



MÅ BÄST - PROJEKTBESKRIVNING

KFUM har genom alla tider haft som mål att möta "Unga människors aktuella behov" och det är väldokumenterat att ungas psykiska hälsa kontinuerligt har försämrats. Den psykiska ohälsan bland unga har fördubblats sedan 1980-talet enligt Folkhälsomyndigheten. Må bäst är ett projekt om ungas psykiska hälsa, initierat av KFUM Centrals Ungdomsforum där medlemmarna i åldern 15-20 år själva drivit frågan. KFUM Central har en unik möjlighet att nå unga på en annan arena än skolan och vill med detta projekt höja kunskapsnivån, arbeta bort stigma och underlätta för de som behöver stöd att söka hjälp.

SAMMANFATTNING AV PROJEKTET

Projektet syftar till att utveckla ett arbetssätt för att förebygga och minimera psykisk ohälsa hos ungdomar och unga vuxna. Främst inom ramen för vår egen förening och våra 3200 medlemmar i Stockholm, men också att ta arbetet vidare utanför vår egen organisation med hjälp av partners som exempelvis vår riksorganisation KFUM Sverige. Materialet tas fram och sprids tillsammans med våra partners, till exempel organisationen Tilia, en ideell organisation som arbetar för unga/unga vuxnas psykiska hälsa. Material och arbetssätt testas hos oss på KFUM Central, men även samtidigt hos vår systerförening KFUM Kristinehamn för att effektivt kunna utvecklas och revideras.

PROJEKTET BESTÅR AV FYRA DELAR:

KUNSKAPSBANK

Allt vi gör i detta projekt samlas i en kunskapsbank i form av en hemsida. Där kan alla ta del av bland annat föreläsningar, kortfilmer, fakta, intervjuer samt kontaktinformation om var man kan vända sig vid behov.

FYSISKA OCH DIGITALA UTBILDNINGAR

Vi kommer att utveckla en ny utbildning i tre stadier. Dessa inkluderas i KFUM Centrals redan existerande utbildningstrappa vilket gör att det blir en naturlig del av vår verksamhet. Redan färdigutbildade ledare ska erbjudas möjlighet att gå de tre stegen rörande psykisk hälsa separat.

FADDERVERKSAMHET

Vi vill utveckla något våra ungdomar själva valt att kalla en fadderverksamhet. Faddrarna kan enklast beskrivas som personer som engagerar sig för att arbeta med psykisk hälsa utanför sitt existerande ledaruppdrag i föreningen. Faddrarna kommer vara ytterligare en möjlig kontaktyta (utöver de komptenshöjda ledarna) gentemot de medlemmar som önskar olika typer av stöd.

ARBETE FÖR ATT MOTVERKA STIGMA KRING MENTAL HÄLSA

KFUM Central vill att arbetet med psykisk hälsa ska genomsyra hela organisationen så att det är lika naturligt att prata om psykisk hälsa som det är att prata om fysisk hälsa inom idrotten och föreningslivet. För att lyckas med detta vill vi skapa ett antal aktiviteter tillsammans med våra samarbetspartners, till exempel Tilia, bland annat en temadag om psykisk hälsa.

Projektet är treårigt, startar tidigt 2022 och finansieras av Arvsfonden. Partners i projektet är KFUM Sverige, Tilia, KFUM Kristinehamn och Region Stockholm-Gotland som vi på olika sätt ska samarbeta med för att ta fram, testa och sprida materialet.

Ansvarig kontaktperson på KFUM Central är Tommie Hansson, tommie@kfumcentral.se.

KFUM Central

YWCA/YMCA CENTRAL / Rosengatan 1, 111 40 Stockholm / info@central.kfum.se
08-120 114 00 / www.kfumcentral.se / [@kfum.central](https://www.instagram.com/kfum.central)

