

Projektbeskrivning, ansökan Visionsmedel

1. Projekt: Inre balans

2. Personuppgifter

Jenny Örnberg
Vilhelmina kommun
solsidan@vilhelmina.se
jenny.ornberg@vilhelmina.se
0940-143 93
070-156 21 17

3. Handledare

Jenny Örnberg
Vilhelmina kommun
0940-143 93
070-256 17 21
jenny.ornberg@vilhelmina.se

4 Projektets syfte

4:1 Bakgrunden till projekt Inre balans, är att stärka redan befintliga resurser hos målgruppen genom att stötta, stärka, och tillsammans utforma individuella strategier som stimulerar ett bra mående. Fokus kommer att ligga på fysiska aktiviteter, grupprelaterade stimulerande aktiviteter och personlig coaching där hela människan kommer i fokus. Träffpunkten, Solsidan, är en öppen daglig verksamhet inom socialpsykiatrin som tillhandahåller lokaler, transportmedel, tillgång till att köpa fika och mat, samt ingå i aktiviteter som stimulerar deras utveckling och kan stärka deras personliga förmågor i att klara vanliga rutiner i ett hushåll samt aktiviteter som tränar målgruppen i socialkompetens samt stimuli.

4:2 Syftet och vårt mål med detta projekt är att erbjuda en plattform för återhämtning och tillväxt. Ungdomar idag och andra om hamnat utanför skola/arbete riskerar att utveckla psykisk ohälsa, de har svårt att klara sina studier, svårt att klara av ett arbete på den reguljära arbetsmarkanden och som deltagare i vårt projekt kan denna målgrupp nyttja socialpsykiatrins verksamhet Solsidan som en språngbräda och en tillväxtzon där individen får hjälp att hitta sina strategier och utforma mål hur de vill komma vidare.

Fysisk aktivitet, träning i form av styrketräning, promenader, simning och andra sporter som föreslås av målgruppen då den fysiska aktiviteten medför goda effekter för att lindra stress, förebygger depression och minskar ångest. Målgruppen vi fokuserar på är unga vuxna som av olika anledningar tappar förmåga till initiativ samt isolerat sig och därmed har svårt att vistas i stora folksamlingar, därför kommer vi att erbjuda styrketräning, promenader, simning och andra aktiviteter i lokaler där antalet individen är begränsat.

Psykisk ohälsa sätter sig även i vår fysiska kropp, därmed kommer vi att använda oss av en osteopat som tittar på hela människan och erbjuder behandlingar utifrån behov, samt coaching.

Vi kommer att erbjuda aktiviteter i grupp då den sociala vinsten är stor, känslan av att ingå i ett sammanhang. Att tillsammans i grupp delta i olika aktiviteter och arbeta med mindre arbeten som kan liknas vid att tränas i sin personliga arbetsförmåga.

Målet med projektet är att arbeta med att stärka självkänslan och självförtroendet genom att målgruppen fyller en funktion och kommer under projektiden att vara efterfrågad av vår verksamhet. Vi kommer att arbeta aktivt med att öka självständigheten och att de unga vuxna återfår förmågor och utvecklar en personlig målbild. Vi vill i projektet utmana stigmatisering, att alla har lika värde och att ingen ska få sämre bemötande eller insatser kopplade runt sig om man har psykisk ohälsa.

5 Genomförande

5:1 Genomförande inom projektet Inre balans kommer att presenteras för elevhälsan, ungdomsmottagningen, IFO, arbetsförmedlingen samt försäkringskassan som möter målgruppen vi riktar oss till, unga vuxna. Här finns möjlighet för oss att fånga upp nytt klientel som inte står redo för den reguljära arbetsmarkanden. Ordinariepersonalgrupp kommer att stärkas upp med osteopat.

5:2 Tidsplan kommer att sträcka sig från 17.09.01 - 18.08.31

5:3 Förutsättning finner vi stora då vi idag har ökande ohälsa bland unga vuxna samt svårigheter för dem att komma ut till arbete. Därför ser vi möjligheter med detta projekt, Inre balans. Vårt främsta uppdrag kommer att vara att engagera och uppmuntra målgruppen som än inte själva tror på sig själva, vi kommer att skapa förutsättningar att återfå fysisk hälsa, minimera steg till andra stödresurser samt arbeta med gruppsammanhållning och gemenskap där utrymme finns att växa och utvecklas.

5:4 Uppföljning kommer att göras under hela projekt perioden i form av utvärdering inom verksamheten vid arbetsplatsträffar, personliga intervjuer inom målgruppen samt genom enkät undersökning under maj-18.

6 Ansökan om visionsmedel

6:1 För detta projekt ansöker vi härmed om medel som ska täcka avgifter, hyra, omkostnader av träningslokaler, 50.000kr samt konsultkostnader för osteopat/ sjukgymnastik 80.000kr. Då målgruppen kan sakna förmåga att äta balanserad kost erbjuds målgruppen att fika frukost, lunch och eftermiddagsfika på träffpunkten Solsidan under deras första månad i verksamheten 20.000kr
Totalt: 150.000kr