

## Ansökningsblankett folkhälsobidrag

Föreningens namn....

.FMN Umeå.....

Organisationsnummer...

894001-9337.....

Adress.

.Skolgatan 46.....

Postnummer...903 27.....

Ort Umeå.....

Post-/bankgiro.

.5243-7514.....

### UPPDRAGETS NAMN

Utveckling av FMN:s verksamhet i Västerbotten.

.....

.....

Sökt ..... 125 570..... kronor

### Beskrivning

Vad ska göras

.....  
Etablera verksamhet i Norsjö och Storuman under 2019. Aktiviteterna består av självhjälsgrupper som stöd för anhöriga till drogberoende, barn ungdomar och vuxna.

.....  
Målet är att de så småningom skall kunna bilda egna föreningar. Beräknas ta 1-2 år.

.....  
I en FMN stödgrupp får man lära sig hur missbruk fungerar, hur man som anhörig påverkas, vad som hjälper och vad som stjälper i agerandet mot personen i missbruk. Man får möjlighet att träffa andra i liknande situation och kunna samhörighet och inte behöva känna sig ensam. Alla skriver under tystnadslöftesavtal för att de anhöriga ska känna trygghet. Som evidensbaserad metod använder vi CRAFT som för övrigt rekommenderas av socialstyrelsen som stöd till anhöriga.

CRAFT är en manualbaserad metod att stödja anhöriga i sin livssituation med någon som använder droger i sin närhet. CRAFTS 4 huvudmål:

- Förbättra den anhöriges välmående (känslomässigt, fysiskt- och relationsmässigt)
- Förbättra relationen mellan familjemedlemmar
- Minska/eliminera den närståendes beroende av alkohol och droger

- Engagera närstående att påbörja behandling

Anhöriga som deltagit i CRAFT har enligt forskning visat mindre ångest och depression samtidigt som de fått strategier för att förbättra kommunikationen och stödja den närstående med alkohol- och drogproblematik till att söka hjälp.

Erfarenheten vi har i FMN Umeå är att de anhöriga snabbare återfår bättre psykisk och mental hälsa snabbare med stöd av CRAFT än tidigare använt stödsystem, och det ligger i linje med vad aktuell forskning visar.

Den totala vinsten för samhället i stort att stötta anhöriga till missbrukare är stor. Sjukskrivningar, produktionsbortfall och negativ påverkan i hela familje- konstellationen är stora kostnader. Chansen att motivera personen i missbruk ökar markant när omgivningen börjar agera på ett motiverande sätt. I slutändan gynnar anhörigstöd och CRAFT både de anhöriga och personerna i missbruk. CRAFT bygger på MI och KBT samt innehåller verktyg för att kommunsera och motivera till livsstilsförändring.

För att kunna utbilda i Craft måste handledaren vara utbildad i Craft för yrkesverksamma och helst ha certifiering i CRAFT.

.....  
För att nå detta behöver vi ha möjlighet att samla intresserade med t.ex föreläsningar i respektive kommun, kommunikation och möte med kommunens socialförvaltning. Starta upp självhjälpsgrupperna med 5-6 tillfällen och kunna göra återbesök för att stötta grupperna.  
.....  
.....

**Målgrupp: Anhöriga till drogmissbrukare**  
.....

**Tidplan Höst 2018, År 2019**  
.....

**Vilket/vilka av följande målområden ingår i uppdraget**

- Delaktighet och inflytande i samhället
- Ekonomiska och sociala förutsättningar
- Barns och ungas uppväxtvillkor
- Hälsa i arbetslivet
- Miljöer och produkter
- Hälsofrämjande hälso- och sjukvård**
- Skydd mot smittspridning
- Sexualitet och reproduktiv hälsa
- Fysisk aktivitet
- Matvanor och livsmedel

X Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel

**X Främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa**
**Hur följer ni upp ert arbete?**

Kontinuerlig uppföljning och utvärdering av verksamheten.

.....  
 Craft ställer egna krav på utvärderingar som uppföljning på kurser.  
 .....

**Vilka samarbetspartners har ni?**

.....  
 Umeå kommun. Främst i uppdrag av Umeå kommun att ge första kontakt till utsatta och "trasiga" anhöriga som behöver stöd.  
 .....

**Ange här om ni har bidrag från andra aktörer och i så fall vilka dessa aktörer är (tex kommun, studieförbund).**

Umeå kommun/ socialtjänsten/fritidskontoret, ABF,  
 .....

**Ekonomisk kalkyl Norsjö**

Intäkter	Kronor	Kostnader	Kronor
Medlemsavgifter 100kr /år beräknat 10 personer till att börja med.	1000	Resekostnader (15 resor 16 mil enkel resa) Inkluderar föreläsningstillf.	9200
		Övernattning exkl frukost Norsjö Gästgiveri vandrarhemsstandard 250kr/natt	3750
		Arvoden (dagsarvoden 1000 kr)	15000
		Verksamhetskostnad material	3000
		Craft kurs: helg inkl arvoden	26000
		Självhjälpsgrupp Kaffe, "snytpapper",	1500

<b>Summa</b>	<b>1000</b>	<b>Summa</b>	<b>58 450</b>
--------------	-------------	--------------	---------------

**Ekonomisk kalkyl Storuman**

Intäkter	Kronor	Kostnader	Kronor
Medlemsavgifter 100kr /år beräknat 15 personer till att börja med.	1500	Resekostnader (15 resor 23 mil enkel resa) Inkluderar föreläsningstillf	12420
		Övernattning 15 tillfällen ca 780/natt	11700
		Arvoden (dagsarvoden 1000 kr)	15000
		Verksamhetskostnad material	3000
		Craft kurs: helg inkl arvoden	26000
		Självhjälpsgrupp Kaffe, "snytpapper",	1500
<b>Summa</b>	<b>1500</b>	<b>Summa</b>	<b>69 620</b>

Det skulle kunna vara möjligt att få bidrag ifrån respektive kommun (max 10 000/kommun) men då måste det finnas en fungerande förening och det är det vi vill hjälpa dem att starta upp. Orken hos dessa personer är dock väldigt begränsad och vi vill ge dem tid att växa in i rollen, då vi vet att det ger en bättre och stabilare verksamhet.

**Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening:**

Föreningen är demokratisk Ja xxx Nej

Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar Ja xxx j

Föreningen har revisor Ja xxx bj

Föreningen har återrapporterat eventuella tidigare folkhälso- Ja  Nej xx

bidrag från landstinget

**Kontaktperson:**

Namn..Peter Lindberg.(Verksamhet) .....

Maud Sandberg (Ekonomi).....

Telefon.070 298 10 66 (Peter) 070 364 98 12 (Maud)

E- mail: [r.peter.lindberg@gmail.com](mailto:r.peter.lindberg@gmail.com) [maud.sandberg@foretagarna.se](mailto:maud.sandberg@foretagarna.se)

**Ansökan inlämnas senast måndag den 17 september 2018**

Via mail:

[landstinget@vll.se](mailto:landstinget@vll.se)

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2019"

Via post:

Västerbottens läns landsting

Diariet

Köksvägen 11, 901 89 Umeå

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2019"





# UMEÅ

*Dina barn går  
inte i repris.*

*Vi bryr oss.*

*Bryt  
negativa  
mönster.*

*Våga prata om  
missbruk.*

Var vänder jag mig om misstanke finns kring droger

#### FMN Umeå

Skolgatan 46

903 27 Umeå

Telefon 070-302 03 15

Mail [info@fmn-umea.se](mailto:info@fmn-umea.se)

Hemsida [www.fmn-umea.se](http://www.fmn-umea.se)

Facebook FMN Umeå

#### Alkohol och drogmottagningen

Telefon 090- 785 47 00

Mail [alkohol.drogmottagningen@umea.se](mailto:alkohol.drogmottagningen@umea.se)

Hemsida [www.umea.se](http://www.umea.se) samt [www.vll.se](http://www.vll.se)

#### Polisen

Telefon 114 14 och begär ungdomspolisen

Facebook "Polisen Umeå Ungdomsenheten"

#### Ingången Umeå, Drog och alkoholrådgivning

Telefon 090-16 53 50

Mail [ingangen@umea.se](mailto:ingangen@umea.se)

Hemsida [www.umea.se/ingangen](http://www.umea.se/ingangen)

#### Fältgruppen Umeå

Telefon 090-16 30 34

Mail [faltgruppen@umea.se](mailto:faltgruppen@umea.se)

Hemsida [www.umea.se/faltgruppen](http://www.umea.se/faltgruppen)

Facebook "Fältgruppen Umeå socialtjänst"

#### Socialtjänsten

Telefon 090-16 10 00

#### Skolan

Kontakta skolans kurator, skolsköterska och rektor.

#### Vårdcentralen

Kontakta vårdcentralen som ungdomen tillhör.

Föräldraföreningen Mot Narkotika är en ideell, religiöst och partipolitiskt obunden organisation som riktar sig till anhöriga; föräldrar, syskon och kamrater där drogmissbruk finns i deras närhet. FMN bildades 1968 som riksorganisation och har funnits i Umeå sedan 1982. Vår utgångspunkt är att alla som har en närstående som missbrukar narkotiska/narkotikaliknande preparat, ska känna sig välkommen till oss.

FMN Umeå har stor kunskap och erfarenhet om hur det är att leva som närstående till någon med missbruk. Vi arbetar helt ideellt med enskilda stödsamtal och självhjälpsgrupper där syftet är att stödja, hjälpa och motivera anhöriga att hantera sin situation; här, nu och framåt i en positiv riktning. Det kan handla om att identifiera ett medberoende och destruktivt beteende till följd av missbrukarens val, för att komma vidare, må bättre och orka med tillvaron. Det är inte alltid vi kan få missbrukaren att sluta ta droger men vi kan visa på alternativ hur vi kan förhålla oss till det och att om möjligt påverka dem att välja behandling/drogfrihet i framtiden. Vi ger föreläsningar utifrån vårt perspektiv och samverkar med olika organisationer och samhällsfunktioner.

#### FMN Umeås grundvärderingar:

- vi ska stödja, hjälpa och motivera de närstående att sätta gränsen mellan personen och missbruket på ett naturligt och medmänskligt förhållningssätt
- alla likas värde
- alla kan hamna i missbruk oavsett bakgrund och samhällsklass
- tillsammans blir vi starkare i en onormal situation som missbruket skapar
- vi har alla tystnadslöfte till varandra, allt som sägs stannar inom gruppen

#### Bli medlem eller stöd oss i vårt lokala arbete.

Medlem 100:- / år

Familj 150:- / år

Stödmedlem 100:- eller valfri summa.

BG 5243-7514 FMN Umeå lokalförening

123 276 40 25 Swish nummer

**Föräldrar och närstående  
är en viktig resurs.**

## Hur kan du som förälder eller närstående upptäcka missbruk av droger? Vilka kännetecken ska du söka efter?

Det är svårt som förälder att upptäcka att ens barn använder droger. Det som försävar detta är bland annat att drogdebuten ofta sammanfaller med puberteten, och det kan vara svårt att veta vad som är vad. Nedan finns en rad med "varningsflaggor" som var för sig kan ha en naturlig förklaring, men om flera flaggor börjar hissas vid samma tidsperiod får man vara extra uppmärksam. Då kan det handla om användande av droger.

- Det lånas pengar, pengar försvinner. Prylar säljs.
- Alltid på väg ut, har inte tid.
- Nya och okända kompisar.
- Otillgänglig, allt förtroligt prat är som bortblåst.
- Föraktfull inställning till gamla kompisar, intressen, familjen och skolan, det har dykt upp nya ideal.
- Slö och nedstämdhet.
- Konstig blick och ostadiga handrörelser.
- Röda/glansiga ögon.
- Ofta snuvig och täppt i näsan.
- Mycket godissugen och törstig.
- Sovor oroligt och har marträmmor.
- Skolkar.
- Kriminalitet, som misshandel och stöld.
- Skola, polis, fritidsgård eller andra föräldrar hör av sig om misstankar kring droger och allt inte står rätt till.

Om något eller några varningsflaggor hissas och du som förälder får magkänslan och tankar på droganvändning så är det sällan fel.

- Vänta inte på bevis.
- Lita på din magkänsla att något är fel.
- Lita inte på vad ungdomen säger. De skyddar missbruket mer än allt annat. Känns ofta svårt som förälder att inte lita på sitt barn, men det är för deras bästa.
- Ju fortare man får stopp på ett missbruk, desto större är chansen att ungdomen kan sluta innan konsekvenserna blir allt för stora.

## Drogpussel – tecken på droganvändning

- Slutar med olika intressen som tidigare var viktiga för ungdomen (t.ex. slutar spela fotboll, innebandy, musik, sång, måla och teckna, är inte alls intresserad av att hålla på med något längre).  
- Datorer till hjälp för att beställa från internet.  
- Får försändelser via posten som ska hämtas ut.

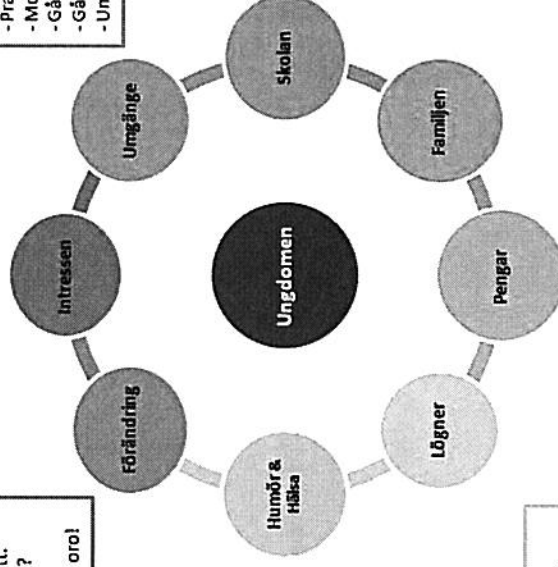
- Personlighetsförändring - i stort och smått.  
Lägg ihop alla pusselbitar ... Hur ser det ut?  
- Magkänsla – att allt inte står rätt till...  
- Våga be om hjälp! Du är inte ensam i din oro!

- Byter kompiskrets med jämna mellanrum.  
- Pratar om nya namn på vem de umgås med.  
- Mobiltelefon som ringer jämt och på konstiga tider.  
- Går ut och ska träffa kompisar på konstiga tider.  
- Går ut 10 minuter för att "träffa en kompis".  
- Umgås med mycket äldre /yngre personer.

- Slö och sover mycket.  
- Snabba humörsväxningar.  
- Aggressiv.  
- Irriterad och lättretlig.  
- Äter dåligt.  
- Godissugen.  
- Röda/glansiga ögon.  
- Rinnande näsa.  
- Luktat cigarettök.  
- Mår dåligt i perioder.

- Frånvaron i skolan ökar.  
- Skolk.  
- Missade prov/lektioner.  
- Sämre skolresultat.  
- Kontakt och möten med lärare/mentor/rektor.

- Tar avstånd från familjen och syskon.  
- Vill inte delta i högtider och släkträffar.  
- Vill inte bo hemma.



- Manipulerar "alla" i sin omgivning.  
- Hittar på och får med sig andra på sin sida.  
- Bryter mot "regler" och överenskommelser.  
- Skyller ifrån sig och är "helt oskyldig".  
- Undanflykter och ändrade planer.  
- Lovar att det bara var en engångsföreteelse.

- Stjäl från familjen och kompisar.  
- Snattar från affärer – åker kanske dit!  
- Lånar pengar från kompisar och andra.  
- Tar sms - lån.  
- Vill sälja saker (t.ex. samlingar av kort, figurer, spel).  
- Lämnar igen kläder till affären för att få kontanter istället.  
- Prostitution.

## Bättre reagera och agera än att liv förstörs.

Kontakta FMN Umeå för vägledning, stödsamtal, önskemål om föreläsning eller om du vill träffa andra närstående i samma situation.



Du är inte ensam.