

Projektets diarienummer, namn och omfattning i tid

2022-055

Organisation och organisationsnummer

FMN Storstockholm 802004-6044

Projektets mål samt eventuella förändringar i förhållande till projektansökan

FMN Storstockholms huvudsakliga syfte är att erbjuda anhöriga till en person med ett missbruk hjälp, stöd och utbildning i vårt anhörigprogram, under våra rådgivningar samt i våra öppna grupper. Fokus ligger på att anhöriga ska få kunskap om medberoende samt att få verktyg och förhållningssätt i relationen till personen med ett missbruk. Ofta mår anhöriga/medberoende väldigt dåligt och behöver stöd i att bygga upp sin vardag. Kombinationen av att våra rådgivare är utbildade samtalsterapeuter samt arbetar ifrån egna erfarenheter ses ofta som mycket positivt från våra deltagare/hjälpsökande. Vår specifika verksamhet gör att vi är ett utmärkt komplement till kommunens stöd för anhöriga till människor med missbruksproblematik.

Tillsammans med Stockholm sydost röda korskrets har vi under 2023 och 2024 har vi arbetat med grupper för anhöriga till någon med ett missbruk eller beroende enligt ansökan.

Vi hade under 2023 6 stycken föreläsningar i teman gällande medberoende och anhörigskap och har under 2024 haft 6 stycken föreläsningar.

Vi hade under 2023 4 stycken ledarleddan självhjälpsgrupper, en för föräldrar till vuxna barn, en för syskon, en för den som inte är förälder utan har annan relation till den som har ett beroende och en för den som är förälder till den som har ett beroende.

Under 2024 har vi haft en grupp för den som har förlorat ett barn till följd av ett beroende, en för syskon och 2 för föräldrar.

Vi har också under både 2023 och 2024 haft en digital lunchgrupp en dag i veckan/varannan vecka samt en sorgbearbetningsträff per termin.

Vi har sett det ökande behovet av att finna lugnet hos sig själv och har under 2024 även påbörjat digital mindfulness en gång i månaden.

Målet med projektet är att den ofta bortglömda målgruppen anhöriga/medberoende ska kunna hantera sin vardag bättre och att vi löpande i framtiden ska kunna starta ca 3-4 grupper per år vilket vi har kunnat genomföra. När gruppen slutar vara ledarledd efter ca en termin så tror vi att gruppen kommer att fortsätta träffas och se stöd i varandra så att känslan av ensamhet minskar., vilket flera av grupperna har gjort. Grupperna är kostnadsfria för deltagarna.

Målet är också att minska den psykiska ohälsa och förbättra den mycket pårestande vardag som man som anhörig/medberoende befinner sig i är också nåt.

Planerade aktiviteter (kopiera texten från projektansökan)

VT 23, starta 3 grupper med barn, syskon, förädrar till unga, förädrar eller partners, varje grupp träffas 15-20 gånger och innehåler ungefä 8 personer + 1-2 lerdare och ev tolk.

HT 23 starta 3 grupper med barn, syskon, förädrar till unga, förädrar eller partners, varje grupp träffas 15-20 gånger och innehåler ungefä 8 personer + 1-2 lerdare och ev tolk.

VT 24 starta 3 grupper med barn, syskon, förädrar till unga, förädrar eller partners, varje grupp träffas 15-20 gånger och innehåler ungefä 8 personer + 1-2 lerdare och ev tolk.

HT 24 starta 3 grupper med barn, syskon, förädrar till unga, förädrar eller partners, varje grupp träffas 15- 20 gånger och innehåler ungefä 8 personer + 1-2 lerdare och ev tolk.

Grupperna träffas ca varannan/var tredje vecka och fortsäter ca 15-20 gånger alltså ett halvå- 9 månader.

2023 8 stycken föreläsningar i lokal eller via zoom.

2024 8 stycken föreläsningar i lokal eller via zoom.

Vilka aktiviteter har genomförts?

VT 23, starta 2 grupper med barn, syskon, förädrar till unga, förädrar eller partners, varje grupp träffas ca 10 gånger och har innehålit 6-8 personer + 1-2 lerdare

HT 23 starta 2 grupper med barn, syskon, förädrar till unga, förädrar eller partners, varje grupp träffas ca 10 gånger och innehåler ungefä 8 personer + 1-2 lerdare

VT 24 starta 2 grupper med barn, syskon, förädrar till unga, förädrar eller partners, varje grupp träffas 10 gånger och innehåler ungefä 8 personer + 1-2 lerdare

HT 24 starta 3 grupper med barn, syskon, förädrar till unga, förädrar eller partners, varje grupp träffas 10 gånger och innehåler ungefä 8 personer + 1-2 lerdare

Grupperna träffas ca varannan vecka och fortsäter ca 10 gånger alltså ett halvå

Vi har också haft en digital lunchgrupp för anhöriga varje/varannan vecka sedan 2023.

Vi har också börjat med digital mindfulness under 2024 och haft en sorgbearbetningstäff varje termin.

2023 6 stycken föreläsningar i lokal eller via zoom.

2024 6 stycken föreläsningar i lokal eller via zoom.

Förväntat resultat (kopiera texten från projektansökan)

Resultatet vi kommer få av dessa grupper är minskad ensamhet, ökad känsla av gemenskap, minska känslan av skam och skyld hos den anhörige. Vi förväntar oss också att före av våra deltagare kommer behöva sjukskriva sig på grund av den påfrestande situationen som de befinner sig i samt en bättre psykisk hälsa. Vi förväntar oss också att en del av våra deltagare kommer att kunna lära sig att kommunicera med sina nästående och på så sätt hjälpa dem ur sitt missbruk eller beroende.

Vilka resultat har uppnåtts?

Resultatet av föreläsningarna och grupperna är att många har känt sig mindre ensamma i sitt anhängskap. Deltagare har beskrivit att "hä kan jag vara ensam tillsammans och dela mina tankar med folk som förstår". Flera grupper har träffats efter avslutat grupp för att kunna få fortsäsa känna gemenskapen med de andra anhöriga i gruppen. Flera anhöriga har beskrivit att de fått en bättre vardag och kunnat kommunicera med sina nästående och vårdarna även höra att i vissa fall har den nästa tagit sig ur sitt beroende. En gruppmedlem sa senaste i förra veckan att denne inte vet hur den skulle ha klarat sig utan FMN i den påfrestande situation som hen befinner sig i.

Vad kunde inte genomföras?

Vi hade planerat att göra en grupp till per termin men har kunnat anpassa oss efter vad deltagarna önskat och vilka behov som funnits. Vi har dock haft en öppen grupp en gång i veckan/varannan vecka som har kompletterat de grupper som från början var planerade.

Vilka är de positiva erfarenheterna?

Vi har fått mycket positiv respons av deltagarna i grupperna och utvecklats som förening. Vi har också sett nya möjligheter och var behoven föreligger och kunnat anpassa oss efter det. Den största positiva erfarenheten är att vi har kunnat minska ensamheten samt att vi å till oss att den nästämde ibland har lyckats ta sig ur sitt beroende. Vi har också utvärderingar fått väldigt positiv respons. Vi får käns och hëra att vi gör skillnad.

Vilka är de negativa erfarenheterna?

De negativa erfarenheterna ä när en nästämde inte längre finns i livet pågrund av ett beroende. Det finns ju också några fåsom käns att de inte passar i grupperna utan dåvalt att inte genomföra.

Övrig information

Slutrapporten ä digitalt signerad vilket ni kan se påsista sidan.

Ekonomisk redovisning (Vänligen specificera)

Tidsperiod för vilken redovisningen sker

2023/2024

Intäkter

	Utfall	Budget enl. projektansökan
Ansökta medel från Stiftelsen Ansvar för Framtiden	280450	550400
Medel från andra		
Egen ekonomisk insats	85774	
Annan finansiering		
Intäkter totalt	366224	550400

Kostnader

	Utfall	Budget enl. projektansökan
Aktiviteter	65000	108000
Material	17492	22000
Personal	241400	353400
Administration	18576	13000
Övrigt	23756	48000
Kostnader totalt	366224	550400

Resultat + / -	0	0
-----------------------	----------	----------

Redovisningen upprättad

Ort och datum
Stockholm 2024-09-30

Projektansvarig

Namnsteckning

Namnförtydligande
Carolina Lagersten

Organisation
FMN Storstockholm

Adress
Ragvaldsgatan 12

Postadress och land
11846 Stockholm, Sverige

Telefon inklusive landskod
+4686544050, +46708998984

E-post
carolina@fmn-sthlm.se

Firmatecknare

Namnsteckning

Namnförtydligande
Annika Bergström

Organisation
FMN Storstockholm

Adress
Ragvaldsgatan 12

Postadress och land
11846 Stockholm, Sverige

Telefon inklusive landskod
+46704310865

E-post
bergstrom_annica@hotmail.com

Stiftelsen Ansvar för Framtidens anteckningar

För Stiftelsen Ansvar för Framtiden

Datum

Namnsteckning

Namnförtydligande

Detta är ett elektroniskt undertecknat dokument

Underskrifterna i detta dokument uppfyller kraven för Avancerad Elektronisk Underskrift enligt definitionen i eIDAS (EU:s förordning 910/2014).

Äktheten kan kontrolleras i alla tjänster som kan validera underskrifter som godkänts av Myndigheten för digital förvaltning (DIGG). Använd till exempel valideringstjänsten [Signport](#). För validering med Adobe Acrobat Reader, [läs mer här](#).

Notera, om dokumentet skrivs ut på papper följer de elektroniska underskrifterna inte med och kan därför inte valideras.

Följande personer har genom sin elektroniska underskrift godkänt innehållet i detta dokument samt försäkrat att angivna uppgifter är korrekta.