

ÅRSMELDING 2016



ROS - RÅDGIVNING OM SPISEFORSTYRRELSER

- Er et lavterskeltilbud som tilbyr gratis rådgivning via ulike kanaler, nasjonalt og lokalt.
- Er en interesseorganisasjon for de som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, for alle som har et problematisk forhold til kropp, mat, følelser eller trening og for deres pårørende/nærstående.
- Sprer informasjon om spiseforstyrrelser og øker forståelsen for disse sykdommene i dagens samfunn.
- Arbeider for å øke innsikten i, og redusere de faktorer i samfunnet som kan være utløsende for spiseforstyrrelser og derigjennom forebygge utbredelse av sykdommen.
- Søker å ivareta interessene til personer med spiseforstyrrelser og deres pårørende overfor lokale og sentrale myndigheter.
- Driver forebyggende arbeid for å bedre barn og unges oppvekstvilkår i Norge.
- Arbeider for utstrakt brukermedvirkning i offentlig og private råd/utvalg vedrørende spiseforstyrrelser.

INNHold

Oppsummering av 2016.....	3
Nøkkeltall, ressurser og frivillighet.....	4
Aktiviteter og lokale tiltak.....	6
- Nasjonalt	
- Region Vest	
- Region Sør-Øst	
- Region Midt	
- Region Nord	
Kommunikasjon.....	18
Interessepolitisk arbeid og samarbeid.....	20
Økonomiske bidragsyttere.....	22

OPPSUMMERING 2016

Å INVESTERE I FRIVILLIGHET

ROS kan med stolthet se tilbake på 2016 – året hvor vi virkelig fikk bygget opp vår frivillighet. Uten de frivillige hadde ROS ikke hatt mulighet til å hjelpe barn og unge, pårørende, og et økende antall voksne som etter lang tid med utfordringer, endelig har funnet frem til informasjon hvor de kan gjenkjenne sin overspisingsproblematikk.

Over 70 frivillige meldte sin interesse. Mange fra psykologisk fakultet i Oslo og Bergen, men også via den relativt nye frivillighetsportalen frivillig.no. Endelig har også Norge fått en offentlig portal som samler frivillighetsarbeid under ett. Et uvurderlig verktøy for ROS som hjelper oss å synliggjøre organisasjonen ovenfor de mange som virkelig ønsker å bidra.

2016 var første året hvor vi kunne tilby vår CHAT tjeneste hele året. En fantastisk frivillig innsats gjorde det mulig å holde chatten åpen hver kveld mandag-fredag fra kl. 17:00-21:00. For de mange ensomme som ofte føler seg helt alene i verden med akkurat sin hemmelighet eller problematikk, er dette et kjærkomment tilbud. Chat-tjenesten er også en uvurderlig tjeneste som gjør at vi når ut til de yngste på et tidligere tidspunkt enn hva vi har gjort før. Hele 1000 henvendelser via chat i vårt første år er imponerende. Vi har ikke markedsført tilbudet i frykt for å ikke kunne ta hånd om alle henvendelser. ROS jobber derfor nå med å lære opp enda flere frivillige rådgivere for på sikt å kunne holde åpent også i helgene.

Stadig flere barn og unge har det vanskelig. 15-20 prosent av barn og unge mellom 3 og 18 år har nedsatt funksjon på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer. I følge Folkehelseinstituttet mobbes til enhver tid 63000 barn og unge i Norge. Spiseproblematikk skjuler seg ofte bak disse utfordringene. Vår viktigste oppgave er å nå ut til flest mulig på et så tidlig tidspunkt som mulig. Vi må være på de unges arena og tilbudene må være lavterskel – enkel å nå – ingen henvisninger – ingen ventetid – og en tilgjengelighet som imøtekommer de unges behov når de trenger oss. Med over 4500 henvendelser til ROS i 2016, en økning på hele 35% sammenlignet med året før, er vi på god vei!

Arne Holte, fagdirektør i Folkehelseinstituttet holdt et spennende foredrag for psykologer i kommunene i 2016. Her uttalte Holte at forebyggende tiltak lønner seg, spesifikk behandling til høyrisikogrupper gjør ikke det! – Forebygging er tiltak vi setter inn før folk blir syke, og tiltak som reduserer antall nye tilfeller av sykdom (definisjonen er hentet fra Institute of medicine, 1994), understreker Holte.

Det er dette ROS driver med. I 2016 holdt ROS nærmere 100 foredrag landet rundt. Det er en økning på ca. 50%. Vi vet behovet er langt større enn det vi bidrar med pr i dag. Men med en bedre forståelse av hva som lønner seg innenfor psykisk helse, håper vi på økte ressurser til vår frivillighet.

Psykiske lidelser koster Norge 185 milliarder kroner i året. Dette er like mye som investeringene i olje og gasssektoren, og tre ganger så mye som Oslo bys budsjett. Så la oss håpe at myndighetene ser viktigheten av de frivilliges innsats, og ser at det koster organisasjonene å drive frem både kvalitet, trivsel og forutsigbarhet for det fantastiske arbeidet våre mange frivillige bidrar med.

Alle kommuner i Norge burde ha et lavterskeltilbud som ROS for sine innbyggere – et sted hvor de kan møte en likeperson – som selv har kjent på egen kropp hvor skoen trykker – et sted å snakke med et virkelig menneske – som kan spre håp og glede når livet buttrer imot. Det er universell folkehelse!

Irene Kingswick
Generalsekretær ROS

NØKKELTALL OG RESSURSER

Henvendelser*					
2011	2012	2013	2014	2015	2016
1822	2396	2725	2749	3340	4548
Medlemmer					
2011	2012	2013	2014	2015	2016
311	391	617	787	921	1089
Besøk på nettros					
2010	2011	2012	2013	2015	2016
x	x	31675	44398	108910	106101

*inkluderer også bestilling av informasjonsmaterieell

STYRET

Landsstyret i ROS er høyeste beslutningsorgan mellom årsmøtene. Styret har i 2016 bestått av:

- Steinar Holm, Oslo
Leder
- Per Møller Axelsen, Oslo
Nestleder (gikk av september 2016)
- Lars Halse Kneppe, Oslo
Styremedlem (konstituert nestleder fra november 2016)
- Benedicte Blytt, Bergen
Styremedlem
- Liv Sand, Stavanger
Styremedlem
- Benedicte Texnes, Oslo
Varamedlem
- Lillian Fjeld, Oslo
Varamedlem

Landsstyret har hatt fire ordinære styremøter i løpet av 2016. Styreleder og generalsekretær har hatt jevnlig driftsmøter.

KOMITÉER OG RÅD

Etisk Råd

Etisk råd skal gi hjelp i faglige spørsmål. Rådet består av fire personer med faglig kompetanse innen spiseforstyrrelser, hvorav to av medlemmene skal ha vært berørt av spiseforstyrrelser.

I 2016 har etisk råd bestått av:

- Jorunn Gjerken (leder)
- Morten Lystrup

- Marianne Elisabeth Bang Hauge
- Nathalie Ponroy

Rådet har ikke hatt saker til behandling i 2016.

Valgkomité

- Anne Teigland (Leder)
- Asle Halvorsen
- Roger Nordal

ANSATTE

I 2016 har ROS hatt følgende ansatte:

Hovedkontor

- Irene Kingswick: Generalsekretær 100%
- Nina Hvidsten: Organisasjons- og kommunikasjonsrådgiver 100%
- Linn Bæra: Formidler og rådgiver 100% (permisjon fra april 2016)
- Cathrine Nitter: kurs og foredragsansvarlig (stedfortreder for Linn Bæra fra mai 2016)
- Ingrid Marvin: Regnskapsansvarlig 80%
- Connie Bakke Bolstad. Fundraiser 50% april-juni, 80% f.o.m juli 2016.

Senteret i Hordaland

- Line Orvedal: Faglig leder/rådgiver 80% (permisjon fra 1.mars 2016)
- Jorunn Gjerken: Rådgiver 80% (stedfortreder for Line Orvedal)
- Marianne Målsnes 50% prosjektstilling fra mai 2016.
- Guro Sandbråten Røsten 20% fra mai 2016.

Senteret i Oslo/Akershus

- Mari Ourom: Daglig leder Oslo, 50%
- Monica Lindberg: Rådgiver 40%

Senteret i Rogaland

- Hilde Nesvåg: Rådgiver 60%
- Anne-Lise Skogen: Rådgiver 60% fra mai 2016.

I tillegg til fast ansatte har vi en person i Bergen som jobber med støtte fra NAVs ordning tilrettelagt arbeid, to dager i uken. Vi har også hatt en ansatt med støtte fra NAV, i 50% stilling i Oslo.

MEDLEMSUTVIKLING

Ved utgangen av 2016 hadde ROS 1089 betalende hovedmedlemmer, en økning på ca 18% fra 2015. Det er dette tallet som danner basis for tilskudd fra det offentlige. Medlemskontingenten er satt til kr 100 per år.

I tillegg til hovedmedlemmer har ROS 11 kollektive støtte-medlemmer og 11 abonnenter på ROSinfo. Pris for kollektivt medlemskap er kr 400,- og pris for abonnement på ROSinfo er kr 240,-.

Tall på medlemmer gjenspeiler ikke reell aktivitet, som er langt høyere enn medlemstallet tilsier.

Fylkesvis fordeling av tellende medlemmer

Hordaland	385
Buskerud	41
Finnmark	10
Hedmark	24
Nordland	34
Akershus	97
Oppland	24
Rogaland	74
Møre og Romsdal	25
Sogn og Fjordane	26
Sør-Trøndelag	42
Telemark	19
Troms	37
Vest-Agder	9
Vestfold	19
Øst-Agder	10
Østfold	33
Nord-Trøndelag	3
Oslo	175
Totalt	1089

ROS ROGALAND, HORDALAND, OSLO OG TRONDHEIM SAMLET TIL STORMØTE.



AKTIVITETER OG TILTAK

LANDSDEKKENDE

RÅDGIVNING

I 2016 har vi beholdt våre åpningstider på kveld, med unntak av fredag, der vi har måttet stenge telefon pga manglende ressurser. Chatten holdt åpent mandag-fredag kl 17-21 store deler av 2016. Ved årsskiftet er chatten åpen mandag til torsdag kl 17-21.

ROS hadde i 2016 totalt 4548 henvendelser knyttet til vår rådgivningstjeneste, en vekst på hele 36% fra året før.

Henvendelsene er fordelt på følgende måte:

Telefon: 909

Chat: 998

E-post: 710

Yoga: 78

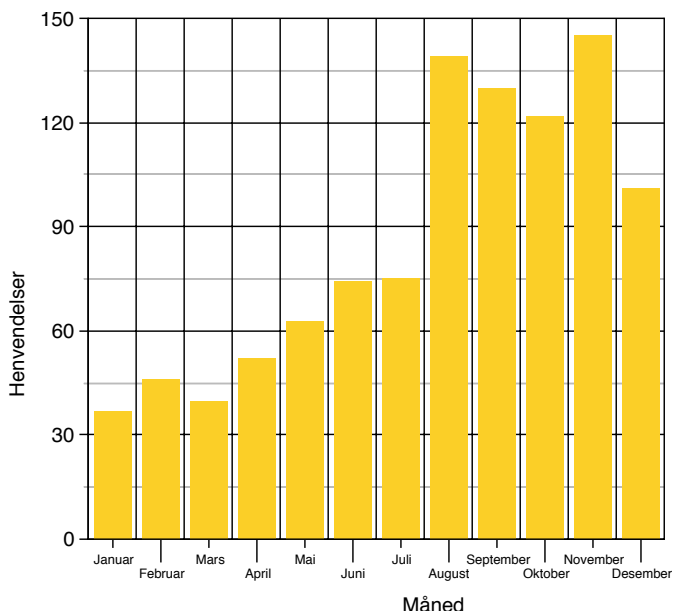
Facebook: 16

Individuelle samtaler ved lokale sentre: 1603

Henvendelser ang infomateriell: 234

En stor del av veksten i antall henvendelser skyldes altså chat-tjenesten som ble lansert november 2015. Gjennom 2016 har antall henvendelser på chatten økt betraktelig. Vi erfarer at chatten er et tilbud som gjør terskelen for å ta kontakt enda lavere.

Chat 2016



INFORMASJONSMATERIELL

ROS tilbyr et bredt utvalg av informasjonsmateriell. Materiellet bestilles av privatpersoner, lærere, fysioterapeuter, helsestasjoner, tannklinikker, skoler, spesialenheter og andre.

I 2016 hadde vi 234 bestillinger av informasjonsmateriell via nettros, mot 297 i 2015. Vi har sendt ut ca 15 000 brosjyrer og inntekter på salg av materiell var på kr 32 218. Dette er en nedgang fra kr 44 000 i 2015.

I 2016 utarbeidet vi en ny brosjyre, med mål om å treffe dem som hadde utviklet et vanskelig forhold til kropp og mat, men kanskje enda ikke hadde fått en spiseforstyrrelse. Et viktig bidrag til vår forebyggende virksomhet.



LIKEPERSON- OG FRIVILLIGHETSARBEID

Frivillighet er grunnsteinen i ROS sitt arbeid og de siste årene har frivilligheten hatt en enorm vekst. De frivillige i ROS bidrar med alt fra å stå på



Øyvind Råde / Illustrasjon: Eirik Øyvind Råde. Foto: Eirik Øyvind Råde. Illustrasjon: Eirik Øyvind Råde.

Klare til innsats når maten blir et problem

ROS gir gratis og uten opplæringskostnader. Nå søker de flere frivillige til mer tilgjengelige.

Spiseforstyrrelser
Av Helene Klundby

Ung var belying og søtt og behagelig som følelse da hun satte seg på bena i Oslo og ble kjent med Helene Vindenes og Ingrid Klundby. Det er som vanlig, og er friskt. De to har sammen med et annet par startet utvalgte spiseforstyrrelser i Bergen. De søkte og fikk penger fra Frivillighetsrådet og senere ble de medlemmer i Frivillighetsrådet i Bergen.

Helene Vindenes ble utvalgt til å lede et utvalg som skulle utarbeide en plan for å opprette et spiseforstyrrelsesnettverk i Bergen. Det var i 2013, og det var et stort og viktig oppdrag.

Helene og Ingrid ble utvalgt til å lede et utvalg som skulle utarbeide en plan for å opprette et spiseforstyrrelsesnettverk i Bergen. Det var i 2013, og det var et stort og viktig oppdrag.

Helene og Ingrid ble utvalgt til å lede et utvalg som skulle utarbeide en plan for å opprette et spiseforstyrrelsesnettverk i Bergen. Det var i 2013, og det var et stort og viktig oppdrag.

ARTIKKEL OM FRIVILLIGHETSARBEIDET I ROS, I BERGENS TIDENDE ROMJULEN 2016.

– VI MØTER MYE TAKKNEMLIGHET, OG JOBGEN GIR UTROLIG MYE MER ENN DEN KOSTER, SIER HELENE VINDENES, SOM TIL HVERDAGS STUDERER VERNEPLEIE VED HØGSKOLEN I SOGDAL.

– SOM FRIVILLIG BRUKER DU AV EGEN FRITID, MEN DET ER VELDIG VERDT INNSATSEN, SIER HELENE KLUNDBY TIL BT.

I 2016 har vi holdt 6 frivillighetsskoler i henholdsvis Bergen, Oslo og Stavanger.

Via våre frivillige har organisasjonen kontaktpunkter flere steder i landet. Totalt har de frivillige bidratt med 3678 timers frivillig innsats for ROS i 2016, mot 2550 timer i 2015, en økning på 44 %. Tatt i betraktning en timepris på kr 300, utgjør frivillig innsats i 2016 en samlet verdi på kr. 1 103 400.

BRUKERUNDERSØKELSE

Like etter årskiftet 2016/2017, gjennomførte ROS en stor brukerundersøkelse om ROS sitt tilbud. Undersøkelsen hadde 380 respondenter.

Vi fikk svært gode tilbakemeldinger og svarene viste blant annet at:

- De fleste får vite om ROS via søk på internett eller informasjon fra venner/famile.
- De fleste kunne tenke seg å ha kontakt med ROS via e-post eller personlige samtaler.
- De fleste ønsker å kontakte oss ettermiddag/kveld.

- I tillegg viser undersøkelsen at:
- 82% er fornøyd eller svært fornøyd med vårt rådgivningstilbud.
 - 90% er fornøyd eller svært fornøyd med vårt tilbud om individuelle samtaler.
 - 72% er fornøyd eller svært fornøyd med vår tilstedeværelse på nett.
 - 90% er fornøyd eller svært fornøyd med vårt informasjonsblad ROSinfo.

På neste side er utdrag av noen av mange flotte tilbakemeldingene vi fikk.

stands, holde pårørende grupper, skrive i ROSinfo, sitte i brukertvalg, holde foredrag, distribuere informasjonsmaterieil og holde åpne kvelder, til å besvare rådgivningstelefon og chat, holde individuelle veiledningsamtaler og hjelpe til med administrative oppgaver.

ROS har et eget opplæringsprogram for alle frivillige som kommer inn i organisasjonen, kalt ROS-skolen. Grunnmodulen består av 2 x 5 timer hvor deltagerne får innføring i ROS, kunnskap om spiseforstyrrelser, veiledning om hvordan de skal ta vare på seg selv, og evt innføring i de arbeidsoppgaver de skal håndtere.

I 2016 har vi rekruttert svært mange dyktige frivillige via psykologisk fakultet ved UIB og UIO. Vi har også rekruttert via frivillighetsportalen frivillig.no. De frivillige som er knyttet til ROS per i dag, bistår i hovedsak med rådgivning via vår landsdekkende rådgivningstjeneste, og individuelle samtaler ved våre lokale sentre.

Takk for jobben dere gjør! Det er ikke lett å få hjelp i et helsevesen hvor bare de aller dårligste får hjelp, men dere gjør det mulig for alle å få hjelp!

Dere gjør en nydelig jobb, og er ekte lavterskel!

Keep up your GOOD work. Dere trengs mer enn noensinne!

Tusen takk for den utrolig gode jobben dere gjør!
Dere har hjulpet meg ut av min spiseforstyrrelse.

Takk for at dere var der da jeg trengte dere!

Dere er meget flinke til å dele interessante artikler og andres erfaringer med spiseforstyrrelser og nye fakta som kommer frem. Takk for deres engasjement og for at dere synes!

Fantastiske folk som hjalp meg ta riktig avgjørelse om innlegging - jeg er evig takknemlig til dere.

Samtalene med dere reddet livet mitt.

Aldri har jeg følt meg så forstått.

[KOMMENTARER HENTET FRA BRUKERUNDERSØKELSE](#)



Jeg føler meg så liten av og til.
Hvorfor, lurere de på da,
Du,
som har reist rundt i verden,
som studerer og jobber på,
Du som er så flink.
Men hva er jeg flink til,
lurer jeg på da.

Jeg pleide å være flink,
jeg var så flink til å være liten,
jeg var så flink,
ja, så flink at jeg nesten forsvant.
Men nå,
nå vil jeg ikke være flink lenger.

Kan ikke vi sammen,
bare slutte å være så flinke?
Slutte å gjøre oss små?
Istedenfor kan vi vise at vi er sterke,
heve stemmen,
og fortelle,
fortelle dem at vi vil ta litt plass,
vi og
Kan ikke vi sammen,
begynne å heve stemmen nå?

Vilde Margrete

REGION VEST

ROS SENTER I HORDALAND

Senteret i Hordaland har eksistert siden 1999, og er godt etablert med lokaler i Strandgaten 6, sammen med ROS sitt hovedkontor. Senteret driftes med midler fra Bergen kommune og Helse Vest.

Temakvelder

I 2016 har ROS holdt følgende temakvelder i regi av senteret i Hordaland:

- «Spiseforstyrrelser i voksen alder»
v/Jorunn Gjerken.
- «Det perfekte kosthold»
v/Asle Halvorsen
- «Bli venn med din indre kritiker»
v/Nina Morlandstø.
- «Mindfulness»
v/Irene Kingswick.
- «Jakten på det perfekte»
v/Ann Marie Utne
- «Yoga»
v/Marianne Målsnes (vår og høst).
- «Å stå nær»
v/Tryggve Gran.
- «Julens utfordringer»
v/Guro Sandbråten Røsten.

Oppmøte på temakveldene har vært bra, med alt fra 5 til 15 deltagere. Vi har også fått gode tilbakemeldinger på de enkelte kveldene.

Åpent hus

Våren 2016 arrangerte senteret «Åpent hus» en gang per måned. Til tross for ønsker om dette tilbudet fra våre brukere, ble dette ikke benyttet.

Seminarer/arrangementer

Medfølelse og selvmedfølelse, når livet kjennes smertefullt

Aldri har et arrangement i ROS-regi krevd så lite markedsføring og blitt så fort fullbooket som arrangementet med psykologiprofessor Per-Einar Binder. Over 100 påmeldte fikk med seg en flott kveld på Litteraturhuset i Bergen. Arrangementet var gratis.

Kroppspress og spisevansker hos unge

I forbindelse med årsmøtet 2016, arrangerte ROS seminaret «Kroppspress og spisevansker hos unge» på Litteraturhuset i Bergen. Under seminaret hadde vi en fin kombinasjon av faglig kunnskap formidlet av psykolog Lars Halse Knepp og psykolog Liv Sand, og egenerfaringsbasert kunnskap formidlet av Ann Marie Utne.

Fordi livet forandrer seg

Tema for Verdensdagen for psykisk helse oktober 2016, var «Fordi livet forandrer seg». I den forbindelse inviterte ROS til seminar med dette temaet, i Litteraturhuset Bergen. Foredragsholdere var Dora Thorallsdottir fra Relasjonsenteret og Marianne Clementine Håheim, forfatter av den selvbiografiske boken «Med svart belte». Seminaret ble støttet av midler fra Verdensdagen. Seminaret ble fullbooket, med 70 tilhørere.

Ansatte i treningscenterbransjen

I november arrangerte ROS temakveld for ansatte i treningsbransjen. Temaer som ble tatt opp var; Hvor går grensen mellom «sunn» og «usunn», og hva kan man som ansatt i treningscenteret gjøre? 60 deltagere bestående av ansatte i treningsbransjen, Pter og fysioterapeuter fikk økt sin kunnskap denne kvelden på Rådhuset i Bergen.

Pårørendeseminarer

I 2016 har ROS holdt to pårørendeseminarer i samarbeid med Seksjon for spiseforstyrrelser, Haukeland universitetssykehus. Seminarene som ble arrangert henholdsvis 12. juni og 13. november, fant sted på Lærings- og mestringscenteret i Bergen.

Vi opplevde godt oppmøte på begge seminarene og som tidligere gir deltagerne svært positive evalueringer. Mange finner det nyttig å få en kombinasjon av informasjon fra behandlingsapparatet, og historier knyttet til egenerfaring.

Pårørendegruppe

Pårørendegruppen i Bergen holdes i ROS sine lokaler i Strandgaten 6. Dette er en åpen gruppe som i 2016 ble ledet av Anne Teigland. Gruppen møttes første torsdag i måneden.



FRA PÅRØRENDESEMINAR VED HAUKELAND UNIVERSITETSSYKEHUS, SAMARBEID MELLOM SEKSJON FOR SPISEFORSTYRRELSER OG ROS. ET UNIKT TILBUD FOR PÅRØRENDE SOM FÅR KOMBINASJONEN AV FAGKUNNSKAP OG EGENERFARING

Kurs

Mindfulness og overspising

I 2016 ble det arrangert to kurs i mindfulness og overspising. Årets andre kursrekke inneholdt også innføring og oppfølging av selvhjelpsmodellen til Dr. Fairburn, vedrørende overspising.

Kursene hadde 8 deltagere og gikk over henholdsvis 8 og 12 ganger. Kursleder var Irene Kingwick. I etterkant av kurs var deltakerne samlet til en dags «stille retreat» på Sotra.

Veien videre

Kurset «Veien videre» ble holdt over tre dager, totalt 9 timer, i Bergen, november 2016. Kurset hadde 5 deltagere og ble holdt av Cathrine Nitter og Guro Sandbråten Røsten.

Samtalegrupper

ROS Senter i Hordaland har i 2016 arrangert to samtalegrupper med 6-8 deltagere. I samtalegruppene kan man jobbe seg ut av spiseforstyrrelsen sammen med andre. Gruppene går over 12 uker á 2 timer og ledes av psykolog Ragnhild Inderhaug.

Individuelle samtaler

Ved ROS sitt senter i Hordaland er individuelle samtaler en svært viktig del av tilbudet. Personene som kommer til individuelle samtaler forholder seg til samme person hver gang, og samtalerne har en varighet på 45 minutter. Man kan som regel komme til oppfølgingsamtale annen hver uke, avhengig av hvor stor pågangen er.

Innholdet i samtalen vil variere ut i fra behov, men generelt inneholder en individuell samtale:

- praktiske råd omkring behandlingsmuligheter
- kartlegging av ambivalens
- bevisstgjøring av egen situasjon
- hjelp til selvhjelpsøvelser
- utforskning av motivasjon for endring
- ansvarliggjøring og fokus på egne ressurser

Sist men ikke minst, ønsker vi å spre HÅP! Du kan bli frisk fra en spiseforstyrrelse.

I 2016 ble det gjennomført 798 individuelle samtaler ved senteret i Hordaland, mot 603 i 2015. Dette er en økning på 32%.

Yoga

I 2016 var vi så heldige å kunne utvide vårt rådgivningstilbud med yoga. Både individuelt og i gruppe. Yogatilbudet er ikke ment som erstatning for behandling eller rådgivning hos ROS, men et supplement.

Yogainstruktør er Marianne Målsnes, yogaterapeut, instruktør i mindfulness og sykepleier.

I 2016 hadde vi 78 individuelle yogaveiledninger ved senteret.

Utadrettet virksomhet

JANUAR

- Foredrag om brukermedvirkning i forskning, under forskningsseminar for HelseVest. V/Linn Bæra.
- Foredrag i HelseBergen om kvalitet i helsevesenet, sett fra et brukerperspektiv. V/Linn Bæra.

FEBRUAR

- «Når to broer møtes», foredrag om forbedringsarbeid i helsevesenet, IKT-ansatte i Helse Vest. V/Linn Bæra.

APRIL

- To foredrag ved Sogndal Convention, om kropp, selvfølelse og spiseforstyrrelser. For studenter lærere og idrettsbransje. V/Cathrine Nitter.

- Foredrag om overspisingslidelse ved poliklinikk for overvekt på Haukeland, v/Jorunn Gjerken.

MAI

- Foredrag ved temakveld om spiseforstyrrelser, kropp og selvfølelse for FOU-studenter Sogndal. V/Cathrine Nitter
- Undervisning for voksenopplæringen i helsearbeid ved Laksevåg vgs. Om spiseforstyrrelser, kropp, selvfølelse og identitet, bekymrings samtalen. V/Cathrine Nitter.
- Undervisning for voksenopplæringen i barne- og ungdomsarbeid ved Laksevåg vgs. Om spiseforstyrrelser, kropp, selvfølelse og identitet, bekymrings samtalen. V/Cathrine Nitter.

JUNI

- To foredrag for 9. klasser ved Rimbereid ungdomsskole, Bømlø. Om Spiseforstyrrelser, kropp, identitet og selvfølelse. V/Cathrine Nitter.

AUGUST

- Foredrag om overspisingslidelse ved poliklinikk for overvekt på Haukeland, v/Jorunn Gjerken.

SEPTEMBER

- Undervisning for Sykepleierstudenter ved HIB; Spiseforstyrrelser, kropp i et kulturperspektiv, hvordan møte problematikken som fagperson. V/Cathrine Nitter.
- Fire foredrag for 9. klasser ved Nore Neset ungdomsskole. «Spiseforstyrrelser, Hvordan jobbe med egen selvfølelse og forebygge at kropp blir vanskelig?» V/ Cathrine Nitter.
- Fem foredrag for 9. klasser ved Os ungdomsskole. «Spiseforstyrrelser, Hvordan jobbe med egen selvfølelse og forebygge at kropp blir vanskelig?» V/ Cathrine Nitter.
- Deltager i paneldebatter på Nore Neset og Os



ungdomsskole. Som en del av deres psykisk helse-prosjekt.

- Foredrag om barn og selvfølelse, for ansatte i Rolland-Ulsetåsen barnehage. V/Linn Bæra.

OKTOBER

- Temakveld om ernæring hos Mental Helse Bergen. V/Cathrine Nitter.
- Undervisning for 10. klasse ved Danielsen vgs. om Spiseforstyrrelser, kropp og selvfølelse, forebygging. V/Cathrine Nitter.
- Foredrag ved Psykiatricaliansens jubileumskonferanse, med ansatte fra kommunen, innen psykisk helse og psykiatri. Om Trening og fysisk aktivitet- hvor går grensen mellom «sunt» og «usunt»? V/Cathrine Nitter.

NOVEMBER

- Undervisning for Ernæringsstudenter ved Universitetet i Bergen- humanernæring. Hva må man jobbe med for å bli frisk, og hvordan møte problematikken som fagperson innen ernæring? V/Cathrine Nitter.
- Foredrag ved kostholdskonferansen i Bergen. «Mentalhygiene ved kostholdsending». V/Linn Bæra.

Frivillig arbeid

Ved senteret i Hordaland har frivillige bidratt med 1475 timers innsats i 2016, en økning fra 1274 timer i 2015. Totalt utgjør innsatsen en verdi av kr 442 500.

SENTERET I ROGALAND

Med bakgrunn i at stiftelsen «Senter for spiseforstyrrelser i Stavanger» ikke ble drevet etter sitt formål, ble styremedlemmer fra opprinnelige stiftelse ROS og IKS innsatt som nytt styre for stiftelsen i september 2015, etter avtale med Stiftelsestilsynet. Fra 1. november 2015 og i hele 2016 har ROS tatt ansvar for driften av stiftelsen. Fra og med 01.01.17 ble stiftelsen offisielt avsluttet og senteret ble en del av ROS.

Temakvelder

I 2016 har ROS holdt følgende temakvelder i Rogaland

- «Matglede»
v/ Tone Anita Østrådt.

CATHRINE HOLDER FOREDRAG FOR 200 TILHØRERE UNDER PSYKIATRIALLIANSENS JUBILEUMSKONFERANSE I OKTOBER.

- «Selvkritikk eller selvmedfølelse»
v/Sunniva Rørvik.
- «Behandling»
v/Bent Horpestad.
- «Menn og spiseforstyrrelser»
v/Lars Halse Kneppe.

Individuelle samtaler

Ved senteret i Rogaland er individuelle samtaler en svært viktig del av tilbudet. Personene som kommer til individuelle samtaler forholder seg til samme person hver gang, og samtalen har en varighet på 45 minutter. Man kan som regel komme til oppfølgingsamtale annen hver uke, avhengig av hvor stor pågangen er.

Innholdet i samtalen vil variere ut i fra behov, men generelt inneholder en individuell samtale:

- praktiske råd omkring behandlingsmuligheter
- kartlegging av ambivalens
- bevisstgjøring av egen situasjon
- hjelp til selvhjelpsøvelser
- utforsking av motivasjon for endring
- ansvarliggjøring og fokus på egne ressurser

I 2016 ble det gjennomført 466 individuelle samtaler ved senteret i Rogaland.

Pårørende grupper

Senteret i Rogaland har i 2016 arrangert pårørende grupper som har møttes en gang per måned. Gruppene har blitt ledet av Hilde Nesvåg.

Utadrettet virksomhet

FEBRUAR

- Frisklivssentralen i Stavanger, Informasjon om senteret og om vårt arbeid. V/Hilde Nesvåg.

APRIL

- To foredrag om «Stress kropp og selvfølelse» til elvene i 1.klasse på Kvinnesdal vgs. V/Hilde Nesvåg.

JUNI

- Fontenehuset, Informasjon om Senteret og hvordan vi arbeider. V/Hilde Nesvåg og Anne Lise Skogen
- Informasjon til helsesøstre ved Helsestasjon for ungdom, ang. vårt tilbud og samarbeid. V/Anne Lise Skogen og Hilde Nesvåg.

AUGUST

- Gjesdal ungdomsskole, Miljøpersonell. Undervisning om stress, kropp og selvfølelse og om spiseforstyrrelse. V/Hilde Nesvåg.



ANNE LISE OG HILDE, RÅDGIVERE VED SENTERET I ROGALAND.

- LHL Rehabiliteringssenter, Informasjon og diskusjon om samarbeid. Starten på samarbeid med LHL V/Hilde Nesvåg og Anne Lise Skogen.
- Pasientskolen for pasienter som skal gjennomgå Bariatrisk Operasjon, Informasjon om senteret og overspisingslidelse. V/Hilde Nesvåg.

SEPTEMBER

- Frisklivssentralene i Sør Fylke. Nettverkssamling i Time Rådhus. Foredrag om «Mat og følelser». V/Hilde Nesvåg.
- Helsestasjon for ungdom, for helsesøstre i Stavanger. Informasjon om Senteret og vårt arbeid. V/Anne Lise Skogen.

OKTOBER

- Jæren DPS for psykologer og sykepleiere. Informasjon om Senteret og vårt arbeid. V/Anne Lise skogen.
- LHL Nærland rehabilitering deltakere. Foredrag om «Mat, kropp og følelser». V/Hilde Nesvåg.
- LHL Nærland rehabilitering ansatte, Informasjon om Senteret og vårt arbeid. V/Anne Lise Skogen.

NOVEMBER

- Foredrag ved Gauselskogen Psyk avd, SUS. V/Anne Lise Skogen.
- Steinerskolen, Foredrag om «Stress kropp og selvfølelse» til elever ungdomstrinnet. V/Hilde Nesvåg.

REGION SØR-ØST

ROS SENTER I OSLO/AKERSHUS

ROS sitt lokale senter i Oslo/Akershus ble åpnet i 2014, og har siden da hatt en jevn økning i antall henvendelser. Senteret ligger sentralt plassert i Oslo sentrum og takket være uvurderlig innsats fra frivillige har de hatt mulighet til å opprettholde tilbudet om gratis rådgivning uten ventetid, tross begrensede ressurser.

Temakvelder

I 2016 har ROS holdt følgende temakvelder i Oslo

- «Gi meg et smil»
v/Ane Ringstad Næss.
- «Varig livsstilsendring ved overvekt»
v/Nimi
- «Spiseforstyrrelser og seksualitet»
v/Carina Carlsen.
- «Min søster»
v/Emilie Falch.
- «Med svart belte i livet»
v/Marianne Clementine Håheim.

- «Fordi livet forandrer seg»
v/ Dora Thorallsdottir.
- «Selvskading og spiseforstyrrelser»
v/Mona Pettersen og Bente Sommerfelt (Villa Sult)
- «Medfølelse og selvmedfølelse»
v/Per-Einar Binder.

I Oslo/Akershus har vi samarbeidet både med Spiseforstyrrelsesforeningen og Villa Sult i forbindelse med arrangement av temakvelder.

Individuelle samtaler

Ved ROS sitt senter i Oslo og Akershus er individuelle samtaler en svært viktig del av tilbudet. Personene som kommer til individuelle samtaler forholder seg til samme person hver gang, og samtalene har en varighet på 45 minutter. Man kan som regel komme til oppfølgingssamtale annen hver uke, avhengig av hvor stor pågangen er.

Innholdet i samtalen vil variere ut i fra behov, men generelt inneholder en individuell samtale:

- praktiske råd omkring behandlingsmuligheter
- kartlegging av ambivalens
- bevisstgjøring av egen situasjon
- hjelp til selvhjelpsøvelser
- utforskning av motivasjon for endring
- ansvarliggjøring og fokus på egne ressurser

Ved senteret i Oslo og Akershus kan de også tilby samtaler med psykolog Lars Halse Knepe, som har forsket på menn og spiseforstyrrelser. Ved å ha mulighet til å snakke med en mann med spesialkompetanse på feltet, håper vi at flere menn tar steget for å søke hjelp. Knepe tilbyr samtaler en kveld i uken.

I 2016 ble det gjennomført 329 individuelle samtaler ved senteret i Oslo og Akershus, en økning på 11%, fra 296 samtaler året før.

Våre rådgivere får jevnlig veiledning av coach.



ELIN OG INGRID PÅ STAND VED HELLERUD VGS I FORBINDELSE MED VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Pårørendegrupper

I 2016 hadde ROS åpen pårørendegruppe i Frivillighetsentralens lokaler på Majorstuen, Oslo. Gruppen møtes første mandag hver måned og ledes av Trine Buer.

Mange av dem som møtes i pårørendegruppene gir uttrykk for at det betyr mye å komme sammen for å få "luftet seg", finne gjenkjennelse i andres historier og å få gode råd. Nye deltagere opplever pårørendegruppene som en uformell og støttende gruppe, som også kan gi informasjon om hvor de best kan hente hjelp videre.

Kurs

Mindfulness og mindful eating

I 2016 ble det arrangert to kurs i mindfulness og mindful eating. Kursene hadde 8 deltagere og gikk over 8 ganger. Kursleder var Monica Lindberg.

Veien videre

Kurset «Veien videre» ble holdt over to dager, totalt 8 timer, i Oslo september 2016. Kurset hadde 4 deltagere og ble holdt av Cathrine Nitter og Guro Sandbråten Røsten.

Utadrettet virksomhet

FEBRUAR

- Foredrag om ROS og spiseforstyrrelser ved Bryn Medisinske senter. V/Mari Ourom.

MARS

- Apell på kvinnedagen i Ibsenhuset i Skien. V/Juni Raak Høiseith.
- Åpning av Nasjonal helse- og kvalitetsregisterkonferanse. V/Linn Bæra.

APRIL

- Fremføring av «Det friske i det syke» for helsesøstre og rådgivere i Østfold fylkeskommune. V/ Juni Raak Høiseith.

MAI

- Innlegg under Fortellerfestivalen Oslo. «Når kropp blir vanskelig». V/Cathrine Nitter.
- Foredrag Confex «Når «flink» blir til problemer med kropp, mat og selvfølelse.» Målgruppe; helsepersonell. V/Cathrine Nitter.
- Foredrag om brukermedvirkning i forskning for forskningsavdelingen ved sykehuset i Østfold. V/Juni Raak Høiseith.

SEPTEMBER

- Foredrag om spiseforstyrrelser, overdreven trening og riktig ernæring, for Spin off dansestudio. V/Mari Ourom og Ane R. Næss.

NOVEMBER

- Foredrag om spiseforstyrrelser, overdreven trening og riktig ernæring, for Norges dansehøgskole. V/Mari Ourom og Ane Ringstad Næss

Frivillig arbeid

I region Sør-Øst har frivillige bidratt med 1071 timers innsats i 2016. En økning fra 897 timer i 2015. Totalt utgjør innsatsen en verdi av kr 321 300.



I AUGUST DELTOG ROS MED TELT OG STAND UNDER ARENDA SUKA. VI VAR REPRESENTERT HELE UKEN, MED JORUNN, CONNIE OG CATHRINE.

REGION MIDT-NORGE

ROS har stort fokus på økt aktivitet i Midt-Norge. I 2016 har vi vært så heldige å få låne lokalene til KIM-senteret i Fjordgata 19. Dette i påvente at vi kan finansiere egne lokaler i regionen. ROS har en stabil base med frivillige i Trondheim som bidrar til aktivitet i region Midt-Norge.

Temakveld

- «Det friske i det syke»
v/Juni Raak Høiseith.
- «Å stå nær noen med en spiseforstyrrelse»
v/Anne Benschop, Juni Raak Høiseith og Astrid Elisabeth Hofstad.
- «Kroppsbildeforstyrrelser og tvangspreget trening»
v/Marit Danielsen, psykomotorisk fysioterapeut.
- «Trening på godt og vondt»
Mathilde Johnsen.
- «Overspising, behov og følelser»
v/Astrid Elisabeth Hofstad.
- «Julens utfordringer»
v/Anne Benschop.

ASTRID OG ANNE FRA ROS TRONDHEIM MARKERER VERDENSDAGEN FOR PSYKISK HELSE

Kurs

FRI, fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser

Høsten 2016 arrangerte ROS et to-dagers kurs om fysisk aktivitet og spiseforstyrrelser, der målgruppen var trenings- og helsefaglig personell. Kurset ble arrangert i Trondheim av Mari Ourom og Ane Ringstad Næss.

Yoga

I Trondheim har ROS arrangert to kursrekker á 8 ganger, med yoga. Klassene ble ledet av Astrid Elisabeth Hofstad.

Utadrettet virksomhet

JANUAR

- Fremføring av «Det friske i det syke» på NTNU, videreutdanning i psykisk helsearbeid. V/Juni Raak Høiseith.

APRIL

- Presentasjon av ROS og foredrag om egenerfaring på Multifamileterapi samling i Levanger i regi av RKSF. V/Anne Benschop.



REGION NORD

MAI

- Fremføring av «Det friske i det syke» på fagdagen til Regionalt kompetansesenter for spiseforstyrrelser (RKSF). V/Juni Raak Høiseith.

AUGUST

- Fremføring av «Det friske i det syke» på NTNU, videreutdanning i psykisk helsearbeid. V/Juni Raak Høiseith.

SEPTEMBER

- Fremføring av «Det friske i det syke» på Nord Universitet, for masterstudenter i psykisk helsearbeid. V/Juni Raak Høiseith.
- Foredrag for sunnhetsklubben på Nidelven skole. Tema om psykisk helse generelt og informasjon om ROS. V/Anne Benschop.
- Foredrag om egenerfaring på temakveld for pårørende ved Nidaros Dps. V/Anne Benschop.

OKTOBER

- Fremføring av «Det friske i det syke» på Høgskolen i Volda, for masterstudenter i psykisk helsearbeid V/Juni Raak Høiseith.
- Fremføring av «Det friske i det syke» på Stjørdal DPS. V/Juni Raak Høiseith.

Frivillig arbeid

I region Midt-Norge har frivillige bidratt med 615 timers innsats i 2016, mot 380 timer i 2015. Totalt utgjør innsatsen en verdi av kr 184 500.

Gjennom ukentlige henvendelser per telefon og e-post erfarer vi behov for ROS i Nord. Dette gjelder både helse- og treningsfaglig personell, pårørende og dem som selv har et vanskelig forhold til kropp, mat og følelser.

Vi ser også et økende antall personer fra region Nord som besøker våre nettsider og følger oss i sosiale medier. I 2016 har vi sendt ut en rekke informasjonsmateriell til helsevesen, skoler, treningsentre og til privatpersoner i region Nord.

ROS har per i dag flere frivillige fra Tromsø som ønsker å bidra i regionen, men har dessverre ikke ressurser til å følge disse opp. Vi har derfor ikke satt i gang aktivitet i region Nord.

Utadrettet virksomhet

OKTOBER

- Presentasjon av ROS ved Nordlandssykehus Bodø. V/Mari Ourom.
- Fremføring av «Det friske i det syke» på Åsgård i Tromsø i regi av Mental helse og UNN. V/Juni Raak Høiseith.

Hvis det i sandhed skal lykkes at føre et menneske hen til et bestemt sted, må man først og fremmest passe på at finde ham der hvor han er og begynde der. Dette er hemmeligheten i all hjælpekunst.

Søren Kirkegaard

KOMMUNIKASJON

NETTROS.NO

Målet med nettros.no er å gi god informasjon relatert til spiseforstyrrelser, tilby informasjonsmateriell, informere om aktiviteter, spre kunnskap i et forebyggende perspektiv, og vise hva ROS kan tilby som et lavterskeltilbud.

I 2016 hadde ROS 106 100 besøk på vår hjemmeside, og vi holder oss på samme nivå som fjorårets rekordår når det gjelder besøk på siden.

Av alle besøk var 70% nye besøk mens 30% var returnerende besøkende. De mest besøkte sidene på nettros er artikler fra ROSinfo og sidene som omhandler spiseforstyrrelser og behandling, I tillegg hadde vi en stor økning i antall besøkende på sidene «Med egne ord» hvor vi deler dikt, tanker og korte tekster fra våre brukere.



ROS - Start kampen mot spiseforstyrrelser
Publisert av Nina Hvidsten 17 · 28. november 2016 · €

I NRK-dokumentaren "Helene sjekker inn", spør Helene Sandvig seg om det er mulig å bli helt frisk fra en alvorlig spiseforstyrrelse.

Ja! svarer vi.

Ja, Helene. Man kan bli helt frisk!
NETTROS.NO

42 563 personer nådd

Liker · Kommenter · Del

Vilde Darlin Risen, Helga Toppe Hålvartstun og 469 andre · Kronologisk

62 delinger

Recoverybook Utrolig bra at dere skriver dette!
Slutt å like · Svar · Melding · 3 · 28. november 2016 kl. 12:23

Kirsti Storstrand Så bra 😊
Slutt å like · Svar · Melding · 2 · 28. november 2016 kl. 12:54

Vigdís Torsteinsson Så sant, så sant! 🙌
Slutt å like · Svar · Melding · 1 · 28. november 2016 kl. 14:09

Cecilie Sæthelm Tusen takk for at dere tar opp dette! Reagerte sånn på episoden, av de grunnene dere skrev, så godt å høre at dere sier det
Slutt å like · Svar · Melding · 14 · 28. november 2016 kl. 14:19

ROS benytter Google Analytics for å følge med på besøk, adferd og søkeord slik at vi kontinuerlig kan oppdatere innhold etter det leserne søker og ønsker.

Gjennom Google Ad grants, har ROS et dagsbudsjett på 329 USD for annonsering på Google. ROS startet med Google-annonsering mot slutten av 2015 og fortsatte dette arbeidet i 2016.

SOSIALE MEDIER

På våre Facebook-sider deles aktuelle nyheter om spiseforstyrrelser og andre temaer knyttet til mat, kropp, selvfølelse og psykisk helse. Vi benytter også sidene til å informere om aktiviteter i ROS, og til å spre kunnskap og bryte tabuer om spiseforstyrrelser. Facebook er den viktigste kilden for trafikk til nettros.no.

På vår Facebook-side hadde vi i 2016 en økning fra 8276 følgere ved starten av året, til 10 065 følgere per 31.12.16.

ROS er også tilstede på Instagram der vi har 383 følgere. ROS har som mål å øke aktivitet på Instagram.

ROSINFO

ROSinfo er organisasjonens informasjonsblad som gis ut fire ganger per år. Bladet sendes ut til medlemmer, til alle spesialenheter for spiseforstyrrelser og til enkelte DPSer, helsestasjoner og utdanningsinstitusjoner. I tillegg legges alle utgaver ut på nettros.no for bestilling. ROSinfo ligger også tilgjengelig i bla-bar pdf-versjon via nettros.no.

Fokusområder for ROSinfo i 2016 har vært:

- Nr. 1/2016 - Forebygging
- Nr. 2/2016 - Ord
- Nr. 3/2016 - Selvfølelse
- Nr. 4/2016 - Rus

Årets utgaver har blitt trykket opp i 1800 eksemplarer.

PÅ NETT SPRES VI ROS SITT BUDSKAP, SKAPER DEBATT OG ENGASJEMENT

ROS' råd til foreldre



Gjør alle følelser lovlige.

Fokuser på hva kroppen kan gjøre, fremfor hvordan den ser ut.

Sett fokus på indre verdier og egenskaper.

Lær barn at media ikke nødvendigvis fremviser virkeligheten som den er.

Forsøk å ha felles måltider.

Unngå nei-mat og ja-mat. Vis matglede.

Ikke prat nedsettende om deg selv og din egen kropp.

Vis at det å være god nok, er godt nok.

www.nettros.no

ROS SINE RÅD TIL FORELDRE OG ANDRE ROLLEMODELLER

Håper flere overspisere får hjelp

Guro turte ikke å be om hjelp for overspisingen. Nå kommer det nye retningslinjer som skal gjøre det enklere å få hjelp, men de er ikke bra nok, mener fagfolk.



Guro Sandström blesten følte mye skyld og skam da hun sluttet med overspising. FOTO: MARINE KULLSTAD / NTB

I Norge viser beregninger at rundt 27.500 har en overspisingstilstand. Det vil si at de spiser langt mer mat enn kroppen trenger. De klarer ikke å stoppe. Ofte velger de å spise alene fordi de er flauere over det store matinntaket.

– Det er langt flere som sliter med overspising enn anoreksi, men de blir ikke tatt på alvor, mener overlege Henrich Bille ved avdeling for spiseforstyrrelser ved Modum Bad.



LAILA DALVIK/NTB. Trening er for mange den eneste måten, og det er det sunneste og beste på å bli kvitt ekstra kilo. Men forskning viser at trening alene ikke er nok for å borte overspisingen. FOTO: SCIENCE PHOTO LIBRARY/SCIENCE PHOTO LIBRARY

Trening er ikke nok

Å trene bort en spiseforstyrrelse kan i verste fall forsterke lidelsen.

JANINE NYEN

25. juni 2014 kl. 08:00 | Oppdatert 07.08.2014

Enges idrettshøgskole og stipendiat Therese Mathisen rekrutterer for tiden respondenter til en studie av trening i behandling av overspisingstilstand og bulimi. Dette er viktig forskning. Studien er nylig omtalt på nettstedet bramat.no under overskriften «Trene bort spiseforstyrrelsen». Det er en problematisk overskrift, da den bygger opp under en regjerende moralistisk holdning om at trening og kosthold er



FØLG OSS PÅ FACEBOOK



GJENNOM INTERVJUER, DEBATTINNLEGG OG KOMMENTARER ER ROS AKTIVE OG SYNLIGE I MEDIA. HER ILLUSTRERT AV INTERVJU MED GURO I NRK, OG DEBATTINNLEGG FRA CATHRINE I BERGENS TIDENDE.

INTERESSEPOLITISK ARBEID OG SAMARBEID

ROS ønsker å prioritere samarbeid og være representert i ulike fora og utvalg. Dette for å få innflytelse i ulike beslutningsorganer.

I 2016 har ROS vært medlem i FFO, Frivillighet Norge og Rådet for psykisk helse. Gjennom medlemskap i disse paraplyorganisasjonene står vi sterkere når det gjelder å kunne påvirke beslutninger som er viktige for våre brukere. Via dem får vi mulighet til å utforme krav og spørsmål til myndigheter, samt delta i høringer og arbeidsgrupper som kan fremme våre brukeres sak.

I 2016 har ROS vært aktive ovenfor politikere i Trondheim, Oslo og Bergen kommune spesielt, for å spre vårt budskap. Vi har hatt møter med politikere fra de ulike kommunene og vi har stilt opp på deputasjoner.

Vårt gode samarbeid med våre søsterorganisasjoner i Sverige, Finland og Danmark, ble tatt til et nytt nivå i 2016. NEDS (The Nordic Association For A Society Without Eating Disorders), ble opprettet og presentert under Nordisk konferanse om spiseforstyrrelser i Helsinki.

Vi fortsatte også vårt samarbeid med Bulgaria, hvor Insight Center skal bygge opp en brukerorganisasjon. ROS bidrar med opplæring, råd og veiledning i denne prosessen. Midler til dette samarbeidet kommer fra Norwegian Grants.

I 2016 var organisasjonen representert i følgende brukerutvalg og fora:

NASJONALT

- Pasient og brukermedvirkningsprosjekt i nasjonale medisinske kvalitetsregistre. Ved Irene Kingswick.
- Nasjonalt kvalitetsregister for spiseforstyrrelser. Ved Irene Kingswick.
- Helsedirektoratets arbeidsgruppe for pakkeforløp for spiseforstyrrelser barn og unge. Ved Lill Ann Welhaven Holm.
- Brukerutvalget til Helse og omsorgsdepartementet ved Irene Kingswick.
- DIS; digital innbyggerkommunikasjon i

spesialisthelsetjenesten. Ved Linn Bæra.

- Interregionale nettverk for regionale brukerutvalg. Ved Linn Bæra.
- Referansegruppe for Nasjonale faglige retningslinjer for nyfødttintensiv. Ved Linn Bæra.
- Helsedirektoratets arbeidsgruppe som utarbeider nye nasjonale retningslinjer for behandling av spiseforstyrrelser v/Linn Bæra
- Nasjonalt klinisk nettverk for spiseforstyrrelser v/Line Orvedal og Irene Kingswick.

REGION VEST

- Ungdomsrådet i HelseBergen v/Benedikte Holmefjord.
- Regionalt brukeutvalg HelseVest, ved Linn Bæra.
- Brukerutvalg Helse Bergen. Ved Jorunn Gjerken
Herunder deltagelse i:
-prosjekt for revidering av HelseBergens ernæringsstrategi.
- Arbeidsgruppen for Regional plan svangerskap, fødsel og barseltid i Helse Vest 2017-2022. Ved Linn Bæra.
- Regionale styringsgrupper i Helse Vest for prosjektene; "Elektronisk kurve og legemiddelhåndtering", "Alle Møter", "Overgang til Dips Arena og Digitalt mediaarkiv". Ved Linn Bæra.
- Programkomite for kvalitetsregisterkonferansen i Helse Vest, 2017. Ved Linn Bæra.
- Nettverk for pasientsikkerhetsforskning i Helse Vest. Ved Linn Bæra.
- Regionalt prosjekt for fødetryggleik for kvinner i Helse Vest. Ved Linn Bæra.
- Regionalt prosjekt i legemiddelsikkerhet. Ved Linn Bæra.

REGION ØST


- Brukerutvalg RASP, Oslo Universitetssykehus. Ved Linn-May Burger.
- Representant for referansegruppen Barns beste. Ved Mari Ourom.
- Avdeling for psykisk helse og avhengighet, Oslo Universitetssykehus. Ved Lill-Ann Welhaven Holm.
- Brukerutvalg Oslo Universitetssykehus. Ved Ane Ringstad Næss.
- Capio Fredrikstad. Ved Juni Raak Høiset.

- Ungdomsråd OUS, ved Ane Ringstad Næss
- Brukerutvalg OUS, ved Ane Ringstad Næss.

REGION MIDT

- Brukerrådet ved RKSF Skjördal og Levanger. Ved Juni Raak Høiseeth.
- Representant i Regionalt klinisk nettverk for spiseforstyrrelser i Midt-Norge (RKNS). Ved Juni Raak Høiseeth.
- Arbeidet med å utarbeide pasientforløpet for behandling av voksne pasienter med spiseforstyrrelser både innad i St.Olavs Hospital Ved Juni Raak Høiseeth.

Tusen takk til frivillige, ansatte og medlemmer for deres engasjement, innsats og støtte i 2016.



Tusen takk
- for at du er en forskjell

ØKONOMISKE BIDRAGSYTERE

Vi vil rette en stor takk til våre økonomiske bidragsytere. Uten dem kunne ikke ROS opprettholdt sitt viktige arbeid. I 2016 har organisasjonen fått støtte fra:



STAVANGER KOMMUNE



Oslo kommune



TRONDHEIM
KOMMUNE

VÅRE VERDIER

MODIG OG DIREKTE

ROS skal våge å være tydelig og ærlig i møte med det enkelte menneske, og med samfunnet for øvrig. Vår oppgave er å løfte frem håpet for den enkelte og å løfte brukerstemmen i det offentlige.

TILSTEDE OG INKLUDERENDE

ROS skal være tilstede for alle, der de er. I øyeblikket, men også fysisk gjennom tilpassede åpningstider og geografisk nærhet. Vi inkluderer alle som er berørt av problematikk knyttet til mat, kropp, trening og følelser, også dem som er nærstående/pårørende. Terskelen for å kontakte ROS skal være lav.

EKTE OG RAUS

Hos ROS kan alle være seg selv, uten masker. Vi møter deg med likeverdighet, åpenhet, nysgjerrighet, ydmykhet og empati. Vi gir deg den tiden du trenger for å bli frisk og står ved din side. Hos ROS møter du medmennesker med en spisskompetanse.

ROS gir sårbarhet styrke

Tlf: 948 17 818

E-post: info@nettros.no

Chat/web: nettros.no

Facebook: facebook.com/nettros.no

Instagram: [@nettros](https://instagram.com/nettros)

