**STRESSLESS**

|  |  |
| --- | --- |
| Sustainable development goal: | SGD goal 3.4: *“By 2030, reduce by one third premature mortality from non-communicable diseases through prevention and treatment and promote mental health and well-being”* |
| Projekt beskrivning: | Stress bland unga är idag klassat som ett folkhälsoproblem i Sverige. Stress orsakar både kraftigt nedsatt välmående och försämrade skolresultat. För att utrusta unga med lättillgängliga och användbara stresshanteringsmetoder har vi valt att genomföra vår arbetsprocess på liten skala men också tagit fram en hållbar affärsmodell för hur detta sedan ska kunna skalas upp.  I utvecklandet av processen har vi med experthjälp och vetenskapliga undersökningar tagit fram de huvudsakliga orsakerna till stress för unga. Därefter har vi valt olika metoder från en uppsjö av källor som har testats och utvärderats relaterade till de funna orsakerna.  Vi har även tagit fram en affärsmodell och strategi för skalbarhet. Vi är Stressless och säljer en välpaketerad stresshanterningstjänst som i ett första skede riktar sig till läxhjälpsföretag då vi ser stor potential i denna marknad och delade intressen.  Stressless visar på de ekonomiska fördelarna med att ta samhällsansvar för andra företag och fyller samtidigt en viktig funktion med *proaktiv* stresshantering till unga för att bidra till att uppnå vårt syfte: *ett samhälle där skadlig stress inte är ett utbrett problem.* |
| Projektets medlemmar: | Wilma, Fransson  Ulrika, Heikkinen  Julia, Blomstergren  Emma, Hellström |