



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGSRRESURSER

# MODUL 1

## FÖRSTÅELSE AV UNGDOMARS VÄLBEFINNANDE

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union



Finansieras av Europeiska unionen. De synpunkter och åsikter som uttrycks är endast upphovsmannens [upphovsmännens] och utgör inte Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kulturs (EACEA) officiella ståndpunkt. Varken Europeiska unionen eller EACEA tar något ansvar för dessa. 2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948



# INNEHÅLL



VÄLKOMMEN	3
1.1 MÅNGKULTURELL MÅNGFALD	5
1.2 FÖRSTÅELSE AV VÄLBEFINNANDE	10
1.3 ATT BEJAKA MÅNGFALD	23
1.4 LÄRANDE OCH VÄLBEFINNANDE	37
1.5 IDROTT, MÅNGFALD OCH VÄLBEFINNANDE	61
1.6 EMPATI OCH VÄLBEFINNANDE	73
1.7 YTTERLIGARE RESURSER	79

# Välkommen till WELLHOODY!

WELLHOODY handlar om att stärka gemenskapen genom ungdomars lärande. Det handlar om att omfamna våra olikheter och få alla att känna sig inkluderade och må bra.

## DENNA KURS

WELLHOODYs mål?

**Möjliggöra för ungdomar WELLBEING, rotat i mångfald.**

När unga människor lär sig om styrkan i mångfald inspirerar det alla i samhället att arbeta tillsammans för allas välbefinnande och att vara mer accepterande och inkluderande.

Redo för att börja?



VÄLFÄRD

# Inlärningsmål

- I denna inledande modul kommer deltagarna att utforska den rika mångfalden av mångkulturell mångfald och dess betydelse i dagens värld.
- Vi kommer att fördjupa oss i de centrala begreppen för välbefinnande och hur mångfald spelar en avgörande roll för att förbättra det.
- Genom ämnen som lärande, sport och empati kommer vi att avslöja de djupa sambanden mellan mångfald och övergripande välbefinnande, vilket skapar förutsättningar för en omfattande resa i ämnet.



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

# 1.1 Mångkulturell mångfald

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union



# Mångkulturell mångfald

Innan vi börjar utforska hur vi kommunicerar mellan olika kulturer och inom olika grupper bör vi förstå vad termerna mångkulturell, **tvärkulturell** och **interkulturell** betyder.

Mångkulturalism, mångfald och tillhörighet är alla olika termer. Ungdomar som känner till dessa termer kommer att förstå sitt samhälle bättre och ha större chans att känna samhörighet och välbefinnande.



# Olika kulturer överallt!

Har du någonsin lagt märke till att vissa platser har många olika kulturer? Det kallas **mångkultur**, det vill säga flera kulturella eller etniska grupper inom ett samhälle. Men bara för att en plats har många kulturer betyder det inte att alla umgås tillsammans eller förstår varandra.

## Chatta över kulturgränserna

Människor med olika kulturell bakgrund kommunicerar på olika sätt och följer olika samhällsnormer som kan vara obekanta för någon som inte tillhör den kulturen. Det är som att översätta dina vibbar till deras. Ibland kan en kultur verka mer högljudd eller populär än de andra. Förutom att chatta måste vi hitta djupare sätt att verkligen förstå varandra, och inte bara översätta!



# Interkulturell kommunikation



Interkulturell kommunikation handlar om att verkligen vilja förstå och knyta an till varandra över tid.

Vårt mål bör vara att behärska detta sätt att kommunicera.

Det är en kontinuerlig resa av lärande och delande som ständigt utvecklas med alla inblandade.



# Ett medieexempel på interkulturell kommunikation

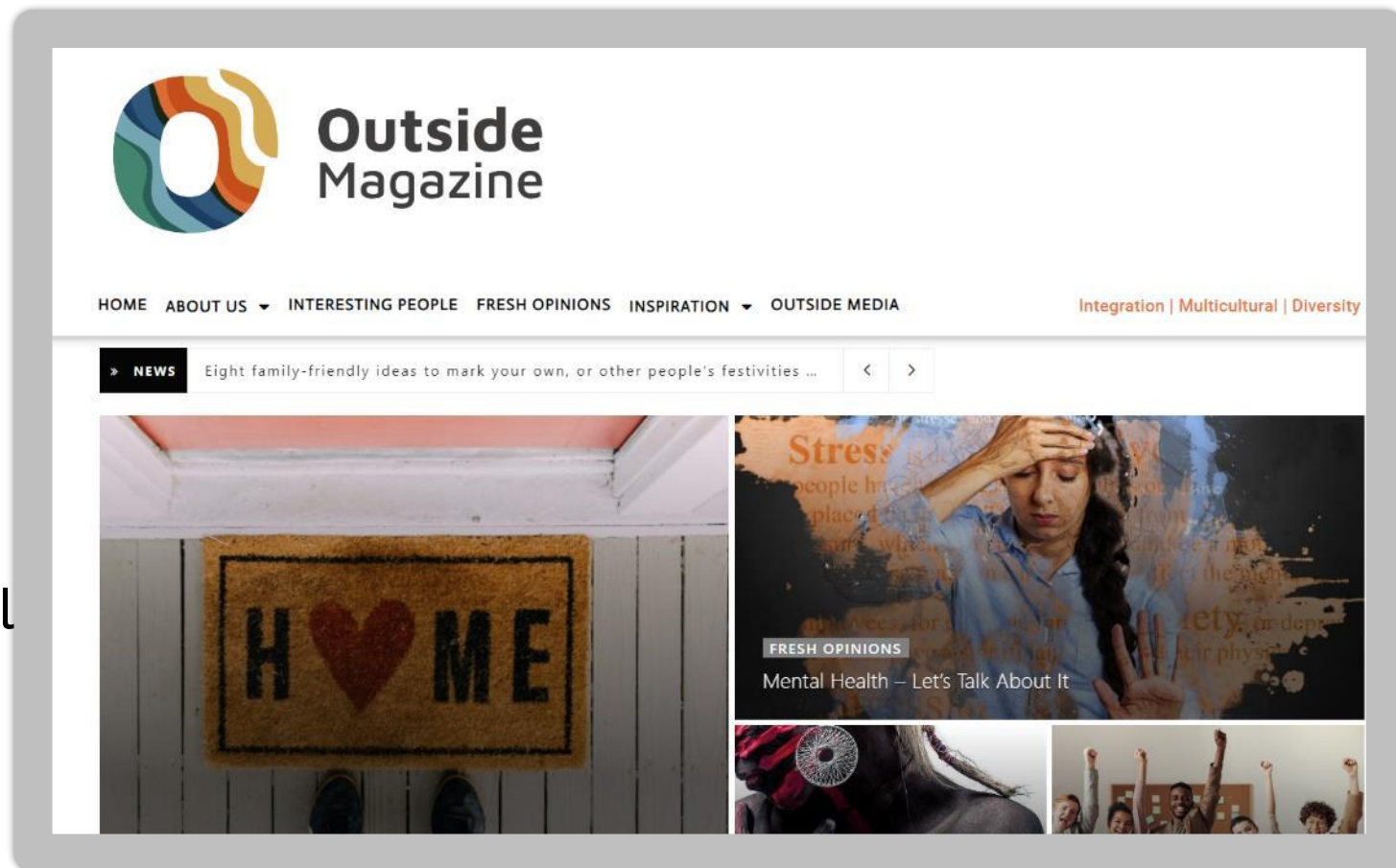
Bli inspirerad av Outside Multicultural Magazine

[www.outsidemagazine.ie](http://www.outsidemagazine.ie)

Fördjupa dig i flera artiklar från Outside Multicultural Magazine. Klicka [HÄR](#) för att komma till

Denna tidning innehåller innehåll av olika författare.

Skulle alla dessa insikter vara möjliga om författarna till denna tidning inte var så olika?





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

## 1.2 Förståelse av välbefinnande

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

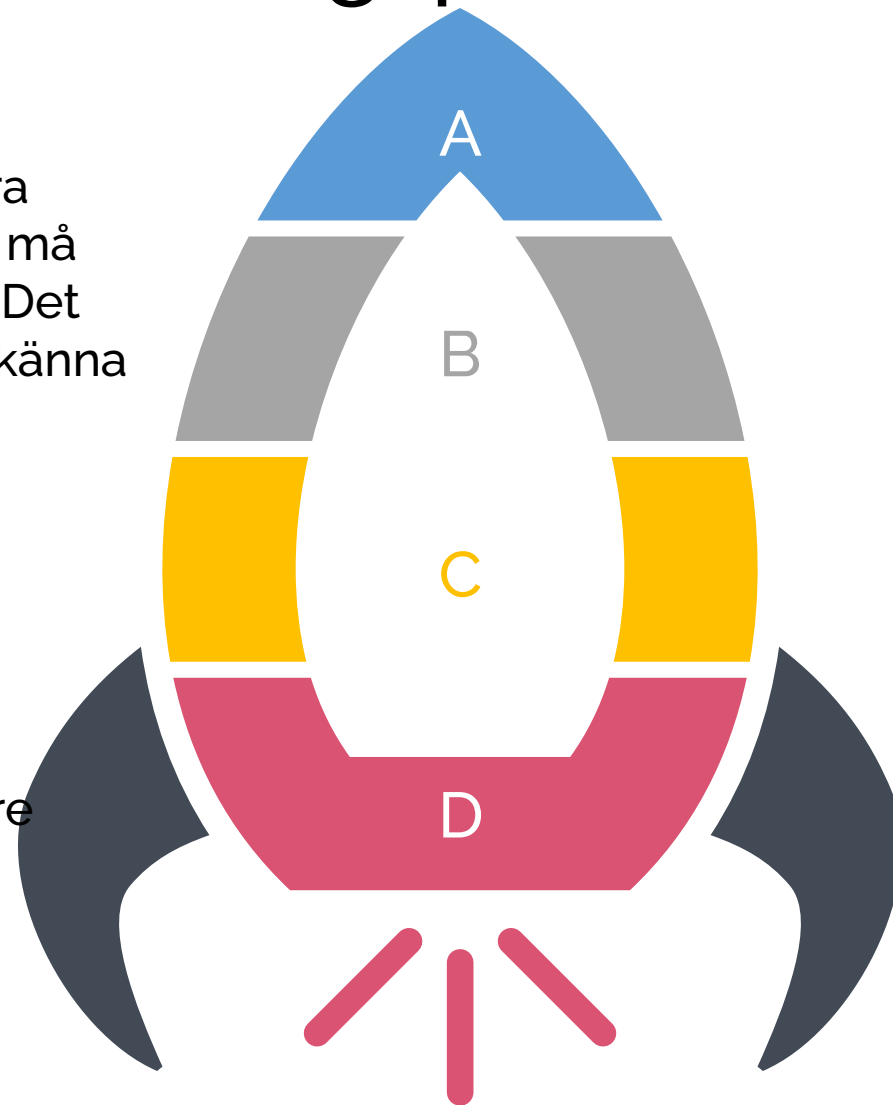
# Välbehinnande: Det är ett lagspel

## A. Vad är välbehinnande?

Det handlar inte bara om att vara sjukdomsfri. Det handlar om att må bra fysiskt, psykiskt och socialt. Det handlar om att ha ett syfte och känna samhörighet.

## B. EU:s syn på ungdomar

EU driver på för bättre psykisk hälsa, enklare tillgång till hälso- och sjukvårdstjänster och mindre drogmissbruk. EU lyfter också fram idrottens betydelse för att lära ut lagarbete och förståelse för olika kulturer.



## C. Djupdykning i välbehinnande

Vi hör ofta talas om de välfärdsutmaningar som unga människor står inför. Men välbehinnande är mer än så. Det är en blandning av hur vi mår, hur samhället ser på oss och vilka möjligheter vi får.

## D. Tillsammans lyckas vi

Verkligt välbehinnande?  
Det är inte en ensam resa.  
Skolor, vårdpersonal, idrottslag  
- vi spelar alla en roll.

# Relationer som grundpelare för ungdomars välbefinnande

## Förståelse

Kommunikation är nyckeln till att förstå varandra, och detta är särskilt sant när det gäller interkulturell dialog.

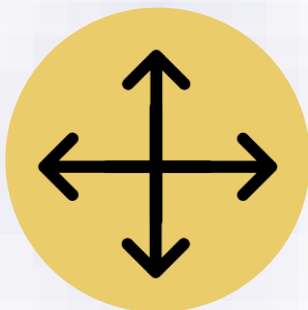


## Medkänsla

Interkulturell dialog kan också hjälpa unga människor att förstå olika perspektiv, vilket kan leda till mer empati och medkänsla i deras relationer med andra.

## Identiteter

När unga människor lär sig effektiva kommunikationsfärdigheter kan de överbrygga klyftan mellan olika kulturer och uttrycka sin egen kulturella identitet.

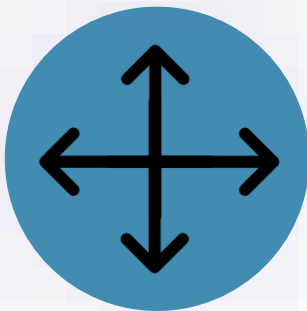


## Anslutning

Detta kan leda till ökat välbefinnande för unga människor, eftersom de kan få kontakt med andra på ett meningsfullt sätt.

## Meningsfull kommunikation

Genom att utveckla en stark kommunikationsförmåga kan de delta i meningsfulla samtal med människor från alla samhällsskikt och bygga broar för förståelse mellan kulturer.



## Förhållanden

Kommunikation är en viktig färdighet som hjälper oss att bygga relationer, uttrycka oss själva och förstå andras perspektiv.

# En förändring för dagens ungdomar!

Att introducera interkulturell kommunikation för ungdomar är inte bara ytterligare en lektion - det är ett banbrytande sätt att öka ungdomarnas allmänna lycka och ge dem förutsättningar att lyckas med att chatta effektivt.

Genom att möjliggöra interkulturella samtal och chattar kan unga människor resa in i sina egna kulturella vibbar och sedan verkligen förstå vad andra kulturer handlar om.



Låt oss vara ärliga: i vår superuppkopplade värld möter unga människor alla möjliga kulturer, språk och trosuppfattningar mer än någonsin.



Så genom att lära sig om dessa djupgående kulturella samtal får unga människor ett pass för att känna sig delaktiga och nöjda.

# Förståelse av begreppet välbefinnande

Innan vi fördjupar oss i de specifika problem som vissa ungdomsgrupper står inför är det viktigt att förstå begreppet välbefinnande.

*Välbefinnande är ett tillstånd av hälsa, lycka och välstånd och omfattar fysisk, psykisk och social hälsa.*



**Wellhoody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

# Vad formar din värld?

Har du någonsin lagt märke till hur ditt ursprung, din bakgrund eller till och med ditt bostadsområde kan förändra hur du upplever livet? Det beror på att saker som din etnicitet, kultur, hur mycket pengar din familj har eller var du bor kan spela en stor roll för vilka möjligheter och vilket stöd du får. Sådana är de fakta och ojämlikheter i livet som vi måste sträva efter att utmana.

Dessa faktorer kallas kontextuella faktorer, och de kan göra en enorm skillnad för hur unga människor mår och trivs. Genom att ta itu med dessa faktorer kan vi börja göra saker och ting mer rättvisa för våra ungdomar.





# Unika utmaningar för marginaliserade ungdomar

Ungdomar från marginaliserade samhällen möter ofta särskilda utmaningar som påverkar deras välbefinnande.

Det kan handla om diskriminering, att leva i fattigdom, att inte ha tillgång till bra utbildning och sjukvård eller andra djupt rotade hinder som håller dem tillbaka.

För att verkligen göra skillnad måste vi fördjupa oss i dessa utmaningar och ta reda på de bästa sätten att hjälpa oss själva och de omkring oss.



**Wellhoody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities



# Unika utmaningar för marginaliserade ungdomar

Att göra välbefinnande rättvist och tillgängligt för alla

## Att upptäcka skillnaderna

För det första måste vi se var klyftorna finns. Vissa människor får inte samma chanser på grund av saker som ligger utanför deras kontroll, som var de kommer ifrån eller deras bakgrund. När vi väl ser dessa klyftor måste vi göra mer än att bara prata om dem. Vi måste agera.



## Stärka självförtroende och möjligheter

Det handlar inte bara om att ge resurser, även om de i allra högsta grad är en del av lösningen. Det handlar om att se till att alla känner att de kan göra en förändring i sitt liv och stå upp för det de tror på. Alla ska känna att de har de verktyg och den röst som krävs för att möta livets utmaningar

## Gemenskapens roll

Samhället spelar en stor roll. Genom att tillhandahålla resurser och stöd kan vi hjälpa alla att känna att de hör hemma och kan göra skillnad. Det handlar om att se till att alla känner att de blir hörda och kan övervinna utmaningar.

## Att gräva djupare i varför och hur

De utmaningar som vissa står inför är komplexa, från penningfrågor till utbildning och hälsa. Vi måste göra en djupdykning, kanske till och med samarbeta med de drabbade, för att verkligen förstå varför dessa klyftor finns och hur de påverkar människors liv.



## Sprida ordet och förståelsen

Genom att berätta historier, anordna evenemang eller till och med använda sociala medier kan vi få fler människor att förstå och bry sig. Och genom att lära oss mer om olika kulturer och bakgrunder kan vi alla bli mer förstående och välkomnande.



# Bara några utmaningar från hela vårt samhälle

**Unga med funktionsnedsättning** kan ställas inför unika utmaningar när det gäller fysisk tillgänglighet, social integration, utbildning, hälso- och sjukvård samt emotionell och mental hälsa.

**Unga HBTQ+-personer** kan utsättas för diskriminering, mobbning eller avvisande på grund av sin sexuella läggning eller könsidentitet, och drabbas oftare av ångest och andra psykiska problem på grund av stigmatisering.

**Ungdomar med låg inkomstbakgrund** kan gå i skolor med sämre resurser och färre möjligheter. De kan sakna tillgång till näringsrika måltider, vilket leder till hälsoproblem, och har begränsad exponering för vidareutbildning och karriärmöjligheter.

**Unga människor från etniska minoriteter** utsätts för diskriminering och stereotyper, inklusive rasprofilering, fördomar och mikroaggressioner. De balanserar mellan sin etniska kultur och den dominerande kulturen.

# EXEMPEL på hur vi kan göra livet mer rättvist för ungdomar med funktionsnedsättning

## Den stora bilden

Det handlar inte bara om tjänster eller anläggningar. Det handlar om att förändra hur vi tänker och se till att alla känner att de hör hemma.

Känslomässigt stöd är viktigt

Alla har tuffa dagar. För personer med funktionsnedsättning kan rätt känslomässigt och psykologiskt stöd göra hela skillnaden. Det handlar om att förstå, erbjuda hjälp och bygga styrka tillsammans.

Att vara en del av koncernen

Vi kan få alla att känna sig inkluderade genom att skapa större medvetenhet om funktionsnedsättningar, få alla att delta i samhällsevenemang och utforma program där alla är välkomna.

Utmaningar

Personer med funktionsnedsättning möter ofta mer än bara fysiska hinder. De kan känna sig utanför socialt, möta hinder i skolan, kämpa för att få rätt vård eller hantera känslomässiga utmaningar.

Utbildning som fungerar för alla

Det handlar om mer än att bara komma in i ett klassrum. Vi behöver undervisningsmetoder som fungerar för alla, utbildade lärare och extra stöd när det behövs.

Hälso- och sjukvård som förstår

Det innebär bättre utbildade läkare och sjuksköterskor, hälso- och sjukvårdssystem som förstår och en politik som ser till att alla får den vård de behöver.

Att bryta ner fysiska hinder

Tänk på att göra offentliga platser mer tillgängliga och använd cool teknik för att hjälpa till. Det handlar inte bara om ramper, utan om att skapa utrymmen där alla kan röra sig fritt.



**Wellhood**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

# Förstå och agera på ungdomars välbefinnande

För att göra verklig skillnad för ungdomars välbefinnande, särskilt för dem som kan förbises, måste vi först verkligen "förstå" vad de går igenom. Det innebär att vi måste förstå de unika utmaningar som olika grupper står inför, till exempel de som kommer från marginaliserade samhällen eller de som har funktionsnedsättningar. Med den kunskapen kan vi skapa planer som passar allas behov.

Men det handlar inte bara om att förstå. Vi måste agera. Det kan handla om att skapa särskilda program, workshops eller till och med driva på för att ändra reglerna. Och det är inte ett enmansjobb. Alla i samhället har en roll att spela. Att rösta och vara en aktiv medborgare är en del av lösningen!

# Se till att det fungerar och sprida budskapet

När vi väl har våra planer på plats kan vi inte bara hoppas på det bästa. Vi måste hålla ett öga på saker och ting, se vad som fungerar och vad som inte gör det, och vara redo att ändra på saker och ting om vi behöver det.

Och när vi hittar något som verkligen fungerar? Då ska vi inte hålla det för oss själva. Vi kan dela med oss av det, använda det på olika platser eller till och med i större skala. Vad är målet? Att se till att alla ungdomar, oavsett var de kommer ifrån eller vilka utmaningar de står inför, får det stöd de behöver.



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

## 1.3 Att bejaka mångfald

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

Hassan Jarfi, Fondation Ihsane Jarfi

"Kulturell mångfald är helt enkelt att vara medveten om sin situation som en människa som lever på en planet där det inte finns något annat än olika människor. Det finns 8 miljarder skillnader på planeten!"

*"La diversité culturelle, c'est simplement prendre conscience de sa situation en tant qu'être humain qui vit sur une planète où il n'y a que des gens différents. Det finns 8 miljarder olika människor på planeten!"*







# Att omfamna mångfald: En väg till kollektivt välbefinnande

- ✓ Mångfald berikar våra perspektiv och främjar kreativitet och innovation.
- ✓ Inkludering främjar en känsla av tillhörighet och förbättrar den mentala och känslomässiga hälsan.
- ✓ Att hylla olikheter överbryggar klyftor och leder till ett mer harmoniskt samhälle.

*Våra olikheter är vår styrka. Omfamna mångfalden och bli lyckligare och friskare.*



# Är mångfald och inkludering bra för ditt välbefinnande?



Titta på videon till vänster  
eller klicka på den här länken  
för att se den på You Tube:

<https://www.youtube.com/watch?v=HtlUuR1XkBg>

# Att omfamna mångfald: en väg till kollektiv Välbefinnande

## VAD HAR VI LÄRT OSS?

- 1: Vikten av att inkludera olika perspektiv i samhället för att undvika splittring och silos.
- 2: Konceptet ömsesidigt liv: "Mitt välbefinnande är ditt välbefinnande."
- 3: Skillnaden mellan att passa in och att känna tillhörighet. Att vara autentisk leder till sann tillhörighet.
- 4: Ledarnas roll i främjandet av denna miljö.

*Bara för att någon passar in betyder det inte att de hör hemma! Låt oss hjälpa människor att känna tillhörighet, med början i våra autentiska jag!*





# Dyk djupare: Frågor och uppgifter



## Fråga 1

Fundera på när du kände att du var tvungen att "passa in" snarare än att "höra till". Hur påverkade det ditt välbefinnande?



## Fråga 2

Hur kan du främja psykologisk säkerhet i din dagliga interaktion med unga människor från olika bakgrunder?



# Dyk djupare: Frågor och uppgifter



## Uppgift 1

Dela en personlig berättelse om mångfald och inkludering med en vän eller på sociala medier. Använd till exempel hashtaggen

[#DiversityIsStrength](#).



## Uppgift 2

Engagera dig i ett samtal med någon som har en annan bakgrund. Försök att förstå deras perspektiv och dela med dig av ditt eget.



## Skönheten i mångfald

- Bejaka mångfalden i varje interaktion. Ditt och andras välbefinnande hänger på det.
- Mångfald handlar inte bara om att erkänna våra olikheter utan också om att hylla dem.
- För unga människor är det viktigt att förstå att varje individ har ett unikt perspektiv, en historia och en styrka att bidra med.
- Att bejaka mångfalden berikar vårt lärande, vidgar våra vyer och skapar en mer inkluderande och harmonisk värld. I grund och botten ligger mångfaldens skönhet i dess förmåga att förena oss, lära oss och inspirera oss att växa tillsammans. Låt oss värna om den.



# Utmaningar för ungdomar med olika bakgrund, Låt oss titta närmare på migranter

Invandrare är kraftfulla motorer för lokala ekonomier, särskilt i EU, en kontinent där befolkningsåldern är högre än någonsin. Men invandrargrupperna kämpar fortfarande för att bli medborgare med fullständiga rättigheter.

Den här matematiken är inte vettig!

# Några utmaningar för unga invandrarkvinnor

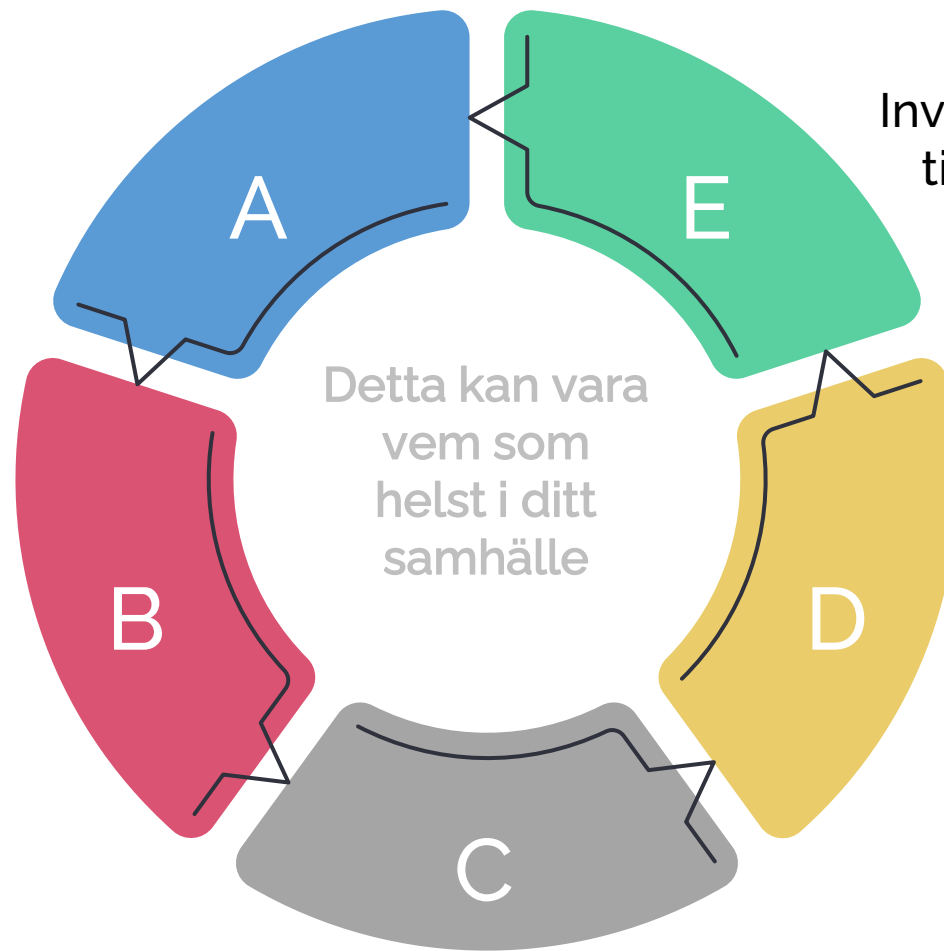
## Arbetsmarknad

Deras utbildning erkänns inte alltid på arbetsmarknaden i värdlandet

## Utbildning

I Europa har infödda barn till migranter svårt att hålla jämna steg med sina europeiska jämnåriga

Låg andel som deltar i eftergymnasial utbildning



Detta kan vara vem som helst i ditt samhälle

## Diskriminering

Diskriminering på grund av etnicitet, nationalitet och ras

## Kön

Invandrarkvinnor har sämre tillgång till arbetsmarknaden jämfört med jämnåriga födda i Europa

## Deltagande

Lägre deltagande i aktivt medborgarskap och bristande deltagande i det politiska livet

OECD (2018) Integrationspolitiken för invandrare har förbättrats men förändringar kvarstår

Espiova, N., Ray, R., Pugliese, A., Tsabutashvili, D (2017) Hur världen ser på migration, Internationella organisationen för migration

Gonzalez Enriques, C. (2016) Höjder och sänkningar av den spanska invandringen, Real Instituto Elcano



# Migrerande ungdomar

Enligt OECD (2021) är ungdomar med migrerande föräldrar särskilt utsatta på grund av lägre utbildningsnivå och lägre deltagande på arbetsmarknaden (covid-19-krisen förvärrade bara denna situation).

Dessa två faktorer är en viktig utmaning för integrationen och utvecklingen av inrikes födda invandrarungdomar.

Görs det något åt det?



# Några idéer för integration av invandrarungdomar/infödda invandrarungdomar

(ur ett europeiskt perspektiv)

## ANDRA CHANSEN PROGRAM

Språket bör främja integration istället för att betona invandrarstatus. Exempel: Använda "andra generationens medborgare" istället för "invandargenerationer"



## FLEXIBEL UTBILDNING VÄGAR FÖR UNGDOMAR FÖDD UTOMLANDS

Anpassning eller språkstöd, eller användbar information om hur skolsystemet fungerar behövs innan integrering i den vanliga undervisningen

## MOTVERKA DISKRIMINERING OCH FRÄMJA MÅNGFALD

Öka medvetenheten om inkludering på arbetsplatserna samt om personalens rättigheter och skydd

## SOCIAL INTEGRATION GENOM IDROTT OCH FÖRENINGAR

Aktiviteter som ger ungdomar en chans att interagera, visa ledaregenskaper, visa talang och utveckla kompetenser

## UNDERLÄTTANDE AV ÖVERGÅNGEN FRÅN SKOLA TILL ARBETSLIV

På grund av orsaker som låg utbildning, diskriminering eller brist på sociala nätverk. Det behövs program som erbjuder vägledning, lärlingsutbildning och praktikplatser.

# Framgångshistoria: JOBLINGE (Tyskland)



JOBLING-initiativet i Tyskland syftar till att ge unga människor (15-24 år), med små utsikter till anställning, kompetens för och på arbetsmarknaden. I programmet, som varar i 6 månader, placeras ungdomar först i projekt där de visar sitt engagerade deltagande.

De går igenom en orienteringsfas för att upptäcka sin yrkesinriktning och sedan förbereds de för lärlingsutbildning inom de yrken de önskar. Därefter börjar de få erfarenhet på arbetsplatsen i en övervakad praktikplats, innan de faktiskt arbetar för sin lärlingsplats på ett partnerföretag.



# Låt oss titta på vad vi har lärt oss och vad som väntar framöver!

*Fortsätt att lära  
för välbefinnande!*



Vi har nu lärt oss vad välbefinnande handlar om och hur det går bra att kombinera med mångfald. Vi tittade på vad mångfald är och vilka utmaningar ungdomar med olika bakgrund kan ställas inför, och vi fortsatte med att titta på utbildningsinstitutionens roll när det gäller välbefinnande och mångfald.

Låt oss nu titta närmare på sambandet mellan lärande och välbefinnande.





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

# 1.4 Lärande för välbefinnande

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Fortsätt att lära för välbefinnande!

Olika typer av lärande, inklusive formellt och informellt, kan ha en positiv inverkan på ungdomars välbefinnande!

**Upptäck 3 viktiga ämnen som hjälper dig med detta:**

- 1.** Förstå sambandet mellan lärande och välbefinnande.
- 2.** Skapa stödjande inlärningsmiljöer.
- 3.** Utveckla strategier för att främja välbefinnande genom att lära sig och genomföra dem.

# Förstå sambandet mellan lärande och välbefinnande

Ungdomsklubbar och andra informella inlärningsplatser kan öka ditt välbefinnande genom att ge dig möjligheter att uttrycka dig och upptäcka nya saker.

Dessa platser uppmuntrar till personlig utveckling, socialt umgänge och att ha roligt, samtidigt som man lär sig. Det handlar om att ha kul och må bra samtidigt som man får värdefulla erfarenheter.



# Förbättra ditt välbefinnande genom att förstå förhållandet mellan Lärande och välbefinnande



## Självuttryck i samhället

Att ägna sig åt **kreativa aktiviteter** som konst, musik och drama kan ge dig en känsla av att **uttrycka dig själv och behärska saker**, vilket kan bidra till att stärka din identitet. Dessa aktiviteter kan också främja **positiva sociala kontakter** och en **känsla av tillhörighet**, vilket är viktiga faktorer för välbefinnandet.

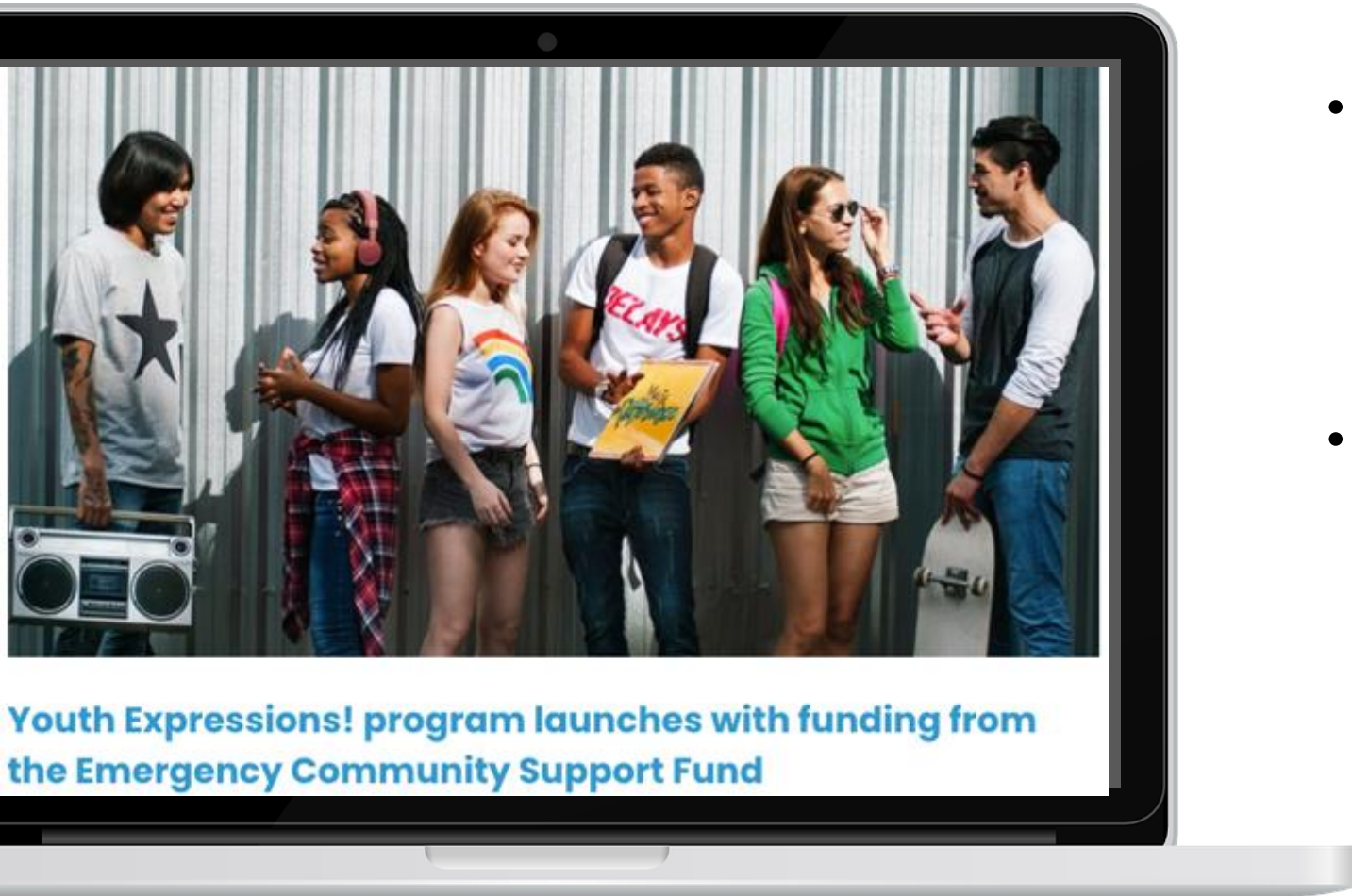


## Hälsa och färdigheter för livet

**Utomhusaktiviteter** som camping, vandring och bergsklättring kan erbjuda möjligheter till lärande. De främjar inte bara **fysisk och psykisk hälsa** utan ger dig också möjlighet att utveckla **ledaregenskaper, lagarbete** och en känsla av **självständighet**.



# Exempel från verkligheten



- Programmet "Youth Expressions" ger unga människor möjlighet att utforska sin kreativitet genom olika konstnärliga medier.
- Programmet är utformat för att hjälpa dig att bygga upp självkänslan, utveckla kommunikationsförmågan och delta i positiva sociala interaktioner med dina kamrater.

# Exempel från verkligheten

CEIPES

About CEIPES ▾ Portfolio News CEIPES Network Employment Agency Learning Mobilities ▾

On the move – The experience of Outdoor Education for social inclusion in ten European countries



Det EU-finansierade projektet "[On the move - The experience of Outdoor Education for social inclusion in ten European countries](#)" främjade social integration och psykisk hälsa bland unga människor genom utomhusaktiviteter. De utvecklade nya färdigheter, fick kontakt med naturen och byggde upp positiva relationer med jämnåriga från olika länder. Projektet gav unga människor en unik möjlighet att utforska sin potential, övervinna utmaningar och uppleva personlig tillväxt och utveckling.

# Förstå sambandet mellan lärande och ungdomars välbefinnande

Som vi ser i vårt On the Move-exempel är formellt lärande, som klassrumsbaserad utbildning, inte den enda vägen till personlig tillväxt och utveckling. Informella inlärningsmöjligheter, som utomhusaktiviteter eller samhällsprogram, kan också ha en betydande inverkan på välbefinnandet och kan vara mycket bättre lämpade för att engagera ungdomar från olika samhällen.

Genom att undersöka hur olika typer av lärande påverkar välbefinnandet kan vi identifiera innovativa metoder för att främja motståndskraft, ledarskap och självmedvetenhet, som alla är viktiga för att främja välbefinnande under hela livet. Att erkänna vikten av inlärningsmöjligheter för att främja personlig tillväxt och utveckling kan bidra till att främja inkluderande inlärningsmiljöer som tillgodoser alla ungdomars olika behov och bakgrunder.

# Att söka platser där du trivs

Vissa platser är helt enkelt en bättre miljö för lärande och utveckling. Det handlar inte bara om rummet, böckerna eller datorerna. Det handlar om människorna runt omkring dig, de mål du strävar efter och de verktyg du har.

Leta efter utrymmen där du inte bara är en siffra, utan där du verkligen är delaktig och involverad i lärandet.



# Hur man känner igen Stödjande inlärningsmiljöer?



## Säkra utrymmen

Där du kan känna dig hörd och uppskattad, där du kan dela bekymmer och glädjeämnen



## Egenmakt

Att involvera er alla i processen och beslutsfattandet stimulerar personlig utveckling



## Informellt lärande

Lärande är inte begränsat till klassrummet, utan sker också i många miljöer, t.ex. ungdomsklubbar, fritidsgårdar



## Anslutning

Miljöer där du kan skapa meningsfulla relationer med jämnåriga ungdomar och vuxna

# Exempel från verkligheten

## Frivilligt ledda ungdomsklubbar

Youth Work Ireland har etablerat frivilligledda ungdomsklubbar i över 200 samhällen i hela Irland. De erbjuder ungdomar från alla bakgrunder en trygg plats, där positiva relationer skapas med vuxna och stöd finns tillgängligt vid behov.

Dessa ungdomsklubbar ses som hjärtat i samhället, de uppmuntrar till deltagande, främjar en känsla av tillhörighet för ungdomar och tillhandahåller utbildning och stöd för volontärer, vilket bidrar till att säkerställa att de skapar en stödjande inlärningsmiljö.

Klicka på länken ovan för att komma till.



# Att hitta stödjande lärmiljöer för ungdomars välbefinnande

För dem som arbetar med ungdomar är det avgörande att förstå hur olika faktorer bidrar till positiva inlärningserfarenheter för unga människor. Du måste inse att inlärningsmiljön spelar en viktig roll, inklusive dina relationer med ungdomar, förväntningar och tillgängliga resurser. Genom att prioritera dessa faktorer kan vi skapa inlärningsmiljöer som främjar välbefinnande, aktivt deltagande och en känsla av tillhörighet. Detta har i sin tur en positiv inverkan på våra ungdomars personliga tillväxt och utveckling.



## Hitta ditt sätt att lära dig

Har du någonsin velat äga det du lär dig? Leta efter tillfällen där du kan fördjupa dig i saker som väcker ditt intresse, baserat på dina egna erfarenheter. Tänk på att gå ihop med vänner för att lära tillsammans eller använda coola tekniska verktyg som gör lärandet roligare och mer engagerande.



## Sök efter platser där du verkligen hör hemma

Har du någonsin drömt om en plats där du inte bara är ett ansikte i mängden? Hitta platser där du inte bara är trygg utan där du verkligen känner dig uppskattad. Det handlar om att få kontakt med dem som lär och vägleder dig och känna den underbara känslan av att vara en del av ett samhälle där alla håller varandra om ryggen.

# Att planera välbefinnande genom lärande kan vara livsförändrande

Sammantaget drar vi nytta av en helt holistisk syn på hälsa och betonar utvecklingen av viktiga livskunskaper. Genom att främja fysiskt, emotionellt och socialt välbefinnande och lära ut färdigheter som problemlösning och motståndskraft är unga människor bättre rustade att hantera livets utmaningar och uppnå och upprätthålla optimal hälsa och välbefinnande.



Har du någonsin lagt märke till att vi sällan får lära oss att ta hand om vårt eget välbefinnande? Det är en stor sak! Genom att ta reda på hur vi ska planera för vår egen mentala och fysiska hälsa kan vi ligga steget före, må bra och undvika framtida hälsoproblem. Det är om att sätta upp en spelplan för att må bättre.



Att ta itu med vår osäkerhet kan förändra allt. Vi har alla stunder av tvivel, särskilt när vi upplever något nytt. Men genom att lära oss att ta oss förbi dessa känslor kan vi växa, förverkliga våra drömmar och öka vår allmänna lycka och mentala hälsa.



# Använda lärande och kompetenshöjning för att skapa din välbefinnandeplan

- 1. Blanda upp det:** Fundera på hur du kan boosta din kropp, ditt sinne och ditt sociala liv. Kanske är det lite meditation, att gå med i ett idrottslag eller att bara umgås med vänner som stöttar dig. Och när du ändå håller på, jobba på färdigheter som att hantera tuffa situationer och komma igen efter motgångar.
- 2. Sätt det i verket:** Har du din plan? Strålande! Nu är det dags att få det att hända. Börja med att ställa in saker och dyk sedan in. Glöm inte att kolla in hur det går. Om något inte fungerar, justera det. Kom ihåg att allt handlar om att hitta det som är bäst för dig.



# Förbättra ungdomars välbefinnande

## Lärande är välbefinnande och välbefinnande är en färdighet att lära sig!



### Planering som en färdighet för livet

Att lära sig att strategiskt planera för sitt personliga välbefinnande är en viktig färdighet som är värd att skaffa sig tidigt i livet. Detta inkluderar att planera hur man lär sig hälsosamma vanor som ger fördelar under hela livet, dessa kan inkludera mindfulness, sport, språk eller någon rolig inlärningsväg egentligen.



### Övervinna osäkerhet

Ibland är det lättare att planera en ny aktivitet, drömma om den, än att genomföra den. Att möta något nytt kan vara skrämmande, och att lära sig att övervinna den inledande ångesten är en viktig läxa som vi alla ställs inför under hela livet. Att följa våra egna små framgångar (t.ex. med en bullet journal) kan vara ett bra sätt att stärka självkänslan.

# Prova Bullet Journaling

## Hur man startar en Bullet Journal (steg-för-steg-handledning)

Av Shelby Abrahamsen: <https://littlecoffeefox.com/how-to-start-your-very-own-bullet-journal/>

STEG  
FÖR  
STEG-  
GUIDE



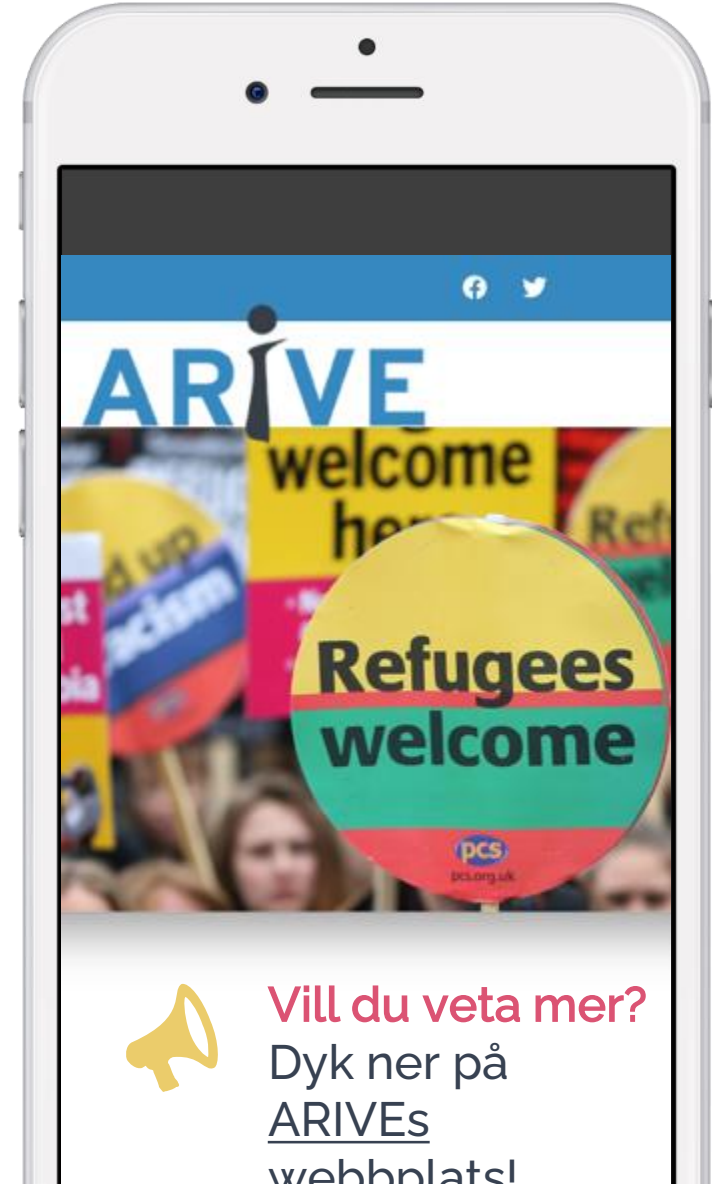
# Exempel från verkligheten på WELLHOODY-liknande tillvägagångssätt

## Kolla in **ARIVE: Förbättrat välbefinnande för unga flyktingar**

**ARIVE** handlar om att hjälpa unga flyktingar, särskilt de som kanske inte har så många formella färdigheter eller kvalifikationer, att hitta rätt när de anländer till en ny plats.

**ARIVEs mål?** Att lösa de stora utmaningar som dessa ungdomar ställs inför när de först kommer hit och hjälpa dem att få kontakt med sina nya samhällen.

**Det här är den häftiga delen:** ARIVE erkänner de färdigheter och kunskaper som dessa unga människor redan har, även om de inte kommer från ett klassrum. De erbjuder specialutbildning baserad på vad varje person behöver och ordnar till och med verkliga arbetslivserfarenheter. På så sätt kan unga flyktingar snabbare börja arbeta och vara en del av samhället. Allt handlar om att se till att de mår bra, hör hemma och kan trivas i sitt nya hem.





# Skolorna har en nyckelroll att spela

Mångfald i skolan är en chans för alla.

När din skola omfamnar mångfald innebär det att alla elever, inklusive du, har möjlighet att lära sig, växa och blomstra.

Genom att främja inkludering och uppskatta olika kulturer, språk och bakgrunder skapar din skola en miljö där du känner dig trygg, glad och känner att du verkligen hör hemma. Inte nog med det, det bidrar också till att göra vårt samhälle mer rättvist.

När vi bejakar mångfald är vi alla vinnare!

# Hur kan denna kunskap förbättra saker och ting?

## Effekterna på ungdomars välbefinnande

Diskriminering och utestängning är vanliga erfarenheter för många elever med olika bakgrund, och det kan ha en negativ inverkan på deras välbefinnande och prestationer i skolan.

Men när mångfalden vårdas på rätt sätt kan den leda till en rad positiva resultat, bland annat ökad kreativitet, empati, akademisk framgång och välbefinnande i allmänhet, oavsett elevens mångfaldsbakgrund.

Att exponeras för olika perspektiv, erfarenheter och kulturer kan verkligen vidga vyerna och göra underverk för den personliga utvecklingen. När vi får chansen att interagera nära med olika människor hjälper det oss att utveckla empati och kritiskt tänkande. Dessutom förbereder det oss för en värld som blir alltmer sammankopplad och globaliserad.

Att kunna förstå och uppskatta olika kulturer och kommunicera över kulturgränserna är högt värderat. Det är en win-win-situation!

# Vad tycker du om din skola? Ge den ett betyg!

## Skolan som främjare av mångfald

Låt oss bryta ner vikten av mångfald i skolan och göra det lättare att förstå. Mångfald är en komplex fråga som omfattar många olika saker som kultur, språk, pengar och religion.

När skolor främjar mångfald innebär det att de arbetar för att skapa en inkluderande och accepterande miljö där elever från alla bakgrunder känner att de verkligen hör hemma och respekteras.

Skolor/universitet kan vara platser för innovation eftersom de samlar ett stort antal olika människor. De kan göra detta genom att ha rättvisa policyer, undervisa om olika kulturer och ge stöd till studenter som kommer från bakgrunder som ofta förbises eller behandlas illa.

# Dyk djupare: Frågor att fundera över



## Frågegrupp 1

Är din skola/universitet präglad av mångfald? I vilken utsträckning?



## Frågegrupp 2

Omgrupperar du efter kulturella likheter med andra? Befinner du dig i en social bubbla? Hur kan DU göra bättre ifrån dig och hjälpa din skola att göra bättre ifrån sig?



# Skattjakt på mångfald i spel

**Syfte:** Att lyfta fram fördelarna med mångfald och främja inkludering

**Material som behövs:** En lista med olika egenskaper, en penna till varje spelare, en tidtagarur och ett pris till vinnaren.

- 1** Dela in spelarna i par eller små grupper
- 2** Ge varje grupp en lista med olika egenskaper, t.ex. kulturellt ursprung, etnicitet, religion, språk, kön, sexualitet, ålder osv.
- 3** Ställ in en timer på 15-20 minuter och be grupperna att hitta exempel på varje egenskap inom gruppen eller runt om i rummet.
- 4** När tiden är ute samlar du ihop grupperna och låter varje grupp dela med sig av sina exempel.
- 5** Uppmuntra spelarna att reflektera över gruppens mångfald och hur varje egenskap ger mervärde och berikar gruppens upplevelse.
- 6** Dela ut ett pris till den grupp som hittat flest exempel.

Kom ihåg att vi firar mångfald och att vi låter människor definiera sig själva!  
Grattis till att ha klarat spelet, belöna dig själv genom att välja ditt favoritcitat om mångfald:

1. *"Samhället är enhet i mångfald." - George Herbert Mead*
2. *"Vår uppgift är att läka. Vår uppgift är att föra samman." - Harold Washington*
3. *"Mångfald: konsten att tänka självständigt tillsammans." - Malcolm Forbes*
4. *"Dela våra likheter, hylla våra olikheter." - M. Scott Peck*
5. *"Styrkan ligger i olikheter, inte i likheter." - Stephen Covey*
6. *"Mångfald är en mix och inkludering är att få mixen att fungera." - Andrés Tapia*
7. *"Ingen kultur kan leva om den försöker vara exklusiv." - Mahatma Gandhi*
8. *"En demokrati frodas av mångfald. Tyranni förtrycker den." - Sam Brownback*
9. *"Alltför många av oss tror fortfarande att våra olikheter definierar oss." - John Lewis*

# Mångfaldsdag i skolan

KLICKA  
OCH  
TITTA



Institut Sainte-Thérèse d'Avila de Chênée, som är medlem i Unescos skolnätverk, presenterar ett av sina projekt för globalt medborgarskap: anordnandet av en mångfaldsdag den 27 april 2023.

Genom Aminas och Toms ögon ger vi oss ut för att upptäcka denna dag, skolan och frågan "vad är kulturell mångfald?"

# Låt oss sammanfatta ämnet lärande och välbefinnande!



Hittills har vi undersökt sambandet mellan lärande och välbefinnande bland unga människor. Vi har identifierat en rad strategier för att främja ungdomars välbefinnande genom lärande och gett exempel på hur de kan genomföras.

Vi hoppas att ämnena har inspirerat dig och att exemplen från verkliga livet har gett dig idéer och verktyg för hur du kan främja välbefinnande bland unga människor genom lärande.

**Låt oss nu ta en titt på sportens superkraft i allt detta!**





**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGSRRESURSER

# 1.5 Idrott, mångfald och välbefinnande

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

## Nelson Mandela

*"Vi kan nå långt fler människor genom idrott än vi kan genom politiska eller pedagogiska program. På så sätt är idrotten mäktigare än politiken. Vi har bara börjat använda dess potential för att bygga upp det här landet. Vi måste fortsätta att göra det."*



# Inkluderande idrott: Överbrygga klyftor, bygga band

Idrott är fantastiskt för ditt fysiska och psykiska välbefinnande, men det avslöjar också något viktigt - mångfalden av förmågor. Alla har inte samma tillgång till idrottsanläggningar, utrustning och resurser. Detta skapar ojämlikheter i idrottsdeltagandet.

Ur mångfaldssynpunkt är det viktigt att inse att idrott antingen kan föra samman samhällen eller skapa splittring. Därför är det viktigt att erbjuda inkluderande, kulturellt känsliga och välkomnande idrottsmöjligheter för unga människor. Genom att göra detta kan vi överbrygga klyftorna mellan olika kulturer, etniciteter och socioekonomiska bakgrunder.

När vi erbjuder idrottsmetoder som omfamnar mångfald hjälper det dig att känna att du verkligen hör hemma och värdesätts. Det främjar kontakter och stärker individer med olika bakgrund.

**Och du, utövar du någon sport? Är du omgiven av unga människor med olika bakgrund? Känner sig alla inkluderade? Om inte, hur kan du hjälpa till att göra det bättre?**



# Idrottsmetoder i ljuset av mångfald och välbefinnande

När du får chansen att uppleva mångfald inom idrotten börjar du uppskatta och förstå olikheterna hos andra människor, vilket leder till att du får mer positiva tankar om mångfald och blir mer accepterande mot andra.

Det bidrar till att skapa en känsla av gemenskap och tillhörighet. Du känner att du är en del av något större, och du får positiva interaktioner med olika människor.

Så oavsett om du idrottar eller hejar på från sidlinjen kan mångfald göra ditt liv lyckligare och mer tillfredsställande. Det handlar om att erkänna och hylla de fantastiska saker som gör varje person unik.



# Fördelarna med mångfald inom idrotten för ungdomars välbefinnande

När idrottslag omfamnar mångfald skapas en miljö där alla **behandlas lika och där fair play värdesätts**. Det ger dig chansen att utveckla dina färdigheter och växa. Det har en direkt inverkan på **din självkänsla** och hur säker du känner dig på dig själv.

Men det är inte allt. Olika idrottslag ger dig också en otrolig möjlighet att lära dig om olika kulturer, traditioner och perspektiv. Det hjälper dig att bli mer medveten om och förstå världen omkring dig. Och när vi har den förståelsen för det människor närmare varandra och hjälper till att skapa inkluderande samhällen.

Så mångfald inom idrotten handlar om mycket mer än att bara spela ett spel. Det handlar om att främja jämställdhet, bygga upp sina färdigheter och lära sig om olika kulturer.

# Exempel från verkligheten - Projekt 51

Women in Sport och Sported in the UK samlades för Project 51, ett gemensamt program som finansieras av Comic Relief och syftar till att hjälpa flickor i några av de mest eftersatta områdena i Storbritannien att uppfylla sin potential och använda idrott för att övervinna effekterna av negativa könsstereotyper.

Könsstereotyper är ett av de största hindren för att fler kvinnor och flickor ska bli aktiva. Mindre än hälften av flickorna säger att de har samma valmöjligheter som pojkarna när det gäller idrott och motion i skolan, och bland barn i gymnasieåldern ses det fortfarande allmänt som en maskulin egenskap att vara "sportig".

De två organisationerna arbetade med flickor och deras klubbar för att ta itu med effekterna av negativa könsstereotyper. Som en del av Project 51 arbetar Women in Sport med sju "Young Influencers" från hela landet för att förstärka unga kvinnors röst inom idrotten.

**TITTA OCH LÄR** <https://youtu.be/GFUne3Dt25s>

**LÄS MER:**

- [Projekt 51 | Sported](#)
- [Utmana könsstereotyper genom idrott | Connect Sport](#)

# Exempel från verkligheten



"Sport dans la Ville" (Sport i staden) erbjuder idrottsprogram för ungdomar från missgynnade områden, med målet att främja social integration, personlig utveckling och arbetsberedskap. Denna förening ökar välbefinnandet genom att skapa en inkluderande plats där unga människor med olika bakgrund känner samhörighet och uppskattning, vilket minskar fördomar.

Genom idrott främjar de mental hälsa, social och emotionell utveckling, fysisk hälsa och en aktiv livsstil. Dessutom stärker de ungdomarna med hjälp av ledarskap och kompetensutveckling, vilket ökar deras allmänna välbefinnande.

# Exempel från verkligheten - Street Soccer

Fotboll - det vackra spelet. En historisk tillbakablick visar att gatufotboll har varit en träningsplattform för några av världens bästa fotbollsspelare. För varje dag som går används gatufotboll för att träna unga fotbollsspelare från mycket olika bakgrunder.

Gatufotboll används konsekvent som ett verktyg för att engagera unga människor i samhället, främja integration, globalt lärande och internationell förståelse bland spelarna. KICKFAIR KICKFAIR | Wir verändern Perspektiven utvecklar och skräddarsyr till exempel gatufotbollsprojekt för att passa lokala kulturer och bidrar till en sund social utveckling av samhällen i Tyskland, samt ger råd till tyska skolor för att inkludera fotboll i läroplanen.

*Ungdomarna upptäcker sina styrkor, lär sig att utveckla dessa potentialer och tar ansvar för sig själva och för andra i det sociala rummet. De använder de färdigheter som de har fått här i kommunen, i sina skolor och på sina fritidsanläggningar. De bidrar aktivt till demokratisk samexistens och icke-våldsam konfliktlösning i sin omgivning.*

Christoph Bolay, överborgmästare i staden Ostfildern



# Varför är det viktigt att utöva idrott?



Som en del av den olympiska och paralympiska veckan på temat inkludering genom idrott träffade journalisten Jamy här de paralympiska idrottarna Sofyane Mehiaoui och Nantenin Keïta och Michel Cymes för att prata om fördelarna med idrott. Jamy tog också tillfället i akt att träffa barn från en grundskola i Clamart för att påminna dem om vikten av att utöva idrott varje dag:

<https://www.youtube.com/watch?v=YAaxfJrz0is&t=2s>

# Lika spel

*Mål: att öka medvetenheten om ojämlikheter inom idrotten och hur man skapar en rättvis och inkluderande spelplan för alla*

*Material som behövs: en spelplan, olika typer av sportutrustning, olikfärgade armband eller band*

- 1** Spela detta spel med vänner eller kamrater. Dela upp deltagarna i två lag
- 2** Förklara att varje lag kommer att bära ett armband eller band i en annan färg för att representera sitt lag.
- 3** Sprid ut sportutrustningen runt spelplanen.
- 4** Förklara att spelarna kommer att ha slumpmässiga fördelar eller nackdelar, som att ha ögonbindel, använda en hand eller hoppa på en fot.
- 5** Börja spelet (**valfritt**). Spelare med nackdelar kommer att behöva arbeta tillsammans med sitt lag för att övervinna dessa utmaningar och spela på sina styrkor.
- 6** Diskutera efter matchen hur nackdelar påverkade spelet och dess paralleller till verkliga sporter. Brainstorma fram sätt att säkerställa rättvisa och inkludering.

# Andra övningar

På samhällsnivå kan du också organisera en idrottsturnering som omfattar en mängd olika sporter och lag som består av individer med olika bakgrund, kulturer och förmågor.

Före turneringen kan facilitatorerna leda diskussioner om fördelarna med mångfald inom idrotten och hur den kan främja social sammanhållning, acceptans och personlig utveckling. Deltagarna kan också dela med sig av sina egna erfarenheter av idrott och diskutera eventuella hinder som de kan ha mött på grund av sin bakgrund eller identitet.

Under turneringen kan ledarna uppmuntra positivt beteende och sportsmannaanda, och betona vikten av att respektera och hylla mångfald.

Efter turneringen kunde deltagarna reflektera över sina erfarenheter och diskutera hur de kan tillämpa det de lärt sig i sitt dagliga liv och i framtida idrottsaktiviteter.



Take a  
Break

Take a  
Breath

Efter att ha fått några roliga och aktiva idéer om hur man implementerar mångfald och välbefinnande, låt oss titta på ytterligare en viktig ingrediens: EMPATI!

Glöm inte att ta en paus efter varje avsnitt i kursen för att vila och belöna dig själv för allt hårt arbete innan du hoppar in i det nya ämnet!







**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

# 1.6 Empati och välbefinnande

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union



# Empati och välbefinnande

Empati förändrar spelplanen för unga människor och våra samhällen! Det handlar inte bara om att förstå andra, utan också om att utveckla oss själva.

När vi använder oss av empati får vi inte bara bättre kontakt med vänner och familj, utan vi ökar också vårt eget psykiska välbefinnande.

Tänk på det: varje gång vi förstår någons känslor eller ser saker ur deras perspektiv bygger vi starkare relationer och skapar en positiv miljö omkring oss.



**Wellhoody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

# Främja empati

- **Kulturell förståelse och samhörighet:** Empati uppmuntrar människor att sätta sig in i andras situation och bidrar till en djupare förståelse för olika kulturer, traditioner och erfarenheter.
- I ett samhälle med mångfald främjar denna förståelse en känsla av samhörighet och tillhörighet bland alla medlemmar, vilket leder till förbättrat känslomässigt och socialt välbefinnande.
- **Att minska stereotyper och fördomar:** Empati utmanar stereotyper genom att främja direkt interaktion och förståelse mellan människor med olika bakgrund.
- Detta minskar fördomar och fördomar och skapar en miljö där individer kan uttrycka sig fullt ut och uppleva bättre mental och känslomässig hälsa.

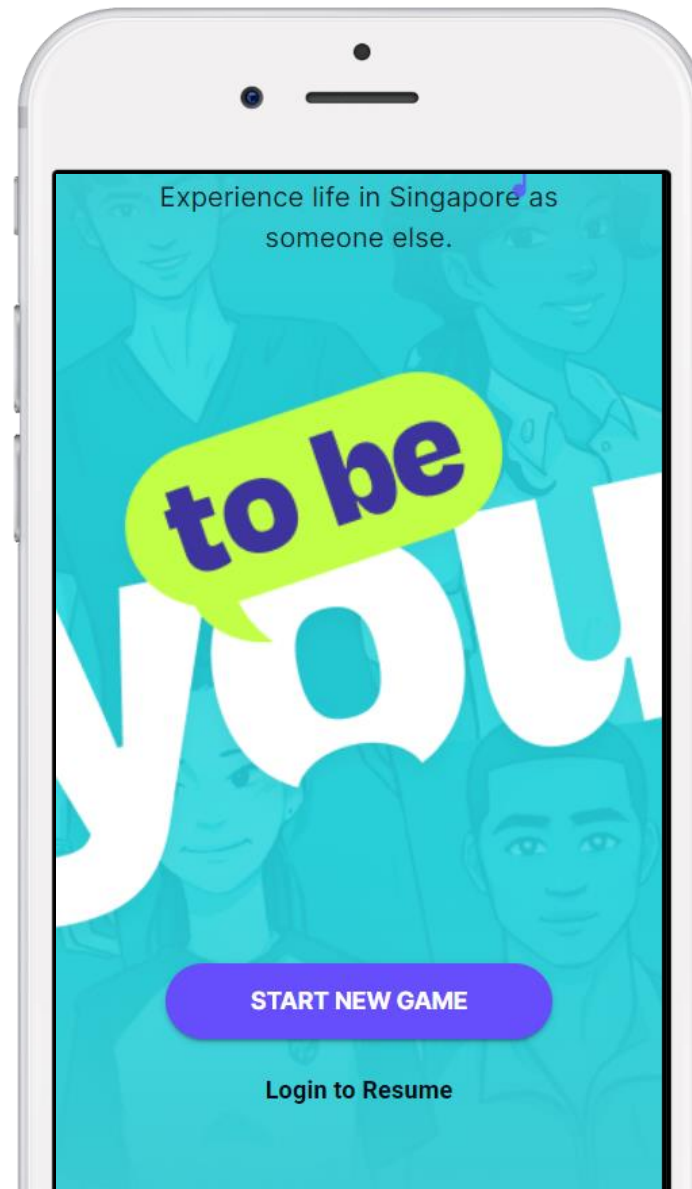


# Exempel från verkligheten

## Spelifiering för social förändring: ATT VARA DU.

"To Be You" är ett mobilspel som är utformat för att främja empati. Spelarna lever sig in i andras liv, gör val, ställs inför utmaningar och knyter kontakter med olika bakgrunder.

Spelet har tagits fram av Better.sg för Mission: Unite hackathon (2020), syftar spelet till att bryta stereotyper, minska fördomar och främja empati bland singaporianer. Det har utvecklats med hjälp av samhällsorganisationer, fokusgrupper och forskare och erbjuder autentiska, fiktiva berättelser med rötter i verkliga upplevelser för att främja inkludering och förståelse.





## Låt oss spela!

To Be You är ett interaktivt fiktionsspel som är först i sitt slag och som återskapar den användarupplevelse som ungdomar är vana vid (Instagram, Whatsapp, Twitch, e-post osv.) för att skapa en helt uppslukande berättelseupplevelse på telefonen.

# Mål för spelet

"To Be You" låter spelarna uppleva olika karaktärer, vilket ökar den emotionella intelligensen. Denna medvetenhet ökar självförståelsen, empatin och det allmänna välbefinnandet.

Spelets betoning på förståelse och samhörighet främjar känslomässig balans och mentalt välbefinnande.

Spelet ökar empati och förståelse, vilket leder till djupare relationer. Starkare band till andra förbättrar det känslomässiga välbefinnandet.



Att engagera sig i karaktärernas resor får spelarna att reflektera över sina egna fördomar, erfarenheter och personliga utveckling. Denna självmedvetenhet bidrar till bättre självkänsla och allmänt välbefinnande.

Att uppleva karaktärernas upp- och nedgångar inspirerar spelarna att vara motståndskraftiga, vilket ökar det känslomässiga välbefinnandet och ger ett ljusare livsperspektiv.

Spelet främjar empati, utmanar fördomar och ökar inkluderingen, vilket leder till ett mer enat samhälle. Ett samhälle som värdesätter empati och mångfald upplever ett bättre socialt välbefinnande.



**Wellhooody**  
Wellbeing in Diverse Youth Communities

ÖPPNA UTBILDNINGRESURSER

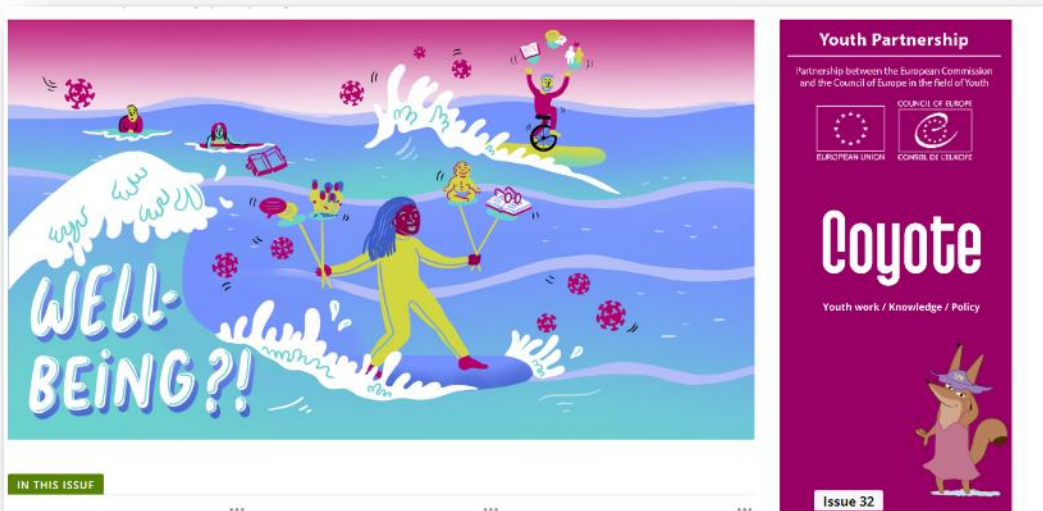
## 1.7 Ytterligare resurser

[www.wellhooody.eu](http://www.wellhooody.eu)



Co-funded by  
the European Union

# Ytterligare resurser för mångfald, välbefinnande och europeisk kontext



**Coyote Magazine** ges ut av partnerskapet mellan Europeiska kommissionen och Europarådet på ungdomsområdet sedan 1999!



2016 års rapport från den franska regeringens uppdrag om ungdomars välbefinnande och hälsa, kapitel i "Mångfald i skolan i Frankrike, en källa till diskriminering men en chans för alla"

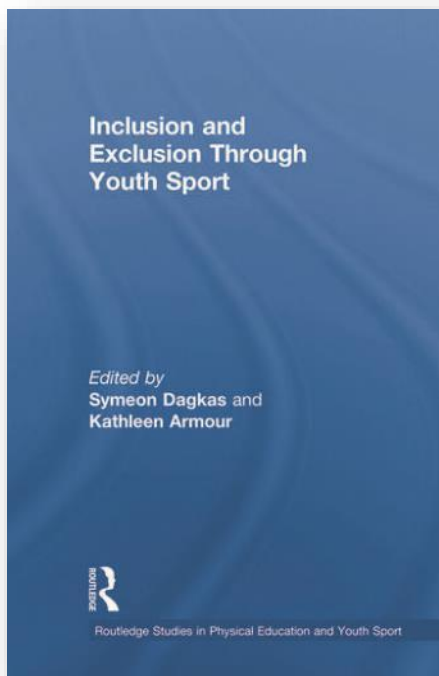


EUROPEAN YOUTH PORTAL

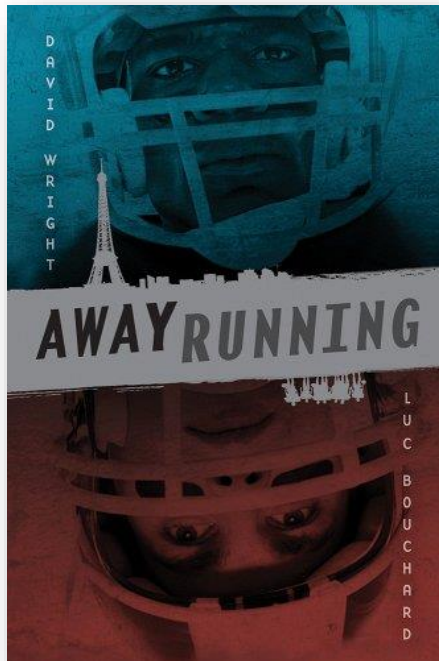


Europeiska ungdomsportalen ger unga människor information om möjligheter i och utanför Europa. Utforska initiativ för att lära, arbeta och volontärarbeta. Hitta sätt att göra din röst hörd som EU-medborgare.





"Inkludering och exkludering genom ungdomsidrott" av Symeon Dagkas och Kathleen Armour



"Away running" av David Wright och Luc Bouchard





Tack och gratulationer.

Du har slutfört den första modulen i WELLHOODY-kursen.

NÄSTA UPP: Modul 2  
KRAFTEN I MÅNGFALDIGA  
UNGDOMSGRUPPER

Använda mångfaldseffekter för att nå gemensam välfärd

