



Rörelse som superkraft

Medborgardialog med 800 skaraborgare



Innehåll

Du har en viktig roll!	3
Bakgrund	4
Syfte	5
Detta gjorde vi	5
Så säger skaraborgarna	6
Mingel	6
Medborgardialog	7
Rörelse på jobbet	7
Rörelsebaserad utbildning	8
Familjen som förebild för en aktiv livsstil	8
Samhällsplanering för rörelserikedom	9
Aktiva sammanhang	10
Information och kommunikation	11
Analys och framåtspaning	12

Du har en viktig roll!

Här får du ta del av skaraborgarnas kreativa och innovativa tankar om hur vi kan skapa ett mer rörelserikt samhälle.

Vi vet att rörelse är en superkraft.

Låt dig inspireras av invånarnas insikter och fundera över ditt eget bidrag. Vi kan alla bidra.

Vad kan du göra för att öka rörelsen där du är?



Karin Skagelin, Marina Timm och Malin Gustafsson

Folkhälsostrateger
Folkhälsa och social hållbarhet i Skaraborg
Västra Götalandsregionen



Bakgrund

Skaraborgs framtid är beroende av dess invånare och deras hälsa. Alla skaraborgare behövs för att tillsammans utveckla Skaraborg och skapa hälsa och tillväxt.

Rörelse har visat sig vara en superkraft som inte bara främjar fysisk hälsa utan också hjärnans välmående. Samtidigt visar statistiken¹ att vi blir alltmer stillasittande.

- Sverige tillhör det land i världen där befolkningen är som mest stillasittande. Befolkningen tillbringar 70 procent av den vakna tiden sittande eller liggande.
- Endast var femte barn och ungdom i Skaraborg uppger att de är fysiskt aktiva minst en timme om dagen, vilket är den rekommenderade nivån.
- Bara var tionde 15-årig flicka når de rekommenderade nivåerna för fysisk aktivitet. I alla åldrar uppger flickor i lägre grad än pojkar att de är fysiskt aktiva.
- Hälften av barn i åldrarna 4-6 år tillbringar 1-2 timmar om dagen framför en skärm, utanför förskolan.

Folkhälsa och social hållbarhet i Skaraborg inom Västra Götalandsregionen och Skaraborgs kommunalförbund tog initiativ till satsningen *Rörelse som superkraft* som bygger på medborgardriven innovation. Arbetet var en del av kraftsamlingsområdet *Friska barn i Skaraborg – ohälsosam viktutveckling går att förebygga*.

¹ Varje rörelse räknas - hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet? SOU 2023:29
[Fysisk aktivitet - Generation Pep](#)

Syfte

Syftet med *Rörelse som superkraft* är att öka medvetenheten om betydelsen av fysisk aktivitet och att skapa delaktighet i arbetet för ett mer rörelserikt Skaraborg.

Detta gjorde vi

Rörelse som superkraft bestod av två evenemang, som båda innehöll mingel, en föreläsning med Anders Hansen samt en medborgardialog. Under det inledande minglet diskuterades frågan "Vilka sätt har fungerat för dig för att få in rörelse i vardagen?".

Anders Hansen, överläkare i psykiatri och författare till boken *Hjärnstark*, föreläste sedan om rörelses betydelse för den fysiska och psykiska hälsan. Jonna Nyberg från Retorikverkstaden modererade medborgardialogen tillsammans med ett stort antal dialogledare.

Under medborgardialogen diskuterades två frågor:

Vad behövs för ett mer rörelserikt Skaraborg?

Hur kan jag bidra?

För att nå ut brett bjöds såväl allmänhet som representanter från kommunerna, Skaraborgs kommunalförbund och Delregional nämnd östra in. Deltagarna kunde medverka antingen fysiskt eller digitalt. Samtliga kommuner i Skaraborg deltog med kommunrepresentanter. Dessa bestod av förtroendevalda, representanter för skola, elevhälsa, barnhälsovård, socialtjänst, samhällsbyggnad, näringsliv, föreningsliv, fastighetsägare och unga kommunutvecklare.

Sammanlagt deltog drygt 800 personer, varav cirka 500 personer digitalt.

Det insamlade materialet från medborgardialogen presenteras i denna rapport. De fullständiga svaren finns sammanställda och kan lämnas vid förfrågan.

En film samt ett bildspel är också framtagna i syfte att sprida resultatet och ge inspiration till fortsatt arbete för ett mer rörelserikt Skaraborg.

Så säger skaraborgarna

Mingel

Kvällarna inleddes med en mingelfråga om vad som har fungerat för deltagarna för att få in rörelse i vardagen. Svaren handlar till stor del om att skapa rutiner kring vardagsmotion och träning. Det handlar också om att göra aktiva val och se de enkla alternativen, som att ta trapporna eller cykeln till affären.

*”Under arbetstid välja
arbetsuppgifter som
får mig att lämna
kontoret”*

”Skaffade hund!”

*”Planera in ett fast
schema själv i god tid
eller tillsammans med
en vän”*

*”Ingen
robotgräsklippare på
3500 kvadratmeter!”*

”Leka med mitt barn”

*”Försöker alltid ta trappor
istället för hissen. Parkera
bilen längre ifrån dit jag
ska. Följa med barnbarnen
till simskola, jag kan då
själv simma medan jag
väntar på dem”*

*”Stå på mig! Till
exempel när jag vill
parkera en bit längre
bort och maken
säger att det hinner
vi inte”*

Medborgardialog

Därefter deltog de drygt 800 personerna i medborgardialogen och fick lämna sina tankar och idéer om hur förutsättningarna för rörelse kan öka i Skaraborg och hur de själva kan bidra. Idéerna sammanfattas här i sex återkommande teman.

Rörelse på jobbet

Skapa strukturer och engagemang

Många av invånarnas förslag rör förutsättningarna för att vara aktiv på arbetsplatsen. Det finns olika metoder för att integrera rörelse i arbetsvardagen. Det är viktigt att arbetsgivaren tar ansvar för personalens mående och visar ledarskap och engagemang för att stärka personalens hälsa.

Några av förslagen som kan skapa ett mer aktivt arbetsliv är att bryta för rörelse i möten, hålla lunchdiscos, ordna prova på-aktiviteter och gemensamma aktiviteter så som stegutmaningar. Fler exempel är rörelsebingo vid kaffeautomaten, att delta i motionslopp, erbjuda förmånscykel och uppmuntra till cykelpendling. Aktiviteterna ska inte enbart ha fokus på tävlingar.

Det är en framgångsfaktor att det finns tid att utföra rörelse på arbetet, till exempel genom att schemalägga friskvård, samt att finna sätt att engagera de som inte vanligtvis deltar. Det behöver också finnas medarbetare med större ansvar för friskvård, så som hälsoinspiratörer. Fysiska förutsättningar på arbetsplatsen som att lägga fiket en trappa ner eller att skapa aktivitetsbaserade kontor kan också bidra till att utmana sittnormen.

”Vi behöver fler evenemang som uppmuntrar lek och rörelse, inte bara för barn. Även vuxna behöver få tillbaka leken i vardagen.”

Reflektion och målsättning

Arbetsgivaren behöver regelbundet reflektera kring sjukskrivningstalen och skaffa sig kunskap om hur personalens hälsa ser ut och kan främjas. Tydlig kommunikation från arbetsgivaren och kontinuerlig dialog om rörelsens betydelse är viktigt. Att inspirera och sprida kunskap om sambandet mellan rörelse och välmående kan ge en vinst för arbetsgivaren genom minskade sjukskrivningar.

Det behövs en gemensam målsättning för att skapa en hälsosam arbetsmiljö. Förslag finns också om att i större utsträckning dela erfarenheter mellan arbetsgivare.



Rörelsebaserad utbildning

Integrerad rörelse i skolmiljön och undervisningen

Att inkludera rörelse i den ordinarie undervisningen gynnar både hälsan och inläringen, vilket kan göras från en tidig ålder i förskolan och skolan. Rörelse kan vara en naturlig del i olika ämnen, till exempel genom att hålla en lektion utomhus eller använda tekniklektionen till kunskap om appar så som Pokemon go. Lektioner kan kopplas till kampanjer som "Håll Sverige rent" eller projekt som att "Gå till Berlin".

Rörelse kan också byggas in på flera sätt under skoldagen, genom morgongymnastik, rörelsepauser, pulspass och aktiviteter på skolgården som inte kräver ombyte eller ger betyg.

Aktiva transporter till och från skolan och att utforma skolgården så att den uppmuntrar till rörelse är andra förslag som kom fram under dialogen.

Barns delaktighet och trygghet

Barnens delaktighet är grunden för att de ska känna engagemang. Det innebär att det behöver finnas förutsättningar för barnen att få uttrycka sina tankar om vad de är i behov av för att vara aktiva i skolan.

En sak som lyfts i dialogen är barnens trygghet i samband med att de byter om till idrott. Att det finns tillgängliga vuxna och tid att prata med varje barn i elevhälsan stärker möjligheten för barn att vilja dela både positiva och negativa upplevelser. Det finns också förslag om att ha mer lektionstid för att prata om hälsa, mående och stress.

Familjen som förebild för en aktiv livsstil

Grundlägga goda vanor

Föräldrarnas ansvar och möjligheter återkommer ofta som grunden till goda hälsovanor för barn och unga. Föräldrar kan uppmuntra barn från en tidig ålder till rörelse och integrera den i vardagen, till exempel genom aktiva transporter till och från skola och arbete. Genom gemensamma familjeaktiviteter, promenader, cykelturer och träning blir rörelsen en naturlig del av livet. Detta ökar barnens delaktighet och känsla av sammanhang, och kan även inkludera fler generationer så som mor- och farföräldrar eller andra vuxna.

***"Bygg ett
rörelsesmart
familjeliv!"***

Rutiner och gränssättning blir också viktigt för att främja en god hälsa, till exempel vad gäller skärmtid. Det är möjligt att uppmuntra barnen till att integrera rörelse även under skärmtid, genom aktiviteter som kombinerar lek med digitala verktyg.

Stärka föräldraskapet

Samhället behöver erbjuda resurser och råd till föräldrar om hur de kan stödja sina barns rörelse och aktiviteter, samt hur de kan skapa en balanserad livsstil mellan skärmtid och fysisk aktivitet. I mötet med föräldrar är det viktigt att adressera föräldrars rädslor för att släppa sina barn till rörelse och föreningsliv, och samtidigt erbjuda stöd och strategier för att engagera sig tillsammans med barnen.

”Vi har länge haft en sockerpolicy, är det dags för en skärmpolicy?”

Samhället kan också bidra med att bygga trygga och stöttande gemenskaper där föräldrar och barn kan dela erfarenheter, utbyta idéer och uppmuntra varandra till att främja en aktiv livsstil. Detta kan ske via olika forum såsom föräldramöten, familjecentraler och digitala plattformar.

Samhällsplanering för rörelserikedom

Infrastruktur för fysisk aktivitet

Det ska vara enkelt att göra bra val. Roliga och inspirerande transportvägar bjuder in till lek och spontan rörelse. Många förslag från dialogen handlar om att skapa en infrastruktur för fysisk aktivitet som bidrar till rörelse i vardagsmiljön. Det kan vara att utveckla grönområden och skapa tillgängliga lekmiljöer som inspirerar till rörelse för olika åldrar. Närheten till aktiviteter är viktig, det behöver finnas en större möjlighet till rörelse på fler platser, till exempel i bostadsområden och på landsbygden. Det gäller att väga in värdet av riskful play, eftersom det gynnar motorisk utveckling och fysisk aktivitet.

Riskful play, eller riskfylld lek, är kroppslig lek som är nervpirrande och ger möjlighet att utforska gränser

3-30-300-regeln

innebär att alla invånare ska:
... kunna se tre träd från sin bostad
... bo i ett bostadsområde med 30
procents krontäckningsgrad (hur
stor del av ett område som skuggas
av trädkronor)
... ha tillgång till ett grönområde
inom 300 meter

Politiska initiativ för ökad rörelse

Många förslag rör utveckling av den fysiska miljön som kräver aktiva politiska beslut, exempelvis placeringen av skolor och förskolor för att främja rörelse, skapande av multisportarenor och vandring-/cykelleder. 3-30-300-regeln kan användas för att öka grönska och grönytor. Önskvärt är också uppgradering och utökning av cykelvägar för säkrare och tryggare gång och cykling. För att skapa trygghet och säkerhet behövs god belysning.

I dialogen lyfts också främjandet av olika rörelseformer och skapande av tillgängliga aktiviteter för alla åldrar och förmågor, gärna utifrån dialog med målgrupperna. Det handlar om att skapa fler alternativ där kostnaden inte är ett hinder, till exempel skateboardramper, pumptrackbanor och lekmiljöer.

Aktiva sammanhang

Spontan rörelse

I dialogen uttrycks ett behov av ett större fokus på icke-traditionellt deltagande i idrott. Det behöver finnas fler möjligheter för spontan rörelse som inte kräver föreningsdeltagande. Aktiviteterna ska ha fokus på glädje och gemenskap, och hålla intresset vid liv för de som vill fortsätta vara aktiva. Med hjälp av aktiva sammanhang och lågtröskelverksamhet i till exempel idrottshallar och fritidsgårdar kan rörelse byggas in på fler mötesplatser.

Det handlar om att erbjuda och tilltala en bred publik och välkomna deltagare på olika nivåer. Att erbjuda flera nivåer av aktivitet, där även de som bara är ute efter att ha roligt välkomnas, är en viktig del av strukturen för att uppmuntra till en aktiv livsstil. Målet är att ingen ska känna sig utanför eller pressad att prestera, vilket skapar en trygg och inkluderande miljö för alla att delta på sina egna villkor.

Galet eller smart?

Discoljus i löparspåret
Tantparkour
Spola isbana på cykelvägen
Anlägga skidspår bredvid cykelvägen
Bygglekplatser
Historievandring med rörelsestopp
Flyttbara utegym
Musik i det offentliga rummet för spontandans

Inkludering och tillgänglighet

Flera idéer synliggör behovet av att skapa plattformar som välkomnar människor från olika bakgrunder och erfarenheter att delta i olika former av fysisk aktivitet och hälsosamma vanor. Ett socioekonomiskt samt tillgänglighetsperspektiv behövs för att öka möjligheten till aktivitet.

”Gemenskap som ger glädje utan tävling. Äventyrsbanor för olika åldrar 1–100 år”

Exempel från dialogen är att sprida konceptet Fritidsbanken, ordna prova på-dagar och generationsöverskridande aktiviteter samt stärka friluftslivet.

För att öka möjligheten för samtliga invånare att delta i aktiviteter kan det krävas ökad stöttning ekonomiskt till föreningar eller andra arrangörer.

Information och kommunikation

Målgruppsanpassat budskap

I fokus står att förbättra och bredda informations-spridningen om rörelse och hälsa till invånare. Det handlar om att skapa fler tillgängliga kanaler för att kommunicera rörelsefrämjande budskap till alla åldrar och målgrupper. Genom att nyttja olika plattformar som sociala medier, kampanjer och infartsskyltar kan vi sprida kunskap om rörelsens betydelse och rikta information särskilt till de som inte rör sig. En ökad kunskap och medvetenhet kan bidra till en ökad individuell motivation.

Det efterfrågas också att det ska finnas ett tydligare sammanhang kring rörelse i Skaraborg, till exempel en kommunkamp eller andra tävlingar.

Budskapet kan paketeras så att det handlar mer om upplevelser än enbart om rörelsen i sig. Det ska uppmuntra till den enkla vardagsmotionen och att varje rörelse räknas.

Budskap att kommunicera

Varje rörelse räknas

Många bäckar små

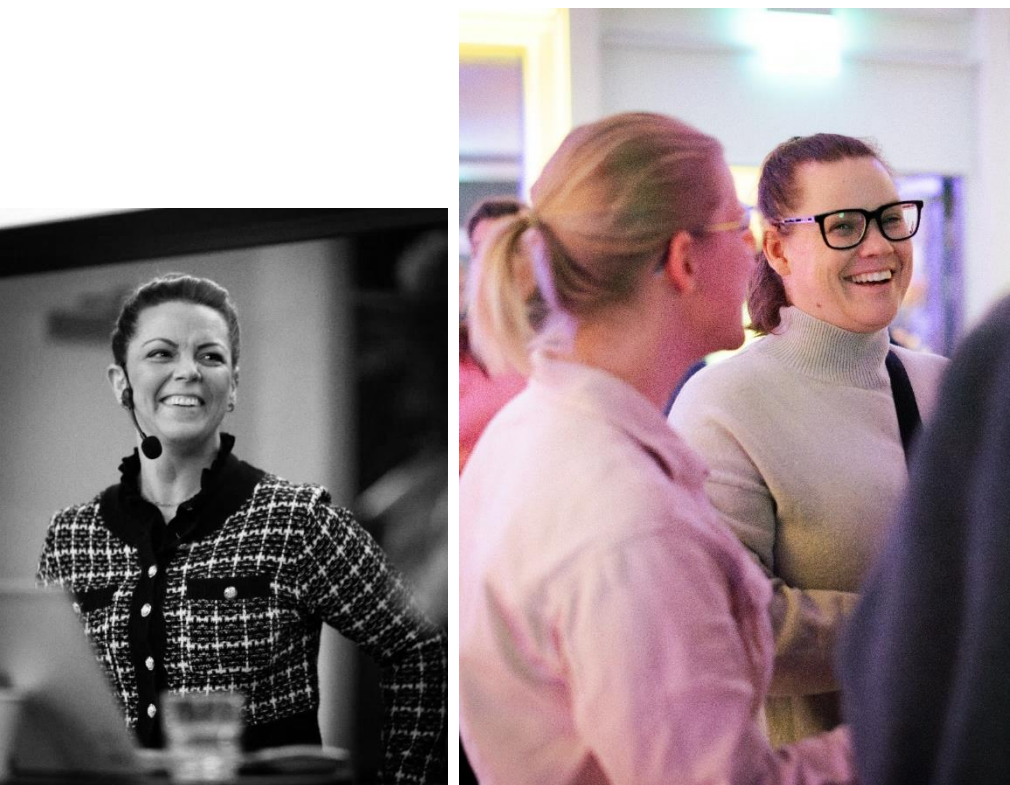
Tröskeln ska vara låg

Gör stora steg till kopiatorn

Ta trappan istället för hissen

Synliggöra utbudet

Det kommer fram i dialogen att utbudet av aktiviteter är stort, men att det inte är tillräckligt känt. Det efterfrågas information och en presentation av vad föreningar och kommunala verksamheter erbjuder. Att presentera ett brett utbud med alltifrån vandringsleder och grönområden till enklare motionsutmaningar så som en "100-dagarsutmaning" kan inspirera en bredare publik att engagera sig.



Analys och framåtspaning

I medborgardialogen framkommer många tankar och förslag som kan sammanfattas i ovan nämnda teman. Dessa teman visar på vikten av att jobba på bred front med det främjande och förebyggande arbetet för att öka rörelserikedomen i Skaraborg. En koppling kan göras till WHO:s handlingsplan för fysisk aktivitet² som belyser att ett rörelsefrämjande arbete behöver bestå av flera delar för att lyckas:

- Aktiva system
- Aktiva samhällen
- Aktiva miljöer
- Aktiva människor

I dialogen lyfts exempelvis vikten av politiska initiativ och beslut vid stora investeringar som att bygga nya transportvägar eller förskolor. När styrning och ledning finns som fokuserar på rörelse finns Aktiva system, det vill säga strukturer och prioritering av arbetet.

Vidare finns många förslag som rör ett Aktivt samhälle, som är ett samhälle där många bidrar till det gemensamma målet om ökad rörelse. Medborgarnas förslag om att bygga ut infrastrukturen för fysisk aktivitet och idén om att på många arenor kommunicera budskapet kring rörelse kan vara delar av detta.

När möjligheter för rörelse integreras på arbetsplatsen eller i skolan, till exempel genom att skapa rutiner för pausgympa eller bygga ut lekmiljöerna på skolgården, kan det sägas främja Aktiva miljöer.

Även i ett samhälle eller en miljö där goda möjligheter till rörelse finns så påverkar faktorer som individens vanor och beteenden, vardagspussel, ledarskap och förebilder om rörelsen ska bli av. Detta är exempel som faller in under området Aktiva människor.

För att få kraft och resultat krävs att arbetet bedrivs inom samtliga områden. Inom var och ett av dessa ser också insatserna olika ut. Därför krävs en samverkan mellan olika aktörer och ett helhetsperspektiv för att främja arbetet för rörelserikedom på ett effektivt sätt.

Sammantaget visar medborgardialogen att samtliga av dessa delar behövs för att öka rörelsen i samhället. Rörelse är både en samhällsfråga och en individfråga.

² Folkhälsomyndigheten



Tack till

Alla deltagare

Anders Hansen

Retorikverkstaden

Mariestads kommun

Skara kommun

Alla dialogledare

Foto

Hugo Produktion



***Vad kan du göra för att öka rörelsen
där du är?***