

Balans *Stockholm*

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024



FÖRENINGEN BALANS STOCKHOLM
ORGANISATIONSNUMMER: 802468-6936
INSTRUMENTVÄGEN 10, 126 53 HÄGERSTEN
TELEFON: 0761 045 042, MAIL: INFO@BALANSSTOCKHOLM.SE
WWW.BALANSSTOCKHOLM.SE

INNEHÅLL

1. Inledning	s.2
2. Styrelsen	s.3
3. Medlemmar	s.3
4. Representation & Intressepolitik	s.4
5. Samverkan och forskning	s.4
6. Kommunikation	s.4
7. Aktiviteter	s.5
8. Summering	s.5-6
9. Redovisning medlemmar	
a. Åldersfördelning medlemmar	s.8
b. Könsfördelning medlemmar	s.9
10. Redovisning Patient- och närstående råd	s.10
11. Redovisning aktiviteter	s.11-12

1. INLEDNING

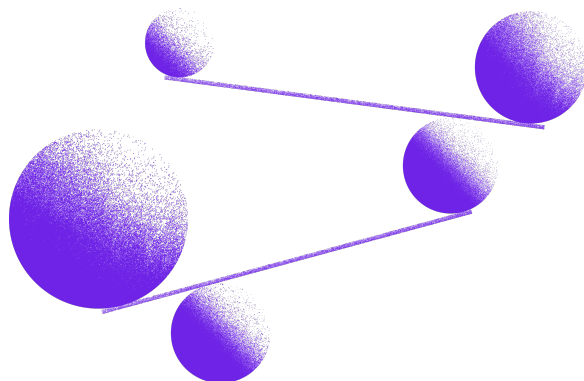
Styrelsen för Föreningen Balans Stockholm lämnar här verksamhetsberättelse för år 2024. Styrelsens arbete har utgått från verksamhetsplanen som slogs fast på årsmötet 2023.

Huvudmålen för verksamheten har varit att:

- Erbjuda aktiviteter som bidrar till ökad stabilitet och hälsa för våra medlemmar.
- Strukturera om och skapa tydlighet vad gäller styrelsens och kansliets respektive uppdrag.
- Öka medlemsantalet.
- Utveckla och systematisera förfarande vid bidragsansökningar.
- Undersöka alternativa lösningar för finansiering av verksamheten och projekt.
- Hitta nya lokaler både för kansli och aktiviteter.
- Stärka vårt varumärke och öka vår synlighet.
- Utöka vårt nätverk inom de områden vi verkar i.
- Alla våra aktiviteter planeras med våra ledord: Gemenskap, kunskap och insikt i åtanke.

Föreningens verksamhet ska:

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



2. STYRELSEN

Utsågs vid årsmötet den 30 mars 2024.

Ordförande	Emma Larsen	2 år
Vice ordförande	Karl-Henrik Norén	2 år
Kassör	Susi Andrae Schäfer	1 år
Ordinarie ledamot	Tobias Petrini	2 år
Ordinarie ledamot	Ingebjörg Borg Pedersen	1 år
Ordinarie ledamot	Carl-Axel Elmén	2 år
Ersättare	Katarina Rosengren	1 år
Ersättare	Anton Lindholm	1 år
Internrevisor	Thomas Qvarström	1 år
Internrevisorsuppleant	Helen Nordin	1 år
Revisorer	Parameter Revision, Jacob Biderholt	

Tre ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, varav en väljs till sammankallande: Åsa Scott, Marianne Flynnner, Thomas Hedmalm.

Under 2024 har det hållts åtta styrelsemöten, en styrelsekonferens, ett ordinarie årsmöte samt ett konstituerande möte.

3. MEDLEMMAR

Vårt medlemsantal ökade från till 427 personer under 2023 till 536 personer 2024, en ökning med ca 12,5%. Se tabeller i bilaga för specifikation avseende ålders- och könsfördelning.

4. REPRESENTATION & INTRESSEPOLITIK

Representationer på externa möten under året:

- Sifus Bipolärkonferens, 2 deltagare.
- Huddinge Karolinskas Forsknings- och utvecklingsdag, 2 deltagare.
- HSVN

Representationer på Patient- och närståendebildning (PNU):

10 st

Representationer Patient- och närståenderåd (PNR):

44 st (se specifikation i bilaga). Samt medverkat i 8 intervjuer med nya Verksamhetschefen, Psykiatri Norra.

5. SAMVERKAN & FORSKNING

- Mittuniversitetet, Hälsoprogram levnadsvanor
- Sahlgrenska sjukhuset, Michael Ioannou, intervju med två Balansmedlemmar med erfarenhet av ineliggande vård vid depression, inför studie.
- BALans Stockholms ordförande Emma Larsen var moderator vid Sifus årliga Bipolärkonferens.

6. KOMMUNIKATION

- Balansstockholm.se – hemsidan har uppdaterats successivt. Projektet att utveckla en ny site är lagt på is då varken behov eller finansiering finns.
- Instagram: @balansstockholm, 700+ följare, 11 inlägg, 22 reels, 73 händelser
- Facebooksida: 354 gilla-markeringar, 460 följare. Vi kommunicerar via Föreningen Balans Stockholm, Riksförbundets och övriga lokalföreningars sidor. På Facebook har vi en grupp för våra Balanspromenader.
- Youtubekanal: 144 prenumeranter, 6 föreläsningar, 2 inf filmer om Socialförvaltningens professioner. Totalt 2693 views.
- Digitala nyhetsbrev: 54 st, 24 välkomstmail till nya medlemmar. Vi skickar nyhetsbrev ca 4 ggr per månad till medlemmar och övriga som anmält sig via vår hemsida. Totalt 927 mottagare, öppningsrate ligger på strax över 60%.
- Postala Nyhetsbrev - 3 gånger per år, vid terminsstart och inför årsmöte.
- Brev till affektiva mottagningar, med bifogade informationsbroschyrer, ett utskick per termin.

7. AKTIVITETER

Under 2024 har vi haft fokus på att erbjuda fysiska träffar och aktiviteter då det efterfrågats av medlemmarna. Vi har arrangerat promenadgrupper, hälsoprogram för seniorer, Balanscaféer, samtalsgrupp, skrivarkurs, kulturaktiviteter, föreläsningar och utflykter. Vi erbjuder fortsatt digitala mötesplatser i form av föreläsningar, samtalsgrupper, yoga och mindfulness. Totalt antal besök under året: 2011. Se bilaga för redovisning av aktiviteter och besök.

8. SUMMERING



- Föreningen minskade antal personaltimmar våren 2024 på grund av minskade anslag och ökade kostnader. Detta innebar ett minskat utbud av aktiviteter som ska skapa stabilitet och hälsa för våra medlemmar.
- Föreningen hade brist på ledare till studiecirkel och vi fick därför skjuta fram några samtalsgrupper till våren 2025.
- Föreningen har inte haft tillräckligt stort fokus på utmattningssyndrom och depression.
- Vi har medverkat på alltför få PNU:er.
- Vi har varit för få brukarrådsrepresentanter.
- Vi har inte nått ut tillräckligt med våra föreläsningar.
- Flytten innebar en omställning och tog mycket energi.



- Under hösten inledde föreningen samarbete med Mäster Olofsgården i Gamla Stan, vi får använda lokalerna till våra Balanscaféer utan kostnad. Vi ser fram emot att utveckla samarbetet och utforska möjligheterna.
- Kansliet har haft systematiska avstämningar med kassör för att underlätta planering.
- Kansliet och styrelsen har utvecklat arbetsmetoder och rutiner för att komma ifrån fällor som flaskhalsar och personberoende. Vi strävar mot ett mer systematiskt och strukturerat arbetssätt.
- Styrelsen har satsat på att effektivisera sina möten och har därmed kunnat dra ner på antalet möten.
- Kassören har arbetat operativt och gjort en stor insats med att styra upp verksamhetens ekonomi och avtal.
- Flytten till Instrumentvägen innebär att vi sitter vägg i vägg med Riksförbundet och delar kontor med RSMH. Vi har tillgång till större ytor och en bättre arbetsmiljö.
- Vi har haft konsekventa avstämningar varje tisdag via Teams, inbjudna är styrelsen, kansliet och Balans Riks kansli.

- Vi har efterfrågat nya ledare. Genom att dela en personlig berättelse på hemsidan och i nyhetsbrev fick vi positiv respons och flera medlemmar anmälde intresse om att utbildas till samtalsledare. Vi genomförde en ledarträff med blivande ledare tillsammans med våra erfarna för att alla ska få samma grund att stå på. Arbetet och utbildningen fortsätter 2025.
- Vi har i vår interna och externa kommunikation flyttat fokus från "det sjuka" till stabilitet. Vi använder inte längre ordet brukare, vi säger egnerfaren/patient och egnerfaren/anhörig.
- Vi har planerat och tagit fram en ny studiecirkel om psykos med fokus på lärande. Studiecirkeln startar våren 2025.

Slutligen ber styrelsen att få tacka alla medlemmar, ledare, volontärer och samarbetspartners för ett roligt och viktigt samarbete under 2024!

