



Drömmen om  
det goda

## ***Verksamhetsberättelse 2019***



Foto: Anders Rosenberg



Foto: Rasmus Ledin

***Räkenskapsåret***  
***2019-01-01-2019-12-31***  
***Drömmen om det goda 802403-7692***

## 1. Inledning

***Att ge tid - för stillhet och reflektion är viktigt för oss alla.  
Men extra viktigt för barn och unga.***

Drömmen om det goda är en ideell organisation som startade med visionen att alla har rätt till sin egen väg till lugn och ro. Man skapade mindfulnessbaserade metoder för elever och lärare för att minska stress och ohälsa. Det har gått mer än 20 år sedan starten men ämnet är än mer aktuellt i dag. Drömmens arbete om barn och ungas rätt till trygghet och studiero framgår tydligt i Skollagen och barnkonventionen har blivit svensk lag from 1 januari 2020 där perspektivet "barnets bästa" är i fokus. Att många barn och unga i skolan får möjlighet att använda Drömmen om det godas metoder för lugn och ro är fantastiskt. Det ger dem en trygg inre plats att gå till – en tillflykt mitt i kravfyllda och stressiga dagar.

Betydelsen av att omges av trygga vuxna har stor inverkan på barns utveckling och välbefinnande. I Drömmens utbildningar vänder vi oss till lärare och elevhälsoteam som efter genomgången utbildning direkt kan börja arbeta med sina barn/elever. Föräldrar har också ett stort ansvar för sina barns utveckling vilket innebär att även föräldrar bör erbjudas möjlighet till utbildning. Många förskolor och skolor erbjuder information om Mitt lugn arbetet vid föräldraträffar. Även appen Mitt lugn, som vi tagit fram med hjälp av medel från Allmänna arvsfonden, är ett stöd och en inspirations- och kunskapskälla i vårt arbete.

Under 2019 har det varit fokus på att nå fler skolor och förskolor samt driva opinionsbildning runt rätten för alla elever att få verktyg för minskad stress och ökad studiero. Drömmen har genomfört utbildningar, introduktioner och workshops runt om i landet, bland annat i Norrköping, Östersund, Åhus, Kristianstad, Lund, Simrishamn, Bengtsfors, Uppsala och Stockholm.

- *Vi har mött Norrköpings kommuns elevhälsa för att utveckla ett närmare samarbete omkring Drömmens metod inom ett förskoleområde kopplat till Armbandets och Kättsätters arbete som certifierade Drömmen förskolor.*
- *I Huddinge kommun genomfördes en introduktion för 50 pedagoger från Mörtviksområdets 5 förskolor.*
- *I Dalarna har nya samarbeten inletts som leder till certifiering av nya Drömmen förskolor under våren 2020.*
- *I Sjöbo kommun kommer en utbildning att genomföras för samtliga kuratorer under våren 2020.*

Sammanlagt har vi under 2019 nått 35 skolor, genomfört 13 grundutbildningar och utbildat totalt 290 (180 vid grundutbildningar och 110 vid introduktioner) lärare/skolpersonal och personal från elevhälsan.

Över 200 ungdomar har deltagit i workshops. Genom de utbildningar som genomförts har över 1200 barn och unga fått möjlighet att använda Drömmens enkla mindfulnessbaserade metod.

Uppföljningsverksamheten har fortsatt utvecklats och fem skolor har ställt sig positiva till att framöver vara referensskolor. Intresse finns bland fler skolor att bli certifierade.

Drömmens utbildare/instruktörer, workshopledare och inspiratörer finns på flera platser i landet. Man arbetar med att sprida Drömmens metoder genom utbildningar och information. Den 1 september började Tina Saupstad på Drömmen som utbildningsansvarig vilket blev ett välkommet tillskott för att utveckla verksamheten vidare. En fortsatt utveckling av lokala samordnare har skett i Skåne, Östersund och Norrköping. Grundutbildningshäftet har omarbetats inför 2020 samt en diplomering av våra erfarna utbildare har genomförts samtidigt som ett antal nya utbildare har knutits till verksamheten.

Det stöd som Drömmen om det goda får är oerhört viktigt och centralt för en fortsatt utveckling. Några som vi vill nämna särskilt är Bea fond som ger ett värdefullt stöd till verksamheten och utvecklingen av utbildningsverksamheten. Folkhälsomyndigheten gav stöd 2019 för tredje året i rad till verksamhetsutveckling avseende förebyggande insatser för minskad psykisk ohälsa. Dessutom har vi erhållit stöd från Gålöstiftelsen, Stiftelsen Infinity, Hälsoresurs, Studieförbundet Vuxenskolan samt T Wester Consulting AB. Styrelsen har även initierat ett mål att Drömmen ska öka antalet medlemmar under 2019–2020 vilket börjat visa resultat.

Att få stöd för verksamhetens fortsatta utveckling betyder att vi når fler vuxna i skolan och förskolan samt kan ge barn och unga verktyg för sin egen väg till lugn och ro. Arbetet med att söka projektmedel från Socialstyrelsen, Folkhälsomyndigheten, Gålöstiftelsen och Allmänna Arvsfonden fortsätter under 2020 för att nå målet att växa och nå fler.

Under 2019 har det arrangerats möjligheter att prova våra metoder genom Lugna timmen, Det goda samtalet och Prova på Barnyoga. Vidare har vi deltagit i konferenser, sammankomster och mässor i Malmö, Stockholm, Almedalen, Simrishamn, Kristianstad, Halmstad, Norrköping och Göteborg. Drömmen har samarbetat med bland annat Raoul Wallenberg Academy, Reacta och Unga Lukas. Stiftelsen EIC har arrangerat "Stillhetens kraft" - öppna stunder i Eric Ericssonhallen i samarbete med Drömmen om det goda och S:t Lukas.

2019 har varit ett framgångsrikt år för Drömmen om det goda med ett gott resultat för både verksamheten och ekonomin. Vi har fått möjlighet att medverka i arbetet med att föra in mindfulnessbaserade metoder i skolan via "Mindful nation" och riksdagen. Vi har deltagit i Altingets arbete med att utveckla skolan med fokus på den psykiska hälsan och studiero.

*Vi vill rikta ett tack till alla som arbetar i och för Drömmen på olika sätt. Era insatser ger oss stora möjligheter att nå vår vision "trygga och harmoniska barn och ungdomar med god självkänsla".*



Anne Marie Brodén  
Ordförande



Marie Boris-Möller  
Generalsekreterare

## 2. Organisationen Drömmen om det goda

*Drömmen om det goda är en ideell förening som är politiskt och religiöst obunden. Drömmen erbjuder introduktioner, utbildningar, inspirationer och workshops som lär enkla stillhetsmetoder, baserade på mindfulness, för att användas i förskolan och skolan. Utvecklingen av metoderna har skett i samarbete med experter och lärare och fungerar för såväl förskola som grundskola och gymnasium.*

### **Vision "trygga och harmoniska barn och ungdomar med god självkänsla".**

Syftet är att bidra till lugn och ro och inre fred bland barn och ungdomar.

Vi vänder oss till lärare, barn/elever och föräldrar som genom utbildning och information får möjlighet att lära mer om Drömmens metod.

I dagens samhälle med överflöd av information, olika stressfaktorer, högt tempo med många val och konfliktsituationer behöver människor i alla åldrar lära sig betydelsen av stillhet och lugn och ro.

Genom att sprida Drömmen om det godas – metod inom förskolan och skolan bidrar verksamheten till att uppfylla skollagens krav på en skolmiljö av trygghet och studiero.



### **Drömmen om det godas värdegrund:**

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

Det är grunden för FN:s mänskliga rättigheter, FN:s barnkonvention och grunden för skolan.

Drömmen om det goda stödjer sitt arbete på läroplanen i skolan där värdegrunden med demokrati samt barns och ungas rätt till lugn och ro tas tillvara.

### **Drömmens metod består av fyra övningsformer:**

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

### **Verksamheten baseras på forskning och erfarenhet**

vilket visar att regelbundna övningar;

minskar stress och oro

ökar förmågan till inlärning

förbättrar arbetsmiljön

### **Drömmen vänder sig till följande målgrupper;**

Barn och unga med risk för lättare psykisk ohälsa och stress.

Barn och unga i förskola, skola och gymnasium.

Lärare, rektorer och elevhälsoansvariga. Föräldrar.

### 3. Hur finansieras verksamheten?

**Donationer och stöd från myndigheter, stiftelser och organisationer är en betydelsefull del av intäkterna för verksamheten.**

Budgeten för 2019 finansierades huvudsakligen av de stöd Drömmen fått under året från Folkhälsomyndigheten, Bea fond, Gålöstiftelsen och Stiftelsen Infinity. En mindre del av verksamhetsintäkterna består av utbildningsintäkter och medlemsavgifter.

Bea fond har bidragit med värdefullt stöd till verksamhetens fortsatta utveckling. Folkhälsomyndigheten beviljade under våren 2019 för tredje året i rad en ansökan om stöd till verksamhetsutveckling avseende förebyggande insatser för psykisk ohälsa. Dessutom har vi erhållit stöd genom Add Truly från Hälsoresurs, och från Vuxenskolan i Östersund genom och insamlingskampanjen Vinterfest för själen. Drömmen om det goda har under åren 2015 - 2018 fått stöd av Allmänna Arvsfonden till projektet Mitt lugn för gymnasielever och planerar att söka medel även 2020.

### 4. Utbildningsverksamheten

#### 4.1 Strategiskt vägval - fokusera på fortsatt växande och utveckling.

För att nå målet krävs ökat stöd för mer utbildningsverksamhet och möjlighet att utveckla en starkare lokal verksamhet. Målgruppen lärare omfattas av elevhälsopersonal och övrig skolpersonal samt fritidspedagoger. Målgruppen unga omfattar också unga efter gymnasieskolan.

- **Stöd till en utbildningsansvarig.**  
Genom ett ökat stöd från Bea fond har Drömmen om det goda under 2019 fått möjlighet att anställa en utbildningsansvarig. Under våren genomfördes rekryteringsprocessen genom annonsering och intervjuer för tillsättning av tjänsten.

Den 1 september tillträdde Tina Saupstad som utbildningsansvarig. Ett välkommet tillskott för fortsatt utveckling och växande.



Foto: Anders Rosenberg

Det skapar möjligheter att följa skolorna över tid och att få ta del av utvecklingen genom de lärare och elever som själva får uppleva effekten. Förskolorna Armbandet och Kättsätter i Norrköping är certifierade och fungerar som referensskolor. Fler skolor har intresse av att bli certifierade och under 2020 planeras för nya certifieringar.

En certifierad skola ska ha arbetat med Drömmens metoder minst 2 år och 75 % av personalen ska vara utbildad. För att vara en referensskola ska det finnas en vilja från skolan att ta emot studiebesök och att fungera som referens till andra skolor som hör av sig.

- **Referensskolor & Certifierade skolor.** Referensskolorna innebär ett ökat utbyte mellan Drömmen och de skolor som deltar samt ett erfarenhetsutbyte mellan skolorna.



## 4.2 Stärkt nationell verksamhet

Fortsatt utveckling av nätverket lokalt tillsammans med samordnare på varje plats under året. Fler kontakter har utvecklats under hösten och medel har sökts bland annat från Folkhälsomyndigheten för att kunna erbjuda de lokala samordnarna en ersättning för att bredda verksamheten på plats.

I Östersund finns sedan många år ett lokalt stöd som utvecklats med lärare, rektorer och personal från elevhälsan och samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan. På en av de största skolorna gymnasieskolorna finns ett antal lärare utbildade. Fler förskolor och särskolor har kontaktats och medverkat i utbildningar under året.

I Norrköpings kommun har Drömmen om det godas metodik framgångsrikt använts under mer än 20 år. Under senare år har elevhälsan visat stort intresse för Drömmens metoder och öppnat möjligheter till samverkan med fler förskolor i ett projekt. Det är angeläget att öka möjligheterna till förebyggande insatser för att få ner ohälsotalen hos barn/unga och deras pedagoger.

Ett möte har genomförts för planering av ett samverkansprojekt inom förskolan initialt med ett område med 5–7 förskolor varav en pilot kan utvecklas. Ann-Kristin Källström Sundgren, förskolechef på förskolorna Armbandet och Kätsätter, har ingått i en utvecklingsgrupp av förskolechefer där arbetet med Drömmen om det godas metoder tagits upp. Verksamheterna kan på detta sätt leva upp till de krav som ställs på förskolan kring hälsa, utveckling och lärande. Ett arbete som nu i samband med Barnkonventionens införande som lag blir än mer aktuellt. Intresse finns även från grannkommunen Linköping att föra in Drömmens metoder i sina nya skolor som planeras.

Se på kartan var Drömmen arbetar!



Foto: Anders Rosenberg

*Bengtstors kommun* - har under 2019 utbildat alla 60 förskolepedagoger och nått över 380 barn i förskolan. Ett välkommet komplement till redan tidigare genomförda utbildningar. Sammanlagt har tre grundutbildningar genomförts under året med Drömmen om det godas utbildare. Återkopplingen har varit mycket positiv. Arbetet initierades av skolpsykologen Maria Adolfsson i kommunen och arbetet har mottagits mycket väl ute i skolorna. Maria skriver såhär i samband med de utbildningar som genomförts under året: "Drömmen om det godas pedagogik är på väg att bli verklighet i Bengtstors förskolor! Fantastiska två dagar med Margareta Rosenquist och Ingrid Torstensson som gav och gav, av glädje och inspiration till en underbar grupp deltagare! Lugn och ro ger nya möjligheter för människan att utvecklas och må bra!".

*Botkyrka kommun* – kontakt med elevhälsan samt en kurator som deltagit i den grundutbildning som genomförts i Östhammar. Kontakter på elevhälsan har varit positiva och diskussion fortsätter om hur vi kan erbjuda alternativ för enskilda skolor, men också för kuratorer, specialpedagoger och skolsköterskor som en del av elevhälsan.

*Knivsta* – uppföljning i de skolor där vi tidigare utbildat och erbjudande om introduktioner på respektive skolor, där någon tidigare utbildats, erbjuds succesivt.

*Huddinge kommun* –en introduktion för 50 förskolepedagoger under en halvdag. En fortsättning av samarbetet i samband med Huddinge kommuns satsning "Huddinge visar".



### *Skåne*

De goda förutsättningarna som har utvecklats i Skåne framförallt i Åhus/Kristianstad/Sjöbo/Simrishamn har fortsatt under 2019. En ny samordnare för Malmö/Helsingborg har knutits till verksamheten.

### *Åhus/Kristianstad/Sjöbo/Simrishamn kommun*

Ett flertal möten har hållits på Kristianstads kommun med Barn och ungdomsnämnden. I Åhus har möte skett med kommunalråd och andra personer med intresse av att utveckla elevhälsan. Flera skolor har deltagit i introduktioner. På en av skolorna uttryckte en pojke med diagnos sig såhär: " Det var det bästa som hänt mig någonsin". Simrishamns kommun och Sjöbo kommun har visat intresse av att utbilda ett antal kuratorer i kommunen under 2020.

*Dalarna* – intresse från flera håll i Dalarna både från en förskola som vill certifieras men också fler verksamma personer med bra initiativ.

#### **4.3 Under året har inspirationer, introduktioner, grundutbildningar och workshops genomförts.**

Sammanlagt har vi nått 35 skolor, genomfört 13 grundutbildningar och utbildat totalt 290 (180 vid grundutbildningar och 110 vid introduktioner) lärare/skolpersonal och personal från elevhälsan. Över 200 ungdomar har deltagit i workshops. Genom de utbildningar som genomförts har över 1200 barn och unga fått möjlighet att använda Drömmens enkla mindfulnessbaserade metod. Uppföljningsverksamheten har fortsatt utvecklas och fem skolor har ställt sig positiva till att framöver vara referensskolor. Intresse finns bland fler skolor att bli certifierade. Uppföljningsverksamheten har fortsatt utvecklas och fem skolor har ställt sig positiva till att framöver vara referensskolor. Intresse finns bland fler skolor att bli certifierade. En av dem hörde av sig i november 2019 och certifieras under 2020. Dessutom har Barnqigongutbildning och Barnyogautbildning genomförts i Norrköping.

Genom inspirationer, frukostmöten och deltagande i Almedalen har vi nått ytterligare 1500 personer.



Foto: Tommy Gärth

#### **Introduktioner – en viktig del av utbildningsverksamheten**

I samband med uppstart och intresse av Drömmen om det godas utbildningar genomförs introduktioner på 1,5 timmar till en halv dag beroende på behov och möjligheter. Det ger deltagarna ökad kunskap om och möjlighet att pröva på Drömmens mindfulnessbaserade metoder och öka förståelsen för hur de på ett enkelt sätt kan användas i den dagliga verksamheten med resultat som minskad stress, ökad koncentration/studiero och förbättrad arbetsmiljö.

Introduktionerna har fått ett mycket positivt mottagande och visar så tydligt att behovet är stort bland skolans personal och elever av att själv kunna få skapa sitt eget lugn och ro med mindfulnessbaserade metoder. Lärare och elever som deltagit visar ett mycket stort intresse.

#### **Workshops – fortsatt utveckling av Mitt lugn**

Kontakter har under året etablerats genom uppföljande verksamhet med nya skolor och med de skolor som deltog i Mitt lugnprojekt. Workshops har erbjudits till elever samtidigt som Drömmen om det godas grundutbildning har genomförts. Lärare får möjlighet att gå grundutbildning och får därefter stöd i samband med introduktionen av metoderna i klassrummet genom de workshops som erbjuds av Drömmens utbildare. Varje tillfälle omfattar 2 lektionstimmar. Lärare tillsammans med elever kan på egen hand och med stöd av Appen Mitt lugn fortsätta med övningarna tillsammans med eleverna. Gymnasier i Stockholm, Simrishamn, Kristianstad samt en folkhögskola i Stockholm har deltagit under 2019-



#### 4.4 Uppföljningsverksamhet

Uppföljning av intresserade lärare, elevhälsopersonal och rektorer pågår ständigt både genom rekommendationer, genom redan etablerade kontakter och nya.

Möjligheten att i samband med introduktioner och utbildningar ge lärare, elevhälsopersonal och elever insikt om vad Drömmen om det godas metod kan tillföra och att informera om den forskning som idag finns är en viktig del av det arbete som genomförts. Det bidrar till att förebygga men också till att fånga upp psykisk ohälsa bland barn och unga. Att lärare själva får möjlighet till ökat lugn och koncentration bidrar också till att den relation som skapas mellan lärare och elev förbättras. I samband med kontakter med gymnasieskolor, elever och ungdomar har appen Mitt lugn varit ett viktigt verktyg som vi rekommenderar att man lägger ut på skolans hemsida.

#### 4.5 Vidareutveckling av utbildningsverksamheten

Grundutbildningshäftet som Anna Bornstein skrivit och som ligger till grund för Drömmens grundutbildningar har haft behov av att moderniseras och omarbetas. Genom stöd från Bea fond blev det möjligt att genomföra detta. I slutet av året fanns ett genomarbetat förslag från Anna Lundstedt som anställts på kansliet för att göra en uppdatering i nära samarbete med Anna Bornstein. Layout och sammanställning av inkomna synpunkter från erfarna utbildare har tagits med inför att låta materialet gå i tryck.

#### Diplomering av nuvarande utbildare samt intresserade och kommande utbildare.

Ett arbete har pågått parallellt med grundutbildningshäftet för att bjuda in till en diplomeringsdag. Utbildare med lång erfarenhet diplomerades och nya med intresse bjöds in för kunskap om hur vår utbildning av utbildare går till. Det var också ett tillfälle då alla fick möjlighet att träffa varandra och Drömmens ledning genom styrelsens ordförande samt Lisa Gawell ledamot i styrelsen. Tina Saupstad och Marie Boris-Möller höll i dagen. Dagen blev lyckad med fina insatser av alla medverkande.

Yvonne Terjestam deltog via ZOOM och höll ett uppskattat föredrag om forskningen och Drömmen om det godas betydelse. När hon sa "ni är framtidens pedagoger" sträckte alla på sig med känslan av hur viktigt det arbete som görs är. Lisa Gawell medverkade med ett föredrag om hur vi kan tänka och agera för att kunna sälja mer och Anne Marie och Marie beskrev framtida planer. Tina höll ihop dagen och beskrev tydligt vad som krävs av en utbildare samt presenterade ett första utkast av det nya utbildningsmaterialet. Anne Marie delade ut diplom till 10 utbildare och tackade alla.



Foto: Anders Rosenberg

#### 4.6 Återkopplingen i form av citat vi samlat från barn och unga säger kanske mest av allt:

Citat från barn och elever:



Foto: Tommy Gärdh

*"Jag har lärt mig hur man känner sig inombords i kroppen." Grundskoleelev åk 4*

*"Det vi har lärt oss på den här kursen har förändrat mitt liv!" Gymnasieelev, åk 2*

*"Jag brukar ha 107 000 tankar samtidigt, skönt att släppa ut dom."*

*"Något nytt, inget jag brukar göra, coolt med tystnaden."*

*"Det funkade det släppte"*

*Det är skönt både för dig och mig" Pojke 3 år som masserar en kompis på förskolan*

Citat från lärare, rektorer och chefer

*"Jag hade inte så specifika förväntningar. Ville bara att det skulle kännas bra eftersom jag upplever att många av de fortbildningar vi är på i skolan inte alltid är bra. Nu känner jag wow!!!"*  
Lärare i Bengtsfors efter två utbildningsdagar

*"Häftigt att det tycks funka, det gör mig hoppfull." Lärare*

*"Det är inifrån oss själva som vi hämtar kraften att klara det som händer oss. Vi tänker inte 'det är de där ute som ska ta hand om problemen', utan jag har ansvaret."*  
Förskolechef

*"Att barnen är nöjda och glada ser vi genom deras omsorg om varandra, sociala samspel och trygghet." Förskollärare*

## 5. Kunskapsspridning – kommunikation

### Appen Mitt lugn

Appen mitt lugn, som utvecklades i samband med projektet Mitt lugn är fritt tillgänglig på APP store och används flitigt av såväl ungdomar som pedagoger. Appen utvecklades i samband med projektet Mitt lugn av och med ungdomar med stöd av Allmänna arvsfonden. Appen Mitt lugn ger en snabb introduktion till verksamheten med övningar och korta filmer.

### Deltagande i mässor och seminarier

”Mindfulness & Yoga” - Evenemang; Reacta

Deltagande vid två tillfällen under året– i Malmö och Stockholm.

Deltagande i konferens SKR

Seminarier i Riksdagen och Almedalen

Förskoledagar – Kvalitetsmessa

SEFIF – fristående förskolors riksorganisation med 150 förskolechefer

### Samverkan

Drömmen om det goda har under 2019 samarbetat med bland annat Raoul Wallenberg Academy, Reacta, S:t Lukas och Unga Lukas.

”Stillhetens kraft” med öppna stunder i Eric Ericssonhallen.

Aktiv skola – erbjudande om samverkan diskuteras för insatser regionvis.

Läs mer om olika aktiviteter som uppmärksammats under året på vår hemsida [www.drommenomdetgoda.se](http://www.drommenomdetgoda.se) samt på Facebook.

### Evenemang med Drömmen om det goda

Fler evenemang genomfördes under våren 2019 för ökad aktivitet i Stockholm.

”Lugna timmen” med Anna Bornstein, initiativtagare till Drömmen om det goda, och Lisen Wijkman bjöd på flera uppskattade tillfällen under våren. En möjlighet för alla som vill hitta lugnet som alltid finns där i vårt inre och sveper in oss i det en stund. Ett tillfälle för att utbyta erfarenheter och tips om hur vi kan hålla kontakten även när stressen slår till.



Foto: Anders Rosenberg

**Nyhetsbrev** med info om utbildningsverksamheten har skickats ut kontinuerligt under året till alla med intresse för vår verksamhet och våra utbildningar samt till medlemmar.

### Ökad aktivitet i sociala media

Antalet inslag på Facebook har ökat samt till dessa ofta kopplade inslag under Aktuellt på Drömmens hemsida. Stöd för fortsatt utveckling och planering för framtida åtgärder har varit betydelsefulla. En utredning har gjorts avseende hur vi kan öka närvaron i sociala medier.

## Drömmen om det goda – Mitt lugn

Beslut har fattats om att en ny hemsida ska utvecklas med produktnamnet Mitt lugn. Mitt lugn står det övergripande erbjudandet – din egen väg till lugn och ro.

Drömmen om det goda är också fortsättningsvis namnet på den ideella förening och den verksamhet som bedrivs. Båda dessa namn är skyddade och ägs av föreningen Drömmen om det goda.

## Inslag i tidningen Skolfamiljen

Under 2019 har grundaren Anna Bornstein skrivit artiklar som vänder sig med tips och råd till föräldrar med barn och ungdomar i skolan. Varje artikel hänvisar också till Drömmen om det godas hemsida.



## ”Stress i skolan” på Stresspodden

Petra Sundqvist och Maria Helander från Stresspodden samtalar med Generalsekreterare Marie Boris-Möller på Drömmen om det goda. <https://stresspodden.nu/66-stress-i-skolan/> ”Vi träffar Marie Boris Möller från Drömmen om det goda. Hon är en av dem som har engagerat sig i många år för att förebygga stress och psykisk ohälsa i skolan. Metoderna de lär ut är enkla och väldigt effektiva. De skolor och förskolor som tar sig den här stunden märker att de vunnit massor i slutet av dagen. Ökat fokus på lektionen ökar självklart inläringen. Det är också tydligt att alla

*mår så mycket bättre. Både lärare och elever.” Citat från Stresspodden*

## Inslag om Drömmen om det goda i Björn & Navids PoD

Björn & Navids senaste PoD på temat Visdom innehåller intressanta samtal. Där finns också ett några minuter långt fint inslag om Drömmen om det goda och Mitt lugn av Björn Natthiko Lindblad och Navid Modiri. Inslaget avslutas av Björn med ett av citaten från elever som deltagit i Mitt lugn: ”Jag har gått till lektionerna med en glad känsla idag inte tyngd av krav och en stressig miljö omkring mig som på andra lektioner.” - Javisst vem vill inte känna igen sig i det som elev, så tack Drömmen om det goda för allt ni gör, må det fortsätta länge.

Du hittar filen för att lyssna på Drömmen om det godas hemsida [www.drommenomdetgoda.se/aktuellt](http://www.drommenomdetgoda.se/aktuellt).



Drömmen om det goda.mp3

## Lobbyingarbete

Under året har Anne Marie Brodén påverkat politiken genom att prata om vikten av stillhet och människors egen väg till lugn och ro.



*Anne Marie har medverkat i PI, på Almedalen med ett flertal seminarier om mindfulness i skolan och på SKRs kraftsamling om psykisk ohälsa för unga.*

Hon har fört samtal i riksdagen med politiker som lett till motioner om mindfulness i skolan i likhet med de motioner hon tidigare lagt under sina tolv år i riksdagen.

Se exempel nedan.

*Motion till Riksdagen 2018/19:1993 Hans Hoff  
Mindfulness i skolan.*

Ovan en bild från Brittiska Parlamentet i samband med Mindful Nation UK. Anne Marie Brodén till vänster John Kabat-Zinn till höger.



*Altinget – ett tvärpolitiskt nätverk för skolfrågor.*

Drömmen om det goda har deltagit i samband med en inbjudan från nätverket. Marie Boris-Möller och Tina Saupstad har alternerat i samband med dessa träffar. I nätverket finns representanter med från SKR, Lärarförbundet, Utbildningschefer i olika kommuner, Rektorer, Områdeschefer.



Vi har medverkat i samband med olika seminarier:

*”Så skapar vi en hållbar arbetsmiljö för skolans personal”*

Åsa Plesner, ansvarig utgivare och medgrundare till Tankesmedjan Balans  
Allt fler lärare blir idag sjukskrivna till följd av stress. Tankesmedjan Balans menar att detta till stor del kan förklaras av en obalans mellan krav och resurser. I maj förra året demonstrerade tusentals lärare genom Lärarmarschen mot just nedskärningarna och den ökade stressen för skolpersonal. Frågan är nu hur detta ska hanteras?

*”Betygssystemets utveckling - hur ska vi säkerställa att elever får rättvisa och rättssäkra betyg?”*

Jörgen Tholin - Regeringens utredare för Betygsutredningen (U 2018:03).

Betygen är ett ständigt aktuellt ämne i skoldebatten.

Utbildningsministern menar att dagens betygssystem i för hög grad fokuserar på elevers misslyckanden - och varken främjar en god studiemiljö eller rättvisa betyg.

Under 2020 är följande inplanerat;

*”Regeringens utbildningspolitik och januariavtalet”*

Erik Nilsson är en av två statssekreterare hos

Utbildningsminister Anna Ekström med ansvar för frågor gällande förskola, förskoleklass, fritidshem, grundskola, gymnasieskolan och Unesco.

Bland annat har en kommission avseende trygghet och studiero tillsatts.

*”Digitaliseringen i svensk skola”*

Hur Sveriges skolsystem ska vara i framkant vad gäller medie- och informationskunnighet.

Hur når vi dit i praktiken? Carl Heath, chef på RISE professional education

samt kompetensplattformen Digitalisering och Lärande. Han är också av regeringen utsedd särskild utredare för att värna det demokratiska samtalet.

För mer info se: <https://www.altinget.se/arena/netvaerk/utbildning>



## **6. Styrelsen för Drömmen om det goda har under 2019 varit:**

Anne Marie Brodén, ordförande  
Gunnar Dagnå, vice ordförande tom 21 maj  
Richard von Essen tom 21 maj  
Ulrika Sedell, ordinarie ledamot  
Lisa Gawell ordinarie ledamot  
Tord Hallberg, from 21 maj  
Malin Dahlberg Markstedt, ledamot \*  
Pontus Liljefors, suppleant from 21 maj  
Esabelle Dingizian suppleant\*

Marie Boris-Möller, generalsekreterare, adjungerad  
Tina Saupstad utbildningsansvarig, adjungerad  
Hedersledamöter Anna Bornstein, Ann-Kristin Källström Sundgren och Lisen Wijkman

Styrelsen har haft 8 styrelsemöten och ett strategimöte  
Årsmöte hölls den 21 maj 2019.

\*I samband med årsmötet tillträdde Malin Dahlberg Markstedt, tidigare suppleant som ordinarie ledamot och Gunnar Dagnå, vice ordförande och Richard von Essen, ordinarie ledamot avgick efter många års troget arbete. Tord Hallberg valdes in tillsammans med Pontus Liljefors. Pontus efterträddes under senhösten av Esabelle Dingizian på grund av tidsbrist.

Drömmen har under nio år haft förmånen att hyra ett kontor på Kornhamnstorg 6 vilket ger en stabilitet för verksamheten och den fortsatta utvecklingen. Där finns Drömmen om det godas kansli som består av följande medarbetare; Marie Boris-Möller, generalsekreterare, Tina Saupstad, utbildningsansvarig sedan 1 september, Anneli Backlund administration och hemsida samt Ylva Länholm med administration och ekonomi. Kerstin Svensson har under 2019 varit ekonomikonsult för Drömmen om det goda och ersatts av Ekonomilänken sedan april 2019 och framåt. Under del av året har Anna Lundstedt varit projektanställd. För stöd i ledning, rekrytering och utveckling har extra tid avsatts av ordförande på uppdrag av styrelsen. För lokal utveckling i Skåne har Ingrid Torstensson och Margareta Rosenquist haft en mindre anställning. Med utbildningsadministration respektive utbildningsverksamhet har Mona Jonason och Eva Hilldén arbetat på visstid tom mars 2019.