



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2023

Styrelsen har under 2023 haft följande sammansättning:

Ordinarie ledamöter

Claes Åkerström	Ordförande/Kassör
Claes Malmberg	Vice ordförande
Marcus Johansson	Sekreterare
Pär Gester	Ledamot
vakant	Ledamot

Suppleanter:

Gunilla Åkerström

Revisorer:

Erik Ellingsen (sammankallande)

Mats Hammarbäck

Valberedning

vakant

Medlemmar

Föreningen hade vid årets början 150 medlemmar och vid årets slut 131.

Möten

Öppet Hus

Datum	Kommentar
12 jan	Öppet Hus extra: 10 st närvarande
2 feb	Öppet Hus: 27 st närvarande.
2 mar	Öppet Hus och Årsmöte, ca 28 närvarande Gästföreläsare var Yar Shakely och Niklas Borin föreläsning om känslor och validering
13 apr	(i st.för 6april skärstorsdag) Öppet Hus, 18 st deltagare
4 maj	Öppet Hus, 19 st deltagare
1 jun	Öppet Hus: 25 st närvarande
17 aug	Öppet Hus, 17 stycken närvarande.
7 sep	Öppet Hus, föreläsare från Borerlineenheten Karolinska sjukhuset i Solna, 40 stycken närvarande (36 skrev under), 6 stycken som aldrig varit där förut
5 okt	Öppet Hus 20 st närvarande .
2 nov	Öppet Hus 22 st närvarande
1 dec	Öppet Hus 29 stycken närvarande föreläsning Familjeband (Annica o Mats)

Styrelsemöten

Styrelsen har haft 7 protokollförda styrelsemöten under året.

Medlemsmöten

Inga andra medlemsmöten har varit befogade under året.



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2023

Föreläsare 2023

2023-02-02,

Föreläsning med Yar Shakely och Niklas Borin som är legitimerade psykologer och har stor erfarenhet av att arbeta med DBT (Dialektisk beteendeterapi). Niklas arbetar med DBT i Uppsala där Yar också tidigare har arbetat.

Temat för föreläsningen vara Känslor och Validering.

2023-09-07

Föreläsningen hölls denna gång av Karolinska sjukhusets Borderlineavdelning leg psykolog Hannah Händel och PTP-psykolog Klara Bendz som håller i föreläsningen.

Temat för kvällen var: "Emotionellt instabilt personlighetssyndrom (EIPS) - tidigare kallat borderline, är en diagnos som omgärdas av såväl missförstånd som förutfattade meningar. Detta är något som drabbar både den som lever med dessa svårigheter och anhöriga. Vi önskar klargöra vilka symptom och beteenden som är associerade med EIPS och vad en diagnos egentligen innebär."

2023-12-01

Annika Sörnäs och Mats Hammarbäck presenterade vår kurs "Familjeband" för våra medlemmar där det även ställdes mycket frågor.

Kurser 2023

Familjebandskurs i egen regi under våren och hösten

Under 2023 har vi haft 2 familjebandskurser. På våren hade vi 7 deltagare och under hösten 9 deltagare. Enligt kursutvärderingen har alla varit väldigt nöjda. Annika och Mats har varit kursledare för bägge kurserna.

Föreningens "Familjebandsledare" är Anna Konrad, Mats Hammarbäck, Annika Sörnäs och Marcus Johansson.

Övrig verksamhet

Vi har under året försökt få igång Mindfulness introduktioner men pga bl.a. mindre bidrag har vi varit tvungna att vänta med dessa till 2024.

Lokal

Vi har under 2023 sett över lokalbehovet och dragit ner till endast en halv sal när vi inte har föreläsare. Lokalen hyr vi av Synskadades Riksförbunds Stockholm på Gotlandsgatan 44 och är jättebra för våra behov.

Litteratur

Fortsatt relativt stort intresse för att låna någon / några av våra böcker. Att läsa om Borderline/EIPS, Mindfulness, olika terapiformer inklusive "verktyg"; eller mer skönlitterära berättelser eller rena fallbeskrivningar, som samtliga kan ge ökad kunskap.

Under året har vi försökt ett nytt grepp att arrangera en bokcirkel med fyra utvalda titlar, under ledning av några väl lämpade medlemmar. Tyvärr blev intresset svagt, då vi gick ut med lite för kort varsel. Vi avser göra nya försök under 2024.



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2023

Tyvärr gäller fortsatt det tidigare skrivna att föreningen ibland har svårt att återfå våra böcker. Vårt bibliotek innehåller knappt 100 titlar inom området. Några har vi flera exemplar av, så totalt har vi cirka 190 st böcker i våra listor.

Våra böcker är ofta lite "sällsynta" fackböcker som helt enkelt kan vara svåra att köpa nya för att fylla tomrum efter de som saknas.

Fackböcker kostar ofta över 500kr/st, ibland upp mot 1,000kr/st.

Styrelsen hoppas fortsatt att vi löpande ska kunna få återse alla böcker. Att låneverk-samheten helt enkelt ska var just detta – lån!

Detta så att andra medlemmar kan låna och läsa, och få chansen att förstå mer av Borderline-problematiken.

Under året har vi dels kompletteringsköpt några eftertraktade titlar, dels också tillfogat några nya. Vidare skaffat böcker till den ovan nämnda bokcirkeln.

Hemsida och digitalt material

Vi har haft 24 870 visningar på hemsidan under 2023, det är cirka 1 800 fler än året innan. Flest visningar har vi haft i april tätt följt av augusti och januari. Antalet besökare var störst under september, med 957 personer. Totalt har vi haft 9 560 besökare på hemsidan under 2023.

Under året har vi uppdaterat hemsidan med fler litteraturtips. Totalt har vi nu 92 titlar på hemsidan. Den största förbättringen vi gjort under året är att man nu kan klicka på bokbilderna och öppna varje ikon dem i ett större och mer läsvänligt format.

Hemsidan har även blivit uppdaterad med information och en länk till AnBo:s Facebook-grupp.

Mejl till AnBo

Antal ärenden i mejlboxen var ungefär detsamma som året innan. Frågorna har mycket rört medlemskap. Vi ser ett ökat behov av en motsvarande förening utanför Stockholm, speciellt många frågor kommer som vanligt från Göteborgs- och Malmötrakten.

Vi har tyvärr haft lång svarstid på inkommande mejl till anbo@anbo.se under året, men alla mejl har i alla fall blivit besvarade.

Facebook

Under året har vi startat en Facebookgrupp som nått cirka 100 medlemmar per januari 2024. Syftet med gruppen är att erbjuda ett forum för anhöriga att stötta varandra samt även att väcka intresse för föreningen och att bli betalande medlem.

Ekonomi

Under verksamhetsåret har Claes Åkerström (ordförande) även valts till kassör. Styrelsen hänvisar till separata balans- och resultatrapporter, se nedan.

Styrelsen föreslår att detta balanseras mot tidigare års samlade resultat.



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2023

Tack

Styrelsen tackar alla medlemmar för ett bra samarbete och många berikande samtal. Vi säger som varje år, att vår förhoppning är nu, att fler medlemmar ska engagera sig i arbetet med föreningen, vilket är förutsättningen för att föreningen ska kunna leva vidare och fortsätta med det viktiga arbetet, att ge stöd åt anhöriga.

Stockholm 2024-03-01

Claes Åkerström
Ordförande / kassör

Claes Malmberg
Vice ordförande

Marcus Johansson
Sekreterare

Pär Gester
Ledamot

Gunilla Åkerström
Suppleant



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2023

RESULTATRÄKNING OCH BUDGET

Utgifter	Budgetförslag 2023	Utfall 2023	Budgetförslag 2024
Kontorsmtrl, telefon, förbrukning, etc	500,00	0,00	500,00
Öppet hus	5 000,00	5 297,26	6 000,00
Litteratur, Film	5 000,00	3 117,00	3 500,00
Subvention av deltagaravgifter för kurser & seminarier Familjebandsinstruktörskurs	0,00	0,00	0,00
Mindfulnesskurs träff med instruktör Familjebandskurser	8 900,00	0,00	8 900,00
1 st vår 2023 samt 1 st höst 2023	15 000,00	10 765,99	15 000,00
Inventarier (införskaffandet av inspelningsutrustning)	15 000,00	0,00	15 000,00
Porto	600,00	210,00	300,00
Lokaler	30 000,00	22 000,00	30 000,00
Internet/Webhotel	1 500,00	946,25	1 500,00
Plusgiro	1 400,00	1 305,45	1 400,00
Gästföreläsare (summan inbegriper arvode + blommor)	15 000,00	2 850,00	15 000,00
Styrelsearbete	5 000,00	3 527,78	5 000,00
Bokcirkel	0,00	4 371,00	0,00
Övrigt, kostnader	1 000,00	849,00	1 000,00
Totalt utgifter	103 900,00	55 239,73	103 100,00
Intäkter			
Medlemsavgifter (uppskattar till 140 st á 300)	35 000,00	32 950,00	42 000,00
Kursintäkter,			
2 st Familjebands	8 000,00	8 800,00	8 000,00
Erhållna bidrag	45 000,00	20 000,00	30 000,00
Övriga intäkter	0,00	0,00	0,00
Totalt intäkter	88 000,00	61 750,00	80 000,00
Resultat 2023 / prel resultat 2024	-15 900,00	6 510,27	-23 100,00

BALANSRÄKNING

Behållning Plusgirot 2023-12-31

53 620,90

Budgeterad medlemsavgift (300/200 för 2024) beslutades på stämman 2023

MT