

Gemensam utvecklingsgrupp 22 januari 2024

Hälsa och rörelse

Therese Lundin från Part (Preventivt arbete tillsammans) berättar om förebyggande projekt med barn och unga. Part arbetar för Helsingborgs stad, Landskrona stad och Region Skåne. Inom staden samverkar kulturförvaltningen, vård- och omsorgsförvaltningen, socialförvaltningen och skol- och fritidsförvaltningen genom Part.

De har i uppdrag att jobba med barn och ungas psykiska hälsa. Fysisk aktivitet gynnar välmående och kognitiv förmåga.

- Psykisk hälsa (till exempel minskad depression, ökad självkänsla)
- Kognition och skolprestation
- Skeletthälsa
- Kondition och muskelstyrka
- Hjärt- och kärhälsa.

Barn 6-17 år bör röra på sig minst 60 minuter om dagen – vuxna minst 150 minuter i veckan.

- Knappt 2 av 10 barn och unga når den rekommenderade mängden fysisk aktivitet.
- Många unga vill röra sig mer än vad det gör idag
- Det är viktigt att inkludera barn och unga i frågor som rör deras hälsa och möjligheter till fysisk aktivitet
- Skapa förutsättningar.

Generation Pep är en ideell organisation som vill att alla barn och unga i Sverige ska ha möjlighet och viljan att leva ett aktivt och hälsosamt liv: <https://generationpep.se/sv/>

Pep-rapporten 2019

- Olika grupper i samhället har systematiskt olika levnadsvanor och livsvillkor
- Socioekonomi inverkar på barn och ungas hälsa
- Barn till aktiva föräldrar rör sig mer
- Viktigt med vuxna förebilder
- Behövs insatser som kan utjämna klyftorna.

Pep-rapporten 2021

Efter pandemin ser vi:

- Endast 1 av 10 barn lever hälsosamt
- Ökat stillasittande
- Mer skärmtid
- Mindre fysisk aktivitet
- Oro, stress och ensamhet
- Unga vill röra sig mer
- Redan ojämlika förutsättningar ökar.

Pep-rapporten 2022

- Fysisk aktivitet är en viktig friskfaktor för barn och ungas psykiska hälsa
- Stark koppling mellan stillasittande skärmtid och psykisk ohälsa

- Barn sitter stilla i genomsnitt 9 timmar per dag
- Endast 4 procent lever hälsosamt enligt rekommendationerna.

Part jobbar oftast med riktade insatser till specifika individer eller grupper.

Aktivitet förebygger

- Mål: att främja barn och ungas hälsa, utveckling och skolprestation
- Projekt: Samordnade insatser för organiserade fritidsaktiviteter
- Projektid: 2 år - avslutas december 2024
- 3 ben:
 - prova på under skoltid
 - fritid
 - riktad insats
- Tre pilotskolor, cirka 15 andra aktörer, forskning

Gofar – gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept

Information – hänvisa – motivera – Gofar

Gofar är till för barn och unga från förskoleklass till gymnasiet som...

- Är otillräckligt fysiskt aktiva
- Är motiverade att öka sin fysiska aktivitet
- Kan utöva fysisk aktivitet
- Behöver mer stöd för att öka sin fysiska aktivitet än vad skolpersonal kan erbjuda i det ordinarie arbetet.

Uppmärksamma målgruppen – förskrivning – motivationsstöd – aktivitet – uppföljning

Dans för hälsa

Dans för hälsa är till för barn och unga, 12-19 år, med återkommande besvär av exempelvis:

- Stress
- Höga krav på sig själv
- Trötthet
- Nedstämdhet
- Ont i magen
- Ont i huvudet
- Övervikt
- Social isolering
- Barn med socioekonomisk utsatthet

Samverkan mellan städerna (Helsingborg och Landskrona) ger mer volym och en kan gå före den andra.

- Skolorna bör införa morgongymnastik för att öka koncentrationen?
- Läxor är ett hinder för att hinna och orka röra sig?

Häng med oss ut

Jakob Nordin och Pontus Johansson, stödboendeenheten, berättar att de har gått en tvådagarsutbildning till ledare på Friluftsförbundet. Detta för att kunna göra utflykter med de boende i socialförvaltningens boenden för personer med beroende och/eller psykisk ohälsa.

Utbildningen innehöll bland annat hur du gör upp eld och hur du hanterar verktyg på ett säkert sätt.

De åker ut en gång i månaden. Det kan vara en halvdag, där deltagarna får göra upp eld, fiska, grilla och äta ute i naturen. För bekvämlighet ser de till att det är nära till bebyggelse och toaletter. 10-15 klienter deltar per gång. Det brukar vara 2-3 deltagare från varje boende och det kräver lite arbete med att motivera.

All ingår: du blir hämtad, får introduktion i friluftsliv och mat. Eventuellt blir det mer avancerade utflykter framöver. Vissa klienter kan vara redo för mer strapatser.

Det kostar inget för deltagarna, men idag är det bundet till de som har bistånd (beslut om stödinsats) via staden. Deltagarna får inte vara påverkade.

I Sjöbo har man jobbat med detta ett tag och samarbetar också med Lunds fontänhus, som har fått en anställning på deltid för detta.

Det finns möjlighet att ta med kontaktperson. Fin fika och bra mat lockar. Allt blir godare utomhus.

De ser effekter i att utflykterna har väckt livsgnistan och gett en identitet och sammanhang till deltagare.

Gatulaget/Hittarps IK

Kenneth Storvik berättar om Hittarps IK:s gatulag, som är ett fotbollslag för människor med beroendeproblem eller psykisk ohälsa.

De tränar 2 förmiddagar varje vecka (tisdag och torsdag) - 52 veckor om året.

Spelarna hämtas med buss på morgonen, äter frukost, tränar och lunchar tillsammans, innan de får skjuts hem.

Gatulaget har stort fokus på det sociala, med ledorden: respekt – tolerans – inkludering.

Målet är att skapa ett socialt sammanhang och få människor vidare ut i arbete/utbildning.

3 frivilliga leder verksamheten.

De har en egen lokal i Hittarp/Laröd.

De jobbar med recovery-modellen.

Framgång i Norge

Fredrikstad FK började med gatulag 2011. Efter fem år var det 4-5 klubbar, sedan har det växt.

Alla de stora klubbarna i Norge har numera egna gatulag.

Det sparar norska samhället 450 miljoner kronor per år, enligt en rapport.

Utvecklingsprocess

- Viljan till ett sammanhang
- Att komma varje gång

- Bli trygg del av gruppen
- Bidra till gruppen
- Bli en förebild för nya
- Praktik/jobbb.

Allt i individuellt tempo.

Personlig utvecklingsprocess

- Tillit
- Kommunikation
- Ta rätta val
- Bearbeta skepsis till stat, kommun, medmänniskor
- Få bort stigma
- Från jag till oss
- Egenvärde.

Resultat

- 14,5 personer i snitt per träning
- 63 spelare totalt
- 25 spelare med 20 eller fler träningar

Spelarna är med och beslutar och genomför alla verksamhet. Utöver träningarna har de aktiviteter som:

- Seniorträff
- Öppet café på fredagarna för fritidsungdomar
- Innebandy på söndagarna
- Spelar sjuemannaturneringar, match mot stadens politiker, matcher mot sponsorer och samarbetspartners
- Gokart
- Julbord och utdelning av jultallrikar till hemlösa
- Resa till Bergen - SK Brann har haft gatulag i sju år.

Det är krav på nykterhet i verksamheten och kringaktiviteter ska skapa fler nyktra timmar. De har haft aktiviteter i 700 timmar under 2023. Baserat på antalet deltagare per aktivitet blir det 9 542 nyktra timmar totalt.

- 13 spelare i arbetsträning hos klubb eller företag 2023
- 11 spelare i arbete sedan februari 2022
- 2 spelare i utbildning
- Stora sociala framgångar.

Kontakter

Kenneth Storvik

kenneth@fotbollsstiftelsen.se

076-057 94 64

Lena Johansson

Lena.johansson@hittarpsik.se

- Svårt att hitta kvinnor som vill spela fotboll.
- Intresse finns i Göteborg, Malmö och Landskrona att starta egna gatulag.
- Hjälper till med livet runtomkring, som flytthjälp, för dem som saknar andra sociala sammanhang.
- Kan få möbler via sponsorer.

Hälsodag på Gröningen?

Förra året återupptog vi traditionen med en gemensam hälsodag på Gröningen i maj, där föreningarna bidrog med olika prova på-aktiviteter för att uppmuntra aktivitet och rörelse. Ska vi köra i år igen?

Gensvaret är positivt hos de närvarande. Socialförvaltningen åtar sig att fixa tillstånd och samordna dagen. Vi fortsätter att köra på datumet 17 maj, som i år är en fredag och planerar aktiviteter från klockan 14.00. Det är önskemål om att hålla det mer samlat den här gången, då området blev för stort förra året och det bidrog till att det tog tid innan minglet mellan aktiviteterna kom igång.

Kommande möten våren 2024

Under våren fortsätter vi att samverka mot sociala tjänster vid följande tillfällen (preliminärt).

- 26 februari – förebyggande arbete med ungdomar (Stefan Åberg, ANDTS-samordnare och Årets förebyggare, samt Maria Zander, kommunpolis)
- 18 mars
- 15 april
- 20 maj

Skicka gärna in förslag på teman inför våren till david.bergstrom@helsingborg.se.