Riksförbundet Balans

Verksamhetsplan för 2025

Riksförbundet Balans (organisationsnummer 802407–9074)

Stockholm den 26 april 2025

Bakgrund

Riksförbundets styrelse presenterar sitt förslag för verksamhetsplan på årsstämman. Förbundets mål är att leva upp till stadgarna för Riksförbundet Balans.

Syfte

Riksförbundet Balans verkar främst för personer som drabbats av bipolär sjukdom, depression, dystymi och utmattningssyndrom samt för deras anhöriga. Balans vill förbättra förhållandena för dessa personer och deras anhöriga.

Vår värdegrund präglas av glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet samt allas rätt att vara med samt god etik och moral. Vi bygger verksamheten 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.

Etablerade verksamheter

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, vården, anhöriga och personer med psykisk ohälsa. Vi samarrangerar med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).

Anställda

Johan Schweitz är deltidsanställd (75%) som administratör och IT-ansvarig. Han handhar medlemsfrågor (register och betalningar av medlemsavgifter), ansvarar för IT-miljön, kommunikation via hemsidor, digitala nyhetsbrev och sociala medier. Dessutom svarar han i kanslitelefonen dit medlemmar hör av sig med olika frågor om Balans verksamhet eller få råd och tips.

Följande handlingsplan föreslår styrelsen för verksamhetsåren 2025 – 2026

1. Utbildningar

a. Utbildning för ledare till självhjälps- och anhöriggrupper utefter Balansmodellen ska erbjudas lokalföreningarna och arrangeras i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. Dessa grupper anordnas fysiskt och digitalt.

b. Cirkelledarutbildning erbjuds och genomförs med lokalföreningarnas lokala Studieförbundet Vuxenskolan.

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

2. Anhörigutbildning

Den digitala anhörigutbildningen kommer fortsättningsvis att erbjudas till lokalföreningarna att användas i deras verksamhet och även erbjuds externt till t ex anhörigkonsulenter samt andra som har kontakt med anhöriga till personer med psykisk ohälsa.

3. Digitala träffpunkter

Vi håller samtalsgrupper digitalt (självhjälpsgrupp & anhöriga) riktade till alla medlemmar. Vi håller digitala yogaklasser i samarbete med lokalföreningen i Stockholm som också riktar sig till alla medlemmar oavsett lokalförening.

4. Bibehålla aktiva lokalföreningar

Aktiviteter:

- Håll webbplatsen levande: Vi ser till att vår hemsida alltid är aktuell med den senaste informationen och de viktigaste nyheterna.
- Erbjud videomöten med bred variation: Vi anordnar regelbundet videomöten med olika teman för att skapa gemenskap och dela kunskap.
- Skapa värdefulla partnerskap: Vi samarbetar aktivt med andra organisationer för att förstärka vårt arbete och nå ut till fler.
- Sprid information och knyt kontakter: Vi delar ut broschyrer och visitkort för att öka medvetenheten om vår verksamhet och skapar nya kontakter.
- Engagera medlemmar lokalt och nationellt: Vi uppmuntrar och stödjer våra medlemmar att leda och delta i lokala aktiviteter, ibland i samarbete med riksorganisationen, för att skapa en stark närvaro i hela landet.
- Synas och påverka på evenemang: Vi deltar aktivt i olika evenemang kring psykisk ohälsa, både lokalt och nationellt, för att öka medvetenheten och påverka samhällsdebatten.

5. Sprida kunskap och medvenhet om Balans och de diagnoser vi företräder

Detta arbete är av stor vikt för att vi ska kunna expandera och locka fler medlemmar. Det görs bland annat på dessa sätt:

- Se till att vi är synliga digitalt, både nationellt och lokalt.
- Se till att de föreläsningar vi arrangerar marknadsförs på orten, både digitalt och genom affischering.

6. Kontakt med lokalföreningarna / Ordförandemöten

En av de prioriterade huvuduppgifterna under verksamhetsåret för styrelsen och kansliet är att ha kontinuerlig och kvalitativ kontakt med lokalföreningars styrelser/ordföranden. Vi fortsätter att hålla månadsmöten med ordförande i samtliga lokalföreningar.

7. Start av nya föreningar

Vi tar gärna emot önskemål om att starta nya lokalföreningar. Under 2025 kommer vi fortsatt att stötta alla våra befintliga föreningar som är grunden i Balans. Vi har förhoppning att även starta fem nya lokalföreningar under 2025: Göteborg, Sörmland, Jönköping, Västerbotten och Västernorrland. Samtidigt är vi öppna för att erbjuda vägledning till initiativ att starta nya föreningar dels genom vårt dokument ”Stödpaketet” dels genom aktiv kontakt mellan initiativtagare och styrelsen och/eller Förbundskansliet.

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.

Genom att öka antalet medlemmar i befintliga lokalföreningar och genom att starta nya som kan locka medlemmar i regioner där vi tidigare inte har varit representerade siktar Balans mot att ha 2000 medlemmar vid årsskiftet 2025/2026 och år 2030 vill vi ha 10 000 medlemmar.

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

9. Intressepolitik

Balans Riks är fortsatt 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,** BipoläR 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.

10. Områden vi arbetar med

Vår verksamhet ska under året beröra 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 målgrupper.
- 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.

11. Ekonomi / Intäkter

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

Styrelsen Riksförbundet Balans
Stockholm den 26 april 2025