

# VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Drömmen om det goda, 802403-7692 årsbokslut för 2016.



## Introduktion Drömmen om det goda

Drömmen om det goda är en politiskt och religiöst obunden ideell organisation som startade 1996. Vår vision är "trygga och harmoniska barn och ungdomar med god självkänsla". Syftet är att bidra till lugn och ro och inre fred bland barn och ungdomar. Vår verksamhet vänder sig lärare, barn/elever och föräldrar som genom utbildningar och information får möjlighet att lära sig våra enkla mindfulnessbaserade metoder; stillhet, beröring, reflektion och rörelse. Drömmen stödjer sitt arbete på FNs mänskliga rättigheter och FNs Barnkonvention. Vi arbetar efter skolans värdegrund med demokrati och barns och ungas rätt till lugn och ro.

Drömmen om det godas värdegrund är följande

"Varje människa har ett inre värde och en potential av godhet, medkänsla och vishet"

I dagens samhälle med överflöd av information, olika stressfaktorer, högt tempo med många val och konfliktsituationer behöver alla få mer tid för lugn och ro. Forskning och erfarenhet visar att regelbundna enkla övningar med Drömmens metoder minskar stress, våld och aggressivitet samt ökar inlärnings/koncentrationsförmågan och förbättrar arbetsmiljön. Genom att sprida Drömmen om det goda – metodiken inom förskolan och skolan bidrar vårt arbete till att uppfylla skollagens krav på en skolmiljö av trygghet och studiero.

2016 firades 20-års jubileum på Kornhamnstorg 6 där kontoret finns sedan 2011. Drömmen om det godas initiativtagare Anna Bornstein har utvecklat våra mindfulnessbaserade metoder som använts och beforskats i skolan och förskolan under lång tid. Docent Yvonne Terjestam har visat att dessa insatser ger ett tydligt resultat. Hennes bok Mindfulness i skolan beskriver Drömmens arbete. Drömmen om det goda startade verksamheten med gymnasieelever i samarbete med Stockholms stad och har under åren arbetat med skola, förskola, forskare, psykologer, lärare och rektorer med utbildningar, certifiering av två Drömmen förskolor i Norrköping. Vi har fortsatt vidareutveckla våra mindfulnessbaserade metoder för lugn och ro med hjälp av lärare och elever.

Under 2015 startade ett treårigt projekt "Mitt Lugn" med stöd av Allmänna arvsfonden. Projektet, som pågår till april 2018, finns idag i ett femtontal skolor och når till ca 1500 elever. Gymnasieungdomar ges möjlighet att öva på Drömmens metoder och själva föra övningarna vidare från elev till elev. Som stöd till den individuella träningen har en APP utvecklats.

Drömmen har även genomfört ett tjugotal utbildningar, skapat och ökat intresset för verksamheten i en rad sammanhang. Bland annat har det ordnats frukostmöten, inspirationer och introduktioner för skolor och förskolor. Kontakter med kommuner har skapats och utvecklats vidare på en rad platser. Ordförande, generalsekreterare och Drömmen om det godas utbildare har deltagit i seminarier och biennaler i Stockholm, Norrköping och i Almedalen. Som ett led i utvecklingen har också fokus lagts på att utveckla organisationen och den kunskap som finns där.

Drömmen genomför utbildningar för utbildare och workshopledare i projektet "Mitt Lugn". Utbildningsmaterial och kunskap till Drömmen om det godas utbildare samlas på en digital plattform för att öka kunskapen om innehållet i utbildningarna, men även som ett stöd för utbildare/workshopledare. Hemsidan har utvecklats och kan nu också med enkelhet läsas på facebook.

Verksamheten har fortsatt behov av donationer, stöd från stiftelser, organisationer och grundstöd för att kunna ge barn och unga verktyg för att minska stress och psykisk ohälsa. Allmänna arvsfonden godkände inlämnad rapport och beviljade under året fortsatt stöd för projektet "Mitt Lugn". Ytterligare donationer av Bea fond och Infinity samt beviljade medel från Gålostiftelsen har bidragit till att vi kunnat utveckla verksamheten. Drömmens duktiga medarbetare, utbildare, workshopledare, vårt nätverk av medlemmar och Drömmens styrelse har alla bidragit på ett mycket positivt sätt.

Styrelsen har under 2016 bestått av Anne Marie Brodén, ordförande, Gunnar Dagnå, vice ordförande, Richard von Essen, ordinarie ledamot, Ulrika Sedell, ordinarie ledamot, Lisa Gawell, suppleant Malin Dahlberg Markstedt, suppleant

Generalsekreterare, Marie Boris-Möller samt projektsamordnare Anne Marie Brodén. utbildningsadministration Lotta Olsson, administratör Anneli Backlund, delprojektledare Jessica Lilo (t o m april) Ebba Gustafsson (fr.o.m november) arbetade under 2016 på Drömmen om det godas kontor i Stockholm.

Vi tackar alla som har bidragit till ett fantastiskt 2016.

Anne Marie Brodén  
Ordförande

Marie Boris-Möller  
Generalsekreterare

## 1. UTBILDNING

Intresset och förståelsen ute i samhället för stillhet i vardagen ökar. Behovet av lugn och ro är större än någonsin. Drömmen om det goda fyller en stor och viktig uppgift. Utbildningsverksamheten har under året utvecklats både till innehåll och omfattning.



### Inspiration & Grundutbildningar

Inspirationsträffar arrangeras för att ge intresserade möjlighet att få veta mer om vår verksamhet pröva på någon eller några av våra fyra metoder för lugn och ro i skola och förskola. Drömmen ger smakprov på det vi har att erbjuda och ökar förståelsen för hjärnans behov av lugn och ro. Dessa tillfällen är kostnadsfria och arrangeras en gång per termin på de platser vi valt att utveckla.

*RESULTAT: Ett flertal inspirationer har genomförts under 2016 i Stockholm, Norrköping, Skåne, Göteborg och Stockholm.*

### Grundutbildningar

Drömmen om det goda utbildar pedagoger och annan personal inom skola och förskola. I vår grundutbildning lär vi ut fyra enkla metoder för lugn och ro; stillhet, beröring, rörelse och reflektion. Metoder som efter genomgången utbildning direkt kan användas i klasser och barngrupper, för att hjälpa till att bidra till skollagens krav på en skolmiljö med trygghet och arbetsro.

*Våra öppna grundutbildningar* vänder sig idag till skolpersonal från förskola, grundskola och gymnasium och genomförs på de platser vi för närvarande valt att utveckla. *Skräddarsydda grundutbildningar*

Arrangeras på plats i en skola eller i en annan lokal enbart för just den skolan vi arbetar med. Ett vanligt upplägg är att *vi börjar med en gemensam introduktion* på ca 2,5 timmar för hela skolan/arbetslaget eller kommunen. En tid senare återkommer vi för att hålla en grundutbildning på två dagar, för hela eller delar av arbetslaget.

***RESULTAT: Ökat intresse för våra grundutbildningar och ökande intresse för de skräddarsydda. Sammanlagt har verksamheten nått och utbildat över 400 lärare och pedagoger. Behov finns av ökade resurser och fokus kring införsäljning av utbildningar.***

### **Ökat intresse från kommuner**

Under året har ytterligare kontakter med kommuner knutits och fördjupats. Hörby Kommun tog kontakt vilket ledde till en mycket uppskattad heldagsinspiration i maj för 150 förskole pedagoger, förskolechefer och förvaltningschefer.

*Samarbete med Utbildningsförvaltningen i Stockholms Stad* Marie Ryd höll ett uppskattat föredrag som heter "På hjärnans villkor!", Anne Marie Brodén medverkade som ordförande och projektsamordnare av projektet "Mitt Lugn". Marie Boris-Möller, generalsekreterare berättade om Drömmen om det godas utveckling och möjligheterna framöver. Gensvaret var stort och det blev snabbt fullbokat. ca 45 personer kom denna morgon då full snöstorm och kaos rådde i Stockholm.

*Norrköpings utbildningsförvaltning* som under många år bearbetats tog beslut i december om att stödja en heldags inspiration som skulle genomföras den 20 mars 2017 i samarbete med förskolorna Armbandets och Kättsätter.

Fler kontakter har skapats med målsättningen att utveckla ett närmare samarbete under 2017.

### **Rörelse; Naturyoga och Barnqigong**

Naturyoga och Qigong-utbildningarna hålls separat och omfattar 2 respektive totalt fyra dagar. Dessa utbildningar genomförs efter grundutbildningen.

*RESULTAT: Utbildningar i Naturyoga och Qigong har hållits i Norrköping och Naturyoga i Staffanstorps De lärare som genomgått utbildningar är mycket nöjda. Intresse har ökat för att integrera några av övningarna i grundutbildningen.*

### **Utveckling av utbildningsverksamheten**

Verksamheten är inne i en utvecklings- och tillväxtfas och det är av stor betydelse att våra kunskaper kan föras vidare. Som ett första led i detta genomfördes i januari 2016 en utbildning för utbildare i Åhus. Ytterligare utbildningsdagar för intresserade har hållits i september 2016.

För att säkerställa utbildningarnas kvalitet och innehåll har verksamheten under hösten 2016 börjat digitalisera en del av utbildningsverksamheten. Utvärdering sker löpande av nuvarande utbildningar för att säkerställa bästa möjliga kvalitet. Möjligheter har under året skapats för att kunna använda kursutveckling digitalt. Målsättningen är att se till att utbildare av ordinarie grundutbildningar och workshopledare i projektet "Mitt lugn" får tillgång till en "utbildningsmanual". Nytt utbildningsmaterial är också framtaget såsom folder, USB med övningar riktade till förskola, grundskola och gymnasium samt filmer.

*RESULTAT: En plattform har lagts för fortsatt utveckling av kursmaterial, utvärdering och tillgänglighet digitalt och kompletteringar till det baskoncept som finns.*



## **10 Utbildningsplatser!!**

Strategin är att ta tillvara på de platser där vi utbildar idag och successivt lägga till ytterligare platser. Målet är 10 lokala platser i Sverige för att visa nationell förankring och för att komma ifråga för ett grundstöd för vår verksamheten lokalt och centralt. Våra lokala utbildare har gjort stora insatser på varje plats och arbetat med stort engagemang för att skapa intresse för våra utbildningar. Vi är angelägna om att skolor runt om i landet ska få möjlighet att ta till sig våra metoder. Detta arbete har fortskridit under 2016 på ett mycket positivt sätt. Bland de platser som utvecklats finns Stockholm, Göteborg, Norrköping, Åhus/Kristianstad, Östersund. Inför 2017 förbereds också Inspirations- och frukostmöten på ytterligare några platser såsom Uppsala och Örebro. Projektet Mitt Lugn skapar också ökat intresse på fler platser, verksamheten.

## 2. PROJEKT

### ***”Mitt Lugn”, ett projekt med stöd från Allmänna arvsfonden under 3 år.***

I slutet av februari 2015 beviljades Drömmens ansökan till Allmänna Arvsfonden avseende projektet Gymnasieelever ”lär ut stillhet - hjälp till självhjälp på gymnasiet”. Projektet kallas nu Mitt Lugn och är en milstolpe för vår fortsatta utveckling. När Ylva Ramsells elever i åk 2 på Rudbecks gymnasium föreslog att de skulle få lära ut enkla stillhets metoder till sina kompisar såg vi behovet av ett utvecklingsarbete och formade projektet. Anna Bornstein tog fram enkla övningar som sedan prövades på några ytterligare skolor med mycket goda resultat.

Tiden för projektet var ett år med möjlighet till förlängning. Under 2016 godkändes projektets rapport och tiden löper nu fram till april 2018. Under året har projektorganisationen förändrats. Anne Marie Brodén är projektsamordnare från maj 2016 och leder och utvecklar arbetet tillsammans med delprojektledare och sju workshopledare. Uppdraget är att under en introduktion och två workshops initiera och inspirera lärare och elever att komma igång och träna tillsammans och på egen hand.

**Genom Projektet ”Mitt Lugn” förbereds också ökade möjligheter att nå ut via sociala media.** Vår målsättning är att ungdomarna själva ska sprida kunskap om Mitt Lugn via sociala medier. Mitt lugn har även en egen hemsida.

## **RESULTAT:**

*Under första året deltog 9 skolor med sammanlagt 500 elever. Under år två beräknas ett 15-tal skolor delta med totalt 1500 barn.*

*Intresset har varit stort på flera skolor och strategin har under år två varit att öka antalet klasser per skola istället för att ha en-två klasser per skola. Dessutom är det fler lärare som önskar ta del av vår grundutbildning för att fortsatt kunna stödja elever. Ansökan beviljades för år två och tre i maj 2016 och medel finns fram till 2018. En app har utvecklats och vidareutveckling av denna är påbörjad med elever.*

*Insiktsfullt ledarskap Almedalen – Anne Marie Brodén ledde ett seminarium och ledarskap och mindfulness på Almedalen. Arrangör S:t Lukas i samverkan med Mindfulnessgruppen, Drömmen om det goda och organisationen Det goda samtalet. 125 personer deltog och seminariet placerades som nr två på listan över Almedalens mest intressanta seminarium.*

## **3. KOMMUNIKATION**

***Deltagande i seminarier; Förskolebiennalen 2016 i Norrköping*** tillsammans med Förskolorna Armbandet och Kättsätter. Ett arrangemang mellan Norrköpings kommun och Linköpings Universitet. Många bra kontakter knöts och Norrköpings kommun känns mycket engagerade – det bådär gott inför 2017.

*Frukostmöten i Stockholm* under 2016 med bland andra Jessica Lilo "Hjärnans behov av stillhet", Ann-Kristin Källström-Sundgren som berättade om sin framgångsrika verksamhet med Drömmen om det godas metoder i förskolorna Armbandet och Kättsätter. Ulrika Sedell har talat om Insiktsfullt ledarskap och boken "Bortom glastaket" som blivit så uppmärksammad.

*Många kontakter har initierats och utvecklats med skolor och förskolor* av våra utbildare. En stor förskolegrupp vill samverka, möten och samtal. Förskolorna Helianthus har beställt ytterligare utbildningar under året och hela personalen är nu utbildad.

### ***Kunskapsspridning i digitala kanaler - Sociala media***

Drömmen om det goda har en facebook sida där allt fler evenemang och inslag publiceras. Hemsidan har kopplats till denna sida. Vi lägger ut de olika utbildningar och sammankomsterna vi genomför på Facebook, under utbildningar och evenemang samt under aktuellt på vår hemsida. Dessutom uppmärksammar vi och för fram info när något som händer runt om i landet.

### ***Nyhetsbrev och Inbjudan till utbildningar och evenemang***

Kontinuerligt har inbjudan skickats ut till våra utbildningar och i samband med de evenemang som genomförs.

**Hemsidan [www.drommenomdetgoda.se](http://www.drommenomdetgoda.se)** Under våren 2016 startades ett projekt upp för att förenkla anmälan och information om våra utbildningar. Projektet kom också att omfatta en omläggning av plattformen så att det också går att se vår hemsida på mobilen och dessutom är det möjligt att anmäla sig direkt. Dessutom har ytterligare funktioner lagts till såsom "Stöd oss" för att tydliggöra möjlighet att bli medlem men också möjlighet att ta kontakt för att donera medel. Epost kontot och den tekniska plattformen har haft vissa problem som åtgärdats. Ett stort tack för all support och allt extra arbete som nedlagts.

### ***Utbildningsmaterial***

Ett stort arbete har lagts ned för att ta fram nya övningar som komplement till de som tidigare bara funnits på CD. Nu finns de på ett USB-minne och är uppdelade i förskola, grundskola och gymnasium. Också korta filmsnuttar finns färdiga att användas i samband med presentationer och seminarier.

### ***Bok på väg! "Barnets bästa med stillhet i förskolan och skolan."***

Anna Bornstein har under en längre tid arbetat med ett nytt bokprojekt som skildrar 20 års erfarenheter med stillhetsövningar i förskola och skola genom Drömmen om det goda som har varit och är navet i det stora arbetet. Förskolechef Ann-Kristin Källström-Sundgren har genom sin pionjärinsats med stillhet i förskolan, bidragit med en viktig röd tråd genom boken. Andra pionjärer från grundskolan och gymnasiet och speciallärare för olika åldersgrupper bidrar också med sina erfarenheter. En riktig skatt för alla som försöker efterleva skollagens krav på trygghet och studiero.

### ***Media***

*Många* medieinslag och några filmer som tagits under åren är samlade under [vimeopro.com/andiros/drommen-om-det-goda-video](http://vimeopro.com/andiros/drommen-om-det-goda-video).

Det gör det enkelt att visa i samband med utbildningar och seminarier som vi deltar i.

*RESULTAT: Ett ökande intresse för vår verksamhet och större kunskap om vår verksamhet samt att nya kontakter inleds såsom tex Hörby Kommun.*

## **3. EKONOMI**

### ***Donationer och stöd från stiftelser och organisationer***

Förutom det stora stöd vi fick från Allmänna arvsfonden så har Drömmen erhållit värdefulla donationer från Stiftelsen Infinity och Gålöstiftelsen. Bea fond har även i år gett stöd till verksamhetens fortsatta utveckling. Stödet genom stiftelser och organisationer betyder oerhört mycket för verksamhetens utveckling. Arbete med att fortsatt utveckla detta har gjorts under 2016 för att under 2017 kunna göra än fler ansökningar än tidigare. Vi vill framhålla att utan detta fantastiska stöd hade inte Drömmen varit där vi är idag.

Ett stort tack till våra mecenater.



### **Medlemmar**

Antalet medlemmar har ökat något genom att vi under 2016 erbjudit de som gått våra utbildningar medlemskap. Idag har vi ca 200 medlemmar. Inför 2017 beslutades också att medlemskap för nya medlemmar ska vara kostnadsfritt under året.

### **Utbildningsverksamheten**

En översyn har gjorts av utbildningsverksamheten har genomförts och avtal för utbildare och workshopledare har tagits fram. Fortsatt strategiutveckling har planerats för 2017 där också frågan om behov av finansiering för utveckling av utbildningarna tas upp. Detta för att säkerställa kvalitet och utbildningarnas innehåll.

## **4. ORGANISATION**

### **Utbildning av utbildare & vidareutveckling av utbildningsverksamheten**

I januari bjöd vi in till en fortbildning för utbildare i Åhus för 8 utbildare. Syftet var att utveckla Drömmen viktiga utbildningsuppdrag. Detta arbete har sedan fortsatt under året. Lotta Olsson, utbildningsadministratör, Anneli Backlund och Marie Boris-Möller, utbildningsansvarig stödjer utbildare med utskick, uppföljning, hemsida och kontakter. Under 2016 har utbildningsverksamheten utvecklats och verksamheten vuxit. Det ser förhoppningsfullt ut inför 2017.

### **Projektet Mitt Lugn**

Anne Marie Brodén är sedan den 1 maj projektsamordnare och tillika arbetande ordförande i styrgruppen för projektet Mitt Lugn. Organisationen av projektet har utvecklats mycket positivt under 2016 och ytterligare delprojektledare och workshopledare rekryteras under våren 2017. Ytterligare värdefulla insatser görs av vice ordförande Gunnar Dagnå, som med sin gedigna kunskap, tillsammans med elever är ansvarig för utvecklingen av appen Mitt lugn som ingår i projektet. Vi erbjuder även intresserade lärare som deltar i projektet att gå Drömmens grundutbildning med en viss rabatt.

Idag finns ett stort stöd och en vilja av att föra verksamheten framåt. Det är viktigt i en tid då dessa frågor om lugn och ro och minskad stress och psykiska ohälsa är på allas läppar. Skolinspektionen förelägger skolor med bristande studiero stora viten. I en avhandling vid Stockholms Universitet lyfter man fram att var tredje 16-åring är kroniskt stressad. I det senaste programmet av Skolministeriet i UR säger en av eleverna såhär "Skolan ska handla om att lära för livet – vi borde få lära oss hur vi tar bort stressen". Drömmen om det goda behövs mer än någonsin.

Ett stort och innerligt tack till alla som på olika sätt gör detta möjligt!

Stockholm den 4 april 2017

Anne -Marie Brodén  
Styrelseordförande

Gunnar Dagnå,  
Vice Styrelseordförande



Ulrika Sedell,  
Styrelseledamot

Richard von Essen,  
Styrelseledamot

Marie Boris-Möller,  
Generalsekreterare

Min revisionsberättelse har avgivits

Den 4 april 2017

Håkan Andreasson  
Revisor