

# Projekt Feel Good ☺

Mölnåls Stad Kultur och Fritidsförvaltningen, Stenungsund Kommun Fritid, Göteborgs Stad Stad Tynnered Kultur och Fritidsförvaltningen  
Feel Good stöds av Ungdomsstyrelsen

## Grundtanke, syfte och mål

Projektet drivs av tre kommuner/stadsdelar inom KEKS-nätverket och involverar drygt 30 unga deltagare och ca 15 politiker och tjänstemän. Grundtanken är att lyfta och stärka det friska hos ungdomar samt visa på vad de anser att hälsa är för dem. Projektets huvudmål är att utveckla, sprida och ta del av friska beteenden samt att öka kunskapen om levnadsvanor och förhållanden som är viktiga för ungdomars hälsa. Målet är även att skapa tillfälle för dialog mellan unga, politiker och tjänstemän. Syftet med projektet är att vidga vyerna bland ungdomar och vuxna över vad som får ungdomar att må bra. Ungdomarna ska även kunna verka som hälsoambassadörer vilket innebär att sprida kunskap och synsätt kring hälsa till främst andra ungdomar och vuxna. Projektets kärna är ett 4-dagars seminarium där ungdomar, politiker och tjänstemän möts upp i det offentliga rummet för att diskutera hälsa och välbefinnande. Ungdomarna presenterade också egna tankar och arbeten om hälsa. Seminariet har ägt rum på Källvikens kursgård utanför Strömstad den 13-16 juni 2008.

## Det praktiska arbetet

Under våren 2008 har ungdomar och projektmedarbetare, som består av fritidsledare från de olika kommunerna, främst träffats på sina lokala gårdar och arbetat i mindre grupper. På gårdsmötena har varje grupp själva fått bestämma och planera tema, upplägg och utförandet av sina idéer. Ungdomarna har haft stort inflytande över sitt arbete och presentationerna av sina må-bra-projekt för politiker och tjänstemän under seminariet och seminariets innehåll i övrigt. Många av grupperna på gårdarna har delat in sig i mindre grupper och en del har valt att arbeta med sitt må-bra-projekt på egen hand. Oavsett om man har arbetat ensam eller i grupp har alla haft gemensamma möten och bland annat diskuterat

vad hälsa är, vad som får ungdomar att må bra och naturligtvis seminariet. Alla planerade lokalt på sina gårdar, men alla tillsammans har också träffats för att lära känna varandra och finslipa idéer om aktiviteter, föreläsare och workshops till seminariet. När idéerna var färdiga fick ungdomarna välja ett sätt att gestalta sina idéer på. Idéerna var många och ganska spridda bland ungdomarna. Många valde att fotografera eller göra scrap books om bland annat vänner, familj, sommar och fotboll. Andra valde exempelvis att skapa film om miljö och resor, göra power point-presentationer om fridykning och vänskap eller genom att skriva musik, sjunga och uppträda. Alla detta plus lite till visades upp och presenterades för alla ungdomar, ledare, tjänstemän och politiker på hälsoseminariet i juni 2008.

### **Vad mår ungdomar bra av?**

Enligt en enkät som projektgruppen har sammanställt om hälsa och som genomfördes i startgröparna, visar att vänskap har en oerhört betydande roll i ungdomars liv för att de ska må bra. Detta visade sig också bli ett generellt tema och i många av ungdomarnas idéer lyste budskapet om vänskap på olika sätt. Enkäten visade också att sömn och kärlek var viktiga faktorer för att må bra. Något som visade sig vara mindre viktigt var TV/dator samt att ha mycket pengar.

### **Hälsoambassadörer och framtid**

Under höstterminen 2008 har arbetet börjat med hälsoambassadörerna. Ungdomarna har samlat på sig både kunskap och tankar om hälsa som nu sprids bland andra ungdomar och vuxna. Utvärderingen som genomfördes efter hälsoseminariet visar bland annat att 46 % vill lära sig metoder för att stärka självförtroende och självkänsla. En majoritet av ungdomarna vill sprida sin kunskap genom temakvällar på fritidsgårdar men också som temadagar på skolor. Ungdomarna har under hösten haft återträff där de fick en föreläsning om självkänsla och positivt tänkande. De planerade också en inspirationsresa som bar iväg till Stockholm i november 2008. Vi besökte bland annat Mångkulturellt centrum i Fittja, var på föreläsning

om mental hälsa och deltog i en workshop i street dance. Utställningar och besök hos nämnder, hälsoråd och utskott har planerats in och en del har redan genomförts. I januari 2009 hade vi en utbildningsdag inplanerad för ungdomarna. Dagen började med en föreläsning om presentationsteknik och senare diskuterades det fram konkreta förslag om förändringar som kan göras i kommunerna, och som kan leda till att ungdomar mår bättre. Alla förslag ska ungdomarna presentera för politiker. Förslagen var många; ungdomscafé för äldre ungdomar, nattvandrare, bättre bussförbindelser, gratis tamponger och bindor och bättre cykelvägar är bara ett fåtal av alla förslag! Förhoppningsvis leder förslagen någon vart. Projektet avslutades den 31 januari 2009 men arbetet som hälsoambassadörer fortsätter efter ungdomarnas önskemål. Det har varit en spännande och utmanande tid för både ungdomar och ledare. Alla har utvecklats på olika sätt och attityden om hälsa hoppas vi fortfarande kunna påverka genom alla erfarenheter vi fått under resans gång.

**För mer information om projektet eller om ni vill bjuda in en hälsoambassadör kontakta:**

**Mölnadal:**

Kim Henriksson tfn: 0704-67 75 18, 031-87 65 14.

E-post: [kiymet.henriksson@molndal.se](mailto:kiymet.henriksson@molndal.se)

Linda Carlson tfn: 0707-69 03 59, 031-315 16 37.

E-post: [linda.carlson@molndal.se](mailto:linda.carlson@molndal.se)

**Stenungsund:**

Stina Söderström Tfn: 0703-19 68 87,

E-post: [stina.soderstrom@stenungsund.se](mailto:stina.soderstrom@stenungsund.se)

Bella Thompson Tfn: 0732-30 49 57.

E-post: [gabriella.thompson@stenungsund.se](mailto:gabriella.thompson@stenungsund.se)

**Tynnered, Göteborg:**

Cecilia Pihl Tfn: 0736-66 41 72, 031-366 41 72.

E-post: [cicilia.pihl@gbgsd.se](mailto:cicilia.pihl@gbgsd.se)

## Historik

Hösten 2007 började idén till projekt Feel Good att gro. Linda Carlson och Kim Henriksson från Mölndal Stad, som senare också blev projektkoordinator och projektledare, började spåna på en projektidé om hälsa. Alla vet ju mer eller mindre vad människor mår bra av; bra kost, motion etc... men vad mår ungdomar bra av om de själva får bestämma? Utifrån denna frågeställning bildades så småningom Projekt Feel Good. Innan vi nådde dit, hade vi mer eller mindre allt kvar som exempelvis att formulera idén från grundtanke till syfte, mål, skriva ansökan till ungdomsstyrelsen, lägga en budget och rekrytera ungdomar och personal. Snart hade hälsoprojektet en skara intresserade fritidsledare som satte igång med arbetet.

## Den innersta kretsen

När gruppen hade bildats bestod den av fem personer från, Mölndal, Stenungsund och Tynnered. Vi kallade oss Projekt Livskraft. Ingen var speciellt nöjd med namnet men tack vare ett rekryteringsblad med rubriken I Feel Good, började ungdomarna kalla projektet för Feel Good. Grundtanken var att arbeta med ett projekt ur ett hälsoperspektiv på regional nivå. Det krävdes många diskussioner och analyser innan den kunde utformas till ett helt koncept med syfte och mål. Men vi i den innersta kretsen tog hjälp av en EU-samordnare, erfarna kollegor och chefer, där vi också fick stöd för vår projektidé. När vår projektansökan var inskickad började en otålig väntan på svar men framförallt en spännande tid med utvecklingsmöjligheter och utmaningar!

Detta projekt har fått stöd från den Europeiska gemenskapen. Europeiska gemenskapen och Ungdomsstyrelsen har inget ansvar för projektets innehåll och genomförande, vilket endast kan tillskrivas de projektansvariga.

