

**ANNA FABRI**

# **NYANLÄNDAS MÖJLIGHETER TILL FYSISK AKTIVITET**

En deskriptiv rapport



Länsstyrelsen  
Skåne



MALMÖ HÖGSKOLA

**NYANLÄNDA FLYKTINGARS MÖJLIGHETER  
TILL FYSISK AKTIVITET**

**- EN DESKRIPTIV RAPPORT**

Copyright Malmö högskola (MIM) och Anna Fabri 2015  
ISBN 978-91-7104-651-2 (pdf)  
Holmbergs, Malmö 2015

**ANNA FABRI**

**NYANLÄNDAS MÖJLIGHETER  
TILL FYSISK AKTIVITET**

**- EN DESKRIPTIV RAPPORT**

Malmö högskola, 2015  
Malmö Institute for Studies of Migration, Diversity and  
Welfare, (MIM)  
SE-205 06 Malmö

# INNEHÅLL

INNEHÅLL .....	4
1. GENOMFÖRD PROJEKTVERKSAMHET .....	6
1:1 inledning .....	6
1:2 Projektorganisation .....	7
Projektgruppens sammansättning .....	7
Referensgrupp .....	7
1.3 Arbetsprocessen .....	8
Mötestillfällen och erfarenhetsutbyte .....	8
Externa kontakter .....	8
Aktiviteter inom projektet .....	9
Stegräknare .....	10
Träningscenter .....	11
Naturmöte .....	14
Cykelprojekt .....	17
2. MÅLUPPFYLLELSE OCH UPPNÅDDA RESULTAT .....	20
Resultat stegräknare .....	20
Resultat Träningscenter .....	21
Resultat Naturmöte .....	21
Resultat Cykelprojekt .....	22
Indikatorer .....	22
Sammanfattande resultat .....	22
3. UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING .....	24
4. AVSLUTANDE REFLEKTION .....	26
5. SPRIDNING AV ERFARENHETER OCH RESULTAT .....	30
6. DET FORTSATTA IMPLEMENTERINGS- ARBETET .....	32



# 1. GENOMFÖRD PROJEKTVERKSAMHET

## 1:1 inledning

För att förbättra och samordna flyktingmottagandet i Skåne initierade Länsstyrelsen<sup>1</sup> i Skåne 2007 ett samarbetsprojekt som fick arbetsnamnet *Partnerskap Skåne*. Syftet var att föra samman olika kommunala och regionala aktörer för att i gemensam sak utveckla flyktingmottagande, på operativ såväl som strategisk nivå. Genom att få till stånd en samverkan var förhoppningen att åstadkomma ett tydligare inkluderingsperspektiv i flyktingmottagande och därmed förbättra möjligheterna för den enskildes integration och egenförsörjning i Skåne (Carlzén, 2012). Samarbetet inom Partnerskap Skåne är nu väl etablerat och under arbetets gång identifierades flera utvecklingsområden inom ramen för flyktingmottagandet. Samarbetet resulterade i en gemensam ansökan till Europeiska flyktingfonden 2012 om finansiering av ett omfattande utvecklingsprojekt. Avsikten var att koncentrera det gemensamma arbetet mot ett tydligare fokus på ett *hälsofrämjande* flyktingmottagande. Projektet formulerades och benämndes *stödplattform för Migration och Hälsa* med det förkortade arbetsnamnet *MILSA*. Intentionen har inom MILSA varit att koppla samman forskning och praktik för kunskaps- och metodutveckling i syfte att åstadkomma tydligare hälsofrämjande rutiner kring flyktingmottagandet. Individens hälsa lyfts allt oftare fram som en avgörande bestämningsfaktor för möjligheter till integrering i det svenska samhället. Studier visar att hälsan idag är ojämt fördelad mellan olika befolkningsgrupper i landet och nyanlända är en särskilt utsatt grupp då migrationsprocessen för de flesta är en ytterst påfrestande upplevelse (Socialstyrelsen, 2009). Studier har också synliggjort att hälsan hos skilda grupper av nyanlända därtill verkar försämrats ytterligare under den första tiden i Sverige (*Folkhälsorapport:2005*; Povrzanovi Frykman & Skaffari-Multala, 2011) vilket understryker att detta är ett mycket angeläget utvecklingsområde för alla parter som på olika sätt medverkar i flyktingmottagandet.

I denna rapport presenteras delprojektet 3 inom MILSA det vill säga *Nyanlända flyktingars möjligheter till fysisk aktivitet*. Förutsättningarna för detta utvecklingsprojekt har bestått av samverkan mellan projektledningen, författaren som doktorand vid Malmö Högskola och gruppen Samhälls- och hälsokommunikatörer (SHK), anställda vid Länsstyrelsen i Skåne. Designen har varit utformad som ett aktionsforskningsprojekt vilket handlar om att förena forskning med praktikers egna frågeställningar i syfte att utveckla och fördjupa förståelsen av den egna verksamheten (Rönnerman, 2013; Somekh, 2006). Genom ett kollaborativt arbetssätt främjas ett ömsesidigt ett jämlikt förhållande mellan

---

<sup>1</sup> Länsstyrelsen har idag det regionala ansvaret för att underlätta mottagandet av flyktingar (och deras anhöriga).

forskare och praktiker som bidrar till att det blir praktikerna själva som har initiativet över förändringsprocessen (Carr & Kemmis, 1986). Nya insikter under arbetsprocessens har också medfört att nya handlingsalternativ och utmaningar blivit synliga vilket i sig inneburit ett lärande och en professionsutveckling för de inblandade praktikerna. Projektgruppen har haft som mål att utveckla och metodologiskt pröva några olika former av fysiska aktivitet i pilotform med grupper av nyanlända flyktingar. Det är väl dokumenterat att olika former av lågintensiv fysisk aktivitet<sup>2</sup> kan ge goda hälsovinster när det gäller såväl psykisk (Scott, Schwenk, & Schwenk, 2000) som fysisk ohälsa (Börjesson & Jonsdottir, 2004; Nelson et al., 2007) .

Målgruppen har varit avgränsad till flyktingar som deltar i det tvååriga etableringsprogram som vissa nyanlända flyktingar genomgår (Länsstyrelsen, 2012). MILSA 3 har syftat till att öka målgruppens möjligheter till fysiska aktivitet som ett led i en egenstyrd förebyggande hälsovård som i förlängningen kan bidra till att underlätta och generera förutsättningar för individen att ta makten över sin egen situation och skapa möjligheter för ett bra liv i Sverige. Utvecklingsarbetet har utformats i förhållande till målgruppens faktiska behov och individuella förutsättningar vilket gjort samverkan med deltagarna betydelsefull. Detta har bland annat inneburit att projektgruppen på olika sätt sökt dialog med deltagarna ur målgruppen nyanlända flyktingar för att fånga in deras synpunkter kring de olika fysiska aktiviteter som prövats.

## 1:2 Projektorganisation

### Projektgruppens sammansättning

Projektledare docent Lars Lagergren, Malmö Högskola, projektassistent och doktorand Anna Fabri, Malmö högskola samt gruppen Samhälls- och Hälsokommunikatörer vid Länsstyrelsen i Skåne har tillsammans utgjort projektgrupp under projekttiden. Samtliga SHK har personliga erfarenheter av att ha varit flyktingar vilket innebär att de har god kännedom om migrationsprocessens svårigheter. De har stegvis genomgått olika utbildningsinsatser för att kunna verka som kommunikatörer (Carlzén, 2012). Deras roll i flyktingmottagandet är avgränsad till den tid då de träffar målgruppen nyanlända flyktingar, vilket utgör ca 1 % av den tid som etableringsprogrammet pågår. Trots detta utgör de en mycket viktig grupp då de möter i stort sett alla nyanlända flyktingar i Skåne genom den samhälls- och hälsoinformation som de ansvarar för.

### Referensgrupp

MILSA 3 har även strävat efter att stimulera till medverkan och samarbete med viktiga parter såsom myndigheter, frivilligorganisationer, arbetsmarknadens parter och det civila samhället. Projektledningen valde därför att tidigt i arbetsprocessen att formera en *referensgrupp*. Denna grupp har utgjorts av totalt 11 personer och bestått av företrädare från högskola, kommun, landsting, idéburen sektor, arbetsförmedlingen på såväl regionala som lokala nivå, Region Skåne, SHK och

---

<sup>2</sup> Idag är rekommendationerna att man är måttligt fysisk aktiv minst 30 minuter per dag, vilket anses vara en tillräcklig nivå för att kunna uppnå betydande psykiska och fysiska hälsovinster



NAD<sup>3</sup>. Referensgruppen har under projekttiden haft sammanlagt 6 möten. Intentionen med dessa möten har dels varit att få extern input på den pågående arbetsprocessen och dels att skapa ett nätverk för spridning av projektgruppens arbete och projektets resultat. Det var därför centralt att ha en bred sammansättning med relevanta aktörer för implementeringsarbetet. Referensgruppens möten har inneburit samtal mellan verksamheter kring långsiktiga och hållbara strategier för hälsofrämjande aktiviteter inom etableringsuppdraget. Detta har varit av väsentligt värde för projektgruppens arbete då det skapade en förståelse för och kunskaper om de olika aktörernas roller och skiftande regelverk.

Vid några tillfällen inbjöds även gäster till referensgruppens möten för att diskutera olika frågor. Referensgruppen tillsatte vid ett tillfälle en mindre arbetsgrupp vars uppgift var att specifikt studera arbetsförmedlingens regelverk kring upphandling. Arbetet resulterade i att en skrivelse formulerades vilken sändes till arbetsförmedlingens nationella ledningsnivå.

### 1.3 Arbetsprocessen

#### Mötestillfällen och erfarenhetsutbyte

Projektgruppens bildande och inledande samtal ägde rum i februari-mars 2013. Då diskuterades förändringsarbetet och hur hälsoinformationen skulle kunna utveckla ett tydligare fokus kring fysisk aktivitet än tidigare. Utgångspunkten togs i perspektiven *vad, hur och för vem* och diskussionerna ledde till att ett antal tänkbara fysiska aktiviteter som ansåg kunde vara lämpliga att prova i pilotform med deltagare togs fram. En av förutsättningarna var att de nya arbetsmetoderna skulle provas inom SHKs ordinarie verksamhet och det var därför viktigt att hela SHK-gruppen var med från början. En annan förutsättning var att samtliga individer i de utvalda deltagargrupperna skulle kunna delta oavsett personliga förutsättningar, det vill säga vi skulle verka för att få igång *en individanpassad och egenstyrd verksamhet*.

Projektgruppen har träffats ungefär 1-2 gånger per månad under hela projekttiden och vi dessa möten har aktiviteter planerats, diskuterats och följts upp allt eftersom de prövats med deltagargrupper. De flesta av SHK har lång erfarenhet att arbeta med hälsofrågor och kunde tillföra viktiga synpunkter i diskussionerna. Informationsverksamheten som de bedriver är indelad i olika teman där några av hälsoteman behandlar *stress, kost och motion, natur och miljö, migration och hälsa*. Genom brainstorming skapades en aktivitetslista och gruppen bestämde sig för att inleda med att låta deltagare prova *stegräknare*. Det fanns även en tydlig önskan från SHK att besöka såväl *träningscenter som naturen* med deltagare. Att verka för att få igång en *cykelskola* för kvinnor ansågs också högprioriterat.

#### Externa kontakter

I arbetet med metodutvecklingen har arbetsgruppen genomfört såväl teambuildingövningar som flera studiebesök inom de olika verksamheter där aktiviteter ägt rum under projekttiden.

---

<sup>3</sup> Står för Nätverk-Aktivitet-Delaktighet: Ett delprojekt inom utvecklingsplattformen Partnerskap Skåne. Syftet med NAD är att utveckla nya metoder för hur idéburen och offentlig sektor kan samverka inom ramen för etableringen.

Vid arbetsgruppens planeringsmöten har externa medverkanden inbjudits framför allt då inledande diskussioner förts om naturbesök och cykelskola. Vid planering av besök på träningscenter och i naturen fördes dessutom samtal med olika personalkategorier inom verksamheterna vid studiebesök. Projektgruppen har även gjort platsbesök för att konkret planera upplägg för deltagarbesök (målgruppsbesök). Några närliggande naturområden har besökts under planeringsarbetet då projektgruppen träffat representanter för olika föreningar och utbildare inom området. Flera personer i projektgruppen deltog vid en fortbildningsdag i utomhuspedagogik som ordnades vid universitetet i Linköping i september 2014. Delar av detta fortbildningsprogram genomfördes därefter med samtliga SHK som ett sätt att dela kunskaperna i hela projektgruppen.

Genom dessa externa kontakter har det getts möjlighet för samtliga i projektgruppen att öka den egen förståelse av de olika platser och arenor för fysisk aktivitet som varit aktuella inom projektet. Kunskaperna om och förståelsen av de aktuella samarbetspartnernas verksamheter har ökat avsevärt i arbetsgruppen under projekttiden. Samtliga medverkande parter har fått information om och inblick i varandras verksamhet och ett värdefullt kunskapsutbyte för metodutvecklingen har skett vid dessa tillfällen. Samverkan med externa kontakter som knutits till de olika aktiviteterna i projektet har även inneburit att ett viktigt nätverksbyggande ägt rum. Ett exempel är cykelprojektet då såväl Helsingborgs stad, Arbetsförmedlingen, Polisen och Cykelfrämjandet medverkade. Även under planering och genomförande av naturaktiviteter skedde samverkan mellan flera olika aktörer såsom Arbetsförmedlingen, Friluftsrämjandet och Lunds kommuns naturvägledare. En spännande sidoeffekt som samarbetet mellan friluftsrämjandet och Arbetsförmedlingen gav upphov till var att de skapades nya möjligheter till praktikplatser för målgruppen hos friluftsrämjandet. Den samverkan som skett, om än i liten skala, har inneburit värdefull spridning av kunskaper om projektet på såväl lokal som regional nivå vilket, kan ha potential för arbetsmetodens fortlevnad efter projekttidens slut.

#### Aktiviteter inom projektet

Under projekttiden har fyra olika aktiviteter genomförts med grupper av nyanlända inom etableringsprogrammet. Deltagare har fått prova *Stegräknare*, besöka ett *träningscenter* göra *naturbesök*. Inom ramen för projektet har även en *cykelskola* genomförts med en grupp kvinnor. Nedan följer en redogörelse för hur var och en av dessa aktiviteter planerats och genomförts samt vilka slutsatser man kan dra utifrån gjorda erfarenheter.

## Stegräknare

### *Planering*

Arbetsgruppen enades om att inleda med att deltagare fick prova stegräknare som ett verktyg för att stimulera till fysisk aktivitet. Syftet var även att synliggöra för deltagarna den egna aktivitetsnivån i relation till de nationella rekommendationerna<sup>4</sup> för fysisk aktivitet. Studier har visat att stegräknare på ett enkelt sätt kan bidra till att öka den fysiska aktivitetsnivån hos såväl inaktiva personer som personer med olika hälsoproblem (Patel, Kolt, Schofield, & Keogh, 2014). Fördelen med att omvandla fysisk aktivitet till steg är att det blir lättbegripligt för användaren oavsett bakgrund. Stegräknare är därtill både billiga i inköp och finns idag lättillgängliga i de flesta sportaffärer (ibid).

Planeringsarbetet inleddes med ett gemensamt seminarium i september 2013 då projektgruppen diskuterade begreppet fysisk aktivitet och hur de dagliga rekommendationerna kan sättas i relation till steg. Samtliga i projektgruppen hade själva provat verktyget under en veckas tid före seminariet. Detta ansågs angeläget då i stort sett alla i gruppen saknade egna erfarenheter av att använda detta verktyg. Uppgiften innebar även att dagligen dokumentera sina steg i den enkla träningsdagbok som konstruerades för ändamålet. Genom detta förfaringsätt utvecklades nya kunskaper och erfarenheter som blev utgångspunkt för det vidare arbetet. Bland annat efterlystes omvandlingstabeller (till steg), från flera i projektgruppen, för cykling och simning. Diskussioner fördes också kring vad som kunde anses vara en rimlig aktivitetsnivå (omsatt i steg) för målgruppen liksom lämplig tidpunkt för genomförande med deltagare.

### *Genomförande*

Inledningsvis utfördes aktivitet med två grupper nyanlända flyktingar under oktober 2013. De första grupperna använde stegräknare under en fyraveckorsperiod. Grupper valdes ut dels efter antalet deltagare och dels utifrån att hälsotemat: *kost och motion* stod på timplanen under aktuell period. Projektgruppen träffades fortlöpande under det att aktiviteten pågick och då hade de kommunikatörer som genomfört aktiviteterna med målgrupperna huvudrollen och delade med sig av gjorda erfarenheter. I dessa samtal uppkom bland annat önskemål och behov av att skapa tydligare rutiner för att underlätta arbetet med stegräknare. SHKs arbete är organiserat i ett rullande schema vilket innebär att deltagarna möter flera olika kommunikatörer under den tid som samhälls- och hälsoinformation pågår. I det här fallet innebär detta att det kunde vara en kommunikatör som introducerade stegräknare och en annan som avslutade det hela. För att tydliggöra arbetsprocessen arbetade projektgruppen fram en manual där de olika stegen i genomförandefasen var väl beskrivna. I nedanstående tabell (1) presenteras de tillfällen som SHK genomfört stegräknaraktiviteter med olika grupper.

---

<sup>4</sup> Den svenska rekommendationen innebär att en vuxen person bör vara fysisk aktiv på måttlig nivå minst 30 minuter dagligen ([www.folkhalsomyndigheten.se](http://www.folkhalsomyndigheten.se)). Detta motsvarar 7-8000 steg/dag. Lägger man till övriga vardagsaktiviteter innebär detta en sammanlagd rekommendation motsvarande 7-11000 steg/dag (Tudor-Locke, 2010).

tidpunkt	Deltagare	män	kvinnor	Deltagare och plats
oktober 2013	18	10	8	Arabisktalande, Lund
oktober 2013	15	5	10	Daritalande, Helsingborg
maj 2014	12	6	6	Arabisktalande, Helsingborg
maj 2014	14	10	4	Arabisktalande, Kristianstad
augusti 2014	14	10	4	Daritalande, Kristianstad
oktober 2014	14	10	4	Arabisktalande, Kristianstad
April 2015	8	5	3	Daritalande, Eslöv
S:a deltagare	95	56	39	

Tabell 1. Genomförda stegräknaraktiviteter under projekttiden

### Reflektion

Flera av kommunikatorerna har upplevt att deltagarna varit mycket intresserade av att delta i denna aktivitet. I stort ingen av deltagarna hade tidigare erfarenheter av stegräknare och en av kommunikatorerna uttryckte det på följande vis:

Dom var jätteentusiastiska till stegräknare. Det var till och med en som sade: ”med stegräknare har jag bytt till nya skor”. För han hade använt gamla standarskor och det är klart att det påverkar. Skorna måste vara bra så han sade ”nu har jag bytt till ett annat par skor för 8000- 10000 steg”!

En annan kommunikator bekräftade bilden att samtliga deltagare visade stort intresse under uppstarten. Vid den halvtimmes promenad som kommunikatorn genomförde med gruppen vid introduktionen ställdes många frågor och man diskuterade inbördes hur stegräknare fungerar. Det fanns en livlighet i gruppen inför uppgiften. Kommunikatorn hade uppföljning efter en vecka för att höra hur det gick och fick till svar från några deltagare: ”*vi fortsätter, vi skriver och vi är mycket nöjda och vi tävlar med oss själva varje dag!*”. Samtidigt uttryckte kommunikatorn att han tyvärr inte var den som deltog i avslutningen och utvärderingen med gruppen vid sista tillfället vilket belyser behovet av den manual som togs fram för att underlätta för kommunikatorerna att veta exakt vad som var gjort och vad som återstod i arbetsprocessen med stegräknare.

### Träningscenter

#### Planering

I december 2013 togs kontakter med ledningen för Gerdahallen<sup>5</sup> för att undersöka möjligheterna till ett samarbete i syfte att organisera studiebesök för grupper ur aktuell målgrupp. Kommunikationen med Gerdahallen resulterade i ett informations- och planeringsmöte (20 jan 2014) med personal från Gerdahallen samt större delen av projektgruppen närvarade. Det fanns ett mycket stort intresse hos träningscentret att medverka till ett studiebesök för projektets målgrupp. Projektgruppen fick också vid detta tillfälle möjlighet att besöka olika motionspass och mötet resulterade i att ett program planerades för en deltagargrupp. Informa-

<sup>5</sup> Gerdahallen är ett av Sveriges största tränings- och friskvårdscentrum (14000 medlemmar) som finns i Lund. Man bedriver sedan 1983 en bred verksamhet i form av gym, olika gruppträningsaktiviteter, samt erbjuder sjukgymnastik och rehabiliteringsträning ([www.gerdahallen.lu.se](http://www.gerdahallen.lu.se))

tion om studiebesöket gavs till deltagarna veckan före besöket och innehöll bland annat information om vilken utrustning deltagarna hade behov av ta med sig för att kunna delta i de olika aktiviteterna. Kvinnorna i gruppen uttryckte vid detta tillfälle att de inte ville delta i någon aktivitet utan ”bara titta på”. Kommunikatören uppfattade att denna osäkerhet berodde på att de flesta aldrig varit på ett träningscenter förut. En del av deltagarna poängterade för kommunikatören att de inte ”prioriterade sådana saker”. Gruppen fick information om att deltagandet var frivilligt men att studiebesöket var obligatoriskt.

### *Genomförande*

Studiebesöket (12 februari 2014) inleddes med en rundvandring och därefter fick deltagarna information om verksamheten likt den som projektgruppen fått några veckor tidigare. Vid informationen hade Gerdahallen bjudit in en av sina medlemmar; en arabisktalande kvinna som tränat några år på Gerdahallen för att hon skulle delge gruppen sina erfarenheter om träning på Gerdahallen. Efter informationen fanns det ett utbud av aktiviteter<sup>6</sup> både i könsblandade och separata grupper som deltagarna erbjöds att delta i. Det poängterades återigen att deltagandet var frivilligt och endast en<sup>7</sup> av deltagarna hade med sig träningskläder till Gerdahallen. Under eftermiddagen hade gruppen hälsoinformation med ordinarie kommunikatör i en av Gerdahallens konferenssalar. I anslutning till besöket gjordes utvärdering med deltagarna för att fånga in deras synpunkter och upplevelser. Detta skedde i form av en enkel enkät. Vid nästa träff med kommunikatorerna skedde även muntlig uppföljning av kommunikatorerna. Synpunkter samlades också in från de två deltagande kommunikatorerna, genom intervjuer/samtal med under-tecknad.

Efter första studiebesöket bestämde projektledningen för MILSA 3 samt chefen för etableringsuppdraget vid AF i Lund att gemensamt genomföra en pilotstudie där deltagarna erbjöds en fortsättning att träna på Gerdahallen under sommarmånaderna<sup>8</sup>.

### *Planering omgång 2*

Efter det första besöket diskuterades genomförandet i projektgruppen och de erfarenheter som gjorts låg till grund för planering av påföljande studiebesök. Den 10 november träffades samordnaren för SHK gruppen, författaren och projektansvarig på Gerdahallen vid ett nytt planeringsmöte för att diskutera nästa studiebesök (11 december 2014). Vid detta tillfälle skedde inledningsvis erfarenhetsutbyte av den utvärdering som genomförts med deltagarna från det första besöket och med detta som grund för vidareutveckling planerades ett preliminärt program. Programmet presenterades för projektgruppen kommande arbetsmöte och diskussioner fördes då även hur informationen till deltagarna kunde förbättras inför besöket.

---

<sup>6</sup> Mellan kl. 11-12 erbjöds deltagarna det ordinarie utbudet där även andra motionärer deltog (Zumba, Afro, rehabgympa, dangym och stora gymmet). Gerdahallen hade både två kvinnliga och en manlig instruktör som fanns på plats i gymmen för att bistå deltagarna i studiebesöket. Kommunikatorerna fungerade som tolkar.

<sup>7</sup> En man i gruppen som regelbundet tränade på gym hade med sig träningskläder

<sup>8</sup> Endast en av deltagarna tackade ja till att få ett kostnadsfritt kort på Gerdahallen under juni-aug. Tyvärr sammanföll denna tid med Ramadan så deltagaren avbröt sin träning under denna tid.

## Genomförande 2

Vid andra studiebesöket medverkade 11 deltagare. Det var i stort sett samma personal från Gerdahallen som höll i aktiviteter och information medan två nya kommunikatörer från projektgruppen informerade och följde gruppen under dagen. Det var en relativt liten grupp som deltog i studiebesöket vilket kommunikatörerna var positivt då man uppfattade att det fanns mer utrymme att prata och ställa frågor. Även denna gång provade samtliga deltagare olika pass och var mycket positiva. Programmet var inför detta besök var i stort sett detsamma som vid första besöket och uppföljningen gjordes på samma sätt som vid föregående besök. I nedanstående tabell (3) ges en schematisk bild över totala antalet deltagare på Gerdahallen.

Tidpunkt	deltagare	män	Kvinnor	Deltagare och plats
12 feb 2014	19	12	7	Arabisktalande, Lund
11 dec 2014	11	6	5	Arabisktalande, Lund
S:a deltagare	30	18	13	

Tabell 3. Sammanställning av genomförda besök på träningscenter under projekttiden

I samband med studiebesöket erbjöds samtliga deltagare ett kostnadsfritt kort under 3 julveckor. Sju personer tackade ja till detta och uppföljning har gjorts med fem<sup>9</sup> av dessa per telefon. Två hade varit på Gerdahallen och tränat och övriga 3 hade av olika skäl såsom sjuka barn, lång resa till träningscentret och blivit förhindrade att hämta ut kortet

## Reflektion

Redan när gruppen anlände till Gerdahallen väcktes ett intresse hos deltagarna. Besöket inleddes med rundvandring där deltagarna bland annat fick gå in i omklädningsrum, besöka och titta in i salar där det pågick motionsverksamhet. Kommunikatören som deltog uttryckte det så här vid efterföljande intervju:

Så fort vi kom in så slappnade de av och blev glada. Det såg man på deras ansikten. De började engagera sig och kollade på allting. De blev nyfikna. Och när han som berättade för oss engagerade dom sig ännu mer och när man sa att de fick prova och testa så blev de glada!

Trots avsaknad av kläder för träning deltog alla i någon aktivitet med stort engagemang och intresse. Gerdahallen ordnade fram låneskor och deltagarna gypade, deltog i zumba, styrketräning och rehabgympa i sina vanliga kläder. En kvinna som var gravid deltog även hon i Zumba. Samtliga deltagarna uttryckte att de var mycket nöjda med besöket och några av kvinnorna som deltagit uttryckte det så här ”*vi ska börja!*”. Även männen som alla deltog i instruktioner i gymmet var intresserade av att fortsätta och menade att detta är en bra sysselsättning på fritiden. Dock gav deltagarna uttryck åt att kostnader för medlemskort är ett stort hinder för att delta i denna form av aktiviteter.

Kommunikatören som träffade deltagarna efteråt och reflekterade så här inför deltagarna utifrån de erfarenheter som gruppen erhållit:

<sup>9</sup> Av deltagarna lyckades tolken endast få kontakt med 5 av de 7 som antecknat sig på listan för att erhålla ett kort.

Man ska inte fatta beslut eller bedöma innan man har provat och man ska ge sig själv möjligheten att testa nya saker.

Även besöken på Gerdahallen synliggör behovet av stöd för denna målgrupp att kunna närma sig aktiviteter av det här slaget. Det kan, som i det här projektet, handla om motionsaktiviteter som är vanligt förekommande i svensk kontext där vissa grupper i samhället kan hindras tillträde på grund av bristande erfarenheter. Genom att gruppen fick möjlighet att ”prova miljön” erhöles upplevelser som bidrar till man kan leta vidare själv och förhoppningsvis hitta någon motionsform och anläggning som passar de egna behoven. Framförallt vissa kvinnor, menade kommunikatören, har ingen erfarenhet av motion och träning. Här fick de tillfälle att prova flera olika aktiviteter och genom detta fick de (en positiv) bild av vad hälsofrämjande fysiska aktiviteter kan vara. Det underlättade också för deltagarna att män och kvinnor hade möjlighet att delta i könsseparerade grupper. Kommunikatörerna ansåg att den arabiska kvinnan som berättade om sina erfarenheter av träning bidrog till att motivera – särskilt gruppens kvinnor. Utvärderingen med deltagarna förstärker också kommunikatörernas uppfattning att dessa besök var en mycket positiv upplevelse som höjde motivationen för att vara fysiskt aktiv, särskilt för den som aldrig tidigare varit på ett träningscenter eller tränat själva. Samtidigt betonade flera; både deltagare och kommunikatörer återigen behovet av studiebesök och praktiska konkreta upplevelser för att förstå den information som de får ta del av.

## Naturmöte

### *Planering*

Ett första planeringsmöte genomfördes i februari 2014 på länsstyrelsen då en naturvägledare från Lunds kommun var inbjuden. Detta blev upptakten till arbetet med att planera och genomföra naturbesök för några grupper av deltagare. Beslut togs att projektgruppen skulle genomföra ett platsbesök på Skryllegårdens rekreationsområde<sup>10</sup> i början maj. Vid detta tillfälle deltog kommunens naturpedagog, SHK, projektledning samt även en lokal representant från Friluftsrämjandet<sup>11</sup>. Avsikten var dels att få lokalkännedom om området och dels att planera ett fullständigt program för ett målgruppsbesök.

### *Genomförande*

Vid målgruppsbesöket (21 maj) deltog sammanlagt 16 personer varav 5 kvinnor. Deltog gjorde också författaren och en SHK från Länsstyrelsen. Förutom dessa personer hade personal från flyktingenheten i Lund och samordnaren för samhälls- och hälsoinformation (SHK) i Lunds kommun inbjudits att närvara. Programmet lades upp som en heldag, där samtliga deltagare tog den ordinarie naturbuss som går från centralstationen direkt till Skryllegårdens rekreationsområde 12

---

<sup>10</sup> Skrylleområdet är ett av de viktigaste rekreationsområdena i sydvästra Skåne. Lunds kommun äger Skryllegården och Friluftsrämjandets Lundaavdelning driver sedan 1972 anläggningen på uppdrag av Kultur och fritid, Lunds kommun. För mer info: [www.skrylle.se](http://www.skrylle.se)

<sup>11</sup> Friluftsrämjandet erbjuder vi sina lokalavdelningar Sveriges bredaste utbud av friluftaktiviteter. På hemsidan [www.friluftsrämjandet](http://www.friluftsrämjandet) kan man finna aktiviteter för alla åldrar, alla intressen och allas förutsättningar.

km öster om Lund. Med på bussresan var även den kommunikatör som medverkade som tolk under dagen. Syftet med bussresan var att visa deltagarna hur tillgängligt detta område är och hur lätt man når ut i naturen med vanlig kollektivtrafik. Området i sig erbjuder en trygg och säker naturmiljö vilket med sina välskyttade stigar och parkliknande miljö lämpar sig väl för den ovane naturbesökaren att även upptäcka på egen hand. Skryllegården driver en rad olika verksamheter som är tydligt beskrivna på hemsidan<sup>12</sup>. Man erbjuder även tillgänglig personal att vid behov rådfråga.

Dagen på Skryllegården inleddes med att en naturvägledare tog emot, informerade om och visade gruppen runt i Naturrum<sup>13</sup>. Friluftsförbundet presenterades av den lokala medarbetaren inom friluftsområdet. Efter fikapaus gick samtliga en naturvandring på 3 km som avslutades med en gemensam grillning. Då fick deltagarna möjlighet att ställa frågor om naturen och de växter och djur som finns i området. Deltagarna hade vid informationsträffen innan, på hemmaplan, själva fått ansvar för att planera för lunchen. Alla i gruppen var mycket aktiva att i gemenskap förbereda och genomföra den grillning som vidtog efter promenaden. Dagen avslutades med en skriftlig utvärdering som samtliga deltagare fyllde i innan hemfärd.

Efter den första omgången av naturbesök med deltagare har projektgruppen haft uppföljning både inom gruppen och tillsammans med naturvägledaren från Lunds kommun. I januari 2015 planerade projektgruppen för en ny omgång av naturbesök med deltagare. I april 2015 genomfördes en endagsutflykt till såväl Bokskogen i Malmö kommun som Skryllegården. Projektgruppen genomförde då även teambuilding med olika friluftaktiviteter och planerade tillsammans med Friluftsförbundet och kommunens naturvägledare för två deltagarbesök i maj (6 respektive 7 maj). I nedanstående tabell (2) sammanfattas antalet deltagare vid naturbesöken i sin helhet.

Tidpunkt	Deltagare	män	kvinnor	Deltagare och plats
21 maj 2014	16	11	5	Arabisktalande, Lund
6 maj 2015	22	8	14	Arabisktalande, Lund
7 maj 2015	13	8	5	Arabisktalande, Lund
S:a deltagare	51	27	24	

Tabell 2. Sammanställning antalet deltagare vid genomförda naturbesök

### Reflektion

Genom att kombinera flera teman av information under studiebesöket kunde en hel dag frigöras för denna naturvistelse vilket var väsentligt. Dagen fylldes med för deltagarna givande upplevelser och information kring bland annat natur och miljö och allemansrätt. Gruppen ställde många olika frågor och kom med kommentarer om växter som de såg som de även relaterade till floran i det egna hemlandet. För att ge röst åt den hälsokommunikatör som deltog så citeras här från det samtal som genomfördes efter besöket mellan kommunikatören och undertecknad

<sup>12</sup> [www.skrylle.se](http://www.skrylle.se)

<sup>13</sup>För mer info om naturum se <http://www.naturvardsverket.se/Var-natur/Skyddad-natur/Naturum/>



Det var jättestor skillnad i informationsintaget jämfört med att sitta i klassrummet och det påverkade hela dynamiken för informationen. Jag kände att de var mer naturliga också i sina frågor och beteenden. De var mer livliga, det var mer socialt och vi var mer nära varandra också. Närheten är viktig för att de ska ta emot informationen. Jag kände också att deltagarna var mer trygga.

Gruppen var vid detta tillfälle mycket mer aktiv än vad de normalt är när informationen ges som sedvanlig undervisning. Frågor som ”får man vara här i skogen 2-3 timmar?” eller ”är det här gratis?” synliggjorde hur viktigt att lära i en autentisk miljö. Någon ställde frågor om och reflekterade över information som getts i klassrummet tidigare som nu blev begriplig. Flera uttryckte att de skulle ta med sig sin familj ut till Skryllegården nu när de fått kunskaper hur man går tillväga för att hitta till naturområdet: *“Jag ska hämta min familj hit-mina barn”*. Av de 15 deltagarna som fyllde i enkäten i slutet av besöket kunde 14 tänka sig att besöka området på egen hand fortsättningsvis. En av deltagarna begrundade med glimten i ögat men dock: *“vi får bara veta vad vi inte får göra, förbud, förbud, förbud...”* vilket även lyfter fram vikten av att man informerar kring till exempelvis allemansrätten på ett nyanserat sätt. De uttryckte önskemål om fler studiebesök och ett mer aktivt lärande likt detta om det svenska samhället. En av deltagarna uttryckte det så här: *“Vi är nyfikna på att få veta vad som finns runt oss av vatten, skog och allt möjligt. Det var första gången som jag gick en promenad på 3 km”* Några av deltagarna berättade att de aldrig varit i naturen eller lämnat staden trots att de varit 18 månader i Sverige. Av kvinnorna var de ingen som varit ute i skogen alls sedan de anlände till Sverige.

Behovet att få träffa svenskar i naturmiljö var också något som deltagarna lyfte fram som var av stort värde. Bemötandet hade upplevts som mycket inkluderande av deltagarna vilket bekräftades av vad den medverkande kommunikationen berättade:

De sa att de aldrig fått sådan information tidigare och aldrig känt sig respekterade förut. Personalen var så hjälpsam men samtidigt en del av gruppen.

För vissa erbjöd detta besök en möjlighet att prata med svenskar på svenska något som betonades som värdefullt. Friluftsrämjandets representant som var med vid hela besöket imponerades av deltagarnas kapacitet avseende friluftsteknik (eldandet och grillande) och erbjöd på plats tre av deltagarna att medverka som ledare vid föreningens sommarläger för barn och vuxna Detta synliggör hur det genom att man fick möjlighet att visa sina kunskaper och färdigheter, uppenbarade det sig praktikplatser, om än i liten skala, som i sin tur kan öka integrationsmöjligheterna med det svenska samhället. Två av deltagarna deltog därefter vid Friluftsrämjandets lägerverksamhet och resultatet av detta blev att Arbetsförmedlingen i Lund och Friluftsrämjandets lokalkontor på Skryllegården, kom överens om ett konkret samarbete kring praktikplatser för deltagare i etableringsprogrammet.

## Cykelprojekt

### *Planering*

Den 16 december 2013 bjöds kansliansvarig på cykelfrämjandet<sup>14</sup> in till ett arbetsmöte på Länsstyrelsen. Syftet var att diskutera upplägg av en cykelskola för nyanlända i Helsingborg. Inom cykelfrämjandet finns erfarenhet kring cykelutbildningar för vuxna och man har bland annat drivit en cykelskola tillsammans med ABF i Helsingborg. Via kommunikation med cykelfrämjandet fick arbetsgruppen kontakt med ytterligare personer med erfarenhet att driva cykelskolor. Samtliga i arbetsgruppen fick dessutom ta del av en manual *Cyklande för alla! Konsten att lära vuxna cykla*<sup>15</sup> att läsa inför gruppens diskussioner kring cykelskola.

I januari 2014 togs kontakt med Arbetsförmedlingen och Arbetsmarknadsförvaltningen i Helsingborg. Detta resulterade i att en arbetsgrupp<sup>16</sup> bildades och under våren 2014 hade gruppen flera planeringsmöten då upplägget av en cykelskola planerades och ett konkret koncept för utbildning togs fram. Cykelskolan skulle genomföras med 2 grupper (à 12 personer) i form av en tvåveckors intensivutbildning under v. 25 och 26 i Helsingborg. Hög arbetsbelastning hos Arbetsförmedlingen innebar tyvärr att cykelprojektet inte gick att genomföra utan fick skjutas på framtiden.

Under våren 2015 togs ny kontakt med Arbetsförmedlingen och arbetsmarknadsförvaltningen i Helsingborg. Arbetsförmedlingen tillsatte en särskild handläggare för cykelprojektet och en ny arbetsgrupp<sup>17</sup> bildades. Gruppen träffades i mars och beslöt då att använda ett liknande upplägg som vid den tidigare planeringen av cykelskola. Arbetsförmedlingen tog fram deltagare och handläggaren träffade samtliga deltagare för information en vecka innan kursens genomförande.

### *Genomförande*

Under veckorna 19 och 20 genomfördes cykelskola med 13 nyanlända arabisktalande kvinnor inom etableringsprogrammet. Kursen var upplagd som en intensivkurs i form av 3 timmars cykelutbildning varje eftermiddag under 2 veckor (10 arbetsdagar). Ingen av deltagarna hade tidigare erfarenhet av cykling och vid första kurstillfället fick de cykla på fasta träningscyklar inomhus och besöka en cykelverkstad för att lära sig lite om cyklar och cykelvård. Utbildningen skedde därefter på stora juniorcyklar och i takt med att trygghet och cykelerfarenheterna ökade erbjöds även möjlighet att cykla på damcyklar. Samtliga kursdeltagare fick en cykelhjälm som present av kommunen efter avslutad kurs och efter genomförd kurs kunde samtliga 13 cykla. Vid avslutningstillfället deltog även närpolis och informerade om cykling i trafiken och svarade på deltagarnas frågor. Man spelade

---

<sup>14</sup> Cykelfrämjandet är en ideell riksorganisation som marknadsför cykling i Sverige. Man är organiserade i 27 kretsar och arbetar bl.a. med trafik-och infrastrukturfrågor, olika kampanjer och aktiviteter som främjar cyklandet och cykelturism. ([www.cykelframjandet.se](http://www.cykelframjandet.se))

<sup>15</sup> <http://clubglobalnetwork.files.wordpress.com/2011/03/cyklande-for-alla1.pdf>

<sup>16</sup> arbetsgruppen bestod av representanter från arbetsförmedlingen i Hbg, Gabriel Jatta integrationshandläggare Hbg stad, Marianne Jönsson, kanslichef Cykelfrämjandet och Anna Fabri, projektassistent MILSA 3 samt Ziad Jomaa samordnare för SHK vid Länsstyrelsen i Skåne

<sup>17</sup> Arbetsgruppen bestod av Lina Hanna från Arbetsförmedlingen i Hbg, Gabriel Jatta, integrationshandläggare vid arbetsmarknadsförvaltningen i Hbg, Anna-Karin Mårtenlind, chef enheten Integration vid Arbetsmarknadsförvaltningen i Hbg, Anna Fabri Projektassistent MILSA 3 samt Marianne Jönsson, Cykelfrämjandet

även in en liten film om cykelprojektet med intervjuinslag från såväl arrangörer, projektgruppen och en deltagare som lades ut på polisens facebookside. Cykelfrämjandets representant informerade vid detta tillfälle om sin lokalavdelning och de cykelutflykter man erbjuder allmänheten under sommarhalvåret.

Uppföljningsträff arrangerades en månad efter kursavslutningen då några av de deltagande kvinnorna (6 stycken) medverkade. Samtliga redogjorde för att de nu cyklade regelbundet. Någon hade köpt cykel, någon lånade tonårsbarnets cykel i familjen och några hade utnyttjat möjligheten att låna cykel på sitt lånekort på stadsdelsbiblioteket<sup>18</sup>. Pressen bjöds in till denna träff den 25 juni och skrev en artikel som publicerades i Helsingborgs dagblad 150526<sup>19</sup>.

Tidpunkt	Deltagare	män	Kvinnor	Deltagare och plats
17-30 april 2015	13	0	13	Arabisktalande, Hbg
Uppföljning				
25 maj 2015	6	0	6	Arabisktalande, Hbg
S.a deltagare	13	0	13	Arabisktalande, Hbg

Tabell 4. Sammanställning av genomförd cykelskola

### Reflektion

Denna aktivitet riktades enbart till kvinnor eftersom SHK påtalade att det fanns ett stort behov bland denna grupp då många nyanlända kvinnor som inte haft möjlighet att lära sig cykla i sitt hemland. Kursen genomfördes i form av en intensivkurs med träffar dagligen under två veckors tid vilket krävt samarbete dels med Helsingborgs stad och dels med Arbetsförmedlingens lokalkontor. Detta kursupplägg bygger på tidigare erfarenheter kring cykelutbildningar som genomförts för vuxna inom bland annat cykelfrämjandets regi. Marianne Jönsson på Cykelfrämjandets kansli i Helsingborg har varit mycket behjälplig som sakkunnig vid såväl planering som genomförande av denna aktivitet. Upplägget var komplicerat då det krävde samverkan mellan flera olika verksamheter. Det fordrades dessutom resurser i form av cyklar<sup>20</sup> och lämplig plats för genomförandet. Sammantaget innebar detta många planeringsmöten och en del studiebesök för att få tillstånd ett konkret upplägg. Arbetsförmedlingen hade vid tidpunkten för första genomförandefasen en ovanligt hög arbetsbelastning som resulterade i att man hade svårt att få fram deltagare till kursen som därmed fick ställas in med kort varsel. Erfarenheterna resulterade i att arbetsförmedlingen utsåg en särskild kontaktperson med specifikt uppdrag att vara ansvarig för att ta fram deltagare till nästa planeringsomgång. Detta innebar att planeringsarbetet gick avsevärt mycket lättare vid andra planeringsomgången och att genomförandet fungerade utmärkt i maj 2015. Att utsedd kontaktpersonen dessutom kunde prata arabiska innebar att deltagarna fick tydlig information och att arbetsgruppen kunde fånga in deltagarnas synpunkter vid avslutningen av kursen. Samtliga deltagare var mycket positiva och bekräftade att de

<sup>18</sup> På vissa stadsdelsbibliotek i Helsingborgs stad kan man låna cykel om man har ett lånekort. Personalen på Drottninghögs bibliotek bekräftade vid uppföljningen att flera av kvinnorna som deltagit i cykelskolan lånar cykel för att kunna ta sig till centrum eller utföra olika ärenden.

<sup>19</sup> <http://www.hd.se/lokalt/helsingborg/2015/05/26/pa-hoj-for-halsa-och-integration/>

<sup>20</sup> Begagnade cyklar skänktes av Resurscentrum Norrehed. På resurscentrumet finns även en cykelverkstad där man lagar gamla cyklar.

nu själva kunde cykla och handla, besöka nya stadsdelar och kände en större frihet när de inte var så beroende av transport från andra familjemedlemmar. Inför avslutningen på kursen togs kontakt med polisen i Helsingborg vilket resulterade i att två polistjänstemän; en man och en kvinna deltog vid det avslutande tillfället. Att det erbjöds möjlighet att träffa polisen och ställa frågor om cykling uppskattades av deltagarna. Att få en inblick i en något av den svenska polisens arbete kan vara värdefullt för nyanlända som kanske har med sig en annan förståelse av polisens arbete.

## 2. MÅLUPPFYLLELSE OCH UPPNÅDDA RESULTAT.

Under projekttiden har det inom MILSA 3 utvecklats, prövats och utvärderats fyra (4) olika aktiviteter med deltagare ur målgruppen nyanlända flyktingar som vid tiden för projektet deltog i etableringsprogrammet. I nedanstående tabell sammanfattas det totala antalet aktiviteter som genomförts under projekttiden.

Aktivitet	tidpunkt	Deltagare	män	kvinnor	Deltagare och plats
Stegräknare	Oktober 2013	18	10	8	Arabisktalande grupp i Lund
Stegräknare	oktober 2013	15	5	10	Daritalande grupp i Helsingborg
Gerdahallen	12 februari 2014	19	12	7	Arabisktalande grupp i Lund
Naturbesök	21 maj 2014	16	11	5	Arabisktalande grupp i Lund
Stegräknare	maj 2014	12	6	6	Arabisktalande grupp i Helsingborg
Stegräknare	maj 2014	14	10	4	Arabisktalande grupp i Kristianstad
Stegräknare	augusti 2014	14	10	4	Daritalande grupp i Kristianstad
Stegräknare	oktober 2014	14	10	4	Arabisktalande grupp i Kristianstad
Gerdahallen	(11:e) december 2014	11	6	5	Arabisktalande grupp i Lund
Cykelprojekt	17-30 april 2015	13	0	13	Arabisktalande kvinnor i Helsingborg
stegräknare	April 2015	8	5	3	Daritalande grupp i Eslöv
Naturbesök	6 maj 2015	22	8	14	Arabisktalande grupp i Lund
Naturbesök	7 maj 2015	13	8	5	Arabisktalande grupp i Lund
S:a deltagare		189	101	88	

Tabell 5. Sammanställning över de aktiviteter som genomförts inom MILSA 3

### Resultat stegräknare

Aktiviteter med stegräknare har genomförts vid 7 tillfällen (se tabell 1) och utfallet av hur deltagargrupperna upplevde detta har dokumenterats genom enkäter och muntliga uppföljningssamtal av samhälls- och hälsokommunikatörerna. Intresset för aktiviteten har varit stort bland deltagarna och i stort sett samtliga har varit positiva eller mycket positiva till att delta. Man har fått syn på sin egen aktivitetsnivå och stegräknaren har stimulerat till att röra på sig både på egen hand men

också att promenera tillsammans med familjemedlemmar och vänner. Flera har uttryckt att man genomfört promenader på nya ställen i de närliggande omgivningarna vilket kan ses som positiva bieffekter av aktiviteten. Många deltagare har också uttryckt önskemål att få prova andra typer aktiviteter och lära sig mer om hälsa genom att praktiskt få prova på. Arbetet med stegräknare är nu väl implementerat i Samhälls- och hälsokommunikatörernas rutiner och kan användas till exempel i samband med att temat kost och motion presenteras för målgrupperna.

#### Resultat Träningscenter

Träningscenter har besökts vid två tillfällen med två olika grupper. Besöken har följts upp genom såväl enkäter som muntliga samtal både med deltagare och med deltagande personal. Besöken har för deltagarna både inneburit ett sätt att förstå vad ett träningscenter kan ha att erbjuda av olika aktiviteter men också en insyn i vad personalen kan erbjuda för stöd för den enskilde. Arbets sättet och upplägget kan sägas vara implementeringsbart i SHKs verksamhet och man kommer även i fortsättningen att kunna erbjuda deltagargrupper detta upplägg av aktivitetsdag kostnadsfritt som en del i en hälsofrämjande utbildning. Arbetet har inneburit att ett kontaktnät etablerats och de personliga mötena har varit viktiga för utformningen av studiebesöken. Många av deltagarna i aktiviteten uttryckte att de gärna skulle vilja delta i den typ av verksamhet som de fick prova på men att det är mycket kostsamt att köpa ett träningskort. Arbetsförmedlingen har en central roll i planeringsarbetet gällande nyanländas utbildning inom etableringsprogrammet. Att upparbeta rutiner och överenskommelser mellan lokala aktörer och arbetsförmedlingen där man kanske skulle kunna hitta mer pragmatiska lösningar på rådande hinder för deltagande vore önskvärt. En förhoppning är ändå att detta projekt väckt tankar och idéer som kan gynna utvecklingen så att resurser skapas för ett mer individanpassad och hälsofrämjande innehåll i etableringsplanerna.

#### Resultat Naturmöte

Besök i naturen har som framgår av tabell 4 genomförts vid 3 tillfällen med olika grupper. Vid varje tillfälle har skriftlig uppföljning gjorts i direkt anslutning till besöket och kommunikatörerna har även genomfört muntlig uppföljning vid nästkommande träff med grupperna. Även uppföljande intervju har gjorts med deltagande personal från Friluftsförbundet och med den naturvägledare som deltagit vid samtliga besök. Naturbesöken har enligt de enkäter och intervjuer som genomförts inneburit ett ökat intresse för lärande om naturen från deltagarna och för det föreningsutbud som finns inom friluftsliv. Det framgår också att deltagarna varit mycket positiva till studiebesöken. Rutiner är upparbetade för hur dessa studiebesök kan iscensättas och samtliga inblandade är positiva till att fortsätta att erbjuda grupper av nyanlända studiebesök i naturen i den form som upparbetats inom projektet. Samverkan med Friluftsförbundet har även inneburit att man fortsättningsvis kommer att kunna erbjuda intresserade både språkpraktikplatser i samarbete med Arbetsförmedlingen i Lund samt möjligheter att medverka som ledare vid familjesommarlägret. I förlängningen finns även goda möjligheter, för de som är mer intresserad att delta i olika ledarutbildning i Friluftsförbundets regi.

## Resultat Cykelprojekt

Resultatet innebar att 13 kvinnor lärde sig cykla något som de som deltog i återträffen beskrev som något mycket positivt och viktigt i deras liv. Samtliga hade på olika sätt skaffat sig daglig tillgång till cykel och cyklade också regelbundet. Rutiner för hur den här typen av aktivitet kan genomföras är väl utarbetade och väl implementeringsbara. Intresset från Helsingborgs stad och Arbetsförmedlingen att driva cykelskola är mycket stort och genom samarbetet som etablerades genom MILSA 3 finns det konkreta planer på att erbjuda en grupp kvinnor cykelutbildning redan hösten 2015. Deltagarna i ”cykelarbetsgruppen” har för avsikt att parallellt med detta, utbilda ett antal cykelinstruktörer så att de kan driva den här typen av utbildning i föreningsform.

## Indikatorer

När projektet planerades identifierades en rad indikatorer för måluppfyllelse. Målet för antalet deltagare var totalt 45 personer med en fördelning 60/40 det vill säga en större andel deltagande män. Detta mål har uppnåtts med god marginal då sammanlagt 189 personer deltog i olika aktiviteter med en fördelning 55/45. Det har inom MILSA 3 erbjudits totalt 12 aktivitetstillfällen under projekttiden i jämförelse med uppsatt mål 5 tillfällen. Antalet deltagare vid del olika aktiviteterna har varierat med ett snitt på 15 deltagare per aktivitet vilket överensstämmer med det uppsatta projekt målet (15). Under projekttiden har projektgruppen genomfört två (2) egna workshoppar då specifika problemställningar, som krävt extra utrymme för metodutveckling, kunnat bearbetas. Ett exempel på detta är när hela arbetsgruppen under en eftermiddag arbetade med att konstruera en manual i syfte att underlätta arbetet med stegräknare. Genom att strukturera arbetet och skriva ner en turordning för hur genomförandet underlättades arbetet för kommunikatörerna, särskilt då flera olika kommunikatörer avlöser varandra med en och samma grupp under en aktivitetsperiod.

Några i projektgruppen deltog vid fortbildning vid ett (1) tillfälle kring utomhuspedagogik vid Linköpings universitet hösten 2014 och projektgruppen har genomfört tre (3) specifika fortbildningsdagar i form av studiebesök i olika miljöer för att få inspiration till planeringsarbetet. Projektgruppen har även deltagit i fyra (4) nationella konferenser och delar av projektgruppen har medverkat i ett erfarenhetsutbyte med Hälsoverket i Kortedala (Göteborg) kring fysisk aktivitet för nyanlända. Det totala antalet utbildningsinsatser för MILSA 3 blev därmed 11 tillfällen vilket överstiger det förväntade utfallet (9).

## Sammanfattande resultat

Under projekttiden har arbetet inneburit att öka målgruppens möjligheter till fysisk aktivitet inom etableringsprogrammet förbättrats avsevärt. Vi har under projekttiden genomfört flera aktiviteter där vi erbjudit deltagare olika former av fysisk aktivitet som exempel på vad som skulle kunna vara möjlig egenstyrd förebyggande hälsovård för individen. Genom att upprepa aktiviteter en eller vid flera tillfällen har gjorda erfarenheter i projektgruppen kunnat prövas på nytt med deltagargrupper vilket bidragit med nya kunskaper som legat till grund för fortsatt planering och genomförande och så vidare. På så vis har kunskaper och erfarenheter succesivt byggts upp i projektgruppen och samtliga aktiviteter har nått imple-

menteringsbar nivå i SHKs verksamhet, det vill säga får anses möjliga att använda som en hälsofrämjande arbetsmetod inom etableringsprogrammet. Ett krav som arbetsgruppen tidigt enades om var att samtliga närvarande vid aktiviteterna skulle kunna delta. Genomförda aktiviteter har således genomgående varit individanpassade och prövats ut med deltagare utifrån deras egna erfarenheter och personliga förutsättningar. Genom intervjuer och enkäter med deltagare och samhälls- och hälsokommunikatörerna kan konstateras att denna form för lärande kring hälsa varit betydelsefull. Metodutvecklingen har även skett med hjälp av deltagarnas input till arbetsprocessen. Samtliga av de fyra fysiska aktiviteter som prövats med deltagargrupper har upplevt som meningsfulla av i stort sett samtliga deltagare och har nått implementeringsbar nivå.



### 3. UPPFÖLJNING OCH UTVÄRDERING

Nyttan för målgruppen innebar att deltagarna fick möjligheter att utveckla personliga färdigheter som främjar en hälsosam livsstil. De deltagare som varit aktiva i detta projekt har med sig erfarenheter och kunskaper från sitt hemland vilket sätter ramarna för vad och hur man lär. För att lärande ska äga rum måste det, menar Illeris (2007) finnas drivkrafter det vill säga individen måste känna meningsfullhet och en vilja att engagera sig i och uppbåda den mental energi som lärandet kräver. Grupperna som deltagit i detta projekt har varit indelade efter vilket språk man talar vilket inneburit att det var mycket heterogena grupper utifrån ålder och kulturell bakgrund. Genom att utgå från individen och erbjuda deltagarna individanpassade aktiviteter fick alla möjlighet att delta utifrån sina personliga förutsättningar och önskemål. Detta resulterade i att det skapades motivation för deltagande vilket i stort sett samtliga som medverkat uttryckt vid de uppföljningar som genomförts i form av samtal och deltagarenkäter efter avslutade aktiviteter.

Ur ett deltagarperspektiv kan det poängteras att lärandet är situerat det vill säga man lär i ett sammanhang och att det handlar bland annat om att utveckla färdigheter och förståelse som gör att vi kan fungera och integreras med andra i de olika sociala sammanhang som vi ingår i (Lave & Wenger, 1991) . I Sverige ska skolans idrottsundervisning erbjuda kunskaper om och i olika idrottsliga aktiviteter som bidrar till att man som vuxen kan ta ett egenansvar för en hälsofrämjande livsstil. För nyanlända kan det existera konkret behov av att få ta del av faktiska aktiviteter som finns, liknande det som skett inom ramen för detta projekt. Utifrån etableringslagstiftningen (SFS 2010:197, 2010) har alla nyanlända rätt till samhällsinformation och SHK spelar en viktig roll i detta arbete. Genom den metodutveckling som skett inom ramen för MILSA 3 där fokus varit konkreta hälsofrämjande aktiviteter ökar chanserna betydligt för individen att utveckla strategier kring det egenansvar som alla vuxna människor förväntas ta kring den egna hälsan.

Under projektets gång har vi stött på en rad problemställningar som lett fram till funderingar hur Arbetsförmedlingen skulle kunna bidra till att det ges plats åt hälsofrämjande fysisk aktivitet inom ramen för etableringsprogrammet. De aktiviteter som genomförts inom projektet har samtliga bekostats av Europeiska Flyktingfonden och för att denna metodutveckling ska kunna leva kvar och växa så ser vi i projektgruppen det som nödvändigt att resurser skjuts till för att ge näring åt de utvecklade metoderna. Några frågor som ständigt varit närvarande under hela arbetsprocessen är hur Arbetsförmedlingen kan förhålla sig till kostnader i form av avgifter för deltagande och hur tillträde till ideella organisationer kan främjas. Vilka regelförändringar krävs för att nyanlända ska kunna få ta del av olika verksamheter och aktiviteter liknande de som ingått i projektet. Då projektet har haft

som uttalat mål att ta fram tre aktiviteter till implementeringsbar nivå, formulerade referensgruppen en skrivelse till Arbetsförmedlingen på nationell nivå. Frågan återstår om det går att utveckla strukturerna för Arbetsförmedlingens insatser med etableringsuppdraget, så att även aktiviteter av ovan nämnda slag kan implementeras i erbjudandet till målgruppen. Arbetsförmedlingens möjligheter att bidra till att samverkan kan etableras med idéburen sektor är i dagsläget begränsad till kostnadsfria aktiviteter. Samtidigt som det finns goda möjligheter att erbjuda olika lokala idéburna verksamheter i kommunerna så motverkas detta alltså av Arbetsförmedlingens centrala regelverk. Detta hindrar således möjligheterna för implementering av nya aktiviteter som efterfrågas av målgruppen. Flera handläggare vid Arbetsförmedlingen har också påtalat att etableringsuppdrag är behäftat med svårigheter då det inte finns några särskilda resurser avsatta för att kunna erbjuda ett bredare utbud av aktiviteter. Det uppstår ett slags ”moment 22” i ambitionerna att utarbeta en meningsfull etableringsplan i samråd med individen.

Ett förslag som dryftats inom referensgruppen för MILSA 3 och som formulerades som en fråga till Arbetsförmedlingen, i ovan nämnda skrivelse, var om det skulle vara möjligt att erbjuda någon slags ”individuell peng” (liknande friskvårdspengen som många arbetsplatser erbjuder sina anställda) som ansvarig handläggare skulle kunna utnyttja på ett friare och mer okonventionellt sätt att möjliggöra för hälsofrämjande aktivitet inom etableringsprogrammet. Detta skulle kunna innebära mer flexibla lösningar som bidrar till en tydligare individuell utformning av etableringsplanen. Idag finns krav vid Arbetsförmedlingens upphandlingar att det ingår språkstöd, att den upphandlade organisationen beaktar jämställdhetsperspektiv och är miljöcertifierad. En idé som diskuterats inom MILSA 3 är om man vid dessa upphandlingar även skulle kunna ha som ytterligare ett krav att det också ingår individualiserad fysisk aktivitet för deltagarna.

## 4. AVSLUTANDE REFLEKTION

Det kan konstateras att den viktigaste faktorn för att vara fysiskt aktiv är att man känner motivation (Faskunger, 2001). För nyanlända flyktingar kan det finnas särskilda hinder som försvårar detta. Det är till exempel en omöjlig uppgift att känna motivation för något som man inte vet någonting om. Detta blev väldigt tydligt inte minst vid studiebesöket på Gerdahallen. Ett sätt att överbrygga vissa av dessa hinder kan vara att tidigt i etableringen erbjuda tillfällen till ett erfarenhetsbaserat lärande av olika fysiska aktiviteter i svensk kontext. Projektets resultat visar att nya arbetssätt kan stödja den enskilde och inspirera till fysisk aktivitet. Förståelsen bestäms huvudsakligen av tidigare erfarenheter och vi formas som individer av den miljö och kultur vi lever i. De kulturellt bundna handlingsmönstren och tankesätt vi lärt oss styr följaktligen vårt förhållningssätt till hälsoinformation. ”Därför måste den pedagogiska praktiken i hälsofrämjande arbete utformas med utgångspunkt från aktuella mottagargruppers förutsättningar för förståelse och lärande” (Svederberg, Svensson, & Kindeberg, 2001 s.27).

Stegräknare visade sig vara ett effektivt verktyg för att motivera både deltagare men även SHK själva till fysisk aktivitet. Deltagarna har blivit varse sin egna fysisk aktivitetsnivå vilket varit stimulerande i sig.

Det var bra att jag fick en stegmätare. Det gjorde mig motiverad att gå mer promenader” svarade många på frågan om den egna upplevelsen av stegräknare.”Det var första gången jag använde en sådan” var en annan vanlig kommentar ”lite konstigt men samtidigt var det jättebra”. Det var en sådan uppmuntran att delta praktiskt- det gör mig aktiv.

Många hade tagit tillfället i akt att gå på nya ställen i staden och tillsammans med andra både närstående och vänner. De flesta gick mer än de brukar och satte upp egna små mål som utmanades. Deltagandet har också medfört att man från deltagarhåll frågat efter fler aktiviteter och att man gärna vill ha olika studiebesök för att lära mer. Kommunikatörerna ansåg att det blev lättare att möta målgruppens frågor kring användandet av utrustningen efter det egna erfaranndet i början av projektiden. En kommunikatör gjorde följande reflektion efter en genomförd stegräknaromgång:

Detta är mycket bra att börja med. De som är nyanlända har inte tänkt så mycket på aktivitet och att promenera och sådana viktiga saker. De är fortfarande utanför eller utomlands. Det är bra att man påminner dom och börjar med stegräknare. De flesta av dom (deltagarna) har varit mycket aktiva under de två veckorna med stegräknare.

I stort sett samtliga<sup>21</sup> av deltagarna som erbjudits att låna hem stegräknare var mycket positiva och deltog i aktiviteten. SHK har utifrån gruppens diskussioner och utifrån arbetets förutsättningar, efter bästa förmåga utvecklat aktiviteten med deltagarna. Tidigt i processen uppstod ett behov av att ta fram en manual för arbetet för att underlätta genomförandet. Manualen konstruerades under en gemensam workshop i projektgruppen och har testats flera gånger. Det finns ytterligare exempel på hur genomförandet utvecklas under processens gång vilket varit befrämjande ur ett deltagarperspektiv. Som exempel kan nämnas när en kommunikatör valde att under introduktionen av stegräkare genomföra promenader för att verkligen tydliggöra för deltagarna hur en stegräknare fungerar och används. På så vis skapades direkt ett intresse kunde deltagande och konkreta frågor om användandet kunde mötas direkt.

Besöket på träningscentret innebar för de flesta av deltagarna ett lärande i en helt ny miljö. Inför besöket uppfattade SHK en avvaktande attityd hos deltagarna, särskilt kvinnorna att delta i de aktiviteter som erbjöds. Genom att erbjuda deltagargrupper den här formen av individualiserade aktiviteter visar utvärderingen att nya kunskaper och värderingar har erhållits hos många av deltagarna, som kan öppna upp för nya hälsofrämjande handlingsmönster. Svederberg et al (2001) menar att tidigare erfarenheter och vanor kan verka hindrande lärande och det är viktigt att ett hälsobudskap utgår från individen och de behov av kunskaper som efterfrågas. Det har vid flera tillfällen under projektets gång blivit tydligt hur en faktisk upplevelse i form av deltagande och studiebesök gett upphov till nya frågor och önskemål. Genom arbetssättet med projektet har individernas egna handlingsmönster och erfarenheter utmanats som varit gynnsamt för deltagarnas lärande om och i hälsa. Problem som lyfts fram ur ett deltagarperspektiv är de höga kostnaderna för att få tillgång till den här typen av aktiviteter på fritiden. Det kan också konstateras att man inte ska underskatta vad "role models" kan bidra med när det gäller motivation. I det här projektet bidrog en av medlemmarna som hade samma bakgrund som deltagarna att visa möjligheter och vara en inspirationskälla för framför allt de kvinnliga deltagarna. Även de kommunikatörer som deltog vid besöket var aktiva och det hade stor betydelse för att framför allt att de kvinnliga deltagarna tog chansen och provade någonting för dem nytt och främmande.

*Att informera om naturen i naturen* visade sig vara ett gynnsamt sätt att både öka intresset för svensk natur och motivera till rörelse. Det väcktes en nyfikenhet bland deltagarna att lära mer. Frågor kring andra aktiviteter som friluftsförändringen erbjuder för barn och unga ställdes i centrum då de flesta av deltagarna hade familjer. När deltagarna fick kunskaper om vad friluftsförändringen erbjuder för olika verksamheter väcktes en nyfikenhet. En deltagare löste direkt medlemskap i friluftsförändringen för att ge ett exempel på detta intresse. Man fick därmed ett bra exempel på vad svenskt föreningsliv kan innehålla för verksamheter.

Behovet av att få stöd genom konkret vägledning vid ett första besök i naturen kan inte nog betonas. Att känna trygghet i naturen är något som vi svenskar tar för givet medan människor som flytt från krig eller som kommer från kulturer där naturen både kan innehålla naturliga faror (djur och växter) men även reella hot i

---

<sup>21</sup> Några exempel på individer som inte ville delta finns och orsaken till att man avböjde var till exempelvis långt gången graviditet eller att man inom kort var klar med sitt etableringsprogram och inte hann genomföra aktiviteten.

form av till exempelvis landminor, kan behöva konkret stöd att bygga upp en trygghet och tillit kring. Att erbjuda vägledning och kunskaper som motverkar många av de hinder som föreligger för skilda samhällsgrupper som saknar vana att vistas till exempel i naturen är också en fråga om rättvisa och demokrati

Flera av deltagarna kommenterade det lugn som finns i naturen vilket kan tolkas som en positiv känsla hos individen att uppleva rekreationsområde av detta slag. Många av deltagarna uttryckte att de känner stress i vardagen. Genom personliga kontakter för deltagarna där de uppmanas att höra av sig om de undrar något eller bara komma in på kansliet på Skrylle och ”säga hej och ta en fika” om de kommer dit med sina familjer kan betyda mycket för den enskilde. Många av deltagarna lyfte också fram det personliga mötet och den känslan av uppskattning och välvilja de känt. Enligt Emelin et. al (2010) påverkar även de vanor man har av naturumgänget tidigare i livet hur man förhåller sig till naturen när man kommer till Sverige. De flyktingar som deltagit i projektet kom mestadels från urbana storstadsmiljöer vilket i sig kan innebära en barriär för att ta sig ut i skog och mark. Att få en personlig kontakt och känna sig sedda är viktigt för att både kunna ta in information men också för att känna trygghet. Det finns även anledning att lyfta fram att forskning betonar nyttan av vistelse i gröna miljöer ur ett hälsoperspektiv. Bodin och Hartig (2003) har till exempel i sin forskning visat att vistelse i naturen påverkar såväl det psykiska som fysiska välbefinnandet positivt. Chansen att deltagarna vid besöken på Skrylle kommer att besöka denna plats igen får anses som mycket goda utifrån vad och hur de reflekterade både under och efter besöket med kommunikatörerna. Det finns redan ett exempel på en deltagare som berättat att han besökt området med sin familj. Genom den samverkan som etablerades mellan projektgruppen och olika intressenter kring natur och miljö finns det goda möjligheter att i framtiden genomföra den här formen av aktiviteter för deltagare ur avsedd målgrupp. Friluftsförbundet strävar efter *friluftsliv för alla* genom att aktivt arbeta för att skapa bra förutsättningar så att fler grupper i samhället kan njuta av friluftslivet på ett hållbart sätt. Även SHK har fått nya erfarenheter både när det gäller olika naturområden som man på ett relativt enkelt sätt kan arrangera besök och aktiviteter i för deltagare.

Cykelprojektet var utifrån det nuvarande upplägget av samhälls- och hälsoinformation inte möjligt att genomföra inom ramen för SHKs ordinarie arbete. Inom projektet har det erbjudits resurser som underlättat att utveckla samarbete över verksamhetsgränser för att få till stånd en cykelskola. Genom att utse specifika kontaktpersoner från respektive verksamhet kunde projektet genomföras trots vissa svårigheter med samordningen inledningsvis. Att anordna en intensivkurs var både gynnsamt med hänsyn till de strukturer som omgärdar etableringsprogrammet och utifrån den enskilde deltagarens lärande. Förutsättningarna att cykla varje dag under två veckors tid med handledning och i en trygg inramning skapade möjligheter för samtliga deltagare att lära sig cykla. Deltagarna uttryckte mycket stor glädje över denna nyvunna kompetens vilket är ett kvitto på att denna typ av verksamhet är meningsfull aktivitet att erbjuda nyanlända kvinnor. Fördelarna av att kunna cykla är många; det är det en hälsofrämjande aktivitet och ur miljösynpunkt är det viktigt att så många som möjligt använder cykel som transportmedel för kortare förflyttningar i stadsmiljön. Målgruppen för detta projekt är dessutom en ekonomiskt utsatta grupp och att kunna transportera sig med cykel innebär frihet och möjligheter att lära känna sitt närområde bättre trots att man kanske sak-

nar bil. Vissa arbetsplatser som till exempel hemtjänsten, kräver dessutom att man kan cykla för att vara anställningsbar då detta arbete oftast innebär kortare transporter på cykel

För SHK innebär det nya arbetssättet ett komplement till den ordinarie informationen som både ökar deras trovärdighet som informatörer och dessutom gjorde informationen mer intressant. Så här uttryckte en kommunikatör det:

En praktiskt grej faktiskt. Innan var det bara teori. Det ger mer förtroende till oss. Du har pratat om någonting och gå och testa det. Det är praktiskt, smidigt och det kostar inte så mycket. Det gör temat mer spännande och roligt och de fick göra saker och lära saker genom att göra. Samtidigt blir de motiverade- det ser vi

Arbetssättet erbjuder SHK något konkret att referera till då deltagarna har fått en erfarenhet vilken kan utnyttja som pedagogiskt verktyg vid informationen. Detta bidrar med klargöranden för deltagarna och skapar samtidigt motivation för temana kring hälsa.

Man refererar ju till det här när vi pratar om hälsa, kost och motion till exempel som vi har som tema.

Även SHK har fått nya kunskaper genom att använda stegräknare, göra studiebesök och delta i utbildningar och erfarenhetsutbyte som de använder i sitt dagliga arbete med nyanlända. Nya arbetsformer innebar även att de sociala aspekterna utvecklades inom deltagargrupperna. Kommunikatören uppfattade att flera individer i gruppen var med och diskuterade och deltagarna blev livligare och interagerade mer med varandra. Det skapades en ny känsla av gemenskap som SHK inte upplevt tidigare.

## 5. SPRIDNING AV ERFARENHETER OCH RESULTAT

Nedan följer en uppräknig i kronologisk ordning över hur spridningen av projektet genomförts vilket skett genom att projektledningen och projektgruppen deltagit i en rad olika, både nationella och internationella konferenser, och under projekt-tiden. Genom samverkan med lokala föreningar och aktörer inom idéburen sektor har ett nätverksbyggande skett vilket bidragit till att sprida information om MILSA 3 både på lokal och regional nivå.

Projektledningens och Samhälls- och hälsokommunikatörernas deltog vid en nationell MILSA-konferens på Malmö högskola 28 november 2013. Projektet har också presenterats vid internationell forskningskonferens the Outdoor Education Research Conference – Future faces på Nya Zeeland i december 2013 i form av en posterpresentation.

Flera i projektgruppen deltog i en nationell konferens kring Samhälls- och hälsokommunikation på Malmö högskola den 3-4 juni 2014 då erfarenheter kring MILSA 3 presenterades.

Projektet har presenterats vid ett erfarenhetsutbyte med Hälsoteket i Kortedala, Göteborg kring fysisk aktivitet och nyanlända flyktingar.

Projektledning och projektgruppen deltog i MILSAs spridningskonferens vid Malmö högskola den 28 maj 2015 och presenterade då projektets resultat för olika lokala, regionala och nationella aktörer inom flyktingmottagandet.

Projektledningen deltog tillsammans med SHK vid nationell konferens kring samhälls- och hälsokommunikation i Stockholm 3-4 juni 2015. Vid denna konferens genomförde projektledningen 3 workshoppar tillsammans med några av SHK. Projektet presenterades och diskuterades med deltagare som på olika sätt är involverade i flyktingmottagandet.

Författaren presenterade projektresultaten vid den Idrottsvetenskapliga konferens *The European College of Sport Science (ECSS)* som pågick 24-27 juni 2015 i Malmö. Konferensen besöktes ca 2400 delegater och 1580 olika presentationer genomfördes.

Projektet finns även presenterat på Malmö högskolas hemsida; både på de svenska och engelskspråkiga sidorna.





## 6. DET FORTSATT A IMPLEMENTERINGS- ARBETET

Möjligheterna finns och förhoppningen är gruppen Samhälls- och Hälsokommunikatörer framöver använder stegräknare fortlöpande i sin ordinarie verksamhet med deltagare för att medvetandegöra och motivera till fysisk aktivitet. Detta är lämpligt bland annat under temat *kost och motion* som man erbjuder inom ordinarie hälsoinformation. Planering av nya besök vid naturum vid Skryllegården kommer förhoppningsvis att ske redan kommande höst (2015) tillsammans med naturvägledare och Friluftsrådets lokalavdelning. För att detta ska kunna genomföras krävs att resurser avsätts i form av tid och kostnadstäckning för bland annat transporter av deltagare. Möjligheter att genomföra besök på träningscenter med grupper av deltagare i Lund är goda. Detta kräver att Samhälls- och hälsokommunikatörerna får avsatt resurser i form av tid för att planera och genomföra detta. Från Gerdahallen sida har man sagt sig villiga att ta emot deltagare kostnadsfritt för att berätta om sin verksamhet och erbjuda deltagarna att prova olika motionsformer under en dag. Cykelskola kommer att genomföras enligt den modell som ”cykelarbetsgruppen” utarbetat under projekttiden. Arbetsmarknadsenheten i Helsingborg Stad kommer att driva denna verksamhet och man planerar också att utbilda cykelinstruktörer i föreningsform parallellt med cykelskolan. Någon uppföljning på längre sikt är för närvarande inte inplanerad inom MILSA 3. Styrgruppen för projektet kommer att ansöka om ny finansiering som kan möjliggöra att det hälsofrämjande implementeringsarbetet som påbörjats genom MILSA får en fortsättning. Förändringsarbete tar tid och det krävs ett långsiktigt perspektiv för att de resultat som projektet genererat ska kunna förverkligas fullt ut. Inte minst behöver diskussioner föras kring resursfrågor. Man kan konstatera att de arbetsformer som utvecklats under projektider har potential att verkligen göra skillnad i det hälsofrämjande arbetet med deltagare. Det vore mycket intressant att följa upp arbetet med MILSA 3 genom att kontakta deltagarna längre fram för att undersöka om deltagandet i olika fysiska aktiviteter inneburit något för den egna livsstilen i ett längre perspektiv. Några av deltagarna visade mycket stor motivation för en livsstilsförändring.

## Referenser

- Bodin, M., & Hartig, T. (2003). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 141-153.
- Börjesson, M., & Jonsdottir, H. I. (2004). Retrieved from [http://www.nusjukvarden.se/upload/Regionkanslierna/hsskansli/hskgbg/Pr\\_ofylax.pdf](http://www.nusjukvarden.se/upload/Regionkanslierna/hsskansli/hskgbg/Pr_ofylax.pdf)
- Carlzén, K. (2012). *Partnerskap skåne: Slutrapport 2008-2011*. Malmö: Länsstyrelsen i Skåne län.
- Carr, W., & Kemmis, S. (1986). *Becoming critical : Education knowledge and action research*. London: Falmer Press.
- Emmelin, L., Fredman, P., Sandell, K., & Lisberg Jensen, E. (2010). Planera för friluftsliv: Natur samhälle upplevelser.
- Faskunger, J. (2001). *Motivation för motion: En handbok för hälsovägledning steg för steg*. Farsta: SISU idrottsböcker.
- Folkhälsorapport: (2005)*. . Stockholm: Socialstyrelsen.
- Illeris, K. (2007). *Lärande* Studentlitteratur.
- Länsstyrelsen. (2012). Projektplan, europeiska flyktingfonden, europeiska återvändarfonden. Retrieved from <http://www.lansstyrelsen.se/skane/SiteCollectionDocuments/Sv/nyheter/2013/MILSA%20ny%20skrivning%20-%20202%20dec.pdf>
- Lave, J., & Wenger, E. (1991). *Situated learning: Legitimate peripheral participation* Cambridge university press.
- Nelson, M. E., Rejeski, W. J., Blair, S. N., Duncan, P. W., Judge, J. O., King, A. C., . . . Castaneda-Sceppa, C. (2007). Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the american college of

- sports medicine and the american heart association. *Circulation*, 116(9), 1094.
- Patel, A., Kolt, G. S., Schofield, G. M., & Keogh, J. (2014). General practitioner's views on the role of pedometers in health promotion. *Journal of Primary Health Care*,
- Povrzanovi Frykman, M., & Skaffari-Multala, M. (2011). Retrieved from <http://www.mah.se/upload/Forskningscentrum/MIM/MIM/MIM%20Academic%20rec%20FINAL%20January%20webb.pdf>
- Rönnerman, K. (2013). Aktionsforskning i praktiken. In K. Rönnerman (Ed.), (). Johanneshov: Mtm.
- Scott, A., Schwenk, P., & Schwenk, T. (2000). Physical activity and mental health: Current concepts. *Sports Medicine*, 29(3), 167-167. doi:10.2165/00007256-200029030-00003
- SFS 2010:197. (2010). <br />Lag om etableringsinsatser för vissa nyanlända <br />invandrare Retrieved from <http://www.notisum.se/rnp/sls/sfs/20100197.pdf>
- Socialstyrelsen. (2009). Folkhälsorapport 2009. Retrieved from <http://www.refworks.com/refworks2/default.aspx?r=references|MainLayout::init>
- Somekh, B. (2006). *Action research: A methodology for change and development*. Maidenhead: Open University Press.
- Svederberg, E., Svensson, L., & Kindeberg, T. (2001). Pedagogik i hälsofrämjande arbete.

ISBN 978-91-7104-651-2

**MALMÖ HÖGSKOLA**  
**205 06 MALMÖ, SWEDEN**  
**WWW.MAH.SE**