

Signerat dokument

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



Signering förslag till Verksamhetsplan Balans Stockholm 2024

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: Balans Verksamhetsplan 2024 ny (1).pdf

Storlek: 109778 byte

Hashvärde SHA256:

bbab24b20201dc77c97ef001b089238c78d6f2ac1da82e0d13813f5146f01c07

*Originalfilen och signaturerna är bifogade som bilagor till denna PDF.
För att öppna bilagorna kan en dedikerad PDF-läsare krävas.*

Signerat av 5:

KARL-HENRIK NORÉN

Signerat med BankID 2024-03-30 17:22 Ref: a25e0edc-9011-4df8-8c53-930996c8a84f

MARIANNE FLYNNER HEDMALM

Signerat med BankID 2024-03-30 12:29 Ref: fbf9f616-97a2-41fe-9e08-57fa10bf4f8e

CARL-AXEL ELMÉN

Signerat med BankID 2024-03-22 13:10 Ref: 33fb065a-47c5-4a9c-a4e0-1cb74aa4b69b

Tobias Petrini

Signerat med BankID 2024-03-22 12:40 Ref: 6cf70d2f-acf4-4eb5-9544-1f364e1a1d43

ANNE-SUSANN ANDRAE SCHÄFER

Signerat med BankID 2024-03-22 12:21 Ref: 64899459-3102-4104-8d7e-0582bf926ad3



Balans *Stockholm*

FÖRENINGEN BALANS STOCKHOLM
VERKSAMHETSPLAN 2024

INNEHÅLL

OM BALANS

MÅLGRUPP

VÄRDEGRUND

LEDORD

MÅLSÄTTNING

VERKSAMHET 2024

VAD VI VILL UPPNÅ

AKTIVITETER

UPPDRAG

STYRELSEN

OM BALANS

Föreningen Balans bildades 1997 ur en studiegrupp för anhöriga på S:t Görans sjukhus och 2012 bildades ett Riksförbund som idag har 15 lokalföreningar. Balans Stockholm är en lokalavdelning inom Riksförbundet Balans och verksamheten omfattar Region Stockholms. Balans Stockholm är en ideell brukar- och anhörigförening för personer som lever med affektiva sjukdomar:

- Bipolär sjukdom
- Depression
- Utmattningsyndrom

En av Balans viktigaste funktioner är att vara ett stöd i vardagen, där det idag saknas resurser till insatser från vård och socialpsykiatri. Det finns en stor risk att flera drabbade inte tillfrisknar i den takt som är möjlig eller i värsta fall inte alls, om de inte får detta stöd. Det är en stor kostnad för samhället där vi ser möjligheter att vara en stor resurs.

MÅLGRUPP

- Brukare med diagnoserna: bipolär sjukdom, depression eller utmattningsyndrom samt deras anhöriga
- Personer under misstanke om eller utredning för någon av diagnoserna inom vårt område
- Allmänheten och samhället
- Stat, Region och Kommun
- Vården
- Skolan; Högstadiet, Gymnasium, Högskolan
- Sociala myndigheter
- Politiken
- Organisationer
- Näringslivet
- Myndigheter: Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Polisen, etc.

VÄRDEGRUND

Föreningens verksamhet ska:

- Baseras på en gedigen, evidensbaserad och beprövad kunskap.
- Bidra till ökad livskvalitet för våra medlemmar.
- Präglas av medmänsklighet, lyhördhet, respekt och mänskligt likavärde.
- Använda oss av våra medlemmars kunskaper och livserfarenheter.
- Vara alkohol- och drogfri.
- Vara politiskt och religiöst obunden.

LEDORD

GEMENSKAP - KUNSKAP - INSIKT

Gemenskap

Träffas, stödjande funktion, finnas, få sammanhang och möta likasinnade. Vi vill ha en stödjande funktion, skapa sammanhang och ge våra medlemmar att möta likasinnade. Att prata med personer i liknande situation är för de flesta väldigt befriande och stärkande. Vi skapar trygga rum tillsammans. Vi finner styrka i varandra och delar med oss av vår kanske största resurs – den levda erfarenheten!

Kunskap

Utbyta erfarenheter, kunskapsinhämtning, informera vården och samhället. Vi gör vårt bästa för att samla in kunskap och fakta om våra diagnoser och försöka förvalta och förmedla den vidare till varandra. Allt från forskning till tips om strategier i vardagen. Vi utbyter erfarenheter och informerar vård, skola, arbetsliv, samhället i stort och för våra medlemmar övrigarelevanta aktörer. Kunskap är vårt viktigaste verktyg i kampen mot stigmatisering.

Insikt

Med kunskap och erfarenhet kommer insikt och med insikt kommer acceptans. Vi har alla vår egen unika resa att göra men vi kan dela verktyg för att hjälpa varandra navigera på vägen. Det går att leva ett liv i Balans!

MÅLSÄTTNING

Vi ska vara ett stöd för drabbade och närstående och tillvarata deras intressen.

Vi ska erbjuda mötesplatser, aktiviteter och social gemenskap.

Vi ska sprida information och kunskap. På både mikro och makronivå.

Vi ska vara en självklar källa till information om vilka insatser och rehabiliteringsmöjligheter som finns att tillgå.

Vi ska öka förståelsen, acceptansen och respekten för drabbade och de anhöriga. Vi ska arbeta aktivt för att motverka stigmatisering.

Vi ska öka möjligheterna att tillvarata drabbades resurser. För våra medlemmar samt vården och övriga samhället.

Vi ska identifiera brister i psykiatrin och vårdkedjorna, förmedla till politiker, psykiatrin, brukaren anhöriga samt övriga viktiga aktörer.

Vi ska arbeta intressepolitiskt för att förbättra vården, socialtjänsten och förbättra möjligheterna för vår målgrupp att få tillgång till anpassningar som behövs för att komma ut på arbetsmarknaden.

Vi ska arbeta i samverkan med regionens brukarföreningar kring att skapa och driva gemensam intressepolitik.

Vi ska skapa hälsofrämjande verksamhet för våra medlemmar anpassade efter alla åldergrupper och funktionsnivåer.

Vi ska växa, målet är att bli 1 000 medlemmar under 2023 och 2024.

”Balans verkar för att sprida kunskap och förståelse samt förbättra förutsättningar för personer som lever med affektiva diagnoser”

VERKSAMHET 2024

Vad vi vill uppnå

Vår erfarenhet är att många personer med diagnos och deras anhöriga saknar nödvändig kunskap och insikt för att kunna leva ett bra liv med psykiatrisk diagnos. Föreningen ska skapa en grund för ett balanserat liv för alla i målgruppen.

Vi ska verka för att Psykiatriska- och Affektiva mottagningar som har avtal med regionen erbjuder alla nydiagnosticerade Patient- och närståendeutbildning (PNU). Samt att fler av våra medlemmar som inte blivit erbjudna PNU kontaktar sin vårdgivare och ber om att få delta.

Vi vet att psykoedukation är ett viktigt verktyg för både närstående och anhöriga och det är viktigt att mottagningarna erbjuder PNU (Patient och närstående -utbildning) så fort som möjligt efter diagnostisering. Vi besöker PNU regelbundet då vi får tillfälle att presentera vår verksamhet och föreläsa om hur man lever i balans med sin sjukdom.

Vi ska samarbeta med Affektiva mottagningarna i Region Stockholm och förstärka effekten av dessa utbildningar genom att erbjuda deltagarna medlemskap och delaktighet i vår verksamhet.

Vi ska komplettera vårdens insatser och stöder våra medlemmar i sitt upprätthållande av egenvård och vårdplan.

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

Vi ska verka för att flera SIP-möten (Samordnad individuell plan) genomförs och följs upp i den psykiatriska vården.

Vi ska verka för att det finns ett tydligt, lättillgängligt informationsmaterial som alla kan ta till sig oavsett hälsotillstånd.

AKTIVITETER OCH STUDIECIRKLAR 2024

Föreläsningar

Balanscaféer

Digitala tematräffar

Öppet hus

Utflykter

Bokcirklar

Promenader

Kulturträffar

Seminarier

Hälsoprogram framtaget i samarbete med Mittuniversitetet för medlemmar 55+ år. Andra omgången efter lyckat pilotprojekt hösten 2023.

Studiecirklar (i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan).

Samtalsgrupper

- Vi erbjuder två typer av samtalsgrupper: självhjälsgrupper för medlemmar som lever med diagnos, Bipolär sjukdom, Depression eller Utmattningsyndrom och anhöriggrupper för anhöriga till person som lever med någon som har någon av ovan nämnda diagnoser.

Självhjälsgrupp 1: Fysiska träffar – för medlemmar över 18 år som lever med bipolär sjukdom, depression eller utmattningsyndrom.

Självhjälsgrupp 2: Digitala träffar – för medlemmar över 18 år som lever med bipolär sjukdom, depression eller utmattningsyndrom.

Anhöriggrupp 1: Anhöriggrupp för föräldrar till barn med bipolär sjukdom, depression eller utmattningsyndrom.

Anhöriggrupp 2: Anhöriggrupp för partners till person med bipolär sjukdom, depression eller utmattningsyndrom.

Anhöriggrupp 3: Anhöriggrupp för dig som har ett syskon, en vän eller en förälder som lever med bipolär sjukdom, depression eller utmattningsyndrom.

UPPDRAG

Informationverksamhet

kring psykisk ohälsa till drabbade, deras anhöriga, personal inom sjukvården och sjukvårdsförvaltningen samt allmänheten och då främst kring utmattningsyndrom, depression, bipolaritet. 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 mellan kl. 10:00 – 15:00. Vi erbjuder stödsamtal och rådgivning till drabbade och anhöriga. I mån av tid och resurser nås vi via mail och sociala medier alla dagar i veckan.

Samverkan med Riksförbundet

Balans Stockholm ska aktivt medverka i Riksförbundet Balans för att utveckla samarbetet med Balans övriga lokalföreningar inom Riksförbundet Balans och arbeta för ett starkt Riksförbund. Representant från Balans Stockholm sitter med i Riksförbundet Balans styrelse.

Kommunikation

En ny kommunikationsplan ska tas fram under året. Huvudfokus är följande kanaler:

- Balansstockholm.se – hemsida uppdateras med fler funktioner och designmöjligheter.
- Instagramkonto @balansstockholm.
- Facebook: Sidor- Föreningen Balans Stockholm
- Youtubekanal där vi publicerar inspelade föreläsningar och annat rörligt material.
- Digitala nyhetsbrev 4 ggr per månad till medlemmarna.
- Postala Nyhetsbrev - utskick 4 - 6 gånger per år.

- Brev till affektiva mottagningar, med bifogade informationsbroschyrer.
- Relevanta Facebookgrupper som till exempel Anhörigstöd i Stockholms Län m.fl
- Via SNAPHs hemsida (Stockholms Läns nätverk Aktion Psykisk Hälsa)

Mål för kommunikation

- Fler medlemmar
- Större räckvidd
- Vi vill vara en självklar källa till information och stöd för berörda målgrupper.
- Deltagande och påverkan i frågor som rör våra patientgrupper.
- Aktivt motarbeta stigma.

Våra primära målgrupper för kommunikation, i prioriteringsordning:

- Medlemmar.
- Drabbade/Anhöriga ännu ej medlemmar. Drabbade under utredning för- eller misstanke om någon av de psykiatriska diagnoser vi verkar för.
- Sjukvården
- Övriga relevanta instanser på både regional och kommunal nivå.
- Media
- Politiker
- Samhället

INTRESSEPOLITIK

Intressepolitiskt arbete och samverkan med sjukvården. En arbetsgrupp ur styrelsen träffas 2-4 ggr per år och driver tre huvudfrågor:

- PNU:er (Patient- och Närståendebildningar) 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.
- Vi har målet att vara representerade på samtliga brukarråd inom området psykiatri i Region Stockholm. Under 2024 ska vi arbeta fram rutiner för medlemsmedverkan och rekrytering av nya representanter.
- 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.

STYRELSEN

Ordförande Karl-Henrik Norén
Vice ordförande Tobias Petrini
Kassör Susie Andrae schäfer

Ordinarie Ledamöter
Ingebjörg Borg Pedersen

Suppleanter
Carl-Axel Elmén
Emma Larsen

Ständig sekreterare, ambulerande
Adjungerad sekreterare, ambulerande

(Kommer att uppdateras efter årsmötet 24 mars)