



Drömmen om
det goda

Verksamhetsberättelse 2022



Drömmen om det goda

Organisations: 802403–7692

Inledning

Drömmen om det goda är en ideell förening som startade 1996 med fokus på barn och ungas behov av stillhet och studiero. Samtal om inre och yttre fred kopplat till utveckling av mindfulnessbaserade metoder för gymnasieungdomar var början på resan. Alla ungdomar på gymnasieskolor i Stockholm erbjöds deltagande i Drömmens övningar inom stillhet, beröring, reflektion och rörelse. Man bjöds även in för att lyssna på Dalai Lama som erhållit Nobels fredspris 1989 då han kom till Stockholm efter en inbjudan från Anna Bornstein och Anders Byström. Anna grundade i samband med detta stiftelsen "Det andra" tillsammans med Anders Byström och Marie Boris-Möller. Stiftelsen blev senare den ideella föreningen Drömmen om det goda. Stockholms stad gav sitt stöd till arbetet och Mats Hult som då var finansborgarråd fortsatte under många år följa arbetet på Drömmen med stort intresse. Projektet som be" var startskottet till Drömmen om det goda. Under alla år har man fortsatt verka i förskolor och skolor för att stärka barn och ungas psykiska hälsa och ge dem möjlighet att hitta vägen till lugn och ro.

Under 2022 har vi nått 200 lärare med grundutbildningar. Genom introduktioner, återkopplingar och fördjupningstillfällen, workshops, webinarier och certifieringar har ytterligare 600 personer nåtts och utbildats. Genom vårt arbete har över 2000 barn och unga fått möjlighet att ta del av Drömmen om det godas metod. Att mindfulness, qi gong, yoga, stillhet och reflektion ger stöd visar både forskning och praktik. Det gäller även för förbättrad trygghet och studiero som innebär minskad stress och ökad förmåga till inlärning samtidigt som det stärker både barn och vuxnas arbetsmiljö och trivsel.

Flera av de personer som var med på Globen 1996 har fortsatt kontakt genom medlemskap i föreningen samtidigt som många nya tillkommit. I dag har vi en App. på APP store med namnet "Mitt lugn" som är framtagen tillsammans med ungdomar. Vi har en ungdomsgrupp som träffas regelbundet för att sprida kunskapen om arbetet via sociala medier och som är inspiratörer för andra ungdomar.

Drömmen har sedan 2017 erhållit stöd från Folkhälsomyndigheten för vårt arbete med att minska den psykiska ohälsan samtidigt som vi har företag, stiftelser och fonder som under många år gett stöd till arbetet att nå fler skolor och fler barn och unga.

Genom Folkhälsomyndigheten stöd till Drömmen förstärks och kompletteras statens, regionernas och kommunerna insatser inom området och i skolan ges direkt stöd i arbetet med att: Drömmens metod är ett stöd i arbetet rörande det som framgår i läroplanen, skollagen och barnkonventionen. Lagstiftningen avseende trygghet och studiero samt förebyggande arbete för att minska stress och ohälsa är centralt för barn och ungas utveckling och resiliens.

Allt detta och mycket mer har skett under 2022 tack vare Drömmens stöd från trogna medlemmar, stiftelser, fonder samt alla skolor som vi samarbetar med och våra medarbetare, ungdomar och utbildare.



Anne Marie Brodén
Ordförande Drömmen om det goda

Utvecklingsverksamheten

Alla skolor ansvarar för att barnkonventionen omsätts i praktiken. Det finns ett behov i förskolor och skolor av att få ökad kunskap om hur barnkonventionen och skolans styrdokuments krav om trygghet och studiero, aktivt värdegrundsarbete och demokrati-uppdraget ska kunna implementeras i praktiken. Drömmens fyra övningsformer - reflekterande samtal, stillhet, beröring, rörelse - ger skolorna konkreta verktyg för denna implementering.

Allt fler rapporter visar på hur ohälsotalen bland barn, och unga ökar vilket gör det extra viktigt att satsa på förebyggande arbete kopplat till hälsa och välmående. Arbetet med att nå fler ungdomar via ungdomsgrupper och utveckling av Drömmens verksamhet regionalt har visat sig fungera väl. Utveckling har skett genom samverkan med skolans elevhälsa, rektorer och lärare samt ett växande antal referensskolor. Vi har även flera samarbeten med andra organisationer och ökat antalet webinarium och digitala utbildningar vilket har bidragit till ökad genomslagskraft och möjlighet att nå fler.

Antalet introduktioner/föreläsningar, utbildningar, webinarium och workshops har stadigt ökat under 2022. Drömmens arbete i förskola, skola och gymnasium når både barn och unga samt vuxna som arbetar i förskolor och skolor. Sammanlagt har 30 skolor och förskolor deltagit under året och 200 lärare/skolpersonal och elevhälsopersonal utbildats genom introduktioner, workshops och utbildningar. Över 2000 barn och unga har fått möjlighet att använda Drömmens metoder för minskad stress och oro samt ökat lugn både genom introduktioner, workshops och appen Mitt lugn.

Drömmen har deltagit genom Marie Boris Möller och Anna Lundstedt på Barnrättsdagarna i Karlstad som anordnades av Stiftelsen Allmänna Barnhuset. Ca 850 personer deltog och temat var skolan och barnens rättigheter utifrån Barnkonventionen, skollagen och läroplanen. Drömmen har inbjudit till två webinarium med fokus på Barnkonventionen och förskolans möjligheter och samarbete med Drömmen.



Anna Lundstedt,
Utbildningsledare



Marie Boris-Möller,
Utvecklingsledare

En viktig del av utvecklingsverksamheten är att nå fler förskolor och skolor för ett samarbete med Drömmen. Att Barnkonvention blivit lag med flera delar som handlar om barns rättigheter samt att Skollagen tydligt trycker på vikten av att skolan arbetar förebyggande och med fokus på trygghet och studiero ger ett extra stöd till arbetet med att föra fram vikten av mindfulnessbaserade metoder i skolan och ökad kunskap om psykisk ohälsa och dess risker.

Utbildningsverksamheten

Intresset för och behovet av stödjande insatser är extra stort då många elever har det tufft i skolan. De insatser Drömmen erbjuder direkt till elevhälsopersonal och elever har visat på ökat välmående hos den enskilda eleven men även för hela klassen.

Introduktioner som en del av utbildningarna skapar förankring inför kommande utbildning och därefter regelbundna insatser med Drömmen om det goda metod.

Utbildningsverksamheten har kunnat genomföra introduktioner, grundutbildningar och workshops och haft extra fokus på att bygga ett speciellt samarbete med elevhälsan. Det visar bland annat ett pilotprojekt som utvecklats i Bokelundsskolan där teambildning med skolan var en av de initiala aktiviteterna under våren 2022 och därefter workshops för introduktion i klassrummet i slutet av året. Här en kort film där skolkuratoren på Bokelundsskolan berättar om arbetet med Drömmen om det goda
<https://vimeo.com/743040836> -

I samband med en grundutbildning på Didaktus gymnasieskola hjälpte våra filmare till med att ta fram denna korta film som ett smakprov av utbildningen och hur den tas emot i skolan. <https://vimeo.com/772550031>



Ungdomsgruppen: Lily, Lisa, Olivia, Zabih, Tyra och Eleonor.

Under året har 11 grundutbildningar genomförts varav en digital. Vi har genomfört en rektorsutbildning, workshops i grundskolan åk 7–9 samt på gymnasiet. För att skapa fördjupningstillfällen har även återkopplingar med tidigare utbildade deltagare och skolor ägt rum. Genom introduktioner, återkopplingar och fördjupningstillfällen, workshops, webinarier och certifieringar har ytterligare 600 personer nåtts och utbildats. Ett flertal presentationer har också skett, de flesta via zoom. Vi har genom dessa aktiviteter nått och utbildat sammanlagt 30 skolor och 200 lärare/skolpersonal utbildats. Över 2000 barn och unga har på detta sätt fått möjlighet att ta del av Drömmen om det goda metod. En länk har skapats för att digitalt kunna använda övningar. Yogamaterial har producerats och en film skapats tillsammans med ungdomarna.

Utveckling av nätverk med ungdomar

Ungdomsgruppen som startade 2021 har utvecklats på ett positivt sätt under 2022 dels som en referensgrupp i utvecklingsarbetet, dels genom att organisera workshop/event samt utvecklat korta filmer för sociala medier. De har även själva vid varje tillfälle som gruppen träffats, utvecklat och skapat större insikt och förståelse för de metoder Drömmen om det goda erbjuder: stillhet, beröring, reflektion och rörelse. Gruppen har träffat en em./kväll varannan vecka under skolterminen. Utbildnings/utvecklingsdagar

har genomförts för att fördjupa och utveckla arbetet med ungdomarnas kunskap om Drömmens metod. En av ungdomarna genomförde också sin praktik på Drömmen om det godas kontor.

Korta filmer har tagits fram för sociala media: <https://vimeo.com/showcase/9470887> av Tyra Wirén som deltagit i ungdomsgruppen sedan 2021. Ungdomar i gruppen har även medverkat i filminspelning av yogamaterial ht 2022 <https://vimeo.com/772540424> och <https://vimeo.com/772549591>. De har också arbetat med utvecklingen av det nya yogamaterialet tillsammans med Drömmens yogautbildare. Första inledande samverkan har kommit till stånd med Elevernas riksförbund inför ett Arvsfondsprojekt och demokrati och kunskap i skolan.

Ungdomarna har fördjupat sig i Drömmens metod, haft reflekterande samtal, lärt sig mer om stresshantering och hur man kan skapa sitt eget lugn. Vid varje träff har man fått tillfälle att lära sig mer om olika övningar. Extra stöd har appen Mitt lugn varit.

Ungdomsgruppen deltog i Drömmens utvecklings/fördjupningsdag i maj.

De har också arbetat med utvecklingen av det nya yoga-materialet tillsammans med Drömmens yogautbildare. Kontakter/samverkan har inletts med Elevernas riksförbund inför en Arvsfondsansökan om kunskap och demokrati i skolan. Planering pågår för att fortsatt samarbete framåt och möjligheter utvecklas för att nya grupper ska kunna bildas.

Tillsammans med Modernas ungdomsråd genomförde Drömmens ungdomsgrupp en workshop på Moderna museet i maj 2022. Elever från gymnasieskolan Didaktus, Liljeholmen, samt vänner/ungdomar från olika nätverk bjöds in. Genom stöd från Folkhälsomyndigheten har ungdomsgruppen fortsatt utvecklas. Se bilder nedan.



Nationell utveckling – regionala företrädare på 4 platser

Aktiviteterna genom de regionala samordnarna har fått stort gensvar både i Skåne, Östergötland, Uppsala/Stockholmsregionen (Mälardalen) och Dalarna. Utbildningsinsatser och löpande kontakter har fallit väl ut. Drömmens utbildningsledare har givit stöd och handledning till de regionala samordnarna och Drömmens utbildare. Introduktioner och grundutbildningar har genomförts med gott resultat. Regionala samordnare ansvarar för att bygga lokala och regionala nätverk, dels genom att underhålla redan befintliga kontakter och följa upp och stödja skolpersonal som har gått Drömmen om det godas utbildning tidigare, dels genom att utveckla nya relationer med lärare, för/skolpersonal, rektorer samt kommuners elevhälsoteam.

Under året har kontakter och nätverk utvecklats och introduktioner har genomförts på nya skolor. Under året har sex möten genomförts för avstämning och fortsatta utvecklingsmöjligheter med Drömmens samordnare och utbildningsledaren. Det är viktigt att lära av olika regioner och erfarenheter samt få möjlighet att testa detta på andra platser och för/skolor. Genom Folkhälsomyndighetens stöd skapas en hållbar utveckling att sprida och förankra regionalt och nationellt. Utbildningsledaren processleder och koordinerar de regionala samordnarna för fortlöpande erfarenhets- och idéutbyte.

Skåne

I Skåne har insatser fallit väl ut bland annat genom den samverkan som inletts med Bokelundsskolan och där en pilot startats under 2022 som fortsätter under 2023. Extra fokus har varit att bygga ett speciellt samarbete med elevhälsan. I det pilotprojekt som utvecklats med elevhälsan och Drömmen har teambildning med skolan genomförts som en av de initiala aktiviteterna. Därefter med ett stort antal workshops i klassrummen. Här en kort film där skolkuratoren på Bokelundsskolan berättar om arbetet med Drömmen om det goda <https://vimeo.com/743040836>



Margareta Rosenquist, diplomerad utbildare och Ingrid Torstensson, regional samordnare Och diplomerad utbildare.



Flera skolor i Skåne har blivit referensskolor såsom Edenrydsskolan och Väskolan som båda uppmärksammats i media med reportage i Kristianstadsbladet och Grundskoletidningen. Möten har också ägt rum med kuratorer från Simrishamn, Sölvesborg och Kristianstad för fortsatt utveckling.

Östergötland

I Norrköping har arbetet med förskolorna Armbandet och Kättsätter fortsatt. Ann-Kristin Källström Sundgren som under många år varit rektor där har gått i pension och fortsätter sitt arbete som regional samordnare i Drömmen om det goda. Hon har en gedigen erfarenhet från skolans värld och har mycket att tillföra utifrån sitt mångåriga arbete med Drömmens metoder i förskolan. Drömmen har även kontakt med en skola i Söderköping där en av Drömmens utbildare är lärare. Även kontakter med elevhälsan i Norrköping, samt med rektorer i Linköping och Finspång har skett under året. Nya skolor har involverats såsom Norrlandia förskolor i Linköping, Läringsgymnaset i förskolelärare från Fröbelngården förskola i Norrköping samt förskolan Havskorallen i Söderköping.

Dalarna

Arbetet med skolor som deltagit i utbildningar har fortsatt genom Birgitta Rydell, kurator och regional samordnare. Furudalsskolan i Rättvik deltog i den digitala grundutbildningen

som gavs i november. Elefantens förskola i Leksand certifierades i samband med en heldag i Leksand då personal och föräldrar deltog. I samband med certifieringen genomfördes en introduktion och övningar tillsammans med ett 20-tal föräldrar som var mycket uppskattad. Förskolan är en av våra fem referensförskolor. Kontakt i regionen har också knutits genom rektorn som tidigare funnits på förskolan Elefanten och som senare under hösten blivit chef för fyra kommunala förskolor.

Mälardalen

Fler skolor och kontakter har utvecklats i Östhammar. Ett flertal personer har gått samman och utveckling tillsammans med kommun och skolor har startats upp där också ungdomar involveras. I Stockholm har Didaktus gymnasium uppmärksammats och deltagit aktivt både när det gäller utbildningsaktiviteter och i samband med utveckling av ungdomsgruppen. Skolan och arbetet med Drömmen om det goda har uppmärksammats i en artikel i DN. 1 december certifierades förskolorna, Myran-LillMyran/Rödmyran, Dibber AB, Vårby gård. Tre ambassadörer fanns på plats med uppdraget att vara Drömmen om det goda-ambassadörer på skolan. Bröderna Christian och Patrik Thornell fotade och filmade certifieringen med 40 barn på gården samt ett samtal med Marie Lundquist rektor på skolan.

Interna utbildningsdagar

Utbildning har skett med ungdomsgruppen då kunskap inhämtades om kommunikation och filmskapande. Under två dagar i maj genomfördes utbildnings/utvecklingsdagar för utbildare och regionala samordnare samt styrelse och personal. De regionala samordnarna berättade om utveckling av pågående verksamhet. Tillfälle gavs för utbyte och ökad kunskap genom kollegialt lärande. Under utbildningen deltog även ungdomar och Drömmens grundare Anna Bornstein. Tillfälle gavs för att gemensamt pröva på Qigong och delta i kollegornas berättelser om erfarenheter från olika skolor man samverkar med. Föreläsning om hälsa hölls av Byunaakademin och Fan Drömmens utvecklings/fördjupningsdag på Royal Park.



Referensskolor och certifierade skolor

Under 2022 har det tillkommit ytterligare skolor som genomgått utbildningar och vill medverka som referensskolor. En referensskola bidrar till ökad kännedom om Drömmen om det goda genom att ta emot besök från andra skolor och regelbundet utbilda sin personal i metoderna. Totalt finns det idag 7 förskolor, 4 grundskolor och 2 gymnasier. Referensskolorna bjuds in till återträffar regionalt och nationellt samt även för vidareutbildning och fördjupad kunskap.

Certifiering riktas till förskolor som under två år utbildats och använder Drömmen om det godas metod med fyra övningsformer. I Leksand certifierade förskolan Elefanten i maj 2022 samt förskolorna Myran och Lill-Myran/Rödmyran i Vårbygård, Stockholm i december 2022. Förskolorna Armbandet och Kättsätter i Norrköping var de första certifierade förskolorna. Sammanlagt finns 5 certifierade förskolor.



Certifiering Dibber förskolor



Certifiering Förskolan Elefanten



Tyska förskolor från Leipzig- utbildning och studiebesök i samverkan med EU/Erasmus

I slutet av september 2022 kom personal från förskolor i Leipzig för att delta i en grundutbildning i Norrköping samt studiebesök på förskolor i Norrköping och Stockholm tack vare Ann-Kristin Källström Sundgren långvariga arbete inom olika EU projekt. Marie Boris-Möller höll i programmet i samverkan med Anna Lundstedt och Ann-Kristin Källström Sundgren. Många förskolor har redan tidigare fått möjlighet att delta i Drömmen om det godas utbildning genom den samverkan som sker med EU/Erasmus och organisationen Fairbund. Sommaren 2023 är representanter för Drömmen om det goda inbjudna till Leipzig för fortsatt samverkan.



Utveckling och kommunikation

Genom ökade kommunikativa insatser har fler ungdomar och vuxna fått kännedom om Drömmens arbete i förskolor och skolor under 2022. Den kunskap om och användandet av de enkla övningsformer som lärs ut visar efter regelbunden användning minskar stress och oro och ökad koncentration och studiero. De vuxna får genom att använda övningarna också en möjlighet att själva hitta sitt eget lugn vilket bidrar till att kontakten med barnen fördjupas på ett mycket positivt sätt. Att som vuxen visa att det är möjligt att själv använda metoden påverkar eleverna positivt.

Styrelsen har tillsatt en arbetsgrupp som leds av Ulrika Karlsson, mångårig kommunikatör och ledamot i styrelsen, för att se över hur Drömmen kan vässa sig ytterligare.

Webinarium

Två uppmärksammade webinarium har genomförts under året – båda med stor uppskattning bland deltagarna. Detta är en av satsningarna för att öka kännedomen om Drömmen om det goda men också för att skapa kontakt och bygga relationer med redan etablerade kontakter. Se webinarier på Drömmens hemsida.
<https://event.drommenomdetgoda.se/>

25 oktober: "Barnkonventionen och barnets rättigheter, kopplat till Drömmen om det godas arbete med barn och unga."



Marie Lundin-Karphammar

Inbjuden gäst var Marie Lundin-Karphammar i ett samtal om Barnkonventionen och hur barnens rättigheter tillvaratas genom Drömmen om det godas arbete i förskolan och skolan. Samtalet belyste hur vi implementerar barnkonventionen genom att stärka barnets rätt till delaktighet, utbildning, utveckling och hälsa. Tillfälle gavs att lära sig mer om hur barnkonventionen kan omsättas i praktiken. Medverkade från Drömmen om det goda: Anne Marie Brodén, ordförande och Anna Lundstedt utbildningsledare. Moderator: Marie Boris-Möller, Utvecklingsledare

16 juni: "LUGN OCH RO I FÖRSKOLAN – för bättre hälsa, lärande och utveckling!"



Ann-Kristin Källström Sundgren, Regional samordnare Östergötland

Ann-Kristin Källström Sundgren tidigare rektor på två förskolor med 70 medarbetare i Norrköpings kommun. Även mångårig samarbetspartner med Drömmen om det goda då Ann Kristin var med från början 1996. Ann- Kristin berättade om hur hon arbetat med att certifiera sina förskolor till Drömmen förskolor. Alla hennes medarbetare har genomgått Drömmens grundutbildning samt gått vidare utbildning inom Qigong. Arbetet har betytt mycket för att skapa lugn och ro för både barn och vuxna på de två förskolorna Armbandets och Kättsätter. Genom Ann-Kristins arbete som rektor har hon skapat en fantastisk arbetsmiljö för både barnen och de vuxna. Många föräldrar önskar att få ha sitt barn just på dessa båda förskolor som har högsta betyg i både kvalitet och i trivsel. 100 % av personalen säger att de arbetar på rätt ställe vilket är imponerande. Ann-Kristin är även med i boken Stillhet i förskola och skola av Anna Bornstein där man kan följa en sann pionjär inom området.
Moderator: Marie Boris-Möller

Ett stort antal artiklar har publicerats under 2022

"Här startar eleverna med mindfulness för att få lugn." DN 2022-11-15

Didaktus Gymnasium En artikel har publicerats på mittuppslaget i DN och Drömmens arbete på Didaktus och om ungdomarna som lärt sig mindfulness.



"Studiero. Lärare får nya verktyg för att skapa lugn i klassrummen."

Kristianstadsbladet 2022-06-03 Edenrydsskolan

"Jätteroligt att vi fått den här chansen" Siljan News, 2022-05-11

certifiering av förskolan Elefanten

"Här undervisar lärarna i lugn och ro" Grundskoletidningen nr 5/2022 Hanna Johansson, kurator på Väskolan intervjuad.

"De blir jordade här och nu" Elevhälsa nr 1 2023, Intervju med Kurator åk 6–9 Väskolan.

Dagens P4 i Östergötland, Ann-Kristin Källström Sundgren 2022-12-29

Ann-Kristin Källström Sundgren berättade om sitt arbete med Drömmen om det goda. Ett arbete som också uppmärksammats i nomineringen till årets Östgöte. Ann-Kristin, är idag regional samordnare på Drömmen om det goda och tidigare rektor i förskolorna Armbandets och Kättsätter.

Nyhetsbrev 10 nyhetsbrev har skickats ut under året med Get a newsletter. Idag finns 2700 kontakter som nås av Drömmens nyhetsbrev.

Sociala media – Hemsidan & Innehållsproduktion

Filmer har skapats och använts i sociala media. Ett antal filminslag har skapats.

Här är länkar till dessa:

Rektor intervju - Didaktus

<https://vimeo.com/788431924/e587669943>

Skolkurator berättar om Drömmen om det goda

<https://vimeo.com/743040836>

Ungdomsfilmer av vår ungdomsgrupp för ungdomar

Se Drömmen om det goda på Tik Tok <https://vimeo.com/showcase/9470887>

Ungdomsyoga m Lotta 1 <https://vimeo.com/772540424>

Ungdomsyoga m Lotta 2 <https://vimeo.com/772549591>

<https://vimeo.com/772550031>,

Skolor lägger själva ut info om oss här är ett bra exempel från Facebook.

 **Bokelundsskolan**
13 feb. · 🌐

Under läsåret har/kommer våra elever ta del av en workshop från "Drömmen om det goda". Det är en ideell förening med mer än 25 års erfarenhet av arbete med barn, unga och vuxna. De har med denna workshop gett våra elever verktyg för att hantera stress, oro och nyckeln till lugn och ro.

Vill du läsa mer om detta? Gå in på deras hemsida,



drommenomdetgoda.se
Drömmen om det goda - Ta hjälp av vår metod som hjälper dig att hitta ditt lugn

Hemsidan

Hemsidan har uppdaterats för att ge utrymme för senaste nyheterna.

Antal sidvisningar 10 600 med 3800 användare. Mest läst är

1.Utbildning 2. Om oss 3. Inspiration/metod

Boken "Drömmen om det goda ABC" av Anna Bornstein Denna bok med verser, instruerande text och övningar har använts i utbildande syfte för ungdomsgruppen. Boken kommer att kunna nå både barn, ungdomar och vuxna och aktivt kunna bidra till ökad kännedom och kunskap om verksamheten.

Samverkan med andra organisationer:

Livspusslet är en plattform från Familjens Jurist som samlar tjänster för livets alla möjligheter och utmaningar. Information om Drömmen om det goda finns på livspusslet.se. Familjens jurist/Livspusslet ger vidare sitt stöd i samband med olika aktiviteter de deltagit i såsom Barnrättsdagarna och Pride.

Elevernas Riksförbund genom deltagande i seminarier och presentation av deras rapport "Motståndskraftig skola", som handlar om covid-19-pandemins påverkan på elevernas psykiska hälsa och möjligheter till inflytande. Ett närmare samarbete med Elevernas Riksförbund sker under 2023.

Naturskolorna i Uppland där ett samarbete och flera introduktioner har genomförts under året. Även samverkan runt projektet "Demokrati och kunskapsuppdraget i skolan" har skett.

Moderna museets ungdomsråd och Drömmens ungdomsgrupp har inlett ett samarbete.

Hälsoresurs där samverkan har fortsatt genom medverkan i deras blogg samt information på deras hemsida om Drömmens verksamhet.

Deltagande i nätverk, mässor:

Drömmen om det goda har deltagit i samband med SKR:s seminarieserie Kraftsamling psykisk hälsa under 2022. Utvecklingsledare och utbildningsledare har även deltagit i Barnrättsdagarna i april som arrangeras av Allmänna Barnhuset samt deltagit i samband med Inner Development Groups möte.

Om Drömmen om det goda /Dream of the good.

Drömmen om det goda är en politiskt och religiöst obunden ideell förening som erbjuder kunskap och utbildningar för att skapa lugn och ro i skolan. Föreningen stöds idag av 250 medlemmar. Drömmen om det goda erbjuder introduktioner, utbildningar, inspirationer och workshops för att enkla stillhetsmetoder, ska kunna användas av fler barn, unga och lärare/skolpersonal i förskola och skola. Utveckling har skett i samarbete med ungdomar, experter, forskare och lärare.

Syftet med verksamheten är att förmedla kunskap om hur varje individ kan skapa lugn och ro för sig själv.

Värdegrund

"Varje människa har ett inre värde och en potential av godhet, medkänsla och vishet". Det är grunden för FN:s mänskliga rättigheter och även för skolans värdegrund.

Vision Alla ska kunna hitta vägen till lugn och ro, både i vardagen och i arbetet.

Mission "Trygga och harmoniska barn och ungdomar med god självkänsla omgivna av trygga vuxna".

Drömmen om det godas metod består av fyra övningsformer:

stillhet, beröring, reflektion och rörelse (långsam koncentrerad rörelse som yoga, qigong) eller meditativ gång). De är anpassade till förskolans och skolans vardag och kan användas tillsammans eller var för sig.

Verksamheten baseras på forskning och erfarenhet vilket visar att regelbundna övningar minskar stress och oro, ökar förmågan till inlärning, förbättrar arbetsmiljön.

Drömmen om det goda vänder sig till följande målgrupper:

Barn och unga med risk för lättare psykisk ohälsa och stress. Barn och unga i förskola, skola och gymnasium. Lärare, rektorer och elevhälsoansvariga. Föräldrar.

Verksamheten baseras på forskning och erfarenhet vilket visar att regelbundna övningar minskar stress och oro, ökar förmågan till inlärning, förbättrar arbetsmiljön.

En bok finns att köpa om Drömmen om det goda

Stillhet i förskolan och skolan av Anna Bornstein om

Drömmen om det goda finns även i Norge.

Den norska föreningen har tagit del av den utveckling som ägt rum i Sverige och har idag en egen verksamhet med utbildningar och projekt. Föreningen har en egen hemsida med namnet www.drommenomdetgode.no. Ett projekt i Alta har rönt stor uppmärksamhet och framgång.

Stöd till Drömmens arbete 2022 gavs stöd från Folkhälsomyndigheten samt Stiftelsen Infinity och samt ytterligare några organisationer och bidragsgivare samt utbildnings och medlemsintäkter.

Drömmen om det godas medarbetare

Marie Boris-Möller, Utvecklingsledare och kansliansvarig.

Anna Lundstedt, utbildningsledare och samordnare ungdomsgrupp.

Anneli Backlund, administratör register och hemsida.

Madeleine Sandström, utbildnings och ekonomiadministratör.

För regional utveckling på fyra platser har följande personer medverkat:

Skåne: Ingrid Torstensson Östergötland: Ann Kristin Källström Sundgren Dalarna:

Birgitta Rydell Mälardalen: Anna Göransson – ersatt av Elin Scott och Linnea Mac Donald

Ungdomsgruppen: Tyra Wirén, Lily Xueyun, Lisa Hong, Olivia Holst Voght, Eleanor Bornstein, Zabih Sayedbaqer.

Drömmen om det godas styrelse

Styrelsen har haft 7 styrelsemöten under 2022 samt deltagit i strategimöten, utbildningsdagar och webinarium. Styrelsen har en arbetande ordförande som håller i ledningsfrågor. Styrelsen har tillsatt två arbetsgrupper inom sig som arbetat med ansökning till Allmänna Arvsfonden och kommunikationsutveckling under året.

Styrelsen består av:

Ordförande Anne-Marie Brodén, Esabelle Dingizian, Ulrika Karlsson, David Wijkman, Matilda von Bahr, ordinarie ledamöter samt Jeremias Andersson suppleant.



Anne Marie Brodén



Esabelle Dingizian



David Wijkman



Ulrika Karlsson



Matilda von Bahr



Jeremias Andersson