anpassade fritidsaktiviteter.
- **Skola och utbildning**: Vi lyfter vikten av att undervisning anpassas efter elevers behov, att skolans arbete med psykisk hälsa utvecklas och att elevhälsan blir mer jämlik.
- **Ekonomi**: Vi lyfter i samarbete med våra samarbetsorganisationer vikten av en fungerande vardagsekonomi för våra medlemmar och målgrupp.
- **Socialtjänsten**: Vi ser behov av att socialtjänsten blir mer kunskapsbaserad, arbetar mer förebyggande samt att barn i familjekonflikter får bättre stöd.
- **Samverkan**: Vi verkar för ökad samverkan mellan civilsamhället, akademin och näringslivet samt bättre ansvarsfördelning mellan stat, region och kommun. Vi ser även behov av bättre informationsdelning och ökad samverkan kring samers psykiska hälsa och suicidalitet.

Balans organisation

Förbundsstyrelsen

På förbundets årsmöte den 20 april 2024 valdes följande styrelse:

Ordförande	Carl-Axel Elmén, Stockholm
Kassör	Merika Gustavsson, Borås-Sjuhärad
	Erik Rådström, Stockholm valdes som adjungerad under 1 månad
Sekreterare	Eva Sellberg Bäckström, Skåne
Ledamot	Tobias Petrini, Stockholm
	Birgit Hansson, Stockholm
Suppleant	Gustav Färlin, Dalarna
	Anna M Malm, Borås-Sjuhärad

Styrelsen har under verksamhetsåret haft 14 digitala styrelsemöten inklusive årsmötet.

Revisorer

Till internrevisorer utsågs på årsstämman förtroenderevisor Helena Olsson och

revisorssuppleant Åsa Lundvall.

Extern revisor är Jacob Biderholt, Parameter revision.

Kansliet

Riksförbundets kansli leds av styrelsen och personal från kansliet deltar i styrelsemöten som adjungerad.

Kent Unga slutade i mars 2024. Som ersättare för Kent anställdes Johan Schweitz som började som timanställd den 2 april 2024. Från den 1 augusti har Johan fast anställning deltid på 75%.

Johans tjänst har titeln är Administratör och IT-ansvarig vilket innebär att arbetsuppgifterna innefattar hantering av medlemsregistret, medlemsservice via telefon och mejl, ansvar för IT-miljön (support för styrelsen och lokalföreningar), ansvar för hemsidor och sociala medier, samt kontakt med lokalföreningar och externa samarbetsorganisationer. En stor del av Johans arbete den första tiden handlade om att skapa få kontroll på interna processer, avtal och arbetssätt.

Förbundskansliet hyr ett kontorsrum hos RSMH i Örnsberg, Hägersten. Kansliet för lokalföreningen i Stockholm har under sensommaren flyttat från deras tidigare lokaler i Kärrtorp till samma lokaler där förbundskansliet finns. Detta har inneburit större möjligheter att samverka mellan lokalföreningens och riksförbundets kanslier.

Lokalföreningar

Vi har idag tio aktiva lokalföreningar, var och en med sin egen verksamhet anpassad efter lokala behov och möjligheter. 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.

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

Lokalföreningarna 2024:

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

Under året kom initiativ till att starta om lokalföreningen i Östergötland från nybliven medlem boende i Norrköping. Kansliet och styrelsen stöttade i den planerade uppstarten

och hade flertalet möten. Tyvärr gick det inte hela vägen då medlemmen som var initiativtagare fick arbete på annan ort och flyttade från Östergötland.
Intresse har också funnits att starta om Sörmlands lokalförening.

Verksamhet under 2024

Vad Balans gör

- Skapar mötesplatser genom medlemsträffar, självhjälpsgrupper och anhöriggrupper.
- Vägleder personer med bipolär sjukdom eller depression och deras anhöriga.
- Leder och deltar i utbildning av personal och patienter inom psykiatrivården.
- Påverkar verksamheten inom psykiatrin genom att bearbeta chefer och personal.
- Påverkar samhället genom att bearbeta politiker för bättre vård och bemötande.
- Sprider information om bipolär sjukdom och depression till allmänheten.
- Delar med oss av våra egna erfarenheter.

Den nya styrelsens fokusområden

Styrelsen har haft tre fokusområden efter stämman: kontroll – samarbeten - tillväxt. Många personer har varit involverade i Balans de senaste åren vilket gjort att flera olika initiativ startat vilket medfört kostnader och krävt resurser av förbundet. Detta har setts över och en genomgång och effektivisering har genomförts för framtiden. Vidare har Balans även fokuserat på samarbeten externt och internt. Slutligen har vi även arbetat målmedvetet mot intern tillväxt (se mer under rubriken medlemsvärvning). En långsiktig strategisk plan har utarbetats.

Kommunikation

En översyn kring Riksförbundets kommunikation internt och externt har inletts vilket har resulterat i utvecklandet av en kommunikationsplan. Detta är ett tänkt att vara ett levande dokument som ska vägleda både Riksförbundet och de olika lokalföreningarna.

Då Riksförbundets Facebooksida inte längre har någon administratör inom förbundet har en ny sida skapats. Syftet med den är att dela lokalföreningarnas aktiviteter samt sprida samarbetsorganisationernas intressepolitiska inlägg. Ett LinkedIn-konto har skapats också med syfte att Balans ska synas i professionella sammanhang och där sprida intressepolitik.

Utvecklingsarbete och rådgivning

Under året har vi haft glädjen att fungera som rådgivare för ett UF-företag vars syfte är att öka medvetenheten kring psykisk ohälsa och minska stigmat. Detta initiativ har gett oss möjlighet att stödja unga entreprenörer i deras arbete och samtidigt sprida kunskap till en bredare publik.

Utbildningar

Utbildningar i Balansmodellen har anordnats. Vi har medarbetare som har fått utbildning hos Studieförbundet Vuxenskolan i programmet Learnify där Balansmodellen är tillgänglig.

Månatliga ordförandemöten

Under 2024 anordnades månadsmöten mellan våra föreningsordföranden och förbundsordföranden samt förbundskansliet. Dessa har hållits en gång varje månad med syftet att stärka sammanhållningen och samarbetet inom förbundet. Det har varit en möjlighet för lokalföreningarna att diskutera utmaningar och ge varandra tips och stöd. Riks har genom detta fått en tydligare bild av hur verksamheten fungerar runt om i landet och ifall någon lokalförening behöver extra stöd från förbundsstyrelsen.

Utökat stöd till lokalföreningar

Riksförbundets styrelse har under 2024 varit engagerade med att hjälpa Föreningen Balans Örebro respektive Balans Värmland som båda haft organisatoriska och ekonomiska problem.

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.

Bipolärkonferensen

Balans medverkade med moderator under SIFU:s konferens om bipolaritet. Under konferensen fick vi tillfälle att presentera vi vår verksamhet.

Medlemsvärvning

Under hela den nya styrelsens tid har det arbetats med att åtgärda medlemstappet under pandemin. Målet för året var att medlemsantalet skulle nå till 1000 personer. Detta uppfylldes i och med att vi vid årsskiftet 2024-2025 hade 1057 medlemmar, att jämföra med 921 medlemmar årsskiftet 2023-2024. Styrelsen har också tittat på vad medlemmarna kan få ut av ett medlemskap förutom de aktiviteter som lokalföreningarna erbjuder. Olika former av medlemsförmåner har diskuterats och undersökts. Under 2024 tecknades avtal med två företag som erbjuder rabatterade priser till Balans medlemmar, Avis respektive Elite. Detta arbete fortsätter under 2025.

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 psykiatrin. Balans är även representerade i NSPH:s styrelse.

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 Studieförbundet 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 26 april 2025

Carl-Axel Elmén
Ordförande

Merika Gustavsson
Kassör

Eva Sellberg Bäckström
Sekreterare

Tobias Petrini
Ledamot

Birgit Hansson
Ledamot

Gustav Färlin
Suppleant

Anna M Malm
Suppleant