



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2024

Styrelsen har under 2024 haft följande sammansättning:

Ordinarie ledamöter

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

Suppleanter:

vakant

Revisorer:

Erik Ellingsen (sammankallande)
Mats Hammarbäck

Valberedning

vakant

Medlemmar

Föreningen hade vid årets början 131 medlemmar och vid årets slut 149.

Möten

Öppet Hus

Datum	Kommentar
1 feb	Öppet Hus 37 st när, föredrag Eva Hammarström-Eriksson, anhörigkonsulent Lidingö
7 mars	Öppet Hus 26 st när, "Häng med oss ut" tema md Ola Bergkvist, FF Friluftsförbundet Inspirationsföreläsning. Årsmöte.
4 april	Öppet Hus 21 när.
2 maj	Öppet Hus 33 när.
13 juni	Öppet Hus 29 st när (flyttat, då den 6 juni är det nationaldag)

15 aug	Öppet Hus 25 st när.
5 sep	Öppet Hus, 27 st när.
3 okt	Öppet Hus 29 st när.
7 nov	Öppet Hus 39 st när. föredrag Susanne Ekdahl, docent, presenterade sin avhandling om förhållandet Anhörig och Närstående
5 dec	Öppet Hus 27 stycken närvarande

Styrelsemöten

Styrelsen har haft 9 protokollförda styrelsemöten under året.

Medlemsmöten

Inga andra medlemsmöten har varit befogade under året.



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2024

Föreläsare 2024

2024-02-01,

Föreläsning med Eva Hammarström Eriksson (Anhörigkonsulent) från Lidingö Stad som berättade om hur hon arbetar med anhöriga. Se nedan hennes egen beskrivning av sitt besök:

Jag kommer att berätta utifrån min roll som anhörigkonsulent, gå igenom vilket stöd jag kan ge anhöriga men också min viktiga roll i samverkan med civilsamhället. Jag kommer prata om vikten av återhämtning som är värdefullt och av största vikt att få som anhörig. Jag kommer även att berätta om det stora arbetet med det stärkta anhörigperspektivet som ska genomsyra alla verksamheter i region och kommun

2024-03-07

Inspirationsföreläsning om Häng med oss ut-metoden av Ola Bergqvist. Ola är projektledare Friluftsliv och Psykisk hälsa på Friluftsförbundet.

Häng med oss ut är ett koncept där friluftsliv används som metod för ökad psykisk hälsa. Vilket kan ge oss som anhöriga en lite "boost" i vår strävan efter att orka med.

2024-11-07

Denna kväll så hade vi ett föredrag av Susanne Ekdahl. Susanne har under många år forskat kring anhörigas situation, deras upplevelse av bemötandet från vården och deras behov av stöd. Bland annat har flera av våra medlemmar intervjuats.

Det har resulterat i en nyligen framlagd avhandling vid Malmö Universitet. Avhandlingens resultat visar att anhöriga till närstående som har borderline personlighetssyndrom/ EIPS riskerar både fysisk och psykisk ohälsa kopplat till sin roll som anhörig. Anhörig upplever ett utanförskap och stigmatisering i kontakten med sjukvården och livet beskrivs som ett liv på tå. Okunskapen om diagnosen upplevs som stor både i samhället men också inom sjukvården. Det finns dock bra stödfunktioner, dels genom anhörigföreningen, dels via empowerment-baserat stöd i grupp, som t ex Familjeband, dock är behovet betydligt större än utbudet.

Utifrån resultatet föreslår Susanne en utveckling av ett specifikt riktat kunskapsstöd till sjukvårdspersonal som bl.a. innefattar kunskap om det viktiga bemötandet. Vidare ett förslag att inrätta anhörigkoordinatorer som kan håller samman stödet till anhöriga.

Kurser 2024

Familjebandskurs i egen regi under våren och hösten

Under våren 2024 var det två personer som tyvärr hoppade av familjebandskursen, problemen med närstående blev för stora. Sex personer genomförde kursen. Vi hade också Maria Sundin som praktikant under hela kursen, som hölls av Annika Sörnäs och Mats Hammarbäck.

På höstterminen startades två kurser och 16 personer har deltagit. Nya kursledare är Maria Sundin och Erik Rothoff. Båda gick Familjeband våren 2023 och båda har gått instruktörsutbildningen i Örebro. Efter varje kurstillfälle har vi haft en utvärdering tillsammans som varit mycket givande.

Annika och Mats har haft en föreläsning på SNAPH om familjeband och även spelat in en podd. Det har gjort att vi nått ut till anhörigkonsulenter som skickar närstående till AnBo och



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2024

Familjeband. Vänstelistan inför vårterminen 2025 är mycket längre än vad vi kan erbjuda plats. Vi hoppas kunna hålla två kurser även under våren.

Övrig verksamhet

Vi har även under detta år försökt få igång introduktion i Mindfulness. Mindfulness är en viktig del av t.ex. DBT-behandling som kan erbjudas våra närstående. Dock med lågt intresse har vi tills vidare fått avstå.

Lokal

Vi har även under 2024 fortsatt att hyra lokal på Gotlandsgatan av Synskadades Riksförbund till våra ÖH, Öppna Hus.

Litteratur

Vårt bibliotek är relativt omfattande, och en viktig källa till kunskap inom området BP / EIPS. Att läsa sig till kunskap passar vissa utmärkt, och de som lånar böcker lånar ofta vid flera tillfällen.

Biblioteket innehåller efter tillskott under 2024 jämnt 100 titlar. Några har vi flera exemplar av, så totalt knappt 200 stycken böcker.

På vår hemsida under "litteratur" finns alla böcker presenterade med bak och framsida. Det är böcker inom Borderline/EIPS; Mindfulness; olika terapiformer inklusive "verktyg"; eller mer skönlitterära berättelser och rena fallbeskrivningar. Också det närbesläktade området narcissism är lite belyst.

De flesta titlarna är på svenska, men också ett antal på engelska. Svenska är ett "litet" språk inom detta specialområde, så på engelska finns ett större utbud.

Tyvärr gäller fortsatt att föreningen ibland har svårt att återfå våra böcker. Medlemmar lånar på "långlån" för att därefter inte komma ihåg att återlämna böcker.

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, ibland upp mot 1,000kr/st.

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

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

Under året har vi dels kompletteringsköpt några eftertraktade titlar, dels också tillfogat några nya.

För året har vi också provat en ny tanke:

Om du ser en bok som du vill läsa, och den inte finns inne, så är ett förslag att själv köpa boken.

Om den då är riktigt givande så behåller du den, men om du efter läsning inte vill behålla den, så erbjuder föreningen sig att återköpa den av medlemmen, och foga den till biblioteket.



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2024

Hemsida och digitalt material

Under året har vi uppdaterat hemsidan med ny info om Familjebandskursen där vi beskrivit vad Familjeband är och info om kursupplägget.

Vi har lagt upp en ny sida om anhörigas situation, där vi har listat 38 olika situationer som är typiska för oss anhöriga.

Vi har även lagt upp ett antal nya boktitlar från vårt bibliotek på hemsidan.

Under året har vi haft 20 800 visningar och 7100 besökare på hemsidan.

Mest besökt är sidan med info om Vad är borderline, därefter sidan med Litteratur, Öppet hus och nya sidan Familjeband.

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.

E-Post och samarbetsverktyg

Vi har fått ett konto på Microsoft365 utan kostnad. Det ger oss verktyg för samarbete, enhetlig och effektivt e-post och säker fillagring. Med Teams kan vi hålla möten, webinar och andra digitala sammankomster.

Facebook

Vår Facebook-grupp fortsätter att växa och har nu cirka 270 medlemmar. 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.

Enkät

En enkät har genomförts där respondenterna var både är medlemmar, före detta medlemmar och medlemmar i Facebook-gruppen. Den gav värdefullt underlag för styrelsens arbete och fokusfrågor. Vi fick in 84 svar.

Ekonomi

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

Styrelsen föreslår att årets resultat balanseras mot tidigare års samlade resultat.

Tack

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

Gärna också kvarstå som medlem över tid. På samma sätt som du fick stöd, så kan du säkert stödja någon annan i en svår situation!



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2024

Stockholm 2025-02-14

Claes Åkerström
Ordförande / kassör

Claes Malmberg
Vice ordförande

Marcus Johansson
Sekreterare

Pär Gester
Ledamot



Anhörigförening Borderline, AnBo

Årsberättelse för verksamhetsåret 2024

RESULTATRÄKNING OCH BUDGET

	Budgetförslag 2024	Utfall 2024	Budgetförslag 2025
Utgifter			
Kontorsmtrl, telefon, förbrukning, etc	500,00	99,90	500,00
Öppet hus	6 000,00	6 566,16	8 000,00
Litteratur, Film	3 500,00	0,00	3 500,00
Subvention av deltagaravgifter för kurser & seminarier Familjebandsinstruktörskurs	0,00		0,00
Mindfulnesskurs träff med instruktör Familjebandskurser	8 900,00		0,00
1 st vår 2023 samt 1 st höst 2023	15 000,00	20 971,90	25 000,00
Inventarier (införskaffandet av inspelningsutrustning)	15 000,00		15 000,00
Porto	300,00	540,00	800,00
Lokaler	30 000,00	25 520,00	30 000,00
Internet/Webhotel	1 500,00	1 121,25	1 500,00
Plusgiro	1 400,00	1 320,35	1 400,00
Föreläsare (summan inbegriper arvode + blommor)	15 000,00	1 200,00	15 000,00
Styrelsearbete	5 000,00	3 720,96	5 000,00
Bokföringskostnad	0,00	4 440,00	2 500,00
Övrigt, kostnader	1 000,00	280,00	1 000,00
Totalt utgifter	103 100,00	65 780,52	109 200,00
Intäkter			
Medlemsavgifter (uppskattar till 140 st á 300)	42 000,00	47 030,00	42 000,00
Kursintäkter,			
2 st Familjebands	8 000,00	22 000,00	32 000,00
Erhållna bidrag	30 000,00	30 000,00	30 000,00
Övriga intäkter	0,00	700,00	0,00
Totalt intäkter	80 000,00	99 730,00	104 000,00
Resultat 2023 / prel resultat 2024	-23 100,00	33 949,48	-5 200,00

BALANSRÄKNING

Behållning Plusgirot 2024-12-31

87 570,38

Budgeterad medlemsavgift (300/200 för 2025) beslutades på stämman 2024