En rapport från NSPH Hallands projekt *Inkluderande Hälsa*

ALLA HAR RÄTT TILL EN AKTIV FRITID!

Om betydelsen av inkluderande fritidsaktiviteter

INKLUDERANDE HÄLSA.

NSPH
Samverkan för Psykisk Hälsa i Halland

Alla har rätt till en aktiv fritid!
- Om betydelsen av inkluderande fritidsaktiviteter

Den här rapporten är framtagen i projektet Inkluderande Hälsa med finansiering från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF).

© 2025 – Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Halland
TEXT: Hannes Kosk och Blend Keshto
ANALYS OCH TEXTREDIGERING: Hannes Kosk, Blend Keshto och Mary-Anne Jakobsson
PRODUKTION: Hannes Kosk
DISTRIBUTION: Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Halland

FÖRORD

ALLA HAR RÄTT TILL EN MENINGSFULL OCH AKTIV FRITID där man får ägna sig åt saker man tycker om, röra på sig och vara en del av ett sammanhang. Att delta i organiserade fritidsaktiviteter är en friskfaktor som främjar både fysisk och psykisk hälsa, stärker social gemenskap och kan öka närvaro i skola eller arbete. Men möjligheten att ha en aktiv fritid ser olika ut beroende på funktionsförmåga. Många med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) eller psykisk ohälsa beskriver att de möter hinder inom organiserade fritidsverksamheter. Föreningslivet kan bli en dörr som aldrig riktigt öppnas – bland annat på grund av bristande förståelse hos verksamheten, för höga krav på prestation eller en känsla av att inte passa in.

När vi startade det MUCF-finansierade projektet *Inkluderande Hälsa* var det just detta vi bar med oss. Genom samtal med målgruppen har vi fått höra om svårigheterna, men också om möjligheterna – många beskriver sin fritidsaktivitet som det som gav hopp, mening, självförtroende och gemenskap när andra områden i livet var fulla med motstånd. Därför är det så viktigt att främja.

Inkluderande Hälsa har handlat om att skapa bättre förutsättningar för inkludering inom föreningslivet i Kungsbacka kommun. Inkluderingsfrågan har ingen quick fix och är ingenting vi kan lösa på ett år. Det är en långsiktig satsning på folkhälsa och förebyggande åtgärder där samverkan är A och O och där vi måste våga söka nya tillvägagångssätt på gamla problem. Vi hoppas att denna rapport ska fungera som en kartläggning över såväl nuläget som önskat läge och som en inspiration till fler att fortsätta arbeta för samverkan, inkludering och en fritid som är öppen för alla, oavsett psykiskt funktionssätt.

Jag vill passa på att rikta ett stort **tack** till alla er som bidragit – deltagare, föreningar, samverkanspartners och framför allt alla ni med **egna erfarenheter** som så frikostigt delat med er av era berättelser under projektets gång. Utan er hade det här arbetet inte varit möjligt.

Hannes Kosk
Ordförande
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH, i Halland

OM NSPH HALLAND

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Halland är en samarbetsorganisation bestående av åtta regionala patient-, brukar- och anhörigorganisationer inom det psykiatriska området. Vi arbetar för att stärka delaktighet, inflytande och rättigheter för personer med psykisk ohälsa och deras anhöriga. Målet är att alla ska ha samma rättigheter och möjligheter, oavsett psykiskt funktionssätt. Vi ser den egna erfarenheten som en oumbärlig resurs för ökad kunskap i samhället om psykisk ohälsa.

PROJEKTET INKLUDERANDE HÄLSA

Inkluderande Hälsa är ett ettårigt projekt finansierat av Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF). Projektet pågår mellan 1 november 2024 till 30 oktober 2025 i Kungsbacka kommun. Projektets syfte har varit att skapa utökade möjligheter till en aktiv fritid för personer med NPF eller psykisk ohälsa, genom att stärka inkludering inom föreningslivet. Arbetet har skett genom utbildningar och nätverksträffar för föreningsaktörer, kunskapsspridning om vikten av likvärdig tillgång till organiserad fritidsverksamhet, informationsspridning om tillgängliga föreningar i kommunen, samt en nära dialog med målgruppen för att identifiera hinder och lösningar.

Projektet har också fungerat som en kartläggning av behov och förutsättningar i Kungsbacka, med särskilt fokus på hur kommunen och föreningslivet kan arbeta för att skapa en mer jämställd och inkluderande fritid för alla.

En central del har varit samarbetet med kommunen, lokala föreningar och målgruppen själva – med målet att lägga grunden för fortsatt samverkan kring långsiktigt hållbara fritidsmiljöer.

INKLUDERANDE HÄLSA.

NSPH
Samverkan för Psykisk Hälsa i Halland

INNEHÅLL

FÖRORD 3

OM NSPH HALLAND 4

Om Inkluderande Hälsa 4

DEL 1: BAKGRUND 7

Fritid som friskfaktor - varför arbeta för en aktiv fritid? 7
Ojämlika förutsättningar 8
Utmaningar hos målgruppen 8
Den vuxna målgruppen 10
Ett nationellt problem kräver nationella satsningar 10
Föreningar kan göra skillnad 11
Universell utformning - gör rätt från början 13
Vad säger lagar och konventioner? 13

DEL 2: INKLUDERANDE HÄLSA 15

Syfte, resultat och lärdomar 15
Projektmål Inkluderande Hälsa 16
Projektmål 1: Stärka föreningars kompetens inom bemötande och inkludering av målgruppen 17
Projektmål 2: Öka antalet personer med NPF eller psykisk ohälsa som deltar aktivt i föreningsaktiviteter 22
Projektmål 3: Etablera hållbara förändringsstrukturer i samverkan med Kungsbacka kommun 25

DEL 3: LÄRDOMAR OCH UTVECKLINGSMÖJLIGHETER 29

Föreningssamverkan kräver tid och flexibilitet 29
Kommunens roll och strukturer 30
Region Halland har ett ansvar för det breda folkhälsoarbetet 35
Existerande lösningar inom civilsamhället 36

AVSLUTANDE ORD 38

REFERENSER 40

"*För oss är det självklart att alla ska vara med! Alla har rätt till rörelse, motion och idrottande*."

Lova Johansson, paraidrottsansvarig
på Kungsbacka Simsällskap

Del 1

DEL 1: BAKGRUND

Att ha tillgång till en aktiv fritid är viktigt både för den individuella hälsan och för folkhälsan. Därför bör alla ha rätt till meningsfulla fritidsaktiviteter, men när vi börjar syna tillgängligheten inom fritidssektorn ser vi att många hamnar utanför – och för personer med NPF eller psykisk ohälsa är risken särskilt stor. Vi tror på att ett inkluderande föreningsliv är en pusselbit för att forma ett socialt hållbart samhälle, men vi är inte riktigt där än. Det är just det som projektet *Inkluderande Hälsa* handlar om.

Fritid som friskfaktor - varför arbeta för en aktiv fritid?

För många är fritiden en av de viktigaste källorna till återhämtning och tillhörighet. Att få ägna sig åt något man tycker om, röra på sig, umgås med andra och ha roligt skapar inte bara glädje utan också struktur och sammanhang i vardagen. En meningsfull fritid kan dessutom ge en rad andra positiva effekter: det kan förebygga oro och nedstämdhet, minska stress och bidra till både bättre fysisk och psykisk hälsa (Gotfredsen & Strömbäck, 2023; Riksförbundet Attention, 2017). Att delta i fysisk aktivitet har direkta kopplingar till ökad koncentrationsförmåga och inlärning samt förbättrad sömnkvalitet (Folkhälsomyndigheten, 2023). Att delta i föreningsaktiviteter är också kopplat till skolnärvaro, engagemang i arbetslivet och ett rikare socialt nätverk (Gotfredsen & Strömbäck, 2023).

Myndigheten för delaktighet (2020) betonar att fritid bidrar till identitetsskapande och känslan av att vara en del av samhället. När fritiden fungerar kan den bli livsavgörande:

"Fotbollen har betytt allt för mig – det var det som fick mig att orka när jag har mått som sämst. När jag inte har orkat gå i skolan så har fotbollen varit det som fått iväg mig och fått ur mig ur sängen."

Deltagare med NPF och psykisk ohälsa

Samtidigt kan fritidssysselsättningar komma med riskfaktorer som kan påverka den psykiska hälsan negativt. Det kan vara upplevelsen av för höga prestationskrav, ökad stress, en känsla av utsatthet eller att bli missförstådd (Gotfredsen & Strömbäck, 2023).

Ojämlika förutsättningar

Trots fritidens betydelse är den inte tillgänglig på lika villkor och balansen mellan friskfaktorer och riskfaktorer kan se olika ut beroende på individens förutsättningar. Personer med funktionsnedsättning är mindre aktiva än befolkningen i stort, och många upplever att de inte kan delta i de aktiviteter de skulle vilja (Myndigheten för delaktighet, 2020). Unga med funktionsnedsättning, hbtqi-ungdomar och unga med utländsk bakgrund avstår oftare från fritidsaktiviteter på grund av ekonomi, oro för bemötande eller brist på tillgänglighet (Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, 2020). Dessa hinder begränsar möjligheten att ta del av de positiva effekterna av en aktiv fritid, något som förstärker redan existerande ojämlikheter. Denna exkludering är en förlust både för individen och för samhället, eftersom fritidens potential att bidra till bättre hälsa och delaktighet inte utnyttjas fullt ut.

Utmaningar hos målgruppen

För personer med NPF och psykisk ohälsa ligger hindren dels i egna begränsningar att balansera sin energi eller att möta sociala utmaningar, men också i ekonomiska aspekter och i bristande stöd och anpassningar. I en enkätundersökning vi utförde i november 2024 frågade vi personer ur målgruppen om deras erfarenheter och utmaningar med organiserad fritidsverksamhet. Enkäten visade att samtliga respondenter hade intresse av att delta i fritidsaktiviteter inom kultur-, idrotts- eller naturföreningar men att endast 28% gjorde det.

- 72% beskrev sociala hinder som en orsak till begränsat deltagande, som för stora grupper eller svårigheter med sociala interaktioner.
- 62% beskrev ekonomi som en bidragande orsak - det var för dyrt.
- 45% beskrev hinder i form av bristande stöd och anpassningar.
- 26% beskrev att aktiviteten upplevdes som för kravfylld.
- 62% uppgav fler än ett hinder.

DEFINITION **NERUOPSYKIATRISKA FUNKTIONSNEDSÄTTNINGAR (NPF)**

I den här rapporten använder vi begreppet neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) som ett samlingsnamn. Det omfattar diagnoser som ADHD, autism, Tourettes syndrom och språkstörning. När vi skriver om personer med NPF syftar vi på en grupp som ofta möter hinder i vardagen – i skolan, arbetslivet och inte minst på fritiden.

NPF är osynliga funktionsnedsättningar, vilket betyder att svårigheterna inte alltid märks utanpå men ändå kan påverka starkt. De kan handla om svårigheter med koncentration, socialt samspel, struktur eller att hantera intryck.

Vi vill också betona att många med NPF bär på styrkor och resurser som blir tydliga i rätt miljö – som engagemang, kreativitet, uthållighet eller specialintressen. När vi i den här rapporten talar om NPF är det alltså både dessa utmaningar och dessa resurser vi syftar på.

Ett annat resultat i denna enkätundersökning var att flera beskrev att de hade behövt hjälp att komma iväg till aktiviteten. Detta är ett problem vi ofta hör från målgruppen. Många, särskilt skolungdomar, berättar att de vill delta men inte orkar utan närståendes stöd, samtidigt som de mår bättre de gånger de faktiskt kommer iväg.

Det finns omfattande forskning som visar att uthållighet i deltagandet är en särskild utmaning för ungdomar med NPF, och att stöd från både närstående och ledare är avgörande för att minska risken för avhopp (Rosendahl & Sandberg, 2013; Riksförbundet Attention, 2017). Just därför blir det extra viktigt att aktiviteterna präglas av tillgänglighet och anpassningar när ungdomarna väl kommer dit. Samtidigt beskriver många att de hamnar mellan stolarna och att miljön är alltför kravfylld. Barn och unga med NPF vill ofta delta i samma aktiviteter som sina jämnåriga kamrater och ta del av den generella verksamheten. De identifierar sig inte med riktade satsningar, som parasport eller särskilda grupper för personer med funktionsnedsättning, men upplever inte heller att de ordinarie verksamheterna är tillräckligt anpassade (Myndigheten för delaktighet, 2020). En återkommande svårighet är bristen på individualisering – när träningsupplägg en är standardiserade och inte tar hänsyn till olika förutsättningar blir det svårt för vissa att hänga med. Många upplever också att miljöerna kan vara överväldigande, med stora grupper, höga ljudnivåer och snabba växlingar som skapar stress och osäkerhet. Hindren handlar dock inte enbart om den fysiska miljön. Erfarenheter av stigmatisering och negativa förväntningar är vanliga, där barn och unga med NPF beskriver att de bemöts som ”stökiga” eller ”svåra att hantera”, vilket förstärker känslan av utanförskap och minskar viljan att delta (Grahn, 2025). Detta är särskilt vanligt hos barn och unga med ADHD (Rosendahl & Sandberg, 2013).

Många ungdomar känner en stark ambivalens här: de vill delta och vet att aktiviteterna gör dem gott, men upplever samtidigt att hindren i miljön och bemötandet ofta blir för stora att övervinna (Grahn, 2025). Riksförbundet Attention (2017) gjorde en enkätundersökning som visade att cirka 50 % av barn med NPF idrottar, jämfört med 80% av pojkar och 74 % av flickor i befolkningen i stort. Flickor med NPF är den grupp som i minst utsträckning är engagerad inom föreningslivet (Gotfredsen & Strömbäck, 2023). Det här pekar på en strukturell ojämlikhet som riskerar att förstärka utanförskap och ofrivillig ensamhet.

DEFINITION PSYKISK OHÄLSA

Det finns många olika sätt att beskriva när en person mår psykiskt dåligt eller upplever svårigheter att hantera vardagen på grund av psykiska besvär eller sjukdomar. Inom NSPH:s medlemsorganisationer används ibland olika begrepp för att beskriva detta.

I den här rapporten använder vi begreppet *psykisk ohälsa* som ett samlingsnamn. Det omfattar både kortvariga och lindrigare besvär, som oro, stress eller nedstämdhet, och mer omfattande psykiatriska tillstånd och diagnoser som kan pågå under längre tid. När vi skriver om psykisk ohälsa är det alltså denna breda definition vi utgår ifrån.

Den vuxna målgruppen

Trots att problematiken oftast belyses med fokus på barn och ungdomar framkommer liknande erfarenheter även hos vuxna med NPF eller psykisk ohälsa. Många efterfrågar lågtröskelaktiviteter, sociala sammanhang med förståelse för individuella behov och möjlighet att delta på egna villkor. Med lågtröskelaktiviteter avses aktiviteter som är enkla att ta del av utan höga krav på prestation, långsiktigt engagemang eller kostsamma avgifter och där det finns utrymme för pauser, flexibilitet och ett mer tillåtande tempo. När dessa villkor inte finns leder det ofta till isolering och passivitet som upplevs som problematisk (Myndigheten för delaktighet, 2020). Detta är någonting som får stor uppmärksamhet i Riksförbundet Attentions nya rapport "Jag orkar inte" som nyligen kom ut (Riksförbundet Attention, 2025). Där framkommer det att sju av tio vuxna med NPF ofta känner sig ensamma, och att en fjärdedel haft suicidtankar kopplade till ensamheten under det senaste året. Samtidigt deltar bara en tredjedel i fritidsaktiviteter som innebär fysiska möten med andra. Civilsamhället och föreningslivet lyfts fram som avgörande för att bryta social isolering, men också som en arena som måste bli mer tillgänglig för att kunna fånga och möta målgruppen.

"Jag har svårt att se en bättre investering än att underlätta för familjer att ge sina barn och ungdomar bättre förutsättningar att delta i idrott och föreningsliv. Det börjar ofta i en förening någonstans i Sverige. Idrott, scouter, friluftsliv med närvarande vuxna och ledare som är beredda att ge en smula av sina hjärtan för att vägleda, peppa, fostra och agera förebilder."

Socialminister Jakob Forssmed (2024)

Ett nationellt problem kräver nationella satsningar

Detta är inte bara en lokal utmaning, utan ett nationellt problem som fått alltmer uppmärksamhet de senaste åren. I en debattartikel 2024 lyfte socialminister Jakob Forssmed att alltför många barn och unga med NPF slutar med idrott eftersom verksamheterna upplevs som för kravfyllda eller saknar tillräckliga stödinsatser, och att delaktigheten därför behöver öka. Regeringen har också tagit initiativ på flera plan: i april 2025 presenterades en satsning på 14,5 miljoner kronor för att stärka forskning och utveckla utbildningsmaterial som ska stödja föreningar i att skapa mer inkluderande miljöer inom idrott och friluftsliv (Regeringskansliet, 2025). I september i år lanserades även Fritidskortet - en regeringssatsning som ämnar göra det lättare för barn och unga att delta i föreningsaktiviteter, oavsett familjens ekonomi. Fritidskortet kan användas för att betala avgifter för föreningsaktiviteter hos alla föreningar som är anslutna till systemet. Kortet ger 500 kr per år till alla mellan 8 och 16 år. För barn i hushåll som hade bostadsbidrag föregående år är beloppet högre, 2000 kronor per år (Fritidskortet, 2025).

Redan 2020 gav regeringen Myndigheten för delaktighet i uppdrag att ta fram stödmaterial för kommuner och andra aktörer om hur fritidsutbudet kan göras mer tillgängligt för personer med funktionsnedsättning (Regeringskansliet, 2020). Uppdraget tydliggör att det inte räcker att erbjuda särskilda paraverksamheter, utan att den ordinarie verksamheten måste utvecklas så att fler kan delta på lika villkor. Här blir det också tydligt att det yttersta ansvaret för en aktiv fritid för alla vilar på kommunerna och regionerna – det måste finnas strukturer för att säkerställa att alla invånare har tillgång till organiserade fritidsaktiviteter på lika villkor. Föreningslivet är en central del av lösningen, men kan inte ensamt bära detta ansvaret (Myndigheten för delaktighet, 2021a).

Föreningar kan göra skillnad

Även om det finns utmaningar är potentialen enorm. När föreningslivet fungerar kan det vara den avgörande friskfaktorn som stärker självkänsla, stärker sociala nätverk och öppnar nya möjligheter. För många är fritidsaktiviteten det som funkar – när man hittar sin plats där man trivs, där man kan vara sig själv och där man får bekräftelse och kan möta kraven kan fritidsaktiviteten bli en välbehövlig tillflyktsort från annat som skola, arbete eller hemmasituationer som är svårare att hantera. Här har föreningslivet en unik roll. Det kan vara platsen där människor möts över gränser, där tillhörighet och gemenskap skapas och där alla får möjlighet att bidra.

Forskning visar att fysisk aktivitet för barn och unga med ADHD eller autism kan stärka både självkänsla och socialt kapital – under förutsättning att miljön är anpassad och ledare har tillräcklig kompetens att bemöta individuella behov (Grahn, 2025). Samtidigt lyfter Hertting, Grahn & Wagnsson (2022) att föreningsledare ofta saknar verktyg och stöd för att skapa inkluderande miljöer. När policy, utbildning och kollegialt stöd saknas ökar risken för stress och osäkerhet hos ledarna.

Föreningsledare vill ofta göra gott, men de behöver själva få tillgång till rätt stödstrukturer för att känna sig trygga i sin roll att möta alla deltagare på lika villkor. När ledare får kontinuerlig kompetensutveckling, mentorskap och erfarenhetsutbyte ökar deras trygghet och förmåga att möta olika deltagares behov och då kan stora förändringar ske – inte bara för målgruppen, utan för alla som deltar (Hertting, Grahn & Wagnsson, 2022).

“Många i den här målgruppen skulle kunna delta i vanliga föreningar, men förutsättningen är att kunskapen om särskilda behov blir större bland allmänheten. Vilket därigenom också minskar fördomarna.”

Enkätsvar från person med egen erfarenhet av NPF och psykisk ohälsa

EXEMPEL UR VERKLIGHETEN

Jennys berättelse om fotbollens betydelse

“Det kan rädda personer från att falla helt.
Så var det i alla fall för mig.”

För Jenny var fotbollen mer än en hobby – det blev en livlina. Idag vet hon hur viktig en förening kan vara för unga som behöver en trygg plats.

Redan som ung kämpade Jenny med tunga tankar. Det kunde bli destruktivt och isolerande, men när hon stod på fotbollsplanen var hon i nuet. Där tvingades hon ut ur sitt huvud och in i nuet.

Jenny har bipolär sjukdom och för henne blev fotbollen en gemenskap och ett meningsfullt sammanhang som gav lindring under perioder av ångest. I början var det en hobby, en period var det en elitsatsning, senare blev det en chans att stötta unga och få ge tillbaka genom att bli tränare för barn- och ungdomslag. Oavsett vilken plats fotbollen haft i hennes liv har den varit betydelsefull - för henne själv och för de hon möter på planen.

“Jag var rätt ensam innan jag började i laget. Jag blev målvakt och det blev min identitet. Jag blev den som var modig nog att stå i mål. Jag har sett samma resa hos många unga som jag tränat. Somliga kommer till träningen med tungt bagage och det är häftigt att se dem släppa det och bara vara på planen”, berättar Jenny.

För henne är det en stor del av vinsten med att vara tränare - att få lyfta spelarna och hitta vad som funkar bäst för varje person.

“Vi är på planen på lika villkor men vi är olika personer och behöver olika saker. Så enkelt är det. Man måste kunna prata om att man är olika, och ha acceptans kring att alla har olika behov av stöd”, menar Jenny.

Jennys tips till föreningar som vill vara inkluderande är att möta alla med nyfikenhet och ett öppet sinne. Och att komma ihåg hur betydelsefullt det kan vara:

“Se vikten i gemenskapen och kom ihåg att alla inte har så många andra sammanhang. De kanske är ganska ensamma annars, men på fotbollsplanen tar alla på sig uniformen och blir en del av samma lag. Det kan rädda personer från att falla helt. Så var det i alla fall för mig.”

Universell utformning - gör rätt från början

Ett av de mest effektiva verktygen för att skapa tillgängliga fritidsmiljöer är principen om universell utformning. Det innebär att miljöer, tjänster och verksamheter ska utformas så att de fungerar för så många som möjligt redan från början – snarare än att särskilda anpassningar behöver göras i efterhand. Genom universell utformning skapas bättre förutsättningar för delaktighet på lika villkor och det stärker både individens möjligheter och samhällets sociala hållbarhet (Myndigheten för delaktighet, 2021b). För föreningslivet kan det handla om allt från hur man utformar information och kommunikation, till hur man organiserar aktiviteter eller planerar den fysiska miljön. För individen innebär det en större chans att känna sig välkommen och delaktig, för föreningen minskar risken för avhopp och för samhället innebär det en investering i bättre folkhälsa och minskad ojämlikhet.

Ett konkret exempel på en aktör som använder sig av universell utformning är Passalen, en ideell organisation som verkar för allas rätt till en aktiv fritid. I sitt arbete med fritidsverksamhet för barn och unga med funktionsnedsättningar utgår de från- och lär ut detta synsätt. Deras erfarenheter visar att universell utformning inte bara stärker målgruppen, utan förbättrar kvaliteten för alla deltagare – det som är nödvändigt för vissa är oftast bra för alla.

Vad säger lagar och konventioner?

Frågan om fritid är inte bara en folkhälsofråga – den är också en rättighetsfråga. Barnkonventionen (artikel 31) slår fast barns rätt till lek, vila och fritid. FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (CRPD) betonar rätten till delaktighet i kultur-, fritids- och idrottsliv. Även diskrimineringslagen tydliggör att verksamheter ska vara tillgängliga och att bristande tillgänglighet kan utgöra diskriminering.

FAKTARUTA: LAGAR OCH KONVENTIONER

Sverige har ratificerat både **FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning (CRPD)** och **FN:s konvention om barnets rättigheter (Barnkonventionen)**. Det innebär att Sverige är förpliktat att leva upp till bestämmelserna i dessa konventioner.

CRPD tydliggör att personer med funktionsnedsättning har samma rättigheter som andra medborgare och att samhället aktivt ska undanröja hinder för delaktighet. Artikel 30 lyfter särskilt rätten att delta i kulturliv, fritid och idrott på lika villkor.

Konventionen betonar också vikten av att personer med funktionsnedsättning själva, genom sina organisationer, ska involveras i beslut som berör dem.

Barnkonventionen, som sedan 2020 är svensk lag, fastslår i artikel 31 att alla barn har rätt till lek, vila och fritid. Det innebär att kommuner, föreningar och andra aktörer bär ett ansvar för att skapa tillgängliga och trygga fritidsmiljöer där barn och unga kan delta på lika villkor. Tillsammans utgör dessa konventioner en tydlig rättslig grund för att arbeta med inkludering inom fritidssektorn.

“Att vara engagerad i teater hjälper mig att dämpa stress och ångest. Att fokusera på scener, repliker och rörelser ger mig en mental paus från vardagens bekymmer. Teatern bidrar till att utveckla mitt självförtroende och min kommunikationsförmåga.”

Charlotte Claesson, Hjärnkollambassadör
och ordförande Autism Varberg

Del 2

DEL 2: INKLUDERANDE HÄLSA

- Syfte, resultat och lärdomar

När projektet *Inkluderande Hälsa* drog igång i november 2024 var målet att främja en aktiv fritid för personer med NPF eller psykisk ohälsa i Kungsbacka kommun. Vi ville sätta fokus på ämnet och skapa hållbara strukturer för att tillgänglighetsanpassa organiserad fritidsverksamhet. Ambitionen var både att stärka föreningars kompetens kring bemötande och inkludering, och att öka deltagandet i föreningslivet med minst 50 personer ur målgruppen.

Ganska snabbt insåg vi att det här var ett väl ambitiöst mål för ett ettårigt projekt. Vi förstod också att vår spetskompetens låg i vår samlade kunskap och målgruppskontakt, inte i den typen av omfattande uppsökande arbete som skulle krävas för att lotsa personer ut i nya fritidsaktiviteter. Efter dialog med kommunen, målgruppen och föreningslivet såg vi därför att det mest värdefulla vi kunde bidra med var kunskap – om NPF, psykisk ohälsa och inkluderande bemötande – och att fungera som mellanhand så att parterna förstår varandras behov, förutsättningar och hinder.

Den största lärdomen vi tar med oss är att förändring tar tid. Frågan om inkludering i föreningslivet är bred och komplex. Den berör många aktörer – från kommun och föreningar till familjer och individer – och hindren handlar ofta om attityder, strukturer och kultur snarare än om något som kan lösas med en snabb insats. Därför ser vi projektåret som en kartläggning av nuläge, önskat läge och utvecklingsmöjligheter. Vi har fått möjlighet att samla viktiga erfarenheter och bygga nätverk som visar både på behovet av satsningar och på potentialen i det arbete som redan finns i kommunen.

Vår förhoppning är att denna rapport ska bidra till fördjupad förståelse för behovet av tillgänglighetsanpassade fritidsverksamheter samt inspirera till utökad samverkan och fler långsiktiga satsningar på att stärka inkluderingen av målgruppen i det lokala föreningslivet.

I den här delen av rapporten delar vi syfte, resultat och lärdomar från *Inkluderande Hälsa*. Vi presenterar projektets mål och utförande samt de behov och hinder vi identifierat. I nästa del blickar vi framåt genom att presentera våra förslag på möjliga vägar framåt för ett mer inkluderande föreningsliv.

PROJEKTMÅL INKLUDERANDE HÄLSA

Inkluderande Hälsa har riktat sig till kultur-, natur- och idrottsföreningar i Kungsbacka och samtidigt utforskat samverkansmöjligheter med kommunen och andra aktörer. Vi har kartlagt målgruppens behov, tankar och önskemål och analyserat vilka insatser som redan finns i kommunen. Där vi sett luckor eller förbättringsområden har vi sökt möjliga lösningar. Huvudfokus har dock legat på att skapa och erbjuda kompetenshöjande insatser samt att stärka dialogen mellan föreningar och andra aktörer för att främja ökad tillgänglighet.

Utifrån denna inriktning formulerades tre huvudmål för projektet, med tillhörande delmål:



Projektmål 1: Stärka föreningars kompetens inom bemötande och inkludering av målgruppen

"Jag vill ha aktiviteter som är sensoriskt bättre! På träning t.ex. brukar man ha superhög volym. Sedan är det mycket press på att göra saker på ett visst sätt - jag vill ha mer möjlighet att anpassa sättet man gör aktiviteter (t.ex. att måla som man vill eller inte hoppa när man tränar)."

Enkätsvar från person med egen erfarenhet av NPF och psykisk ohälsa

Kunskapshöjning som förebyggande åtgärd

Projektets huvudfokus har varit kunskapshöjande insatser som en förebyggande åtgärd för att främja inkludering och motverka avhopp från fritidsaktiviteter. Ett av projektmålen var att genomföra **10 utbildningstillfällen**, med **minst 70 föreningsrepresentanter**, med syfte att öka kompetensen kring NPF, psykisk ohälsa och inkluderande bemötande.

Vi har till viss del uppnått målet. När denna rapport skrivs har vi genomfört fem utbildningstillfällen och har tre till inbokade. Fyra av dessa genomförs av Hjärnkollambassadörer med egen erfarenhet av NPF och psykisk ohälsa. Ambassadörerna har delat sina berättelser om vad deras fritidsaktiviteter betytt för dem, hur det har varit en friskfaktor under tuffa perioder i livet och tips på hur ledare kan bemöta medlemmar ur målgruppen. Ambassadörerna har gått att boka till den egna föreningen, vilket varit mycket uppskattat då det möjliggjort för fler föreningsmedlemmar att delta.

De övriga fyra tillfällena har hållits i workshop-format i en lokal vi bokat och dit samtliga föreningar i Kungsbacka har blivit inbjudna. Här har vi gett en introduktion till NPF och belyst hur olika diagnoser kan ta sig uttryck i vardagen. Vi har diskuterat svårigheter kopplade till intryckskänslighet, koncentration, socialt samspel och brist på struktur, liksom hur skiftande energinivåer och nedsatt förmåga till känslo- och impulsreglering kan påverka deltagandet i föreningslivet.

Vi har även utbildat om psykisk ohälsa genom att informera om vanliga psykiatriska diagnoser, olika utmaning som kan komma med dessa och varningstecken som ledare kan vara uppmärksamma på för att fånga upp medlemmar som behöver stöd.

Universell utformning – en metod för inkludering

Genom samarbete med Passalen Göteborg, en organisation som verkar för en tillgänglig fritid för barn och unga med funktionsvariationer, har vi introducerat begreppet universell utformning i våra utbildningar. Principen handlar om att redan från början utforma miljöer och verksamheter så att de blir inkluderande för så många som möjligt – istället för att göra individuella undantag i efterhand. Utbildningarna var mindre inriktade på att ge färdiga lösningar och mer på att väcka förståelse och reflektion, men har gett somliga praktiska tips.

Exempel som lyftes var:

- **att ge tydlig information i förväg, så att deltagare vet vad som väntar**
- **att skapa pauser och lugna utrymmen**
- **att erbjuda alternativa roller för den som inte vill delta aktivt i alla moment**
- **att använda visuella hjälpmedel som komplement till muntliga instruktioner**

Ett uppskattat moment i utbildningen var när föreningarna fick reflektera över vad de faktiskt gör för att deras medlemmar ska känna sig både **välkomna** och **väntade**. Här blir det tydligt att det finns en viktig skillnad mellan dessa två begrepp. Att vara **välkommen** innebär att verksamheten är öppen för alla – föreningen signalerar att "här får alla vara med" oavsett bakgrund eller förutsättningar. Att vara **väntad** går däremot ett steg längre: det innebär att verksamheten aktivt har förberett sig på olika behov och utformat miljön så att deltagarna inte bara kan delta i teorin, utan också i praktiken.

Ett exempel kan vara en person som använder rullstol. Hen kan känna sig välkommen i en förening som säger sig vara öppen för alla, men först när lokalen är tillgänglighetsanpassad och aktiviteterna är planerade så att rullstolsanvändare kan delta på lika villkor uppstår känslan av att vara **väntad**.

"Vi är alla olika! Det handlar inte om att hitta en form som passar alla, det handlar om att skapa ett rum där många former kan användas."

Ia Kjellsdotter, verksamhetsledare Passalen Göteborg

EXEMPEL UR VERKLIGHETEN

Minnas berättelse om idrottens kraft

“Innebandyn räddade livet på mig”

Minnas tonår präglades av psykisk ohälsa, men i innebandyn fann hon någonting att hålla fast vid. Den blev en anledning att kliva upp och ta sig igenom dagen. Inom laget fanns en gemenskap och träningshallen blev en trygg plats att ta sig till för att komma hemifrån.

"Jag levde och andades innebandy! Att ha den motiverade mig att klara av skolan, för efter det fick jag gå på träningen. Och där fanns en gemenskap. Jag hörde till, och jag hade liksom aldrig gjort det förr", berättar Minna och ler.

Egentligen gled hon bara in i innebandyn för att några kompisar spelade. Men snabbt förstod Minna att det här var någonting hon var bra på. Hon trivdes på plan och idrotten gav ramar och mening, på ett sätt som skolan inte gjorde. Här såg hon sin potential. Här kunde hon satsa och använda sina styrkor.

"Jag var en vinnarskalle och har NPF – det var bara en sak som gällde och det var innebandy."

Minna var investerad - målet var att bli elitspelare men en knäskada satte stopp för idrottskarriären. Trots att det var många år sedan nu saknar hon fortfarande både sporten och gemenskapen inom föreningslivet. Där fanns vänner, men också trygga vuxna som betytt mycket för Minna. Särskilt en tränare har satt sina spår.

"Han var en av dem som räddade livet på mig. Han såg min potential, såg hur dåligt jag mådde och gjorde allt för att få med mig på grejer", berättar Minna och skrattar varmt.

Innebandyn blev starkt kopplad till hälsa för Minna. Hon hade under den tiden att pågående självskadebeteende, men berättar att hon aldrig skadade sig efter en träning eller match. Istället blev det en trygg plats där hon blev sedd, bekräftad, hade roligt och mådde bra.

"Hade jag inte haft innebandy tror jag helt ärligt att jag hade varit död idag."

Resultat och lärdomar från utbildningarna

Det vi framför allt lyckades med genom det här projektmålet har varit att skapa en grundläggande förståelse för varför kunskap om NPF och psykisk ohälsa behövs i föreningslivet. Många föreningar vi mötte var medvetna om att de hade medlemmar med NPF eller psykiatriska diagnoser, men många kände sig osäkra på hur de som ledare kunde möta hela gruppens behov och skapa fungerande strukturer för alla under aktiviteter. Flera föreningar uttryckte att de ofta vill göra mer men inte vet hur. Här blev universell utformning en ögonöppnare, eftersom den flyttar fokus från individens ”avvikelse” till verksamhetens utformning. Förståelsen för individuella behov är avgörande här: när ledare kan tolka beteenden som kanske upplevs som ”problematiska” ur ett funktionsperspektiv snarare än som brist på vilja eller engagemang, skapas helt nya förutsättningar för inkludering.

Genom både diskussionerna under utbildningstillfällena och de efterföljande enkätsvaren blev det tydligt att frågorna upplevdes som både angelägna och relevanta för föreningslivet. Flera deltagare beskrev hur de kände igen situationer från sin egen verksamhet, men ofta saknade konkreta verktyg för hur de skulle hantera dem i praktiken. Många uttryckte att det mest givande var samtalen – både med föreläsarna och med andra föreningsledare – där de kunde spegla sina erfarenheter och utbyta idéer. Det blev särskilt tydligt att behovet av tid för reflektion och diskussion är stort. Flera deltagare önskade mer tid och utrymme för att dela exempel från sin egen förening och att få tips på hur de kan gå från teori till praktik.

Universell utformning lyftes fram som ett värdefullt perspektiv och en ögonöppnare, men många beskrev också att det kan vara svårt att omsätta tanken i vardagen utan att se hur det kan göras konkret. Någon menade att det väckte tankar om hur viktigt det är att alla ska känna sig “väntade” när de kommer till en aktivitet, medan andra betonade att de ville ha fler handfasta exempel och verktyg att arbeta vidare med hemma i föreningen. Samtidigt upplevdes det positivt att utbildningarna inte bara gav kunskap, utan också en känsla av att man inte är ensam om att möta dessa utmaningar.

Sammanfattningsvis visade utvärderingarna att utbildningarna har skapat både förståelse och motivation, men också att nästa steg måste handla om att ge föreningsledarna fler praktiska redskap. Diskussionerna gav mersmak och flera uttryckte en vilja att fortsätta arbetet, fördjupa kunskapen och föra in fler delar av sin förening i processen.

Nästa steg – praktiska metoder

Vi hade en förhoppning om att hålla en utbildning med fokus på konkreta tips och exempel man kan använda sig utav i praktiken. Under denna utbildning ville vi ha med en workshopdel där deltagarna fick diskutera konfliktsituationer och lågaffektiv problemlösning. Tyvärr har vi inte haft tid att utföra denna utbildning inom projektåret.

För att ändå ge föreningarna i Kungsbacka möjlighet att ta del av detta material har vi tagit fram en handbok i inkluderande föreningsliv.

Handboken innehåller:

- **en överblick över varför inkludering är viktigt**
- **kunskap om normer och strukturer som kan begränsa delaktighet**
- **information om riskgrupper och inkluderande metoder**
- **stöd i ledarskap och bemötande**
- **praktiska övningar och checklistor för både styrelser och ledare**

Inkluderingsarbete kräver engagemang på styrelsenivå

Under våra möten med föreningsrepresentanter blev det tydligt att många föreningar saknar tydliga rutiner kring inkludering och åtgärdsprogram. Även om det i stadgarna ofta står att verksamheten ska vara trygg och öppen för alla, var det få deltagare som kände till hur man faktiskt arbetar med dessa frågor i praktiken inom den egna föreningen. Kunskapen om vår målgrupp varierade stort, och flera visste inte vilka rutiner som gäller till exempel om en medlem far illa, utsätts för kränkningar eller mobbning eller om man upptäcker brister i tillgängligheten.

Här tror vi att det kan vara hjälpsamt att ha tillgång till den handbok vi framställt inom projektet. Den möjliggör för styrelsemedlemmar att se över strukturer, rutiner och tillgänglighetsanpassningar av såväl lokaler som verksamheten, samt för ledare att fördjupa sin kunskap och plocka fram konkreta, praktiska övningar, checklistor och skattningsskalor för att fortsätta utvecklas i sitt ledarskap.

Bristen på strukturer för inkluderings- och jämställdhetsarbete har också synts i föreningarnas engagemang i projektet. Trots vårt aktiva uppsökande arbete gentemot föreningar har det ofta varit svårt att engagera styrelserna. De flesta som deltagit har varit enskilda ledare – vanligtvis en eller två personer – som gjort det utifrån personligt engagemang snarare än ett tydligt uppdrag från föreningen. Även om deras medverkan varit värdefull, har vi saknat ett större engagemang och deltagande från styrelserepresentanter med ambitionen att stärka den generella kunskapen inom hela föreningen. När kunskap om inkluderande bemötande enbart finns hos några få blir arbetet både sårbart och kortsiktigt. Det gör det också svårt att säkerställa en jämn föreningsupplevelse för medlemmarna. För att skapa en verkligt inkluderande kultur i föreningslivet behöver kunskapen finnas på styrelsenivå och genomsyra hela organisationen.

Projektmål 2: Öka antalet personer med NPF eller psykisk ohälsa som deltar aktivt i föreningsaktiviteter

Utökad räckvidd - hur når vi målgruppen?

Ett av projektets mål var att öka deltagandet i det lokala föreningslivet med 50 nya deltagare ur målgruppen. Ganska tidigt blev det tydligt att detta var svårt att uppnå inom ramen för ett ettårigt projekt – inte minst eftersom både kommunen och föreningslivet själva brottas med att nå ut till målgruppen.

Föreningarna uttrycker ofta en stark vilja att välkomna fler, men osäkerhet kring hur man ska gå till väga. Kultur- & Fritidsförvaltningen har exempelvis satsat på prova-på-dagar inom parasport, men responsen har varit begränsad. Individ- och Familjeomsorgen beskriver liknande utmaningar – trots att de ser en växande problematik kring isolering och ensamhet hos sin målgrupp, finns i dagsläget få etablerade strukturer för samverkan med föreningslivet. Sammantaget pekar detta på en gemensam utmaning: både föreningar och kommunen vill nå fler, men saknar fungerande metoder och långsiktiga vägar in i det organiserade föreningslivet och ut mot målgruppen.

I våra dialoger med personer med NPF eller psykisk ohälsa framkom en liknande, men motsatt problematik - många vill ha en mer aktiv fritid, men vet helt enkelt inte vilka alternativ som finns. Här finns alltså en uppenbar kommunikations- och informationsutmaning, där de olika parterna inte når varandra. Bristen på tydlig och samlad information blir ett hinder för inkludering.

Samtidigt finns goda exempel att inspireras av. Ung i Kungsbacka – Kungsbacka kommuns fritidsverksamhet för unga - har genom ett nära samarbete med skolorna lyckats bygga broar mellan unga och fritidsaktiviteter. Genom att ungdomsledare regelbundet besöker skolor och låter barn och unga prova nya aktiviteter, fångar de upp individer som annars riskerar att stå utanför. Det visar tydligt att närvaron i de miljöer där målgruppen redan befinner sig – skolan, vården eller andra vardagliga sammanhang – är en nyckel för att sänka trösklarna till deltagande.

Prova-på-dag – Tillsammans för synlighet och inkludering

För att konkret möta den informationsutmaning vi identifierat arrangerade Inkluderande Hälsa en prova-på-dag tillsammans med lokala föreningar. Syftet var att skapa en lågtröskelmöjlighet för invånare att upptäcka bredden av aktiviteter som faktiskt finns i kommunen, och samtidigt ge föreningarna en chans att möta nya potentiella medlemmar.

Responsen var mycket positiv – både från föreningsrepresentanter, som fick möta nya potentiella medlemmar, och från besökare, som uttryckte att de inte tidigare kände till hela bredden av aktiviteter i kommunen. Dagen präglades också av en imponerande variation. Kungsbacka Fäktklubb erbjöd fäktning, Varlas Innebandyklubb stod för innebandy, Tvååker Curling visade mattcurling, REAGL Capoeira höll i capoeira och Aktiv Judo introducerade judo. På kultursidan deltog Kungsbacka Square Dancers och den nystartade Kungsbacka Sällskapsspelsförening, som representerade ett växande intresse för bräd- och sällskapsspel. Naturföreningar fanns också på plats: Friluftsfrämjandet lät besökarna tända eld med eldstål och Stättareds 4H-gård bjöd in till möten med sina djur. Dessutom höll både Kobacka Skatehall och FRS Kungsbacka öppet hus där deltagarna kunde prova på skate, inlines, kickbike och parkour.

Samtliga föreningar som deltog upplevde arrangemanget som meningsfullt. De såg det som ett värdefullt tillfälle att synas, pröva nya vägar att nå ut och bygga relationer med besökare som annars inte hade hittat till deras verksamhet. För vissa fick dagen även direkta effekter. Genom fortsatt kontakt med REAGL Capoeira vet vi att en av deltagarna från prova-på-dagen senare gått vidare och deltagit i två träningstillfällen – ett konkret exempel på hur evenemanget kan fungera som språngbräda in i föreningslivet.





Foton tagna av Kungsbacka Fotoklubb

En utmaning var att evenemanget var svårt att NPF-anpassa. Den höga ljudnivån och den röriga miljön kunde göra det svårt för vissa att delta fullt ut. Samtidigt blev fördelen att även de som inte deltog aktivt – eller bara passerade – ändå fick syn på föreningslivet och de möjligheter som finns. Vår annons för evenemanget nådde över 50 000 personer i Kungsbacka med omnejd. På så sätt fungerade dagen både som en rekryteringsinsats och som ett kraftfullt sätt att öka synligheten för föreningarna i stort.

För att fortsätta bygga en långsiktig lösning utifrån detta planerar vi att förmedla fortsatt samverkan mellan vår medlemsförening Attention Kungsbacka Varberg Falkenberg och kultur- natur- och idrottsföreningar i Kungsbacka. Tanken är att Attention kan arrangera medlemsträffar där mindre grupper får möjlighet att besöka föreningarna och prova på deras verksamhet. På så sätt kan konceptet leva kvar efter projektslut, på ett NPF- och individanpassat sätt, utifrån medlemmarnas önskemål och behov.

POSITIVA FÖRENINGSEXEMPEL

På Stättareds 4H-gård är alla välkomna - tvåbenta som fyrbenta

“Det viktiga är gemenskapen”

Vad är det som är så bra med Stättareds 4H-gård? *Inkluderande Hälsa* hälsade på för att prata inkludering. Vi blev glatt överraskade av att bli välkomnade i en gemenskap där alla känner alla, där det inte finns ett "rätt sätt" och där till och med getter får åka häst och vagn!

“Här kan man vara precis som man är. Man behöver inte passa in i mallen utan alla har sin egen mall och är i sitt eget fack - så pusslar vi ihop det tillsammans", säger Camilla Schulz som är biträdande 4H-gårdsföreståndare och personalansvarig.

Precis så verkar det vara enligt såväl personal som praktikanter och besökare.Solen skiner över gården, men starkast strålar praktikanterna från Munkagårdsgymnasiet som gör sin sista vecka på gården.

Linn Liljegren började också som praktikant, men 1.5 år senare är hon fortfarande kvar på gården. Idag är hon anställd och aktiv medlem i 4H-föreningen. En stor anledning till att hon trivs så bra är det öppna klimatet.

"Vi är accepterande allihop, och vet att alla är bra på olika saker. Därför är vi så bra på att hjälpas åt - vi tar hand om varandra och löser problem som uppstår tillsammans. Vi lär oss av varandra och det tycker jag är väldigt bra!", berättar hon.

Som medlem i Stättareds 4H-gård får man hänga på gården, med personal, medlemmar och, framförallt, djur och skapa sin egen verksamhet. Vad man hittar på är upp till medlemmarna helt enkelt. Ibland är det aktiviteter på gården, som att ta getpromenader eller vara med hästarna. Ibland åker man iväg och hittar på andra saker. Det viktigaste är gemenskapen och att alla får delta på det sätt som passar dem. Och självklart massa, massa kärlek från djuren, till alla som behöver det!

"Vi brukar ta med några getter till Falkenberg och åka till utsatta områden. Vi vill att alla barn ska få känna kärleken från djur och det är tyvärr lite svårt att ta sig hit", berättar Linn medans hon matar geten Evert med godis.

På Stättareds 4H-gård finns allt från kaniner och höns, till hästar, kor och getter. Här kan du göra getyoga, fika med ponnyer, bygga escape rooms i ladan eller bara ta en pizza och umgås. Föreningen utgår från inkludering och allas lika värde och värnar om att alla ska känna sig välkomna in i en trygg gemenskap.

Projektmål 3: Etablera hållbara förändringsstrukturer i samverkan med Kungsbacka kommun

Hur har samverkan med Kungsbacka kommun sett ut?

En del av projektets ambition var att utforska kommunens roll i arbetet för ett mer inkluderande föreningsliv. Under projektet har vi haft kontakt med Kultur- & Fritidsförvaltningen, som ansvarar för utvecklingen av föreningslivet. De håller regelbundet dialogmöten med föreningar och arrangerar prova-på-dagar för parasport. Vi har blivit inbjudna att delta vid dessa, vilket varit värdefullt för att utöka våra kontakter. Dock har dessa prova-på-dagar fått begränsad uppmärksamhet och inte lockat så många man hoppats. Det är i nuläget också begränsat till idrottsföreningar, vilket lämnar utrymme för utveckling. Förvaltningen har också hjälpt oss boka lokal till prova-på-dagen samt förmedlat kontakter till föreningar.

Vi har även haft dialog med Individ- & Familjeomsorgen, som uttryckt en tydlig vilja att fler ur deras målgrupp ska få tillgång till föreningslivet, men också en osäkerhet kring hur detta kan göras i praktiken. Ett första steg blev att de deltog vid en av våra nätverksträffar för att knyta kontakter med föreningar. Därefter har kontakten inte utvecklats, men de har parallellt arbetat fram en samverkan med Friluftsfrämjandet Onsala kring Häng med oss ut-modellen. Den bygger på att öka välbefinnande och återhämtning genom regelbunden utevistelse, och kan fungera som en inkluderande metod för att sänka trösklar till fysisk aktivitet (Friluftsfrämjandet, u.å).

Vid frågor om kommunens förebyggande och folkhälsofrämjande arbete har man lyft fram initiativ som Friskvårdsgruppen, som erbjuder aktiviteter för barn med sjukdomen obesitas (Kungbacka kommun, u.å.-a), och Pluspolarekortet, där personer med funktionsnedsättning kan ta med sig en ledsagare kostnadsfritt till aktiviteter (Kungsbacka kommun, u.å.-b). Dessa initiativ är viktiga, men de kräver medicinsk bedömning eller diagnos för att man ska få tillgång till dem. Därmed riskerar de att utesluta de mer universella inkluderingsinsatser som inte bygger på diagnos eller biståndsbeslut, utan som är öppna för alla som upplever att de har behov av det.

En annan utmaning har varit att förstå hur kommunens bidragssystem kan användas som verktyg för inkludering. Eftersom Kungsbacka just nu befinner sig i en omställning till en ny struktur för föreningsbidrag har vi inte kunnat få tydliga svar på hur detta kommer att se ut framöver. Det har inneburit en olycklig tajming för projektet, men omställningen öppnar också upp för nya möjligheter. Med rätt utformning kan den nya bidragsstrukturen bli ett verktyg för att driva positiv förändring i riktning mot ett mer inkluderande och tillgängligt föreningsliv där man på bättre sätt kan stötta föreningar i utvecklingsarbete och långsiktig hållbarhet.

En tidigare hälsofrämjande åtgärd i Kungsbacka kommun var **Hälsocertifieringen**. Genom att bli en hälsocertifierad förening kunde man få utökat ekonomiskt stöd om man kunde visa att man arbetade systematiskt med drogförebyggande och hälsofrämjande insatser. I våra dialoger med föreningar har detta ofta beskrivits som en värdefull resurs och ett konkret incitament för att prioritera frågor om hälsa och värdegrund i verksamheten. I samband med att kommunens modell för föreningsstöd nu görs om, har **Hälsocertifieringen** avskaffats som separat initiativ. Istället integreras dess innehåll i de grundkriterier som gäller för att en förening ska vara stödberättigad. Kommunen bekräftar att alla föreningar i fortsättningen ska arbeta med värdegrundsfrågorna, och att nya strukturer för kravställning och uppföljning håller på att tas fram.

Sammanfattningsvis har kommunens roll i projektet framför allt handlat om informationsutbyte och enstaka möten. Någon fördjupad samverkan har inte utvecklats, och kommunikationen har successivt avstannat. Samtidigt har vi sett en vilja från kommunens sida att stötta, även om deras direkta påverkansmöjlighet över föreningslivet beskrivs som begränsad. Detta belyser behovet av att tydligare definiera kommunens roll inom liknande projekt och att fortsätta leta lösningar på långsiktiga strukturer där civilsamhälle och kommunen gemensamt kan arbeta för ett mer inkluderande föreningsliv. Med rätt förutsättningar kan kommunen bli en stark möjliggörare i det fortsatta arbetet.

Nätverk och dialog – en plattform för samverkan

En viktig del av projektet har varit nätverksträffarna. Sammanlagt har 28 föreningsrepresentanter, från 12 föreningar, deltagit på nätverksträffarna, samt representanter från Kultur- & Fritidsförvaltningen, och Individ- & Familjeomsorgen. Under projektåret har vi bjudit in till tre nätverksträffar där vi har samlat representanter från föreningar och kommunen för att tillsammans diskutera möjligheter och utmaningar kring inkludering och tillgänglighet. Syftet har varit att ta tillvara den kunskap som finns inom Kungsbackas föreningsliv och stärka känslan av gemenskap – vi gör detta tillsammans, ingen behöver uppfinna hjulet på nytt. Genom träffarna har vi velat skapa en mötesplats för erfarenhetsutbyte och en grund för fortsatt kunskapsdelning, liksom en stärkt dialog mellan föreningar och kommunen. Vår förhoppning är att nätverket lever vidare även efter projektets slut.

Nätverksträffarna har upplevts som ett uppskattat forum för erfarenhetsutbyte och dialog mellan föreningar. En del arbetar redan aktivt med inkludering och har kunnat dela med sig av tips och erfarenheter, medan andra befinner sig i början av processen och ännu inte vet var de ska börja. För båda grupperna har mötena varit värdefulla, både för att få nya perspektiv och för att skapa kontakter med andra föreningar. Närvaron av kommunrepresentanter har dessutom lyfts fram som en viktig del, då ett hållbart inkluderingsarbete kräver aktiv samverkan mellan föreningslivet och kommunen – två pusselbitar som behöver varandra för att helheten ska falla på plats.

Genom nätverksträffarna har vi inte bara kunnat stärka kontakten mellan föreningarna och Kultur- & Fritidsförvaltningen, utan också sammanfört dem med förvaltningen för Individ- & Familjeomsorg. På så sätt har vi kunnat lyfta in en målgrupp som annars ofta riskerar att hamna mellan stolarna.

Diskussionerna har visat att intresset för ökad inkludering är stort, men att utmaningarna också är många. Flera föreningar har uttryckt en vilja att arbeta mer inkluderande, men pekat på bristande resurser och tid som hinder. Ett vanligt problem är den ekonomiska begränsningen som gör det svårt att ha tillräckligt många ledare för att kunna erbjuda mindre, NPF-anpassade grupper.

Här har vi under en nätverksträff diskuterat "kompissystem" som en lösning. En förening - Kungsbacka Simsällskap - anlitar ungdomar inom föreningen som extra ledarstöd i grupper där barn behöver enskild ledare. Även om alla föreningar inte har möjlighet att anställa ungdomar på timmar, kan modellen inspirera till ideella lösningar, där erfarna medlemmar tar extra ansvar för att guida nya medlemmar in i föreningen. Diskussionen visade hur ett kompissystem kan bidra till trygghet och delaktighet, och hur unga ledare kan fungera som naturliga ingångar för nya deltagare. Det framkom en samsyn kring att unga ofta har en unik förmåga att skapa avslappnade och prestigelösa möten – något som kan vara avgörande för att sänka trösklar in i föreningslivet. För att attrahera unga ledare att åta sig uppdraget ideellt diskuterade man vikten av att trycka på engagemangets värde – både som merit i CV och som en möjlighet att bygga relationer och få referenser. Samtidigt betonades att vuxna i organisationerna behöver våga släppa viss kontroll, visa förtroende och tillåta misslyckanden som en del av utvecklingen. Som en föreningsrepresentant uttryckte det: "Vi måste våga lite mer och släppa kontrollbehovet vi har, och framförallt stötta trots misslyckande."

Tillgängligheten till föreningsaktiviteter handlar inte bara om information, utan även om rent praktiska hinder. Stättareds 4H-gård har exempelvis påtalat att många av deras medlemmar har svårt att ta sig till verksamheten på grund av bristande bussförbindelser. Föreningen har erbjudit sig att skaffa en minibuss för att hämta medlemmar, men saknar ekonomiska förutsättningar för detta. Det här belyser en otroligt viktig aspekt – utan goda kommunikationer kan kommunen inte säkerställa jämlika möjligheter att delta i fritidsaktiviteter. Detta är ett vanligt problem, inte minst för personer med funktionsvariationer. Här finns ett problem man behöver titta på, i samverkan mellan kommun och föreningsliv, för att säkerställa att alla har tillgång till organiserade fritidsaktiviteter på lika villkor.

Dessa diskussioner, där föreningar och kommunen tillsammans lyfter fram både hinder och möjliga lösningar, visar på vikten av att upprätthålla den här typen av forum för gemensamma samtal. Det blir en plattform där olika perspektiv, ingångar och utvecklingsmöjligheter möts och där man kan inspirera varandra till verklig förändring.

“Betänk att många tyvärr har samsjuklighet och måste prioritera bort ”nöjen” p.g.a. skral ekonomi. Vårt samhälle belönar inte NPF och de konsekvenser det innebär för enskilda individer, särskilt de som diagnostiseras i vuxen ålder. Mycket har hunnit gå fel då.”

Enkätsvar från person med egen erfarenhet
av NPF och psykisk ohälsa

Del 3

DEL 3: LÄRDOMAR OCH UTVECKLINGSMÖJLIGHETER

Inkluderande Hälsa **har framför allt fungerat som en kartläggning och ett steg i rätt riktning. Vi hoppas att vi genom detta projekt har lagt grunder för fortsatt samverkan, bidragit till att lyfta frågan och väckt tankar och vilja till fortsatt utveckling. Det är tydligt att viljan finns, men att verklig förändring kräver mer tid, mer resurser och starkare strukturer än vad som finns på plats idag. För att inkludering ska bli en självklar del av föreningslivet i Kungsbacka behöver arbetet fortsätta och utvecklas – på både förenings- och kommunnivå. I det här avsnittet kommer vi presentera våra tankar kring tänkbara alternativ och förslag på mer långsiktigt hållbara lösningar.**

Föreningssamverkan kräver tid och flexibilitet

Under projektåret har vi stött på flera hinder som påverkat möjligheten att nå så långt som vi hoppats, men dessa har också lett till viktiga lärdomar inför framtiden. Den korta projekttiden – endast ett år – har gjort det svårt att skapa långsiktig förändring inom ett så komplext område. Vi ser därför att kommande satsningar behöver ha en längre tidsram och en mer realistisk ambitionsnivå, med fokus på att först bygga grundkompetens och därefter utveckla arbetet steg för steg.

Ett hinder som varit svårt att vara alltför flexibel kring i ett så kortvarigt projekt har varit föreningarnas möjlighet att delta vid arrangemang. Även i de föreningar där intresset varit stort har många haft svårt att hitta tid att delta i aktiviteter. Många ideella ledare arbetar redan med knappa resurser, vilket gör att utbildningar och nätverksträffar blir svåra att prioritera. Vi har sett flera exempel där ledare anmält sig men sedan uteblivit, sannolikt på grund av oförutsedda hinder i vardagen. Detta har visat oss att utbildningar och stödinsatser behöver vara lättillgängliga, ske med stor framförhållning och väl utspritt över verksamhetsåret, samt gärna ske i föreningarnas egna miljöer.

En av de mest framgångsrika metoderna under projektet har varit att erbjuda föreläsningar direkt på plats i föreningarnas egna lokaler. **Hjärnkollambassadörer** med egen erfarenhet av NPF har delat sina berättelser och skapat förståelse på ett sätt som är svårt att åstadkomma enbart med teori. Formatet har varit uppskattat eftersom hela ledargrupper eller styrelser kunnat ta del av utbildningen samtidigt, exempelvis i samband med redan planerade möten. Detta sparar tid och gör att kunskapen inte stannar hos enskilda personer. Dock har även detta varit svårt att få in bokningar för, trots att vi erbjudit föreläsningen kostnadsfritt.

Vad är en Hjärnkollambassadör?

Hjärnkoll är ett nationellt nätverk som arbetar för att öka kunskapen om- och minska stigma kring psykisk ohälsa. Kärnan i verksamheten är de så kallade Hjärnkollambassadörerna – personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa eller som närstående. Genom att dela sina berättelser bidrar de till ökad förståelse, minskad diskriminering och ett mer inkluderande samhälle.

Vi har också märkt att det är svårt att nå ut till föreningar och att kontakten med de som varit intresserade att medverka har tagit lång tid. Nya initiativ behöver ofta förankras i styrelser, vilket fördröjer beslutsprocesser och skapar långa kommunikationskedjor som inte alltid leder till resultat. Under projektåret har vi kontaktat **samtliga natur-, kultur- och idrottsföreningar** som finns registrerade i kommunens föreningsregister. Detta handlar om runt 160 föreningar. **Av dessa har 24 varit aktivt deltagande** på ett eller flera av våra arrangemang inom *Inkluderande Hälsa*.

Lärdomen här är att framtida arbete behöver anpassas efter föreningarnas faktiska förutsättningar – både i form av tid, resurser och kommunikationsvägar, samt att föreningssamverkan kräver en lång tidsram för etablering, kontakt och relationsbyggande. Det hade nog varit positivt att ha tid nog att låta positiva resultat sprida sig, för att på sikt locka fler att delta.

Jag fick inget officiellt stöd, men jag gick inte ut med min diagnos eller att jag hade problem med psykisk ohälsa. Dock märkte mina lagkamrater och tränare min frånvaro på träningar etc och hörde av sig för att kolla hur jag mådde."

Enkätsvar från person med egen erfarenhet av NPF och psykisk ohälsa

Kommunens roll och strukturer

ommunen spelar en central roll som möjliggörare och samordnare för inkluderingsarbete inom den lokala fritidsverksamheten. Redan idag skapas viktiga förutsättningar genom lokalt stöd och initiativ som prova-på-dagar, men vår erfarenhet är att det krävs tydliga strukturella lösningar på hur man säkerställer att alla kommunens invånare har jämlik tillgång till organiserad fritidsaktivitet. Kommunens viktigaste roll är kanske att stödja föreningslivet i utveckling av inkluderande verksamheter, säkerställa tillgång till tillgänglighetsanpassade föreningslokaler och ekonomiskt stöd som främjar jämlikhet.

Från och med 2025 har kommunen infört en ny modell för föreningsstöd, där värdegrundsarbete, mångfald, jämställdhet, barns rättigheter och drogförebyggande insatser är inbakade i de grundkriterier som gäller för att en förening ska vara stödberättigad. Kommunen erbjuder dessutom särskilda verktygslådor med material för föreningar som vill utveckla sitt arbete med dessa frågor i praktiken (Kungsbacka kommun, 2025a, 2025b, 2025c, 2025d). I denna omställning finns en tydlig ambition om att föreningslivet ska vara inkluderande och tillgängligt för alla. På pappret markerar detta en tydlig ambitionshöjning, men våra erfarenheter från projektet visar att det fortfarande finns en risk att principerna blir just ambitioner snarare än levda rutiner. Många föreningar saknar strukturer för att arbeta systematiskt med inkludering, och vi har sett att ansvaret ofta hamnar på enskilda ledare istället för att förankras i styrelsen som helhet.

Här väcks en central fråga: **hur säkerställs att de principer som kommunen ställer upp faktiskt efterlevs i praktiken?** För att säkerställa att kommunens principer får genomslag i praktiken krävs en tydlig kravbild och välstrukturerad uppföljning. Det handlar inte enbart om att föreningar redovisar antal deltagare och aktiviteter, utan också om att de visar hur de konkret arbetar med inkludering, jämställdhet och tillgänglighet.

Samtidigt finns en balansgång att hantera. Föreningslivet bygger på självständighet och ideellt engagemang, och för stark styrning och kravställning på styrelsearbete som hamnar för långt ifrån huvudfokuset för verksamheten riskerar att kväva drivkraften. Vi kan inte förvänta oss att alla ska motiveras av att vidareutveckla sin kompetens inom bemötande och inkludering, men genom att förenkla detta arbetet för föreningar kan kommunen erbjuda ett ovärderligt stöd. Kommunen kan ju aldrig gå in och detaljstyra, men man kan vara behjälplig i att skapa förutsättningar, stödstrukturer och incitament för föreningarna att arbeta långsiktigt med inkludering. För att också säkerställa att kommunens principer får verklig genomslagskraft krävs en tydlig kravbild och välstrukturerad uppföljning som förenklar för föreningsstyrelser att förstå vad man behöver göra rent praktiskt. Här kan det också vara viktigt att motivera arbetet genom att beskriva hur en bred och inkluderande verksamhet genererar fler medlemmar.

Utifrån detta ser vi behov av att kommunen:

1. **Ställer krav på- och erbjuder hjälp med återrapportering – föreningar som får stöd bör regelbundet redovisa hur de arbetar med inkludering, mångfald och jämställdhet i praktiken.**
2. **Erbjuder kontinuerlig fortbildning – För att säkerställa att alla föreningar i kommunen kan bedriva en inkluderande verksamhet behöver det finnas ett långsiktigt och tillgängligt utbud av fortbildning inom NPF, psykisk ohälsa och inkluderande ledarskap. Detta ansvar bör inte enbart ligga på enskilda projekt eller föreningar, utan kommunen bör ta en aktiv roll i att säkerställa att relevant och högkvalitativ utbildning finns att tillgå. Genom att kvalitetssäkra och förmedla ett fortbildningsutbud till de föreningar som får kommunalt stöd kan man skapa likvärdiga förutsättningar och långsiktigt stärka föreningslivet som helhet.**
3. **Integrerar tillgänglighet i föreningsstödet – genom att premiera föreningar som aktivt arbetar med universell utformning och inkluderande aktiviteter. Detta kan bli ett effektivt sätt att öka motivationen att arbeta mer tillgänglighetsanpassat och hälsofrämjande.**

Den svåra avvägningen i allt utvecklings- och inkluderingsarbete är att de krav som ställs också måste möta föreningarnas förmåga att tillgodose dem. Förändringarna behöver upplevas som meningsfulla och möjliga att genomföra. Kommunen har en viktig roll i att ställa krav på tillgänglighet och värdegrund, men utan att överbelasta de ideella krafterna som bär föreningslivet.

Samtidigt är det viktigt att minnas att förändring inte alltid kräver stora satsningar eller en total omstrukturering av verksamheten. Ofta är det de små justeringarna som gör störst skillnad: vilket språk man använder, hur man värderar prestationer, om instruktioner ges både muntligt och skriftligt, eller att vissa medlemmar får särskilda uppgifter som gör att de känner sig sedda och behövda. När sådana vardagliga förändringar får genomslag kan det på sikt skapa en kultur som är mer inkluderande, tillgänglig och hållbar.

"Precis som det finns senior-medlemskap, borde det finnas medlemskap för människor med någon typ av socialt bidrag."

Deltagare med egen erfarenhet av NPF och psykisk ohälsa

Ekonomiskt stöd för mer jämlika villkor

Som vi vet så är ekonomiska förutsättningar ofta ett hinder för deltagande i organiserad fritidsverksamhet. Ett viktigt verktyg för ökat deltagande på lika villkor är Fritidskortet, som lanserades den 15 september 2025. Kortet ger barn och ungdomar mellan 8 och 16 år ekonomiskt stöd för att delta i organiserade fritidsaktiviteter inom idrott, kultur, friluftsliv och andra barn- och ungdomsföreningar. Varje år får alla 500 kr och för hushåll som fått bostadsbidrag året innan höjs stödet till 2000 kr per år.

Detta är viktigt att veta om Fritidskortet:

- **Föreningar och kulturskolor måste vara anslutna till Fritidskortets register för att kunna ta emot betalning via det.**
- **Aktiviteterna behöver vara regelbundna, vilket definieras som minst sex tillfällen inom en sammanhängande period av upp till sex månader.**
- **Stödmedlen måste användas senast den 30 november varje år, och kan inte sparas över till nästa år.**

Kommunen har en nyckelroll för att detta ska fungera väl i praktiken. Den bör:

- **Gå ut med tydlig och spridd information om Fritidskortet så att alla familjer känner till möjligheten, och så att föreningar vet att de kan ansluta sig och hur man gör det**
- **Säkerställa att föreningar i Kungsbacka är anslutna till registret, så att barn i närområdet verkligen kan använda stödet för de aktiviteter som finns**
- **Stödja föreningarna vid behov, till exempel när det gäller administrativa frågor kring anslutning eller krav, så att stödet inte blir en byråkratisk tröskel**

Någonting att vara uppmärksam på är att även om Fritidskortet är en stark reform, så löser det inte alla hinder. Många organiserade fritidsaktiviteter innebär mycket dyra medlemsavgifter eller krav på utrustning som kan bli ekonomiskt kostsamt. Fritidskortet är ett bra steg på vägen för att säkerställa att fler ska ha råd med en aktiv fritid, men för ekonomiskt utsatta familjer kan det krävas mer stöd. Här kan kommunen vara behjälplig genom att se över tillgängliga satsningar. Ett exempel är att etablera en Fritidsbank i Kungsbacka, där barn och unga kan låna fritids- och idrottsutrustning gratis (Fritidsbanken, u.å.). Ett annat är att utveckla särskilda fonder eller stipendier för familjer i ekonomiskt utsatta situationer. Kommunen kan också stärka sina stödstrukturer genom att aktivt sprida information om vilka alternativ som finns och underlätta för föreningar att använda sig av dessa i sin verksamhet. På så vis kan man minska de ekonomiska trösklarna och ge fler möjlighet att delta i aktiviteter på lika villkor.

Resursfördelning och utvecklingsmöjligheter inom kultur och natur

Ofta när man pratar om aktiv fritid och föreningsliv fastnar man i att diskutera idrotten. Många satsningar hamnar också här. Men genom både målgruppskontakt och dialog med föreningar har vi förstått att natur- och kulturaktiviteter lockar många med NPF eller psykisk ohälsa. Efterfrågan är stor på aktiviteter som kretsar kring djur och natur, spel eller olika former av kreativt skapande. Denna typ av verksamheter är dessutom tacksam att bedriva på ett inkluderande sätt då den ofta är lätt att individanpassa och bedriva i mindre grupper, för att tillgodose medlemmar som har svårt för större sociala sammanhang. Kravet på prestation kan också upplevas lägre än i tävlingsinriktade aktiviteter. I denna typ av verksamhet gör det inte så mycket om man inte kan delta varje vecka, eller inte prestera på samma nivå varje tillfälle.

I Kungsbacka finns ett relativt brett utbud av naturföreningar, men betydligt färre kulturföreningar – framför allt för en äldre målgrupp. Här ser vi en tydlig utvecklingsmöjlighet. Ett sätt framåt skulle kunna vara att kommunen erbjuder särskilt stöd för att stimulera framväxten av kulturverksamheter, i syfte att bredda utbudet och möta en större variation av behov och intressen.

“Jag har länge letat efter ett kreativt sammanhang där jag kan uttrycka mig, men det har varit svårt att hitta något som känns tillgängligt och relevant för mig som vuxen. Kultur är inte bara underhållning för mig, det är ett sätt att må bättre och uttrycka känslor, men också att känna mig som en del av en gemenskap.”

Deltagare med egen erfarenhet av NPF och psykisk ohälsa

POSITIVA FÖRENINGSEXEMPEL

Kungsbacka Riksteaterförening skapar mötesplatser genom scenkonst

“Vi brinner för att minska ensamhet”

Knyt nya kontakter och upplev tillsammans – Kungsbacka Riksteater vill öka gemenskap genom kultur. Föreningen arrangerar regelbundet föreställningar på olika scener i Kungsbacka, och deras ambition är tydlig – teater ska vara tillgängligt för alla. Genom att erbjuda ett brett utbud av kulturupplevelser vill de engagera, utmana och underhålla sin publik.

Lunchteater och Teaterklubb skapar gemenskap
Ett av deras mest uppskattade initiativ är Lunchteatern, där små, intima föreställningar kombineras med en gemensam lunch på restaurang Esters i Kungsbacka. Formatet har visat sig vara särskilt populärt bland äldre.

“Vi ser mycket ensamhet hos äldre, och Lunchteatern blir en naturlig mötesplats där samtal och gemenskap uppstår”, förklarar Åsa Peterson.

Nu tar föreningen ytterligare ett steg mot att göra teater mer socialt. Den 27 mars 2025 lanserades Teaterklubben, en samlingspunkt för den som vill gå på teater men saknar någon att gå med. Genom att träffas innan föreställningen och sedan uppleva den tillsammans hoppas föreningen locka fler besökare.

“Många tycker att det känns jobbigt att gå på teater själva. Vi vill sänka trösklarna och göra det enklare att uppleva scenkonst tillsammans”, säger Kerstin Augustsson.

Satsar på ungt engagemang
En målgrupp med särskilt fokus just nu är ungdomar. Genom att vara en del av Riksteaterns Unga Nätverk (RUN) vill föreningen inspirera och utbilda unga mellan 15 och 30 år i att arrangera föreställningar. De upplever idag en svårighet att nå den här målgruppen och genom RUN vill de locka fler unga att engagera sig.

Med sitt breda utbud och sina sociala satsningar visar Kungsbacka Riksteaterförening att kultur kan vara så mycket mer än underhållning – det kan vara en kraft för gemenskap och inkludering som bryter normer och social isolering.

Region Halland har ett ansvar för det breda folkhälsoarbetet

Även Region Halland har en viktig roll i arbetet för likvärdiga fritidsmöjligheter. De har ett övergripande ansvar för det regionala folkhälsoarbetet och att samordna insatser som stärker befolkningens hälsa, i samverkan med kommuner och civilsamhälle. Till detta hör också ansvaret för regionala kulturplaner och stöd till kulturverksamheter, där kultur uttryckligen ses som en friskfaktor med potential att stärka både fysisk och psykisk hälsa.

Genom riktade insatser, stöd till inkluderande verksamheter och samverkan med både kommun och civilsamhälle kan regionen bidra till att fler får möjlighet till en aktiv och meningsfull fritid. Här finns en potential att knyta samman fritidsfrågan med det bredare folkhälsoarbetet och de satsningar som redan görs för att stärka psykisk hälsa i Halland.

Det finns flera exempel på hur regionen redan arbetar hälsofrämjande genom tillgänglig organiserad fritidsaktivitet. Ett är satsningen **Dans för Hälsa**, där unga tjejer erbjuds kravlös dans som metod för återhämtning och psykiskt välbefinnande. Utvärderingar visar på tydliga positiva effekter, både för hälsa och social samhörighet (Region Halland, 2025). Ett annat är gruppen **Mer Aktiv**, ett stödprogram för patienter med psykisk ohälsa som riskerar isolering. Deltagarna träffas två gånger i veckan under tio veckor och engageras i rörelseaktiviteter – som promenader eller enkla träningspass – med målet att bryta isolering och stärka gemenskap och motivation att delta i vardagliga aktiviteter (Region Halland, u.å.a). Ytterligare ett initiativ är projektet **Fitforlife**, där personer med psykosdiagnos utbildas till träningsledare och leder fysiska aktiviteter riktade mot andra patienter. Förväntningen är att den här mentorsledda träningsformen ska påverka allmän funktionsförmåga, livsstil och social delaktighet positivt (Region Halland, u.å.b). Liknande initiativ skulle kunna utvecklas för andra målgrupper och i fler kommuner, i nära samverkan med skolor, elevhälsa och civilsamhället.

Regionen ansvarar också för **FaR – Fysisk aktivitet på recept**, där vården ordinerar fysisk aktivitet som behandling eller komplement till läkemedel (1177 Vårdguiden, 2022). Modellen är väl beprövad, men dess genomslag och koppling till civilsamhället är fortfarande begränsad. För att sprida kunskapen om de satsningar som finns i regionen kan man behöva förstärka samverkan mellan barn- och ungdomspsykiatrin (BUP), Ungas Psykiska Hälsa (UPH), primärvården och civilsamhället. För många med NPF eller psykisk ohälsa kan en meningsfull fritid vara en avgörande friskfaktor. Genom att vården i högre grad rekommenderar fritidsaktiviteter som en del av behandlingsplaner – och säkerställer att dessa aktiviteter är inkluderande och tillgängliga – kan regionen bidra till att fler unga får vägar in i trygga, sociala sammanhang som främjar både hälsa och delaktighet.

Sammanfattningsvis har Region Halland en unik möjlighet att genom sina dubbla uppdrag inom folkhälsa och kultur ta en tydligare ledarroll i arbetet för ett mer inkluderande och hälsofrämjande fritidsliv. Genom att vidareutveckla initiativ som redan finns, och genom att skapa starkare länkar mellan vård, kommun och civilsamhälle, kan regionen bidra till att långsiktigt stärka både folkhälsan och föreningslivets tillgänglighet.

Existerande lösningar inom civilsamhället

En viktig lärdom under projektåret har varit att verklig förändring kräver tid, resurser och långsiktighet. Redan tidigt, genom möten med exempelvis Passalen insåg vi att det inte är realistiskt att på ett år kraftigt öka antalet föreningsaktiva ur målgruppen. För att på riktigt lyckas med detta, och för att nå de som på egen hand har svårt att ta sig ut i en aktiv fritid, krävs mer än engagerade föreningsledare eller kortsiktiga projekt. Det krävs att man satsar på verksamheter som har möjligheten att bedriva det omfattande uppsökande arbete som behövs för att nå de som verkligen behöver stödet, och som kan säkerställa att målgruppen möter tillgängliga miljöer när de kommer ut i nya aktiviteter.

Här kan verksamheter som **Passalen** och **Bara Vanlig** spela en central roll. **Passalen** arbetar för att skapa en tillgänglig och inkluderande fritid för barn och unga med funktionsvariationer, bland annat genom uppsökande arbete, individanpassade aktiviteter och stöd i att hitta rätt förening (Passalen, u.å.). **Bara Vanlig** erbjuder fysisk aktivitet i små, anpassade grupper för personer som har svårt att delta i traditionella idrotts- och fritidsaktiviteter, där fokus ligger på gemenskap, rörelseglädje och att bygga självkänsla (Bara Vanlig, u.å.). Tillsammans fungerar de som viktiga bryggor mellan målgruppen och föreningslivet, och kan ge det stöd som krävs för att sänka trösklarna in i organiserade aktiviteter.

Detta är etablerade och välbeprövade verksamhetsformer som ger bra resultat och som kan vara en lösning på glappet mellan föreningslivet, kommunen och målgruppen. För framtiden ser vi ett stort värde i att Kungsbacka kommun utvecklar ett närmare samarbete med dessa aktörer, för att motverka att personer med funktionsnedsättning hamnar utanför organiserad fritidsverksamhet.

Samtidigt behöver man vara medveten om att dessa verksamheter framför allt når de personer som trivs bäst i separata satsningar. Det löser inte problemet för dem som inte identifierar sig med en funktionsnedsättning, eller som inte vill delta i särskilda grupper, utan hellre vill vara en del av den generella verksamheten – men utan att riskera att hamna utanför sociala strukturer, möta för höga prestationskrav eller sakna anpassningar som tydliga och lättillgängliga instruktioner. Det är därför viktigt att kommunen inte enbart förlitar sig på externa aktörer. Lika avgörande är att kommunen tar ett aktivt ansvar för att stötta det lokala föreningslivet i att utveckla inkluderande strukturer och metoder, så att alla invånare kan delta i den ordinarie verksamheten på lika villkor.

En bra grej hade varit om man har idrottsföreningar där man inte är med i serier, spelar matcher etc. Hade varit kul att få hålla på med en sport man älskar utan att sätta för mycket krav på sig själv. Tycker dock inte de ska döpas till ”aktiviteter för personer med NPF” då jag själv i alla fall inte skulle gå dit. Om man går på sånt känns det som om man blottar sig själv och säger ”jag har problem med detta och det är därför jag är här”.

Deltagare med egen erfarenhet av NPF och psykisk ohälsa

En digital plattform för tillgänglig information

Ett återkommande behov som målgruppen lyft är att det är svårt att få en överblick över vilka fritidsaktiviteter som faktiskt finns i kommunen. För att sänka trösklarna och öka tillgängligheten ser vi ett stort värde i att Kungsbacka kommun etablerar en digital plattform som samlar hela aktivitetsutbudet – idrott, kultur och natur – på ett och samma ställe. En sådan plattform bör inte bara lista aktiviteter och kontaktuppgifter, utan också vara utformad med tillgänglighet i fokus.

En idealversion bör innehålla:

- **Tydliga sök- och filtreringsfunktioner** där man kan sortera aktiviteter efter intresse, ålder, målgrupp och tillgänglighetsanpassningar.
- **Visuell presentation av föreningar och aktiviteter**, exempelvis genom korta filmer där ledare presenterar sig, lokalerna visas upp och man får en känsla för hur verksamheten går till. Detta kan skapa trygghet för individer som annars drar sig för att ta sig till nya miljöer.
- **Kartfunktion** där lokaler och mötesplatser markeras, tillsammans med information om tillgänglighet (t.ex. ramp, hiss, parkering) och kollektivtrafikförbindelser.
- **Praktisk information** om vad som krävs för att delta – utrustning, kostnad, hur man anmäler sig – för att minska risken för missförstånd och onödiga hinder.
- **Introduktioner till sociala sammanhang**, exempelvis information om vilka ledare och andra vuxna man kommer möta, samt hur en vanlig träff brukar se ut. Detta är särskilt värdefullt för personer med NPF som kan behöva förutsägbarhet för att känna sig trygga.

Det finns redan exempel i kommunen – som Ung i Kungsbacka – som visar vägen för hur tillgänglig information kan spridas. Men för att skapa verklig överskådlighet behövs en samlad plattform som omfattar hela föreningslivet. På sikt kan plattformen kopplas till kommunens stödstrukturer, exempelvis Fritidskortet, så att familjer direkt kan se vilka aktiviteter de kan använda stödet till. En sådan satsning skulle inte bara underlätta för målgruppen, utan också stärka det lokala föreningslivet genom att fler hittar till deras verksamheter. Det är en investering i både inkludering och långsiktig hållbarhet för kommunens fritidsutbud.

Nya arbetssätt och individanpassningar

Slutligen ser vi behov av att utveckla mindre och mer individanpassade former av prova-på-verksamhet. Genom fortsatt samverkan med lokala intresseorganisationer med medlemmar ur målgruppen, som Attention Kungsbacka Varberg Falkenberg, kan man arrangera medlemsträffar i mindre grupper där aktiviteter provas i en lugnare miljö. Detta är ett sätt att NPF-anpassa prova-på-konceptet och ge individer en tryggare introduktion till föreningslivet.

AVSLUTANDE ORD

NSPH Halland har tagit fram den här rapporten inom ramen för det mucf-finansierade projektet *Inkluderande Hälsa*. Syftet är att belysa betydelsen av en aktiv fritid, visa på de särskilda utmaningar som personer med NPF eller psykisk ohälsa möter, samt presentera förslag på hur kommun, region och civilsamhälle tillsammans kan arbeta för att minska dessa skillnader. *Inkluderande Hälsa* har framför allt fungerat som en startpunkt – en möjlighet att kartlägga nuläge, behov och hinder, och att börja bygga relationer som kan leda vidare till nya satsningar. Det har blivit tydligt att viljan till inkludering finns både hos föreningar och inom kommunen, men också att verklig förändring kräver långsiktighet, uthållighet och strukturer som sträcker sig bortom ett enskilt projektår.

Vi har sett hur föreningsledare brinner för att skapa tillgängliga miljöer men samtidigt kämpar med begränsad tid och små resurser. Vi har mött kommunala ambitioner som ännu inte fullt ut omsatts i praktiken, och vi har fått bekräftat att många i målgruppen vill delta i föreningslivet men hindras av ekonomiska, sociala och praktiska barriärer. Kunskap är en nödvändig grund, men för att få verklig effekt måste den följas av konkreta verktyg, stödstrukturer och gemensamma rutiner.

Projektet har också visat att både kommunen och regionen har viktiga roller att spela – inte för att detaljstyra, utan för att möjliggöra, kvalitetssäkra och samordna satsningar. Ekonomiska insatser som Fritidskortet är viktiga, men behöver kompletteras med satsningar som tillgång till utrustning och som stödjer familjer i ekonomiskt utsatta situationer. Samtidigt måste informationsflödet förenklas. En tydlig, lättillgänglig plattform där invånare kan hitta information om aktiviteter och där föreningar kan nå ut skulle kunna sänka trösklarna betydligt.

Det kanske allra viktigaste vi tar med oss är att målgruppen själva måste involveras. Deras erfarenheter och perspektiv är en resurs som kan ge både kommun, föreningar och civilsamhälle insikter som ingen teoretisk utbildning kan ersätta.

På många sätt har *Inkluderande Hälsa* handlat om att "få bollen i rullning". Vi har satt frågan på agendan, väckt intresse och identifierat utvecklingsmöjligheter. Nästa steg handlar om att bygga vidare på denna grund, fördjupa samarbeten och skapa långsiktiga strukturer. Först då kan visionen bli verklighet: **ett föreningsliv där alla invånare – oavsett funktionssätt eller livssituation – får möjlighet till en aktiv och meningsfull fritid.**

Hannes Kosk
Projektledare Inkluderande Hälsa
Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa, NSPH, i Halland

POSITIVA FÖRENINGSEXEMPEL

Gemenskap och glädje i vattnet – Hos Kungsbacka Simsällskap är alla välkomna

“Alla ska kunna delta – på sina villkor”

Inkludering är en självklarhet för Kungsbacka Simsällskap (KbSS). Här handlar simning om så mycket mer än bara sport – det är en plats där alla kan känna sig välkomna, utvecklas och ha roligt i vattnet.

"För oss är det självklart att alla ska vara med! Alla har rätt till rörelse, motion och idrottande", säger Lova Johansson som är ansvarig för paraverksamheten och samordnar mycket av inkluderingsarbetet på KbSS. Hon beskriver att simning är en sport som är lätt att individanpassa – simmaren utgår från sig själv och KbSS jobbar aktivt för att anpassa träningsupplägget så att alla ska känna sig sedda, välkomna och trygga i vattnet.

På KbSS skapar man tydlighet och struktur med hjälp av anpassade verktyg som bildstöd, skriftliga instruktioner och små grupper. För medlemmar med NPF har klubben utbildade tränare som arbetar särskilt med dessa grupper, vilket ger en mer stabil och förutsägbar träning. Lova betonar vikten av trygga ledare och berättar att alla KbSS tränare regelbundet deltar i utbildningar för att utveckla sin kunskap.

"Vi gör vårt bästa för att anpassa aktiviteterna utifrån våra medlemmars förutsättningar och behov. Därför tar vi varje chans att öka vår kunskap," säger Lova och fortsätter: "Det är genom ständig utveckling vi kan skapa en verksamhet där alla trivs och känner sig välkomna."

För att alla ska få ut det de önskar av sin simning erbjuder KbSS olika grupper – från tävlingsinriktade team till kravlösa träningsgrupper. Här finns något för alla, oavsett om du vill tävla eller bara njuta av rörelseglädjen i vattnet.

“Det är viktigt att deltagandet kan ske i steg och utifrån individen. Det gäller också för de som är nyfikna på att börja simma. Vill man komma och titta på lokalerna eller träffa sin lärare innan man börjar, kan man höra av sig till oss så ordnar vi det”, säger Lova.

Osynliga funktionsnedsättningar kan ibland innebära utmaningar, berättar Lova, men hon framhåller vikten av att fokusera på det som fungerar – och sedan utgå ifrån det.

"Våra ledord är glädje, omtanke, respekt och kvalitét och det är grunden i allt vi gör. Ett positivt bemötande är det viktigaste. Vi vill att våra medlemmar ska ha roligt hos oss”, menar Lova Johansson.

REFERENSER

1177 Vårdguiden. (2022): *Fysisk aktivitet på recept (FaR).*https://www.1177.se/liv--halsa/fysisk-aktivitet-och-traning/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/ (Hämtad 2025-09-10)

Bara Vanlig. (u.å.): *Officiell hemsida.* https://baravanlig.se/(Hämtad 2025-09-15)

Folkhälsomyndigheten (2023): *Fysisk aktivitet och stillasittande.* https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-obesitas/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/ (Hämtad 2025-09-25)

Fritidsbanken. (u.å.): *Officiell hemsida.* https://www.fritidsbanken.se (Hämtad 2025-09-15)

Fritidskortet. (2025): *Officiell hemsida.* https://fritidskortet.se (Hämtad 2025-09-15)

Friluftsfrämjandet. (u.å.): *Häng med oss ut-metoden.* https://www.friluftsframjandet.se/om-oss/friluftsliv/friluftsliv-for-alla/psykisk-ohalsa-friluftsliv/hang-med-oss-ut-metoden/ (Hämtad 2025-09-11)

Gotfredsen, A. & Strömbäck, M. (2023) *Fritidens betydelse för ungas psykiska hälsa - rättigheter, möjligheter och hinder: kunskapsläge och forskningsbehov.* Stockholm: Forte - Forskningsrådet för hälsa, arbetsliv och välfärd.

Grahn, K. (2025). *Physical activity experiences among children with ADHD and ASD: A qualitative meta-synthesis literature review.* International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 20(1), 1–21.

Hertting, K., Grahn, K., & Wagnsson, S. (2022). *Supportive communities: Conceptualizing supportive structures for coaches' learning and well-being in community youth soccer.* International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(14), 8249. https://doi.org/10.3390/ijerph19148249

Kungsbacka kommun. (u.å.-a): *Friskvårdsgruppen.*https://kungsbacka.se/omsorg-och-hjalp/stod-till-familjen-i-kungsbacka/barn-och-unga/stod-till-barn-och-unga/friskvardsgruppen (Hämtad 2025-09-20)

Kungsbacka kommun. (u.å.-b): *Pluspolarekortet.*https://kungsbacka.se/uppleva-och-gora/foreningar/bli-stodberattigad-forening/pluspolarekort (Hämtad 2025-09-20)

Kungsbacka kommun. (2025a): *Skapa föreningens värdegrund.* https://kungsbacka.se/uppleva-och-gora/foreningar/bli-stodberattigad-forening/skapa-foreningens-vardegrund (Hämtad 2025-10-01)

REFERENSER

Kungsbacka kommun. (2025b): *Verktygslåda: Drogfritt föreningsliv.*https://kungsbacka.se/uppleva-och-gora/foreningar/bli-stodberattigad-forening/skapa-foreningens-vardegrund/verktygslada-drogfritt-foreningsliv (Hämtad 2025-09-29)

Kungsbacka kommun. (2025c): *Verktygslåda: Värdegrundsarbete.* https://kungsbacka.se/uppleva-och-gora/foreningar/bli-stodberattigad-forening/skapa-foreningens-vardegrund/verktygslada-2 (Hämtad 2025-09-29)

Kungsbacka kommun. (2025d): *Verktygslåda: Höj utbildningsnivån* https://kungsbacka.se/uppleva-och-gora/foreningar/bli-stodberattigad-forening/skapa-foreningens-vardegrund/verktygslada-3 (Hämtad 2025-09-29)

Myndigheten för delaktighet. (2020). *Aktiv fritid: Redovisning av ett regeringsuppdrag om att kartlägga lokala och regionala satsningar samt tillgången till fritidshjälpmedel* (Rapport 2020:6). Sundbyberg: Myndigheten för delaktighet.

Myndigheten för delaktighet. (2021a). *Aktiv fritid: Redovisning av uppdrag för att främja aktiv fritid för personer med funktionsnedsättning* (Rapport 2021:10). Sundbyberg: Myndigheten för delaktighet.

Myndigheten för delaktighet. (2021b) *Principen om universell utformning.* https://www.mfd.se/utgangspunkter/funktionshinderspolitiken/lar-om-politikens-mal-och-inriktning/principen-om-universell-utformning/ (Hämtad 2025-09-09)

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. (2020). *Ung idag 2020 – ungas rätt till en meningsfull fritid – tillgång, trygghet och hinder.* Stockholm: MUCF.

Passalen. (u.å.): *Om Passalen.* https://www.passalen.se (Hämtad 2025-09-15)

Region Halland. (2025): *Dans för hälsa.* https://www.regionhalland.se/kultur/kultur-i-samhallet/kultur-och-halsa/dans-for-halsa (Hämtad 2025-09-29)

Region Halland. (u.å.-a): *Gruppen Mer Aktiv hjälper patienter bryta sin isolering*. https://www.regionhalland.se/psykiatrin-halland/tema-psykiatri/tema-psykiatri/2025-06-26-gruppen-mer-aktiv-hjalper-patienter-bryta-sin-isolering (Hämtad 2025-09-29)

Region Halland. (u.å.-b): *Nytt forskningsprojekt – kan träning hjälpa personer med psykossjukdom?* https://www.regionhalland.se/psykiatrin-halland/forskning-inom-psykiatrin-halland/forskning/2023-04-24-nytt-forskningsprojekt---kan-traning-hjalpa-personer-med-psykossjukdom (Hämtad 2025-09-29)

REFERENSER

Regeringskansliet. (2020): *Uppdrag för främjande av aktiv fritid för personer med funktionsnedsättning.* https://www.regeringen.se/regeringsuppdrag/2020/06/uppdrag-for-framjande-av-aktiv-fritid-for-personer-med-funktionsnedsattning/ (Hämtad 2025-09-13)

Regeringskansliet. (2024): *Forssmed: Delaktigheten för unga med NPF-diagnos måste öka – nu bjuder jag in till samtal.* https://www.regeringen.se/debattartiklar/2024/10/forssmed-delaktigheten-for-unga-med-npf-diagnos-maste-oka--nu-bjuder-jag-in-till-samtal// (Hämtad 2025-09-13)

Regeringskansliet. (2025). *Satsning för att främja ökat deltagande i idrott och friluftsliv för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar* https://www.regeringen.se/pressmeddelanden/2025/04/satsning-for-att-framja-okat-deltagande-i-idrott-och-friluftsliv-for-personer-med-neuropsykiatriska-funktionsnedsattningar/ (Hämtad 2025-09-13)

Riksförbundet Attention. (2017). *En fungerande idrott för alla - En inspirationsskrift för aktivitetsledare inom idrotten med fokus på ADHD, Autism och andra NPF-diagnoser.* Stockholm: Riksförbundet Attention.

Riksförbundet Attention. (2025). *Jag orkar inte: En rapport om social samvaro och ofrivillig ensamhet hos vuxna med NPF.* Stockholm: Riksförbundet Attention.

Rosendahl, S., & Sandberg, L. (2013). *Dolda utmaningar: Om unga idrottare med osynliga funktionsnedsättningar – tips och råd till ledare.* Stockholm: Centrum för idrottsforskning.

Att ha någonting utöver ens skola eller jobb tror jag är jätteviktigt. Jag önskar att jag hade det nu - när jag inte är på jobbet så ligger jag bara hemma och det blir ju inte heller hållbart. Men att röra på sig och träffa andra människor är ju jättebra. Särskilt om man inte mår så bra - det gör att man kan komma ifrån och tänka på annat.

Deltagare med egen erfarenhet av NPF och psykisk ohälsa

INKLUDERANDE HÄLSA.

NSPH

Samverkan för Psykisk Hälsa i Halland