

# ÅRSREDOVISNING 2013



**FRISK & FRI**

RIKSFÖRENINGEN MOT ÄTSTÖRNINGAR



Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar  
Inedalsgatan 5, 112 33 Stockholm  
08-20 72 14, [info@friskfri.se](mailto:info@friskfri.se), [www.friskfri.se](http://www.friskfri.se)

Orgnr: 802012-8925, Pg 90 00 87-8, Bg 900 - 0878

## INNEHÅLL

---

Inledning	04
Organisation	05
Utveckling av riksföreningen under 2013	06

## FÖRVALTNINGSBERÄTTELSE 2013

---

Verksamhet	07
FÖREBYGGANDE ARBETE	07
STÖDJANDE ARBETE	09
ARBETE FÖR EN BÄTTRE VÅRD	12
KOMMUNIKATION	14
INTERNA UTBILDNINGAR & KVALITETSSÄKRING	16
INSAMLING	18
BIDRAGSGIVARE	19

## RÄKENSKAPER 2013

---

RESULTATRÄKNING	20
BALANSRÄKNING	21
NOTER & TILLÄGGSUPPLYSNINGAR	22

## Inledning

Styrelsen för Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar avger härmed följande redovisning för räkenskapsåret 2013.

### Föreningens ändamål

Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar är en ideell förening vars syfte är att sprida information och genomföra aktiviteter för att:

- stödja personer med ätstörningar och deras anhöriga
- verka för bättre vård
- arbeta förebyggande

### Föreningens vision

Frisk & Fri vision är ett samhälle utan ätstörningar där alla är fria att vara sig själva.

### Föreningens värdegrund

Frisk & Fri står för

- acceptans och respekt för människors olikheter och lika värde
- öppenhet kring psykisk ohälsa
- att det går att bli helt frisk och fri från en ätstörning
- ett samhälle som satsar tillräckliga resurser på att förebygga och behandla ätstörningar

### Styrelse

Ordförande	David Clinton, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, psykoanalytiker, docent på Karolinska institutet och forskare vid Kunskapscentrum för ätstörningar (1) *
Sekreterare	Axel Östergren, civilekonom och CFO (1)
Ledamöter	Lena Westin, sjuksköterska, enhetschef för Dala ABC – kunskapscenter för vuxna med ätstörningar i Dalarna (1) Anneli Forss, projektledare/egen företagare (2) Ida Lind, myndighetshandläggare och tidigare regionansvarig för Frisk & Fri Göteborg (2) Lena Lydahl, lärare (1) Julia Stala, psykolog Capiro anorexicenter i Malmö (tidigare suppleant, ersatt Lars Hedell som avgått under året) (1) Lars Hedell (avgått under året)

### Styrelsemöten

Föreningen har under verksamhetsåret haft **9 protokollförda styrelsemöten**. Årsmöte i Frisk & Fri hölls den 17 mars 2013 på Sensus studieförbund, Klara södra kyrkogata 1, Stockholm.

### Medlemmar

Medlemsantalet var under årets slut **1840 medlemmar** inklusive familjer och organisationer såsom specialistvårdsenheter och skolhälsovård med mera.

\* inom parentes  
= antal tillfällen  
icke närvarande  
på styrelsemötena

## Organisation

### Riksstyrelse

Riksstyrelsen har det övergripande ansvaret för Frisk & Fri verksamhet. Styrelsen är insatt i föreningens strategiska utveckling och tar beslut om viktiga kommunikativa och ekonomiska satsningar.

### Rikskansli

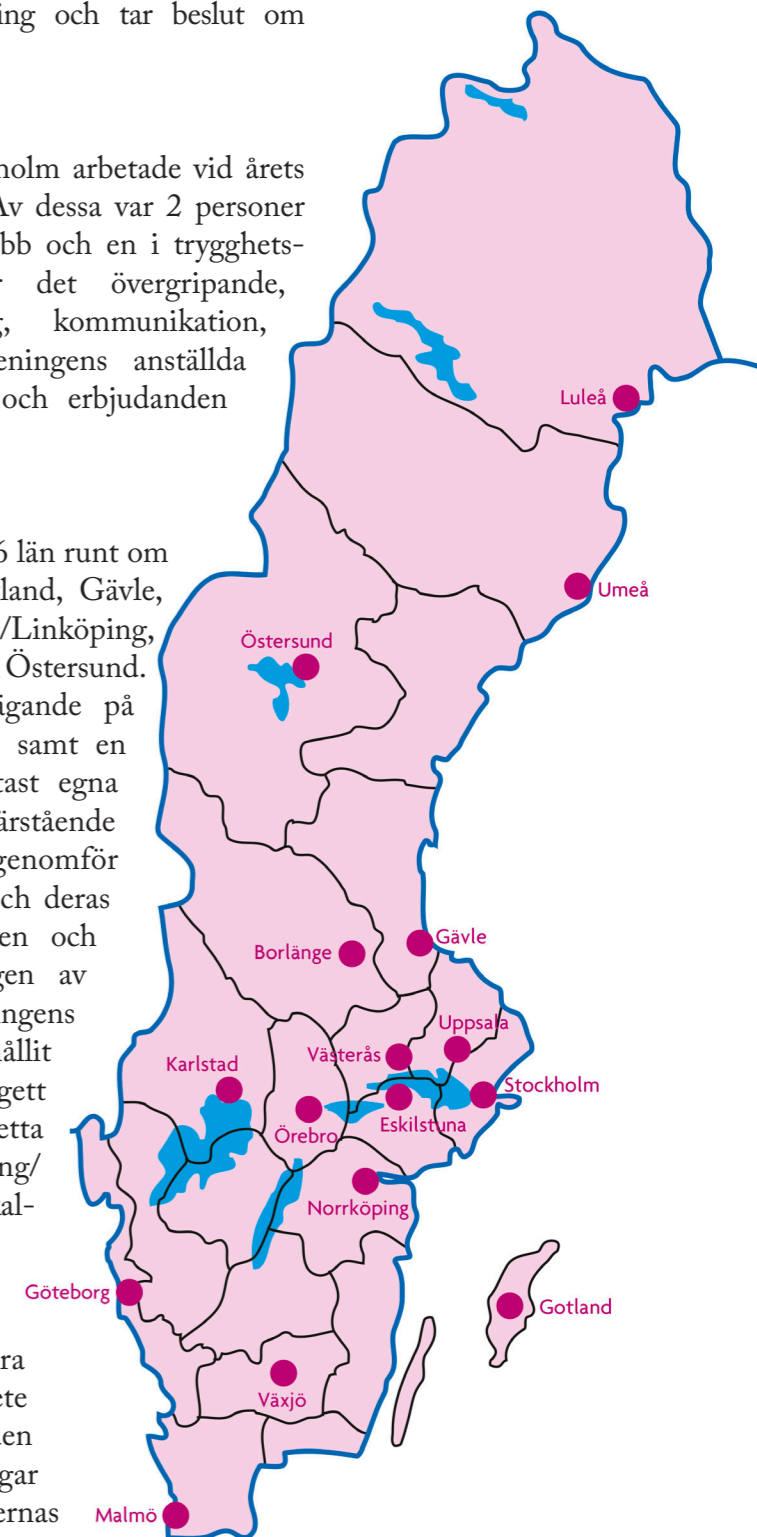
På Frisk & Fri rikskansli på Kungsholmen i Stockholm arbetade vid årets slut totalt 11 personer i sammanlagt 3,95 tjänster. Av dessa var 2 personer anställda genom Arbetsförmedlingen, en i nystartsjobb och en i trygghetsanställning. Föreningens anställda ansvarar för det övergripande, operativa arbetet inom verksamhetsutveckling, kommunikation, insamling och ekonomi. På så sätt lägger föreningens anställda grund för lokalavdelningars insatser ute i landet och erbjudanden för Frisk & Fri medlemmar.

### Lokalavdelningar

Frisk & Fri hade vid årets slut 16 lokalavdelningar i 16 län runt om i landet. Dessa fanns i: Borlänge, Eskilstuna, Gotland, Gävle, Göteborg, Karlstad, Luleå, Malmö, Norrköping/Linköping, Stockholm, Umeå, Uppsala, Västerås, Växjö, Örebro och Östersund. Lokalavdelningarnas verksamhet genomförs övervägande på volontär basis. Varje lokalavdelning har en styrelse samt en ansvarig kontaktperson. Kontaktpersonerna har oftast egna erfarenheter av ätstörning genom att ha varit närstående eller tidigare drabbad. Lokalavdelningarna genomför aktiviteter för att stödja drabbade av ätstörningar och deras närstående, har ett utbyte med den lokala vården och arbetar förebyggande och påverkande. Omfattningen av aktiviteter ser olika ut beroende på lokalavdelningens storlek och resurser. Vissa lokalavdelningar har erhållit ekonomiskt stöd från det egna länet vilket har gett möjlighet att ha anställda kontaktpersoner. Detta gäller Stockholm, Göteborg, Malmö, Norrköping/Linköping och Umeå. Anställningarna i lokalavdelningarna utgjorde vid årets slut 1 fulltidstjänst.

### Volontärer

Det är främst Frisk & Fri volontärers stora personliga engagemang som gör föreningens arbete möjligt. Viljan att kunna göra skillnad, att använda den i flesta fall egna, tidigare erfarenheten av ätstörningar för att hjälpa andra är en stark drivkraft i volontärernas arbete. Under 2013 har cirka 150 volontärer engagerat sig i Frisk & Fri lokalavdelningar.





## Utveckling av riksföreningen under 2013

”Exakt 30 år har gått sedan föreningen bildades och under jubileumsåret 2013 har vi valt att ändra vårt namn från Riksföreningen Anorexi/Bulimi Kontakt till Frisk & Fri – Riksföreningen mot ätstörningar. Jag känner mig stolt att här kunna presentera första årsredovisningen med nya namnet. Föreningens nya namn innebär ett ställningstagande; vi rör oss bort från diagnosstänkandet och markerar att vi arbetar mot ätstörningar i alla dess former, vi slår fast att det går att bli frisk och fri från en ätstörning och vi tar ställning för ett samhälle utan ätstörningar där alla är fria att vara sig själva. Från att för 30 år sedan ha börjat som en patientförening har vi numera även etablerat oss som en opinionsbildande kraft som syns och hörs allt mer i media och samhället.

Vårt ställningstagande som påverkande kraft stärker våra ändamål – genom samhällelig debatt och dialog när vi enklare ut till de som behöver vårt stöd, vårt förebyggande arbete lyfts fram och värden kan och behöver ta ställning till de synpunkter vi kommer med.

Jubileumsåret har markerats på flera sätt och olika event har genomförts i lokalavdelningarna. På riksplån valde vi att gå ut med kampanjen ”Miss Skinny” för att markera att det är dags för modebranschen att ta sitt ansvar för hur den påverkar, särskilt unga, människor. I kampanjen fick vi fantastisk draghjälp av PR-byrån Shout, vilket medförde att vi fick stort genomslag i riksmidier.

En stor del av vår verksamhet under 2013 har handlat om att slutföra det av PostkodLotteriet sponsrade ”Finansieringsprojektet”. Genom projektet har vi bland annat haft möjlighet att investera i ett medlems- och givarregister som avsevärt underlättar kontakten med våra medlemmar. Med detta verktyg har vi redan genomfört en medlemsundersökning som visat att en stor del av våra medlemmar önskar att vi arbetar mer påverkande, det vill säga opinionsbildande. För att kunna genomföra det stora uppdrag vi tar på oss – att påverka för ett Sverige utan ätstörningar – behöver vi finansiera verksamheten med mer än enbart offentliga medel. Vi är därför glada att vi numera disponerar en infrastruktur för insamling som gör att även privatpersoner och företag ekonomiskt kan stödja verksamheten.

Vårt förebyggande arbete har haft ett rejält uppsving under året. Numera kan vi erbjuda ett utbildningspaket till intresserade där man kan beställa allt från enstaka korta workshops om självkänsla till hel-dagsutbildningar om ätstörningar. Vi har också kunnat skapa och trycka upp helt nya informationsbroschyrer för ätstörningsdrabbade och deras närstående.

Det är med glädje jag summerar detta år, och jag ser fram emot att få fortsätta vårt gedigna arbete för ett samhälle utan ätstörningar. Tillsammans är vi starka och tillsammans har vi makten att påverka det samhälle vi lever i.

Kari Elise Slinning

Kari Elise Slinning, verksamhetsansvarig Frisk & Fri



## Verksamhet

Frisk & Fri stödjer personer som är drabbade av en ätstörning och deras anhöriga, arbetar förebyggande mot ätstörningar och verkar för en bättre vård. Ändamålet har under året uppnåtts genom att föreningen har genomfört de aktiviteter som följer.

### FÖREBYGGANDE ARBETE

Samhällsklimatet i dag präglas av information om mat, dieter och träningsformer. Vi vet att starka marknadskrafter står bakom en stor del av budskapen. Vi vet också att gränsen mellan att ta hand om sig själv, äta bra och träna rätt, lätt kan slå över till en ätstörning eller ett träningsmissbruk. En risk som rör oss alla. Därför satsar Frisk & Fri utöver det redan etablerade förebyggande arbete bland barn och ungdomar (Body Talk) även på utbildningar för vuxna i förebyggande och påverkande syfte.

### Fokus under 2013

För att kunna stödja lokalavdelningarna i deras förebyggande insatser har en utbildningsansvarig på 50 % tjänst anställts med en övergripande, strategisk ledningsfunktion på riksnivå. Detta har genomförts för att vidareutveckla kvalitetssäkringen av lokalavdelningarnas arbete, för att utarbeta vilka målgrupper vi vill nå under de närmaste åren och för att utarbeta strategiska arbetsformer för att nå dessa. Frisk & Fri har under året även lagt grunden för pilotprojekt med sponsringpartners för att framöver bredda vårt förebyggande arbete. Detta kommer att lanseras under 2014.

### Workshop för barn och ungdomar

Allt fler och allt yngre barn är missnöjda med sin kropp. Frisk & Fri arbetar förebyggande mot ätstörningar bland unga med workshoppen Body Talk som syftar på att stärka självkänslan. Workshopen ifrågasätter den gängse bilden av skönhet som förmedlas i medierna. Vi öppnar upp för en diskussion om ideal och hur vi kan förhålla oss till de budskap vi ser. Det handlar om att bli medveten om hur kommunikation påverkar oss och hur vi påverkar varandra.

Under 2013 har föreningen tagit fram *Fickbok för bättre självkänsla* som kommer att delas ut till alla deltagare i Body Talk från och med våren 2014. Med övningsboken får unga ytterligare ett verktyg för att stärka sin självkänsla. Alla våra kontaktuppgifter finns med i boken så att de som läser den vet hur de kan gå till väga om de skulle behöva stöd eller har en vän som skulle behöva det. En referensgrupp med volontärer i Malmö och i Stockholm har testat och utvärderat övningarna till boken. Innehållet har sedan även granskats av psykologer och engagerade i föreningen.

Body Talk erbjöds under året av föreningens lokalavdelningar i Gävle, Malmö och Stockholm.

”JAG TYCKER DET VAR BRA ATT DISKUTERA DAGENS SKÖNHETSIDEAL. BRA ATT NI UPPMÄRKSAMMAR DETTA OCH INFORMERAR 'VÄRLDEN'!



**Utbildningar för vuxna**

Att våga prata om ätstörningar är svårt, och det är även en stor utmaning att avgöra vem som är frisk och vem som är drabbad. Vuxna som träffar barn och ungdomar i sitt arbete eller ideella engagemang kan spela en avgörande roll för att upptäcka ett osunt beteende och hjälpa drabbade till vård. I samarbete med Sensus studieförbund skapade Frisk & Fri under 2012 ett utbildnings-erbjudande för vuxna som arbetar med barn och ungdomar. Erbjudandet omfattar ett kostnadsfritt, digitalt studiematerial om ätstörningar (Frisk och fri) samt behovsanpassade utbildningar.

Under 2013 genomförde Frisk & Fri utbildningar för vuxna både i föreningens egen regi och i samarbete med Sensus studieförbund. Utbildningarna har handlat om kortare föreläsningar på 1,5 till 2 timmar upp till halvdagar, och har verkställts av föreningens lokalavdelningar i bland annat Luleå, Malmö, Stockholm och Växjö. Föreläsningarna har genomförts på beställning av i första hand skolor och gym.

**Förebildning – en utbildningsdag om ätstörningar och hälsosamt ledarskap**

Frisk & Fri lokalavdelning i Stockholm bjöd i mars 2013 in till en heldagskonferens. Syftet med Förebildning var att delge kunskap och erfarenhet till skolpersonal och andra som möter barn och unga, och underlätta hanteringen av svåra frågor och problematik. Vi föreläste om ätstörningar, riskgrupper, hur ätstörningar kan upptäckas samt bemötande. Arrangemanget lockade över 160 deltagare och baserat på den utvärdering som genomfördes blev utfallet mycket positivt. Vår tanke är att fortsätta med en återkommande, årlig Förebildningsdag som arrangeras i olika lokalavdelningar, vilket vi hoppas kommer leda till en ökad kunskapspridning runt om i landet.

**FÖREBYGGANDE ARBETE I SIFFROR**

ANTAL DELTAGARE BODY TALK: 960  
ANTAL ÅHÖRARE FÖRELÄSNINGAR: 740

”DET KÄNDES VIKTIGT ATT FÖRSTÅ HUR EN DRABBAD TÄNKER. DET GÖR DET LÄTTARE ATT FÖRSTÅ OCH HJÄLPA PERSONEN.

**STÖDJANDE ARBETE**

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 medmänsklig som har varit i en liknande situation. 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 stöd i olika former för att kunna bemöta hjälpsökande på det sätt som passar just dem bäst.

**Fokus under 2013**

Föreningen har under året lagt störst vikt vid att öka tillgängligheten för alla som behöver vårt stöd. Bland annat har vi ökat antalet öppna träffar i våra lokalavdelningar samt återigen stärkt våra insatser under sommar och julperioden. Vi har även skickat ut medlemsenkäter för att få insyn i våra medlemmars huvudsakliga mål med sitt medlemskap och deras önskemål och uppfattning av föreningens stödarbete.

**Chatt**

För många, framförallt unga människor är chatten den första instansen de vågar att ta kontakt med. Samtalen handlar ofta om rädsla att berätta för omgivningen att man har problem kring mat, ätande och sin kropp.

I juni gick Frisk & Fri över till ett nytt, lättillgängligt chattverktyg. Det innebär att alla som går in på föreningens hemsida under chattiderna direkt kan ta kontakt med föreningens chattansvariga. Trycket på chatten är stund-



tals mycket högt de två timmar i veckan den finns öppen. Vi ser en stadig ökning av personer som vill kontakta oss denna väg och vi har ofta inte möjlighet att ens besvara alla förfrågningar som kommer in. Denna erfarenhet tar vi med oss till 2014, då vi kommer fortsätta söka sponsring för att kunna utöka chattverksamheten.

”JAG VILLE BARA LOGGA IN OCH BERÄTTA ATT JAG CHATTADE MED DIG FÖR TVÅ ÅR SEN. ALLT HAR GÅTT BRA, JAG ÄR FRISK NU.



”SKÖNT ATT FÅ PRATA MED ANDRA I ELLER EFTER SAMMA SITUATION OCH DELA TANKAR OCH FUNDERINGAR. TACK FÖR MÖJLIGHETEN!

### Stödmejl och stödtelefon

Både drabbade och närstående kontaktar oss för att få stöd via mejl och telefon. Även vård- och skolpersonal som känner sig osäkra i bemötande av ätstörningsproblematiken hör av sig till föreningen.

Frisk & Fris lokalavdelningar har haft fasta telefontider fem dagar i veckan och kunnat besvara mejl inom tre arbetsdagar.

### Öppna träffar och stödgrupper

Frisk & Fri anordnar öppna träffar samt självhjälps- och anhöriggrupper. I möten finner hjälpsökande stöd genom att utbyta erfarenheter, känna att de inte kämpar ensamma och genom att få förstärkning i att det går att bli fri från en ätstörning. Grupperna leds av erfarna volontärer med tidigare egen historia av ätstörning, antingen som före detta drabbad eller närstående.

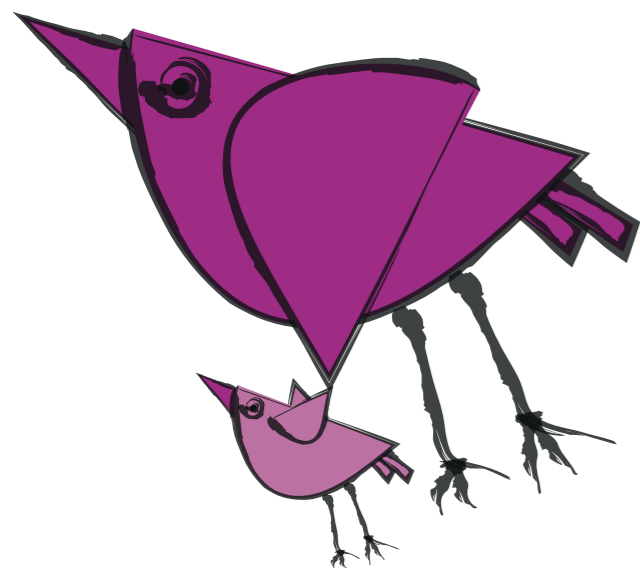
Föreningens öppna träffar är kostnadsfria, öppna för alla och kräver ingen föranmälan. Denna enkelhet underlättar för människor att våga ta steget till att möta andra och be om hjälp. Öppna träffar genomfördes i Frisk & Fris lokalavdelningar i Borlänge, Eskilstuna, Gotland, Göteborg, Malmö, Norrköping/Linköping, Östersund, Stockholm och Västerås.

Under året har även anordnats självhjälpsgrupper i Göteborg, Stockholm och Malmö och anhöriggrupper på Gotland, i Göteborg, Karlstad, Luleå, Stockholm och Malmö.

### Mentorer för drabbade och anhöriga

Frisk & Fris mentorer finns där exklusivt för föreningens medlemmar. Mentorerna är själva friska från en ätstörning eller närstående till någon som har varit drabbad. Att ha en mentor innebär att ha en längre eller kortare personlig kontakt via internet, telefon eller möten. Mentorerna kan svara på frågor om tillfrisknande på ett sätt som är unikt. De finns där, tröstar, ger hopp och inte minst: de hjälper personer vid behov vidare till den vård som finns i närheten.

Föreningen samtliga medlemmar har haft tillgång till en intern mentorslista med information om mentorernas ålder, erfarenhet, viss information om tidigare sjukdomshistoria och uppgifter om fritidsintressen och sysselsättning. Medlemmar som önskat det har själva valt en mentor utifrån mentorslistan där det under 2013 fanns cirka 60 personer. Första kontakten har tagits av den stödsökande och tillsammans med mentorn har en personlig och individuell överenskommelse gjorts om hur kontakten ska se ut.



### Mammastöd

Ätstörningar och graviditet är ett stort tabu. Drabbade kvinnor kan känna sig ensamma med sina funderingar över kroppens förändring under och efter graviditeten. Många oroar sig över hur en pågående eller tidigare ätstörning kan påverka barnet. Under 2013 kunde Frisk & Fri på nytt ta upp mammastödet för att bemöta just de här behoven.

En telefontid har under slutet på året erbjudits en gång per vecka för gravida och nyblivna mammor som haft eller har en pågående ätstörning. En mejladress som besvaras av volontärer med egen erfarenhet av moderskap och ätstörningar har också upprättats.

Frisk & Fris lokalavdelning i Stockholm arrangerade under hösten en föreläsning i temat graviditet och ätstörningar där även personal från barn- och mödravården bjöds in.

### Sommar- och julstöd

Under sommar- och jultid när ätstörningsenheter stänger ökar behovet av stöd bland ätstörningsdrabbade och deras närstående. Vardagen, rutinerna och tryggheten förändras. Utöver detta präglas medieklimatet ännu mer än vanligt av fokus på mat och ätande respektive kroppen och viktnedgång. För att svara upp mot det ökade stödbehovet erbjöd lokalavdelningen i Stockholm utökad stödverksamhet under hela sommaren och julen 2013.

I projektet ingick utökad chattverksamhet samt mejl- och telefonstöd för hjälpsökande i hela landet. En projektledare ansvarade för verksamheten och volontärer utbildades för att i ordna öppna kvällar i Stockholm. En tydlig ökning av återkommande stödkontakter kunde märkas under dessa perioder.

”JAG KRÄVER INTE ATT MINA FÖRÄLDRAR ELLER VÄNNER SKA FATTA PRECIS HUR DET KÄNNES, MEN IBLAND ÄR DET SKÖNT ATT PRATA MED NÅGON SOM FAKTISKT GÖR DET.

### STÖDJANDE ARBETE I SIFFROR

CHATTSAMTAL PER MÅNAD: 30

STÖDMEJL PER MÅNAD: 330

STÖDSAMTAL PER MÅNAD: 100

ANTAL MÖTEN PER MÅNAD: 60

### ARBETE FÖR EN BÄTTRE VÅRD

Att våga söka professionell hjälp på grund av en ätstörning är ett stort steg. Skam, osäkerhet och rädsla är vanligt hos såväl drabbade som närstående. Tidiga insatser vid insjuknande leder till minskat lidande och snabbare tillfriskande. Frisk & Fri finns till som en länk mellan vårdsökande och brukare och vården, samt som komplement och påverkande kraft där offentliga insatser inte räcker till. Föreningens volontärer delar med sig av sina kunskaper och erfarenheter till vårdsökande, patienter och vårdpersonal. Vidare är föreningen även aktiv i olika relevanta nätverk på nationell och lokal nivå.

#### Fokus under 2013

För att utveckla Frisk & Fris påverkande arbete gentemot vården på ett strategiskt sätt samt stödja lokalavdelningarna i deras kommunikation och lyfta relevanta, opinionsbildande frågor har föreningen i slutet på året anställt en kommunikationsansvarig i 50 % tjänst.

#### Besök på ätstörnings- och vårdenheter

För att bidra till att patienter får en så bra vård som möjligt satsar Frisk & Fri på besök på ätstörnings- och vårdenheter. De personliga mötena med personal och patienter ger en direkt möjlighet att inkludera vår kunskap och vårt stöd i vården.

Under 2013 har Frisk & Fris lokalavdelningar i Borlänge, Eskilstuna, Gävle, Gotland, Göteborg, Malmö, Norrköping/Linköping, Östersund och Västerås varit på besök på ätstörnings- och vårdenheter. Vid dessa möten förs en dialog mellan personal och föreningen, där vi bland annat för fram åsikter rörande vård som vi fått tillgång till. Vi träffar även patienter och berättar om livet som frisk.

Paneldebatt på "World Mental Health Day", i mitten sitter pressansvarig i Frisk & Fri.



Föreningen har under året särskilt stärkt sin dialog och samarbete med nordens största ätstörningsenhet, Stockholms centrum för Ätstörningar, SCÄ. Sedan våren har lokalavdelningen i Stockholm haft möjlighet att presentera sin verksamhet på de informationsträffar som alla nya patienter och deras närstående erbjuds då behandling påbörjas. Frisk & Fri Stockholm disponerar numera även ett eget rum på enheten och representanter för lokalavdelningen finns tillgängliga en halvdag per vecka för patienter, närstående och personal. En utvärdering av detta arbete kommer göras under 2014 och om det visar sig positivt hoppas vi kunna skaffa tillräckliga medel för att kunna genomföra detta på andra enheter runt om i landet.

#### Språkrör för drabbade av ätstörningar och deras närstående

Via stödarbetet för drabbade och närstående i hela landet får föreningen betydande insyn i de behov som finns bland målgruppen. Många engagerade inom föreningen har även egen erfarenhet av att ha behandlats inom vården. Genom att vara aktiv i nätverket Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH – ett nätverk bestående av 13 patientorganisationer, och i diverse brukarråd delar Frisk & Fri med sig av kunskaper till beslutfattare och andra inom vård och politik.

Under året har Frisk & Fris lokalavdelningar i Eskilstuna, Malmö, Stockholm, Västerås och på Gotland varit aktiva i NSPH.

För att lyfta patienternas perspektiv på lokal nivå har Frisk & Fris lokalavdelningar i Malmö, Norrköping/Linköping, Göteborg, Östersund och Stockholm deltagit i relevanta brukarråd och brukararrangemang.

#### Föreläsningar

Frisk & Fri föreläser regelbundet på ledande konferenser och möten inom ätstörningsområdet. Vi ser det som ett värdefullt sätt att påverka, sprida vår kunskap, få utbyte med vården och stärka vårt nätverk.

Under året höll Frisk & Fri bland annat på uppdrag av SABS, Svenska Anorexi och Bulimisällskapet en föreläsning för mer än 200 personer från Sveriges ätstörningsexpertis. Frisk & Fri delgav information kring hur föreningen utvecklats under året, om kampanjen Miss Skinny och om hur vi upplever att relationerna ser ut mellan kliniker och föreningen.

"World Mental Health Day", en konferens med fokus på barn och ungas psykiska ohälsa samarrangerades under hösten av NSPH, Socialdepartementets PRIO-samordning, Socialstyrelsen, SKL, Hjärnkoll och föreningen Mind. Frisk & Fris pressansvarige medverkade som representant för NSPH genom att delta i den paneldebatt som avslutade konferensen.

BÄTTRE VÅRD I SIFFROR

VÅRDBESÖK PER MÅNAD: 30

BRUKARRÅD: 9



## KOMMUNIKATION

Samhällsklimatet i dag präglas av kroppsfixering samtidigt som myterna om ätstörningar fortfarande är stora. Frisk & Fri 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 event en viktig funktion runtom i landet.



**”ATT NI TROTS ATT NI ÄR EN LITEN FÖRENING GER ER UT FÖR ATT PÅVERKA ÄR NÅGOT NYTT SOM VERKLIGEN BEHÖVS. DET ÄR DAGS ATT HÖJA RÖSTEN OCH IFRÅGASÄTTA IDEAL – SÅ SKER EN FÖRÄNDRING.**

## Fokus under 2013

Frisk & Fri har under året tagit viktiga steg i utvecklingen av vårt varumärke, som påbörjades med föreningens namnbyte på årsmötet. Tack vare det omfattande pro bono samarbetet med reklambyrå Shout har Frisk & Fri kunnat förnya medlemstidningen till ett nytt och mer lättläst format, producera en ny och mer funktionell hemsida, blogg och Facebook-sida samt kunnat genomföra kampanjen ”Miss Skinny”. Kampanjen fick stor genomslagskraft och har varit ett sätt för föreningen att väcka debatt och skapa större kännedom om organisationen.

## Miss Skinny-kampanj, pressarbete och sociala medier

En Facebook-sida, några annonser på nätet, en hemsida, en utomhustavla, inbjudningar till en pressvisning och en kampanjvideo – det är vad som utgjorde den omtalade och i stort sett pro bono-baserade Miss Skinny-kampanjen. Med kampanjen ville Frisk & Fri belysa och utmana de budskap och ideal gällande hur vi ska se ut, som förmedlas till oss på mer eller mindre subtila sätt, varje dag, året runt och som vi anser skapar grogrund för ätstörningar. Kampanjens genomslagskraft blev betydligt större än förväntat. Även om föreningen räknade med att skapa diskussion och debatt så var den otroligt starka mediala uppmärksamheten oväntad. En diskussion om ideal, kommunikation och Frisk & Fris verksamhet tog fart i tidningar och runt om i olika sociala medier. Föreningen lyckades i samband med kampanjen få utrymme i stora mediekanaler såsom Metro, SVT1 Rapport och TV 4 morgonsoffa. Som svar på allt som skrevs gick föreningen ut med en debattartikel i Aftonbladet där vi förklarade varför vi valde att genomföra kampanjen. Några veckor senare gick som en följd på detta Sveriges ätstörningsexpertis och specialistvårdenheter ut med en debattartikel i Svenska Dagbladet där de uttryckte stöd för Frisk & Fris arbete och uppmanade samtidigt politiker att ta sitt ansvar för den vård som erbjuds personer drabbade av ätstörningar. Frisk & Fris synlighet i medier har i samband med och efter kampanjen ökat genom ett större antal artiklar och intervjuer. Dessutom har föreningens namn nämnts i ett hundratal ytterligare tidningsartiklar, radioprogram, tv-program och i stora bloggar.



Kampanjens enda utomhustavla, vid Stureplan i Stockholm.

## Evenemang

Utöver föreläsningar i vård- och utbildningssammanhang genomför Frisk & Fri även offentliga evenemang i olika sammanhang.

För att markera att föreningen blivit 30 år arrangerades det under året två särskilda evenemang. I Göteborg arrangerade Skjul Fyra Sex, en mötesplats för kreativa människor, under sommaren en stödfest för lokalavdelningen i Göteborg. Över 300 människor besökte eventet och vinsten (17 000 kr) gick oavkortat till verksamheten i Frisk & Fri Göteborg. Lokalavdelningen i Malmö arrangerade en gratis föreläsning och rollspel om ätstörningar som inkluderade över 30 personer. Skolpersonal, medlemmar och volontärer i lokalavdelningen deltog.

## KOMMUNIKATION I SIFFROR

ANTAL TIDNINGSARTIKLAR UNDER ÅRET: 40  
 ANTAL RADIOINTERVJUER UNDER ÅRET: 20  
 ANTAL TV-INTERVJUER UNDER ÅRET: 10  
 ”GILLARE” PÅ FACEBOOK VID ÅRETS SLUT: 1500



## ORGANISATIONSUTVECKLING, INTERNA UTBILDNINGAR & KVALITETSSÄKRING

Föreningens ambition är att växa för att kunna påverka och förebygga mer. Därför har vi under året skapat personella förutsättningar för att kunna vidareutveckla särskilt föreningens förebyggande och påverkande arbete på ett strategiskt sätt. Ju större föreningen blir, desto viktigare är det att vi förmår förstå vilken verksamhet och vilka aktiviteter som bäst gynnar vår vision; ett samhälle utan ätstörningar där alla är fria att vara sig själv. Det är också viktigt att på ett demokratiskt vis bestämma oss för hur vi ska genomföra verksamheten på bästa möjliga sätt.

### Fokus under 2013

En demokratiseringsprocess har påbörjats under året där medlemmarna bidrar i diskussionen kring vart vi är på väg. Samtidigt pågår ett intensivt arbete för att underlätta för lokalavdelningarna att genomföra sitt ändamålsarbete så smidigt som möjligt.

### Demokrati, utveckling och interna konferenser

För att föreningen ska utvecklas åt det håll som behövs och är genomförbart, har det under året påbörjats ett arbete med att samla information från våra medlemmar (genom enkäter) och från föreningens egna medarbetare kring vad föreningen bör satsa på under de kommande åren. Frisk & Fri genomförde två interna konferenser under året; rikskonferensen under våren som genomfördes i samband med årsmötet, och kontaktpersonträffen under hösten där personer från varje lokalavdelning tillsammans med rikskansliets personal och riksstyrelse genomförde workshoppen LOTS för att lägga grunden till en diskussion om verksamhetsutvecklingen för de kommande åren.

### Manual och medieutbildning

En del av rikskansliets funktion är att ge lokalavdelningarna det stöd de behöver i sitt dagliga arbete. För att underlätta och öka tryggheten i uppdraget har det under året tagits fram en *Manual för att starta upp och leda en lokalavdelning*. Manualen finns till hands för kontaktpersonerna i varje lokalavdelning och innehåller riktlinjer och instruktioner för all verksamhet som föreningens lokalavdelningar har ansvar för.

Inför kampanjen Miss Skinny togs det fram ett uppdaterat material att använda som underlag för kontakt med media. Kontaktpersonerna i lokalavdelningarna och anställda på rikskansliet har vid två tillfällen under året även genomgått en medieträning.

### Mallar

Frisk & Fri får många förfrågningar från journalister, elever, studenter och andra intressenter. För att kunna svara som en enad röst har Frisk & Fri under året arbetat fram mallar för brev, skrivelser och statistik.

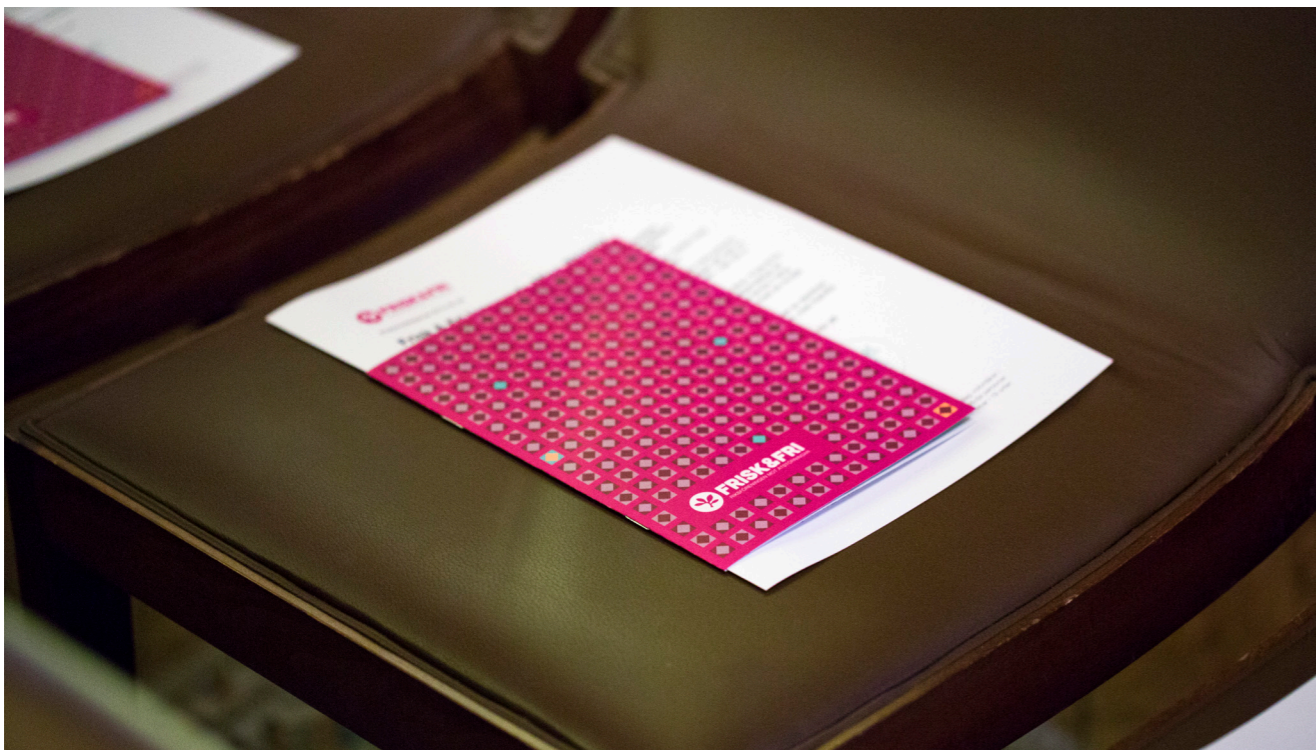
### Policys

Frisk & Fri har under 2013 utökat samarbeten med företag. För att säkerställa att samarbeten passar föreningens värdegrund har policys för annonsering i vår medlemstidning *Insikt* och för samarbeten med företag tagits fram.

### Volontärutbildningar

I föreningen känner vi ett stort ansvar för att utbilda och handleda volontärer. Intervjuer genomförs med alla som vill engagera sig, policys finns för våra volontärer och alla behöver underteckna en volontärsöverenskommelse med bland annat information om tystnadslöfte gentemot de personer som får vårt stöd. Alla mentorer erbjuds handledning, antingen i grupp eller via personliga samtal med handledare.

På grund av bristande ekonomi har vi inte kunnat genomföra de heldagsutbildningar för föreningens alla volontärer som vi önskat. Vi hoppas dock kunna genomföra detta på årlig basis så småningom. I vissa lokalavdelningar har vi haft möjlighet att erbjuda volontärutbildning. I Stockholms lokalavdelning gjordes ett samarbete mellan Tjejjonen, KÄTS (Kunskapscentrum för ätstörningar) och Frisk & Fri. Utbildningens syfte var att stärka volontärerna i sina uppdrag, och skapa en mötesplats mellan volontärerna i Tjejjonen och Frisk & Fri.





## INSAMLING

Frisk & Fri givare, medlemmar och sponsorer ska kunna vara säkra på att pengarna används på rätt sätt. Föreningen har därför ett 90-konto och granskas årligen av Svensk Insamlingskontroll. Frisk & Fri är även medlem i Frivilligorganisationernas Insamlingsråd (FRII) som verkar för ett etiskt förankrat insamlingsarbete. Föreningen följer FRII:s kvalitetskod och styrande riktlinjer som fastställer givarens rättigheter.



### Fokus under 2013

Under året slutfördes vårt ettåriga projekt kallad finansieringsprojektet med stöd från PostkodLotteriet. Den största positiva effekten av finansieringsprojektet har varit utvecklingen av föreningens varumärke, implementering av ett professionellt givar- och medlemsregister (KomMed) samt strategiska samarbeten med företag.

### Finansieringsprojektet

Målsättningen med projektet var att skapa förutsättningar för en hållbar finansieringsmix som ska säkra de nödvändiga ekonomiska resurserna för föreningens verksamhetsutveckling i framtiden.

Den insamlingsansvariga som föreningen anställde i maj 2012 med projektmedel från finansieringsprojektet har kunnat fortsätta sitt arbete efter den 15 maj 2013 i en tjänst på 75 %. Utvecklingen av insamlingsverksamheten fortsätter och föreningen har skapat en kontinuitet som underlättar för att vårda och stärka kontaktnätverket som utvecklades under projektperioden.

### Medlemsutveckling och årsavisering

Medlemsantalet växte med drygt 17% under 2013. För att hålla de administrativa kostnaderna låga har föreningen gått över till årsavisering. Genom implementeringen av det nya medlems- och givarregistret kan Frisk & Fri kommunicera mer aktivt, behovsanpassat och kostnadseffektivt med sina medlemmar. Några av föreningens lokalavdelningar, såsom Malmö och Norrköping/Linköping, har påbörjat en dialog med medlemmarna. Medlemmarna får exempelvis information direkt via mejl om vad som händer i just deras lokalavdelning. Denna information ska under 2014 erbjudas till medlemmar i hela landet. Föreningen har även genom Kom Med genomfört en medlemsundersökning som gett värdefull insyn i medlemmars förväntningar på lokalavdelningarna samt deras givarbenägenhet.

### Privata givare

Frisk & Fri har påbörjat arbetet med insamlingskampanjer riktade gentemot våra medlemmar och privatpersoner. Med KomMeds kampanjfunktion har föreningen kunnat utvärdera resultaten på ett professionellt sätt och har möjlighet att följa upp sina insamlingsinsatser. KomMed hanterar även SMS-gåvor, vilket blivit en viktig del i föreningens givarverksamhet. Frisk & Fri Miss Skinny-kampanj resulterade i drygt 160 unika givare.

Läs mer under  
Kommunikation, sidan 14.

Se sidan 4.

## Företagssamarbeten

Frisk & Fri har vid årets slut skapat fler kontakter till fitnessanläggningar som vill samarbeta framöver. Under 2014 kommer lokalavdelningarna i Gävle, Malmö och Stockholm sätta igång med samarbeten på lokal plan. Föreningens varumärkesprocess har även resulterat i ett nytt sponsringsavtal med företaget Dove.

## Stiftelser och fonder

För att kunna genomföra verksamheten har föreningen förutom bidrag från socialstyrelsen, kommuner och landsting, mottagit bidrag från stiftelser och fonder. Dessa har bland annat bidragit till att vi har kunnat skapa *Fickbok för bättre självkänsla* och genomföra Förebildningsdagen samt sommar- och julstöd. En fullständig översikt över våra bidragsgivare syns nedan.

Se även sidan 22.

## BIDRAGSGIVARE

Ett varmt tack till alla nedanstående privatpersoner, bidragsgivare, sponsorer och samarbetspartners – allt vi kunde påverka under 2013 kunde vi genomföra tack vare ert stöd.

### Alla privatpersoner som har bidragit som medlem, givare och volontär.

#### Företag

Frogpearl AB  
Shout  
Svenska PostkodLotteriet  
TimeToCare UF  
Unilever Sverige AB  
Ågrenshuset Produktion  
2Creative

#### Samarbetspartner

Sensus studieförbund

#### Offentliga medel

Arbetsförmedlingen  
Socialstyrelsen  
Göteborg Stad – Social resursförvaltning  
Västra Götaland Region  
Region Skåne – Habilitering & Hjälpmedel  
Malmö Stad – Sociala resursförvaltningen  
Stockholm Läns Landsting HSN  
Stockholm Läns Landsting LSF  
Landstinget i Västmanland  
Landstinget i Östergötland HSN  
Östersunds kommun  
Umeå kommun

#### Stiftelser & fonder

Helge Ax:son Johnsons Stiftelse  
Prins Carl Gustafs stiftelse  
Oscar och Maria Ekmans donationsfond  
Skandia – Idéer för livet  
Sparkbankstiftelse Öresund  
Stiftelsen Adolf Grapes Minne  
Stiftelsen Lars Hiertas Minne  
Stiftelsen Prins Gustaf Adolf och  
Prinsessan Sibyllas Minnesfond  
Ulf Lundahls Minnesfond  
Stiftelsen Oscar Hirschs Minne



## Resultaträkning

Räkenskapsår 2013-01-01 - 2013-12-31	Not	tkr 2013	tkr 2012
<b>Verksamhetens intäkter</b>	<b>1</b>		
Medlemsavgifter		251	177
Sponsring		25	150
Insamlade medel		92	45
Bidrag myndigheter		2 423	2 192
Bidrag organisationer		498	590
Övriga verksamhetsintäkter		167	159
<b>Summa intäkter</b>		<b>3 456</b>	<b>3 313</b>
<b>Verksamhetens kostnader</b>	<b>2</b>		
Ändamålskostnader		-3 159	-3 253
Insamlingskostnader		-76	-182
Administrationskostnader		-306	-163
<b>Summa kostnader</b>		<b>-3 541</b>	<b>-3 598</b>
<b>Verksamhetsresultat</b>		<b>-85</b>	<b>-285</b>
<b>Resultat från finansiella investeringar</b>			
Övriga ränteintäkter		15	25
<b>Summa resultat från finansiella investeringar</b>		<b>15</b>	<b>25</b>
<b>Resultat efter finansiella poster</b>		<b>-70</b>	<b>-260</b>
Skatt på årets resultat		0	0
<b>Årets resultat</b>		<b>-70</b>	<b>-260</b>

## Fördelning av årets resultat

Årets resultat enligt resultaträkningen	-70	-260
Utnyttjande av ändamålsenliga medel från tidigare år		256
<b>Kvarstående belopp för året</b>		
<b>/förändring balanserat kapital</b>	<b>-70</b>	<b>-4</b>

## Balansräkning

Räkenskapsår 2013-01-01 - 2013-12-31	Not	tkr 2013	tkr 2012
<b>TILLGÅNGAR</b>			
<b>Anläggningstillgångar</b>			
Immateriella anläggningstillgångar		30	30
Inventarier	<b>3</b>	0	16
<b>Summa anläggningstillgångar</b>		<b>30</b>	<b>46</b>
<b>Omsättningstillgångar</b>			
<b>Kortfristiga fordringar</b>			
Kundfordringar		63	69
Övriga fordringar		50	50
Övriga interimfordringar		75	84
Kassa och bank		786	1 129
<b>Summa omsättningstillgångar</b>		<b>974</b>	<b>1 332</b>
<b>Summa tillgångar</b>		<b>1 004</b>	<b>1 378</b>
<b>EGET KAPITAL &amp; SKULDER</b>			
<b>Eget kapital</b>	<b>4</b>		
Fond för ändamålsbestämda medel		0	0
Balanserat resultat		408	412
Årets resultat		-70	-4
<b>Summa eget kapital</b>		<b>338</b>	<b>408</b>
<b>Kortfristiga skulder</b>			
Leverantörsskulder		88	102
Övriga skulder		162	282
Upplupna kostnader och förutbetalda intäkter		416	586
<b>Summa kortfristiga skulder</b>		<b>666</b>	<b>970</b>
<b>Summa eget kapital och skulder</b>		<b>1 004</b>	<b>1 378</b>
<b>Ställda pantar</b>		<b>Inga</b>	<b>Inga</b>
<b>Ansvarsförbindelser</b>		<b>Inga</b>	<b>Inga</b>

## Noter och tilläggsupplysningar

**Värderingsprinciper**

Årsredovisningen har upprättats i enlighet med årsredovisningslagen och Bokföringsnämndens allmänna råd. Redovisningsprinciperna är oförändrade mot föregående år. Fordringar har upptagits till det belopp varmed de beräknas inflyta. Övriga tillgångar och skulder har upptagits till anskaffningsvärdet där inget annat anges. Bidrag till verksamheten redovisas i den period de avser. Bidrag till speciella projekt redovisas i den takt de utnyttjas. Periodisering av intäkter och kostnader har skett enligt god redovisningsprincip.

Årsredovisningen upprättas numera enligt FRIIs principer.

	Not	tkr 2013	tkr 2012
VERKSAMHETENS TILLGÅNGAR			
<b>Medlemsavgifter</b>	<b>1</b>	<b>251</b>	<b>177</b>
<b>Sponsring</b>		<b>25</b>	<b>150</b>
<b>Insamlade medel</b>			
Gåvor		83	29
Minnesgåvor		9	16
		<b>92</b>	<b>45</b>
<b>Bidrag</b>			
Stockholms Läns Landsting, HSN		400	400
Övriga kommuner och landsting		155	120
Landstingsstyrelsen Stockholm		500	400
Västra Götalands Regionen		20	20
Göteborgs Stad		125	85
Arbetsförmedlingen		193	252
Socialstyrelsen		1030	915
PostkodStiftelsen		300	500
Stiftelser och organisationer		198	90
		<b>2 921</b>	<b>2 782</b>
<b>Övriga intäkter</b>			
Inträdesavgifter		0	1
Stödgrupper		10	17
Body Talk föreläsningar		40	39
Föreläsningar		65	68
Handbok försäljning		28	33
Annonser		24	1
		<b>167</b>	<b>159</b>
<b>Summa intäkter</b>		<b>3 456</b>	<b>3 313</b>

**Antal anställda och personalkostnader**

	Not	2013	2012
Medeltalet anställda kvinnor		5	6
Medeltalet anställda män		1	0
		<b>6</b>	<b>6</b>

**Personalkostnader**

Löner & ersättningar:

	tkr 2013	tkr 2012
Personal	1 779	1 744
(Varav till verksamhetsansvarig)	236	256
(Varav till styrelseordförande)	24	24
Sociala avgifter	523	560
<b>Summa</b>	<b>2 302</b>	<b>2 304</b>

**Pensioner och försäkringar**

	2013	2012
Personal	112	107
Särskild löneskatt	27	26
<b>Summa</b>	<b>139</b>	<b>133</b>
(Varav till styrelseledamöter)	0	0

**Inventarier**

	2013	2012
Ingående anskaffningsvärde	65	55
Årets anskaffningsvärde	0	10
Årets utrangering/försäljning		0
	<b>65</b>	<b>65</b>

**Värdeminskning**

	2013	2012
Ingående värdeminskning	-49	-49
Årets utrangering/försäljning	-16	
<b>Årets avskrivning</b>	<b>-65</b>	<b>-49</b>

**Redovisat värde**  
Kvarvarande värde

	<b>0</b>	<b>16</b>
--	----------	-----------



Eget Kapital	Not 4	2013	2012	
		Ändamåls- bestämda medel	Balanserat resultat	Årets resultat
Belopp vid årets ingång		0	412	
Disposition av föregående års resultat			-4	
Årets resultat				-70
Utnyttjande av ändamålsenliga medel		0		0
<b>Belopp vid årets utgång</b>		<b>0</b>	<b>408</b>	<b>-70</b>

Stockholm 2014-03-20



David Clinton  
Ordförande



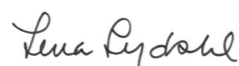
Axel Östergren  
Sekreterare



Anneli Forss  
Ledamot



Ida Lind  
Ledamot



Lena Lydahl  
Ledamot



Julia Stala  
Ledamot



Lena Westin  
Ledamot

Min revisionsberättelse har lämnats 2014-03-20



Staffan Svedin  
Auktoriserad revisor

