Drömmen om det goda

Stöd oss i en positiv spiral för psykisk hälsa bland barn och unga

2026 fyller Drömmen om det goda 30 år! Vi har en stadig grund och vind i seglen för att kunna bredda och utveckla vår utbildnings- och ungdomsverksamhet än mer. Tyvärr behövs det mer än någonsin. Nuläget enligt Socialstyrelsen är en tydlig trend mot ökad psykisk ohälsa, särskilt bland tonåringar och unga vuxna. Tidiga insatser och förebyggande arbete anser de vara av största vikt.

Vår förebyggande och hälsofrämjande metod kan, trots skolornas pressade besparingar, möjliggöra en arbetsmiljö präglad av trygghet och studiero för barn och vuxna i deras närhet. Våra verktyg vilar på vetenskap och beprövad erfarenhet. De är åldersanpassade, enkla och framförallt frivilliga.

Tillsammans kan vi bidra till att skolan, och andra arenor där ungdomar vistas, blir hälsofrämjande arenor där skollagen, Barnkonventionen & demokrati- och värdegrundsuppdraget följs.

Tack vare Folkhälsomyndighetens stöd och tillit sedan 2018 samt andra trogna givare så har Drömmen om det goda blivit en viktig medspelare i att främja psykisk- och existentiell hälsa för barn och unga. När fler aktörer väljer att stå bakom vårt arbete förstärks den positiva hävstångseffekt som gör att vår verksamhet kan skala och ge fler barn och unga chansen att hitta sitt eget lugn och sin egen kraft. Genom att bidra med ett verksamhets- eller projektstöd bidrar du till en positiv spiral för den yngre generationens välmående och framtidstro.

Drömmen om det goda | Organisationsnr: 802403-7692
e-post: kontakt@drommenomdetgoda.se | www.drommenomdetgoda.se

Drömmen om det goda

Vår 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. Vi vill att lugn, avslappning och kontakten med vår inre styrka skall vara en naturlig och integrerad del av människors vardag. Vi vill att det skall vara lika naturligt för barn, ungdomar och vuxna att hitta sin egen kreativitet och sitt eget välmående.

En ljusare framtid börjar i skolan

I en tid där den psykiska ohälsan bland unga ökar kraftigt *("Psykisk ohälsa bland barn och unga – utvecklingen under 2000-talet", "Lägesrapport Barn och unga 2023–2024")*, där fler och fler berättar att de kämpar med meningslöshet och där barn och unga möter ökade krav på prestation bidrar Drömmen om det goda med något unikt och ovärderligt – verktyg för inre lugn, självkännedom och gemenskap. Vi skapar plats för stillhet i en stressad skolvardag – och ger nästa generation redskap för att må bättre, hitta ett större fokus och utveckla sin självkännedom och sin självkärlek.

Vad vi gör

1. **Utbildningar och workshops** bygger på fyra enkla men kraftfulla och evidensbaserade verktyg - **Stillhet, Reflektion, Rörelse** och **Beröring**.

Tillsammans skapar dessa ett rum för återhämtning, närvaro och mänsklig kontakt. Genom vår app **Mitt Lugn** kan alla, oavsett ålder, hitta övningar för att komma till ro, släppa stress och skapa balans i vardagen, inte bara i skolan.

2. **Ungdomsgrupper**: på senare år har vi tillsammans med ungdomar byggt upp Ungdomsgrupper på flera håll i landet. Genom dessa erbjuder vi mötesplatser, där unga i åldrarna 15-25 kan mötas precis som de är - utan att behöva prestera. Här spirar kreativitet och samskapande utifrån en kravlös "kokong" där stillhet leder till kraft och inre ledarskap.

"Den här kunskapen borde alla få ta del av i skolan eftersom den är grunden till vad som är viktigast i livet – att jag är nöjd och trygg med mig själv och den jag är" – **Gymnasieelev, åk 2**

Under kommande år vill vi:

- ◊ Nå ännu fler lärare och elever genom fler utbildningar och workshops i hela landet.
- ◊ Utöka antalet ungdomsgrupper från norr till söder.
- ◊ Fördjupa samarbeten med aktörer som delar vår vision t ex hela-kommunen-insatser samt arbeta för psykisk hälsa på schemat.
- ◊ Synas mer i fackpress digitalt och fysiskt.
- ◊ Vara aktiva samt annonsera i ungdomskanaler.
- ◊ Utvidga vårt Rektorsnätverk och stärka vårt Advisory Board med forskare och experter.

Var med och bidra!

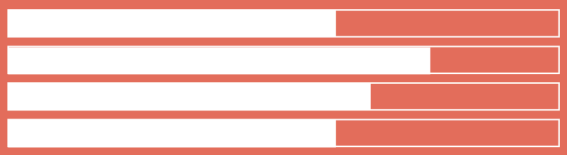
Vi tar tacksamt emot både verksamhetsstöd och projektstöd.

Kontakta oss för ett möte och lär känna oss mer.
Ordförande David Wijkman
076-188 87 58, david.wijkman@drommenomdetgoda.se

Vice ordförande Stella Marthin
073-582 63 82, stellaborga@gmail.com

Positiva effekter med mindfulness

Yvonne Terjestam, Psykolog, Docent & Fil Dr vid Linnéuniversitetet i Växjö har forskat på skolelevers psykiska hälsa sedan 90-talet och sedan ett antal år tillbaka studerat effekten av Drömmen om det godas mindfulnessbaserade metod avseende effekt på psykisk hälsa, stresshantering, och trivsel i skola. Resultat efter 8 veckor från elever i åk 7-9: minskad psykisk ohälsa, mindre emotionella problem, minskad stress, förbättrade relationer till kamrater, förbättrad trivsel i skolan. Övrig forskning på mindfulness visar att hjärnans center för arbetsminne och inlärning växer. Man får förbättrat immunsystem och minskat blodtryck. Det visar även att en stor andel ser klara förändringar:



60% ökad empati
76% förbättrade relationer på jobbet
65% högre produktivitet
60% förbättring av nedstämdhet/oro/ångest

Drömmen om det goda har snart:

30	600	3 000	30 000
års erfarenhet	antal skolor	utbildade lärare	utbildade barn/unga