

Balans *Stockholm*

VERKSAMHETSPLAN 2025



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

INNEHÅLL

1. Om Balans	s.2
2. Målgrupp	s.2
3. Värdegrund	s.3
4. Våra ledord	s.3
5. Målsättning	s.4
6. Verksamhet 2025	s.5
7. Aktiviteter och Studiercirklar	s.6
8. Nya medlemmar och volontärer	s.6
9. Uppdrag	s.7
10. Prioriterade samverkansområden	s.7
11. Kommunikation	s.8
12. Intressepolitik	s.9-10
13. Styrelsen	s.10

1. OM BALANS

Föreningen Balans bildades 1997 ur en studiegrupp för anhöriga på S:t Görans sjukhus. 2012 bildades Riksförbundet Balans som idag har 10 lokalföreningar varav Balans Stockholm är en. Balans är en ideell patient- och anhörigförening för personer som lever med: Utmattningssyndrom, Depression eller Bipolär sjukdom. Balans Stockholms verksamhetsområde omfattar Region Stockholm.

En av Balans viktigaste funktioner är att inge hopp och vara ett stöd i vardagen för våra medlemmar, där det idag saknas resurser till insatser från vården 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. Vilket innebär en stor kostnad för samhället, både i pengar och lidande. Vi vet att det går att leva ett gott liv i balans med sin diagnos om man får rätt stöd.

2. MÅLGRUPP

Vi är en patient- och anhörigförening men vi kallar våra medlemmar för egnerfarna. Den egna erfarenheten av att leva med psykisk sjukdom eller diagnos, antingen självupplevd eller via närstående, ser vi som en unik resurs och kapacitet. Egnerfarenheten är den viktigaste beståndsdel i vår verksamhet.

Våra målgrupper i prioriteringsordning

- Egnerfarna som lever med diagnoserna: bipolär sjukdom, utmattningssyndrom eller depression samt personer under misstanke om eller utredning för någon av våra diagnoser.
- Den Specialistpsykiatriska öppen- och slutenvården samt Primärvården.
- Socialpsykiatri och Socialtjänsten.
- Allmänheten och samhället.
- Politiken.
- Myndigheter: Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Polisen, etc.
- Skolan: Grundskola, Gymnasium, Högskola/ Universitet.
- Fackförbund.
- Näringslivet.

3. 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 våra medlemmars kunskaper och livserfarenheter.
- Vara alkohol- och drogfri.
- Vara politiskt och religiöst obunden.



4. VÅRA LEDORD

Kunskap

Kunskap är grunden till sjukdomsinsikt och vårt viktigaste verktyg i kampen mot stigmatisering.

Gemenskap

Vi skapar trygga rum tillsammans. Vi finner styrka i varandra och delar med oss av vår kanske största resurs – den levda erfarenheten!

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 med oss av våra verktyg för att hjälpa varandra navigera på vägen.

5. MÅLSÄTTNING

Vi ska vara den självklara destinationen för alla personer som lever med utmattningssyndrom, bipolär sjukdom eller depression och deras anhöriga.

Vi ska erbjuda mötesplatser, aktiviteter och social gemenskap.

Vi ska sprida information och kunskap.

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 våra diagnoser. Vi ska arbeta aktivt för att motverka stigmatisering.

Vi ska öka möjligheterna att tillvarata egenerfarnas kompetenser och resurser.

Vi ska identifiera brister i psykiatrin och vårdkedjorna, förmedla dessa till våra medlemmar, politiker, psykiatrin samt övriga viktiga aktörer.

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

Vi ska arbeta i samverkan med systerföreningar och regionens patient- och närstående råd för 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 2025 och 2026.

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

6. VERKSAMHET 2025

Vad vi vill uppnå

- Vår erfarenhet är att många personer med diagnos och deras anhöriga saknar nödvändig kunskap och insikt. Föreningen ska erbjuda folkbildande aktiviteter och information om hur egnerfarna kan leva ett balanserat liv med psykiatrisk sjukdom/ diagnos.
- Vi ska verka för att Psykiatriska- och Affektiva mottagningar som har avtal med regionen erbjuder alla nydiagnostiserade PNU (Patient- och närståendeutbildning). Samt att fler av våra medlemmar som inte blivit erbjudna PNU kontaktar sin vårdgivare och ber om att få delta. Vi ska samarbeta med de Specialistpsykiatriska mottagningarna i Region Stockholm och förstärka effekten av dessa utbildningar genom att erbjuda deltagarna medlemskap och delaktighet i vår verksamhet. Vi ska göra ett uppsökande arbete och sälja in våra föreläsningar.
- Vi ska komplettera vårdens insatser och stödja 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 fler SIP-möten (Samordnad individuell plan) genomförs och följs upp.
- Vi ska verka för att det finns ett tydligt, lättillgängligt informationsmaterial som alla kan ta till sig oavsett hälsotillstånd.
- Vi ska undersöka fler sätt att finansiera verksamheten.
- Vi ska bevaka *Psykiatri 2025* och omställningens effekter.
- Vi ska satsa mer på utmattningssyndrom och depression och undersöka möjligheterna att starta samtalsgrupper för alla diagnoser.
- Vi ska söka projekt pengar till en filmad föreläsningsserie/ podd.
- Vi ska rekrytera och utbilda fler representanter till patient- och närståenderåd.
- Vi ska följa och delta i den omställning som kommer ske i och med borttagandet av diagnosen Utmattningssyndrom i nästa upplaga av ICD 11 som kommer gälla från 1 januari 2028.

7. AKTIVITETER OCH STUDIECIRKLAR

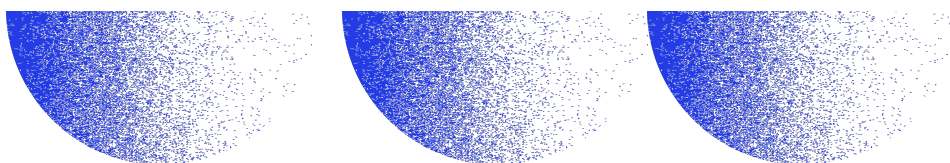
Aktiviteter

- Föreläsningar
- Balanscaféer
- Utflykter
- Promenader
- Kulturträffar
- Levande verkstad
- Digital Yoga
- World Bipolar Day

Studiecirklar i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

- Samtalsgrupper för egnerfarna
 - Självhjälpsgrupper
 - Anhöriggrupper
- Studiecirkel om psykos
- Skrivargrupp

Vi kommer utbilda ett antal nya ledare under våren 2025. Våra samtalsgrupper är vår kärnverksamhet.



8. NYA AKTIVA MEDLEMMAR OCH VOLONTÄRER

Genom hemsida, nyhetsbrev, sociala medier, Balanscaféer och besök på PNU:er ska vi välkomna och efterlysa fler aktiva medlemmar och volontärer. Allt ifrån praktiska arbetsysslor vid våra caféer till deltagande i forskningsprojekt och föreläsare.

Vi söker volontärer aktivt och intressenter anmäler sig via formulär på hemsidan.

Intresseanmälningarna följs upp av utsedd volontärsamordnare. Vi erbjuder medlemmar och volontärer kompetensutveckling i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan (cirkelledarutbildning), vår egen utbildning Balansmodellen samt regelbundna handledarträffar för gruppleadare och volontärer.

9. UPPDRAG

Informationverksamhet

Kring våra diagnoser till egnerfarna, personal inom sjukvården samt allmänheten. Sker genom våra kommunikationskanaler: hemsida, nyhetsbrev, Facebook, Instagram, Youtube. Samt genom personliga kontakter vid möten och per telefon, PNU, PNR och intervjuer i media.

Stödsamtal

Vår kanslitelefon är öppen tisdagar kl. 13-14. Vi erbjuder stödsamtal och rådgivning till drabbade och anhöriga. Vi nås 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. Att vi numer delar lokaler med Riksförbundet har bidragit till ett närmre samarbete.

10. PRIORITERADE SAMVERKANSOMRÅDEN

- Forskning
- RSMH, Schizofreniförbundet, Attention
- Funktionsrätt, Emma Larsen nominerad
- Läkemedelsbolag
- Studieförbund
- Mäster Olofsgården - Lokaler och aktiviteter
- Psykiatri
- Primärvården
- Ambulans, PAM, Polisen
- Fackförbund
- Universitet

"Vi ska öka möjligheterna att tillvarata egnerfarnas kompetenser och resurser."

11. KOMMUNIKATION

Huvudfokus är följande kanaler:

- Balansstockholm.se – hemsidan uppdateras successivt. Nytt från i år är att alla anmälningar sker via anmälningsformulär på hemsidan. Det innebär att det alltid går att anmäla sig eller anmäla intresse till aktiviteter och studiecirklar.
- Instagramkonto: @balansstockholm. Här lägger vi ut information om våra aktiviteter och studiecirklar, instagram och Facebook är synkat så information som postas på Instagram läggs automatiskt ut på Facebook samtidigt. På Instagram har vi möjlighet att dela andra kontons material och bygger på den vägen ett digitalt nätverk.
- Facebooksida. Vi kommunicerar via Föreningen Balans Stockholm, Riksförbundets och övriga lokalföreningars sidor. På Facebook har vi en grupp för våra Balanspromenader.
- Youtubekanal där vi publicerar inspelade föreläsningar och annat rörligt material.
- Vi skickar digitala nyhetsbrev ca 4 ggr per månad till medlemmar och personer som anmält sig till nyhetsbreven via vår hemsida.
- Postala Nyhetsbrev - utskick 4 gånger per år.
- Brev till affektiva mottagningar, med bifogade informationsbroschyrer, ett utskick per termin.

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

Målgrupper för kommunikation, i prioriteringsordning:

- Medlemmar. Befintliga och framtida
- Egenerfarna ännu ej medlemmar
- Sjukvården
- Övriga relevanta instanser på både regional och kommunal nivå
- Media
- Politiker
- Samhället
- Sponsorer

12. INTRESSEPOLITIK

Våra prioriterade områden inom intressepolitiska frågor är:

1. PATIENT- OCH NÄRSTÅENDERÅD, PNR

Psykiatrisk vård är komplicerad och har en organisation som inte alltid är enkel att överblicka eller förstå. Patient- och närstående råden har en rådgivande och samverkande funktion. Målet är att utveckla och förbättra verksamheterna med patienters och anhörigas behov i fokus. Övertygelsen är att en vård som präglas av inflytande från patienter och anhöriga, blir en bättre vård.

Region: Hälso- och sjukvårdsförvaltningen och SLSO

Närsjukvårdsområden: Beroendecentrum Stockholm, BUP, Stockholm Norra Stockholms psykiatri, Psykiatri Nordväst, Psykiatri Sydväst, Psykiatri södra, Stockholm Psykiatricentrum Södertälje, Rättspsykiatri Vård Stockholm, Stockholms centrum för ätstörningar och Närsjukvårds- område Psykiatri.

Privata aktörer: Wemind, Capio, Aleris och Prima.

En Patient- och närstående rådssamordnare ska utses av styrelsen 2025. Vårt långsiktiga mål är att vara representerade i samtliga Patient- och närstående råd inom området psykiatri i Region Stockholm. Under 2025 ska vi implementera rutiner för medlemsmedverkan och rekrytering av nya representanter. PNR är vårt viktigaste forum för att kunna påverka att vården efterlever de krav som ställs på dem utifrån patientsäkerhet. Vi arbetar för trygg vård och högre livskvalitet för våra medlemmar.

2. PATIENT- OCH NÄRSTÅENDEUTBILDNING

Vi ska medverka vid fler Patient- och närståendebildningar på regionens Specialistpsykiatriska mottagningar. Vi ska jobba uppsökande och stärka våra relationer på mottagningarna samt systematisera arbetet och uppföljning. Vi ska utbilda fler föreläsare och ta fram riktlinjer för vad en PNU-föreläsning med Balans som avsändare ska innehålla.

3. PSYKIATRI 2025

Vi ska bevaka Psykiatri 2025, överenskommelsens implementering, effekt och konsekvenser för våra medlemmar. För den som vill läsa mer om Psykiatri 2025: [**HÄR**](#)

Utöver dessa tre fokusområden ska vi:

- Informera vårdens verksamheter, förvaltningar, utbildningsenheter om vår förening och om hur de kan använda patienternas erfarenheter som en resurs.
- För att minska stigmatisering och utöka vår närvaro i samhället är målet även att föreläsa på platser utanför vården såsom i skolor, på universitet, arbetsplatser och inom rättsväsendet.
- Sociala medier och synlighet i media är viktiga påverkansverktyg.

13. STYRELSEN

Kommer att uppdateras efter årsmötet 30 mars

Ordförande	Emma Larsen
Vice ordförande	Karl-Henrik Norén
Kassör	Susi Andrae Schäfer
Ordinarie ledamot	Tobias Petrini
Ordinarie ledamot	Ingebjörg Borg Pedersen
Ordinarie ledamot	Carl-Axel Elmén
Ersättare	Katarina Rosengren
Ersättare	Anton Lindholm

