

Verksamhetsberättelse Uppsala Ångestsyndromsällskap 2015:

Föreningens medlemsmöten har under 2015 vanligtvis ägt rum på HSO (Handikappföreningarnas samarbetsorgan) på Kungsgatan 64 under våren samt hos Forum för brukarinflytande på Bredgränd 6 under hösten. Framför allt har självhjälsgruppen haft sina träffar hos HSO. Övrig verksamhet, såsom medlemsträffar och styrelsemöten, har hållits hos Forum för brukarinflytande. Under 2015 har föreningen haft 8 protokollförda styrelsemöten, ett årsmöte, 8 medlemsträffar samt 3 ”öppet hus”-träffar. Mötena har börjat kl 18 och slutat mellan kl 20 och 21. Vid våra träffar har vi haft olika aktiviteter och teman. Föreningen har haft en ”Öppet hus”-träff på våren och två ”Öppet hus”-träffar på hösten, dit man kunnat komma som icke-medlem för att lyssna och få information om vår förening och dess verksamhet. Under verksamhetsåret 2015 har föreningen anordnat 2 föreläsningkvällar, varav den på hösten gästades av riksförbundets ordförande Lena Huss. Föreningen anordnade även ett beslutande medlemsmöte på hösten.

Medlemmar: Glädjande nog så ökade medlemsantalet under 2015 från 41 medlemmar (2014) till 62. En del av dessa nya

medlemmar har kommit till föreningen via projektet Forum för brukarinflytande. Vi fortsätter vårt arbete under 2016 för att få ännu fler medlemmar.

Under året har vi genomfört olika sociala aktiviteter tillsammans- se nedan. Naturligtvis har även alla andra medlemsmöten haft ett socialt inslag genom att vi har träffat varandra i föreningen för en stunds samvaro. Även fikapausen har varit en del av programmet på träffarna.

Medlemsträffar: Under 2015 har föreningen haft 8 medlemsträffar. Dessa träffar har bestått av två biokvällar, en per termin, ett beslutande medlemsmöte, en träff om föreningens intressepolitiska arbete/påverkansarbete, ett restaurangbesök (ca 10 medlemmar deltog), en träff om avslappning och andningsteknik(5 medlemmar deltog) samt den årliga picknicken och den årliga julfesten(då 9 medlemmar deltog).

”Öppet hus”-träffar: Under 2015 har föreningen haft 3 stycken Öppet hus träffar, då även icke-medlemmar har kunnat besöka föreningen. På den första öppet hus träffen på hösten fick föreningen besök av 10 personer.

Uppsala Ångestsyndromsällskap bedriver också en omfattande utåtriktad verksamhet. Ofta handlar det om att personer ur styrelsen representerar föreningen, eller egentligen alla sina medlemmar, i olika inflytande- och informationssammanhang. Ibland handlar det om utbildningar, som styrelseledamöter går,

för att öka sin kompetens och i förlängningen kvaliteten på föreningens verksamhet. Dessa utbildningar är också ett utmärkt sätt att nätverka, skapa kontakter och få föreningen att synas utåt.

Här följer ett axplock av vad några i föreningens styrelse har deltagit i under 2015:

Föreläsningar: Under verksamhetsåret föreläste tre av föreningens medlemmar vid fyra tillfällen om ångest, PTSD, pälsterapi och servicehundars betydelse vid psykisk ohälsa inför allmänhet och profession.

Brukarnätverken: Även under 2015 har föreningen haft representanter i de båda brukarnätverken som finns i Uppsala län, brukarnätverket NSPH (Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa) och brukarnätverket för Beroendefrågor. I brukarnätverket NSPH har föreningen haft 2 representanter som suttit med i nätverkets arbetsutskott (AU) och i nätverket för beroendefrågor har föreningen haft en representant med i deras arbetsutskott. Föreningens representanter deltog under 2015 i 15 möten med brukarnätverket NSPH och i 4 möten med brukarnätverket för beroendefrågor.

Brukarråd: Under 2015 deltog föreningens representanter i 11 brukarråd. I första hand har föreningen haft representanter med på brukarråden för Affektiva mottagningen, på Psykiatridivisionen, brukarrådet på beroende samt på brukarråden med Personliga ombuden. En av föreningens representanter sitter också med i arbetsutskottet (AU) för brukarrådet Beroende.

PRIO-satsningen/ psykiatriöverenskommelsen:

Även under detta verksamhetsår fortsatte arbetet med PRIO. ÅSS har under 2015 haft fyra representanter med i PRIO-arbetet, i Uppsala, i Heby kommun, i Enköpings kommun, i Håbo kommun samt i Knivsta kommun.

RIM-arbetet: Detta är ett projekt som startades 2007 av Regionförbundet Uppsala län i syfte att förbättra missbruks- och beroendevården i länet. I oktober 2013 blev föreningens kontaktperson/vice ordförande anställd av Studieförbundet Vuxenskolan för att arbeta som projektledare för brukarmedverkan inom RIM-projektet. RIM utläses som riktlinjer inom missbruks- och beroendevården. I arbetsuppgifterna ingår bl.a. att rekrytera/mobilisera brukare till de lokala RIM-grupperna i länet. Kontaktpersonen/vice ordförande sitter även med i RIM:s styrgrupp. Föreningens kontaktperson/vice ordförande var under verksamhetsåret 2015 med på tjugo möten med de lokala RIM-grupperna i Heby, Tierp, Knivsta, Skutskär/Älvkarleby och Uppsala samt fem möten med styrgruppen.

Styrelsemöten: Föreningen har under verksamhetsåret haft åtta protokollförda styrelsemöten samt ett protokollfört årsmöte (26/3) och ett protokollfört, beslutande medlemsmöte(22/9). Datum för styrelsemötena har under 2015 varit: 10/2, 10/3, 13/4, 23/5, 20/8, 23/9, 27/10 samt 26/11. 2016 hölls ett första styrelsemöte fredagen den 15/1.

Under hösten 2015 fick styrelsen två nya ledamöter som har varit adjungerade (som blivit tillfälligt inkallade) vid styrelsemötena.

Föreningens kassör och vice ordförande deltog i april 2015 i riksförbundets förbundsråd i Eskilstuna. På ett sådant förbundsråd träffas aktiva från de olika lokala ÅSS-föreningarna i landet och utbyter erfarenheter. Under hösten 2015 fick styrelsen två nya ledamöter som har varit adjungerade vid styrelsemötena.

Styrelse 2015:

Andreas Nilsson	ordförande
Petra Rohrer	vice ordförande, sekreterare & kontaktperson
Anna-Karin Söderberg	Kassör
Maria	Ordinarie ledamot
Johanna Eriksson	adjungerad
Jouanita Törnström	adjungerad
Sara Löfkvist	suppleant under våren

Övriga förtroendevalda:

Anna Samuelsson	Revisor
Ingor Lind	Valberedare

Forum för brukarinflytande: Detta är ett tre-årigt projekt som finansieras av Allmänna Arvsfonden och som ägs av Studieförbundet Vuxenskolan Uppsala län. Studieförbundet Vuxenskolan, Regionförbundet Uppsala län, brukarnätverket NSPH Uppsala län samt FUB (Föreningen för barn, unga och vuxna med utvecklingsstörning) är de som har varit med och ansökt om projektet. Idag är det sju personer (alla med egen erfarenhet av psykisk ohälsa, utvecklingsstörning eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning eller med erfarenhet av att vara anhörig/närstående) som är anställda i projektet, varav fem av dessa är medlemmar i ÅSS. Forum för brukarinflytande har sina lokaler på Bredgränd 6 i centrala Uppsala och ÅSS har, under hösten 2015, haft tillgång till dessa lokaler för sin verksamhet. Syftet med projektet är att i samverkan med kommuner, landsting och andra verksamheter arbeta för ett ökat brukarinflytande i Uppsala län. Forumet arbetar inom fyra områden- samsjuklighet, Psykiatri Vuxna, neuropsykiatri barn och unga samt utvecklingsstörning/ LSS-området. Två av föreningens medlemmar har även deltagit på Forumets styrgruppsmöten.

Brukarnas revisionsbyrå i Uppsala län, BRiU: är en förening som bildades år 2013 och består idag av en styrelse och 26 brukarrevisorer. BRiU:s verksamhet är i skrivande stund beläget hos Studieförbundet Vuxenskolan i Uppsala län men kommer inom kort att flytta sin verksamhet till lokaler på Träffpunkten Tinget i Uppsala. Tre av ÅSS:s medlemmar är utbildade brukarrevisorer och två av dem sitter idag med i dess styrelse. Under 2015 har man påbörjat en brukarrevison inom

missbruks-beroendområdet på avdelning 4B i Psykiatrins hus.

Föreningen Hjärnkoll I november 2014 bildades Föreningen Hjärnkoll i Uppsala. ÅSS har under 2015 haft tre medlemmar som varit aktiva i Hjärnkoll, både på manifestationer och i styrelsen. En av dessa har dessutom haft en anställning i Föreningen Hjärnkoll. Några av de manifestationer som vi har deltagit i under 2015 var Galenfestivalen i juni, 10 oktober-manifestationen vid Gränby C samt 5/5 med rubriken ”Prata 5 minuter om psykisk ohälsa”.

Aker-grupper Under verksamhetsåret har ÅSS haft representanter med i några av Röda Korsets ”Akergrupper”. Akermodellen utgår från anhörigas och patienternas egna frågeställningar och det sker ett ömsesidigt lärande där personal, anhöriga och erfarna brukare lär av varandra. Allt i avsikt att öka trygghet och säkerhet runt patient och anhöriga. Grupperna drivs idag i denna form inom psykiatri i samarbete med volontärer, Vuxenskolan och kommunens anhörigkonsulenter. Föreningens representanter har deltagit i Akergrupper hos Unga Vuxna på Kungsgatan 38 (psykiatri) och i Psykiatrins hus gällande självskadebeteende och suicid.

Konferenser/workshops/invigningar: Under året deltog en av ÅSS:s medlemmar i NSPH riks:s nationella träff i Stockholm. Två av föreningens representanter deltog i en konferens i Stockholm gällande kvalitetsregister SBR(Svenskt beroenderegister) hela dagen. I maj deltog fyra av föreningens medlemmar i NSPH riks ”Visa vägar”-konferens i Stockholm.

Efter sommaren deltog tre av föreningens medlemmar i invigningen av Forum för brukarinflytande på Bredgränd 6 i Uppsala. I oktober deltog två av föreningens representanter i NSPH:s PRIO-konferens i Stockholm och två av ÅSS:s medlemmar deltog även i en workshop som arrangerades av "Skolan som arena"-projektet. I början av november arrangerade Regionförbundet i Uppsala län och U-fold (Uppsala universitet) en konferens i Uppsala som handlade om Socialstyrelsens nya nationella riktlinjer för missbruks- och beroendevården, två av föreningens medlemmar deltog. Fyra av föreningens medlemmar deltog i november i Forum för brukarinflytandes uppstartskonferens hos Vuxenskolan i Uppsala. Och under hösten deltog en av ÅSS:s representanter i en konferens om PRIO på Wiiks slott.

Seminarier/externa föreläsningar: Föreningen har haft en representant med på Regionförbundets seminarium om missbruk hos äldre. Två av ÅSS:s medlemmar har även deltagit i "Hönan eller ägget?"- inspirationskvällar om missbruk/beroende i Enköping och Uppsala i samarbete med Vuxenskolan. Två av föreningens medlemmar deltog även under 2015 i ett seminarium om CRAFT- en ny metod för anhöriga inom missbruks-och beroendområdet.

Utbildningar: Några av föreningens medlemmar har gått utbildningen: "Första hjälpen till Psykisk Hälsa"- vuxenprogrammet under 2015, som en annan av ÅSS:s medlemmar håller i. Två av föreningens medlemmar deltog också i en tvådagars-utbildning gällande "Att stärka barn-och

familjeperspektiv inom missbruks-och beroendevården”. En av föreningens medlemmar leder också en workshop om SIP-Samordnad Individuell Plan.

Hemsidan/nya broschyrer Under hösten 2015 fick föreningen glädjande nog upp en helt ny hemsida, tack vare en av föreningens nyaste medlemmar. Adressen till den är: www.angestuppsala.se. Föreningen har också tagit fram en ny broschyr/folder under hösten.

HSO (Handikappföreningarnas samarbetsorgan) ÅSS har under 2015 också haft representanter som har deltagit i HSO:s ordförandemöten.

Övrigt I augusti anordnade Attention Tierp/Älvkarleby, Föreningen Hjärnkoll och Forum för Brukarinflytande en utflykt med Lennakatten. Några av föreningens medlemmar deltog. ÅSS har också fortsatt sitt goda samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan under 2015. Och under hösten har man påbörjat diskussioner med OCD-förbundet om ett eventuellt samarbete gällande frågor om ångest och tvångssyndrom som vi anser behöver få mer uppmärksamhet.

Stödsamtal/jourtelefon Under 2015 tog styrelsen beslutet att lägga jourtelefonen vilande på grund av resursbrist och för få inkommande samtal. Mobiltelefonen finns dock kvar.

Facebooksidan Även under detta verksamhetsår har information om föreningens aktiviteter lagts ut på Facebooksidan och antalet ”gilla” har ökat till 158 stycken.

Föreningen har även två grupper på Facebook, båda är slutna (hemliga) och har 4 respektive 24 medlemmar.

Som man kan se av genomgången har föreningen – genom sina företrädare – under året på många olika sätt ägnat sig åt informations-, påverkans- och inflytandearbete för att åstadkomma positiva förändringar vad gäller landstingets vård av ångestdrabbade och kommunens insatser för psykiskt funktionshindrade. Detta arbete sker i många fall under organisatoriska former för ökad bredd, större genomslagskraft och en kraftfullare röst.

Uppsala Ångestsyndromsällskap är medlem i följande organisationer:

Brukarnätverket NSPH i Uppsala län, en sammanslutning av patient-, brukar- och anhörigföreningar med syfte att driva gemensamma psykiatrifrågor gentemot vårdgivare samt politiker och tjänstemän på lokal och regional nivå.

Brukarnätverket för beroendefrågor, som är en samverkansstruktur av brukar- och stödorganisationer i Uppsala län. Den ägnar sig åt inflytandearbete i beroendefrågor inom psykiatrisk sektor. Medlemskap har ingåtts därför att en del med ångestbesvär blir beroende av sina sömn- och/eller lugnande mediciner. Nätverket ger röst åt deras behov av hjälp och stöd.

HSO Uppsala kommun HSO står för

”Handikappföreningarnas Samarbetsorgan” och utgör en paraplyorganisation för patientföreningar på både det somatiska och psykiatriska området. Kärnverksamheten innefattar påverkansarbete och intressepolitik. Målet är att få inflytande över beslut som fattas av kommun, landsting och andra samhällsinstitutioner.

HSO Uppsala län Samma slags samverkansorganisation som ovan fast på länsnivå.

Uppsala föreningsråd, en paraplyorganisation för stadens alla ideella föreningar lade under 2015 ner sin verksamhet.

Studieförbundet Vuxenskolan. Genom dem anordnar vi våra studiecirklar. Vi lånar också några av deras lokaler.

MR-nätverket som koordinerar organisationers och privatpersoners engagemang i frågor rörande mänskliga rättigheter.

Folkrörelsearkivet för Uppsala län, där vi arkiverar viktiga föreningshandlingar.

Under året fortsatte Petra Rohrer att vara föreningens kontaktperson, och hon kan nås på numret 0723-215213.

Styrelsen vill avslutningsvis rikta ett tack till alla som under året på olika sätt bidragit till föreningens verksamhet och utveckling. Hoppas att ni vill fortsätta att medverka i det goda arbetet under 2016.

Uppsala den 20 januari 2016

Petra Rohrer

Sekreterare/ vice ordförande

.....

Andreas Nilsson

.....

Anna-Karin Söderberg

.....

Petra Rohrer

.....

Maria

