

# Verksamhetsberättelse 2024



Drömmen om  
det goda



## INNEHÅLL

1. Om Drömmen om det goda
2. Ordförande har ordet
3. Värdegrund, vision och målgrupp
4. Styrelse
5. Aktiviteter och händelser
6. Medarbetare
7. Regional verksamhet
8. Utbildningar
9. Utbildningsinsatser 2024
10. Ungdomsverksamhet
11. Samverkan

# 1. Om Drömmen om det goda

## Historien om Drömmen om det goda

Drömmen om det goda är en ideell förening med 30 års erfarenhet av att ge barn, unga och vuxna kunskap och utbildning inom stillhet främst i skolans värld. Forskning och erfarenhet stödjer vårt gedigna och uppskattade arbete. Vi vill med hjälp av våra förebyggande insatser minska psykisk ohälsa och öka möjligheter till välbefinnande bland barn, unga och vuxna. Verksamheten är politiskt och religiöst oberoende. Sedan 1996 har Drömmen om det goda nått över 500 skolor, 2 500 lärare och 25 000 elever med utbildningar och workshops. Vårt kansli finns i Stockholm och vi har regionala företrädare på flera platser i Sverige. Internationellt kallas organisationen Dream of the good.

Föreningen Drömmen om det goda växte fram ur ickevåldsprojektet "Dalai Lamas perspektiv" som genomfördes med 24 kommunala Stockholmsgymnasier, i samarbete med Stockholms stad, läsåret 1995–96. Idag har vi lång och genuin erfarenhet med stillhetsövningar på alla nivåer i skolan. Barn och elever i alla åldrar (och inte minst lärare) tycker om och mår bra av korta stunder av stillhet i sin vardag. Föreningen består av dess medlemmar och leds av styrelsen, som utses på årsmötet i enlighet med gällande stadga och styrdokument. Föreningen har 306 medlemmar och 2900 registrerade mottagare av vårt nyhetsbrev. Över åren har vi fått ekonomiskt stöd av såväl statliga myndigheter och fonder, som privata donatorer och stiftelser. Drömmen om det goda mottog Icke-våldspriset från Sveriges kristna råd år 2008.



I samband med ickevåldsprojektet "Dalai Lamas perspektiv" bildades Stiftelsen 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 Drömmen om det godas metod i förskolan, samt Lisen Wijkman som lyfte in beröringsövningar.

Vi har drivit en mängd dokumenterade projekt och byggt upp ett nätverk av skolor och lärare som arbetar med metoden. Ett exempel är "Mitt lugn" ett projekt som drevs av Drömmen om det goda 2015-2018, med stöd av Allmänna Arvsfonden.

Under projektet fick drygt 3000 elever möjlighet att prova stillhet- och mindfulnessövningar på lektionstid. Syftet var att skapa trygghet och studiero, minska stress och förebygga psykisk och fysisk ohälsa bland ungdomar på gymnasieskolor i Sverige. Appen "Mitt lugn" skapades av Drömmen om det goda i samverkan med forskare, lärare och elever på gymnasieskolor. Den innehåller våra fyra övningsmoment – stillhet, beröring, reflektion och rörelse – och andra funktioner utformade för att hjälpa användaren att identifiera när hen känner lugn, hur hen upplever stress och stillhet, samt inspirationsfilmer. Appen "Mitt lugn" finns att ladda ner kostnadsfritt i App Store och Google Play.

Med start 2017 har Folkhälsomyndigheten beviljat statsbidrag/verksamhetsstöd till Drömmen om det goda för arbete riktat till minskad psykisk ohälsa och suicid bland barn och unga. Förutom dessa stöd över åren har även bl.a. Stiftelsen Infinity, Bea Fond, Nära Hjärtat, Prinsessan Sibylla och Prins Gustaf Adolfs Minnesfond, Gålostiftelsen, Familjen Tengbom, Stiftelsen Chela, Hälsoresurs, Familjens jurist/Livspusslet, samt privata donatorer, företag och privatpersoner, och framförallt medlemmar, ungdomar och volontärer bidragit med stöd till verksamheten. Utan dessa stöd hade inte Drömmen om det goda nått alla tusentals barn och unga som nu fått livslånga verktyg för att hitta sin egen väg till lugn och ro.

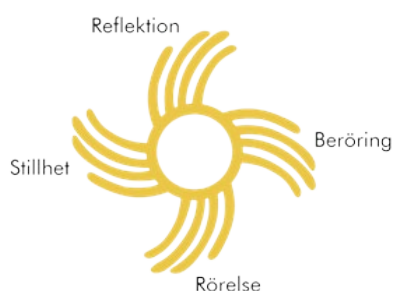
Mer om Drömmen om det goda finns på hemsidan [www.drommenomdetgoda.se](http://www.drommenomdetgoda.se) och på appen Mitt Lugn, samt i böckerna "Stillhet i förskolan och skolan" och "Drömmen om det goda ABC" båda av Anna Bornstein och "Mindfulness i skolan" av Yvonne Terjestam.

## Drömmen om det godas metod

Drömmen om det godas enkla metod består av fyra enkla mindfulnessbaserade övningsformer - **stillhet, beröring, reflektion** och **rörelse** – som är anpassade till olika åldrar. Övningarna har utvecklats i samarbete med forskare, experter och pedagoger i skola och förskola. Med Drömmen om det godas metod ges den enskilde individen effektiva, hållbara, preventiva och livslånga verktyg för att motverka psykisk ohälsa och suicid. Drömmen om det godas arbetssätt och metod stödjer både individen och strukturen. Genom att arbeta utifrån barnet/eleven i centrum och stödja de vuxna som finns runt barnet/eleven kan arbetsmiljön och den psykiska hälsan förbättras långsiktigt. För att på ett effektivt och kostnadsmedvetet sätt nå barn och unga i förskola och skola samt säkerställa att metoden lever kvar i skolan utbildas lärare/elevhälsa/skolpersonal. Dessa personer använder sedan metoden i klassrummet med sina barn/elevgrupper. De äldre eleverna på gymnasiet och åk 6-9 i grundskolan nås direkt genom workshops av våra utbildare.

Forskning visar att Drömmen om det godas insatser efter 8 veckors användning av metoden, en eller två gånger i veckan, leder till:

- Minskade psykologiska, emotionella och psykosomatiska problem
- Större lugn
- Förbättrad självbild
- Ökad trivsel i skolan
- Bättre kamratrelationer och konflikthantering
- Ökad inlärningsförmåga
- Högre koncentrationsförmåga
- Signifikant ökning av impulskontroll



Lärare berättar att stämningen i klassen påverkas positivt av metoden. Förskolepersonal tycker att barngrupperna blir mer harmoniska, barnen mindre aggressiva och mer empatiska när de gör övningarna. Studier visar också att ju mer man övar desto större förbättring. Våra insatser och metod förbättrar arbetsmiljön för både elever och lärare, samt ökar tryggheten i klassrummet vilket skapar bättre förutsättningar för lärande och studiero. Vi ser också minskad stressrelaterad sjukskrivning hos personal som använder sig av metoden.

Drömmen om det goda arbetar preventivt och förebyggande för att bidra till att öka kunskap om hälsa, psykisk hälsa och välmående, minska stress och oro/ångest, förbättra sömn, öka självkänedom, självmedkänsla, självreglering, förmåga att hitta sin egen väg till lugn och

ro/balans, öka trygghet, empati och förbättra social arbetsmiljö, samarbete och relationer mellan klasskamrater och kollegor, minska mobbning, bättre kontakt mellan barn/elev/unga vuxna och med vuxenvärlden så som lärare och vårdnadshavare.

Drömmen om det goda kompletterar och stärker kommuner och enskilda skolor i arbetet med förebyggande och främjande insatser, samt bidrar till att stat, region och kommun uppfyller Barnkonventionens artiklar 6, 13, 28, 29 och 31. Många skolor har idag ingen heltäckande metod för att nå trygghet och studiero, vi ser därför ett stort behov av att sprida Drömmen om det godas enkla verktyg till fler barn, unga, unga vuxna och vuxna.

Drömmen om det godas arbete visar att det är möjligt att omsätta skolans demokratiuppdrag i praktiken. Skolans styrdokument betonar betydelsen av ett systematiskt kvalitetsarbete där demokratiuppdraget är centralt. Drömmen om det godas metod är ett stöd i skolans uppdrag att följa läroplan, skollag och barnkonvention. Drömmen om det goda bidrar i praktiken till att lyfta skolan som en hälsofrämjande arena, då lagstiftaren har betonat vikten av trygghet och studiero samt vikten av det förebyggande arbetet för att minska stress och ohälsa.

## 2. Ordförande har ordet

*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.*

**Citat av gymnasieelev, åk 2**

Som gammal politiker vet jag att ord måste fyllas med ett innehåll för att bli till verklighet. För att trygghet och studiero ska bli till verklighet måste det fyllas med något konkret. Det här innehållet kan inte enkom vara repressiva åtgärder som hårdare regler, strängare tag och fler straff. Utan innehållet behöver botten i det preventiva arbetet. När barn mår dåligt hjälper det föga att ge dem kvarsittning imorgon. Däremot skulle de ha stor hjälp av att lära sig mer om mental hälsa idag. Vi vet att Drömmen om det godas enkla metod fungerar. Det har vi över de 30 år vi funnits otaliga bevis på. Både i rapporter från barn och unga, från föräldrar och lärare men också från experter och forskare som har studerat vår metod.

Med Drömmen om det godas enkla metod sätter vi konkreta, livslånga, hållbara och effektiva verktyg i händerna på barnen. Med stillhet, beröring, reflektion och rörelse kan varje barn hitta sin egen väg till sin egen lugn och ro, stärka motståndskraften mot stress och oro, samt främja tryggheten.

När jag berättar om Drömmen om det godas arbete för andra lägger jag med stolthet ut texten om grundarna och alla fantastiska människor som under 30 år byggt upp den fina verksamhet som vi här och nu är satta att förvalta och bygga vidare på. En av dessa fina byggstenar är just 30 år av beprövad vetenskaplig verksamhet. Målet är att bygga vidare på detta och vidareutveckla det nära samarbetet med forskning, vetenskap och expertis. Därför har vi år 2025 startat ett forskarnätverk för att fortsätta leverera och fokusera på det som fungerar. Vi ska fortsätta erbjuda konkreta evidensbaserade verktyg för ökad trygghet och studiero; växa och nå fler barn och unga; utveckla vår metod och uppföljning; samt bygga en modern organisation, ekonomi och struktur som klarar framtidens utmaningar.

Under 2024 har vi gjort insatser för att bygga en mer robust organisation, inlett fler samarbeten och förbättrat kommunikationen, och därmed byggt vidare på grunden för att nå än fler barn och unga. Under 2024 har vi spridit kunskap om metoden och dess effekter till fler, och vi har förbättrat förmågan att förmedla och tillämpa metoden. Med Drömmen om det godas enkla metod ges den enskilde individen effektiva, hållbara, preventiva och livslånga verktyg för att motverka psykisk ohälsa och suicid. Drömmen om det godas insatser och metod leder till minskad stress och oro, ökad koncentration och studiero, samt bättre arbetsmiljö och studieresultat. Våra insatser och metod ökar dessutom tryggheten i klassrummet.

När allt fler rapporter visar på hur ohälsotalen bland elever ökar blir det än mer 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. Att vårt arbete är viktigare än någonsin bekräftas av flera alarmerande rapporter om utvecklingen i svensk skola. I den senaste skolundersökningen om brott som Brottsförebyggande rådet (BRÅ) genomförde 2023 svarade hela 45 procent av de tillfrågade eleverna att de hade utsatts för stöld, misshandel, hot, rån eller sexualbrott minst en gång under de senaste tolv månaderna. Det gällde brott såväl utanför skolan som i själva skolan. I juni 2022 beslutade riksdagen om ändringar i skollagen och lagstadgade att alla elever ska ha rätt till en skolmiljö där utbildningen präglas av trygghet och undervisningen av studiero. Att det inte är så i verkligheten är beklämmande. I arbetet med att skapa trygghet och studiero har Drömmen om det goda en viktig uppgift att fylla. Ett verkningsfullt arbete börjar med den enskilde. Att den unga får rätt kunskap och effektiva verktyg till sitt eget lugn och ro. Först då skapas lugn och ro i klassrummet och i hela skolmiljön.

Regeringen har nyligen gett en särskild utredare i uppdrag att föreslå åtgärder för att varaktigt stärka tryggheten och studieron i skolan. I uppdraget ingår att lämna förslag som innebär att rektorns ansvar för att upprätthålla trygghet och studiero skrivs in i skollagen. Drömmen om det goda har sedan 2023 fokuserat mer på just rektorer och rektorernas ledarskap bland annat genom instiftandet av vårt årliga rektorspris. Dessutom har vi nu i början av år 2025 startat ett nytt rektorsnätverk där allt fler rektorer ansluter sig.



Drömmen om det godas arbete gentemot förskolan är unikt och få andra organisationer besitter



erfarenhet, kunskap och förmåga att i praktiken möta förskolans utmaningar. Det senaste året har vi arbetat med flera förskolor i så kallade utanförskapsområden. Det är förskolor med små barn som påverkas av kriminalitet i närområdet, exempelvis i form av kriminella nätverk och grupperingar. Under 2024 certifierade vi 3 nya förskolor och under 2025 planerar vi att certifiera ytterligare 5 förskolor och skolor.

Att förskolan och skolan är trygg och lugn är avgörande för att eleverna ska må bra och lyckas i skolan. En viktig drivkraft i vårt arbete är barns rättigheter som tydligt framgår i Barnkonventionen. Dess fyra grundprinciper 1) barns lika värde, 2) barnens bästa, 3) rätten till liv, lek och utveckling, samt 4) rätten att

få bli lyssnad på och få sin åsikt respekterad. Drömmen om det godas metod som används i våra utbildningar bygger på dessa grundprinciper. För att veta vart vi ska i framtiden är det viktigt att veta var vi står idag. Vi har därför påbörjat en kartläggning av vår nationella utbildningsverksamhet. Denna kartläggning visar att Drömmen om det goda de senaste 12 åren utbildat personal och elever på fler än 500 skolor, det är 2500 lärare och 25 000 elever. Vi har utbildat personal i förskola och skola i samtliga regioner i Sverige.

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 bl.a. Yvonne Terjestam visar att med Drömmen om det godas mindfulnessbaserade metod minskar både stress och den psykiska ohälsan bland barn och unga.

Styrelsen tackar för förtroendet att få leda föreningen under 2024. Ett särskilt tack vill vi rikta till alla våra medarbetare som funnits med oss under året. Ett speciellt tack riktar vi till Ann Nilsson Ahnstedt och Victoria Gårder, vilka avslutade sina uppdrag i december 2024 respektive mars 2025. Sist men inte minst vill vi rikta ett stort och innerligt tack till Anne Marie Brodén som den 29 maj 2024 avgick som ordförande efter många år i föreningen. Anne Marie har varit en viktig person för den positiva utveckling som föreningen haft under ett decennium. I samband med Anne Maries avgång fattade styrelsen beslut om att utse Anne Marie till föreningens Hedersordförande.



*Ulrika Karlsson, ordförande för Drömmen om det goda*

### 3. Värdegrund, vision och målgrupp

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 år 2024 av 306 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.

#### Syfte

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.

#### 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.

#### Mission

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

#### Målgrupp

Barn och unga i förskola, skola och gymnasium. Unga i miljöer utanför skolan. Unga vuxna. Lärare, rektorer och elevhälsoansvariga. Föräldrar och andra vuxna i barns närhet.



## 4. Styrelse

Styrelsen har haft 8 styrelsemöten under året. Styrelsen har även genomfört årsmöte den 14 maj på Klustret där ca 30 personer deltog. På årsmötet berättade Ann Nilsson Ahnstedt om den framtidsutredning hon gjort på uppdrag av styrelsen. Anna Lundstedt, Peter Milton, Zabih Hamidi och Oliva Voght Holst berättade om årets arbete. Anna Lundstedt som är utbildningsledare på Drömmen om det goda berättade om Dibber förskolor som är certifierade sedan 2022, där 95% av personalen är utbildade i Drömmen om det godas metod. Peter Milton berättade om Didaktus gymnasium. Zabih och Olivia berättade om Ungdomsgruppen. Fan Xiulan berättade om det goda samarbetet mellan Drömmen om det goda och Byunakademin. Alla fick prova Qi gong under ledning av Fan och Niko. Marie Boris Möller avtackades och tackades för allt det arbete hon gjort för Drömmen om det goda under alla år som förtroendevald och anställd. Årsmötet godkände bokslut och årsberättelse, samt valde styrelse för året maj 2024 - maj 2025. Nya hedersmedlemmar utsågs: Richard von Essen, Marie Klingspor, Amelie Klingspor, Lisen Wijkman och Marie Boris Möller.

Den 29 maj avgick Anne Marie Brodén som ordförande. Vice ordförande Ulrika Karlsson inträdde som tillförordnad ordförande. Styrelsen fattade beslut på konstituerande möte den 9 juni 2024 om att utse föreningens vice ordförande Ulrika Karlsson till ordförande, samt utse styrelseledamot David Wijkman till ny vice ordförande.

### Under verksamhetsåret har styrelsen bestått av följande personer:

**Ulrika Karlsson**, ordförande from 2024-05-29. Riksdagsledamot 2006-2018, samt 2021-2022. Expertrådgivare till FN inom jämställdhet och hälsa, ingår i FN:s högnivåpanel för hälsa, samt särskild rådgivare i hälsa till Interparlamentariska Unionen (IPU), uppdrag inom WHO avseende hälsa riktat mot kvinnor och barn. Tidigare partner i PR byrå.

**David Wijkman**, vice ordförande from 2024-06-09. 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. Tidigare 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.

**Marie Ryd**, suppleant. Vetenskapsjournalist, grundare och chefredaktör för forskningsinformationstjänsten Holone, dr i medicinsk vetenskap inom molekylärbiologi och immunologi. En av grundarna till Missing Links som arbetar med att utveckla ledarskap, självledarskap och arbetsmiljö på hjärnans villkor.





Ingrid Forstenhagen berättar om de olika metoderna som kan hjälpa till att skapa en tryggare miljö för både elever och pedagoger i skolan.

## Webinarium

Under verksamhetsåret 2024 genomfördes 3 webinarium.

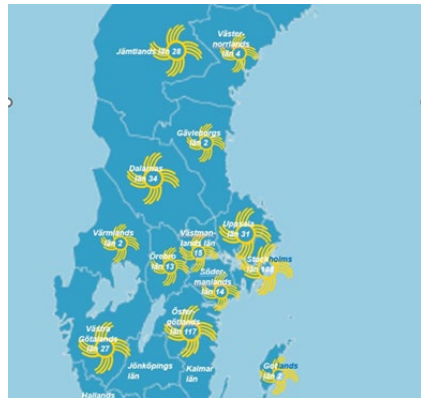
- Tre pionjärer berättar hur de ökat välmåendet och studieron på gymnasieskolor genom mental träning. Achaladaya Peter Milton, Ylva Ramsell, Hans Kernell berättar om sitt arbete att få ungdomar att må bättre och att skapa studiero i klassrummet på gymnasienivå.
- Vad säger forskningen om mindfulness i skolan?
- Kunskap och kärlek kan förändra världen, och det börjar med var och en av oss.

Se inspelade webinarier och läs mer om respektive innehåll på hemsidan

<https://event.drommenomdetgoda.se/>

## Kartläggning

Under året har vi metodiskt arbetat med att kartlägga och synliggöra Drömmen om det godas



breda nationella verksamhet. I det arbetet har vi tillsammans med Karin Ahlgren och Helen Lithander tagit fram kartor och sammanställt data och information om i vilka regioner och kommuner som vi har utbildat lärare, pedagoger, rektorer och elevhälsopersonal de senaste 12 åren. Kartläggningen visar att i snart 30 år har Drömmen om det godas metod vuxit organiskt i hela Sverige. Personal på över 320 förskolor och 250 grundskolor samt flertal gymnasieskolor har utbildats i Drömmen om det godas metod under perioden 2011-2023. Sammantaget har Drömmen om det goda utbildat personal på fler än 500 förskolor och skolor runt om i landet. Det innebär att flera tiotusentals barn har fått ta del av Drömmen om det godas metod. Vi har även utbildat på folkhögskolor, kulturskolor, naturskolor m.fl. Utöver detta har vi

utbildat ett omfattande antal deltagare i samtliga regioner som är kommunchefer, deltagare som arbetar professionellt med insatser riktade till barn och unga inom andra sektorer än förskola/skola, forskare och utbildare, experter/sakkunniga inom ex. mindfulness, meditation, yoga, qi gong m.fl. deltagare som är verksamma inom kultursektorn, vård och omsorg, som arbetar med hälsa och friskvård samt preventivt med suicid. Ett stort antal är även vårdnadshavare, föräldrar, mor- och farföräldrar som har spritt metoden till sina barn respektive barnbarn och till vänner och kollegor i sina nätverk. Denna kartläggning är en viktig beståndsdel för att tydliggöra och synliggöra spridningen i landet av metoden.

## Metodutveckling

Arbetet med metodutveckling fortgår kontinuerligt. Under 2024 påbörjades processen med att ta fram barn qi gong; med utbildningshäfte, filminspelning och fotografering för utbildningsmaterial i barn qi gong. Likaså påbörjades processen med att ta fram ett nytt barnyogamaterial; med utbildningshäfte, filminspelning och fotografering för utbildningsmaterial i barnyoga.

## Rektorspriset

Under året delades Drömmen om det godas Rektorspris ut för att lyfta fram goda ledare. Priset delas ut till



rektorer som utmärkt sig genom att arbeta förebyggande, eller aktivt är intresserad av, att främja psykisk hälsa, lugn och ro samt god anda i klassrummet. Vinnarna fick gå Minds Unlimiteds ledarskapsprogram Inner Growth Management som startade på nyåret 2025 utan kostnad. Vinnarna fick även en kostnadsfri introduktion om Drömmen om det godas arbete för personalen på sin skola. Drömmen om det godas rektorspris bidrar till ökad kännedom om vår organisation, vårt mål och vår vision. Att lyfta fram rektorernas viktiga ledarskap är en viktig del i att lyfta fram det goda ledarskapet och rekortorspriset vill vi lyfta fram det goda ledarskapet och psykiska välmående och studiero. År 2024 års pristagare var Söderparksskolan åk F-3.

### Insamlingsarbetet

Under året fattade styrelsen beslut om att stärka insamlingsarbetet med att utse Anne Marie Brodén och Marie Boris Möller att, med stöd av ordförande Ulrika Karlsson, leda insamlingsverksamheten.

### Mindfulnessgruppen

Under maj månad köpte Drömmen om det goda rättigheterna till Mindfulnessgruppen, kundregister och material.

### Flytt

Under året sa vi upp medlemskap på Klustret/Ekskåret, flyttade från Surbrunnsgatan till Nybrokajen.

### Medverkan

Drömmen om det godas medarbetare har deltagit i flera större arrangemang som Lärargalan, Lärkraft kompetensutvecklingsdag och Inner Development Goals Pre Summit Unconference där vi nätverkat och spridit information om Drömmen om det goda. Drömmen om det goda deltog och gav information om föreningens verksamhet och metod i Kungsholmens kyrka i samband med föreläsning om suicidprevention och psykisk hälsa för konfirmander och unga. Under 2024 har Drömmen om det goda också deltagit som utställare vid Hälsomässa på Källör i Östhammar.

## 6. Medarbetare

### På kansliet

- Ann Nilsson Ahnstedt, verksamhets- och utvecklingschef – t.o.m. december månad då avtal löpte ut
- Anna Lundstedt, utbildningsledare samt samordnare för regioner och ungdomsgruppen
- Victoria Gårder, utbildnings- och ekonomiadministratör
- Anneli Backlund, administratör med register och hemsida
- Isak Andersson, IT-frågor support
- Anne Marie Brodén, ansvarig för ledning och styrning t.o.m. maj månad
- Ulrika Karlsson, ansvarig för ledning och styrning fr.o.m. maj månad.

### Regionala samordnare

- Ann-Kristin Källström Sundgren
- Linnéa Andersson
- Ingrid Torstensson

### Diplomerade utbildare

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

### Assisterande utbildare

- Ida Nissle Quensel
- Ingrid Torstensson
- Linnéa Andersson McDonnell
- Peter Milton

### Utbildare barnyoga

- Ida Nissle

- Lotta Olsson

## 7. Regional verksamhet

Tre regioner har varit prioriterade 2024: Uppsala län, Östergötland, samt Skåne/Blekinge. Utbildningsledaren, Anna Lundstedt, har fungerat som nationell samordnare och utgjort stöd för tre regionala samordnare samt koordinerat det regionala utvecklingsarbetet 2024. De regionala samordnarna Ingrid Torstensson (Skåne/Blekinge), Ann-Kristin Källström Sundgren (Östergötland) samt Linnéa Andersson McConnell (Uppsala län) har vidareutvecklat verksamheten i respektive region via lokala kontakter och nätverk, dels via möten med rektorer och elevhälsa, dels via introduktioner och återträffar för personal i förskola och skola, utbildningar och workshops. De fyra samordnarna (på nationell respektive på regional nivå) har tillsammans med utbildarna i respektive region (Margareta Rosenquist i Skåne och Marie Dohlmar i Norrköping), arbetat för att bygga lokala nätverk av skolor och förskolor som arbetar med metoden, certifiera nya förskolor, samla medlemmar och volontärer som är intresserade av att engagera sig ideellt i organisationen, samt att identifiera och fortbilda nya yngre utbildare.

### Östhammar - lokal arbetsgrupp och workshops

Att bygga ett lokalt nätverk med en arbetsgrupp av engagerade volontärer som fungerat som stöd för den regionala samordnaren har varit framgångsrikt genom att vi har nått ut till många olika kontakter på flera nivåer organisatoriskt i kommunen parallellt. Arbetsgruppen har bestått av: Anna Bornstein, Anna Lundstedt, Elin Scott, Marcus Mägi, Karin Lindén, Karin Norén, samt Madeleine Mac Donald. Deltagarna i arbetsgruppen arbetar som lärare, elevassistenter, församlingspedagoger, tidigare rektor som är verksamma på ett flertal skolor, fritidsgård, kulturhuset Storbrunn och styrelsemedlemmar i ideella föreningar som Wetseras vänner och bygdegårdsföreningen Källör. Organisation och metoden Drömmen om det goda har därigenom blivit känd lokalt. Kontakter har etablerats med samordnare, chefer och nyckelaktörer i kommunen. Detta har lett till att vi blivit inbjudna att delta i arbetsmöten med kommunen kring lovverksamhet för barn och unga. Under året har ett flertal workshops för barn, unga och familjer genomförts av utbildare och unga ledare på bygdegården Källör och på ungdomsgården/Kulturhuset Storbrunn i Östhammar och på drop in fritidsgården/skeppet Wetsera i Öregrundshamn. Samtliga genomförda workshops har möjliggjort att rektorer och skolor har intresserat sig för Drömmen om det godas metod.

### Skåne Blekinge – ny utbildare

Lis Olsson, kurator Bokelundsskolan har börjat arbeta som ny assisterande utbildare 2024 i nära samverkan med regional samordnare och assisterande utbildare Ingrid Torstensson och utbildare Margareta Rosenquist. Arbetet med Drömmen om det godas metod på Bokelundsskolan, där både lärare och elever deltagit i grundutbildning och workshops tidigare, fortlöper. Ingrid och Margareta har tillsammans genomfört 8 introduktioner för fritidshems- och skolpersonal, en grundutbildning i Åhus och haft ett flertal möten och uppföljningskontakter med rektorer och elevhälsa i Skåne/Blekinge-regionen. De har även deltagit i ERiCi-nätverket med Lunds universitet.

### Östergötland - certifiering

Regionala samordnaren och utbildaren Ann-Kristin Källström Sundgren har tillsammans med utbildaren Marie Dohlmar genomfört tre grundutbildningar i Norrköping för förskolepersonal i Östergötland 2024, besökt förskolor som Kättsätter och följt upp förskolepersonal som har utbildats i metoden tidigare vilket lett till att tre kommunala förskolor i Norrköping har certifierats under hösten: Fröbelgården, Järnvägen, samt Nektarinen.

### Jämtland – fest för själen

I Jämtland har under 2024 arrangerats Fest för själen där besökare ges möjlighet att prova på olika meditationstekniker och alla intäkter går oavkortat till Drömmen om det goda. Under 11 kvällar i rad erbjuder 11 meditationsledare guidade meditationer för alla intresserade helt ideellt. Studieförbundet vuxenskolan organiserar festivalen en vecka i Östersund under sommaren respektive vintern sedan snart



15 år tillbaka. Deltagarna donerar en valfri summa som går till Drömmen om det goda. Detta har möjliggjort att Drömmen har kunnat utbilda 140 lärare och pedagoger i Jämtland som förmedlat metoden till barn och elever. Oavsett skolans ekonomi eller kommunalt köpstopp. Hela arbetslag på enheter i förskola och gymnasium har kunnat lära sig Drömmen om det godas metod och arbetar strategiskt långsiktigt med värdegrund och likabehandling.

Fest för själen är ett fantastiskt initiativ för att fler lärare och pedagoger i Jämtland ska kunna utbilda sig gratis i Drömmen om det godas metod. Tack alla aktiva eldsjälar och meditationslärare i Östersund och Jämtland som ideellt i mer än ett decennium har möjliggjort Fest för själen - Anna Sanders, Åshild Haaheim, Kerstin Lundgren, Hans Kernell, Cenitha Kernell, Eva Andreasson, Daniel Richardsson, Christina Bäck m.fl.

## 8. Utbildningar

Drömmen om det goda ger både digitala utbildningar och fysiska utbildningar i skolor och förskolor på olika platser i Sverige. Vi erbjöd sju olika typer av utbildningsinsatser under 2024:

1. Introduktion för personal i förskola och skola.
2. Grundutbildning för personal i förskola och skola.
3. Rektorsutbildning
4. Workshops för elever.
5. Fördjupningsutbildning för personal i förskola och skola – uppföljning, handledning och processtöd i implementeringen av metoden.
6. Vidareutbildning i övningsformen rörelse – yoga respektive qi gong.
7. Digitala webinarier.

### Utbildare

Anna Lundstedt, utbildningsledare har ansvarat för utbildningsverksamheten, metodutveckling och att vidareutveckla utbildningsmaterial. Victoria Gårder har arbetat med utbildningsadministration och ekonomiadministration.

Totalt har 12 personer varit anställda som utbildare (8 personer) respektive assisterande utbildare (4 personer) för att ge olika typer av utbildningsinsatser. Anställda utbildare var: Ann-Kristin Källström Sundgren, Anna Lundstedt, Daniel Richardsson, Hans Kernell, Lotta Olsson, Madeleine MacDonald, Margareta Rosenquist, Marie Dohlmar. Assisterande utbildare var: Ida Nissle Quensel, Ingrid Torstensson, Peter Achaladaya Milton och Linnéa Andersson Mc Connell.





## Om utbildningsinsatsernas upplägg och innehåll

Drömmen om det goda har fortsatt vidareutveckla arbetet med förankring av metoden, hela skolan-ansats, handledning av personal och uppföljning av skolor som arbetar med metoden. Metoden integreras i och utvecklingsarbetet bygger vidare på redan pågående systematiskt kvalitetsarbete, värdegrunds- och likabehandlingsarbete, förankras både på kommunnivå hos chefer och samordnare, hos skolledning, rektorer i förskola och skola, samt elevhälsopersonal via möten och introduktioner innan grundutbildning genomförs. Metoden introduceras för elever via workshops i klasser där även den enskilda läraren får stöd av Drömmen om det godas utbildare i hur övningarna kan implementeras i skolan. Genom att flera på samma skola/förskola och arbetslag utbildar sig i metoden och har stöd från rektor och elevhälsa, så möjliggörs att metoden fortlever och att eleverna/barnen får återkommande pauser och stunder för återhämtning och stillhet.



**Introduktion** (45 min-1,5 h) ges fysiskt på plats eller digitalt **för personal** i förskola och skola i samband med APT, konferens, studiedagar eller liknande personalmöten.

Innehåll introduktion: Våra utbildare informerar personalen om Drömmen om det goda, metoden och app Mitt lugn. Personalen får praktiskt prova på övningsformerna stillhet, beröring, rörelse och reflektion så att de får en egen upplevelse och förståelse för hur enkla konkreta övningar kan implementeras i verksamheten i skolans och förskolans vardag. De får även kunskap om betydelsen av återhämtning och de effekter som forskning och lång beprövad erfarenhet har visat. Personalen får verktyg för stresshantering för förbättrad arbetsmiljö och ökat lugn och studiero.



**Grundutbildning för förskole- och skolpersonal** som motsvarar totalt två heldagars utbildning.

Innehåll grundutbildning: Drömmen om det godas grundutbildning är upplevelsebaserad, interaktiv och bygger på kollegialt lärande. Reflektion liksom kunskaps- och erfarenhetsutbyte ges stort utrymme. Våra utbildare varvar teori och praktik. Huvudfokus är på praktiken och att deltagarna hittar sin egen väg till lugn och ro för att kunna förmedla metoden till barn och elever i barngrupp och skolklasser. Vad ger mig lugn? Vilka verktyg har jag för

stresshantering? Hur landar jag i klassrummet tillsammans med eleverna inför lektionsstart? Vilket utrymme finns i verksamheten för pauser och återhämtning för ökad koncentration och inlärningsförmåga? Deltagarna får:

- Fördjupad kunskap om metoden som innehåller de fyra övningsformerna; stillhet (avslappnings- och avspänningsövningar), beröring, rörelse (yoga, qi gong, meditativ gång) och reflekterande samtal.
- Stöd och verktyg för stresshantering för att förbättra sin egen och barnens/elevernas arbetsmiljö.
- Konkreta effektiva stillhetsövningar som kan tillämpas direkt i barngrupper och klasser.

Teoridelen innehåller både bakgrund om Drömmen om det goda, metoden, kunskap om trygghet och studiero i styrdokument (som skollag, läroplaner, Barnkonventionen), forskning om metoden, hjärnan, om stress, effekter av återkommande stunder av återhämtning genom mindfulnessbaserade stillhetsövningar, liksom ökad förståelse för vad som händer när avslappningsresponsen aktiveras.

**Rektorsutbildning** (1,5 h- halvdag)



### Mitt lugn workshops för elever åk 6-9 och gymnasiet.

Innehåll workshops: Vi erbjuder workshops med erfarna utbildare för elever och deras lärare att tillsammans pröva Drömmen om det godas metod. Syftet är minskad stress, ökad studiero, förbättrad arbetsmiljö för både elever och personal, genom mindfulnessbaserade stillhetsövningar. Fokus är hitta sin egen väg till lugn och ro. Vad ger mig lugn?

En workshop är 1-2 lektioner (45 – 90 min) och genomförs såväl inomhus i skolans lokaler och klassrum som utomhus.

Rekommendationen är två workshops för varje grupp/klass som med fördel genomförs med ca 8 veckors mellanrum. Därigenom ges utrymme att öva på egen hand med stöd av app Mitt lugn mellan workshop-tillfällen.

Vid workshops får eleverna:

- Pröva på våra enkla åldersanpassade övningar – avslappning (stillhet), beröring, rörelse (yoga, qi gong, meditativ gång), samt reflekterande samtal.
- Konkreta verktyg för återhämtning och stresshantering som kan användas direkt efter workshopen.
- App Mitt lugn för att kunna öva på egen hand.
- Ökad förståelse för vad som händer när avslappningsresponsen aktiveras via korta återkommande pauser i vardagen.
- Fakta om forskning, hjärnan, stress och avslappningens effekter illustreras på ett enkelt sätt.
- Skolor och kommuner erbjuds lägga upp App Mitt lugn på sin egen hemsida.

**Fördjupningsutbildning för personal - uppföljning, handledning och processtöd** i förankringsarbetet och implementeringen av metoden i det systematiska kvalitetsarbetet och värdegrundsarbetet, likabehandlingsplaner och i ordinarie schemaläggning, för personal som gått grundutbildning tidigare. (1 h- heldag)



**Vidareutbildningar** i övningsformen rörelse för personal – yoga eller qi gong – som riktar sig till två olika åldersgrupper – barn i förskola och grundskolans tidigare år respektive unga i grundskolan och gymnasium. Tre olika slags fördjupningsutbildningar erbjuds: Barnyogautbildning; Barn qi gong-utbildning; samt Peace Power Qi Gong-utbildning.



**Webbinarier** i olika ämnen av intresse för Drömmen om det godas medlemmar och följare, samt tidigare, nuvarande och framtida utbildningsdeltagare. Under året har vi haft tre webinarier.

## 8 Utbildningsinsatser

Vi har genomförts följande insatser under året

- 14 introduktioner för personal i förskola, grundskola, gymnasium.
- 1 introduktion för 12 rektorer.
- 7 grundutbildningar varav två digitala.

- 1 vidareutbildning (uppföljning med handledning och processtöd) för skolpersonal.
- 20 workshops för elever i gymnasieskolor, varav 5 workshops är ungdomsgruppens medlemmar i gymnasieskolor och Drop in-fritidsgård.
- 3 webinarier.



Drömmen om det goda har under året nått över 415 personal (304 personer via introduktioner, 71 personer via grundutbildningar, 40 personal via vidareutbildning) - lärare, förskollärare, barnskötare, rektorer, elevhälsopersonal och elevassistenter. Sammanlagt har ca 700 elever och ungdomar deltagit i Drömmens workshops under året. Uppskattningsvis har ytterligare ca 2130 elever och barn nåtts av metoden genom sina respektive lärare och elevhälsopersonal som har gått Drömmen om det godas grundutbildning runt om i Sverige.

### Introduktioner

Introduktioner gavs för personal på följande arbetsplatser och organisationer i fem olika regioner i Sverige.

#### Skåne:

- Trolle Ljungby skola, Fjälkinge (F-åk 6, 79 elever)
- Slättängsskolan, Kristianstad (F-åk 6, 170 elever; åk 7-9, 330 elever)
- Thoren/Axona framtid grundskola, Tollarp (F-åk 9)
- Hässleholms fritidshemsforum varav en introduktion för 12 rektorer samt en introduktion för 125 fritidshemspersonal
- Skolpersonal Vinslöv, Hässleholms kommun
- Forskare Lunds universitet
- Zonta, Kristianstad

#### Hallands län:

- Kattegattgymnasiet, Halmstad

#### Östergötland:

- Rotary, Norrköping

#### Stockholm:

- Äppelviksskolan, Bromma (åk 7-9, 530 elever)
- Lillhagens förskola, Stockholm

#### Uppsala län:

- Östhammars kommun, varav en introduktion för kommunens elevhälsosamordnare, samt en introduktion för chefer och samordnare Ung fritid, elevhälsa, ungdomssamordnare.

Utöver förskolor och skolor har även introduktioner getts för personal vid elevhälsan Östhammars kommun, Studenthälsan Stockholms universitet och Fritidshemsforum Hässleholms kommun.

### Grundutbildningar

Totalt genomfördes 7 grundutbildningar, varav tre digitala. Fysiska grundutbildningar gavs på följande platser: Norrköping (3 st), Åhus (1 st). 71 personer deltog i grundutbildningarna.

### Vidareutbildningar

Vidareutbildning, uppföljning med fokus på processtöd och handledning, gavs för skolpersonal som arbetar vid Praktiska gymnasiet/Didaktus gymnasium i Liljeholmen, Stockholm. Workshops har genomförts med elever i flera klasser. Skolans elever som har mental träning som tillvalsämne har fördjupat sig i Drömmen om det godas metod. Flera av eleverna som har/har haft mental träning har deltagit i Drömmen om det godas ungdomsverksamhet under året.

## Workshops

Workshops gavs av utbildare och unga ledare på skolloven i Östhammars kommun i samverkan med Östhammars kommun, Norra Roslagens pastorat och de ideella föreningarna Wetseras vänner samt bygdegården societeshuset Källör. På sportlovet gavs workshop för 15 barn på Källör bygdegård. På sommarlovet organiserades workshops för barn på Källör bygdegård (10 barn), samt för barn och unga på skeppet Wetsera i Öregrund i samband med drop in-fritidsgård vid två tillfällen - 16 juli (60 barn och unga) respektive 13 augusti (70 barn och unga), på höstlovet gavs workshop i samband med halloweenfirande på ungdomsgården och kulturhuset Storbrunn i Östhammar (75 unga).



Sex workshops gavs för totalt 75 gymnasieelever på Didaktus gymnasium/Praktiska gymnasiet i Liljeholmen, Stockholm i maj 2024. En workshop gavs för ca 30 gymnasieelever på Marina läroverket, Stocksund.

Fyra gymnasieklasser på Globala gymnasiet, Stockholm, deltog i workshops vid två tillfällen under vårterminen och gjorde även övningarna tillsammans med sina lärare mellan workshoptillfällena.



## Certifierade förskolor

Under höstterminen certifierades ytterligare tre kommunala förskolor i Norrköping i Drömmens metod: Fröbelgården, Järnvägen, samt Nektarinen. Armbandet och Kättsätter förskolor i Norrköping var de första förskolorna att certifieras i Sverige. Dibberförskolorna Myran, Lill-Myran och Rödmyran i Vårby gård, Huddinge, certifierades 1 december 2022. Föräldrakooperativet Elefanten i Leksand certifierades i Drömmen om det goda metod i maj 2022. Totalt finns nu således 9 certifierade Drömmen om det goda förskolor i tre regioner i Sverige – Östergötland, Stockholm samt Dalarna.

## 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 skolledning 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 skolledning, dels då implementeringen av metoden på respektive enhet och arbetslag systematiseras och inte blir beroende av eldsjälar. Det är sårbart när eldsjälar blir sjukskrivna, slutar/byter klass/skola. Genom att flera på samma skola/förskola och arbetslag utbildar sig i metoden och har stöd från skolledning/rektor, så möjliggörs att metoden fortlever och att eleverna/barnen erbjuds stillhetsstunder 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 kontinuerligt har möten med kurator och rektor, samt 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 tillvalsämne 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, samt möten med rektor och ansvarig lärare sker kontinuerligt.

Samverkan fortsätter både med Didaktus gymnasium/Praktiska gymnasiet genom vidareutbildning för personal, workshops för elever liksom med Bokelundsskolan, Sölvesborg (åk 7-9) som använder metoden på skolan. Kurator, Bokelundsskolan, samt lärare i mental träning och samhällskunskap vid Didaktus gymnasium/Praktiska gymnasiet, har båda anställts som assisterande utbildare vid Drömmen om det goda.

Samarbetet med Spiraskolan, Näsby park, Täby (F-åk 9), har fördjupats genom att Drömmen om det godas utbildningsledare var anställd av Spiraskolan för att arbeta med handledning och processtöd en dag/vecka och gav ett flertal utbildningar under perioden mars-december.

## 9. Ungdomsverksamhet

*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.*  
**Citat av deltagare i Ungdomsgruppen**

Under verksamhetsåret 2024 har vi haft en omfattande ungdomsverksamhet med en kärngrupp av ungdomar och unga vuxna som samordnats och organiserats av utbildningsledare Anna Lundstedt.



9 unga mellan 15 - 22 år har deltagit i verksamheten inom Ungdomsgruppen under 2024: Abyan Saed, Alina Aristarhova Kontkanen, Eleanor Bornstein, Lily Tian, Lisa Hong, Olivia Voght Holst, Stellan Artin, Sarayut Kerngsantear och Zabih Hamidi. Deltagarna studerar olika program på gymnasieskolor i flera delar av Stockholms län, på universitet och har olika typer av deltidsjobb.

Drömmen om det godas unga ledare i Ungdomsgruppen har träffats 8 tillfällen under vårterminen, samt 11 tillfällen under höstterminen

2024. Dessutom har Ungdomsgruppen arrangerat en lägerhelg med övernattnings på Nättarö i Stockholms skärgård.

Under 2024 hade Abyan Saed, Alina Aristarhova Kontkanen, Eleanor Bornstein, Lily Tian, Lisa Hong, Olivia Voght Holst och Zabih Hamidi avtal med Drömmen om det goda för att arbeta med workshops ute på skolor.

Under året har vi samverkat med andra ungdomsråd och verksamheter riktade till unga som: Moderna museets ungdomsråd, Naturhistoriska museets open lab för unga 18-25 år i frågor som rör inre och yttre hållbarhet; Östhammars kommun; Wetseras vänner Öregrund; Bygdegårdsföreningen Societetshuset Källör, Östhammar; Norra Roslagens pastorat; samt Kungsholmens kyrka, Västermalms församling, Stockholm, kring suicidprevention.



Drömmen om det goda har gett 15 workshops för klasser på tre gymnasieskolor i Stockholmsområdet - Didaktus gymnasium/Praktiska gymnasiet i Liljeholmen; Globala gymnasiet, Stockholm; Marina läroverket, Stocksund. Workshops har också genomförts i samband med events på ungdomsgårdar, vid lovaktiviteter. Unga ledarna gav workshops för barn och unga på skeppet Wetsera i Öregrund i samband med drop in-fritidsgård "Kvällshäng med övernattnings" vid två tillfällen under sommarlovet. Bakom initiativet stod Östhammars kommun, den ideella föreningen Wetseras vänner med stöd av



Roslagens Norra Pastorat. Andra aktiviteter som erbjöds, utöver workshop, var bl.a. att paddla kajak och SUP, spela spel, skapande verksamhet, filmvisning.

Drömmen om det godas Ungdomsgrupp var på Moderna museet vid tre tillfällen 2024, varav de deltog i det större eventet "Blue Friday" med konstutställning, skapande, film, samt reflektioner om konst.

Deltagare i Ungdomsgruppen medverkade i filminspelning av barn qi gong i augusti tillsammans med Fan Xiulan, Biyunakademin.

Drömmen om det godas ungdomsgrupp initierades 2021 med inspiration av de unga inspiratörer som utvecklades inom Arvsfondsprojekt Mitt lugn (2015-2018) samt liknande ungdomsråd inom andra ideella organisationer. Anna Lundstedt har samordnat och organiserat ungdomsverksamheten 2022-2024. Gemensamt utforskar vi vad som ger lugn och hur vi kan hantera stress och utmaningar. Vi delar reflektioner och provar olika stillhets- och avslappningsövningar, qi gong, yoga, beröring/massage. Syftet med Drömmen om det godas verksamhet för unga är dels att utveckla Drömmen om det godas arbete och nätverk, dels och framförallt att samla ungas engagemang och erfarenheter – att sammanföra unga som är intresserade av mindfulnessbaserade stillhetsmetoder, inre och yttre omställning. Målet är att utveckla nätverk och samverkan mellan olika sammanslutningar av unga och elevråd för att gemensamt kunna påverka och förbättra skolans arbetsmiljö och öka den psykiska hälsan hos barn och unga. Unga ledarna får utbildning i Drömmen om det godas metod och delar sina erfarenheter och upplevelser med jämnåriga i workshops och vid event där unga finns som högstadie- och gymnasieskolor, ungdomsgårdar, föreningar, via app Mitt lugn och sociala media så att alla ska kunna hitta sina egna vägar till lugn och ro.



*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!*

**Citat av deltagare i Drömmen om det godas ungdomsgrupp**

## 10. 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.

Drömmen om det goda samverkar med ideella organisationer, universitet, företag, kommuner och ingår i flera nationella och internationella nätverk i Sverige och Norden. Vi har samverkat med andra ungdomsråd och verksamheter riktade till unga: Moderna museets ungdomsråd, Naturhistoriska museets open lab för unga, kring yttre och inre hållbarhet; Östhammars kommun; Wetseras vänner Öregrund; Bygdegårdsföreningen Societetshuset Källör, Östhammar; Norra Roslagens pastorat; samt

Kungsholmens kyrka, Västermalms församling, Stockholm, kring suicidprevention. Utbyte har skett dels genom att workshops har organiserats tillsammans, dels via gemensamma träffar samt deltagande i events. Nya lovaktiviteter har utvecklats i samverkan med Östhammars kommuns ungdomsgårdar och Norra Roslagens pastorat.

Samverkan med Moderna museets ungdomsråd Stockholm, Källör bygdegårdsförening i Östhammar och föreningen Wetseras vänner i Öregrund har fördjupats. Två nya samarbeten har inletts under året med Naturhistoriska museets open lab för unga 18-25 år, liksom med Svenska kyrkans ungdomsverksamhet Kungsholmens församling. Unga ledarna medverkade bl.a. vid författarföreläsning för unga på temat psykisk ohälsa och suicid-prevention. Över 150 unga lyssnade på Tilda och Frida Boisens berörande livsviktiga föreläsning "Berätta alltid det här" i Kungsholms kyrka om psykisk ohälsa, suicid och hur vi alla kan göra skillnad och fick information om Drömmen om det godas arbete.



Drömmen om det goda har fortsatt god samverkan med Biyunakademin kring Barn qi gong och Peace Power qi gong. Dessa två har Fan Xiulan utarbetat särskilt för Drömmen om det goda och är inriktade för barn och unga i förskola och skola. Under året tecknades ett nytt samarbetsavtal för gemensamma utbildningsaktiviteter. Processen med att ta fram nytt utbildningsmaterial för vidareutbildning i barn qi gong har fortsatt. Ett utbildningshäfte med instruktioner, bilder och pedagogik har utarbetats. Under året spelade Drömmen om det goda och Biyunakademin in barn qi gong-film tillsammans med elever på Spiraskolan, Näsby Park.

Samverkansinitiativet EriCi som initierades vid Lunds universitet 2023 har haft flera träffar/nätverksmöten/seminarier som Drömmen om det godas regionala samordnare och utbildare i Skåne och Blekinge deltagit vid. De har även utbildat professorerna som står bakom initiativet i Drömmen om det godas metod: Christine Wamsler, professor vid LUCSUS, Lunds University for Sustainability studies och Max Liljefors, professor i konsthistoria och visuella studier Lunds universitet. Existentiell resiliens – kontemplation, estetik och medkänsla - omfattar ett tjugotal forskare från de medicinska, humanistiska, samhällsvetenskapliga och konstnärliga fakulteterna vid Lunds universitet, samt ett dussin externa partners utanför universitetet. EriCi fokuserar på att "föreina 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.

Samtal och dialog har fortsatt under året med nordisk förskolas ledningsgrupp om möjliga vägar att samverka kring professionsnätverket Nordisk förskola som verkar att stärka för ledares yrkesroll i Sverige, Danmark, Finland, Norge, Island, Färöarna, Åland och de baltiska länderna i Östersjöregionen.

Kontakten med Naturskolorna fortlever, främst via Upplandsstiftelsen, vilket är centralt då vi är organisationer som riktar oss till samma målgrupp – skolor, lärare och elever - utifrån samma värdegrund och liknande arbetssätt – på platser som ex. Östhammars kommun.

Hälsoresurs, som är en av Sveriges ledande aktörer inom massage på arbetsplatser och massagekliniker, har under flera år skänkt pengar och informerat om metoden på sin hemsida. Under året har samverkan utvecklats då vi informerat och utbildat deras personal i metoden.

Familjens Jurist, som äger och driver den digitala plattformen Livspusslet.se om juridik, ekonomi och föräldraskap marknadsför Drömmen om det goda på Livspusslet.

Samarbetet med Drømmen om det gode Norge har fördjupats under året, speciellt kring möjligheter att digitalisera verksamheterna via hemsidor, appar och digitala utbildningar. Systerorganisationen Drømmen om det gode Norge har gjort ett fantastiskt arbete och lanserade i december appen Stille som är motsvarigheten till Mitt lugn-appen. Kan laddas ner kostnadsfritt för alla.



Drömmen om det godas metod har spridits till flera förskolor i Leipzig, Tyskland, genom ett flerårigt internationellt EU-utbyte. Vårt tidigare inledda samarbete med organisationen FAIRbund i Leipzig, Tyskland har fortlöpt under året inför kommande EU-utbyten 2025 mellan förskolor i Tyskland och Sverige (Drömmen om det godas grundutbildning, studiebesök, uppföljning och handledning). Utbytet sker inom ramen för Europass Mobility Experience, Erasmus+ School education med förskolor och organisationer som Humanitas, Volkssolidaritet, Diakonie, Freier Kindergarten.

TACK till alla medarbetare, medlemmar, ungdomar och volontärer!

TACK

Bea Fond

Stiftelsen Infinity

Lisen Wijkman

Nära Hjärtat

Folkhälsomyndigheten

Hälsoresurs

Tillsammans hjälps vi åt för att ge barn och unga livslånga, hållbara och effektiva verktyg att hitta sin egen väg till lugn och ro.

