

Handläggare
Venemalm Sofia

Datum
2017-10-05

Diarienummer
SCN-2017-0424

Socialnämnden

Ansökan om bidrag för år 2018 Föreningen HOPP

Förslag till beslut

Socialnämnden föreslås besluta

att för år 2018 bevilja HOPP Uppsala bidrag om 15 000 kronor.

Sammanfattning

Föreningen HOPP Uppsala ansöker om bidrag om 260 000 kronor för år 2018.

Förvaltningens bedömning är att större delen av HOPP Uppsalas verksamhet avser behandling av personer som utsatts för sexuella övergrepp. Den verksamhet som bedrivs består till största del av samtalsgrupper och närståendegrupper med personer som behöver stöd i sin bearbetnings- och läkningsprocess. Verksamheten som beskrivs tangerar vårdens och då främst psykiatrins ansvarsområde. Nämndens ansvarsområden barn- och unga, samt råd och stöd bedöms i dagsläget vara tillräcklig för målgruppen som avses. Förvaltningen bedömer dock att föreningens opinionsbildande- och upplysande funktion är till nytta för de målgrupper som nämnden ansvarar för.

Ärendet

Sedan 2015 ansvarar socialnämnden för bidrag till de sociala föreningar som tidigare sorterades under nämnden för hälsa, vård och omsorg. I juni 2017 beslutade nämnden om nya riktlinjer för bidrag till sociala föreningar. Förslaget gick ut på remiss och svaren sammanställdes i ärendet. I riktlinjerna framgår att bidragen är selektiva och att varje organisation bedöms utifrån:

- Verksamhetens nytta inom verksamhetsområdet alternativt kompletterar nämndens egen verksamhet.
- Verksamheten harmonierar med nämndens mål och inriktningsdokument.
- Organisationen presenterar tydliga planer, måluppfyllelse och kvalitet på verksamheten.
- Förväntade effekter av metoder man använder och plan för verksamhetens utveckling.

- Organisationens konkreta arbete med integrations-mångfalds- jämlikhets- och jämställdhetsarbete.
- Nydanande insatser.
- Utrymme finns inom ekonomisk ram.

Ekonomiska konsekvenser

Inför år 2018 är det 15 föreningar som ansökt om nämndens bidrag till sociala föreningar. Totalt omfattar ansökningarna för 2018 **7339 744** kr. Budgeterat för bidrag till sociala föreningar år 2018 är **3 569 000** kr.

Socialförvaltningen

Kaisa Björnström
Direktör

Sökande förening	Beslut 2017	Ansökan 2018
FRISAM Uppsala	70 000	95 668
Föräldraföreningen mot narkotika	250 000	263 280
Uppsala stadsmission/Mikaelsgården	400 000	1 000 000
Uppsala stadsmission/Kvinnobyran	190 000	885 500
Uppsala kvinnojour	1 200 000	1 300 000
Kamratföreningen Länken	10 000	81 000
RFSU Uppsala		390 416
Hopp Uppsala	30 000	260 000
Grottan/Föreningen hjälp till behövande	170 000	670 000
Frälsningsarméns sociala arbete i Uppsala	80 000	325 000
Spelfri Uppsala	30 000	350 000
Brottsofferjouren	390 000	617 000
KRIS Uppland	40 000	729 000
RFSL Uppsala	50 000	152 880
BUFF Uppsala	0	220 000
Totalt	2 340 000	7 339 744

Förslag till beslut 2018	Budget 2018	Hur mycket kvar av budget
30 000		
260 000		
450 000		
200 000		
1 300 000		
15 000		
0		
15 000		
200 000		
50 000		
35 000		
430 000		
45 000		
60 000		
0		
3 090 000	3 569 000	-479 000

Ansökan om socialnämndens bidrag till föreningar 2018

Sökande förening/organisation

Föreningens/organisationens namn HOPP Uppsala		Organisationsnummer 802442-8693	
Besöksadress Diakonins hus vid HOPP Café och rådgivning			
Eventuell c/o adress Tistronvägen 5			
Postadress (om annan än besöksadress)		Postnummer och ort 756 55 Uppsala	
E-postadress till föreningen info@hopp.me		Telefon 076 19 99 343	
Webbadress www.hopp.me			
Antal medlemmar bosatta i Uppsala kommun per sista december föregående år			
Totalt	varav kvinnor	varav män	varav annat
72	59	13	
Antal anställda föregående och innevarande år, samt tjänstgöringsgrad			
Totalt	varav kvinnor	varav män	varav annat
1	1		
Ungefärligt antal volontärer/frivilliganställda i verksamheten			
Totalt	varav kvinnor	varav män	varav annat
15	13	2	

Ansökan bidrag

Bankgiro/plusgirokonto PG 49 02 50-8	Föreningen ansöker om totalt 260000 kr
Ansökan avser ☒ 1 år ☐ 3 år År 1 kr År 2 kr År 3 kr	

Kontaktperson

Kontaktperson Annika Lundegårdh	Telefon dagtid 070 795 23 93
E-postadress info@hopp.me	

Styrelsen och revisor

Antal styrelseledamöter (inklusive suppleanter)			
Totalt	varav kvinnor	varav män	varav annat
7	6	1	

Ordförande Annika Lundegårdh	E-postadress info@hopp.me	Telefon 070 795 23 93
---------------------------------	------------------------------	--------------------------

Sekreterare Jonna Svensson	E-postadress jonna.svensson45@gmail.com	Telefon 070 341 73 52
-------------------------------	--	--------------------------

Kassör Bengt Lundegårdh	E-postadress kassor@hopp.me	Telefon 018-320856
----------------------------	--------------------------------	-----------------------

Revisor Zahrah Lifvendahl	E-postadress zekmark@live.se	Telefon 072 581 95 98
------------------------------	---------------------------------	--------------------------

Beskriv eventuellt andra sökta och beviljade bidrag (från till exempel landstinget, annan kommunal nämnd, projektbidrag etc.).

Bidrag fås under innevarande år (kr) från annan kommunal nämnd Nej	Bidrag för (typ av verksamhet) Nej
---	---------------------------------------

Bidrag fås under innevarande år (kr) från annan part Stöd från svenska kyrkan i form av större möteslokal i diakonins hus. (0 kr) Stöd från psykiatrins hus i form av tillgång till enskilt rum. (0 kr)	Bidrag för (typ av verksamhet) Fysiska gruppmöten/hjälpgupper Samtal med besökare och anställda
---	---

Bidrag söks för nästkommande år (kr) från annan kommunal nämnd 0 kr	Bidrag för (typ av verksamhet) Inget
--	---

Bidrag söks för nästkommande år (kr) från annan part Stöd från svenska kyrkan i form av större möteslokal i diakonins hus. (0 kr) Stöd från psykiatrins hus i form av tillgång till enskilt rum. (0 kr)	Bidrag för (typ av verksamhet) Fysiska gruppmöten/hjälpgupper Samtal med besökare och anställda
---	---

Beskriv den verksamhet för vilken organisationen söker verksamhetsbidrag för

Se detaljerad information i verksamhetsplan 2017-2020.

A) HOPP Caféer: Fysiskt HOPP Café träffas en gång i veckan under hela året. Vi fortsätter med våra HOPP Café träffar varje onsdag med Jonna Svensson, förskolelärare, som cirkelledare i Diakonins hus klockan 16.00 till 18.00 med studiematerial "Traumarelaterad dissociation". Deltagarna lär sig att de allt eftersom har möjlighet att hitta orden och att det är möjligt att förstå sig sina egna traumareaktioner. Virtuellt HOPP Café sker minst en gång per vecka. En närstående grupp och flera grupper för utsatta som vill läka. Närstående gruppen får verktyg att förstå vad sexuell traumatisering innebär, vilka konsekvenser som är vanliga samt metoder och arbetssätt som kan hjälpa i läkningsprocessen. Utsatta lär mer om vad traumatisering och traumareaktioner är. Vi delar också aktuella händelser för att skapa förståelse för en själv och andra. Var och en har möjlighet att reflektera över hur traumareaktionerna påverkar en och vilka strategier som kan användas för att hantera dessa. En del använder sig av dessa tillfällen för att se att de själva gör framsteg i sin rehabilitering och sociala återanpassning. Våra möten ger även stöd mellan möten som sker med professionen som oftast enbart kan erbjuda ett möte per vecka.

Följande teman har vi: Närstående läker genom att förstå sexuellt trauma, Sexuellt trauma – vad är det?, Dissociation och traumarelaterad dissociation, Sexuellt trauma och traumareaktioner, Skydd av barn, vuxna som behöver hjälp med att förstå hur vi kan skydda barn och PTSD- Posttraumatisk stressyndrom

B) HOPP Äventyr är våra sociala möten som hjälper oss att minska isolering, risk för självskadebeteende och missbruk. Vi som varit utsatta har svårigheter med upplevelse av vår kropp och behöver stöd för att våga utvecklas. Övningar som Stopp min kropp, Lär känna dina känslor och Våga möta andra i ett socialt samspel är några möten som stärker självkänslan och ökar tilliten enskilt och i grupp. Inom HOPP Äventyr ingår våra möten med det omgivande samhället som exempelvis HOPP Dagen om Sexuell utsatthet och Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma. Vi stärker vår rätt till att finnas i samhället. HOPP Dagen om sexuell utsatthet genomförs för att öka kunskapen och medvetenheten om sexuell traumatisering i kommunen. Här har varje medlem möjlighet att vara delaktig i planering, genomförande och dela utifrån sina förutsättningar. Vi vill nu genomföra följande 1-4: 1) HOPP Äventyret "Möt En" är sociala möten för att stärka kunskap med följande träffar: Möt en psykiater som kan trauma, Möt en kroppsterapeut som kan beröring, Möt en bibliotekarie som kan ord, Möt en fysioterapeut som kan rörelse och yoga, Möt en sorgcoach som kan hantera sorgreaktioner, Möt en tandläkare som kan tandläkarskräck, Möt en diakon för samtalets konst, Möt en sjuksköterska som kan hälsocoacha och minska stressen, Möt en läkare som kan oxytocinhormonet som ger lugn och ro vid beröring, 2) HOPP Äventyret HOPP Dagen om Sexuell utsatthet som vi har på hösten och våren. 3) HOPP Äventyret Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma för tredje året 27-29 april 2018. 4) HOPP Äventyr fritidsaktiviteter där vi bakar och lagar middag, går på museum, bio och teater, åker på utflykter med och utan picnic, promenader för fysisk rörelse och pysselkvällar. Vi sammanställer program som delas och skickas ut i kommunen.

C) HOPPfrämjande möten i ett HOPP hus i närheten av Uppsala vid fyra tillfällen per år. Här utvecklar vi inom HOPP vår möjlighet att bygga relationer som kan fungera under en längre tid, där vi har möjlighet att utveckla tillit och förståelse för varandra. Vid dessa möten får vi möjlighet att tillåta oss att minska vaksamheten och därmed möjlighet att utveckla trygghet.

D) HOPP JOUR innefattar vår jourtelefon, -mail, Socialt stöd, Information och Rådgivning. Vi söker nu medel hos Uppsala kommun för att kunna trycka och dela ut vår programbroschyr. Verksamheten "HOPP JOUR Socialt stöd" hjälper utsatta och närstående i hemmet, vårdcentralen, psykiatri, gyn, mammografin, tandläkaren eller vid rättegångar. Vi ger stöd vid avslöjandekrisen, information och råd för rätt vårdnivå. Vi vill nu fortsätta utveckla vår HOPP JOUR året runt.

Redovisning och uppföljning. Vi dokumenterar varje del i vår verksamhet. Redovisningen av detta återfinns i vår verksamhetsberättelse och medel vi erhållit från er redovisas separat till er. I vår bokföring så har vi särskild post för beviljad ansökan vilket underlättar följsamhet av projekt och dess budget. Det är på så vis lätt att följa kostnader och genomföra redovisning ekonomiskt och verksamhetens innehåll. Vi har redovisat i flera års tid till Brottsofferfonden med utvärderingar för respektive projekt och varje deltagares uppfattning. Vi kommer göra på samma sätt vid medel från Uppsala kommun.

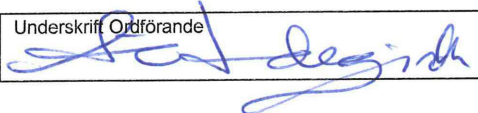
Planerade kostnader för verksamheten under perioden

Ekonomisk planering/preliminär budget för verksamheten under perioden med information om eventuella medfinansierare. Ange typ av kostnad, (ex. personalkostnad, lokalhyra, el, resekostnader, telefon-abonnemang, administration etc.) budgeterad kostnad, sökt bidragssumma samt eventuell finansiering från annan part.

Typ av kostnad	Budgeterad kostnad	Varav sökta bidrag hos socialnämnden	Varav eventuell finansiering från annan
Personalkostnad, 30 %-ig tjänst	144000	144000	
Lokalhyra, kansli	36000	36000	
Hyra HOPP-främjande möten, 2-6 dagar/möte	18000	18000	
Resekostnad	4000	4000	
Programbroschyr, layout och tryck	12000	12000	
Studiematerial till Caféträffar	12000	12000	
Material till HOPP-äventyren	15000	15000	
Telefon	3500	3500	
Dator-IT	6000	6000	
Kuvert, porto för utskick, bl.a. programbroschyr	5000	5000	
Hemsida	1500	1500	
Övriga admin utgifter	3000	3000	
Summa:	260000	260000	0

Underskrift

Att uppgifterna i ansökan jämte bilagor är korrekta intygas. Föreningen förbinder sig att lämna verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning och revisionsberättelse för det år föreningen beviljats bidrag.

Datum 31 aug 2017	Underskrift Ordförande 	Namnförtydligande Annika Lundegårdh
----------------------	---	--

Bilagor

1. Verksamhetsplan 2017-2020
2. Styrelse och revisor 2017
3. Stadgar
4. Verksamhetsberättelse 2016
5. Årsbokslut 2016
6. Revisionsberättelse 2016
7. Redovisning av tidigare sökta medel
8. Referenser för HOPP Uppsala arbetssätt och metoder
9. Program HOPP Dagen om Sexuell utsatthet 26 oktober 2016 i Uppsala
10. Program Andra Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma 15-17 april 2017 i Uppsala *o Förtz*
11. Årsmötesprotokoll 2017

Verksamhetsplan för HOPP Uppsala 2017-2020

Verksamhetsbeskrivning

HOPP Uppsalas ideella arbete består av att ge råd, stöd och hjälp till de som har utsatts för sexuella övergrepp under uppväxten. Även närstående drabbas och vi hjälper till med att minska skadeverkningarna i relationer, sociala sammanhang och inom yrkeslivet. Vi bistår med kunskap om avslöjandekrisen och för att minska den stressreaktion det innebär när barn eller vuxna berättar om sin utsatthet. I vårt arbete utgår vi ifrån traumamedveten omsorg, traumatogena modellen, modern krishantering och traumarelaterad dissociation som grund. Metoden vi använder är lågaffektivt bemötande och motiverande samtal (MI).

Vi hjälper enskilda, familjer och närstående till att få adekvat vårdnivå och stödsatser från kommun och landsting. Inte sällan ger vi stöd i juridiska processer och social rådgivning för att stärka återhämtningen. Vi hjälper även medlemmar genom råd och socialt stöd om hur de kan hitta rätt inom vården för att få adekvat behandling. Arbetsgivare och andra föreningar fortsätter vi att ge stöd och råd om hur sexualbrott påverkar utsatta och deras omgivning samt hur sexuella trakasserier kan förebyggas och hur det ska hanteras när det händer. En viktig del som vi lär ut överallt i vårt arbete är om bemötande av utsatta och deras närstående. HOPP Uppsala är ett viktigt komplement till professionell behandling då vi kan beskriva hur det drabbas oss kortsiktigt och långsiktigt.

År 2017-2020 är åren som vi utvecklar vårt sociala stöd för utsatta och deras närstående samt stärker vår förmåga att berätta om sexuell traumatisering. En del för att minska stigmatisering är att lära sig att våga tala om det som hänt. Vi har därför utvecklat grupper för möten som vi kallar HOPP Caféer som fysiska träffar och virtuella träffar. De fysiska träffarna är till för den som har modet att våga träffa andra. De virtuella träffarna är till för den som ännu inte fattat modet att våga ses fysiskt men som är villig att lära mer för att förstå sig själv och ens traumareaktioner. Den som sedan har utvecklats har möjlighet att delta i våra utbildningstillfällen och kan där dela sin berättelse och vad en önskar att vuxna skulle vågat se, vågat fråga och vågat göra för att ge akut hjälp.

HOPP Äventyr är våra sociala möten som vi använder för att minska isolering, minskar risken för självskadebeteende och missbruk. Den som varit utsatt har svårigheter med sin kropp och behöver stöd för att våga möta sig själv i ett socialt sammanhang. I traumamedveten omsorg ingår det att våga vara delaktig i sitt eget liv som att gå till tandläkare, till läkaren, gynekolog eller sjukgymnast. Många vågar exempelvis ej gå på mammografi. Övningar som Stopp min kropp, Lär känna dina känslor och Våga möta andra i ett socialt samspel är några möten som stärker självkänslan och ökar tilliten enskilt och i grupp. Inom HOPP Äventyr ingår våra möten med det omgivande samhället som exempelvis HOPP Dagen om Sexuell utsatthet och Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma. Vi stärker vår rätt till att finnas i samhället. HOPP Dagen om sexuell utsatthet och Nordiska Konferensen genomförs för att öka kunskapen och medvetenheten om sexuell traumatisering i kommunen. Här har varje medlem möjlighet att vara delaktig i planering, genomförande och dela utifrån sina förutsättningar.

HOPPfrämjande möten är när vi utvecklar hälsofrämjande möten där HOPPare ger varandra hopp om ett hälsosammare liv. Här utvecklar vi inom HOPP vår möjlighet att bygga relationer som kan fungera under en längre tid, där vi har möjlighet att utveckla tillit och förståelse för varandra. Här handlar det om att vi som är inom hopp för möjlighet att utveckla en sammanhållande social funktion och relation då vi oftast har en stark tillitsbrist och får träna oss i att inte "anpassa oss sönder" utan får hjälp stöd att hitta bra sociala gränser. Målet med dessa tillfällen är att också att få förståelsen för att relationer byggs på att skapa närhet utan tvång för sexuella tjänster vilket är en del av den sociala

rehabiliteringen. En konsekvens av sexuell traumatisering är ökad vaksamhet på att allt kan hända vilket gör att vår kropp är på tå hela tiden. Vid dessa möten får vi möjlighet att tillåta oss att minska vaksamheten och därmed möjlighet att utveckla trygghet.

HOPP Jour består av jourtelefon, jourmail och jour för socialt stöd samt HOPP Råd och Information är vår verksamhet som ger råd och information om sexuell våld, sexuell utsatthet, sexuell trauma och dess konsekvenser samt hur skydd kan se ut och hur läkning kan gå till. Vi ger också råd och information om vart en kan vända sig för att få professionell hjälp. Här ingår också våd hemsida. Vi svarar på enskilda personer och gruppers frågor och behov av stöd samt information och råd.

Vi kommer att göra följande år 2017-2019 om medel från Uppsala kommun beviljas

HOPP Caféer

Fysiskt HOPP Café träffas en gång i veckan.

Vi fortsätter med våra HOPP Café träffar varje onsdag med Jonna Svensson, förskolelärare, som cirkelledare i Diakonins hus klockan 16.00 till 18.00. Jonna kommer att utveckla café tillfällena att utgå ifrån studiematerialet "Traumarelaterad dissociation". Arbetssättet vi utgår ifrån är lågaffektivt bemötande, modern krishantering, traumamedveten omsorg och traumatogena modellen. Medlemmar får ett sms inför varje möte då flera har minnessvårigheter pga traumatisering. Våra fysiska träffar är värdefulla då enskilda har möjlighet att sätta ord på det som hänt i en trygg miljö. Deltagarna lär sig att de allt eftersom har möjlighet att hitta orden och att det är möjligt att förstå sig sina egna traumareaktioner

Virtuellt HOPP Café sker minst en gång per vecka.

Vi har en närstående grupp och flera grupper för utsatta som vill läka. Närstående gruppen får verktyg att förstå vad sexuell traumatisering innebär, vilka konsekvenser som är vanliga samt metoder och arbetssätt som kan hjälpa i läkningsprocessen. Utsatta lär mer om vad traumatisering och traumareaktioner är. Vi delar också aktuella händelser för att skapa förståelse för en själv och andra. Var och en har möjlighet att reflektera över hur traumareaktionerna påverkar en och vilka strategier som kan användas för att hantera dessa. En del använder sig av dessa tillfällen för att se att de själva gör framsteg i sin rehabilitering och sociala återanpassning. Våra möten ger även stöd mellan möten som sker med professionen (som oftast enbart kan erbjuda ett möte per vecka).

Vi vill nu genomföra följande teman för medlemmar (utsatta och närstående): Närstående läker genom att förstå sexuell trauma, Sexuell trauma – vad är det?, Dissociation och traumarelaterad dissociation, Sexuell trauma och traumareaktioner, Skydd av barn, vuxna som behöver hjälp med att förstå hur vi kan skydda barn och PTSD- Posttraumatisk stressyndrom

HOPP Äventyr är våra sociala träffpunkter

Våra sociala möten hjälper oss att minska isoleringen, minskar risken för självskadebeteende och missbruk. Vi som varit utsatta har svårigheter med upplevelse av vår kropp och behöver stöd för att våga möta oss själva enskilt och i ett socialt sammanhang. I traumamedveten omsorg ingår det att våga vara delaktig i sitt eget liv som att gå till tandläkare, läkare, gynekolog eller sjukgymnast. Övningar som Stopp min kropp, Lär känna dina känslor och Våga möta andra i ett socialt samspel är några möten som stärker självkänslan och ökar tilliten enskilt och i grupp. Inom HOPP Äventyr ingår våra möten med det omgivande samhället som exempelvis HOPP Dagen om Sexuell utsatthet och Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma. Vi stärker vår rätt till att finnas i samhället. HOPP Dagen om sexuell utsatthet genomförs för att öka kunskapen och medvetenheten om sexuell traumatisering i kommunen. Här har varje medlem möjlighet att vara delaktig i planering, genomförande och dela utifrån sina förutsättningar. ***Vi vill nu genomföra följande 1-4:***
1) HOPP Äventyret "Möt En" är sociala träffpunkter för att stärka kunskap med följande träffar: Möt

en psykiater som kan trauma, Möt en kroppsterapeut som kan beröring, Möt en bibliotikarie som kan ord, Möt en fysioterapeut som kan rörelse och yoga, Möt en sorgcoach som kan hantera sorgreaktioner, Möt en tandläkare som kan tandläkarskräck, Möt en diakon för samtalets konst, Möt en sjuksköterska som kan hälsocoacha och minska stressen, Möt en läkare som kan oxytocinhormonet som lugn och beröring.

2) HOPP Äventyret HOPP Dagen om Sexuell utsatthet som vi har en på hösten och på våren.

3) HOPP Äventyret Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma för tredje året som vi genomför 27-29 april 2018.

4) HOPP Äventyr fritidsaktiviteter där vi bakar och lagar middag, går på museum, bio och teater, åker på utflykter med och utan picnic, promenader för fysisk rörelse och pysselkvällar. Vi sammanställer ett program som delas ut i kommunen.

HOPPfrämjande möten

Sedan 2015 utvecklar vi HOPP Uppsala under temat "Vår utveckling är vår rätt" för att minska sviterna från att ha varit utsatt för sexuella övergrepp under barndomen och/eller vara närstående. Det här temat har gett föreningen en styrka då flera börjar se hur de ingår i samhällssystemet. Många upplever ett utanförskap då de inte blivit lyssnade på och har haft svårt att tillåta sig sina rättigheter. Det här temat har hjälpt många att våga be om hjälp när de är hos Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Socialtjänsten och vården. Vi utvecklar hälsofrämjande möten där HOPPare ger varandra hopp om ett hälsosammare liv detta kallar HOPPfrämjande möten. Här utvecklar vi inom HOPP vår möjlighet att bygga relationer som kan fungera under en längre tid, där vi har möjlighet att utveckla tillit och förståelse för varandra. Här handlar det om att vi som är inom HOPP får möjlighet att utveckla en sammanhållande social funktion och relation då vi oftast har en stark tillitsbrist och får träna oss i att inte "anpassa oss sönder" utan får hjälp och stöd att hitta bra sociala gränser. Målet med dessa tillfällen är att också att få förståelsen för att relationer bygger på att skapa närhet utan tvång för sexuella tjänster vilket är en del av den sociala rehabiliteringen. En konsekvens av sexuell traumatisering är ökad vaksamhet på att allt kan hända vilket gör att vår kropp är på tå hela tiden. Vid dessa möten får vi möjlighet att tillåta oss att minska vaksamheten och därmed möjlighet att utveckla trygghet.

Vi vill nu genomföra HOPPfrämjande möten i ett HOPP hus i närheten av Uppsala vid fyra tillfällen per år.

HOPP JOUR

Jour, information och rådgivning är den väg som många hittar till HOPP Uppsala. Vi har tidigare mejlat ut information om våra utbildningstillfällen och vi har fått medel från Brottsofferfonden för att trycka informationsmaterial. Vi söker nu medel även hos Uppsala kommun för att kunna trycka och dela ut vår programbroschyr. Hemsidan är också ny som vi kommer utveckla under året.

HOPP Jourtelefon, jourmail

Vi har jourtelefon och jourmail som är öppen för alla. När enskilda har behov av att ses får vi tills vi har egen lokal använda Diakonins hus för samtal. De som har svårt att träffas fysiskt ses vi fortsättningsvis på skype.

HOPP Jour - Socialt stöd

Vi är några i föreningen som är "HOPP Jour – socialt stöd". Vi ger socialt stöd till utsatta och deras närstående. Det kan vara i hemmet, vårdcentralen, psykiatri, gynmottagningen, mammografin, tandläkaren eller vid rättegångar. Vårt mål är att ge socialt stöd i svåra situationer. Vi finns också för socialt samtalsstöd vid avslöjandekrisen eller vid andra krissamtal.

Vi vill nu fortsätta utveckla vår jourtelefon och rådgivning samt socialt stöd året runt 24 timmar om dygnet.

Bidrag till HOPP Uppsala

Vi söker medel från Uppsala kommun för vår verksamhet och hoppas att vi ska få medel för mer än enbart administrativa kostnader, telefon och hemsida. Under kommande år söker vi för utveckling av

vår verksamhet då vi nu visat att vi har drivkraft och handlingskraft. Idag bidrar Diakonins hus med lokal för fysiska träffar HOPP Café, journalsamtal och rådgivning.

Vi är i behov av en lokal där vi kan utveckla förenings "Vi i HOPP Uppsala" med material om sexuell trauma, skydd, konsekvenser och läkning. Vi har möjlighet att hyra in oss hos företaget Chokladspa men hittills inte fått några medel för lokal. Vi söker även kommande år för lokal. Andra lokaler än företaget Chokladspa kräver en hyresintäkt på tre månader för att skriva ett kontrakt. HOPP Uppsala har inte medel som kan användas för detta utan kommunen går in som säkerhet. Många daglediga (arbetssökande, sjukpensionerade, studerande eller andra som har eldigt på vardagar) har en längtan efter en gemensam HOPP Uppsala lokal. Det gör det bekymmersamt då flera vill komma in i verksamheten. Vi saknar en egen lokal, där vi för de hjälpsökande kan skapa en trygg miljö som skydd för deras utsatthet. Alla som varit utsatta vet att "dåtid ibland blir som nutid" vilket gör att vår målgrupp är särskilt utsatt och behöver en trygg och säker plats. Vår verksamhet i dagsläget beror helt på egna sökta bidrag bl.a. från kommunen.

Medlemmar

Vi stärker dagens medlemmar och sprider att vi finns till de som ännu inte vet att vi finns. Vi har nu även engelsktalande medlemmar vilket gör att vi också har caféer på annat språk än svenska. Vårt mål är att fler medlemmar ska stärkas i sin sociala återhämtning. En ny verksamhet har börjat spira med träffar för de som vill synliggöra konsekvenser av sexuella övergrepp från barndomen. Vi har haft utvecklande möten som skapar tillit och trygghet för ett långsiktigt arbete med HOPP Uppsala. Vi har café tillfällen, mötesplats för nya och deras närstående samt påbörjat arbetet med informationsmaterial till informationsträffar. Vi är idag många medlemmar. Flera är utförsäkrade eller har en god man som inte vill betala in medlemsavgiften. Det gör att alla inte är betalande medlemmar. Vår verksamhet bygger verkligen på ideella krafter och bidrag från de som förstår värdet av HOPPs verksamhet. Vi genomför årsmöte och styrelsemöten via skype och i Diakonins hus. Styrelsemöten är inplanerade cirka en gång per månad.

OM HOPPs medlemmar som särskilt utsatta

Alla har varit utsatta för sexuella övergrepp under barndomen och har gått med sina reaktioner i flera år. Flera vill inte att det ska skrivas om deras utsatthet i journalen. Vi utvecklar vårt bemötande för att öka tillit och trygghet samt vår kunskap om sexuella övergrepp, dess konsekvenser och läkning. Medlemmar ska fortsätta våga berätta om sin utsatthet i journalsamtal och våga dela om det med andra vid caféer samt även i offentliga sammanhang vid HOPP Dagen eller Nordiska Konferensen. Sexuella övergrepp från barndomen ger effekter på hela kroppssystemet vilket också är beskrivet i rapporten Våld och Hälsa (NCK, Uppsala universitet 2014).

Vi vet att frivilliga krafter är viktiga för det civila samhället. Den som varit utsatt för sexuella övergrepp får det också svårt med tilliten i en social miljö. Våra självhjälpgrupper är grunden för social hållbarhet. Vi fortsätter att utveckla självhjälpgrupper som ger möjlighet till skydd, kunskap om konsekvenser och hur läkning kan gå till samt vart en kan få professionell hjälp samt hur en söker sådan hjälp. Flera av våra medlemmar omfattas av insatser från samhället. Medlemmar beskriver att de pratat om sin utsatthet men att den inte har tagits på allvar. De flesta är polyviktimerade vilket innebär utsatthet för fysisk, psykiskt och sexuellt våld samt försummelse under uppväxten. Inom HOPP pratar vi om sexuellt trauma och dess konsekvenser som isolering, självskadebeteende, tillitsbrist, svårigheter med sociala relationer och nära relationer, sexuellt missbruk liksom andra missbruk.

Vi pratar även om andra riskbeteenden som uppstår efter den tillitsskada som uppstått efter sexuellt trauma under barndomen. En del har varit utsatta för fysiskt våld innan det sexuella traumat. Inte sällan är dessa våldstyper också förenade med det psykiska våldet. Många har således lidit av

omfattande omsorgssvikt under sin uppväxt. Samtliga som kommer till HOPP Uppsala har med sig ett eller flera sexuella trauman. De flesta lever konsekvenserna av posttraumatisk stressyndrom av komplex art samt traumarelaterad dissociation. Detta påverkar hela sociala systemet inklusive närstående. En del är närstående som ser och lever med detta förstår men har inte haft verktygen för att kunna ge ett adekvat stöd istället har relationen präglats av svårigheter. När vi pratat har förståelsen ökat och möjligheten till en mer harmonisk relation har förbättrats. Flera kommer också via socialtjänsten, diakonin, kvinnofridsmottagningen, kvinnofridslinjen och brottsofferjouren samt även via sociala medier.

Lokal

Idag har vi ingen lokal. Vi är i stort behov av en lokal. Kommunen önskar att vi har ett hyreskontrakt som kan presenteras i samband med ansökan. Vi vet hur viktig vår verksamhet är och vad den betyder för enskilda och deras närstående, men också samhället i sin helhet. Sexualbrott är ett tillitsbrott vilket skapar rädsla då basen i traumat oftast är PTSD (Posttraumatisk stressyndrom). Det gör att gruppen är särskilt behov av harmoni och trygghet, vilket gör det är mycket angeläget för oss att ha en lokal där lugn och ro skapas.

Samarbeten

HOPP Uppsala fortsätter vara en stark drivande kraft för att stärka folkhälsan i Uppsala och minska konsekvenserna av sexuell traumatisering. Under innevarande och kommande år läser Annika Lundegårdh, leg sjuksköterska med traumamedveten omsorg som specialitet och ansvarig för projekt och basverksamheten, kurserna "Barn- och ungdomspsykiatri" 15 p vid Linköpings universitet, "Psykiatri" 15 p vid Uppsala universitet, "Vetenskapsmetodik för sjuksköterskor del 1 och 2" 30 p vid Gävle högskola och "Hjärnans funktion, sjukdomar och mysterier" 7,5 p vid Uppsala universitet. Samtliga rapporter som skrivs kommer medlemmar tillgodo och används även i påverkans arbetat i det omgivande samhället samt är en del i materialet i utbildningar som HOPP Uppsala genomför. Samtligt material har kommit HOPP Uppsala till godo då Annika föreläst för medlemmar vid olika möten. HOPP Uppsala var värd för Volontärutbildningen som startade under hösten där 30 personer deltog.

HOPP Uppsala startade samarbetet med Diakonins hus 2013 och idag utvecklas detta på fler än ett sätt. Vi stärker kunskapen hos diakoner om sexuell traumatisering, bemötande och läkning.

HOPP Uppsala är navet för nätverket HOPP i Sverige. HOPP Uppsala har ett starkt samarbete med andra lokalföreningar inom HOPP. HOPP Uppsala och HOPP Skellefteå utvecklar tillsammans HOPP Caféer via skype som är en central träffpunkt. Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan. HOPP Östersund och HOPP Uppsala samarbetar när det gäller ansökningar speciellt till Brottsofferfonden, Arvsfonden och landsting. HOPP Skåne och

HOPP Uppsala samarbetar kring träffpunkter för socialt stöd och möjligheten till fysiska aktiviteter på årsbasis. HOPP Gällivare och HOPP Uppsala samarbetar om hur försäljning av HOPP material kan utvecklas och möjligheten till informationsträffar samt kontakt med media.

Andra organisationer

Vi fortsätter samarbetet med lokala, svenska och nordiska föreningar. Nordiska föreningar som vi har regelbunden kontakt med för Nordiska Nätverket och Nordiska konferensen om Sexuellt Trauma är SPOR, Landsföreningen i Danmark, FMSO i Norge. Psykiatrins hus; Annika Lundegårdh utvecklar via sin anställning som sjuksköterska på psykosavdelning 1 ett samarbete med psykiatrins hus sedan hon anställdes där i januari 2017.

Vi har nu fått tillträde till Brukarrummet på Psykiatrins hus och kommer att lägga förslag om möjliga föreläsningar om Sexuell trauma och läkningsmöjligheter.

Vi fortsätter med att utveckla kontakten med forskarsamhället som professor emeritus Fred Nyberg vid U-Fold, professor emerita Anne-Liis von Knorring och professor Inga Tidefors. Nya kontakter har tagits via Annika Lundegårdhs anställning inom psykiatri. Psykologdagarna vid Blåsenhus, Uppsala universitet kommer vi även få en inbjudan till framöver. Vi fortsätter att utveckla samarbetet med andra organisationer som Övergripande samarbete Samtal har förts med Studieförbundet Vuxenskolan, Uppsala kommun, Diakonins hus, Svenska kyrkan, NCK, Uppsala universitet, Kvinnojouren, Polisen, Kvinnofridslinjen, 1177, Svenska kyrkan, barnmorskor i landstinget, Skolhälsovården, Lärare och idrottsföreningar.

Mätbarhet och redovisning

HOPP Uppsala är van att dokumentera då flera ansökningar har beviljats av Brottsofferfonden och det är Annika och Bengt Lundegårdh som skött redovisningen. HOPP Dagen om Sexuellt Trauma i Uppsala 26 oktober 2016 är ett sådant tillfälle. Varje HOPP Dag har haft en utvärdering som fyllts i och sammanställts. En utvärdering av projektplanen har också skett som redovisats till Brottsofferfonden sedan 2012. Vi har också redovisat samtliga studiecirkeltimmar till Studieförbundet Vuxenskolan.

Framtid

HOPP Uppsala är en växande förening som tar ansvar för läkning genom traumamedveten omsorg. "Vår rätt vår utveckling" HOPP ger hopp! HOPP Uppsala är drivkraften för hopp i våra hjärtan och skapar ett HOPP-hälsofrämjande liv.

HOPP Uppsala Styrelse och revisor 2017

Styrelse

Annika Lundegårdh, ordförande. Annika är Leg sjuksköterska, Skolsköterska och Företagare.

Jonna Svensson, vice ordförande och sekreterare. Jonna är Förskollärare.

Bengt Lundegårdh, kassör. Bengt är Agronomie doktor och Företagare.

Siv Lundgren, ledamot. Siv är mor och mormor.

Cecilia Bernstein, ledamot. Cecilia är Apotekare och docent.

Kati Gulacsi, suppleant. Kati är Matematiker, Psykoterapeut och enhetschef vid Sigtuna kommun.

Malin Engström, suppleant. Malin är Fil kand i informatik och systemutvecklare.

Revisor

Zahrah Lifvendahl, revisor. Zahrah är Agronom.

Bilaga 3

STADGAR FÖR HOPP Uppsala

HOPP-föreningen är ansluten till HOPP Riksorganisationen mot sexuella övergrepp.

HOPP är en partipolitisk och religiöst obunden ideell organisation som arbetar mot sexuella övergrepp.

HOPPs övergripande mål är att verka för ett samhälle där sexuella övergrepp inte får förekomma.

§1. Namn

HOPP-föreningens namn ska vara HOPP- följt av namn på ort där föreningen har sitt säte.

§2 Syfte

HOPP ska på ett övergripande sätt och med helhetsperspektiv arbeta för att förebygga sexuella övergrepp.

HOPP ska verka för att förbättra arbetet med och behandlingen av skadeverkningarna av sexuella övergrepp

HOPPs arbete ska präglas av öppenhet och respekt för alla människors lika värde

HOPP ska förstå och förklara sexuella övergrepp utifrån ett tvärvetenskapligt perspektiv.

§3. Mål

HOPP-föreningens mål är att

- bedriva individuella stödsamtal och samtalsgrupper för kvinnor och män som är utsatta för sexuella övergrepp
- verka som stöd för utsatta och anhöriga till utsatta
- informera om föreningens verksamhet
- bidra till ökad kunskap om sexuella övergrepp
- motverka spridning av myter kring sexuella övergrepp

HOPP-föreningen ska bedriva sin verksamhet i enlighet med ovanstående syfte och mål.

§4. Medlemskap

Medlemsskap i HOPP-föreningen kan sökas av enskilda personer eller föreningar.

Företag, institutioner och enskilda personer kan också ansöka om att bli stödmedlem.

Styrelsen fattar beslut om medlemskap.

Medlem och stödmedlemmar ska betala en årlig medlemsavgift till HOPP-föreningen.

Medlem som betalt medlemsavgift senast 8 veckor före årsmötet har närvaro- yttranderätt- förslagsrätt samt rösträtt.

Medlem som motverkar HOPP-föreningens mål kan uteslutas genom beslut av föreningens styrelse.

Medlem ska ha rätt att yttra sig före beslut.

§5. Årsmöte

Årsmötet är HOPP-föreningens högsta beslutande organ.

HOPP-föreningen sammanträder vid ordinarie årsmöte senast 31 mars på tid och plats som beslutas av styrelsen. Extra årsmöte ska hållas när styrelsen så anser eller när revisor eller minst 25 % av antalet medlemmar begär detta.

Styrelsen ska senast fyra (4) veckor före årsmötet brevledes underrätta medlemmar, stödmedlemmar om tid och plats för årsmötet.

Medlem och ombud har yttrande- förslags- och rösträtt. Stödmedlem saknar sådan rätt.

Medlemmars förslag till årsmötet ska skriftligen inges till styrelsen senast en månad före årsmötet. Styrelsen ska på årsmötet lämna utlåtande och förslag till beslut.

Vid såväl ordinarie årsmötet som extra årsmöte får beslut endast fattas i de ärenden som tagits upp i kallelsen till årsmötet.

§6. Styrelsen

Val av styrelse

Årsmötet väljer ordförande och kassör för två år. Ordförande och kassör väljs normalt inte samma år.

Årsmötet väljer också en styrelse bestående av minst fyra ledamöter på två (2) år och två suppleanter på ett (1) år. Normalt väljs halva antalet ledamöter den ena året och resterande det andra året.

Styrelsen utser inom sig en vice ordförande och en sekreterare.

Endast medlemmar i HOPP-föreningen kan väljas in i styrelsen.

Styrelsen uppdrag

- är HOPP-föreningens högsta beslutande organ mellan årsmötena.
- ska se till att HOPP-föreningens mål och syfte uppfylls
- ska leda HOPP-föreningens verksamhet i överensstämmelse med stadgarna och årsmötets beslut
- ska sammanträda på ordförandens kallelse och är beslutför då minst hälften av ledamöter, tjänstgörande suppleanter är närvarande. Beslut fattas med enkel majoritet.

§7. Firmateckning

HOPP-föreningens firma tecknas av ordförande och kassör, två i förening.

§8. Valberedning

Valberedning ska väljas av årsmötet. De ska bestå av två personer varav en väljs till samankallande. Valberedningens mandatperiod är ett år.

§9. Räkenskaper

HOPP-föreningens verksamhetsår och räkenskapsår är 1 januari - 31 december.

Bokslutet ska upprättas per den 31 december och överlämnas till HOPP-föreningens revisorer senast den 15 februari.

Vid likvidation av HOPP-föreningen ska bokslut upprättas per likvidationsdagen.

§10. Revision

Årsmötet utser en revisor och en revisorsuppleant för en mandattid av ett (1) år. Varken revisor eller revisorsuppleant får vara styrelseledamot eller styrelsesuppleant. De behöver inte vara medlem i föreningen.

Revisorns granskning ska resultera i en revisionsberättelse där ansvarsfrihet för styrelsen föreslås eller avstyrks.

§11. Ärenden vid ordinarie årsmöte

1. Årsmötets öppnande
2. Fastställande av dagordning
3. Val av
 - * mötesordförande
 - * mötessekreterare
 - * två justerare tillika rösträknare
4. Frågan om årsmötet blivit stadgeenligt utlyst

5. Behandling av föregående års verkssamhetsberättelse
6. Behandling av ekonomisk berättelse
7. Behandling av revisionsberättelse
8. Frågan om ansvarsfrihet för styrelsens ledamöter
9. Behandling av styrelsens förslag till verksamhetsplan och budget för det kommande året
10. Motionsbehandling
11. Fastställande av årsavgifter för det kommande året
12. Val av
 - * ordförande (vartannat år)
 - * kassör (vartannat år)
 - * styrelseledamöter
 - * två styrelsesuppleanter
 - * en revisor
 - * en revisorsuppleant
 - * två ledamöter till valberedningen
13. Val av ombud och suppleanter för dessa till Riksorganisationens årsmöte.
14. Övriga ärenden
15. Årsmötets avslutande

§12. Stadgeändring

För ändring av stadgar fordras att beslut fattas med två tredjedels röstmajoritet vid två på varandra följande årsmöten, varav minst det ena ska vara ordinarie årsmöte.

Ändring av dessa stadgar sak godkännas av HOPP Riksorganisations styrelse.

§13. Upplösning av föreningen

För upplösning av HOPP-föreningen fördras att beslut fattas med två tredjedels röstmajoritet av två på varandra följande årsmöten.

Vid beslut om upplösning ska eventuella tillgångar tillfalla Riksorganisationen.

Verksamhetsberättelse för HOPP Uppsala 2016

HOPP Uppsalas ideella arbete består av att ge stöd och hjälp till de som har utsatts för sexuella övergrepp under uppväxten. Även närstående drabbas och vi hjälper till med att minska skadeverkningarna i relationer, sociala sammanhang. Vi bistår med kunskap om avslöjandekrisen och för att minska den stressreaktion det innebär när barn eller vuxna berättar om sin utsatthet.

Vi hjälper enskilda, familjer och närstående till att få adekvat vårdnivå och stödinsatser från kommunen. Inte sällan ger vi stöd i juridiska processer och annan rådgivning för att stärka återhämtningen. Vi hjälper även medlemmar genom råd och socialt stöd om hur de kan hitta rätt inom vården för att få adekvat behandling. I vårt arbetssätt utgår vi ifrån lågaffektivt bemötande och modernt krisstöd enligt Nationellt centrum för Katastrofpsykiatri vid Uppsala universitet.

Året har bestått av att HOPP Uppsala arrangerat café tillfällen i studiecirkelform en gång per vecka med fysiska träffar. Varje onsdag har Jonna Svensson, förskolelärare, varit cirkelledare i Diakonins hus klockan 16.30 till 18.30. Jonna har under året skapat trygghet för gruppen då hon skickar ut sms inför mötet då flera har minnessvärigheter pga traumatisering. Våra fysiska träffar är värdefulla då enskilda har möjlighet att sätta ord på det som hänt i en trygg miljö. Deltagarna uppger själva att de allt eftersom har möjlighet att hitta orden och att det är möjligt att förstå sig sina egna traumareaktioner. Många vågar inte träffas fysiskt och då kan en delta via HOPP Skype Café enligt följande schema:

Måndagar 18.00-19.00 *Närstående läker genom att förstå sexuellt trauma*

Måndagar 19.00-20.30 *Sexuellt trauma*

Tisdagar 18.00-19.30 *Dissociation*

Onsdagar 21.00-22.30 *Sexuellt trauma och traumareaktioner*

Torsdagar 17.30-19.00 *Skydd av barn, vuxna som behöver hjälp med att förstå hur vi kan skydda barn.*

Fredagar 19.00-21.15 *Sexuellt trauma*

Lördagar 16.00-18.15 *PTSD*

Söndagar 21.00-22.00 *Sexuellt trauma och traumareaktioner*

Tack vare våra starka HOPP volontärer har vi lyckats utveckla verksamheten med studiecirkelar under 2016.

Jour och rådgivning har under året varit mer omfattande än tidigare. Många föräldrar och deras närstående har ringt om hur de ska göra under avslöjandekrisen för att kunna ge stöd till barnet. Vi har också hjälpt till med att hitta rätt kontakter inom Uppsala kommun och landsting. Rådgivning har också getts via skype där föräldrar, make och pojkvän har haft möjlighet att lära mer om sexuellt våld och dess konsekvenser samt rehabilitering och inte minst deras roll i sociala stödet. Vi har också gett enskild rådgivning för en person eller för familj där vi samtalat om konsekvenser av sexuellt

trauma, vilka traumareaktionerna är och hur dessa kan hanteras. Det har skett i Diakonins hus eller hemma hos familjerna.

Socialt stöd med fysiska och virtuella träffpunkter är vår basverksamhet. Vi har också fritidsaktiviteter där vi bakat, lagat middag ihop, haft picnic, promenader och pyssel. Vi har också haft kunskapsträffar som volontärutbildning, utbildningsträffar och informationsträffar. Det ger samtliga möjlighet att träna sig i ett socialt samspel där var och en kan känna sig delaktig och också träna sig i att vara en drivkraft för utveckling av verksamheten.

Utbildningsåret 2016 inleddes med att planera för medverkan vid Trasdockans dag i Skellefteå 28-29 februari där vi samverkade med HOPP Skellefteå, HOPP Piteå och HOPP Riksorganisationen mot sexuella övergrepp.

Sedan juni 2015 har HOPP Uppsala utvecklat Nordiska Nätverket om Sexuellt Trauma med planen att genomföra Första Nordiska Konferensen om Sexuell Trauma. Konferensen om Sexuellt Trauma som blev den första i Norden genomfördes 15-17 april 2016 i Diakonins hus, Uppsala av HOPP Uppsala tillsammans med HOPP Riks.

Vi har tryckt informationsmaterial som kopplats ihop med Första Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma. Ett arrangemang av HOPP Uppsala tillsammans med andra HOPP organisationer samt Studieförbundet Vuxenskolan.

Gymnasieungdomar och studenter vill veta mer om vår organisation och det frivillig arbete vi gör och många har vi träffat på bibliotek samt caféer för att berätta om HOPP Uppsala. Vi har berättat om vår verksamhet i olika sammanhang och delat broschyrer samt visitkort.

Under 2016 har verksamheten utvecklats till att omfatta fler personer och organisationer inom kommunen. Flera av våra medlemmar omfattas av insatser från samhället. Medlemmar beskriver att de pratat om sin utsatthet men att den inte har tagits på allvar. De flesta är polyviktimerade vilket innebär utsatthet för fysisk, psykiskt och sexuellt våld samt försummelse under uppväxten. Inom HOPP pratar vi om sexuellt trauma och dess konsekvenser som isolering, självskadebeteende, tillitsbrist, svårigheter med sociala relationer och nära relationer, sexuellt missbruk liksom andra missbruk.

Vi pratar även om andra riskbeteenden som uppstår efter den tillitsskada som uppstått efter sexuell trauma under barndomen. En del har varit utsatta för fysiskt våld innan det sexuella traumat. Inte sällan är dessa våldstyper också förenade med det psykiska våldet. Många har således lidit av omfattande omsorgssvikt under sin uppväxt. Samtliga som kommer till HOPP Uppsala har med sig ett eller flera sexuella trauman. De flesta lever konsekvenserna av posttraumatisk stressyndrom av komplex art samt traumarelaterad dissociation. Detta påverkar hela sociala systemet inklusive närstående. En del är närstående som ser och lever med detta förstår men har inte haft verktygen för att kunna ge ett adekvat stöd istället har relationen präglats av svårigheter. När vi pratat har förståelsen ökat och möjligheten till en mer harmonisk relation har förbättrats. Flera kommer också via socialtjänsten, diakonin, kvinnofridsmottagningen, kvinnofridslinjen och brottsofferjouren samt även via social medier.

Förra året (2015) startade vi upp temat "Vår utveckling är vår rätt" för att minska sviterna från att ha varit utsatt för sexuella övergrepp under barndomen eller vara närstående. Det här temat har gett föreningen en styrka då flera börjar se hur de ingår i samhällssystemet. Många upplever ett utanförskap då de inte blivit lyssnade på och har haft svårt att tillåta sig sina rättigheter. Det här

temat har hjälpt många att våga be om hjälp när de är hos Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen, Socialtjänsten och vården.

Bidrag från Uppsala kommun har hjälpt oss med administrativa kostnader, telefon och hemsida. Vi skulle behöva en mer permanent lokal men har idag inte kunnat ordna något avtal. Skälet är att de flesta inte vill skriva kontrakt innan det finns medel för minst tre månader. Många skulle uppskatta en gemensam lokal. Det gör det bekymmersamt då flera vill komma in i verksamheten. Vår verksamhet i dagsläget beror helt på egna sökta bidrag bl.a. från kommunen.

För 2016 erhöll vi 30.000 kr från kommunen, varvid vår verksamhet främst byggt på ideell kraft och en verksamhet som har prioriterat arbetet med att förbereda/starta upp hjälpsatser i linje med riksorganisationens nya rekommendationer.

En ny verksamhet har börjat spira med träffar för de som vill synliggöra konsekvenser av sexuella övergrepp från barndomen. Vi har haft utvecklande möten som skapar tillit och trygghet för ett långsiktigt arbete med HOPP Uppsala. Vi har café tillfällen, mötesplats för nya och deras närstående samt påbörjat arbetet med informationsmaterial till informationsträffar. Vi saknar en egen lokal, där vi för de hjälpsökande kan skapa en trygg miljö som skydd för deras utsatthet. Alla som varit utsatta vet att "dåtid ibland blir som nutid" vilket gör att vår målgrupp är särskilt utsatt och behöver en trygg och säker plats. Nedan följer en mer detaljerad beskrivning av årets olika verksamheter och andra åtaganden av vikt.

Medlemmar

Vi är idag många medlemmar. Flera är utförsäkrade eller har en god man som inte vill betala in medlemsavgiften. Det gör att alla inte är betalande medlemmar. Café tillfällena har under året genomförts i Diakonins hus. Efter vårens Första Nordiska Konferens om Sexuellt Trauma kom flera nya medlemmar och deras närstående. Många yrkesverksamma ville också få mer kunskap. Det gjorde att vi sökte medel från Brottsofferfonden för HOPP Dagen om Sexuellt Trauma som genomfördes 26 oktober i Uppsala.

Utbildningstillfällen

Vi genomförde en Volontärbildning som bestod av 6 tillfällen och flera deltog för att lära sig mer om sexuell traumatisering.

Hösten 2016

HOPP Dagen om Sexuellt Trauma som genomfördes 26 oktober i Uppsala. Vi genomförde en heldag och en kväll där flera yrkesverksamma cirka 85 personer deltog.

Volontärbildning startade under hösten av HOPP Riksorganisationen och HOPP Uppsala ordnade lokal i Engelska parken, Uppsala universitet samt bjöd in till mötet.

En plan inför 2017 års Andra Nordiska konferensen om Sexuellt Trauma planerades tillsammans med andra Nordiska länder inom nätverket Nordiskt Nätverk om Sexuellt Trauma.

Styrelsemöten

Under året har vi haft styrelsemöten via skype eller i Diakonins hus. Styrelsen främsta uppdrag har varit att utveckla vår verksamhet och ge stöd till jouransvarig, caféansvarig och cirkelansvarig för fortsatt verksamhet.

Styrelsen har utvecklat basverksamheten och lagt strategier för detta. Vi har sökt medel från Uppsala kommun. Styrelsen har delat upp arbetet mellan sig för att nå en bättre styrning och ledning av

verksamheten. Vi har fortsatt att bygga upp vår basverksamhet genom socialt nätverkande både fysiskt och virtuellt.

Basverksamheten har bestått av styrelsemöten, journalsamtal, jourmail, rådgivning, fysiska möten, informationsträffar/utbildningstillfällen, volontärutbildning och nätverksbyggande.

Styrelsen har påbörjat planering för att vara värd för "Första Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma" som ska hållas i april 2016.

Lokal

Idag har vi ingen lokal. Vi är i starkt behov av en lokal. Kommunen önskar att vi har ett hyreskontrakt som kan presenteras i samband med ansökan. Vi vet hur viktig vår verksamhet är och vad den betyder för enskilda och deras närstående, men också samhället i sin helhet. Sexualbrott är ett tillitsbrott vilket skapar rädsla då basen i traumat oftast är PTSD (Posttraumatisk stressyndrom). Det gör att gruppen är särskilt behov av harmoni och trygghet, vilket gör det är mycket angeläget för oss att ha en lokal där lugn och ro skapas.

Jourtelefon, jourmail, fysiska möten och virtuella möten

Vi har jourtelefon och jourmail som är öppen för alla. När enskilda har behov av att ses har vi fått använda Diakonins hus för samtal. När flera i familjen vill delta så har vi också använt oss av skype för att kunskap och stöd.

Rådgivning – professionella hör av sig

Socialtjänsten, Nexus, skolsköterskor, lärare och kuratorer från skolor har ringt för att rådgöra om vad som kan göras när personer har varit utsatta. Frågorna har gällt hur man bemöter den som varit utsatt och hur man handskas med närstående till utsatta samt när handläggningen inte fungerar. Vi kommer i kontakt med professionella när de ser brister i sitt eget system och sexualbrottsoffer hamnar mellan stolarna. Personal, som då har förmågan att se de utsattas utsatthet, kontaktar oss för stöd och för att få förslag på lösningar eller tillvägagångssätt.

Rådgivning – utsatta och närstående hör av sig

Många har hört av sig för att veta hur de ska göra för att få den hjälp de behöver. Närstående har hört av sig för att veta vad ska göra för att hjälpa den som varit utsatt. Många deltar i våra möten men är under stark ekonomisk press så de har svårt att undvara 200 kr i medlemskap. Det gör det än mer angeläget för oss att få finansiering av samhället.

Socialt stöd

Vi har åkt hem till föräldrar och deras barn för att ge socialt stöd i svåra situationer. Vi har träffat mor- och farföräldrar samt föräldrar för enskilda samtal i Diakonins hus. Ibland har träffats på bibliotek eller på café.

Vi har följt med till Psykiatrins hus och besökt inneliggande personer inom psykiatri och somatisk vård. Ibland har utsatta velat att vi följer med till gynekolog, mammografi eller tandläkare för att de ska våga gå dit.

Vi har träffats, lagat mat och ätit ihop. Vi har haft pysselkväll där vi talat om vår verksamhet och tillverkat HOPP armband. Vi har också möten där vi tillsammans bakat, varit på olika föredrag, deltagit i olika evenemang.

OM HOPPs medlemmar som särskilt utsatta

Alla har varit utsatta för sexuella övergrepp under barndomen och har gått med sina reaktioner i

flera år. Flera vill inte att det ska skrivas om deras utsatthet i journalsystem. Det gör att de kommer till oss då vårt bemötande är trygghetsskapande de vet att vi vet vad sexuella övergrepp är och hur det påverkar en. Flera nya medlemmar har tillkommit som har kunnat berätta om sin utsatthet och vågat dela om det med andra. Sexuella övergrepp från barndomen ger effekter på hela kroppssystemet vilket också är beskrivet i rapporten Våld och Hälsa (NCK, Uppsala universitet 2014).

Vi vet att frivilliga krafter är viktiga för det civila samhället. Den som varit utsatt för sexuella övergrepp också får det svårt med tilliten i en social miljö. Vi har därför utvecklat idén om självhjälpssgrupper som är grunden för social hållbarhet. Vi har under året utvecklat hur självhjälpssgrupp kan se ut och samtidigt påbörjat de första tillfällena. Varje onsdag kl 16-18 har vi caféträffar där vi talar om sexuella övergrepp och möjligheter till läkning.

Samarbeten

HOPP Uppsala är en av flera medlemmar i HOPP Riksorganisationen mot sexuella övergrepp. HOPP Uppsala är medlemsförening i riksorganisationen och har starkt samarbete för att få en bra basverksamhet. Tidigare år har Annika Lundegårdh, leg sjuksköterska med traumamedveten omsorg som specialitet och ansvarig för JOUR verksamheten läst kurserna "Barnmisshandel och sexuella övergrepp" 7,5 p vid Linköpings universitet, "Sexualitet under människans livscykel" 7,5 p vid Mälardalens högskola och "Unga, sex och internet" 7,5 p vid Umeå universitet. Under hösten 2016 påbörjade Annika "Barn- och ungdomspsykiatri" 15 p Linköpings universitet och "Psykiatri" 15 p vid Uppsala universitet. Samtligt material har kommit HOPP Uppsala till godo då Annika föreläst för medlemmar vid olika möten. HOPP Uppsala var värd för Volontärutbildningen som startade under hösten där 30 personer deltog.

HOPP Uppsala har ett starkt samarbete med andra lokalföreningar inom HOPP. HOPP Uppsala och HOPP Skellefteå utvecklar tillsammans HOPP Caféer via skype som är en central träffpunkt. Vi samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan. HOPP Östersund och HOPP Uppsala samarbetar när det gäller ansökningar. HOPP Skåne och HOPP Uppsala samarbetar kring träffpunkter för socialt stöd och möjligheten till fysiska aktiviteter på årsbasis. HOPP Gällivare och HOPP Uppsala samarbetar om hur försäljning av HOPP material kan utvecklas och möjligheten till informationsträffar samt kontakt med media.

Andra organisationer

SPOR, Landsföreningen i Danmark

FMSO i Norge

Samarbete har inletts om självhjälpssgrupper kan utvecklas inom Svenska kyrkan i Uppsala.

Psykiatrins hus. Vi har pratat med professor Lisa Ekselius.

Affektiva avd, UAS. Vi har pratat med affektiva avdelningen, Akademiska sjukhuset och enskilda psykiatriker. Brukarummet på Psykiatrins hus har vi satt upp lappar och har möjlighet vara i för att berätta om vår förening.

Forskare

Vi har utvecklat ett samarbete med professor Fred Nyberg vid U-Fold, professor emerita Anne-Liis von Knorring och professor Carl-Göran Svedin samt professor Inga Tidefors. Kontakt har även knutits med flera andra forskare som vi kommer utveckla samarbete med.

Nationellt centrum för Katastrofpsykiatri, Uppsala universitet

Under året TENS – vi har skapat möjligheten för HOPP Uppsalas medlemmar att delta i en forskningsstudie. Våra medlemmar har också fått möjligheten att delta i en ny app om PTSD Coach (Posttraumatisk stressyndrom). Även forskningsstudien TRACES har vi erbjudit våra medlemmar. I

Bilaga 4

Samtal med verksamhetschef Kerstin Bergh Johannesson vid Katastrofpsykiatri, Akademiska sjukhuset har vi fått litteraturlistor som kan används i vårt ideella arbete ex vis kan nämnas "Att hantera traumarelaterad dissociation".

Övergripande samarbete

Samtal har förts med Studieförbundet Vuxenskolan, Uppsala kommun, Diakonins hus, Svenska kyrkan, NCK, Uppsala universitet, Kvinnojouren, Polisen, Kvinnofridslinjen, 1177, Svenska kyrkan, barnmorskor i landstinget, Skolhälsovården, Lärare och idrottsföreningar.

Vi är en växande förening som tar ansvar för läkning.

"Vår rätt vår utveckling"

HOPP ger hopp! HOPP Uppsala är drivkraften för hopp i våra hjärtan.

Bilaga 5

Årsbokslut HOPP Uppsala, verksamhetsåret 2016

Org nr 802442-8693

Resultaträkning verksamhetsåret 1 jan 2016- 31 dec 2016

	2016	2015
Intäkter		
Medlemsavgifter	9450	900
Kommunalt bidrag	23000	23000
Övriga bidrag	2080	1625
Övriga intäkter	30	120
Erhållna gåvor	0	0
	34560	25645
 Kostnader		
Lokalkostnader	3000	4000
Arrangemang	3041	0
Resekostnader; biljetter mm	0	356
Kontorsmaterial	255	1550
Telefon o Porto	504	900
Externa tjänster	17742	17741
Bankkostnader	900	850
Föreningsavgifter	200	200
	25642	25597
 Årets överskott	8918	48

Balansräkning verksamhetsåret 1 jan 2016 - 31 dec 2016

	2016	2015
Tillgångar		
Inventarier	0	0
Fodringar	9026	126
Plusgiro	27019	27001
Summa tillgångar	36045	27127
 Eget kapital och skulder		
Årets resultat	8918	48
Balanserat resultat	26771	26723
<i>Summa eget kapital</i>	<i>35689</i>	<i>26771</i>
 Skulder		
Upplupna skatter och soc.avg.	0	0
Leverantörsskulder	0	0
Övriga skulder	356	356
<i>Summa skulder</i>	<i>356</i>	<i>356</i>
 Summa skulder och eget kapital	36045	27127

Övriga uppgifter

Verksamhetsåret 1 jan 2016 - 31 dec 2016

Tillgångar bokslut 2015

Fodringar

Riksorganisationen mot sexuella övergrepp	9026
Summa fodringar	9026

Likvida medel

Plusgirot	27019
Summa likvida medel	27019

SUMMA TILLGÅNGAR	<u>36045</u>
-------------------------	---------------------

Skulder bokslut 2015

Övriga skulder

Skuld till Annika Lundegårdh	356
------------------------------	-----

SUMMA SKULDER	<u>356</u>
----------------------	-------------------

Bilaga 6

Revisionsberättelse för HOPP Uppsala

Revisionen omfattar räkenskapsåret 2016 01 01 - 2016 12 31

Undertecknad revisor, utsedd av HOPP Uppsala, har genomfört revision av föreningens verksamhet.

Jag har granskat föreningens årsredovisning, ekonomiska transaktioner samt styrelsens förvaltning. Räkenskaperna är förda enligt god redovisningssed och försedda med vederbörliga verifikationer.

Då granskningen inte givet anledning till anmärkning tillstyrker jag

att resultaträkningen och balansräkningen fastställs samt

att styrelsens ledamöter beviljas ansvarsfrihet för föreningens verksamhet 2016.

Uppsala i 26 februari 2017



Cecilia Bernstein

6 (6)

Utgå från de aktiviteter er förening söker bidrag för och ange beräknade kostnader för aktiviteten, beräknat antal deltagare samt beräknat antal tillfällen aktiviteten kommer att erbjudas. Summan av kostnaderna av aktiviteterna på denna sida ska motsvara summan av sökta bidrag för verksamheten på sidan 3 i denna blankett.

Kopia av denna sida sparas av föreningen som fyller in redovisning av sökta aktiviteter och lämnar in till nämnden senast den 31 maj året efter det år som aktiviteterna avser. Fälten under redovisning lämnas alltså tomma i denna ansökan.

[illegible]

Bilaga 8

Referenser för HOPP Uppsala arbetssätt och metoder

Traumatogena modellen av Finkelhor and Brown 1985

Traumamedveten omsorg (Trauma-Informed Care).

<https://www.centerforebp.case.edu/practices/trauma>

Traumarelaterad dissociation, Suzette Boon, Kathy Steele, Otto van der Hart (2012)

Lågaaffektivt bemötande, redaktör Axel Chipumbu Havelius (2017)

Barn och trauma, Atle Dyregrov (2010)

Motiverande samtal – MI med tonåringar och unga vuxna, Sylvie Naar-King, Mariann Suarez (2014)

Child psychiatric patients affected by intimate partner violence and child abuse. Disclouser, prevalence and consequences, Ole Hultman (2015)

Våld och Hälsa en befolkningsundersökning, NCK, Uppsala universitet (2014)

Den långa resan. Möten med barn som misstänks vara utsatta för människohandel och sexuell exploatering, Länsstyrelsen i Stockholm län och Linköpings universitet

Rapporter av Annika Lundegårdh

Konsekvenser av sexuella övergrepp från barndomen. Hur påverkar sexuella övergrepp under barndomen resten av livet, vilka konsekvenser är att vänta och hur kan vi förebygga konsekvenserna? Rapport vid kursen barnmisshandel och sexuella övergrepp 7,5 p Linköpings universitet, Hälsouniversitetet

Ängslan, oro, rädsla, ångest. Tidiga tecken på sexualbrott mot barn? Rapport vid kursen Omvårdnad av psykisk ohälsa hos barn och unga, 7,5 hp vid Högskolan Dalarna

PTSD – Posttraumatisk stress. En konsekvens av sexuella övergrepp från barndomen. Rapport vid kursen Psykiatri 15 hp vid Uppsala universitet. Under produktion.

Sexuella övergrepp under tidig barndom. Vad gör det med tonårs- och vuxensexualiteten? Rapport vid kursen Sexualitet under människans livscykel, 7,5 hp, Akademin för hälsa, vård och välfärd, Mälardalens högskola

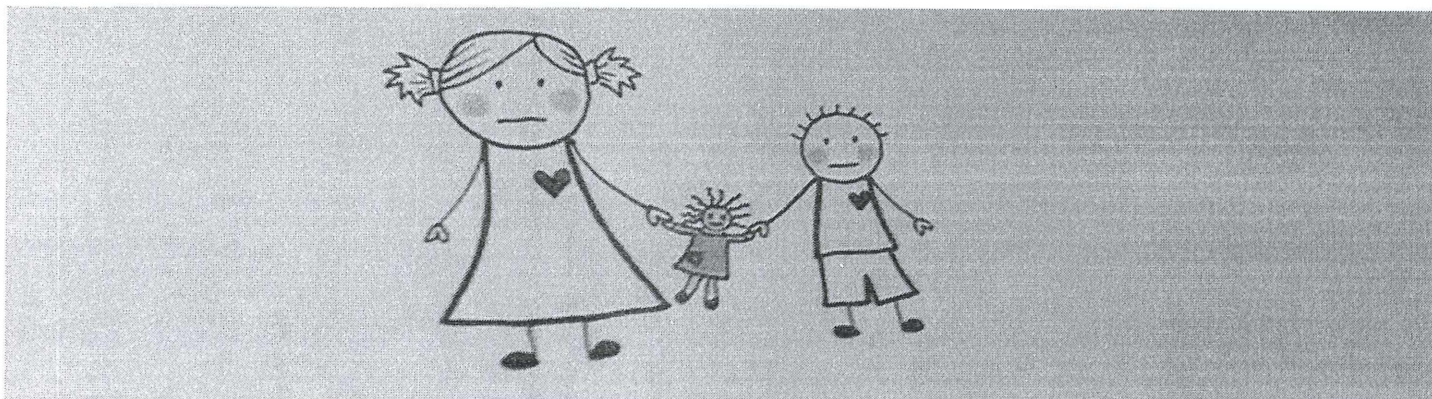
Genus, sex och hjärnan. Projektrapport vid kursen Hjärnans funktion sjukdomar och mysterier 7,5 hp, Uppsala universitet

Unga som säljer sex via nätet och/eller IRL. Ett självskadebeteende som konsekvens av sexuella övergrepp under barndomen. Vi ger skydd och skapar nya gränser. Rapport vid kursen Unga, sex och internet 7,5 hp vid Umeå universitet. Under produktion.

Bil. 9



HOPP dagen om sexuell utsatthet Uppsala 26 oktober



Sexuella övergrepp drabbar både pojkar och flickor

Lär mer om skydd, konsekvenser och läkning

Medverkande **ANMÄL DG för garanterad plats!** uppsala.reception@svenskakyrkan.se

Inga Tidefors, professor i psykologi, lektorat i sexologi, Göteborgs universitet. Avhandling om män dömda för sexuella övergrepp mot barn. Handlett åklagare och poliser i Göteborg vid misstanke om sexuella övergrepp mot barn. Ansvarig för forskningsprojektet "Präster och pastorers möte med offer för sexuella övergrepp – Sett ur ett genusperspektiv", finansierat av Vetenskaps Rådet.

Fred Nyberg, professor i beroendeforskning, U-Fold, Uppsala universitet.

Kerstin Bergh Johannesson, Leg psykolog, leg psykoterapeut, med dr. Specialist i klinisk psykologi och psykoterapihandledare. Vidareutbildad i psykotraumatologi och dissociativa tillstånd. Certifierad lärare i EMDR (EMDR Institute, USA, och EMDR Europa), certifierad EMDR-handledare och EMDR-terapeut.

Clara Iversen, forskare, sociologiska institutionen, Uppsala universitet. Disputerade 2013 om våldsutsatta barns delaktighet i intervjusammanhang. Forskar om riskbedömningar inom BUP, socialtjänst och sjukvård. Hur teorier, lagar och riktlinjer förverkligas i faktiskt socialt samspel inom organisationer som möter människors utsatthet

Gunilla Andersson Svahn, biträdande verksamhetschef, Brogården, Uppsala.

Marie Strandgren, Diakoniamordnare, Svenska kyrkan

Siv, Jonna, Sara, Mia, Johan och Ylva, HOPP Riks. Ansvariga för HOPP Café och HOPP Chatt. De är en av 1,7 miljoner som lever med erfarenheter av sexuella övergrepp, är polyviktimerade och har nyligen påbörjat resan mot läkning.

Annika Lundegårdh, leg sjuksköterska med traumamedveten omsorg som specialitet. HOPP Riksorganisationen mot sexuella övergrepp. Annika är ansvarig för verksamhetens utveckling.

www.hopp.org

Arrangeras av HOPP Riksorganisationen mot sexuella övergrepp, HOPP Uppsala Svenska kyrkan och Studieförbundet Vuxenskolan med stöd av Brottsofferfonden



HOPP Dagen om sexuell utsatthet

26 okt 9-16, Guldrummet, Katedralkaféet,
intill Uppsala Domkyrka

Mötesordförande Annika Lundegårdh, leg sjuksköterska med traumamedveten omsorg som specialitet och HOPP JOUR ansvarig

09.00-09.05 Välkommen att vara modig med oss! Sexuella övergrepp drabbar både pojkar och flickor, idag lever 1,7 miljoner i Sverige med erfarenheter av sexuella övergrepp från barndomen. **Marie Strandgren, Svenska kyrkan och Annika Lundegårdh HOPP**

Riksorganisationen mot sexuella övergrepp/ HOPP Uppsala

09.05 – 09.55 Missbruk är vanligt efter sexuellt trauma och bäddar inte sällan för nya. Vad behöver vi veta för att kunna bryta mönster? Om hjärnans stress- och belöningssystem.

Fred Nyberg

10.00 - 10.20 Förfriskningar till självkostnadspris

10.20 – 11.00 Barns trovärdighet vid samtal om utsatthet. **Clara Iversen**

11.05 -11.15 Att leva med sexuella övergrepp, om vikten av att upptäcka och hjälpa barn i tid. **Ylva, Sara, Johan, Jonna och Mia HOPP Riks och HOPP Uppsala**

11.20 – 12.00 Risk- och skyddsbedömningar på Brogården. **Gunilla Andersson Svahn**

12.00 – 13.00 Lunch på egen hand

13.00 – 13.30 HOPP ger stöd och råd utifrån modellen traumamedveten omsorg. Vad innebär det? Konsekvenser av sexuella övergrepp utifrån traumatogena modellen. **Siv, Jonna, Sara, Jonna och Mia HOPP Riks och HOPP Uppsala**

13.35- 15.05 Effekter av övergrepp. Inte bara PTSD (posttraumatisk stressyndrom). Hur går det att behandla? **Kerstin Bergh Johannesson**

15.05-15. 20 Förfriskningar till självkostnadspris

15.20 - 16.00 Sambandet mellan faktorer i samhället och benägenheten att begå sexuella övergrepp – strategier för att förebygga övergrepp och att bättre möta den som har utsatts. Hur kan vi förstå de starka reaktioner som väcks av framförallt sexuella övergrepp mot barn. **Inga Tidefors**

16.00- 16.15 Frågor och samtal om hur vi kan skydda barn och vad vi kan göra när det hänt. Förfriskningar finns till försäljning.

www.hopp.org

HOPP Dagen är kostnadsfri, fika finns till försäljning.

09.00-16.15 finns 60 platser och 17-21.30 finns 30 platser.

Anmäl dig för garanterad plats.

Om du bokat plats men inte kommer faktureras en avgift på 250 kr

Anmälan uppsala.reception@svenskakyrkan.se eller 018-430 38 08 må-to 10-12, 13-15, fre 10-12. *Uppge vilken tid du deltar*

Välkommen att vara modig med oss. lär dig skydda barn!



HOPP Dagen om sexuell utsatthet

26 okt 17-21.30 Guldtrummet, Katedralkaféet, intill Uppsala Domkyrka

Mötesordförande Annika Lundegårdh, leg sjuksköterska med traumamedveten omsorg som specialitet och HOPP JOUR ansvarig

17.00 - 17.15 Välkommen att vara modig med oss! Vår verklighet som närstående till utsatta som lever med konsekvenser av sexuella övergrepp från barndomen, **Marie Strandgren, Svenska kyrkan och Annika Lundegårdh HOPP Riksorganisationen mot sexuella övergrepp och HOPP Uppsala.**

17.15 – 18.00 Hur är det att möta/ge stöd/samtala med någon som är eller har varit utsatt för sexuella övergrepp. **Inga Tidefors**

18.05 – 18.20 Om vikten av att lyssna på barn när de berättar. Att vara en av 1,7 miljoner som lever med erfarenhet av sexuella övergrepp från barndomen. **Siv, Jonna, Ylva, Mia, Johan och Sara HOPP Riks och HOPP Uppsala**

18.25 – 19.15 Sambandet mellan faktorer i samhället och benägenheten att begå sexuella övergrepp – strategier för att förebygga övergrepp och att bättre möta den som har utsatts. Hur kan vi förstå de starka reaktioner som väcks av framförallt sexuella övergrepp mot barn. **Inga Tidefors**

19.15 – 19.30 Sexuellt trauma ökar utsattheten/sårbarheten för ytterligare övergrepp. Så här har vi gjort för att skapa läkning och hantera våldet. Så här vill jag bli bemött för orka berätta om våldet jag varit utsatt för. **Siv, Jonna, Ylva, Mia, Johan och Sara HOPP Riks och HOPP Uppsala**

19.30 – 19.45 Förfriskningar och smörgås till självkostnadspris bidrag går till HOPP Uppsala

19.45 - 20.15 Sexuella övergrepp på barn signaler, problembeteenden och symtom. Traumatogena modellen. **Annika Lundegårdh**

19.00 – 20.15 I mötet med brottsoffer för sexuellt våld används traumamedveten omsorg. HOPP Jour möter cirka 1500 våldsutsatta per år. **Annika Lundegårdh**

20.15 – 21.30 Sexuellt trauma ökar utsattheten/sårbarheten för ytterligare övergrepp. Så här har vi gjort för att skapa läkning och hantera våldet. Så här vill jag bli bemött för orka berätta om våldet jag varit utsatt för. **Siv, Jonna, Ylva, Mia, Johan och Sara HOPP Riks och HOPP Uppsala**

HOPP ger hopp och mod att våga prata om sexuella övergrepp och våga handla. Tillsammans blir vi starka och skapar ett samhälle med mindre våld. Öppet för samtal där vi delar in oss i grupper. Samtalsledare **Annika, Ylva, Mia, Johan, Siv, Jonna och Sara HOPP Riks och HOPP Uppsala**
Senast klockan 21.30 lämnar vi lokalen

www.hopp.org

Dagen är kostnadsfri, fika finns till självkostnadspris. Bidragen går till HOPP Uppsala

09.00-16.15 finns 60 platser och 17-21.30 finns 30 platser.

Anmäl dig för garanterad plats. Om du bokat plats men inte kommer faktureras en avgift på 250 kr

Anmälan uppsala.reception@svenskakyrkan.se eller 018-430 38 08 må-to 10-12, 13-15, fre 10-12. Uppge

vilken tid du deltar

Välkommen att vara modig med oss, lär dig skydda barn!

Program

Andra Nordiska Konferensen om Sexuellt Trauma 27-30 april

Med reservation för ev ändringar

Bil. 10

27 april

08.30-09.00 Registrering

09.00-09.30 Välkommen till Andra Nordiska Konferensen Annika Lundegårdh och Siv Lundgren

09.30-10.15 Hvordan tar menn(esker) livet sitt tilbake? Om å mobilisere ulike ressurser når en arbeider for å ta tilbake det som ble stjålet gjennom overgrep Torbjørn Herlof Andersen

10.15-10.45 Att leva med långvarig ångest PTSD. HOPPare berättar

10.45-11.00 Fika

11.00-11.45 "Det erobrede køn" – senfølger hos den seksuelt misbrugte mand. Lone Lyager

11.45-12.00 HOPPare berättar om hur psykoedukation hjälper i läkningsprocessen

12.00-12.45 Hjärnan och PTSD en obalans mellan serotonin och substans P? Andreas Frick

12.45-13.00 HOPPare berättar om sin upplevelse av hjärnan och PTSD.

13.00-14.15 Lunch

14.15-14.30 Leva med sexuellt trauma. HOPPare berättar

14.30-15.15 PTSD och dissociation vad innebär det för individen och närstående. Jeanette Niehof

15.15-15.45 Danmarks modell Center for udsatte voksne, Kirstina Stenager

15.45-16.00 Fika

16.00-16.45 Hur kan sexuella övergrepp ske och varför är det så svårt för barn att berätta? Sociala konsekvenser: vad gör det med familjesystem, vad gör det med gränserna inom familjen, släkten och det sociala nätverket. Hur kan vi se det friska och lära oss hantera livet? Helle Borrowman och Lone Lyager

16.45-18.00 Sexuellt trauma går att läka

28 april

09.00-09.15 Om att vara närstående. En sexuellt traumatiserad mor. Annika Lundegårdh

09.15-10.15 Missbruk är vanligt efter sexuellt trauma. Vilken roll har drogerna? Hjärnan är plastisk och kan läka. Fred Nyberg

10.15-10.35 Fika

10.35-10.45 Att ta sig ur missbruk efter sexuellt trauma. HOPPare berättar

10.45-12.00 Lugn och ro hormonet oxytocin. Att hantera den toxiska stressen Kerstin Uvnäs Moberg

12.00-12.15 Sexuellt trauma och toxisk stress. Annika Lundegårdh och Kerstin Uvnäs Moberg

12.15-13.00 Avslöjandekrisen och bemötande. Traumahändelser och traumareaktioner. Annika Lundegårdh

13.00-14.15 Lunch

14.15-14.45 Hur vill män bli bemötta för att orka berätta? Thomas Kjær

14.45-15.30 Behandling av sexuellt trauma. Om EMDR och TF-KBT samt andra läkningsvägar.
Jeanette Niehof

15.30-15.45 Fika

15.45-16.30 Nya vägar för att hantera Behandling av sexuellt trauma. Jeanette Niehof

16.30-18.00 Tack för modet att våga prata om sexuellt trauma

Med reservation för ev ändringar

29 april

09.00-14.45 Nordiska Nätverket om Sexuellt Trauma

15.45-17.00 Årsmöte HOPP Riksorganisationen mot sexuella övergrepp

30 april

Gemensamt valborgsfirande i Uppsala, från Forsrännigen i Fyrisån kl 10.00 till Mösspåtagningen kl 15.00 i Carolinabacken. Dagen avslutas med valborgsmässaöld och sång kl 20.00.

Bil 10

Program

Första Nordiska konferensen om sexuellt trauma 15 april 2016

09.00 - 09.30 Välkommen HOPP Riks, HOPP Uppsala och Landsföreningen Spor

09.35 - 10.00 Min historia, Helle Borrowman, Landsföreningen Spor

10.00 - 11.00 Konsekvenser av sexuellt trauma! Våra berättelser

11.00 - 12.00 Lunch, Våra berättelser

12.00 - 13.00 transport till Diakonins Hus

13.00 - 13.30 HOPP Riks och HOPP Uppsala, Annika Lundegårdh, Siv Lundgren och Jonna Svensson

13.30 - 14.00 Landsföreningen Spor

14.00 - 16.00 Hjärnans belöningssystem. Hur kan hjärnan ändra sin inställning efter sexuell traumatisering under barndomen? Professor Fred Nyberg

16.00 - 18.00 Sexuellt trauma under barndomen om konsekvenser och hur kan vi skapa läkning? Professor Carl-Göran Svedin

Lördag 16 april 2016 Workshop

09.00-12.00 Workshop, samarbete i norden

12.00-13.00 Lunch

13.00-16.00 Workshop, samarbete i norden

16.00-18.00 Middag

18.00-22.00 Workshop

22.00 fika i Helga Trefaldighet

23.00 Sinnesrogudstjänst

Söndag 17 april

09.00 morgonfika och övning

10.00 - 12.00 Föredrag av Annika om volontärbildning och om hur samtal förs i JOURtelefon/skype

12.00 - 12.55 Lunch

13.00 - 15.00 Årsmöte för HOPP Riks. Samtliga HOPP föreningar deltar

Med reservation för ev ändringar

Årsmötesprotokoll för HOPP Uppsala den 8 mars 2017

Bilaga 11

Närvarande: Bengt Lundegårdh, Siv Lundgren, Annika Lundegårdh, Jonna Svensson, Cecilia Bernsten. Siv Lundgren var med via skype.

§ 1. Årsmötets öppnande. Annika Lundegårdh förklarade årsmötet öppnat.

§ 2. Fastställande av röstlängd. Beslut: Röstlängden fastställdes.

§ 3. Val av ordförande och sekreterare för mötet. Siv Lundgren valdes till mötesordförande och Annika Lundegårdh valdes till mötessekreterare.

§ 4. Val av två protokolljusterare tillika rösträknare
Bengt Lundegårdh och Jonna Svensson valdes till protokolljusterare tillika rösträknare.

§ 5. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt
Frågan om mötet utlysts på rätt sätt godkändes.

§ 6. Fastställande av dagordning
Dagordningen fastställdes.

§ 7. Styrelsens verksamhetsberättelse
Verksamhetsberättelsen lades tillhandlingarna. Se bilagan verksamhetsberättelse.

§ 8. Styrelsens ekonomiska rapport
Kassören redovisade ekonomin. Styrelsen föreslår att överskottet balanseras till kommande år. Redovisning av ekonomisk rapport godkändes.

§ 9. Revisorernas berättelse
Revisorernas berättelse lästes upp och lades till handlingarna.

§ 10. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen
Beslut: Styrelsen beviljades ansvarsfrihet.

§ 11. Behandling av styrelsens förslag av verksamhetsplan för nästkommande verksamhetsår
Verksamhetsplanen diskuterades och förslag lades fram. Beslut: Styrelsen får uppdraget att utveckla den muntliga verksamhetsplanen. Beslut: Den muntliga verksamhetsplanen godkändes.

§ 12. Motionsbehandling. Det fanns inga motioner.

§ 13. Fastställande av årsavgifter för det kommande året
Beslut: att ha en medlemsavgift på 200 kr per person och år står fast samt 300 kr per familj.
Beslut: att ge 25 procent av avgiften till HOPP Riks.

§ 14. Beslut om arvode. Inga arvoden utgår till styrelsen. Reseersättning utgår då styrelsen anser att det behövs.

§ 15. Val av styrelse

a) Ordförande för en period av 1 år. Annika Lundegårdh valdes till ordförande.

b) Ledamot och vice ordförande för en period av 2 år. Jonna Svensson valdes till vice ordförande tillika ledamot under två år 2016 och har ett år kvar.

c) Kassör. Beslut: Bengt Lundegårdh valdes till en period av 2 år.

c) Styrelseledamöter för en period av 2 år. Beslut: Cecilia Bernsten och Siv Lundgren valdes på två år.

Beslut: Inga nya ordinarie ledamöter valdes.

d) Suppleanter för en period av 1 år. Beslut: Katalin Gulacsi och Malin Engström valdes till suppleant på ett år vardera.

e) Revisor och revisorssuppleant

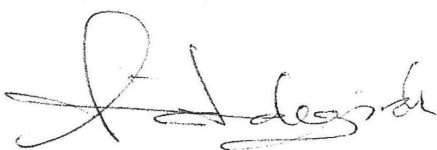
Zahrah Lifvendahl valdes till revisorssuppleant på två år 2016 och har ett år kvar. Då vi idag inte har någon revisor är Zahrah ordinarie till kommande årsmöte 2018. **Beslut:** Styrelsen har i uppdrag att hitta ytterligare person till nästa årsmöte

f) Tre ledamöter till valberedning varav för en period av 1 år utses som sammankallande. Beslut: Uppdrag ges åt styrelsen att hitta valberedare och tills vidare vara valberedning.

§ 17. Val av ombud till ordinarie årsmöte HOPP Riks. Beslut: Cecilia Bernsten, Jonna Svensson och Annika Lundegårdh. Till reserv valdes Katalin Gulacsi, Siv Lundgren, och Malin Engström.

§ 18. Övriga frågor. Inga övriga frågor.

§ 19. Årsmötets avslutande. Mötet avslutades och ordförande tackade för ett väl genomfört årsmöte.



Annika Lundegårdh
Mötessekreterare



Cecilia Bernsten
Mötesordförande



Bengt Lundegårdh
Justerare

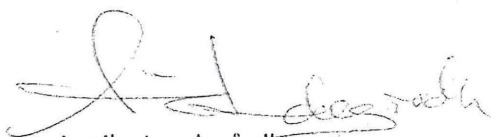


Jonna Svensson
Justerare

Konstituerande möte 8 mars 2017 HOPP Uppsala

Närvarande: Annika Lundegårdh, Jonna Svensson, Siv Lundgren, Bengt Lundegårdh och Cecilia Bernsten

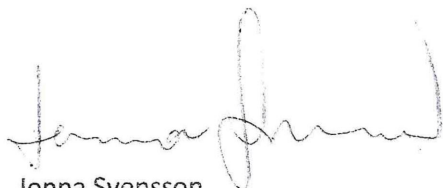
1. Mötets öppnande. Mötet öppnades av nyvalda ordförande Annika Lundegårdh
2. Val av mötesordförande, mötessekreterare och justerare. **Beslut:** Annika Lundegårdh valdes till mötesordförande, Bengt Lundegårdh valdes till mötessekreterare. Jonna Svensson valdes till justerare.
3. Val av firmatecknare. Då ordförande och kassör är släkt så vill vi att två andra än ordförande och kassör tecknar firma tillsammans. **Beslut:** Kassör Bengt Lundegårdh och vice ordförande Jonna Svensson valdes att teckna firma tillsammans.
4. Val av sekreterare till styrelsen. **Beslut:** Jonna Svensson valdes till sekreterare.
5. Kallelse till möten: **Beslut:** Ordförande Annika Lundegårdh kallar till möten.
6. Mötets avslutande. Ordförande tacka för ett bra möte.



Annika Lundegårdh
Mötesordförande



Bengt Lundegårdh
Mötessekreterare



Jonna Svensson
Justerare