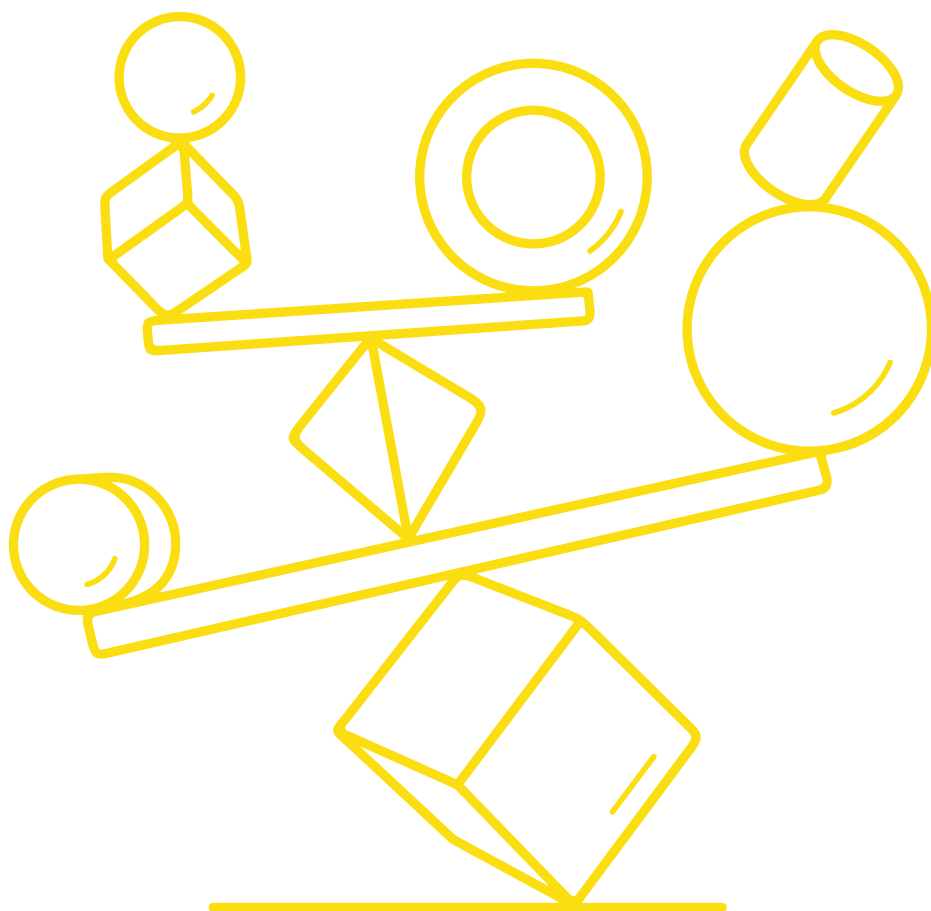


# Balans *Stockholm*

## VERKSAMHETSPLAN 2026



FÖRENINGEN BALANS STOCKHOLM  
ORGANISATIONSNUMMER: 802468-6936  
HÄGERSTENSVÄGEN 94, 126 49 HÄGERSTEN  
TELEFON: 0761 045 042, MAIL: [INFO@BALANSSTOCKHOLM.SE](mailto:INFO@BALANSSTOCKHOLM.SE)  
[WWW.BALANSSTOCKHOLM.SE](http://WWW.BALANSSTOCKHOLM.SE)

# INNEHÅLL

<b>1. Om Balans</b>	<b>s.2</b>
<b>2. Målgrupp</b>	<b>s.2</b>
<b>3. Värdegrund</b>	<b>s.3</b>
<b>4. Våra ledord</b>	<b>s.3</b>
<b>5. Målsättning</b>	<b>s.4</b>
<b>6. Verksamhet 2026</b>	<b>s.5</b>
<b>7. Aktiviteter och Studiecirklar</b>	<b>s.6</b>
1. Aktiviteter	s. 6
2. Studiecirklar	s.6
<b>8. Nya medlemmar och volontärer</b>	<b>s.7</b>
<b>9. Övriga uppdrag</b>	<b>s.7</b>
1. Utbildning	s.7
2. Informationsverksamhet	s.7
3. Samverkan med Riksförbundet	s.7
4. Prioriterade samverkansområden	<b>s.8</b>
<b>10. Kommunikation</b>	<b>s.8</b>
1. Huvudfokus	s.8
2. Mål för kommunikation	s.8
3. Målgrupper för kommunikation	s.9
<b>11. Intressepolitik</b>	<b>s.9</b>
1. Patient- och Närstående råd	s.9
2. Vad ska bipolär sjukdom heta?	s.9
3. Övriga fokusområden	s.9
<b>12. Styrelsen</b>	<b>s.10</b>

## 1. OM BALANS

Föreningen Balans bildades 1997 ur en studiegrupp för anhöriga på S:t Görans sjukhus. 2012 bildades Riksförbundet Balans som idag har 14 lokalföreningar varav Balans Stockholm är en. Balans är en ideell patient- och anhörigförening för personer som lever med bipolär sjukdom, depression, utmattningssyndrom eller annan stressrelaterad psykisk ohälsa.

Balans Stockholms verksamhetsområde omfattar Region Stockholm och Stockholms län. En av Balans viktigaste funktioner är att inge hopp och vara ett stöd i vardagen för våra medlemmar. Vi vet att med rätt stöd och verktyg, går det att leva ett gott liv i Balans med sin/ sin närståendes diagnos.

## 2. MÅLGRUPP

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

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

***” Föreningens verksamhet ska bidra till en ökad livskvalitet för våra medlemmar”***

### 3. VÄRDEGRUND

#### **Föreningens verksamhet ska**

- Baseras på evidensbaserad och beprövad kunskap.
- Bidra till en ökad livskvalitet för våra medlemmar.
- Prägglas av medmänsklighet, lyhördhet, inkludering och respekt enligt demokratiprincipen och lagen om mänskliga rättigheter.
- Förvalta våra medlemmars kunskaper och livserfarenheter.
- Involvera och engagera medlemmar i planering och genomförande av aktiviteter.
- Vara alkohol- och drogfri.
- Vara politiskt och religiöst obunden.
- Aldrig ske på bekostnad av våra medlemmars eller våra anställdas hälsa och välmående.



### 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 att navigera på vägen.

## 5. MÅLSÄTTNING

- Vi ska vara den självklara destinationen för alla med egenerfarenhet av 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 arbeta intressepolitiskt för att påverka vården och samhällets stöd.
- Vi ska 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 närståenderåd för att skapa och driva gemensam intressepolitik.
- Vi ska skapa hälsofrämjande verksamhet för våra medlemmar anpassade efter alla åldersgrupper och funktionsnivåer.
- Vi ska växa, målet är att bli 600 medlemmar under 2026.

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

## 6. VERKSAMHET 2026

### Vad vi vill uppnå

- Vår erfarenhet är att många personer med diagnos och deras anhöriga saknar nödvändiga resurser och information. Föreningen ska erbjuda folkbildande aktiviteter om hur eggenerfarna och anhöriga kan leva ett balanserat liv med våra diagnoser.
- Vi ska verka för att Specialistpsykiatriska öppenmottagningar 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 bedriva ett uppsökande arbete och erbjuda våra föreläsningar.
- Vi ska komplettera vårdens insatser och stödja våra medlemmar i sitt upprätthållande av egenvård.
- Vi ska uppmuntra våra medlemmar att använda och följa upp vård- och krisplan med sina vårdgivare. Vi vill stärka patientdelaktigheten och informera om lagstadgade rättigheter.
- Vi ska verka för att kommunicera lättillgänglig information som alla kan ta till sig oavsett hälsotillstånd via hemsida, sociala medier, trycksaker och nyhetsbrev.
- Vi ska undersöka fler sätt att finansiera verksamheten.
- Vi ska bevaka och vara delaktiga i Psykiatri 2025 och omställningens effekter.
- 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 Utmattningsyndrom i nästa upplaga av ICD 11 som kommer gälla från 1 januari 2028.
- Vi ska följa Socialstyrelsens arbete med översättning och nya riktlinjer i och med ICD 11. Vi ska samla in patientperspektiv på frågan om hur *bipolar disorder* bäst översätts till svenska genom enkäter och samtal.

## 7. AKTIVITETER OCH STUDIECIRKLAR

Vi har utbildat och fortbildat nya ledare under 2025 vilket vi ska fortsätta med under 2026. Vi ska fokusera på kompetensbevarande genom att ta hand om våra ledare så att vi kan både återrekrytera och nyrekrytera under 2026. Våra samtalsgrupper är vår kärnverksamhet. Under 2026 kommer vi att arbeta utifrån befintlig verksamhet. Enligt styrelsebeslut fokuserar vi på de aktiviteter vi redan har och startar inga nya projekt men vi ska återuppta våra föreläsningar som tidigare har dragit mycket folk.

### 7.1 Aktiviteter

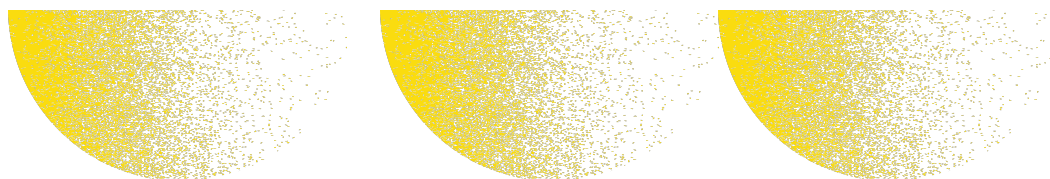
- Balanscaféer på Mäster Olofsgården: möten en gång per månad för befintliga och blivande medlemmar.
- Balansmåndagar på Mäster Olofsgården: medlemsträffar med föreläsningar och efterföljande samtal och fika 4 tillfällen/ termin.
- Mansgrupp
- Utflykter
- Promenader
- Kulturträffar
- Digital Yoga
- World Bipolar Day 30 mars
- Projekt – Livsstilsförändringar i samarbete med Mittuniversitetet.

### 7.2 Studiecirklar

Studiecirkelarna bedrivs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

- Samtalsgrupper för egnerfarna
- Samtalsgrupper för anhöriga
- Studiecirkel om psykos för egnerfarna
- Skrivargrupp

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



## 8. NYA AKTIVA MEDLEMMAR OCH VOLONTÄRER

### **Rekrytering**

Rekrytering sker genom hemsida, nyhetsbrev, sociala medier, Balanscaféer och besök på PNU:er. Vi ska välkomna och efterlysa fler aktiva medlemmar och volontärer till 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 kansliet.

Vi har anställt en Balanscaféansvarig för att lätta på kansliets arbetsbörda så att de kan fokusera på sina primära uppgifter.

## 9. ÖVRIGA UPPDRAG

### **9.1 Utbildning**

Vi erbjuder medlemmar och volontärer kompetensutveckling i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan (Cirkelledarutbildning), vår egen utbildning Balansmodellen. Vi rekommenderar även Funktionsrätt Sveriges Patientföreträdarutbildning. Vi ska fokusera på kompetensbevarande genom att ta hand om våra ledare, vi har regelbundna handledarträffar för gruppleadare och volontärer. Vi ska medverka vid fler Patient- och närståendeutbildningar 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.

### **9.2 Informationsverksamhet**

Skер genom våra kommunikationskanaler: hemsida, nyhetsbrev, Facebook, Instagram, Youtube. Samt genom personliga kontakter vid möten och per telefon, PNU, PON och intervjuer i media. Konferenser

Stödsamtal

Vår kanslitelefon är öppen helgfria tisdagar kl. 13-14. Vi erbjuder stödsamtal och rådgivning till egnerfarna och anhöriga. Vi nås via mail och sociala medier alla dagar i veckan.

### **9.3 Samverkan med Riksförbundet**

En representant från Balans Stockholm sitter med i Riksförbundet Balans styrelse för att arbeta för ett starkt Riksförbund.

#### **9.4 Prioriterade samverkansområden**

- Psykiatri och forskning
- Patient- och närståenderåd och systerorganisationer
- Nationell samverkan för psykisk hälsa (NSPH) Stockholms orförändeträffar
- Svenska sällskapet för bipolär sjukdom, SSBS
- Funktionsrätt Sverige
- Stockholms nätverk aktion psykisk hälsa, SNAPH
- Läkemedelsbolag
- Mäster Olofsgården

### **10. KOMMUNIKATION**

#### **10.1 Huvudfokus är följande kanaler**

- Balansstockholm.se – hemsidan uppdateras successivt. Alla anmälningar sker via anmälningsformulär på hemsidan. Det innebär att det alltid går att anmäla sig eller anmäla intresse till aktiviteter och studiecirkel. Prio under 2026:
  - Att ta fram en A-Ö, en ordlista med begrepp och ord som egnerfarna och anhöriga stöter på i kontakt med vård och omsorg.
  - Att ta fram en sida för Patient- och Närståenderåd med information och kontaktyägar.
  - Att samla in fler patientberättelser och innehåll till vår sida som heter *Berättelser om egen erfarenhet*.
- Instagramkonto: @balansstockholm. Här lägger vi ut information om våra aktiviteter och studiecirkel, 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 och sedan 2025 en sluten grupp för Balansmedlemmar i Stockholm.
- Youtubekanal där vi publicerar inspelade föreläsningar och annat rörligt material.
- Vi skickar digitala nyhetsbrev cirka 4 ggr per månad till medlemmar och personer som anmält sig till nyhetsbrevet via vår hemsida.
- Postala nyhetsbrev - utskick 4 gånger per år.
- Brev till special- och allmänpsykiatriska mottagningar, med bifogade informationsbroschyrer, ett utskick per termin.

#### **10.2 Mål för kommunikation**

- Fler medlemmar
- Fler följare, större räckvidd
- Vi vill vara en självklar källa till information och stöd för berörda målgrupper
- Deltagande och påverkansarbete i frågor som rör våra patientgrupper
- Aktivt motarbeta stigma

### **10.3 Målgrupper för kommunikation, i prioriteringsordning**

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

## **11. INTRESSEPOLITIK**

### **11. 1 Patient- och Närståenderåd**

Den psykiatriska vården i region Stockholm är komplicerad och har en organisation som inte alltid är enkel att överblicka eller förstå. Patient- och närståenderåden 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.

Vårt mål är att vara representerade i samtliga Patient- och närståenderåd inom området psykiatri i Region Stockholm. Under 2026 ska vi fortsätta implementera rutiner för medlemsmedverkan och rekrytering av nya representanter.

### **11. 2 Vad ska Bipolär sjukdom heta?**

Den internationella diagnosmanualen International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems, förkortat ICD, kommer i en ny upplaga som ska börja användas år 2028. Socialstyrelsen arbetar nu med att översätta den nya upplagan till svenska och vi har fått till oss att det råder diskussioner och delade meningar om vad bipolär sjukdom ska kallas i ICD-11. Vi följer diskussionen och samlar in patientperspektiv på frågan genom enkäter och samtal.

### **12.3 Övriga fokusområden**

- 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 22 februari

Ordförande

Vice ordförande

Kassör

Ordinarie ledamot

Ordinarie ledamot

Ordinarie ledamot

Ersättare

Ersättare

Katarina Rosengren

Anonym

Susi Andrae Schäfer

Anton Lindholm