



WOMEN UNITED

Verksamhetsplan 2024

GLÄDJE
GEMENSKAP
UTVECKLING

Women United Camps 2024

Vi kommer att arrangera två läger på Gotland under sommaren 2024. Ett på Gervide Gård utanför Roma och ett i Fridhem strax söder om Visby.

Tidsplan

Januari 2023- September 2023

Rekrytering

Anmälan är öppen för alla, men vi reserverar platser till de vi rekryterar genom våra kontakter inom bland annat socialtjänst, skolor och i samverkan med ideella verksamheter som är verksamma i framförallt Järvaområdet.

Önskad långsiktig effekt

"Hälsofrämjande arbete är den process som ger människor möjlighet att öka kontrollen över sin hälsa och att förbättra den." (WHO - Världshälsoorganisationen)

Women Uniteds verkar för att ge främst unga kvinnor möjlighet att ta makten över sitt eget liv och sin hälsa. Genom att förmedla kunskap, verktyg och personlig utveckling till våra deltagare och genom att sprida kunskap om våra metoder önskar vi att den långsiktiga effekten blir att

- Antalet unga tjejer sticker inte ut i rapporter och undersökningar om ohälsa.
- Att ökning av psykisk ohälsa bland unga tjejer minskar.
- Att unga kvinnor som lever i socioekonomisk utsatthet börjar röra på sig mer och inte längre sticker ut i statistiken om detsamma.

Mål och syfte

Att erbjuda unga tjejer främst från Västerort och Järva i åldrarna 13-17 år att delta fördelade på två läger. Vårt grundperspektiv är att arbeta utifrån att balansera den fysiska och psykiska hälsan, en grundförutsättning för en god självkänsla, gott självförtroende och hälsosamt förhållningssätt till sig själv.

Vårt mål är att minst 65% av deltagarna upplever att lägret gjort att de ser mer positivt på framtiden att de upplever att de mår bättre.

Mätmetod

Vi kommer att använda oss av anonyma webbaserade enkäter. Via enkäten får vi kunskap om projektets effekt. Enkäten är framtagen med stöd av Skandia Idéer för livet och består av frågor om upplevd förändring och upplevt värde. Det ger oss input för vidareutveckling av projektet vilket kan hjälpa fler unga till ett friskare och tryggare liv. Enkäten sammanställs efter att alla läger genomförts.

Metod

Vi arbetar med att stärka självbilden och självkänslan genom olika verktyg. Vi kommer att jobba med olika grupp- och individstärkande övningar, värderingsövningar, stresshantering, fysisk rörelse, mental träning, diskussioner, samtal och skapande verksamhet.

Vi kommer erbjuda en buffé av olika hälsofrämjande aktiviteter och övningar. Här kan deltagarna prova sig fram och hitta det som passar dem bäst. Det är viktigt att tjejerna själva kommer till tals och får utrymme och möjlighet att diskutera och prova på de olika aktiviteterna och övningarna för att växa som individer. Det är även viktigt att det finns vuxna förebilder som har tid och kompetens att lyssna och vägleda.

Vi vill att de utmanar sina gränser genom att bland annat rida och umgås med hästar, allt för att stärka självbilden, den fysiska och psykiska hälsan och välbefinnandet. Att sköta om och rida en häst

är mycket fostrande då det gäller ansvar och självkänedom. Forskning och studier har visat att rida och att umgås med hästar utvecklar tjejers ledarförmåga och kan förbättra barns kognitiva förmåga, problemlösning, samt ge bättre minne.

En häst som hanteras av en ung tjej handlar i första hand inte om fysisk styrka utan snarare om förmåga att kommunicera. De får lära sig att kommunicera med hästen genom sin kropp och vara mentalt fokuserad, vilket i sin tur ger dem en självinsikt där de får kontakt med sina känslor. Hästen är både en kamrat och ett redskap och i mötet med hästen blir tjejerna ledare.

De utvecklas till att vara tydliga och bestämda vilket i sin tur utvecklar en självbild av handling, mod, tydlighet och konsekvens. De lär sig ta och hantera risker, hantera utmaningar och de blir handlingskraftiga och uppfinningsrika.

Bristande självkänsla kan lätt leda till ett självdestruktivt beteende. Behovet av god psykisk och fysisk hälsa, behov av att utveckla och reflektera kring sina tankar och åsikter i trygga forum är viktigare än någonsin. Något det inte alltid finns utrymme i vardagen att samtala om. Vi vill skapa en miljö som främjar glädje, gemenskap och utveckling.

Vi fortsätter vårt samarbete med Kia Hildén och metoden Emotional Mirroring With Horses - ett hästunderstött socialt arbete som bygger på upplevelsebaserad inlärning som kan vara en bra hjälp för barn och ungdomar med självdestruktiva beteenden, i kombination med identitets-och relationsproblematik.

Samarbeten

Vi fortsätter vårt samarbete med Järvaskolan där vi rekryterar deltagare och erbjuder workshops i bl.a. yoga och självkänsla.

Utbildning

På våra sommarläger har vi anlitat en extern ledare för att hålla i klangmeditation, vilket har haft god effekt för flera av de unga tjejer med konstant ångest som gått på våra läger.

"Jag har haft konstant ångest så länge jag kan minnas. Under klangmeditationen försvann den! Är hon en häxa eller magisk? Hur kunde den släppa?" (Deltagare, 14 år)

Nu har två av våra ledare gått klangmeditationsutbildning hos "den magiska häxan", även känd som Annika Lynton, så att vi kan fortsätta erbjuda klangmeditation på våra läger.

Marknadsföring

Under 2024 kommer vi att utöka vårt nätverk i Järvaområdet genom att marknadsföra oss på flera skolor och mötesplatser för ungdomar tack vare våra upparbetade kontakter med rektorer, mentorer, socialpedagoger och annan personal som möter vår målgrupp.

Finansiering

Vi avser söka stipendier och fonder för att finansiera våra sommarläger.

Budget 2024

Intäkter	Beräknad budget
Deltagaravgifter	100000
Medlemsavgifter	3000
Fonder	742000
Summa intäkter	845000
Kostnader	Beräknad budget
Föreläsare och studiebesök	30000
Kost och logi	200000
Rese- och transportkostnad	80000
Material (förband, litteratur, hobby)	5000
Personalkostnader	300000
Administration	140000
Försäkringar	30000
Utbildning	10000
Löpande bokföringsarbete, årsredovisning, revision	40000
Planering/utvärdering	10000
Summa kostnader	845000