

Verksamhetsberättelse 2023



Drömmen om
det goda

Organisationsnummer: 802403-7692

INNEHÅLL

1. Om Drömmen om det goda
 2. Ordförande har ordet
 3. Värdegrund och mål
 4. Styrelse
 5. Utveckling och kommunikation
 6. Regional verksamhet
 7. Utbildningar
 8. Ungdomsgrupp
 9. Samverkan
 10. Medarbetare
- Tack

1. Om Drömmen om det goda

Drömmen om det goda är en religiöst och politiskt obunden ideell förening som leds av en styrelse. Styrelsen utses på årsmötet av medlemmarna efter de stadgar och styrdokument som beslutats. Föreningen har 245 medlemmar och stödmedlemmar, medarbetare och ungdomar.

Drömmen om det godas arbete bygger på att hitta vägar till lugn och ro och utvecklades av Anna Bornstein, journalist och författare, i samverkan med forskare, rektorer och lärare. Syftet var att minska stress och psykisk ohälsa för både vuxna och barn. Arbetet vilar på evidens och beprövad erfarenhet. Yvonne Terjestam, docent i psykologi och fil.dr. vid Linnéuniversitet, har beforskat Drömmen om det godas mindfulnessbaserade metod som erbjuds skolor och förskolor.

Sedan 1996 har Drömmen om det goda nått över 500 skolor, 2 500 lärare och 25 000 elever med utbildningar och workshops. Långt fler har nåtts via filmer på Youtube, föreläsningar, introduktioner, Mitt Lugn Appen och sociala medier. Drömmen om det goda har fått stöd av privata donatorer och stiftelser samt Allmänna Arvsfonden och Folkhälsomyndigheten vilket varit av stor betydelse.

Initiativtagare var Anna Bornstein som startade ett ickevålds-projekt riktat till gymnasieelever i Stockholm. Ungdomarna lärde sig hur man kunde förbättra sitt välmående genom olika övningar. Stillhet, beröring, reflektion och rörelse blev alla viktiga delar i den metod som utvecklades. Projektet omfattade föredrag och övningar för elever på Stockholmsskolor, en kampanj, en utställning på Moderna museet, en näringslivsdag i Nynäshamn kommun samt ett stort mediagenomslag. Projektet kulminerade med en kväll i maj i Globen med Lill Lindfors som konferencier. Dalai Lama talade och inbjudna gymnasieungdomar fick ställa frågor till honom. Flera kända personer medverkade med musik såsom Marie Bergman, Lisa Ekdahl, Rickard Wolff och Tommy Adolfsen.

I samband med uppstarten av projektet 1995–1996 bildades Stiftelse Det Andra. Medgrundarna Anna Bornstein, Marie Boris-Möller och Anders Byström omvandlade senare stiftelsen till den ideella föreningen Drömmen om det goda. Redan i starten kom Ann-Kristin Källström Sundgren, rektor från Norrköping, med i arbetet och uppmärksammade behovet av att börja med Drömmens metod redan i förskolan samt Lisen Wijkman som lyfte in beröringsövningar. Marie Boris-Möller har varit delaktig i arbetet i styrelsen från start därefter som generalsekreterare och utvecklingsledare mellan 2012–2023.

Många intressanta projekt har banat väg för verksamhetens fortsatta utveckling och framgång där Anne Marie Brodén's ordförandeskap från 2015 har spelat stor roll. Ett viktigt genombrott var när Allmänna Arvsfonden under 2016 – 2018 gav stöd till projektet Mitt Lugn. Projektet riktade sig till gymnasieelever i ett flertal kommuner från Östersund i norr till Ystad i söder. Utbildare gjorde workshops med elever i klassrummen samt gav stöd till lärarna. En ungdomsverksamhet med ett flertal inspiratörer byggdes upp. Under projektet skapades även en app med namnet Mitt Lugn av ungdomar med stöd från Gunnar Dagnå, Anna Bornstein och Anna Lundstedt som finns på APP store och Play Butik.

Flera av de utbildningarna som Drömmen om det goda erbjuder är fungerar för alla barn och ungdomar men ger ett extra stöd till barn med särskilda behov. Även föräldrar kan stärkas i sin föräldraroll.

Stöd från Folkhälsomyndigheten beviljades 2017 och 2018 för Drömmen om det godas arbete för minskad psykisk ohälsa och suicid bland barn och unga. From 2019 har Drömmen om det goda beviljats verksamhetsstöd/statsbidrag varje år, så även 2024. En Arvsfondsansökan med fokus på kunskaps- och demokratiuppdraget i skolan har tagits fram under 2023.

Förutom dessa stöd har även Stiftelsen Infinity, Prinsessan Sibylla och Prins Gustaf Adolfs Minnesfond, Gålöstiftelsen, Familjen Tengbom, Stiftelsen Chela samt privata donatorer bidragit med stöd till verksamheten. Medarbetare, förtroendevalda, medlemmar och volontärer har också bidragit till utvecklingen på ett positivt sätt.

Mer om Drömmen om det goda finns på hemsidan www.drommenomdetgoda.se samt i böckerna "Stillhet i förskolan och skolan" och "Drömmen om det goda ABC" av Anna Bornstein, samt i "Mindfulness i skolan" av Yvonne Terjestam.

2. Ordförande har ordet

”Stillhetsövningen har speciellt lärt mig att koppla av och inte känna stress i min vardag. Det kanske låter konstigt, men på något sätt har jag lärt känna mig själv. Och jag kan ta med mig min lärdom hela livet.” Gymnasieelev åk 2

Ovan är ett citat från en elev från Fryshuset som var med i Mitt Lugn projektet under min tid som samordnare av projektet. Att följa Drömmen om det godas arbete med att ge verktyg till elever och lärare är fantastiskt. Att det gör skillnad för så många har vi goda exempel på, inte minst från eleverna själva, men även i utvärderingar och forskning av Yvonne Terjestam som visar att med Drömmens mindfulnessbaserade metod minskar både stress och den psykiska ohälsan bland barn och unga.

Allt fler rapporter visar på hur ohälsotalen bland elever ökar vilket gör det extra viktigt att satsa på arbete kopplat till hälsa och välmående. Att arbeta förbyggande och främjande för att förbättra den psykiska hälsan är en central uppgift för vuxna i skolan och förskolan. Drömmen om det goda kan bidra till en positiv förändring.

Drömmen om det godas arbete i skolor och förskolor har bidragit till att arbetsmiljön förbättrats genom stillhet, rörelse, beröring och reflektion. Dessa fyra delar ingår i våra utbildningar och workshops. Regelbunden användning ger minskad oro och ökad koncentration och studiero. Genom övningarna stärker man sin förmåga att hitta sitt lugn vilket bidrar till att kontakten mellan barnen och lärarna fördjupas.

2023 har på många sätt varit ett förändringsår då styrelsen har satt fokus på utveckling och nystart. Arbetet kommer att fortsätta under 2024 med stöd av en rapport med intervjuer av personer som berörs av vårt arbete. Det har givit stöd i hur vägen framåt för föreningen kan formas. Att arbetet med att förbättra den psykiska hälsan för barn och unga i samverkan med skolor med stöd från ungdomar i ungdomsgruppen är helt centralt.

Under året har styrelsen instiftat Drömmen om det godas rektorspris som går till en rektor som utmärkt sig genom att arbeta främjande för ökad hälsa på sin skola. Vinnaren deltar i Minds Unlimited ledarskapsprogram Inner Growth Management utan kostnad samt erbjuds en introduktion på skolan för all personal om Drömmens arbete. Styrelsen utsåg rektorn på Äppelviksskolan i Bromma, Sara Fransson, och rektorn på Kattegatts gymnasium i Halmstad, Frank Wedding.

Att skollagen särskilt lyfter fram vikten av skolans förebyggande arbete med fokus på trygghet och studiero ger ökat intresse för metoder för att lyckas med uppdraget. Även Barnkonventionen som pekar på allas rätt till en uppväxt fri från våld. Det ger stöd till vårt arbete med att införa mindfulness i skolan samt öka kunskapen om den psykiska ohälsan och dess risker. Vi har under året deltagit på Barnrättsdagarna i Karlstad med fokus på ”En uppväxt fri från våld” och på Barnrättstorget i Almedalen. Barnrättsminister Camilla Waltersen Grönvall deltog i Karlstad och på Almedalen.

Styrelsen tackar för förtroendet att få leda föreningen under 2023. Ett särskilt tack vill vi rikta till alla våra medarbetare och ett extra tack till Marie Boris-Möller som slutade som utvecklingsledare vid årsskiftet. Marie har betytt mycket för Drömmens utveckling under sina 11 år som anställd och som medgrundare och förtroendevald i styrelsen.

Vi hälsar Ann Nilsson Ahnstedt välkommen till Drömmen som verksamhetschef och utvecklingsansvarig under 2024 vilket blir ett spännande år med många nya utmaningar. Som ordförande ser jag en fortsatt positiv utveckling för Drömmen om det goda. Vi erbjuder verktyg som minskar stress och förbättrar den psykiska hälsan både för barn och unga men även för vuxna i deras närhet. Framtidens skola är en skola med trygghet och studiero för alla.

Anne Marie Brodén



3. Värdegrund och mål

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.

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

Långsiktiga mål

- Alla förskolor och skolor inför mindfulnessbaserade metoder på schemat. Drömmen bidrar med sina metoder så att:
 - alla barn och unga får verktyg och ökad förmåga till psykisk hälsa och kunskap om sina rättigheter.
 - alla barn och unga kan ha trygghet och studiero i skolan, hopp och tillit till framtiden samt en uppväxt fri från våld.
 - lärare och rektorer i balans ger god arbetsmiljö och förutsättningar för både elevers och personals välmående.
- Samla 10 mecenater och öka donationer.
- Vässad kommunikation till målgrupperna.
- En dokumentär sänds på SVT om Drömmen om det godas arbete.
- Ungdomsgrupper finns som drivs av Drömmen om det goda på 10 platser i landet.
- Referensskolor finns i varje region i Sverige.
- Samarbete med skola, fritids- och sportaktörer, polis, socialsekreterare.
- Drömmen utvecklar arbetsmiljöfrågor kopplat till skolan.
- Rektorspriset delas ut varje år.
- Använda Dream of the good i kommunikationen tillsammans med Drömmen om det goda
- Välmående och stillhetens kraft används i vår kommunikation om Drömmen.
- Fokuserar än mer på både vuxna i barns närhet och barn och unga.
- Fler vidareutbildningar erbjuds i mindfulness, yoga och qigong.

Mindfulness för ledare, rektorer, VD: ar, riksdagsledamöter.



"Ett stillhetsrum är ju egentligen något som vi redan har i vårt inre och kan bära med oss." Anne Marie Brodén i SvD om stillhetsrum som hon tog initiativ till i riksdagen liksom mindfulness för ledare.

4. Styrelse

Styrelsen har haft 7 styrelsemöten under året samt strategimöte, deltagit i frukostmöte, webinarier och utbildningsdagar. Styrelsen har även genomfört årsmöte den 11 maj där ett 25-tal personer deltog. En ny bok "Drömmen om det godas ABC" av Anna Bornstein lanserades av författaren tillsammans med Tyra Wirén och Lisa Hong från ungdomsgruppen. På årsmötet godkändes bokslut och årsberättelse och en styrelse valdes för året maj 2023-maj 2024.

Nya hedersmedlemmar utsågs: Ewa-Maria van der Kwast, Familjens Jurist/Livspusslet; Yvonne Terjestam docent i psykologi; Fan Xiulan, Biyunakademin.

Styrelsen består av följande personer:

Anne Marie Brodén, ordförande sedan 2015. Riksdagsledamot 2002 – 2014. Startade Mindfulness i Sveriges riksdag 2011. Ordförande för den statliga stiftelsen Allmänna Barnhuset och ingår i regeringens Barnrättsdelegation. Förbundsordförande S:t Lukas 2015–2020. Ledamot i Treskabinoll.

Ulrika Karlsson, vice ordförande. Konsult inom hälsa, jämställdhet och mänskliga rättigheter. Riksdagsledamot 2006 – 2018. Expertrådgivare till FN inom jämställdhet och hälsa, samt särskild rådgivare i hälsa till Interparlamentariska Unionen (IPU) inom kommunikation, ingår i FN:s råd för hälsa riktat mot kvinnor och barn. Ledamot i Treskabinoll.

David Wijkman, ledamot, är musiker och utbildad psykolog. Anställd i Radiokören som sångare. Egen psykologmottagning samt erfarenhet som lärare, personlig assistent och mentor åt ungdomar i olika åldrar. David var med som elev när Stockholms gymnasier bjöds in till Globen 1996.

Matilda von Bahr, ledamot, arbetar som lärare i svenska och i svenska som andraspråk på Globala gymnasiet i Stockholm. Matilda deltog i projektet Mitt Lugn som kontaktperson på Globala gymnasiet 2016 – 2017. Före detta VD på Björnbacka konferens och retreatcenter.

Stella Marthin, ledamot, är socionom och har under många år arbetat med barn. Anställd på konsultbyrån Doings. Stella var med som elev när Stockholms gymnasier bjöds in till Globen 1996.

Jeremias Andersson, suppleant. Medgrundare till Academic Work och investerare inom skola och utbildning. Äger Spiraskolan. Erfarenhet från Mindfulnessgruppen och stödjer Framtidens skola.



*Årsmöte 2023. Frances Broman, Anna Bornstein, Tyra Wirén, Lisa Hong, Marie Boris-Möller, Mona Jonason, Charlie Boris-Möller, Ewa-Maria van der Kwast, Anne Marie Brodén.
Drömmens kansli på Kornhamnstorg 6 i Stockholm.*

5. Utveckling och kommunikation

Marie Boris-Möller, utvecklingsledare, har under året arbetet med olika utvecklingsfrågor såsom digitala seminarier, kommunikation och referensskolor. En viktig del i arbetet har varit att nå fler skolor och att arbeta med att nå ut med information och kunskap om Drömmen om det gods arbete.

Två goda exempel på det är när David Wijkman, psykolog, pratade om ungdomars psykiska hälsa och när Jeremias Andersson, ägare av Spiraskolan, pratade om Framtidens skola på våra webinarier. Båda lyfte fram vikten av en skola med fokus på personlig utveckling där eleverna är trygga och utvecklar förmågor som kan hjälpa dem i arbetslivet. Ytterligare två webinarier har genomförts under året med totalt ett 90-tal personer. <https://event.drommenomdetgoda.se/>

Under året har ett flertal nyhetsbrev skickats ut om utbildningar och nyheter i övrigt. Drömmen har 2900 kontakter som får nyhetsbrev och läses av ca 30% av dessa. Nyheter om Drömmens arbete publiceras även fortlöpande på Drömmen om det godas hemsida samt på sociala medier. Appen Mitt Lugn används både i utbildningssyfte och för ökad kännedom om stillhetsövningar. Drömmens medarbetare har deltagit på Almedalsveckan i Visby, Lärargalan och Inner Development Goals Summit. I oktober anordnade Drömmen frukostmöte på Klustret. Info om frukostmötet delades via SKR:s nyhetsbrev av barnrättsjuristen Marie Lundin Karphammar. Ett 25-tal personer deltog.

Ett medlemskap på Klustret/Ekskåret har godkänts under året och ett rektorspris med stöd av Jeremias Andersson har tagits fram för att lyfta fram goda ledare. Intresset för Drömmen har ökat på sociala medier i samband med nomineringen till detta pris. Drömmen har genom Tyra Wirén skapat korta Tik Tok-filmer. Samarbete med filmarna Christian Thornell och Patrik Thornell har möjliggjort att en ny kort introduktionsfilm om Drömmen har skapats till hemsidan: <https://vimeo.com/876430592?share=copy>

Flera förskolor i Sverige har möjliggjort för all personal att gå Drömmen om det godas grundutbildning, utbildning i barnyoga samt i barn qi gong och arbetar dagligen med metoden i barngrupperna. Fem förskolor är certifierade i Drömmens metod. Förskolorna tar emot studiebesök och är ambassadörer i spridningen av Drömmens metod och förhållningssätt. Maries arbete med att utveckla nya referensskolor har fortsatt under året. Målet är att 15 förskolor och skolor är referensskolor 2024. Som utvecklingsledare har Marie haft kontakt med många förskolor och skolor.

En central del i kommunikation och utveckling av Drömmen om det goda har varit att nå ut till fler, vilket bland annat skedde genom deltagande som utställare i Familjens jurists monter vid Barnrättsdagarna i Karlstad 18 - 19 april. Cirka 1400 personer, föreläsare och utställare deltog på Allmänna Barnhusets konferens som är världens största mötesplats för barnrättsfrågor. Barnrättsminister Camilla Walterson Grönvall inledde Barnrättsdagarna i Karlstad. Anne Marie Brodén som ordförande för Allmänna Barnhuset delade ut Barnhusets stora pris. 2023 års pristagare blev Ing Marie Wieselgrenstiftelsen och professor Kjerstin Almqvist. Marie Boris-Möller var på plats i montern och delade ut information om Drömmen om det goda. Barnrättsministern kom på besök.



Drömmen om det goda på Barnrättsdagarna.

Barnrättsminister Camilla Walterson hälsar på Marie Boris-Möller i montern.

6. Regional verksamhet

Drömmen ger såväl digitala som fysiska utbildningar i skolor och förskolor i olika delar av Sverige. Anna Lundstedt, utbildningsledare, har samordnat det regionala utvecklingsarbetet under 2023. Tre regionala samordnare har varit anställda under året för att utveckla verksamheten i de prioriterade områdena: Ingrid Torstensson, Skåne/Blekinge; Ann-Kristin Källström Sundgren, Östergötland; samt Linnéa Andersson McConnell, Östhammars kommun/Mälardalen. Utbildningsledaren har samordnat det regionala arbetet genom både fysiska och digitala möten med de regionala samordnarna för att stödja utvecklingen i regionerna. De regionala samordnarna har utvecklat kontakter lokalt genom möten med rektorer och elevhälsa, samt introduktioner för lärare och personal i förskola och skola.

Drömmen har under året arbetat med att utveckla lokala nätverk av volontärer i de prioriterade regionerna. Regionala samordnaren i Östhammars kommun/Mälardalen har exempelvis haft stöd av ett nätverk bestående av volontärer som arbetar med barn och unga - lärare, elevassistenter, församlingspedagoger, rektor - som alla bor i Uppsala län, vilket har koordinerats av utbildningsledaren: Karin Norén, Elin Scott, Marcus Mägi, Anna Lundstedt, Karin Lindén, Madeleine Mac Donald och Anna Bornstein. Arbetsgruppen har haft flera digitala träffar och fysiska möten i Östhammar och i Öregrund. Nätverket har initierat nya möjligheter i Östhammars kommun under året. Bland annat skapat tillfälle för Drömmens ungdomsgrupp att medverka i läger sommaren 2023 och ge workshops för ungdomar i Östhammars kommun. Elin och Linnéa har kostnadsfritt gett barnyogautbildning för barnfamiljer på Källör i Östhammar. En digital grundutbildning sändes från bygdegårdsföreningens unika lokal Källör som tidigare var en skola och har renoverats ideellt av lokala krafter.



Regional nätverksträff i Östhammar. Anna Bornstein, Anna Lundstedt, Elin Scott, Linnéa Andersson McConnell. Foto: Karin Norén.

Ett annat gott exempel på regionalt förankringsarbete är Sölvesborgs kommun och Bokelundsskolan. Ett introduktionsmöte för 13 rektorer som arbetar på 12 skolor i Sölvesborgs kommun gav gensvar. Deltagandet präglades av stort engagemang och intresse. Ingrid Torstensson och Margareta Rosenquist har genomfört flera introduktioner, workshops, utbildningar och uppföljningsmöten i Skåne/Blekinge-regionen.

På samma sätt har Ann-Kristin Källström Sundgren framgångsrikt arbetat tillsammans med Ida Nissle Quensel i Söderköping och Marie Dohlmar i Norrköping med att förankra metoden och genomföra grundutbildningar för förskolepersonal i Östergötland samt besökt tidigare rektorskollegor i flera av Östergötlands kommuner.

7. Utbildningar

Drömmen om det goda har nått över 450 lärare, förskollärare, barnskötare, rektorer, elevhälsopersonal och elevassistenter genom olika typer av utbildningar 2023.

Genomförda insatser:

8 introduktioner för personal i förskola, grundskola, gymnasium.

1 introduktion för 13 rektorer.

9 grundutbildningar varav tre digitala.

3 vidareutbildningar för skolpersonal.

1 digital barnyogautbildning.

30 workshops för elever i grund- och gymnasieskolor.

5 workshops av ungdomsgruppens medlemmar i gymnasieskolor och Drop in-fritidsgård.

Sammanlagt har ca 1100 elever och ungdomar deltagit i Drömmens workshops under året.

Uppskattningsvis har ytterligare ca 2700 elever och barn nåtts av metoden genom sina respektive lärare och elevhälsopersonal som har gått Drömmens grundutbildning runt om i Sverige.



Utbildare

Anna Lundstedt har varit utbildningsledare och ansvarig för utveckling av utbildningsmaterial.

8 diplomerade utbildare har haft anställningsavtal 2023 för att ge utbildningar, workshops och introduktioner - Ann-Kristin Källström Sundgren, Anna Lundstedt, Daniel Richardsson, Hans Kernell, Lotta Olsson, Madeleine MacDonald, Margareta Rosenquist, Marie Dohlmar - samt 4 assisterande utbildare: Ida Nissle Quensel, Ingrid Torstensson, Peter Milton och Linnéa Andersson Mc Connell.

Barnyogautbildning och nytt barnyogamaterial har utarbetats och getts digitalt av Ida Nissle Quensel och Lotta Olsson. Utbildningsadministratören har en viktig roll i arbetet med att få alla saker på plats i samband med utbildningar, uppföljning och ekonomi av detsamma. Även vid frukostmöte och utbildningsdagar. Madelene Sandström, Victoria Gårder och Anneli Backlund har under 2023 arbetat med utbildningsadministration.

Introduktioner

Introduktioner ges till intresserade skolor och förskolor vid APT, möten och studiedagar. Personalen får kunskap om Drömmen, metoden och får prova på stillhetsövningar. Majoriteten av introduktionerna ledde till att grundutbildning gavs för personalen på samma ort senare.

Introduktioner gavs på Söderparksskolan, Vinslöv, Hässleholms kommun (F-åk 3); Järvenskolan, Katrineholm (åk 7–9); Väskolan, Vä, Kristianstads kommun (F-åk 9); Spiraskolan Näsby Park, Täby kommun (F-åk 9); Idrottsgymnasiet Nacka; Praktiska gymnasiet, Liljeholmen; Montessoriförskolan Våra barn, Huddinge; Sölvesborgs kommun; i Åhus, samt för naturskolepedagoger vid Naturskoleföreningens årskonferens i Linköping.

Grundutbildningar

Totalt 9 grundutbildningar, varav tre digitala, har genomförts 2023. Fysiska grundutbildningar gavs på följande platser: Söderköping, Norrköping, Katrineholm, Vinslöv, samt 2 i Åhus.

Vidareutbildningar – uppföljning och handledning

Vidareutbildningar med fokus på processtöd och handledning gavs i Åhus, på Väskolan i Skåne, samt på Didaktus gymnasium i Stockholm för personal som tidigare gått Drömmens grundutbildning. En halv utbildningsdag gavs också på Spiraskolan i Näsby park, Täby kommun, som arbetar med Yoga och Active Thinking. Samarbetet fortsätter 2024 med Didaktus gymnasium/Praktiska gymnasiet genom handledning, utbildningar och workshops, liksom med Spiraskolan. Vidare besökte Drömmens utbildare två förskolor i Leipzig, Tyskland, som arbetar med Drömmens metod - Fairbund kindergarten Kohlgartenstraße samt Freie Kindergärten Stammhaus och handledde ett 10-tal rektorer, förskollärare och barnskötare som gått Drömmens grundutbildning. Utbildarna besökte även förskolor som arbetar med utomhuspedagogik och organisationer som driver förskoleverksamhet, gav workshop och hade möten med intresserade rektorer, ledare och samordnare.



Ombord på Wetsera, Öregrund. Eleanor Bornstein, Alina Aristarhova Kontkanen, Olivia Voght Holst, Zabih Hamidi med bl a grundaren Anna Bornstein samt initiativtagaren Elin Scott och Marcus Mägi.

Hela skolan-ansats

De senaste åren har Drömmen börjat arbeta alltmer med hela skolan-ansats, handledning av personal som gått grundutbildning och uppföljning av skolor som arbetar med metoden. Utvecklingsarbetet förankras både hos skolläda och personal via möten och introduktioner innan grundutbildning genomförs. Metoden introduceras för elever via workshops i klasser. Hela-skolan-ansatsen ger hållbarhet på lång sikt, dels genom att den enskilda läraren får kontinuerligt stöd av Drömmens utbildare, kollegor, elevhälsa och skolläda, dels då implementeringen av metoden på respektive enhet och arbetslag systematiseras och inte blir beroende av eldsjälare. Det är sårbart när eldsjälare blir sjukskrivna, slutar/byter klass/skola. Genom att flera på samma skola/förskola och arbetslag utbildar sig i metoden och har stöd från skolläda/rektor, så möjliggörs att metoden fortlever och att eleverna/barnen erbjuds stillhetskunder dagligen.

Ett illustrativt exempel på hela skolan-ansats är Bokelundsskolan i Sölvesborg (åk 7–9, ca 350 elever) som med stöd av engagerad kurator och rektorer tagit fram en metod för likabehandlingsteam i samverkan med Drömmens utbildare och regionala samordnare. Kuratorn gick grundutbildning som gavs för elevhälsopersonal, skolpersonalen fick därefter introduktion, workshops genomfördes med alla klasser på skolan, Drömmens utbildare och regionala samordnare har kontinuerligt möten med kurator och rektor, intresserad personal har gått grundutbildning vid flera tillfällen. Kuratorn Lis Olsson deltog också i Drömmens interna fördjupningsutbildningsdag 25 november i Stockholm.

Ett annat exempel är Didaktus gymnasium, Liljeholmen, där all personal har deltagit i introduktion och utbildats i Drömmens metod genom grundutbildning och vidareutbildning, Workshops har gjorts med elever, eleverna erbjuds Mental träning som tillvalssämne där de bl.a. fördjupar sig i Drömmens metod, Flera av eleverna som har/har haft mental träning har varit med på aktiviteter som Drömmens ungdomsgrupp har organiserat, elever är aktiva i Drömmens ungdomsgrupp och har deltagit vid utbildningsdagar, workshops och medverkat i media. Möten med rektor och ansvarig lärare sker kontinuerligt. Handledning och vidareutbildning av ny personal planeras under 2024.

Ytterligare ett exempel på detta är Järvenskolan i Katrineholm (åk 7–9, ca 1000 elever) som fick 1,5 h introduktion för all personal ca 130 personer, workshops för 90 elever i högstadielklasser, samt två dagars grundutbildning för ca 11 personal.

Certifierade förskolor

Fem förskolor i Norrköping, Stockholm och Leksand är certifierade i Drömmens metod. Pionjärer och först med att certifieras i Drömmen om det godas metod var de båda förskolorna Armbandets och Kättsätter i Norrköping, som under Ann-Kristin Källström Sundgrens ledning som rektor under närmare 20 års tid systematiskt utbildade all personal i Drömmens metod vilken genomsyrade hela verksamheten. Via deltagande i 17 EU-projekt och internationell samverkan har förskolorna mottagit studiebesök från Italien, Tyskland, Grekland, Belgien, Storbritannien, Norge, Turkiet, Lettland, Ungern, Kina, Sydafrika med flera. Dibberförskolorna Myran samt Lill-Myran/Rödmyran i Vårby gård, Huddinge, certifierades i Drömmens metod 1 december 2022. Kontaktpersoner är Patricia Jansson Tollefsen och rektor Marie Lundqvist. Föräldrakooperativet Elefanten i Leksand certifierades i Drömmen om det godas metod i maj 2022. Kontaktperson är rektor/förskollärare Isabelle Stenback. Se bild nedan.



Intern fördjupningsutbildning

Arbetet med intern utbildning pågår fortlöpande genom återkommande möten och samverkan med regionala samordnare och utbildare som leds av utbildningsledaren. En intern fördjupningsutbildning för alla Drömmens utbildare, regionala samordnare, ungdomsgrupp, styrelse, medarbetare och volontärer organiserades 25 november. Ordföranden och utbildningsledaren höll i dagen. Ca 30 personer kom i snöyran och reflekterade tillsammans över Drömmens utveckling. Ungdomsgruppen berättade om sitt pågående arbete. Fan Xiulan & Niko Nygren, Biyunakademin, gav fördjupning i qi gong. Ida Nissle Quensel presenterade det nya barnyogamaterialet.



Peace Power qi gong med Fan Xiulan vid utbildningsdagen på Klustret 25 nov. Ungdomsgruppen Tyra Wirén, Lisa Hong, Lily Tian, Fan Xiulan, Olivia Voght Holst, Alina Aristarhova Kontkanen, Zabih Hamidi, Anna Lundstedt. Foto: Fan Xiulan och Niko Nygren.

8. Ungdomsgrupp

”Jag kommer hit till Drömmen om det goda just för att ta en minut för avslappning. Rörelserna som vi gör hjälper mig att släppa andra tankar och bara slappna av. Övningarna hjälper mig att hitta mitt lugn. Min kropp slappnar av när jag gör rörelserna.” Gymnasieelev.

Drömmens ungdomsgrupp har träffats varannan tisdag kl. 17-19 under vår- och höstterminen 2023 för att dela reflektioner, idéer och fördjupa sig i Drömmens metod. Gemensamt utforskar ungdomarna vad som ger lugn och hur man kan hantera stress och utmaningar. Under ledning av Anna Lundstedt prövar man olika stillhets- och avslappningsövningar, qi gong, yoga, beröring/massage och olika teman för reflekterande samtal. Ungdomsgruppen organiserar workshops, kvällshäng och events i samarbete med gymnasie- och grundskolor, fritidsgårdar och andra ideella organisationer. 7 ungdomar mellan 14 - 21 år har deltagit i gruppen under 2023 för att utveckla Drömmens arbete och nätverk: Alina Aristarhova Kontkanen, Eleanor Bornstein, Lily Tian, Lisa Hong, Olivia Voght Holst, Tyra Wirén, Zabih Hamidi. Deltagarna går i åk 9 på högstadiet, olika program på gymnasiet som Natur, Teknik, Samhälle, Barn- och fritid på gymnasieskolor i olika delar av Stockholms län: NTI gymnasiet Stockholm Odenplan; Viktor Rydberg gymnasium, Sundbyberg; Didaktus gymnasium, Liljeholmen; Kungsholmens gymnasium/Stockholms musikgymnasium; Blackeberg gymnasium, studerar hälsovägledning på Luleå universitetet, arbetar bland annat på förskola. Utbildnings-ledaren har samordnat och organiserat ungdomsgruppen 2022–2023.

Ungdomsgruppen initierades 2021. Syftet är att samla ungas engagemang och erfarenheter. Drömmen vill sammanföra ungdomar som är intresserade av en mindfulnessbaserad stillhetsmetod och inre omställning för hållbar social utveckling. Drömmen om det goda utbildar unga som inspirerar andra jämnåriga att hitta sina egna vägar till lugn och ro. Syftet är att sprida Drömmen om det godas metod och app. Mitt lugn till skolor, fritidsgårdar, föreningar och ungdomsorganisationer. Målet är att utveckla nätverk och samverkan mellan ungdomsgrupper och elevråd för att gemensamt kunna påverka och förbättra skolans arbetsmiljö och öka den psykiska hälsan hos barn och unga.

Ungdomsgruppen har medverkat vid introduktioner och workshops på gymnasieskolor som Marina läroverket, Didaktus och Norra Real. I slutet av hösten deltog gruppen i ett skogsbad och hade reflekterande samtal på klipporna vid Sandasjön, Nacka. Vid två tillfällen under sommarlovet gav ungdomsgruppen workshop ombord på skeppet Wetsera i Öregrunds hamn i samband med kvällshäng med övernattnig. Bakom initiativet stod Östhammars kommun, den ideella föreningen Wetseras vänner med stöd av Roslagens Norra Pastorat. 60 barn och unga deltog 18 - 19 juli för att ”gå på plankan, bada, paddla SUP och kajak, få snacks och läsk, spela kubb och hitta sitt lugn”. Drop in-fritidsgård och workshop med ungdomsgruppen blev uppskattat och organiserades även 15 - 16 augusti.



”Det gav mig stillhet”. Solnedgången! Kändes jättefritt! Inte så här, du måste vara här, du måste vara där, du måste göra så! 15-åring”

Innan jag började med Drömmen om det goda så hade jag mycket stress, men efter jag gick med i Drömmen och har gjort övningar som yoga och qi gong så har all stress börjat minska. Det är så viktigt att kunna hantera stress. Innan du ger upp – lär dig att vila!” Deltagare ungdomsgruppen

9. Samverkan

Utöver den nära samverkan som Drömmen om det goda har med grundskolor, gymnasieskolor och förskolor, så ingår vi i ett flertal nätverk och samverkar med kommuner, universitet och ideella organisationer i Sverige, Norden och Tyskland.

Lunds universitet, Existentiell resiliens – kontemplation, estetik och medkänsla

Hur kan kontemplation, estetik och medkänsla motverka stress och känslor av meningslöshet? Lunds universitet har initierat samverkansinitiativet ERiCi 2023–2025 som omfattar ett tjugotal forskare från de medicinska, humanistiska, samhällsvetenskapliga och konstnärliga fakulteterna vid Lunds universitet, samt ett dussin partners utanför universitetet.

Drömmens regionala samordnare i Skåne/Blekinge, Ingrid Torstensson och utbildare Margareta Rosenquist, har medverkat i samverkan 2023 och bjöds in att presentera Drömmen om det goda och arbetet i Skåne/Blekinge vid ett seminarium som ERiCi organiserade på Grand Hotel i Lund 26 oktober. Ca 40 personer från Sverige och Danmark deltog i gemensam lunch och seminarium – bland annat forskarna Yvonne Terjestam och Anna Lundstedt från Drömmen om det goda, samt de tre professorerna som står bakom initiativet: Christine Wamsler, professor vid LUCSUS, Lunds University for Sustainability studies, Martin Garwicz, föreståndare för Birgit Rausing Centre for Medical Humanities, samt Max Liljefors, professor i konsthistoria och visuella studier Lunds universitet.

ERiCi handlar om att ”förena inre och yttre dimensioner av hållbart liv – att odla inre styrkor för att kunna hantera existentiella kriser.” ERiCi syftar till att generera ny tvärsamverkan och forskningsansökningar. Målet är att bidra till ett mer hållbart samhälle och yrkesliv.

<https://www.lu.se/forskning/tematiska-samverkansinitiativ/existentiell-resiliens>

Nordisk förskola

Samverkan med nordisk förskola har fördjupats under 2023. Nordisk förskola är ett nordiskt professionsnätverk för ledare i nordisk förskola som tillkom 2018 och finansieras via Nordplus Junior för ökad internationalisering och hållbart ledarskap. Visionen är att stärka ledares yrkesroll genom kunskap och kompetens om utbildningssystem och olika pedagogiska inriktningar. Samverkande länder är Sverige, Danmark, Finland, Norge, Island, Färöarna, Åland och de baltiska länderna i Östersjöregionen. Ann-Kristin Källström Sundgren, Anne Marie Brodén och Anna Lundstedt har haft möten med Annika Palmgren, nordisk förskolas ledningsgrupp, för att finna former för samverkan samt deltagit i nordisk förskolas digitala möten och professionspresentationer.

www.nordiskforskola.org

Naturskoleföreningen

De kontakter som utvecklades med Upplandsstiftelsen och den workshop/introduktion som gavs för naturskolepedagogerna i Uppsala län vid regionmötet hösten 2022 ledde till att Drömmen om det goda blev inbjuden till Naturskoleföreningens årliga konferens 2023. Alla Sveriges 90 naturskolor ingår i Naturskoleföreningen som stödjer och främjar utvecklingen av utomhuspedagogik. Pedagoger från 10 naturskolor deltog i workshop om Drömmen om det goda som Ann-Kristin Källström Sundgren och Marie Boris-Möller gav på årskonferensen i Linköping i mars.

Livspusslet/Familjens Jurist

Drömmen om det goda finns på Livspusslets digitala plattform som ägs och drivs av Familjens Jurist. Via den digitala plattformen Livspusslet.se kan intresserade läsa artiklar, få kunskap, inspiration och hjälp med tjänster som handlar om juridik, ekonomi och föräldraskap men även länkar till bl.a Rädda Barnen och Drömmen om det goda för att ges möjlighet att stödja dessa verksamheter.

Hälsoresurs

Hälsoresurs startades 2007 och är en av Sveriges ledande aktörer inom massage på arbetsplatser och massagekliniker. Hälsoresurs har under flera år skänkt pengar till Drömmen om det goda och informerar om metoden på hemsidan <https://halsoresurs.se/>

Biyunakademin

Samverkan fortsätter med Biyunakademin och att sprida de båda qi gong-metoder som Fan Xiulan har utarbetat till Drömmen om det goda för barn och unga i förskola och skola - Barn qi gong samt Peace Power qi gong. Samarbetsavtal finns för gemensamma utbildningsaktiviteter. Under 2023 har ett nytt barn qi gong-material utarbetats av illustratören Leia Ladfors av aktuella övningar med illustrerade kort av de fem qi gongdjuren som kan användas i utbildning: Apan, björnen, hjorten, tigern och fågeln.



Drömmen om det gode Norge

Digitaliseringen har möjliggjort att deltagare från den norska systerorganisationen Drömmen om det gode har kunnat delta i Drömmen om det godas digitala grundutbildning. Drömmen om det gode bildades 2013 och ger fortlöpande fysiska grundutbildningar i Norge. Metoden introducerades i Norge redan 2003 av Ole Henning Sommerfelt och Gudrun Nordmo med flera. Sedan 2019 har Drömmen om det gode varit engagerade i FoU-projekt i livsmestring i Alta kommun, Finnmark. Projektet syftar till att bidra till bättre psykisk hälsa, stresshantering och att skapa god lärmiljö i grundskolan i Alta. Metoden har blivit framgångsrikt implementerad bland annat på Tverrelvdalens skole, Talvik skole och Kaiskuru skole, Sentrum barnehage och Rafsbotn Barnehage. Det har också genomförts flera öppna utbildningar där pedagoger från barnehage till ungdomsskole (høgstadiet) har deltagit. Inom ramen för projektet i Alta kommun introducerades appen Mitt lugn på norska:

<https://app.dreamofthegood.no/>

Anna Bornsteins bok Stillhet i barnehage og skole - steg for steg utkom på norska 2020. "

Internationell utveckling - Tyskland

Drömmen om det godas metod har spridits till flera förskolor i Leipzig, Tyskland, genom ett flerårigt internationellt EU-utbyte. Tyska förskolepedagoger har fått möjlighet att delta i Drömmen om det godas grundutbildning i Sverige 2021 och september 2022 genom den samverkan som sker med organisationen FAIRbund i Leipzig. Grundutbildningar, praktikutbyten för tyska förskollärarstudenter och studiebesök har arrangerats på förskolor i Östergötland och Stockholm tack vare Ann-Kristin Källström Sundgren, tidigare rektor för förskolorna Armbandet och Kättsätter i Norrköping vilka har lång erfarenhet av att ha medverkat i 17 EU-projekt. Senast i augusti 2023 mottog Havskorallens förskola i Söderköping studenter från Tyskland.



4 - 10 juni 2023 bjöds experter från Drömmen om det goda in till Leipzig inom ramen för Europass Mobility Experience, Erasmus+ School education. Utbildarna Ann-Kristin Källström Sundgren och Anna Lundstedt, samt utvecklingsledare Marie Boris-Möller deltog i utbytet. Syftet var att göra studiebesök på förskolorna, följa upp metodens implementering och handleda förskolepersonal på plats i Leipzig. Medverkande: Humanitas, Volkssolidaritet, FAIRbund, Diakonie, Freier Kindergarten.

10. Medarbetare

Drömmen om det godas medarbetare:

- Anne Marie Brodén, ansvarig för ledning och styrning.
- Marie Boris-Möller som utvecklingsledare t.o.m. december 2023.
- Anna Lundstedt som utbildningsledare samt samordnare regioner och ungdomsgrupp.
- Anneli Backlund som administratör med register och hemsida.
- Madelene Sandström som utbildnings- och ekonomiadministratör t.o.m. juli 2023.
- Victoria Gårder som utbildnings- och ekonomiadministratör fr.o.m. 1 september 2023.
- Isak Andersson IT-frågor support.
- Tyra Wirén stöd ungdomsgruppen, filmer, utbildningsassistent.

Ungdomsgruppen

- Alina Aristarhova Kontkanen
- Eleanor Bornstein
- Lily Tian
- Lisa Hong
- Olivia Voght Holst
- Tyra Wirén
- Zabih Hamidi

Diplomerade utbildare

- Ann-Kristin Källström Sundgren
- Anna Lundstedt
- Bengt Daniel Richardsson
- Hans Kernell
- Lotta Olsson
- Madeleine Mac Donald
- Margareta Rosenquist
- Marie Dohlmar
- Ingrid Torstensson

Assisterande utbildare

- Ida Nissle Quensel
- Linnéa Andersson McConnell
- Peter Milton

Utbildare Barnyoga

- Ida Nissle Quensel
- Lotta Olsson

Volontärer

- Mona Jonason samordnare

TACK FÖR ATT NI GÖR VÅRT ARBETE MÖJLIGT!

TACK

Stiftelser och
bidragsgivare:

Stiftelsen Infinity

Folkhälsomyndigheten

Familjens jurist

Hälsoresurs

...och alla övriga donatorer, medlemmar, ungdomar och
volontärer!

