

VERKSAMHETSPLAN 2023

Förslag till Årsmöte per den 13 februari 2023

Föreningen Balans Stockholm

org. nr. 802468-6936

INNEHÅLL

1. Inledning, allmänt om BALANS och vår historik
2. Verksamhetsplan 2023 – vad vill vi uppnå
3. Aktiviteter 2023
4. Styrelsens underskrifter



Välkommen att kontakta styrelsen för mer information.

Föreningen Balans Stockholm, Svalövsvägen 1, 121 53 Johanneshov

E-post: info@balanstockholm.se Telefon 08- 08-618 13 33.

1. INLEDNING

HISTORIK

Bildades 1997 ur en studiegrupp på S:t Göran.

2012 bildades ett Riksförbund som idag har 14 lokalföreningar.

Balans Stockholm är den största föreningen med 649 medlemmar (december 2022).

Balans Stockholm är en ideell förening som är religiöst och partipolitiskt obunden.

INTRESSEOMRÅDE

Balans Stockholm är en brukar- och anhörigförening för affektiv sjukdom som verkar för att stödja de drabbade och deras anhöriga, sprida kunskap och förståelse för affektiva (stora humörsvängningar) diagnoser såsom;

- Depression
- Dystymi (en lindrigare men ibland långvarig form av depression)
- Bipolär sjukdom
- Utmattningsdepression (Utbrändhet)

MÅLGRUPP

- Föreningens medlemmar
- Personer med diagnos och deras anhöriga
- Allmänheten och samhället
- Stat, Landsting och Kommun
- Vården
- Skolan; Högstadiet, Gymnasium, Högskolan
- Sociala myndigheter
- Politiken
- Organisationer
- Näringslivet, Myndigheter, Polisen, etc.

VÄRDEGRUND

Föreningens verksamhet ska:

- bygga på en gedigen och beprövad kunskap
- bidra till ökad livskvalitet för våra medlemmar
- präglas av medmänsklighet, lyhördhet och respekt är våra ledstjärnor.
- ska vara öppen för kreativa lösningar
- vara alkohol- och drogfri

LEDORD

- GEMENSKAP - Träffas, stödjande funktion, finnas, få sammanhang och möta likasinnade
- KUNSKAP - Utbyta erfarenheter, kunskapsinhämtning, informera vården och samhället
- INSIKT - För de drabbade, anhöriga och samhället.

MÅLSÄTTNING

- Vara stöd för drabbade och närstående och tillvarata deras intressen.
- Erbjuda mötesplatser och social gemenskap, sprida information och kunskap
- Öka förståelsen, acceptansen och respekten för drabbade och de anhöriga
- Öka möjligheterna att tillvarata drabbades resurser
- Arbeta intressepolitiskt för att förbättra vården, socialtjänsten och en anpassad arbetsmarknad
- Söka samverka med länets brukarföreningar kring att skapa gemensam intressepolitik
- Skapa hälsofrämjande verksamhet för seniorer
- Kvantitativ målsättning: 800 medlemmar under 2023 och 2024.

2. VERKSAMHETSPLAN 2023

VAD VILL VI UPPNÅ

Föreningen ska en bra skapa grund för ett friskare liv för alla i målgruppen. Vi ska sprida information om vikten av rätt insatser, rätt kunskap för skapa insikt och därigenom ge målgruppen bättre förutsättningar för att hantera sina sjukdomar.

Vår erfarenhet är att många personer med diagnos och deras anhöriga isaknar nödvändig kunskap och insikt kunna leva ett bra liv med sjukdomarna.

Vi ska verka för att alla psykiatriska mottagningar som har avtal med regionen erbjuder Patient och närståendebildning (PNU) samt att flera av våra medlemmar kontaktar sin vårdgivare och deltar i PNU.

Till de affektiva mottagningar som ännu ej erbjuder denna utbildning kommer vi intensivt att bearbeta förvaltningen, politiker och organisationen att starta upp med patient och anhörigutbildningar.

Samtidigt skall vi samarbeta med de affektiva mottagningarna i Region Stockholm och förstärka effekten av dessa utbildningar genom att erbjuda deltagarna och medlemmarna deltagande i vår verksamhet.

Detta sker genom att vi genomför samtalsgrupper, enskilda stödsamtal, Balanscafeer, föreläsningar och friskvårdsaktiviteter som knyter an till dessa utbildningar och som i sin tur repeterar, utvecklar och kompletterar vårdens inriktning.

Vi ska verka för att psykiatrin ska använda och följa upp vård-och krisplan för varje patient.

Vi ska även verka för att flera SIP-möten genomförs och följs upp i den psykiatriska vården.

Vi skall även verka för att det finns ett tydligt och lättillgängligt informationsmaterial

som alla kan ta till sig även om man är drabbad och anhörig, är nedstämd eller uppvarvad (Ett liv i Balans).

Många av våra medlemmar har med hjälp av den livsviktiga kunskapen och insikten att leva ett balanserat liv med exempelvis, rätt medicin, rätt sömn, rätt kost etc. blivit så friska och återhämtade att de kan leva ett gott liv med bra relationer, arbete och hög livskvalitet.

Om vi inte genomför dessa åtgärder och erbjuder dessa insatser är det stor chans att flera drabbade inte tillfrisknar i den takt som är möjligt eller i värsta fall, inte alls!

Vi ska identifiera brister i psykiatri och vårdkedjorna och förmedla dessa till politiker, psykiatri och övriga aktörer kring patienten.

3. AKTIVITETER 2023

Föreläsningar/Seminarier antal: 6-10

För drabbade, anhöriga, personal inom sjukvården och sjukvårdsförvaltningen samt allmänheten som ger kunskap och insikt för att leva ett så friskt liv som möjligt.

Föreläsningar via Zoom erbjuds alla medlemmar inom Riksförbundet.

Samtalsgrupper antal: 12-16 varav

- 6-8 Anhöriggrupper under året
- 6-8 Självhjälpgrupper under året varav 4 grupper för unga 18-30 år*

Arrangeras efter Balansmodellen och samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan.

*I samverkan med Riksförbundet Balans erbjuder vi unga medlemmar 1-2 självhjälpgrupper. Unga personer kan även kommunicera med varandra på vårt Instagramkonto #föreningenbalans.

Studiecirklar/kurser 7-8 varav

- 2 Skrivarcirklar under året
- 1-2 Körsångcirklar under året
- 3-4 Yogakurser under året

För drabbade och deras anhöriga i egenvård och friskvård.

Promenadgrupper antal: 50-52**Utflykter antal 2****Kulturaktiviteter såsom gemensamma besök på bio eller teater antal 2****Balanscafeer där drabbade och anhöriga möts.**

- 10 Fysiska träffar under året
- 10 digitala träffar via Zoom under året.

Här sker många viktiga möten där bl.a. erfarenheter byts, man blir lyssnad på, får och ger information, får underhållning samt viktig gemenskap.

Seniorer i Balans

Friskvård och gemenskap för medlemmar 65+. I samarbete med Mittuniversitet skapar vi under året två grupphälsoprogram för att öka det psykiska välbefinnandet hos våra äldre medlemmar. Vi söker pengar från Konung Gustav V:s och Drottning Victorias stiftelse för detta.

Öppet Hus

Pysselverksamhet dagtid 1 ggr per månad, 5 om året

Informationverksamhet

kring psykisk ohälsa till drabbade, deras anhöriga, personal inom sjukvården och sjukvårdsförvaltningen samt allmänheten och då främst kring utmattningssyndrom, depression, bipolaritet och dystemi. Sker dels genom vår hemsida, nyhetsbrev, Facebook, Instagram samt genom personliga kontakter vid möten och per telefon.

Stödsamtal

Vår kanslitelefon är öppen tisdagar och torsdagar då vi erbjuder stödsamtal och rådgivning till drabbade och anhöriga. Vi kan även nås via mail och ringer upp personer i behov av stöd.

Anhörigmentorer

I samverkan med Riksförbundet Balans ska vi utbilda anhörigmentorer som är anhöriga med erfarenhet som kan ge medmänskligt stöd till anhöriga med mindre erfarenhet.

Internutbildning

Utbildning av vår styrelse, kansli och volontärer som ska i sin tur informera och utbilda Balans medlemmar. Utbildning i presentationsteknik, skapa och uppdatera hemsidan, friskvård, egenvård, utbildning av cirkelledare för självhjälsgrupper och anhörigrupper genom vår utbildning "Balansmodellen" samt Första hjälpen för psykisk ohälsa, MHFA.

Samverkan med Riksförbundet

Balans Stockholm ska aktivt medverka i Riksförbundet Balans för att utveckla samarbetet med övriga Balans föreningar inom Riksförbundet Balans och arbeta för ett starkt riksförbund. Balans Riks bjuder in till självhjälsgrupper för unga.

Medlemskommunikation

En ny kommunikationsplan ska tas fram under året och ska omfatta följande kanaler

- Ny webbplats med information om verksamheten, diagnoser, boktips, länkar

- Facebookgrupp- Föreningen Balans Stockholm/Föreningen Gotland
- Instagramkonto #foreningenbalansstockholm
- Facebookgrupp Anhörigstöd i Stockholms Län

- Nätverket Stockholms Läns nätverk Aktion Psykisk Hälsa (SNAP), deras hemsida
- Digitala nyhetsbrev ca 2-4 ggr per månad till medlemmarna.
- Nyhetsblad per post- utskick 4 - 6 gånger per år.
- Brev till affektiva mottagningar

Mål för kommunikation

Våra huvudmålgrupper för kommunikation, i prioriteringsordning:

- Medlemmar
- Drabbade/Anhöriga ännu ej medlemmar
- Sjukvården
- Samhället för övrigt som möte och stöder de drabbade.
- Media genom upprättande av lista med kontaktuppgifter till journalister

Utbildning av personal och ledamöter i verktyg för kommunikation.

Litteraturlista med kulturtips

Läggs upp på hemsidan och uppdateras regelbundet

INTRESSEPOLITIK

Intressepolitiskt arbete och samverkan med sjukvården En arbetsgrupp ur styrelsen träffas 2-4 ggr per året

Här driver vi under året tre huvudfrågor:

- PNU:er (Patient- och Närståendeutbildningar ska erbjudas alla patienter med våra diagnoser.
- Alla patienter med våra diagnoser ska ha en vård- och krisplan som följs

upp kontinuerligt.

- Vi ska verka för att fler SIP-möten genomförs och följs upp i den psykiatriska vården.

Därutöver ska vi:

- Medverka på Patient- och anhörigutbildningar på affektiva mottagningarna och sjukhus. Där vi kan informera om vår verksamhet och ge stöd och erfarenheter som drabbade och anhöriga.
- Till vårdens verksamhet, förvaltningar, utbildningsenheter informera om vår verksamhet och utbilda, sprida kunskap om egenvård och erfarenheter kring psykisk ohälsa etc.
- Vara representerade i brukarråd. Vi har målet att vara representerade på brukarråden inom Region Stockholm (SLSO) och övriga vårdgivare samt brukarrådet inom Hälso- sjukvårdsförvaltningen. Under 2023 ska vi söka representanter som kan vara aktiva i flera brukarråd. I brukarråden driver vi våra tre intressepolitiska huvudfrågor (se ovan).
- Medverka i samverkansgrupper, större organisationer inom psykisk ohälsa.

REKRYTERING AV NYA AKTIVA MEDLEMMAR OCH VOLONTÄRER

Genom hemsida, nyhetsbrev, sociala medier och Balanscafeer, besök på PNU:er ska vi välkomna och efterlysa fler aktiva och volontärer. Allt ifrån praktiska arbetssysslor till de som kan ge exempelvis sina patientberättelser. Dessa läggs upp på hemsidan för att få ett direkt tilltal till nya medlemmarna.

4. STYRELSEN UNDERSKRIFTER

Styrelsen i Föreningen Balans Stockholm

Stockholm 20 februari 2023

Karl-Henrik Norén

Tobias Petrini

Ordförande

vice Ordförande

Ledamöter

Ursula Belding

Åsa Scott

Erik Rådström

Magnus Petersson