

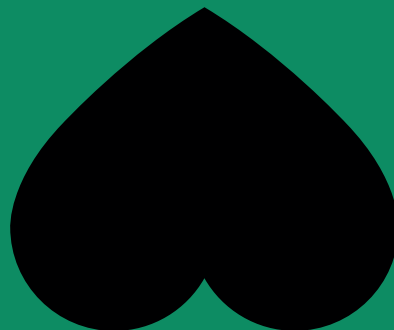
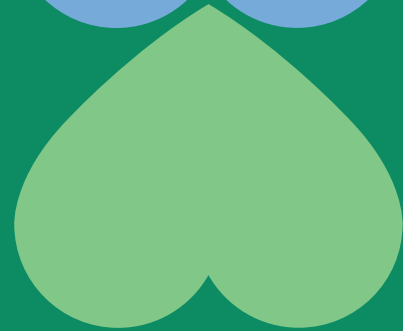
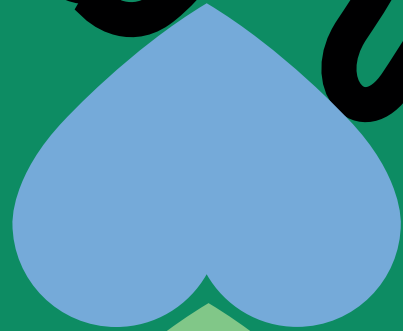
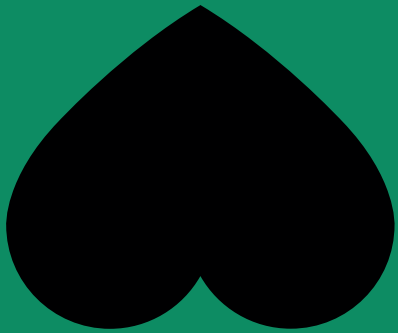
# RUPH

Riksorganisationen för  
ungas psykiska hälsa

HANDBOK



## GUIDE FÖR ATT STARTA EN RUPH-LOKALFÖRENING



Vill du samla unga i din närhet, skapa roliga aktiviteter och bygga en stark gemenskap? Genom att starta en RUPH-förening får du möjlighet att ta initiativ till sociala evenemang som engagerar och knyter samman ungdomar. Den här guiden visar hur du steg för steg kan starta en lokalförening och komma igång med att arrangera aktiviteter som sprider glädje och bygger relationer.

# Varför starta en RUPH-förening?

En lokal RUPH-förening handlar om att bygga gemenskap och ordna sociala aktiviteter där unga kan träffas, ha kul och må bättre. Att starta en förening innebär att ni får möjlighet att:

- Organisera sociala evenemang som spelkvällar, kreativa verkstäder eller utflykter, bara er fantasi sätter gränserna!
- Skapa en trygg miljö där alla kan delta, träffa nya vänner och vara sig själva.
- Få stöd och resurser från RUPH för att utveckla verksamheten och ha möjlighet att hitta på roliga saker.

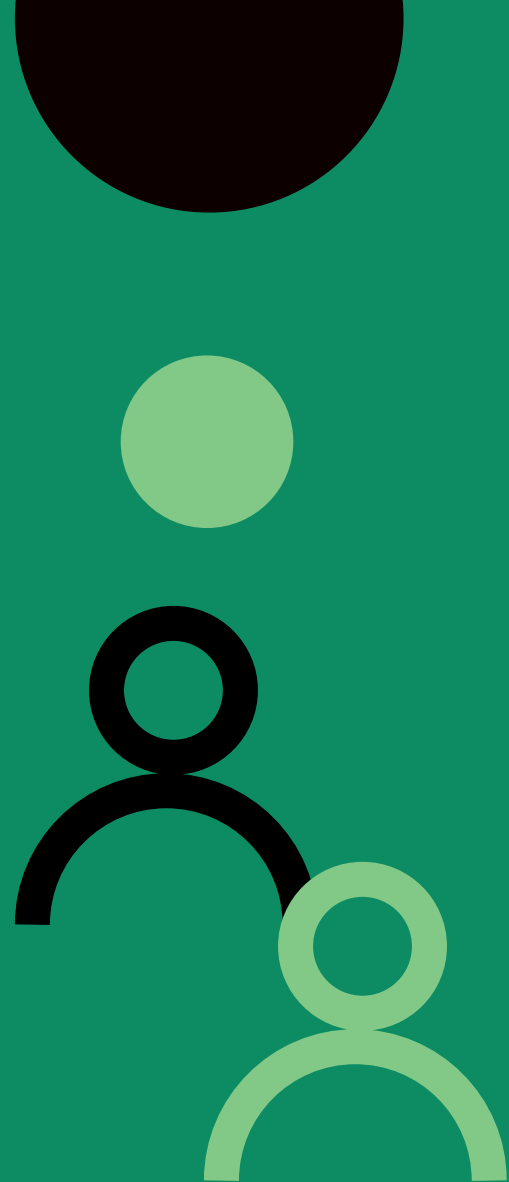
Det är också en chans att utveckla dig själv, hitta nya vänner och lära dig mer om hur man driver en förening.



## Så här startar du en RUPH-förening

### ***Bekanta dig med RUPH***

Börja med att läsa igenom RUPHs stadgar för att förstå organisationens värderingar och riktlinjer. Det är viktigt att er föreningen som du vill starta återspeglar RUPH fokus på bland annat gemenskap, social inkludering och demokrati.



# Håll ett nybildningsmöte

Ett nybildningsmöte är ett viktigt första steg där ni går igenom era idéer och formellt startar föreningen. Under mötet bör ni:

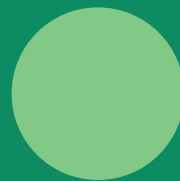
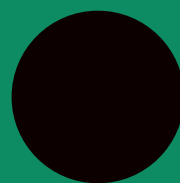
1. Diskutera vad ni vill göra för aktiviteter och hur ni kan få med fler unga.
2. Fastställa stadgarna och säkerställa att de stämmer överens med RUPH-värderingar.
3. Välja styrelsemedlemmar (ordförande, sekreterare och kassör).
4. Dokumentera mötet i ett nybildningsprotokoll som ni når på [ruph.se/startaforening](http://ruph.se/startaforening).



## Skicka in protokollet

### ***Efter mötet:***

1. Skriv ut nybildningsprotokollet och låt alla styrelsemedlemmar signera det.
2. Skanna eller fota dokumentet och mejla det till [info@ruph.se](mailto:info@ruph.se).



## Vänta på bekräftelse

När ni har skickat in era dokument kommer RUPH att granska er ansökan och bekräfta att föreningen är registrerad. När ni får bekräftelsen kan ni börja planera era första aktiviteter och fira starten på er nya gemenskap! Om ni önskar stöd eller hjälp kan ni enkelt anmäla det på [stodinsats.se/ruph](https://stodinsats.se/ruph)



## Tips för att komma igång med era aktiviteter

### 1. Planera roliga och sociala aktiviteter

Börja med enkla aktiviteter som spelkvällar, picknicker eller filmvisningar. Fundera på vad som kan locka fler att vara med och anpassa aktiviteterna efter gruppens intressen.

### 2. Bygg upp en känsla av gemenskap

Tänk på att skapa en välkomnande och inkluderande miljö där alla kan delta. Använd aktiviteter som gör det lättare att lära känna varandra, till exempel grupplekar eller teambuilding-övningar.



### 3. Marknadsför föreningen och era aktiviteter

Sprid ordet om föreningen på sociala medier, i skolor och på lokala samlingsplatser. Uppmuntra nya medlemmar att ta med vänner och var öppna för alla som vill vara med. Ju fler desto roligare!

### 4. Få stöd från RUPH

#### *Resurser och stöd*

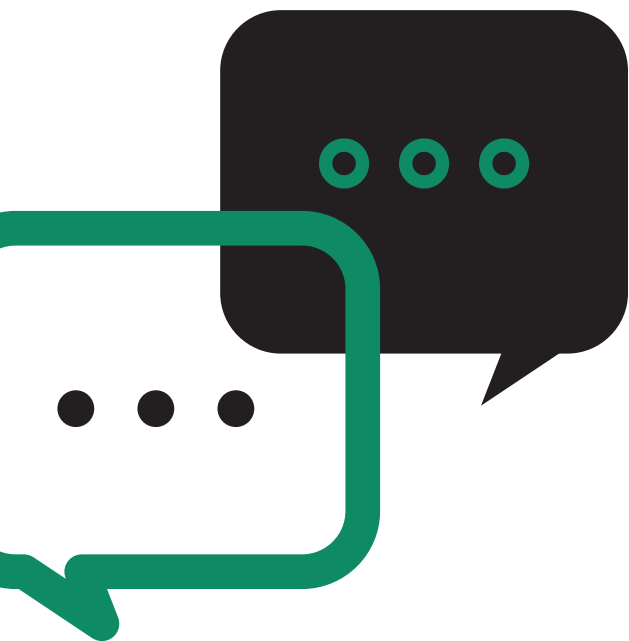
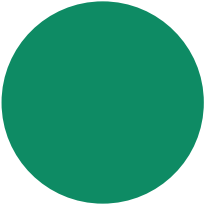
Som en förening i RUPH har ni tillgång till material och råd som kan hjälpa er med föreningen. Kontakta oss gärna för tips om hur ni kan utveckla era aktiviteter och få fler engagerade.



## Vanliga frågor

- **Vad ska vi göra om vi inte når upp till tre personer?**  
Kontakta vänner, skolkamrater eller andra unga i området. Om ni fortfarande har svårt att hitta fler kan RUPH ge råd om hur ni kan engagera fler.
- **Kan vi ändra på stadgarna senare?**  
Ja, men ändringarna måste godkännas av föreningen och sedan skickas in till RUPH för granskning.

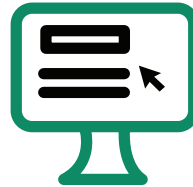




**E-post:**  
[kontakt@ruph.se](mailto:kontakt@ruph.se)



**Hemsida:**  
[www.ruph.se](http://www.ruph.se)



**Stödportal:**  
[www.stodinsats.se/ruph](http://www.stodinsats.se/ruph)