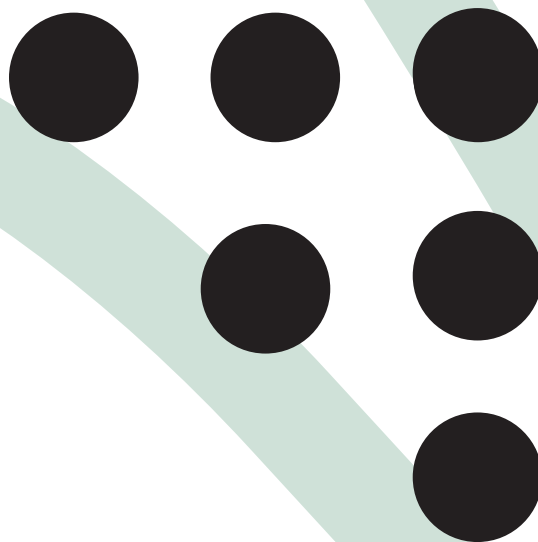


UiPH | Ungdomsinitiativet
för psykisk hälsa



HANDBOK

ATT HÅLLA STYRELSEMÖTEN OCH SKRIVA PROTOKOLL



Hej och välkommen!

Att vara del av styrelsen i en UiPH-förening innebär att ni tillsammans kan göra stor skillnad för ungas psykiska hälsa. För att samarbetet ska fungera smidigt är det bra att ha regelbundna styrelsemöten där ni planerar och beslutar om föreningens verksamhet. Den här guiden är tänkt att hjälpa er att förstå hur ni kan genomföra styrelsemöten och dokumentera dem på ett sätt som passar just er.

Varför ha styrelsemöten?

- **Planera aktiviteter:** Diskutera och planera kommande träffar och projekt.
- **Fatta beslut:** Bestäm tillsammans om viktiga frågor som rör föreningen.
- **Följa upp:** Se hur det går med pågående aktiviteter och om något behöver ändras.
- **Stärka gemenskapen:** Genom att träffas regelbundet blir styrelsen mer sammansvetsad.



Förberedelser inför mötet

Bestäm tid och plats

- **Enkelt och tillgängligt:** Välj en tid och plats som passar alla. Det kan vara i föreningens lokal, på ett café eller digitalt om det passar bättre.
- **Påminnelse:** Skicka ut en påminnelse några dagar innan mötet.

Skapa en enkel agenda

- **Skriv ner vad ni ska prata om:** Det behöver inte vara avancerat. Några punkter räcker.
- **Be om förslag:** Fråga styrelsemedlemmarna om det är något särskilt de vill ta upp.

Under mötet

Börja med en välkomsthälsning

- **Skapa en trevlig atmosfär:** Hälsa alla välkomna och kanske börja med en kort runda där alla får säga hur de mår.

Gå igenom agendan

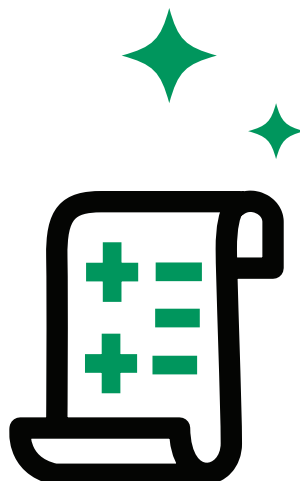
- **Punkt för punkt:** Ta upp varje ämne och diskutera tillsammans.
- **Anteckna viktiga beslut:** Någon i styrelsen kan skriva ner vad ni kommer fram till.

Ge alla möjlighet att prata

- **Lyssna på varandra:** Se till att alla får komma till tals och känna sig hörda.
- **Var respektfulla:** Även om ni tycker olika, är det viktigt att respektera varandras åsikter.

Avsluta med en sammanfattning

- **Gå igenom vad ni har beslutat:** Så att alla är med på vad som gäller.
- **Bestäm nästa möte:** Om ni vill, kan ni redan nu bestämma när ni ska träffas nästa gång.



Efter mötet

Skriv ett enkelt protokoll

- **Sammanfatta mötet:** Skriv ner vad ni har pratat om och vilka beslut ni har tagit.
- **Håll det kort:** Mötet behöver inte vara långt eller formellt. Det viktiga är att ni kan komma ihåg vad som bestämdes.
- **Dela med styrelsen:** Skicka ut protokollet till alla som var med, så att de kan läsa igenom det.

Följ upp beslut

- **Kom ihåg vad ni ska göra:** Om ni har delat upp uppgifter, se till att alla vet vad de ska göra innan nästa möte.
- **Hjälp varandra:** Om någon behöver stöd, var beredda att hjälpa till.

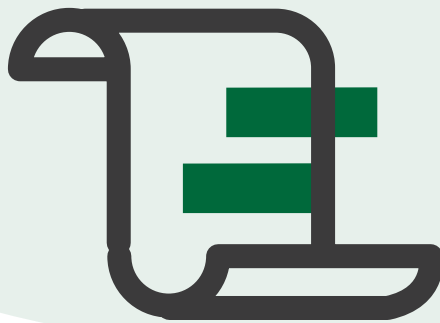


Tips för ett lyckat styrelsemöte

- **Var flexibla:** Anpassa mötet efter era behov och vad som känns bäst för er.
- **Håll det enkelt:** Mötet behöver inte vara formellt eller komplicerat.
- **Skapa en trygg miljö:** Se till att alla känner sig bekväma med att dela sina tankar och idéer.
- **Använd digitala verktyg om det behövs:** Om det är svårt att träffas fysiskt kan ni använda videomöten eller chatt.

Exempel på en enkel mötesagenda

1. Välkomna alla och inled mötet
2. Genomgång av föregående möte (om ni hade ett)
3. Planering av kommande aktiviteter
4. Uppföljning av pågående projekt
5. Övriga frågor
6. Bestämna datum för nästa möte
7. Avslutning



Exempel på ett enkelt protokoll

Protokoll från styrelsemöte i UiPH-föreningen Starka Röster

Datum: 5 september 2024

Närvarande:

- Emma
- Ali
- Sofia
- Marcus

1. Välkomna och inledning

Vi började med en kort runda där alla berättade hur de mädde.

2. Planering av kommande aktiviteter

- **Workshop om stresshantering:** Vi bestämde att hålla en workshop den 20 september. Emma ansvarar för att boka lokal.
- **Filmkväll:** Marcus föreslog en filmkväll i oktober. Alla tyckte det var en bra idé. Vi ska prata mer om det på nästa möte.

3. Uppföljning av pågående projekt

- **Sociala medier:** Sofia har skapat ett Instagram-konto för föreningen. Alla uppmuntras att bidra med innehåll.

4. Övriga frågor

- Ali föreslog att vi skulle samarbeta med andra lokala föreningar. Vi håller med och ska fundera på vilka vi kan kontakta.

5. Bestämna datum för nästa möte

Nästa möte blir den 2 oktober kl. 17:00 på samma plats.

6. Avslutning

Mötet avslutades kl. 18:30.

Antecknat av: Sofia

Behöver ni hjälp?

Kom ihåg att ni alltid kan kontakta oss på UiPH om ni har frågor eller behöver stöd.



kontakt@uiph.se



www.uiph.se

