

MENTAL SUNDHED og FYSISK VELVÆRE

For børn og unge i udsatteboligområder



Personlig udvikling, dannelse og fælleskab for
børn og unge i belastede boligområder.
En indsats for sundhed, aktivering og
medborgerskab.



www.thelifetribe.dk

The Life Tribe vil iværksætte et projekt for unge i de udsatte boligområder. Vores omdrejningspunkt er trivsel igennem **mental sundhed og fysisk velvære.**

Vi afholder ugentlige træningssessioner, månedlige workshops og aktiviteter i løbet af året for at imødekomme dette igennem:

Yoga
Mindfulness
Funktionel træning
Selvregulerings øvelser
Living Yolates
Naturudflugter
Kreativ Udfoldelse



INDHOLDFORTEGNELSE

- **02** HVORFOR ER PROJEKTET VIGTIGT?
- **03** HVEM ER PROJEKTET VIGTIGT FOR?
- **04-05** HVORDAN VIL PROJEKTET LØFTE PROBLEMSTILLING?
- **06** HANDLEPLAN
- **07** HVORFOR ER THE LIFE TRIBE DE RETTE TIL AT LØSE OPGAVEN?
- **08** VORES BYGGESTEN
- **09** KONTAKT

På baggrund af World Health Organizations definition har Sundhedsstyrelsen defineret mental sundhed som; "en tilstand af velbefindende, hvor individet kan udfolde sine evner, håndtere dagligdagsudfordringer og stress samt indgå i fællesskaber med andre mennesker" (Sundhedsstyrelsen, 2022)

HVORFOR ER PROJEKTET VIGTIGT?

Mange unge oplever, at de er utilfredse med deres liv, føler sig forkerte og ensomme, er utilfredse med deres krop eller ikke selv stoler på, at de kan noget. (Sundhedsstyrelsen, 2022) Dette kan føre til manglende tillid til egne evner og skabe en negativ spiral af negativ selvopfattelse.

Den Nationale Sundhedsprofil viser en stigning de seneste år i andelen af kvinder og mænd i alderen 16-24 år, som har dårlig mental sundhed. Tallene fra Den Nationale Sundhedsprofil viser, at der er en tydelig kønsforskel, idet flere unge kvinder end mænd rapporterer dårlig mental sundhed. Denne kønsforskel er fundet i flere studier. (Sundhedsstyrelsen, 2022)

Endelig viser undersøgelser, at lav mental sundhed blandt unge er relateret til andre faktorer som fysisk helbred og sundhedsadfærd. Børn i alderen 7-17 år bruger i langt højere grad deres fritid foran skærmen end på at dyrke motion, og det går ud over deres trivsel. Det viser en stor undersøgelse af børns tidsforbrug, trivsel og skolepræstationer, som Rockwool Fondens Forskningsenhed har foretaget.

For børn og unge har fysisk aktivitet positiv betydning for mental sundhed og trivsel, kondition, knogle- og muskelstyrke, sund vægtudvikling og kognitiv udvikling og læring. (Sundhedsstyrelsen, 2023)

Når man ser på statistikkerne, står det klart, at der er behov for en helhedsorienteret tilgang, der ikke kun fokuserer på traditionelle metoder, men også integrerer nye tilgange til at fremme trivsel og mental sundhed blandt unge.

Ved at integrere både mentale og fysiske sundhedstiltag, kan man imødekomme flere aspekter af unges velbefindende på samme tid.

Disse faktorer understreger vigtigheden af at implementere nytænkende tiltag, der støtter unge og særligt piger i at bevare deres mentale og fysiske sundhed, da vores fremtid ligger i hænderne på denne unge generation.

Projektet er et fantastisk initiativ, der fokuserer på nøglekomponenter såsom stressreduktion, mindfulness, fysisk træning, kropsbevidsthed og undervisning i, autencitet, selvregulering og grænser. Dette er afgørende for at hjælpe unge med at håndtere og mestre deres fysiske og mentale helbred og følelser.

Dette tiltag giver dem de redskaber de skal bruge for at opnå mere ejerskab og balance i deres hverdag. Derigennem vil de bedre kunne håndtere de mentale og fysiske udfordringer, de står overfor, og opnå en generel bedre trivsel i deres liv.



HVEM ER PROJEKTET VIGTIGT FOR?

Projektet er vigtigt for piger og kvinder i alderen 13-23 år, særligt dem der bor i udsatte boligområder og med en anden etnisk baggrund. Disse unge mennesker står ofte over for udfordringer såsom social kontrol, manglende muligheder for aktiviteter uden for hjemmet og et begrænset engagement i sunde fællesskaber. Derudover oplever mange af dem stress, ensomhed og mistrivsel, både psykisk og fysisk, hvilket kan påvirke deres generelle sundhed og livskvalitet. Vi ved fra forskningen, at ca. seks ud af ti piger med anden etnisk baggrund slet ikke går til sport i fritiden. (VIVE – Børn og unge i Danmark, Velfærd og trivsel 2018) Så fokus på fysisk aktivitet er afgørende, da det ikke kun har positive virkninger på den fysiske sundhed, men også på den mentale sundhed og trivsel. At skabe et trygt rum, hvor fysisk velvære prioriteres og hvor pigerne føler sig inkluderet og støttet, kan være afgørende for at bryde barriererne og motivere dem til at deltage i aktiviteter, der gavner deres mentale sundhed og sociale engagement.

Da psykiske lidelser ofte debuterer i ungdomsårene, og der er en stigning i dårlig mental sundhed blandt unge kvinder, er det afgørende at adressere disse problemer. Cirka 50 procent af alle psykiske sygdomme har deres debut inden 14-års alderen, mens 75 procent er debuteret ved 24-årsalderen. {danskepatienter, 2024}

At inkludere elementer som nervesystemets regulering, stressreduktion, mindfulness og undervisning i selvregulering og grænser kan være afgørende for at give de unge redskaber til at håndtere deres følelser og opnå balance i deres liv. Derfor er det også vigtigt at tilpasse disse tilgange til de forskellige kulturelle baggrunde og behov hos de unge piger, der kommer fra miljøer med traditionelle kønsrollemønstre.



HVORDAN VIL PROJEKTET LØFTE PROBLEMSTILLING?

VI HAR PT 45 UGENLIG DELTAGERE OG REGNER MED AT VI KOMMER OVER DE 150 I LØBET AF ÅRET.

Vi har fået uddelt faste facilitetstider i Københavns Kommune indtil 2026. Og vi kører pt 4 ugentlige sessioner i hhv.

1. Legepladsen Wesselsgade
2. Under Buen
3. Tagensbo Skole
4. Dansekapellet

Vi har indgået et partnerskab med København Kommunes Ungdomsskole.



Igennem vores faste ugentlige træningssessioner og månedlige workshops og aktiviteter implementerer og underviser vi de unge i følgende:

Selvregulering - Selvudvikling - Mindfulness - Meditation -
Åndedrættsteknikker - Yoga - Pilates - Dans - Qi Gong - Kampsport -
Funktionel træning - Somatisk træning - Kropsbevidsthed -
Sindsbevidsthed - Kognitiv adfærds træning - Kost og Ernæring -
Naturudflugter - Leg og nærvær i naturen - Kreative frirum for udtryk og
udforskning - Håndarbejde m.m.

HVORDAN VIL PROJEKTET LØFTE PROBLEMSTILLING?

Ugentlige træninger:

- Legepladsen Wesselsgade, lørdag kl.10:00-12:00, Wesselsgade 12, 2200 København
- Under Buen, søndag 12:30-14:30, Under buen, Bispeengbuen, 2200 København N
- Tagensbo Skole, søndag kl.10-12, Magistervej 4, 2400 København NV.
- Dansekapellet, mandag kl.16-18. Bispebjerg Torv 1, 2400 København NV.

Vil afholder månedlige workshops i:

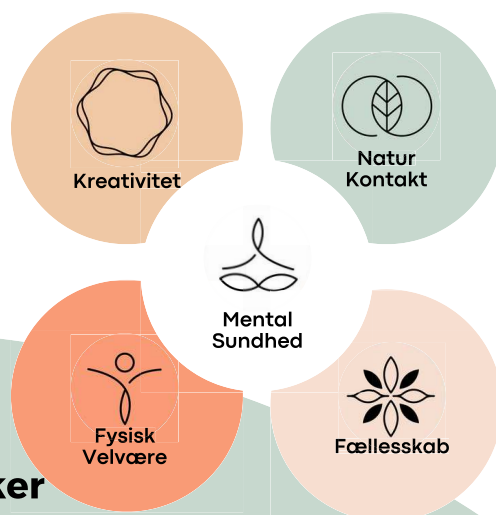
- Følelses - og selvregulering
- Styrke- og sårbarhedsøvelse
- Personlig udvikling
- Living Yolates træning



Vi vil i løbet af året lave arrangementer som er sæson betonet og som vil gentage sig fra år til år.

På denne måde har de unge noget særligt at se frem til i hver årstid.

- Visionsdag
- Sportsdag
- Sommercamp
- Telttur
- Høstfest
- Julearrangement



Alle vores træninger og aktiviteter sker i sammenhæng med foreningens 5 byggesten



HANDLEPLAN

2025-2026

OPSTART, TRYGHED OG NYSGERRIGHED.

Opbygge fælleskab igennem fælles vision, ugentlige træninger og workshops.

Fokusområder:

Åndedræt og Bevægelse

INDRE OPDAGELSER OG PROCESSER.

Ugentlige træninger og workshops/værktøjer til selv regulering.

Fokusområder:

Mod og Angst

SPIRER, BYGGE OG IMPLEMENTERING.

Ugentlige træninger og udflugter i naturen.

Fokusområder:

Kreativitet og Vrede

NYDE OG LEGE

Ugentlige træninger, sommercamp og udflugter.

Fokusområder:

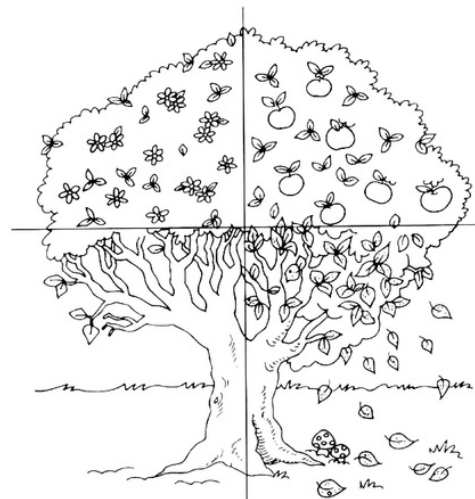
Leg og Jordforbindelse

HØSTE OG REFLEKTION

Ugentlige træninger, høstetur på landet, refleksion og fejring med høstfest

Fokusområder:

**Jordforbindelse og
Næring**



Vi arbejder ud fra årstiderne og deres kvaliteter. På denne måde indrager vi på organsisk vis naturen ind i vores projekt. At bevæge sig i takt med naturens gang, skaber en større harmoni og balance mellem vores indre og ydre verden. Vi indrager bla. viden fra både Antroposofi samt Traditionel Kinesisk Medicin.

“Årets gang har sit eget liv. Menneskesjælen kan med sin følelse følge dette liv. Først når sjælen lader det, der taler forskelligt fra uge til uge i årets liv, virke på sig, kan den rigtig finde sig selv gennem denne medleven. Den vil da føle, hvordan den får tilført kræfter, som styrker den indefra”. (Rudolf Steiner, 1918)

HVORFOR ER THE LIFE TRIBE DE RETTE TIL AT LØSE OPGAVEN?

The Life Tribe har en stærk og unik tilgang til at løse opgaven med at støtte de unge i at få adgang til vejledning, støtte og ressourcer, uanset deres baggrund eller situation. Der er flere grunde til, at The Life Tribe er den rette til at løse denne opgave:

Inklusivt og trygt miljø: The Life Tribe fokuserer på at skabe et inkluderende og trygt miljø, hvor pigerne føler sig velkomne og støttede. Dette er afgørende for at forbedre deres mentale sundhed og trivsel på lang sigt.

Holistisk tilgang: Foreningen tilbyder en holistisk tilgang, der integrerer fysisk træning med filosofi, kreativitet, leg og kontakt med naturen. Denne tilgang adresserer ikke kun fysiske, men også mentale og emotionelle udfordringer på en nænsom og tryk måde.

Kompetencer og ekspertise: The Life Tribe har et bredt spektrum af kompetencer inden for områder såsom kognitiv adfærdstræning, kunstterapi, psykologi, mindfulness, og meget mere. Denne ekspertise giver foreningen mulighed for at tilbyde en bred vifte af støttemuligheder og hjælpe pigerne med at udvikle stærke mentale sundhedsfærdigheder.

Styrkelse af selvforståelse: Gennem sin tilgang tilbyder The Life Tribe en rejse, hvor de unge får mulighed for at udforske og udvide deres selvforståelse og kropsforståelse. Dette skaber stolthed, ejerskab og frihed og hjælper dem med at føle sig som hele mennesker, der tryk kan stå på egne ben.

Samarbejde med specialister og rollemodeller: Foreningen samarbejder tæt med relevante specialister og positive rollemodeller i forskellige bydele. Dette sikrer, at pigerne får den bedst mulige støtte og vejledning, deres behov og ønsker.

Samlet set er The Life Tribe i stand til at tilbyde en unik og effektiv tilgang til at støtte piger i deres mentale sundhed og trivsel gennem en kombination af fysisk træning, kreativitet, naturkontakt og ekspertrådgivning.

Vores fokus omkring at give de unge muligheder for at udforske deres identitet, opbygge selvværd og selvtilid samt opdage deres styrker er afgørende for deres personlige udvikling. Samtidig er vores indsats for at styrke forbindelsen mellem de unge piger og naturen og fremme regelmæssig motion en fantastisk måde at fremme trivsel på flere niveauer. Måden vi støtter de unge i at håndtere stress, angst og depression gennem en holistisk tilgang, der tager hensyn til hele personen er meget værdifuld, og ved at tilbyde en bred vifte af støttemuligheder, er vi engagerede i at hjælpe de unge med at udvikle stærke mentale sundhedsfærdigheder, så de trives på lang sigt.



VORES BYGGESTEN

Vi nævner ofte den helhedsorienterede tilgang, da The Life Tribes grundfundament og byggesten aldrig står alene men er i konstant dialog og samarbejde med hinanden. Alle byggesten arbejder på samme tid, derfor ses vores vision og grundfundament som en cirkulær læringsstruktur.

Ved at fremme kreativ udfoldelse får de unge mulighed for at udtrykke deres tanker, følelser og ideer på en positiv måde, samtidig med at de opdager nye interesser og talenter. Gennem fokus på kreativ udfoldelse kan The Life Tribe give de unge mulighed for at opdage deres styrker, udforske deres identitet og opbygge en følelse af selvværd og selvtillid, der vil tjene dem godt i livet.

At hjælpe unge med at håndtere stress, angst og depression er en vigtig del af støtten, som The Life Tribe kan tilbyde. Vores holistiske tilgang indebærer at adressere disse udfordringer på en omfattende måde, der tager hensyn til hele personen, herunder deres fysiske, mentale, følelsesmæssige og spirituelle velvære. Ved at tilbyde en bred vifte af støttemuligheder kan foreningen hjælpe unge med at håndtere og overvinde stress, angst og depression og opbygge stærke mentale sundhedsfærdigheder.



Kreativitet



Natur Kontakt

Forbindelsen til naturen er afgørende for vores trivsel på mange niveauer, både fysisk, mentalt og følelsesmæssigt. Generelt set kan en stærk forbindelse til naturen berige vores liv på mange måder og bidrage til vores generelle trivsel og lykke. Ved at styrke forbindelsen mellem børn/unge og naturen kan The Life Tribe bidrage til at fremme deres mentale, fysiske og spirituelle velvære, da naturen kan bidrage til en utrolig givende og helbredende oplevelse.



Mental Sundhed



Fysisk Velvære

Regelmæssig motion kan frigive endorfiner, som er kroppens naturlige "lykkehormoner", dette kan hjælpe med at reducere stressniveauet og forbedre humøret. Dette kan omfatte alt fra udendørs aktiviteter som vandreture eller gåture i naturen, til yoga, dans eller styrketræning.

Ved at integrere både mentale og fysiske sundhedsfremmende aktiviteter og ressourcer kan The Life Tribe bidrage til at styrke unge på en helhedsorienteret måde og hjælpe dem med at træning og udvikle sig mere holistisk.

Vores tilgang til sundhed og velvære, sigter mod at opretholde en god balance mellem krop og sind. Det er vigtigt at finde de aktiviteter, der passer bedst til de unges behov og præferencer og at gøre dem til en regelmæssig del af deres daglige og ugentlige rutine.

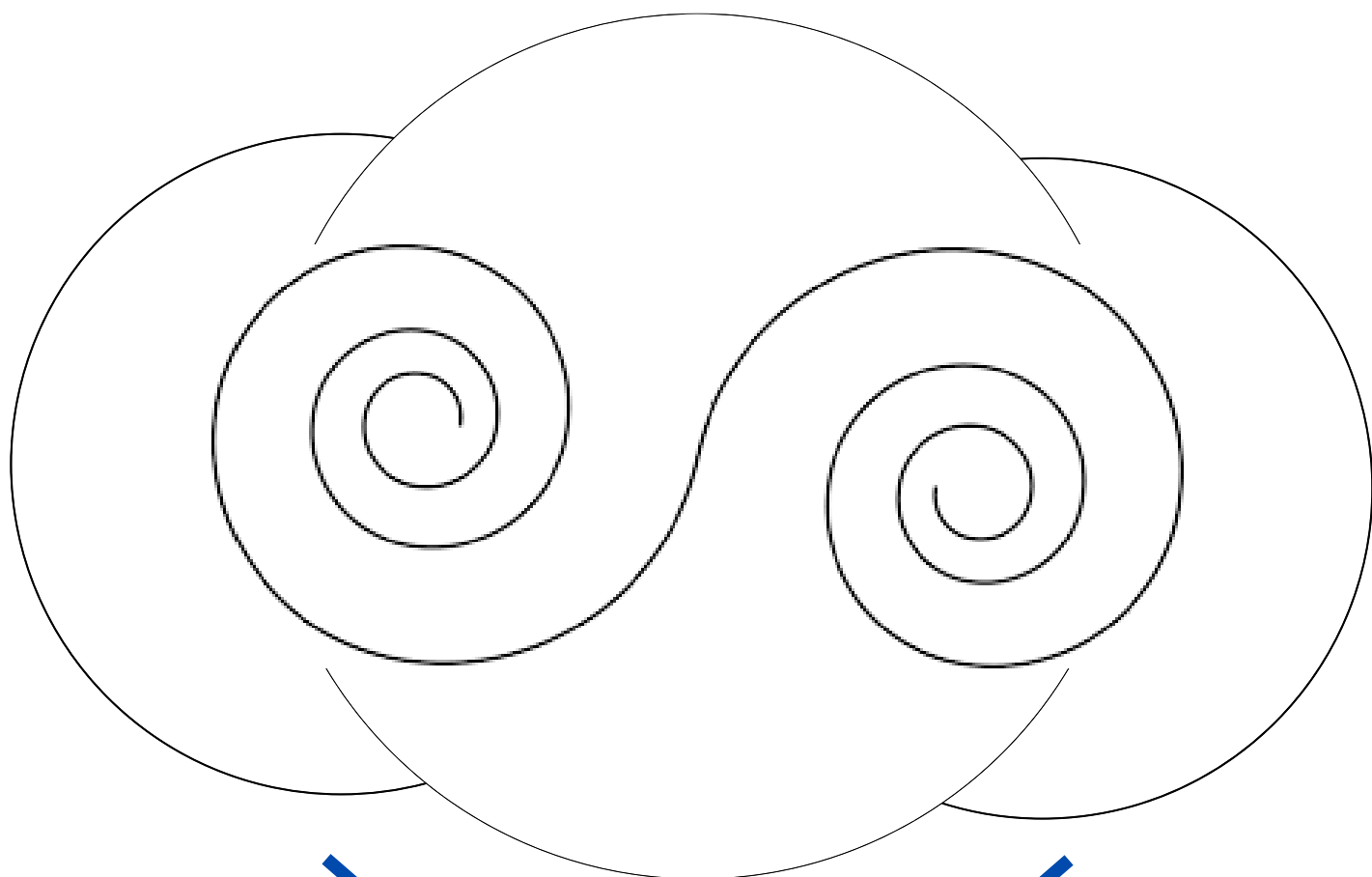


Fællesskab

Foreningslivet spiller en central rolle i samfundet ved at skabe rum for fællesskab, engagement, læring og vækst. The Life Tribe kan være en inspirerende og støttende ressource for enkeltpersoner og grupper, der søger at udforske og udvikle sig selv på en dybere og mere meningsfuld måde, samtidig med at de opbygger forbindelser og fællesskab med ligesindede. Vi fokuserer på at skabe et rum for personlig vækst, selvudvikling og fællesskab, hvor medlemmerne kan udforske og dyrke forskellige aspekter af sig selv og deres forbindelse til verden omkring dem, i takt med at vi skaber rum, hvor medlemmer kan udvikle deres evner til følelsesmæssig regulering, samt støtte hinanden i processen.



KONTAKT



THE LIFE TRIBE

info@thelifetribe.dk

www.thelifetribe.dk

CVR: 44671425

Konto: 5444-0255057



BUDGETSKABELON, PROJEKTTILSKUD

Det er en forudsætning for udbetaling af Københavns Kommunes projekttilskud at tilskudsmodtager udarbejder et budget, der er opstillet i overensstemmelse med denne budgetskabelon. Budgettet skal godkendes af Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Alle felter markeret med gult skal udfyldes. Der må gerne tilføjes linjer, under såvel indtægter som udgifter. Såfremt I ikke har indtægter fra eksempelvis fonde, honorarer eller billetindtægter, skriver I 0 i feltet ud for.

Aflyses eller ændres væsentlige dele af projektet skal budgettet revideres og sendes til Kultur- og Fritidsforvaltningen med en forklaring på ændringerne. Ændringerne og det reviderede budget skal godkendes af Kultur- og Fritidsforvaltningen.

Det senest godkendte budget skal sidenhen anvendes som grundlag for regnskabsaflægning, og væsentlige afvigelser fra budgettet skal årsagsforklares (se vedlagte regnskabsmodel og -instruks).

Tekst i kursiv er vejledningstekst.

Tilskudsmodtagers navn: The Life Tribe
CVR: 44671425
Projektets navn: The Life Tribe - Mental sundhed & fysisk velvære

Projektperiode: <i>Projektperioden er lig med udgiftsperioden, dvs. den starter når de første udgifter afholdes og slutter, når den sidste udgift er afholdt.</i>

Indtægter	Budget	Budget året før (hvis der er givet tilskud året før)	Notér om beløbet er ansøgt eller allerede bevilliget.
Ansøgt tilskud fra Kultur- og Fritidsudvalgets disponible midler	57.500,-		Ansøgt
Øvrige tilskud, specificeret (<i>herunder øvrige tilskud fra Københavns Kommune, fra fonde, sponsorer mm. hvis I ingen har skrives 0. Posterne er eksempler, der kan ændres efter jeres konkrete indtægter</i>)			
1. Fabrikant E.H. Ludvigsen og Hustrus Legat	30.000,-		Allerede bevilget ✓
b)			
c)			
Honorarer			
Billetindtægter			
Øvrige indtægter, specificeret			
a)			
b)			

c)			
INDTÆGTER I ALT	87.500,-		

Udgifter <i>Posterne er eksempler, der kan ændres efter behov, men I skal oplyse til hvad I ønsker at anvende det ansøgte tilskud</i>	Budget	Budget året før (hvis der er givet tilskud året før)
Løn og honorarer (rollemodeller og instruktører)	24.000,-	
Foredrag	6.000,-	
Materialeudgifter (træningsudstyr, måtter, logbøger)	10.000,-	
Fortæring (frugt, mad til workshops og afslutningsevent)	8.000,-	
PR og markedsføring (grafik, flyers, SoMe)	3.500,-	
Transport	6.000,-	
Projektleder (Fabrikant E.H. Ludvigsen og Hustrus Legat)	30.000,-	
c)		
UDGIFTER I ALT	87.000,-	

RESULTAT		
-----------------	--	--

Kommentarer/forbehold: Fonden Fabrikant E.H. Ludvigsen og Hustrus Legat har allerede bevilget 30.000 kr. til projektet til løn til projektlederen.
--