

ÄFF I SAMHÄLLET

Systerskap

ETT PROJEKT FÖR PSYKISK HÄLSA
BLAND UNGA TJEJER

ETT INITIATIV AV



ÄFF I SAMHÄLLET

ÄFF i Samhället är ett initiativ skapat inom föreningen.

Ängelholms FF har bedrivit projekt som fokuserat på jämställdhet, integration, jämlikhet, psykisk och fysisk hälsa, och allas lika värde sedan föreningen grundades 1976.

ÄFF i Samhället är ett sätt att skapa engagemang. Att lyfta fram viktiga frågor. Och att försöka göra skillnad.

I fortsättningen är vårt löfte som förening att driva dessa frågor och projekt med hjärta, engagemang och kraft.

Vi gör det redan, vi har alltid gjort det men vi ska bli ännu bättre. Och vi ska bli starkare.

ÄFF i Samhället är olika initiativ som drivs tillsammans med andra. För...

...tillsammans gör vi skillnad!



*Vi vill göra
ALLT vi kan!*

En orolig omvärld, utsatthet, stor press på sig själv och från sociala medier är några av anledningarna till att unga tjejer mår allt sämre.

Sedan mitten av 1980-talet har andelen ungdomar mellan 13-15 år med psykosomatiska symptom fördubblats. I symptomen ingår sömnsvårigheter, nedstämdhet, irritation, nervositet, huvudvärk, ont i magen, ont i ryggen och yrsel. Och det är fler tjejer än killar som lider av dessa besvär.

Med **Systerskap** vill vi göra allt vi kan för att motverka och aktivt förebygga att unga tjejer mår dåligt. Det är bakgrunden, och kan vi hjälpa en enda tjej så är det värt ALLT för oss.

Projektet riktar sig främst för unga tjejer från 13 år och uppåt inom vår förening - men planen är att nå ut till ännu fler!

Systerskap

PROJEKTET MED SINA 3 DELAR

Programmet för **Systerskap** bedrivs under ett år i taget, består av fyra delar och följs upp efter att programmet är genomfört.

DEL 1 - HUR SKA VI TÄNKA KRING MAT?

Kostutbildningen blir en inledande föreläsning med vad som är bra mat och hur de ska tänka, sen ska spelarna själva kunna laga bra mat till resterande gruppen och bjuda på före eller efter träning eller match för bästa prestation. Föreläsare är en dietist.





DEL 2 - TRÄNING FRÅN TJEJ TILL KVINNA

För att kunna prestera hållbart måste kraven som finns på dig möta dina resurser –som fysiska och mentala färdigheter, men för att kunna göra det behövs en förståelse för vilka resurser man faktiskt har.

Då idrotten traditionellt haft mannen som norm, gör detta att kunskapen om idrottande kvinnors resurser är mycket sämre än kunskapen om idrottande mäns resurser, vilket ger tjejer sämre förutsättningar för långa och framgångsrika idrottskarriärer. Föreläsningen ger en grund för att bättre förstå vilka resurser tjejer har gällande att kunna prestera bättre, idrotta längre och vara friskare under tiden.

Utbildare är Alice Andersson, elitcyklist och idrottsvetare.

DEL 3 - MOTIVATION, MÅLSÄTTNING & SJÄLVFÖRTROENDE

Utbildningen är anpassningsbar efter målgrupp och intresse och tar bland annat upp följande områden:

- Inre och yttre motivation
- Vad ökar motivationen?
- Process-, prestations- och resultatmål
- Varför målsättningar?
- Situationsspecifikt och kollektivt självförtroende



DEL 4 - SYSTERSKAPET

Den del i initiativet **Systerskap** vi ser som mest betydande och viktig är - gruppen. Genom att arbeta med projektet över tid skapas möjlighet till fadderskap. Våra äldre tjejer inom föreningen som genomgått de olika delarna blir systrar (faddrar) till de yngre.

Redan första året skapar vi en gemenskap med uttalade kopplingar som både skapar relationer och ger förutsättningar för samtal, stöttning och trygghet.

Systerskapets syfte är att vi, inte bara inom föreningen, ska kunna lyfta viktiga frågor och medvetandegöra de tankar, problem och funderingar många brottas med.



Systemskap

