

Från: Annsophie Erlingmark <Annsophie.Erlingmark@vasterporten.se>

Skickat: den 30 november 2021 11:17

Till: Larserö Tommy, Regionkansliet <tommy.larsero@regionorebrolan.se>

Kopia: 'Malin Lake' <malinlake@hotmail.com>; 'Fredrik Stengarn' <fredrik.stengarn@kiforebro.se>

Ämne: Ansökan efter lyckosamt möte med SISU

Du får inte e-post ofta från annsofie.erlingmark@vasterporten.se. [Se varför det här är viktigt.](#)

Hej!

Här kommer vår ansökan – har ni ytterligare frågor och funderingar så hör av er!

Ser fram emot spännande möten och på återhörande!

Med vänlig hälsning

Annsophie Erlingmark



Förvaltare

019-19 43 46

annsofie.erlingmark@vasterporten.se

Västerporten Fastigheter i Örebro AB

Besöksadress: Argongatan 99 B

Postadress: Box 8033, SE-700 08 Örebro

Växel: +46 (0)19-16 46 00

Org.nr 556004-8232

info@vasterporten.se

<http://www.vasterporten.se/>

This email has been scanned by the Symantec Email Security.cloud service.
For more information please visit <http://www.symanteccloud.com>



KIF Örebro DFF & Örebro Volley | Samhällsansvar: Insatser för unga tjejers psykiska och mentala hälsa.

För flickors psykiska och mentala hälsa

– Ansökan om projektmedel till initiativ till förbättring av flickors psykiska och mentala hälsa | En insats av KIF Örebro och Örebro Volley mellan 2022 – 2026

Bakgrund:

KIF Örebro och Örebro Volley ansöker om medel från Region Örebro Län för att tillsammans arbeta med att stärka flickors fysiska-, mentala- och psykiska hälsa i Örebro. Vi ser en insatsperiod som löper över 5 år. Detta handlar om att bygga en positiv självbild och skapa medvetenhet och ansvarstagande över sitt eget liv!

Projektbeskrivning:

KIF Örebro, med start 1980, är en ren flick- och damfotbollsförening som jobbar för att förbättra tjejers möjligheter både på och utanför planen. Klubben har verksamhet från allra yngsta bollkul upp till elitnivå – och framgångarna har genom åren skett både på och utanför planen.

Örebro Volley grundades 1966 under namnet KFUM Örebro Volley och har spelat 35 år i följd i Elitserien Damer. Historiskt sett har klubben haft en lysande historia och har bärgat 10 SM guld och 25 SM medaljer. Hemarena har under alla år varit Idrottshuset Örebro. 2004 delades KFUM Örebro Volley i en elitverksamhet (Örebro Volley). Klubbarna har idag ett tätt samarbete.

Nu vill vi tillsammans arbeta för att öka självkänslan hos unga tjejer i Örebro. Det tror vi att vi kan genom att stärka den fysiska-, mentala- och psykiska hälsan.

Aldrig tidigare har den mentala ohälsan bland, framförallt unga tjejer varit så stort som idag och trenden går just nu åt fel håll. Vi ser det som en absolut nödvändighet att vända denna trend.

Mental hälsa

Örebro Volley har, inte bara lokalt utan också nationellt, en unik kompetens och erfarenhet inom framför allt coaching, mental träning och självbildsutveckling. Vår huvudkompetens står Olle Anfelt och Malin Lake för där Olle, ansvarig för coach och ledarskapsutveckling inom SOK (Sveriges olympiska kommitté) och Malin med en lång erfarenhet från elitidrotten både som utövare och tränare. De senaste 10 åren har hennes fokus legat på coaching, mental träning och life kinetik. Malin föreläser om hälsa i ett brett perspektiv (psykisk, fysisk och social hälsa).

Vi ser här inom gruppen - unga tjejer, ett enormt behov av att stärka självbilder, självförtroende och den mentala hälsan. Det finns en mängd studier inom området som ropar på insatser och hjälp för denna grupp. Folkhälsomyndigheten har bland annat löpande rapportering som alla visar på en skenande trend.



KIF Örebro DFF & Örebro Volley | Samhällsansvar: Insatser för unga tjejjers psykiska och mentala hälsa.

Exempel på aktiviteter är samtalskvällar, föreläsningar/förebilder, kommunikations/självbilds övningar, träning/rörelse m.m. Träffar där tjejer oavsett bostadsadress träffas gemensamt och arbetar med självet som självbild, självkänsla, självtillit, mental träning & life kinetik. Samtalskvällar som handlar om självbild, attityd/ansvar och känsla. Vi arbetar med den psykiska, fysiska och mentala hälsan och sätter nåbara mål genom att arbeta med en bred verktygslåda där tex. livshjulet, och KASAM (Känsla/Ansvar/Sammanhang) är några av många verktyg som kan passa många olika behov och nivåer. Vi lyfter in intressanta ämnen och goda förebilder som kan inspirera och stärka våra tjejer.

Vi ser att spelarna i KIF Örebro och Örebro Volley kommer få en nyckelroll i arbetet – på kort och lång sikt, eftersom vi utbildar dem i ett coachande förhållningssätt som de kan bära med sig resten av livet och sprida vidare, dels som individer men också som mentorer och "Unga coacher". Målet är att skapa medvetenhet och ansvar för individens egna liv och fokus på det man kan påverka för att förbättra sin självbild. Vi ser att våra elitidrottande tjejer kommer vara förebilder som kan inspirera fler att ta hand om sin mentala hälsa. Särskilt förbyggande – innan det blir ohälsa.

Preliminär ekonomisk översikt

KIF Örebro och Örebro Volley vill säkerställa att detta blir ett bra initiativ. För det kommande projektet ansöker KIF Örebro och Örebro Volley om en grundfinansiering från Region Örebro om **1 000 000 kr / år i fem års tid.**

Preliminär årsbudget för 2022:

Intäkter:

Region Örebro: 1 000 000 kr
Totala intäkter: 1 000 000 kr

Utgifter:

Projektledning – 175 000 kr
Arbetsmaterial (vår verktygslåda) – 75 000 kr
Transporter (ink resor för deltagare till och från aktiviteter) – 50 000 kr
Arbetsmaterial för aktiviteter (ink give aways) – 50 000 kr
Kommunikation och Marknadsföring – 50 000 kr
Ersättning - utbildning, mentorskap och handledning till spelare för att kunna jobba operativt i initiativet – 600 000 kr
Totala utgifter: 1 000 000 kr

Koordinering och genomförande:

KIF Örebro och Örebro Volley samarbetar kring projektledning och koordinering i klubbarna med, för uppgifterna, utvalda spelare. SISU ser vi som en naturlig aktör i detta.



KIF Örebro DFF & Örebro Volley | Samhällsansvar: Insatser för unga tjejjers psykiska och mentala hälsa.

Initiativet upprättar en operativ projektgrupp, samt en styrgrupp. Projektgruppen består av representanter från KIF Örebro och Örebro Volley, styrgruppen består av representanter från Region Örebro Län, KIF Örebro och Örebro Volley samt eventuellt andra medfinansierare eller viktiga nyckelaktörer.

Vid behov av ytterligare nedlagd tid i samband med aktiviteter som inte täcks av grundfinansieringen kommer klubbarna ta ansvar för att säkerställa genomförandet med ideella krafter. Vi ser dock att detta initiativ ska kunna genomföras på ett professionellt sätt inom ramarna för vad som presenterats ovan. En ambition är att framåt också kunna hitta samarbeten med fler damidrottsklubbar i regionen som vill engagera sig i frågan.

Utvärdering

Projektet utvärderas löpande av projektgrupp och styrgrupp. Varje år sker en sammanställning och utvärdering av årets insatser, för att lyfta erfarenheter och dra lärdomar inför nästkommande års insatser.

Huvudkontakt KIF Örebro:

Johan Gabrielsson Jonsson, klubbchef
joan@kiforebro.se | Tel: 073 274 84 64

Huvudkontakt Örebro Volley:

Malin Lake, Marknad
malinlake@hotmail.com | Tel: 070 611 61 31