

Ansökningsblankett folkhälsobidrag

Föreningens namn...

Frisk & Fri Umeå

Organisationsnummer... 802012-8925

.....

Adress...

Ersbodavägen 90

.....

Postnummer.. 906 29 Ort ... Umeå.....

Post-/bankgiro... PG. 90 00 87-8

.....

UPPDRAGETS NAMN

..Förebyggande och stödjande verksamhet mot ätstörningar för drabbade och närstående

.....

.....

Sökt ... 50 000 kronor

Beskrivning

Vad ska göras

.....

Se bilaga 1

.....

.....

Målgrupp

Drabbade av ätstörning och deras anhöriga samt studenter och lärare som möter människor i riskzonen för ätstörningar.

.....

Tidplan

Löpande under 2018 och 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
- Hälsöfrämjande hälso- och sjukvård
- Skydd mot smittspridning
- Sexualitet och reproduktiv hälsa
- Fysisk aktivitet
- Matvanor och livsmedel
- Tobak, alkohol, narkotika, dopning och spel
- Främja psykisk hälsa och förebygga psykisk ohälsa

Hur följer ni upp ert arbete?

.....
 Se bilaga 1

Vilka samarbetspartners har ni?

.....
 Sensus studieförbund

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

.....
 Umeå Kommun, 70 000 kr 2018

Ekonomisk kalkyl

Se bilaga 2

| Intäkter | Kronor | Kostnader | Kronor |
|----------|--------|-----------|--------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| Summa | | Summa | |

Kryssa i de påståenden som stämmer med er förening:

Föreningen är demokratisk

Ja **Nej**

Föreningen har en styrelse med minst tre medlemmar

Ja **Nej**

Föreningen har revisor

Ja **Nej**

Föreningen har återrapporerat eventuella tidigare folkhälso-

Ja
Nej (ej fått)

bidrag från landstinget

Kontaktperson:

Namn...

Emma Åslin Stårsta

Telefon...073 762 72 45.....

E-

mail...umea@friskfri.se.....

Ansökan inlämnas senast måndag den 17 september 2018

Via mail:

landstinget@vll.se

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2019"

Via post:

Västerbottens läns landsting

Diariet

Köksvägen 11, 901 89 Umeå

Märk ansökan "Folkhälsobidrag 2019"



ANSÖKAN FOLKHÄLSOBIDRAG VLL 2019

Om föreningen

Frisk & Fri Umeå är en lokalavdelning i Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar. Frisk & Fri är en ideell förening vars ändamål är att arbeta opinionsbildande, sprida information och genomföra aktiviteter för att stödja personer med ätstörningar och deras närstående, för en bättre vård samt arbeta förebyggande mot ätstörningar och psykisk ohälsa. Frisk & Fri Umeå har en lokal styrelse som sköter lokala frågor och utses på det lokala årsmötet. Riksföreningen Frisk & Fri har en styrelse som utses av årsmötet och sköter ekonomi och frågor som rör hela föreningen.

Frisk & Fris vision är ett samhälle utan ätstörningar där alla är fria att vara sig själva. Frisk & Fris värdegrund är acceptans och respekt för människors olikheter och lika värde, öppenhet kring psykisk ohälsa, inställningen att det går att bli helt frisk och fri från en ätstörning. Vi jobbar för ett samhälle som satsar tillräckliga resurser på att förebygga och behandla ätstörningar.

Samtliga volontärer i Frisk & Fri utbildas i en intern grundutbildning. Så att alla våra volontärer efter genomgången utbildning står på samma grundläggande plattform och får en känsla av vilket sammanhang de är en del av. I grundutbildningen får volontären kunskap om föreningens historia, vision och värdegrund. Det finns också några reflektionsövningar där volontären får stanna upp och reflektera enskilt och tillsammans med andra på studieplatsen över sitt engagemang och sin drivkraft. I utbildningen finns även webb-utbildningar från KÄTS, Kunskapscentrum för Ätstörningar.

Samtliga volontärer erbjuder även handledning en gång per termin av en utomstående psykologstudent som ställer upp ideellt.

Frisk & Fri Umeå hade 2017 70 medlemmar och nio aktiva volontärer. Efter en mycket lyckad rekrytering under sommaren 2018 räknar vi med att antalet volontärer under 2018 kommer vara runt 13 volontärer.

Vad ska göras

Stödjande verksamhet

En ätstörning påverkar hela familjen. Många frågor behöver svar, både hos de som är drabbade och de som är närstående. Ibland behövs konkreta tips om vården. Ibland kan det räcka med att få prata med en medmänniska som har varit i en liknande situation förut. Någon som förstår vad en ätstörning innebär men som också har upplevt att det går att bli frisk och fri. Därför erbjuder vi i Frisk & Fri Umeå stöd i olika former för att kunna bemöta hjälpsökande på det sätt som passar just dem bäst. Vi är medvetna om att det är lång kö för att få behandling på ätstörningsmottagningarna i både Umeå och Västerbotten och vill finnas som ett stöd både för den som inte är i behandling, och den som står i kö till behandling.

Mail och telefon

Drabbade såväl som närstående kontaktar lokalavdelningen för att få stöd per mejl. Denna kanal är en del av grundutbudet i vårt stödarbete. Mejlkontakten är ett vanligt första steg att öppna upp och berätta om sin situation, och många vill även veta vart de kan vända

sig för att få professionell hjälp. Utöver drabbade och närstående mejlar professionella såsom vård- och skolpersonal till oss vid osäkerhet i ätstörningsrelaterade frågor. Under 2017 har lokalföreningen i Umeå tagit emot 188 mail. Första halvåret 2018 har Frisk & Fri tagit emot ca 31 mail per månad.

Telefonstödet uppfyller en liknande funktion som lokalavdelningens stöd- och informationsmejl. Telefonen bemannas torsdagskvällar under två timmar i veckan av våra volontärer på ideell basis. Under 2017 har vi tagit emot 33 samtal. Första halvåret 2018 har vi tagit emot ca 6 samtal per månad.

Det ökande trycket på både mail och telefon visar på att det finns ett stort behov av stöd för den som lever med en ätstörning eller är närstående.

Öppna träffar och stödgrupper

Frisk & Fri Umeå anordnar öppna gruppträffar. I möten med andra känner personer stöd genom att utbyta erfarenheter, lyssna till andra och uppleva att de inte kämpar ensamma. Detta kan leda till att stärka hoppet att det går att bli fri från en ätstörning.

Grupperna leds av erfarna ledare med en egen historia av ätstörning, antingen som före detta drabbad eller närstående. Föreningens öppna träffar är kostnadsfria, öppna för alla och kräver ingen föranmälan. Denna enkelhet underlättar för människor att våga ta steget till att möta andra och be om stöd.

Lokalavdelningen har under året 2018 arrangerat tre öppna träffar för drabbade dit det kom tre personer. Under 2018 och 2019 hoppas vi kunna arrangera fler öppna träffar och gärna med en större regelbundenhet så de stödsökande hinner förbereda sig och ta steget att möta oss. Att träffa personer utanför telefon och mail kan ibland kännas utelämnande och därför tror vi det är viktigt att kunna erbjuda stödträffar något mer regelbundet för att skapa en trygghet.

Besök på ätstörnings- och vårdenheter samt kunskapshöjande aktiviteter

För att bidra till att patienter får en så bra vård som möjligt satsar Frisk & Fri på att besöka ätstörnings- och vårdenheter. De personliga mötena med personal, patienter och närstående ger en direkt möjlighet att inkludera vår kunskap och få inverkan i vården. Under 2018 har lokalavdelningen gjort ett besök på Freja ätstörningsmottagning som är specialistenheten på den psykiatriska kliniken i Umeå. Och ett besök på Barn och Ungdomspsykiatriens Familjeterapi. Båda besöken var mycket uppskattade och efterfrågades igen.

Lokalavdelningen har arbetat för att sammanställa en uppdaterad översikt av ätstörningsvården som erbjuds i Västerbotten. Den uppdaterade sammanställningen finns publicerad på Frisk & Fris hemsida. Frisk & Fri Umeå fortsätter vår samverkan med ätstörningsmottagningen Freja, med Studenthälsan och med BUP/SÄBU som informerar om vår stödjande verksamhet i deras kontaktnät.

Förebyggande verksamhet

Samhällsklimatet i dag präglas av kroppsfixering samtidigt som myterna om ätstörningar fortfarande är stora. Föreningens kommunikationsarbete handlar om att synliggöra och öka kunskaperna om ätstörningar. Vi verkar för ett allsidigt belysande, där såväl positiva exempel på tillfrisknande som kritisk granskning av fördomar och samhällets ansvar får plats. Här fyller vårt pressarbete, kommunikation i sociala medier, vår medlemstidning, våra föreläsningar och våra event en viktig funktion.

Föreläsningar och workshops

För att även förebygga ätstörningar föreläser vi om föreningen och våra olika erfarenheter av ätstörningar för studenter, grundskolor och intresseorganisationer. Fokus är att informera om ätstörningar och förmedla hopp att det går att bli frisk och att stärka självkänslan.

Under 2018 har Frisk & Fri volontärer i Umeå föreläst för SOSUM (Socionomstuderandes studentorganisation), Funktionsrätt Umeå, och läkarstudenter på Umeå Universitet. Under 2018 och 2019 planerar även vi att föreläsa för studenter på tränarprogrammet och barnmorskor i primärvården. Vi hoppas även kunna nå ut till BUP i Skellefteå, och skolor i Vännäs kommun under 2019.

Vilka målområden uppfylls och varför?

Både det stödande och förebyggande arbetet uppfyller följande målområden:

Främja psykisk ohälsa och förebygga psykisk ohälsa.

Det gör vi genom att stärka den som är sjuk i en ätstörning att bli frisk och genom att stödja närstående som också lätt riskerar andra former av psykisk ohälsa och stressrelaterade symptom. Genom föreläsningar och informationsträffar förebygger vi psykisk ohälsa och främst ätstörningar genom att skapa ökad förståelse och fånga upp i ett tidigt skede.

Delaktighet och inflytande i samhället.

Kärnan i verksamheten är de egna erfarenheterna av ätstörningar, antingen som tidigare drabbad eller närstående. Alla våra volontärer ska ha varit friska och fria från ätstörningen i minst två år för att få tid till återhämtning och få perspektiv på sjukdomen. I Frisk & Fri Umeå lyfter vi både närstående och brukarperspektivet, vi har möjlighet att påverka vården, beslutsfattare, media osv.

Hur följer vi upp arbetet?

Via halvårsrapporter och verksamhetsberättelsen följer vi upp antal träffar och deltagare, samt antal mail och telefonsamtal. Under arbetets gång har vi löpande volontärträffar där vi utvärderar verksamheten. En gång per termin har vi även ett styrelsemöte som protokollförs. Det skickas årligen ut en medlemsenkät och vi planerar att inför en kvalitativ deltagarundersökning i våra Öppna träffar

Budget Frisk & Fri - Riksföreningen mot ätstörningar - Lokalavdelningen i Umeå

Budget 2018 Budget 2019

INTÄKTER

Offentliga bidrag

Umeå Fritid

70

70

Folkhälsomedel

0

50

Summa offentliga bidrag

70

120

Medlemsavgifter

Medlemsavgifter

7

7

Summa medlemsavgifter

7

7

Andra bidrag

Insamling

1

1

Sponsring

5

3

PostkodStiftelse

0

50

Summa andra bidrag

6

54

Övriga intäkter

Föreläsningar

3

18

Summa övriga intäkter

3

18

Summa Intäkter

86

199

KOSTNADER

| | | |
|---|----|-----|
| Lönekostnad inklusive sociala avgifter och pensionskostnader | 44 | 137 |
| regionansvarig Umeå 0,1 tjänst 2018 | | |
| regionansvarig Umeå 0,3 tjänst 2019 | | |
| Summa lönekostnader | 44 | 137 |
| | | |
| Övr externa kostnader | | |
| | | |
| Lokalkostnader | 1 | 1 |
| Resekostnad | 3 | 10 |
| Mässor | 5 | 5 |
| Tryck medlemstidning | 3 | 3 |
| Utskick medlemstidning | 1 | 2 |
| Trycksaker | 2 | 2 |
| Marknadsföring | 5 | 10 |
| Broschyrer | 4 | 6 |
| Medlems/Givarregister | 4 | 4 |
| Möten och seminarier | 4 | 4 |
| Utbildning internt föreläsare | 1 | 1 |
| Kontorsmaterial | 2 | 2 |
| Chatt o telefon | 2 | 2 |
| Datakommunikaton | 4 | 4 |
| Porto | 2 | 2 |
| Revisionsarvode | 2 | 2 |
| Bankkostnad | 1 | 1 |
| | | |
| Summa övriga kostnader | 46 | 61 |
| | | |
| Summa kostnader | 90 | 198 |
| | | |
| Resultat | -4 | 1 |