



Inbjudan till digitalt informationsmöte

**Uppdrag Må Bra – Nationell spridning av ”Train, Talk, Learn”
16 januari kl. 19.00 (online)**

Vi söker kampsportsföreningar i Sverige som vill stärka sitt sociala engagemang och engagera sig i arbete med psykisk hälsa för vuxna med psykisk sjukdom eller ohälsa.

Under tre år har vi i thaiboxningsföreningar i Lund och Varberg vidareutvecklat **”Train, Talk, Learn”** – en metod där vuxna med psykisk ohälsa deltar i anpassad kampsportsträning, social samvaro och utbildning i hälsa och livsstil. Resultaten är mycket positiva: ökad fysisk och psykisk hälsa, stärkt självkänsla och minskad social isolering.

Nu går vi vidare till nästa fas där målet är att sprida metoden nationellt – och vi vill gärna göra det tillsammans med er.

Vi söker föreningar som vill:

- Testa och implementera metoden i sin egen verksamhet.
- Har en kontakt med och vill öka samarbete med socialpsykiatri eller liknande aktörer i sin kommun.
- Delta i utbildning, handledning och erfarenhetsutbyte under projektet.
- Var med och använda vår modell för långsiktigt hållbar social inkludering inom kampsporten.

Vad erbjuder projektet?

- Kostnadsfri utbildning och handledning av erfarna projektledare.
- Stöd i att bygga samarbete med kommunen och rekrytera deltagare.
- Tillgång till metoddokument, utbildningsmaterial och nätverk.
- Del i ett nationellt utvecklingsarbete inom kampsport och psykisk hälsa.

Digitalt informationsmöte

 **16 januari 2026**
 **Kl. 19-20**
 **Online (länk skickas vid anmälan)**

Under mötet berättar vi:

- Hur metoden fungerar i praktiken
- Vilka resultat vi sett hittills
- Hur deltagande föreningar kommer att få stöd i sitt arbete



Anmälan

Anmäla (namn, förening och kontaktuppgifter) senast **14 januari** till info@realfighter.se