

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

FÖRENINGEN BALANS Stockholm
org. nr. 802468–6936

per den 13 februari 2023

Indelad i följande delar;

1. Inledning
2. Styrelsen 2022
3. Allmänt om Föreningen Balans Stockholm
4. Vad har Föreningen Balans Stockholm genomfört under år 2022.
Uppdelade i punkterna A till O.
5. Specifikation av aktiviteter, möten och verksamhet under 2022.
6. Trivselregler - Trygghetsplan
7. Kansliet
8. Ekonomi
9. Styrelsen underskrifter

1. INLEDNING

Styrelsen för Föreningen Balans Stockholm lämnar här verksamhetsberättelse för år 2022.

Inför år 2022 hade styrelsen stora förhoppningar att få fortsätta vårt arbete med att verka för att vår förening ska vara en aktiv förening som ger ett omfattande och viktigt stöd till våra medlemmar. Senaste årens tillväxt av medlemmar samt mycket positiv respons har drivit styrelsen att engagera sig.

Vårt medlemsantal ökade under året från 394 personer (pandemiåret 2021) till 649 personer under 2022, varav ca 70% är kvinnor och 30% är män. Föreningen Balans Stockholm verkar inom Stockholms län.

Under 2022 har vi framgångsrikt arrangerat de många av våra aktiviteter digitalt och har på detta sätt nått ännu fler medlemmar än tidigare. Promenadgrupper, seniorträffar, Balanscaféer och utflykter har arrangerats fysiskt.

10 styrelsemöten har genomförts digitalt och ett ordinarie årsmöte samt konstituerande möte som genomfördes fysiskt.

Stockholm

I specifikationen i del 5 framkommer vilka aktiviteter vi genomfört under året. Här har vi angett antalet deltagare för att på något sätt kunna mäta vad vi har kunnat nå fram med till drabbade och anhöriga.

- Antalet deltagare i föreningens aktiviteter under året: 2062.
- Antal interna representationer under året: 137.
- Antal deltagare på externa möten under året: 59

Under årets två första månader rådde ännu coronarestriktioner i samhället. Men med hjälp av den digitala mötestekniken lyckades vi hålla verksamheten i gång.

Vi hoppas på att vår kreativitet och idéer från medlemmarna ska innebära att vi kan fortsätta vara den stödjande förening som medlemmarna efterfrågar. Slutligen ber styrelsen att få tacka alla medlemmar, volontärer, samarbetspartners för ett annorlunda och spännande samarbete under 2022.

2. STYRELSEN UTSÅGS PÅ ÅRSMÖTET DEN 30 MARS 2022

Ordförande två år. Nyval		Karl-Henrik Norén	tidigare vice ordförande
Vice ordf. två år. Nyval		Tobias Petrini	tidigare ledamot
Kassör ett år. Nyval		Erik Rådström	tidigare ordförande
Ledamot, två år. Kvarstår ett år		Åsa Scott	
Ledamot, två år. Kvarstår ett år		Ursula Belding	
Ledamot två år. Kvarstår ett år		Magnus Peterson	
Ledamot två år Nyval		Kristian Lande	tidigare ersättare
Ersättare ett år Nyval		Ulla Tillgren	
Ersättare ett år Nyval		Joel Bonn	
Ersättare ett år Nyval		Ingebjörg Borg Pedersen	
Ersättare ett år Nyval		Marja Mangs	
Ersättare ett år Nyval		Susi Andrae Schäfer	
Adjungerad		Marianne Flynnner	ständig sekreterare
Revisorer, ett år	Omval	Jacob Biderholt, Parameter Revision	
Ordinarie internrevisor, ett år		Kajsa-Lena Svensson	
Internrevisorssuppleant, ett år		Åsa Lundvall	
Valberedning sammankallande, ett år		Thomas Hedmalm, Molly Hedmalm och Annika Wiener	

Joel Bonn och Kristian Lande har under verksamhetsåret (maj respektive december) avgått ur styrelsen.

Stockholm

3. ALLMÄNT OM FÖRENINGEN BALANS STOCKHOLM

Styrelsens arbete har utgått från verksamhetsplanen som slogs fast på årsmötet 2022.

Huvudmålen har varit att verksamheten:

- Ska bygga på en gedigen och beprövad kunskap
- Ska vara öppen för kreativa lösningar
- Ska bidra till ökad livskvalitet för våra medlemmar
- Att medmänsklighet, lyhördhet och respekt är våra ledstjärnor

Balans ledord har varit **Gemenskap - Kunskap - Insikt.**

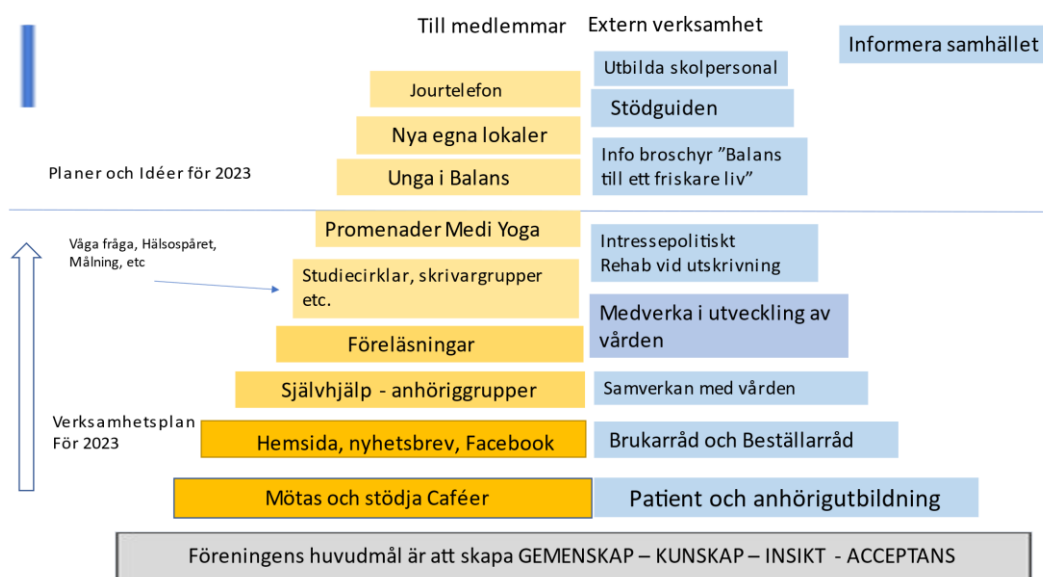
- *Gemenskap* Träffas, stödjande funktion, finnas, möta likasinnade
- *Kunskap* Ta emot, samla och ge kunskap för drabbade och anhöriga
- *Insikt* För de drabbade, anhöriga och samhället

4. VAD HAR FÖRENINGEN BALANS STOCKHOLM GENOMFÖRT 2022

Styrelsen har arbetat fram en långsiktig handlingsplan där vi utgått från vilka styrkor, svagheter, hot och möjligheter som Föreningen Balans i Stockholm har.

Skissen nedan presenterar verksamheten, intern och extern för år 2023.

Verksamhetsplan Föreningen Balans Stockholm

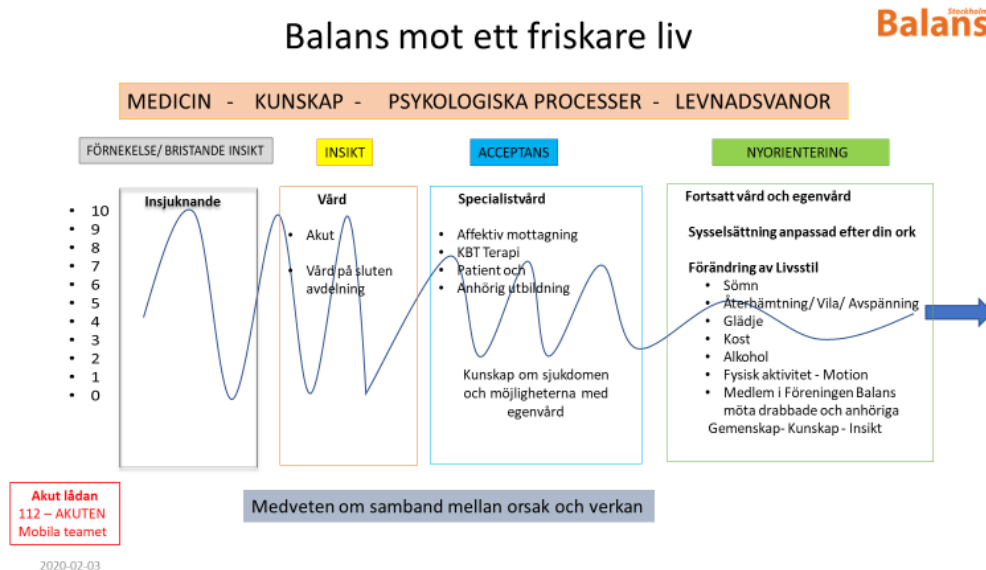


Stockholm

A. Balans har haft fokus på att presentera till sina medlemmar, förutsättningarna och grunderna för ett friskare liv.

Viktigt är att starta med rätt insatser, rätt kunskap och insikt, acceptans samt nyorientering.

Presentationen nedan beskriver "Balans mot ett friskare liv"



Detta har skett genom att Balans har;

- Verkat för att flera av våra medlemmar kontaktar sin vårdgivare och går Patient och Närstående utbildning (PNU)
- Balans har erbjudit medverkan på affektiva mottagningar på deras PNU, Patient och Närstående utbildningar i Stockholms län. Här har Balans informerat om vår verksamhet och vad vi erbjuder de drabbade och deras anhöriga. Samt berättat våra erfarenheter som i sin tur har förstärkt effekten av dessa PNU utbildningar. Dock har pandemirestriktionerna inneburit att många av mottagningarnas PNU:er ställts in.
- Verkat för att få medlemmar att ha en vård-och krisplan hos sin vårdgivare som uppdateras löpande
- Verkat för att medlemmar vid behov kan begära ett SIP-möte med alla aktuella vård- och stödkontakter
- Vi har genomfört studiecirklar och föreläsningar till våra medlemmar, som har varit inriktade på att repetera och utveckla effekten av PNU kursen.
- Till de affektiva mottagningar som inte ännu erbjuder PNU utbildningar, har vi bearbetat förvaltningen, politiker och organisationen med att starta upp dessa viktiga utbildningar.

B. Balans har arrangerat workshops och föreläsningar.

Ämnen och antal deltagare se specifikation del 5

Stockholm

C. Studiecirklar

Ämnen och antal deltagare se specifikation del 5

D. Samtalsgrupper för drabbade och anhöriga.

Följer Balansmodellen. Antal och deltagare se specifikation del 5

D. Balanscaféer där drabbade och anhöriga möts.

Styrelsen har under året prioriterat gemenskapen och kunskapsförmedlingen genom att arrangera såväl fysiska som digitala Balanscaféer för medlemmar med föreläsningar och gemenskap.

De har bestått av samvaro med ibland någon inbjuden gäst. Förutom att informera om egenvård och andra erfarenheter om affektiva sjukdomar så har vi talat om relaterade ämnen. Men det viktiga är att här möts nya och gamla medlemmar och utbyter erfarenheter och kunskap.

Antal och ämnen samt antal deltager se specifikation del 5.

E. Information till drabbade, deras anhöriga, till vården samt allmänheten.

I självhjälpgrupper och anhörigrupper, på föreläsningar och på Balanscaféer har vi berättat om livet med diagnoserna bipolaritet, depression och utbrändhet. Hur hårt de drabbade blir av sin sjukdom. Hur de anhöriga drabbas. Vi delar både erfarenhet och stöd samt råd om hur man kan leva ett liv i Balans som drabbad och anhörig.

Föreningen har producerat och kommunicerat via:

- Digitala nyhetsbrev till alla medlemmar under året: 39 Postala nyhetsbrev till medlemmar som saknar e-postadress: 3
- Webbplatsen "www.balansstockholm.se" har utvecklats och uppdaterats kontinuerligt.
- Facebooksidan "Föreningen Balans Stockholm" samt facebookssidan Anhörigstöd i Stockholms län
- Muntlig och skriftlig information till personal inom sjukvården och sjukvårdsförvaltningar
- Till politiker inom sjukvården och sjukvårdsförvaltningar.
- Till utbildningsenheter som ex. sjuksköterskeutbildning, polisutbildningen etc.
- Till allmänheten som söker information och stöd.

Stockholm

Sker dels genom

- Vår hemsida, Instagram, och Facebook,
- Nyhetsbrev digitala och per post.
- personliga möten på kansliet och genom stödsamtal per telefon till personer med diagnos och deras anhöriga
- större sammankomster såsom Balanscaféer
- information till vårdens personal, arbetsgivare och högskolans utbildningar
- Informationsbroschyren om Föreningen Balans, som skickas till vårdmottagningar, patienter och anhöriga.
- Presentationsmaterial i form av RollUp, beachflaggor och västar med Balans-logotype.

F. Balans har medverkat vid

- Suicidpreventiva konferensen 26 oktober 2022
- Tillsammans för psykisk hälsa – en manifestation i Ing-Marie Wieselgrens anda 15 november 2022
- *Konferensen BIPOLÄR SJUKDOM* 29-30 november 2022, den 13:e i ordningen
Deltagarna fick lyssna till några av landets ledande experter inom området Bipolär sjukdom. Under två dagar fick vi ta del av aktuell forskning, farmakologisk behandling och metoder för personcentrerande. Vi fick även lyssna till patient- och anhörigperspektiv samt konkreta exempel på hur man kan förhindra suicid och hur man bemöter patienter på bästa sätt. Två personer från styrelsen föreläste om Bipolär sjukdom ur patient- och anhörigperspektiv.

G. Brukarråd. Balans har varit representerade på;

- 9 brukarråd inom Region Stockholm och övriga vårdgivare.
- 1 brukarråd på verksamhetsledningen inom Stockholms Läns Sjukvårdsområde (SLSO)
- 1 brukarråd inom Beställarråd Hälso- och Sjukvårdsförvaltningen (HSF)

Här har vi medverkat i flera arbetsgrupper för att utveckla vården.

Balans Stockholm har kartlagt de 15-tal brukarråd som finns inom landstinget och de privata vårdgivarna. För närvarande är följande medlemmar engagerade i att verka inom brukarråden;

Marianne Flynnner, Karl-Henrik Norén, Ursula Belding samt Erik Rådström.

Stockholm

Representanter med föreningens representanter i brukarråden har återrapporterat till föreningens styrelse.

H. Samverkan med andra brukarorganisationer

- BISP – Brukarorganisationer inom Stockholms Psykiatriområde
- SNAPH Anhörig projekt med brukarföreningarna och Anhörigkonsulenterna "Aktion Psykisk Hälsa".
- Information om föreningen delas via SNAPs Facebooksida "Anhörigstöd i Stockholms län"
- OCD-förbundet – där vi hyr deras lokaler

I. Utbildning av vår styrelse, kansli och volontärer. Som ska i sin tur informera och utbilda våra medlemmar och vårdens personal.

- Cirkelledarkurs på Studieförbundet Vuxenskolan
- Balansmodellen
- Anhörigutbildning
- Fortbildning och handledning av ledare för självhjälps- och anhöriggrupper
- Våga fråga om Suicid

J. Hemsidan Under 2022 har arbetet fortsatt för att utveckla hemsidan. Det är 6 viktiga målgrupper den ska tillgodo se med information och fakta.

- De som har insjuknat
- De som får utredning och behandling vården
- Alla deras anhöriga
- De som har lärt sig leva med sin diagnos – samt deras anhöriga – och som vill använda sina erfarenheter för att vara volontärer i föreningens verksamhet
- Vården och förvaltningar inom psykiatrin, allmän vården samt samhällsfunktioner.
- Allmänheten och media

K. Utveckling av vår IT för att kommunicera och arkivera handlingar och information.

Skjer genom användning av Microsoft Teams och Sharepoint

Stockholm

L. Riksförbundet Balans

Föreningen är representerat i Riksförbundet Balans med två representanter;

- vice ordförande Tobias Petrini.
- Föreningens kassör Erik Rådström är även kassör i riksförbundets styrelse. Under inledningen av 2022 var Erik tillförordnad ordförande i riksförbundet tillsammans med en annan föreningsordförande.

M. Arbetat för få mer aktiva medlemmar.

Genom nyhetsbrev och hemsida samt vid personliga samtal och medverkan på psykiatrins PNU:er. I samtalgrupper och sociala medier. Har utfallit med gott resultat.

N. Unga i Balans (tidigare UDDA).

Föreningen Balans Stockholm har under året utvärderat UDDAs verksamhet på uppdrag av Balans Riks. Följden blev att ungdomsverksamheten UDDA som har ingått i Riksförbundet Balans verksamhet har under året bytt namn till "Unga i Balans" och ligger kvar under Balans Riks.

Under året har Balans Stockholm haft ett möte med unga volontärer samt arrangerat en självhjälpgrupp för personer 18-30 år. Ansvaret för detta lämnades sedan över till Balans Riks.

Stockholm

5. SPECIFIKATION AV VÅR VERKSAMHET UNDER ÅR 2022.

Föreningen Balans Stockholm	Aktiviteter 2022	
Aktiviteter våren 2022	Datum, tillfällen, antal deltagare	Deltagare
Självhjälpsgrupper	8 tillfällen: 9 mars, 15 deltagare	100
	8 tillfällen: 10 mars 14 deltagare	95
	8 tillfällen :11 maj, 13 deltagare	90
Anhöriggrupper	8 tillfällen, start 25 jan, 8 deltagare	58
	8 tillfällen: , 17 feb, 10 deltagare	70
	8 tillfällen , 10 maj, 10 deltagare	70
Mediyogagrupp	6 tillfällen: 8 mars, 23 deltagare	120
Föreläsningar		
Våga Fråga	21-feb	20
Balanscafé fysiskt i Hälsans Hus	4 tillfällen: 28 feb, 30 mars, 23 maj, 30 juni	91
Balanscafé digitalt	5 tillfällen, 18-30 deltagare	101
Volontärmöte ungdomar	22-mar	8
Heldagsutflykt	31-jul	8
Cykelutflykt	30-maj	6
Promenader varje vecka	27 tillfällen jan-juli, 2-7 deltagare	127
Seniorcafé	7 tillfällen, 3-4 deltagare	27
Skrivarkurs	8 tillfällen: 21 mars, 7 deltagare	50
Stödsamtal, telefon eller personligt möte	jan-20 juni	60
	Totalt antal deltagare våren	1101
Aktiviteter hösten 2022		Deltagare
Självhjälpsgrupp	8 tillfällen: 29 sept, 13 deltagare	92
	8 tillfällen 28 september, 8 deltagare	54
Anhöriggrupp	8 tillfällen: 30 aug, 10 deltagare	69
	8 tillfällen: 6 september, 8 deltagare	57
Mediyogagrupp	6 tillfällen: 14 september, 18 deltagare	108
	5 tillfällen: 26 oktober, 20 deltagare	100
Föreläsningar		
Våga Fråga	31-okt	25
Balanscafé fysiskt i Hälsans Hus	4 tillfällen: 12 sept, 3 okt, 7 nov, 12 dec	111
Balanscafé digitalt	4 tillfällen: 9-19 deltagare	58
Körsång	8 tillfällen, 25 oktober	36
Utflykt med grill	16-okt	12
Anhörigutbildning, digital		40
Promenader varje vecka	22 tillfällen, 2-7 deltagare	90
Seniorcafé	4 tillfällen, 3-4 deltagare	15
Skrivarkurs	8 tillfällen: 13 september, 10 deltagare	65
Stödsamtal, telefon eller personligt möte	1 september-5 december	22
	Totalt antal deltagare under hösten	961
	Totalt antal deltagare under året	2062
Interna möten under året		
Styrelsemöten	10 tillfällen under året	77
Styrelsekonferens	1 tillfälle	8
Årsmöte 30 mars	1 tillfälle, 18 deltagare	18
Gruppledarmöten	2 tillfällen	12
Volontärmöten	2 tillfällen	6
Balansmodellen	1 tillfälle, 5 deltagare	5
Volontärkonferens	1 tillfälle, 2023-04-02	11
	Totalt antal deltagare interna möten under året	137
Externa aktiviteter under året		
Medverkan på PNU:er		8
Brukarrådsmöten	11 brukarråd, 51 tillfällen	51
	Totalt antal representationer från Balans	59

Stockholm

6. TRIVSELREGLER - TRYGGHETSPLAN MELLAN STYRELSELEDAMÖTER OCH MEDARBETARNA INOM BALANS

Är framtagna för att ge föreningen och dess medlemmar bättre förutsättningar för att uppnå ett trivsamt och effektivt arbete inom och med föreningen Balans. Precis som den *Krisplan*, vården föreskriver som ska finnas mellan patient och anhörig för att underlätta kommunikation och samarbete, har vi enats om att Trivselreglerna ska verka både förbyggande och stödjande samt som en grund för arbetet inom Föreningen Balans Stockholm

Värdegrunden för arbetet inom Föreningen Balans Stockholm;

- Ska bygga på en gedigen och beprövad kunskap
- Ska vara öppen för kreativa lösningar
- Ska bidra till ökad livskvalitet för våra medlemmar
- Vår ledstjärna är medmänsklighet, lyhördhet och respekt.
- Kom ihåg! Styrelsearbete ska även vara givande och roligt!

7. KANSLI

Kansliet finns i Björkhagen på Svalövvägen 1, Johanneshov som vi delar med OCDs Riksförbund.

Föreningen Balans Stockholms administrativa arbete sköts dels av Marianne Flynnner och Birgitta Livgård Andersson, som administreras genom Harpans AB. Kansliet är bemannat tisdagar och torsdagar onsdagar mellan 10.00 – 15.00, ca. 10 – 15 timmar i veckan.

E-postadressen är info@balansstockholm.se och telefonnumret är 08-618 13 33.

8. EKONOMI

Vi finansierar vår verksamhet i huvudsak genom bidrag från Region Stockholms och medlemsavgifter.

Bokföring sköts av extern redovisningsbyrå Harpans Redovisning.

Övrigt administrativt och ekonomiskt arbete sköts av styrelsemedlemmar.

Ekonomiska resultat för 2022 presenteras i årsredovisningen.

Stockholm

9. STYRELSEN UNDERSKRIFTER

Stockholm 20 februari 2023

Styrelsen i Föreningen Balans Stockholm

Karl-Henrik Norén

Ordförande

Tobias Petrini

vice Ordförande

Ledamöter

Ursula Belding

Kristian Lande

Åsa Scott

Erik Rådström

Magnus Petersson