

Signerat dokument

via <https://min.ebox.nu>



Signering verksamhetsberättelse OBS OMGÅENDE!

Signerad text:

Jag har läst och förstår innehållet i PDF-filen (1) och samtycker och godkänner allt som avtalas däri, som om jag skrivit under en fysisk utskrift av PDF-filen (1):

(1) Avser PDF-fil enligt följande

Namn: 1. Balans Verksamhetsberattelse2023 (1).pdf

Storlek: 129543 byte

Hashvärde SHA256:

9158aad591910879e67cabea84c0cfa3a3e66980e4c553714d3c0c817162cbbb

Originalfilen och signaturerna är bifogade som bilagor till denna PDF.

För att öppna bilagorna kan en dedikerad PDF-läsare krävas.

Signerat av 5:

MARIANNE FLYNNER HEDMALM

Signerat med BankID 2024-03-21 16:15 Ref: 9867df2b-cd8f-41ae-bc15-4c3a9d5c7eca

Ingebjörg Borg Pedersen

Signerat med BankID 2024-03-21 13:56 Ref: 82b802de-0eb9-421b-848f-307750c06ed3

KARL-HENRIK NORÉN

Signerat med BankID 2024-03-21 12:37 Ref: b66abc2d-a8af-4022-abaa-2c55d2a3fea2

ANNE-SUSANN ANDRAE SCHÄFER

Signerat med BankID 2024-03-21 12:26 Ref: 7f5ef688-4903-470b-b411-16dadaae206c

Tobias Petrini

Signerat med BankID 2024-03-21 12:25 Ref: 0c41fa73-ea0b-43d2-ac00-1eb255fabd99

Balans *Stockholm*

FÖRENINGEN BALANS STOCKHOLM

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

(PER DEN 6 FEBRUARI 2023)

INLEDNING

Styrelsen för Föreningen Balans Stockholm lämnar här verksamhetsberättelse för år 2023.

Inför år 2023 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 kunna engagera sig så mycket den har haft ork och förmåga till.

Vårt medlemsantal ökade under året från 394 personer (pandemiåret 2021) till 649 personer under 2023, varav ca 70% är kvinnor och 30% är män. Föreningen Balans Stockholm verkar inom Stockholms län.

Under 2023 har vi framgångsrikt arrangerat de många av våra aktiviteter digitalt och har på detta sätt nått ännu fler medlemmar än tidigare. Promenadgrupper, seniorträffar, Balanscaféer, körsång, skrivarkurs, kulturaktiviteter, föreläsningar och utflykter har arrangerats fysiskt. 10 st styrelsemöten, en konferens och ett ordinarie årsmöte samt konstituerande möte har genomförts under året. I specifikationen i del 13 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: 125.*
- *Antal deltagare på externa möten under året: 69*

STYRELSEN UTSÅGS PÅ ÅRSMÖTET DEN mars 2023

Ordförande år två av två. Karl-Henrik Norén

Vice ordf. år två år två. Tobias Petrini

Kassör, Nyval två år. Akrem Abdu

Ledamöter, ordinarie Ledamot år två av två. Åsa Scott

Ledamöter, ordinare Nyval två år, Susi Andrae Schäfer

Ledamöter, ordinare Nyval två år, Ingebjörg Borg Pedersen

Ledamöter, ordinare, Nyval två år, Ulla Tillgren , delvis vilande 1 år.

Ersättare ett år Nyval Carl-Axel Elmén

Ersättare ett år Nyval Emma Larsén

Ersättare ett år Nyval Maria Arisol

Adjungerad vid behov kansliet Marianne Flynnner och Fanny Follin

Revisorer, ett år Parameter Revision Omval Jacob Biderholt

Ordinarie internrevisor, ett år Kajsa-Lena Svensson

Internrevisorssuppleant, ett år Ursula belding

Valberedning sammankallande, ett år Thomas Hedmalm, Molly Hedmalm

Vi hoppas på att vår kreativitet och idéer från medlemmarna ska innebära att vi kan fortsätta vara den stödande förening som medlemmarna efterfrågar. Slutligen ber styrelsen att få tacka alla medlemmar, volontärer, samarbetspartners för ett annorlunda och spännande samarbete under 2023

ALLMÄNT OM FÖRENINGEN BALANS STOCKHOLM

Styrelsens arbete har utgått från verksamhetsplanen som slogs fast på årsmötet 2023.

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 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

VAD HAR FÖRNINGEN BALANS STOCKHOLM GENOMFÖRT 2023

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

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;

- Skapat gemenskap genom våra sociala aktiviteter
- 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 Närståendes 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
- Anordnat föreläsningar med yrkeskategorier inom socialtjänsten och psykiatrin som erbjuder stöd till våra medlemmar
- Vi har genomfört studiecirkel 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.

Balans har arrangerat workshops och föreläsningar.

Ämnen och antal deltagare se specifikation nedan.

Studiecirkel

Ämnen och antal deltagare se specifikation nedan

Samtalsgrupper för drabbade och anhöriga.

Följer Balansmodellen. Antal och deltagare se specifikation nedan.

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 deltagare se specifikation nedan.

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

Föreningen har producerat och kommunicerat via:

- Digitala nyhetsbrev till alla medlemmar under året: 53 Postala nyhetsbrev till medlemmar som saknar e-postadress: 3
- Webbplatsen "www.balansstockholm.se" har utvecklats och uppdaterats kontinuerligt.
- Instagramkontot @balansstockholm: 530 följare
- Facebooksidan "Föreningen Balans Stockholm" 409 följare
- Muntlig och skriftlig information till personal inom sjukvården och sjukvårdsförvaltningar.
- Till politiker inom sjukvården och sjukvårdsförvaltningar.
- Till allmänheten som söker information genom hemsidan www.balansstockholm.se

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, T-shirts och västar med Balans-logotype.

Balans har medverkat på Workshop med personal bland annat på

- NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) – Politikerutfrågning
- 26 september
- SSBS (Svenska Sällskapet för Bipolär Sjukdom) – Höstkonferens
- 17 november
- Forskning o utvecklingsdagen Psykiatri sydväst 29 november 2023,
- HSVN (Hälso- och sjukvårdsnätverket) – 3 nätverksträffar

Brukarråd

Balans har varit representerade på;

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

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; Karl-Henrik Norén, Emma Larsén samt Erik Rådström. Föreningens representanter i brukarråden har återrapporterat till föreningens styrelse.

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"

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

- Cirkelledarkurs på Studieförbundet Vuxenskolan
- Balansmodellen
- Anhörigutbildning
- Fortbildning och handledning av ledare för självhjälps- och anhöriggrupper

Hemsidan

Under 2023 har arbetet fortsatt för att utveckla hemsidan. Det är 6 viktiga målgrupper den ska tillgodose 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 och socialtjänsten, allmän vården samt samhällsfunktioner.
- Allmänheten och media

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

Sker genom användning av Microsoft Teams, Zoom, Google drive och Sharepoint

Riksförbundet Balans

Föreningens vice ordförande Tobias Petrini sitter i Balans Riks styrelse.

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.

SPECIFIKATION AV VÅR VERKSAMHET UNDER ÅR 2023.

Föreningen Balans Stockholm Aktiviteter 2023

Aktiviteter våren 2023

Självhjälpsgrupper

Datum, tillfällen, antal deltagare

8 tillfällen: februari, 7 deltagare

8 tillfällen: januari 8 deltagare

8 tillfällen : maj, 8 deltagare

8 tillfällen, april, 7 deltagare

Anhörigrupper

8 tillfällen, start jan, 6 deltagare

8 tillfällen: , jan, 9 deltagare

8 tillfällen , feb, 7 deltagare

8 tillfällen, mars 7 deltagare

Mediyogagrupp

2 grupper, 10 tillfällen :jan+mars, 38 deltagare

Novellcafé

1 grupp 5 tillfällen: mars, 6 deltagare

Deltagare

50

61

59

47

44

70

44

45

330

27

Aktiviteter våren 2023

Kulturaktiviteter

Datum, tillfällen, antal deltagare

4 tillfällen mars, april, juni, juli

Föreläsning Jan Ström,

feb, 19 deltagare

Föreläsning Sabina Hellborg,

april 210 deltagare

Föreläsning

- Adrian Desai Boström och Peter,

juni, 113 deltagare

Balanscafé fysiskt i Hälsans Hus

6 tillfällen: jan-juni

Balanscafé digitalt

4 tillfällen, 18-30 deltagare

Heldagsutflykter

2023-02-19: 9 deltagare 2023-06-06: 18 deltagare

Promenader varje vecka

27 tillfällen jan-juli, 2-7 deltagare

Skrivarkurs

8 tillfällen: jan, 6 deltagare

Cykelutflykt

maj, 4 deltagare

Stödsamtal

-telefon eller personligt möte

jan-20 juni

Deltagare

15

19

210

113

149

89

27

123

45

4

45

Totalt antal deltagare våren 1101

Aktiviteter hösten 2023	Datum, tillfällen, antal deltagare	Deltagare
Självhjälpsgrupp	8 tillfällen: aug, 10 deltagare	75
	8 tillfällen okt, 13 deltagare	96
Anhöriggrupp	8 tillfällen: aug, 6 deltagare	40
	8 tillfällen: augusti, 8 deltagare	57
Mediyogagrupp I grupp	6 tillfällen: oktober, 23 deltagare	115
Bokcirkel I grupp	5 tillfällen 5 deltagare	25
Körsång	8 tillfällen september, 8 deltagare	60
Föreläsning		
- H Wahlström,	nov 332 deltagare	332
- Marie Åsberg, december	164 deltagare	164
- Hugo Lövheim	20 deltagare	20
- Jonas Böhlmark,	dec 116 deltagare	116
Kransbinding	1 tillfälle, nov 5 deltagare	5
Balanscafé fysiskt i Hälsans Hus	4 tillfällen: 12 sept, 3 okt, 7 nov, 12 dec	83
Balanscafé digitalt	4 tillfällen: 9-19 deltagare	48
Körsång	8 tillfällen, 25 oktober, 8 deltagare	51
Kulturutflykter	3 tillfällen okt, nov, dec	15
Promenader varje vecka	22 tillfällen, 2-7 deltagare	90
Seniorhälsoprogram	12 tillfällen, 8 deltagare	83
Skrivarkurs	8 tillfällen: september, 8 deltagare	65
Stödsamtal		
-telefon eller personligt möte	1 september - 31 december	26
Totalt antal deltagare under hösten	961	
Totalt antal deltagare under året	2 062	
Interna möten under året		
Styrelsemöten	10 tillfällen under året	77
Styrelsekonferens	2 tillfällen	18
Årsmöte 30 mars	1 tillfälle, 18 deltagare	18
Gruppledarmöten	2 tillfällen	12

Totalt antal deltagare interna möten under året 125

Externa aktiviteter under året	Datum, tillfällen, antal deltagare	Deltagare
Medverkan på PNU:er	10 tillfällen under året	11
Brukarrådsmöten	11 brukarråd, 51 tillfällen	51

HSVN (Hälso- och sjukvårdsnätverket)

– Nätverksträffar 3 tillfällen 3

NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa)

– Politikerutfrågning 26-sep 1

SSBS (Svenska Sällskapet för Bipolär Sjukdom)

– Höstkonferens 17-nov 1

Psykatri Sydvästs årliga FoU-dag

(Forskning och utveckling) 29-nov 2

Totalt antal representationer från Balans 69

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!

KANSLI

Kansliet finns i Björkhagen på Svalövvägen 1, Johanneshov som vi delar med OCDs Riksförbund. Föreningen Balans Stockholms administrativa arbete sköts dels av Marianne Flynner och Birgitta Livgård Andersson. Fanny Follin är anställd på 32% med lönebidrag. Kansliets personal administreras genom Harpans AB. Kansliet är bemannat tisdagar och torsdagar onsdagar mellan 10.00 – 15.00. E-postadressen är info@balansstockholm.se och telefonnumret är 08-618 13 33.

EKONOMI

Vi finansierar vår verksamhet genom bidrag från Region Stockholm, Stockholms Socialförvaltning, Skarpnäcks stadsdelsförvaltning och ett antal fonder samt medlemsavgifter. Bokföring sköts av extern redovisningsbyrå Harpans Redovisning. Övrigt administrativt och ekonomiskt arbete sköts av styrelsemedlemmar. Ekonomiska resultat för 2023 presenteras i årsredovisningen.

12. STYRELSEN UNDERSKRIFTER

Stockholm 30 mars 2024

Styrelsen i Föreningen Balans Stockholm:

Ordförande:

Karl-Henrik Norén

Vice Ordförande:

Tobias Petrini

Ledamöter

Ingebjorg Borg Pedersen

Susi Andrae Schäfer

Åsa Scott

Ulla Tillgren