

# Recept för rörelse

10 berättelser med hög puls



# Recept för rörelse

10 berättelser med hög puls





**Centrum för idrottsforskning** är statens sektorsorgan för idrottsforskning med uppgift att initiera, samordna, stödja och informera om forskning inom idrottens område samt att ansvara för uppföljning av statens stöd till idrotten.

**Recept för rörelse – 10 berättelser med hög puls** är en del i 2014 års uppföljning av statens stöd till idrotten.

Boken finns att ladda ner som pdf på [www.centrumforidrottsforskning.se](http://www.centrumforidrottsforskning.se).

© **Centrum för idrottsforskning 2015:3**

Redaktion och projektledning | Christine Dartsch, Johan R Norberg och Johan Pihlblad

Författare | Johan Pihlblad

Omslagsfoto | Johan Pihlblad

Formgivning | Camilla Atterby, [www.laghammar.se](http://www.laghammar.se)

Tryck | TMG Tabergs, maj 2015

ISBN | 978-91-981833-5-1

# Innehåll

Förord .....	5
1. Laget som vägrar välja .....	6
2. Idrott utan heder .....	12
3. Sportskolan med stänk av silver .....	18
4. Gatans lag fyller luckan .....	23
5. Recept för rörelse .....	30
6. Träning ska vara enkelt .....	36
7. Inne med gym ute .....	41
8. Små skutt mot mer privat idrott .....	44
9. Den uppkopplade motionären .....	49
10. "Otroligt många goda exempel" .....	53



# Förord

Att vara stillasittande är farligt för hälsan. Trots det rör sig många svenskar för lite. Om trenden inte vänder varnar forskare även för kraftigt stigande sjukvårdskostnader.

*Recept för rörelse – 10 berättelser med hög puls* är en reportagebok om människor och verksamheter som får fler att idrotta och motionera. Vi har valt tio exempel som visar att fysisk aktivitet är en angelägenhet för alla grupper i samhället. Texterna illustrerar vad träning betyder för människors hälsa, hur det bidrar till gemenskap och hur idrott kan vara bärare av demokratiska värderingar.

Reportagen belyser också kreativa metoder och arbetssätt som vi hoppas ska inspirera alla som är intresserade av frågor om idrott och fysisk aktivitet, inte minst de som arbetar i en kommun eller inom idrottsrörelsen. De verksamheter som presenteras är hämtade från såväl föreningslivet, kommuner och landsting som det privata näringslivet.

Under år 2014 har Centrum för idrottsforskning haft regeringens uppdrag att undersöka i vilken utsträckning idrottsrörelsen gör det möjligt för alla människor att utöva idrott och motion. Den här boken är en del av det uppdraget.

Resultaten sammanfattas i huvudrapporten *Statens stöd till idrotten – uppföljning 2014*.

Stockholm, april 2015

*Johan Pihlblad*, redaktör

*Christine Dartsch*, föreståndare Centrum för idrottsforskning



## Laget som vägrar välja

Bollsport är kul, tycker tjejerna i IK Sätra. De har inte valt att spela fotboll, handboll, volleyboll, basket eller innebandy. De gör allt. På samma gång. I samma lag.

TEXT Johan Pihlblad

”Åååååååååå vi ska vinna, vi ska ta dom. Vi ska dribbla bollen av dom. IK Sätra – äger!” Mitt i en svart cirkel kringgärdad av vajande hästsvansar dundrar klubborna taktfast i golvet på varannan vokal. Det är dags för match med IK Sätra bollsport flickor 04.

Sätra har varit som vilket lag som helst den senaste veckan. Först innebandycup med övernattningar i Falun och i dag seriematch i samma sport mot Strömsbro IF i Testebo arena strax utanför centrala Gävle.

Klara Schelin, 10 år, demonstrerar identitet och distans genom att sätta på sig ett av sina volleybollknäskydd på höger smalben.

– Jag får alltid en spark där, säger hon allvarligt och markerar med klubban. Vi har bara fem sporter, varför har vi inte fler?

Det är tidig lördag morgon och nyvaken men glad stämning i omklädningsrummet. Skor knyts och skyddsglasögon sätts på plats. Ledarna Sofi Jonsevall, Niclas Spjut och Jenny Larsson ser till att allt är i ord-



Åååååååååååå vi ska vinna, vi ska ta dom. Vi ska dribbla bollen av dom. IK Sätra – äger!

ning. Hallen är nedsläckt men väcks till liv av svag lättsmält popmusik ur högtalarna.

– Vem ska börja i mål? frågar Niclas Spjut.

Matilda Eklöf och Juvah Tankred delar på uppgiften. De blir den nionde och tionde målvakten på de senaste fem matcherna. Ledarna – och spelarna – betonar att det viktigaste är att testa, lära sig nya saker och att ha roligt, inte att vinna matcher.

### TJEJER NÖTER INTE

Sofi Jonsevall sitter på bänken med benen i kors och fyller i matchprotokollet.

– Det började med att min dotter ville börja spela innebandy 2009 när hon var bara fyra år. Det är alldeles för tidigt att

specialisera sig och dessutom är inte innebandy heller min sport, säger hon med ett skratt. Men jag tänkte så här: att kasta, studsa och fånga har man nytta av i alla bollsporter, med koordination och så vidare.

Sofi Jonsevall, som tidigare var aktiv volleybollspelare i IK Sätra, tog initiativ till en mindre träningsgrupp som snart växte till ett helt lag.

– Det handlade om att prova många olika bollsporter under leksamma former. En tanke var också att tjejerna skulle våga mer på idrotten i skolan och spela på rasterna med killarna. Killar har en tendens att träna mer själva, att stå och nöta på gatan och på alla raster. Egentligen tycker inte jag att det ska vara någon skillnad när de är så små, men tjejerna blir efter eftersom de inte tränar på samma sätt.

### VIKTIGT ATT TACKA

Intill sargen på ena kortsidan av planen samlas hela laget i sina sobra svarta dräkter med röda revär. Var och en har sitt förnamn kaxigt tryckt på ryggen ovanför tröjnumret.



FOTO Jörgen Svernsén, Arbetarbladet

Klara Schelin tycker om alla sporter, men basket är roligast. "Då behöver man inte ha jobbiga skydd", säger hon.



Just den personliga utvecklingen är något som vi jobbar med. Att de till exempel får vara med och leda övningar.

Nummer 3 Lina (Larsson) får uppdraget att bära lagkaptensbindeln och gör, lite omtumlad, high five med kompisen bredvid.

– Det är roligt att vara kapten för man får hälsa och tacka efteråt, säger hon.

Tillsammans går laget igenom vad de ska tänka på under matchen och vad de lärt sig på den senaste cupen när de bara fick möta äldre tjejer och mest träna försvarsspel. De kommer överens om att det viktigaste är att ha kul.

– Hur har man kul? frågar Sofi Jonsevall och får snabbt några förslag från

gruppen: ”Man springer”, ”Kämpar”, ”Man spelar innebandy”.

– Just den personliga utvecklingen är något som vi jobbar med. Att de till exempel får vara med och leda övningar. Att de får säga högt och tydligt vad de heter och att man hejar på varandra, säger Sofi Jonsevall.

– Till exempel när man är lagkapten och ska tacka efter matchen. Du ska våga kliva fram och prata inför ett helt lag, det är det som är det viktiga, fortsätter Niclas Spjut.

### TVINGAD TILL SERIESPEL

Domaren blåser till spel. Matchklockan hinner knappt starta innan nummer 10 Tove Mörck plötsligt kommer helt fri med målvakten och behärskat föser in 1–0 till Sättra. Stolt anför hon hela laget som på ett led gör high five med alla kompisar och ledare på bänken. Sättra dominerar spelet och jubelscenen upprepar sig flera gånger.

Att vara med i en serie skapar dubbla känslor hos lagets ledare. Seriespel gör



FOTO Johan Pihlblad

Emilia Spjuth, ledaren Sofi Jonsevall, Tove Mörck och Stella Jonsevall laddar inför matchen mot Strömsbro IF i Gävle.

det enkelt att ordna regelbunden matchträning men riskerar samtidigt att slå undan fötterna på själva idén med IK Sätra bollsport.

– Vi höll oss undan seriespel så länge det gick och var bara med i sammandrag istället. Fotbollen har haft serie i en säsong och det är andra säsongen som vi är med i innebandyn. Då finns det ju inga sammandrag att spela med längre och man blir tvungen att anmäla sig till serier, konstaterar Niclas Spjut.

– Det har varit bra också. De har lärt sig jättemycket de här tjejerna när det blir mer matcher, tillägger Jenny Larsson.

De andra håller med.

– Men man blir bunden till en sport när det är 14 matcher på fem månader. Då behöver man träna den sporten mer också känns det som, säger Sofi Jonsevall.

– Ja, det var det som gjorde att vi började träna två gånger i veckan, påpekar Niclas Spjut.

– Precis, vi ville se till att det inte bara skulle bli en sport och specialisering. Utan att vi skulle fortsätta träna flera sporter hela tiden, säger Jenny Larsson.

## STOR KLUBB OCH MÅNGA LEDARE

”Ingenting att bry sig om, bara kämpa, börja om. Sätra, Sätra, Sätra!” Ramsan kommer från avbytarbänken och indikerar att Strömsbro börjar arbeta sig in i matchen. Sätra går ändå till pausvila i ledning 6–3.

På läktaren, som är placerad högt, nästan ovanför planen, sitter mammorna Annika Mörck och Kristina Backlund och blickar ner på sina döttrar. Båda två gillar verkligen vad de ser.

– Min dotter var 4–5 år när det började och hon vill vara med på allt, säger Annika Mörck.

Vissa i laget väljer bort någon idrott, men de allra flesta av de 26 spelarna är med i alla idrotter om än i lite olika grad.

De många sporterna till trots tycker inte mammorna att det är dyrt eller arbetsamt att ha sitt barn med i laget.

Deltagaravgiften på 300 kronor per termin är låg i jämförelse med andra föreningar som mammorna känner till. Spelarnas utrustning är i stora delar densamma i alla idrotterna, och inte alls lika dyr som i till exempel ishockey.

IK Sätra är dessutom en stor flersektionsförening med en infrastruktur som är till stor hjälp för laget.

– Vi är IK Sättras volleybollavdelning. Men det är helt okej att vi rör oss fritt i fotbolls- och innebandysektionen. Det är ingen som ställer så stora krav på oss om att det ska skötas kiosker och annat som det ofta är, för då hade det inte fungerat. Däremot tar vi ansvar i volleybollsektionen och anordnar våra volleybolldagar och så. Men skulle vi stå i kiosken i alla idrotter, det hinner man liksom inte, säger Niclas Spjut.



FOTO Johan Pihlbjeld

Alla mål firas lika. Ella Tankred leder seger-tåget. Ledaren Jenny Larsson och Meja Strand står på tur.



Andra lag som vi möter tycker att det är superroligt med det vi håller på med. Gör det själv, säger vi. Kör bara!

Många ledare är också en förutsättning för att få allt att fungera kring laget. Totalt sju ledare med bakgrund inom olika idrotter är med och tränar i alla sporter. Varje idrott har en person med huvudansvar för träningar och administration. Men frågan är om det är ledarbrist som får andra lag att inte följa Sättras exempel.

– Andra lag som vi möter tycker att det är superroligt med det vi håller på med. Gör det själv, säger vi. Kör bara! Men ingen har hakat på, säger Niclas Spjut.

– Det är väl också så här att om du kommit in i en struktur från början, då krävs det nog ganska mycket för att gå utanför den, säger Jenny Larsson.

– Ska jag vara riktigt krass så tror jag att det har väldigt mycket med ledares inställning att göra. Vissa är så inne på sin

sport och det ska kommas framåt så hiskeligt fort, säger Niclas Spjut.

## LÄR AV ANDRA SPORTER

De återkommer ständigt till betydelsen av att ha roligt tillsammans. Men lagets ledare vill också betona vikten av spelarnas idrottsliga utveckling. Blir tjejerna bättre idrottare än andra just därför att de sysslar med, och lär sig, många sporter? Idrottsforskningen pekar åt det hållet. Och gör variationen och den speciella identitet som skapas kring laget att tjejerna håller på med föreningsidrott längre i livet än vad de annars skulle göra? Lagets ledare är spända på vilka svaren kommer att bli.

– Vi har inställningen ibland på våra ledarmöten att det kommer att bli svårt och tufft. Vi har varit lite oroliga, men nu börjar vi få bevis för att de inte blir sämre än andra, säger Sofi Jonsevall.

– När vi började innebandyn i höstas efter fotbollssäsongen gjorde tjejerna saker som de inte kunde när vi slutade på våren. De hade lärt sig positioner, passningar och försvarsspel trots att vi spelat en helt annan sport. Vi spelade en internmatch och vi undrade: vad är det som händer? Det här kan de ju inte, utbrister Niclas Spjut engagerat. Men det hade de lärt sig via fotbollen, säger han.

– Det är väldigt tydligt att de har nytta av olika sporter. Det är mycket som är lika. Målet är inte att vinna, men det är ett mål att de ska utvecklas hela tiden. Barn triggas av utveckling, att de själva märker att de lär sig saker och blir bättre, säger Jenny Larsson.

– Det här ska inte bli en lekskola. Här



FOTO Johan Pihlblad

ska vi lära dem fem sporter och man ska kämpa och göra sitt bästa, säger Niclas Spjut bestämt.

## BEHÖVER INTE SLUTA

Matchen är över och ett gäng glada tjejer är tillbaka i omklädningsrummet. På slutet blev det dramatiskt, men Sättra var det bättre laget och vann till sist med 10–9.

Vilken sport som är roligast är inte en helt lätt fråga att svara på. Klara Schelin väljer basket.

– I basket behöver man inte ha jobbiga skydd.

Lagkaptenen Lina Larsson klarade sin ansvarsfulla uppgift galant och gjorde dessutom sitt allra första innebandymål. I innebandy spelar hon helst center men i fotboll vill hon vara back.

Suget efter flera idrotter och det roliga med att testa nytt tycks hålla i sig, konstaterar Sofi Jonsevall.

– Några spelare har fastnat för en idrott och slutat, men de är få, säger hon.

## Hur länge kommer ni att fortsätta så här?

– Det är ju en jättespännande fråga. Jag

### Om IK Sättra

Föreningen bildades 1957 i Gävle.

IK Sättra bollsport 04 spelar fotboll, innebandy, handboll, basket och volleyboll.

Laget har 26 spelare och 7 ledare.

IK Sättra bollsport har även ett nystartat lag för tjejer födda 07 och 08.

tror att seriesystemet kommer att ställa till det. Om vi ska fortsätta kommer vi inte att kunna ha både basket, innebandy och volleyboll för då kommer matcherna att krocka. Jag tror inte att det kommer att fastna på att vi kommer att bli sämre än något annat lag och inte på att tjejerna tröttnar. Vi har under många år tänkt att nu kommer vi att behöva smalna av, men det är ingen som egentligen vill sluta och vi behöver ju faktiskt inte det som det ser ut nu.

Nästa helg är det volleybollmatch på hemmaplan mot Valbo IBF. Så till dess:

”Sättras brudar tackar och bugar – oh, ah, cha-cha-cha!” (höftrörelser)



FOTO Johan Pihlblad

# Idrott utan heder

En stor grupp unga tjejer i Sverige undviker skolans idrottslektioner och vågar inte heller närma sig en idrottsförening. Organisationen Tris arbetar för att tjejer som lever med hedersnormer ska bli mer fysiskt aktiva och på sikt hitta en väg till idrotten.

TEXT Johan Pihlblad

Samira är 20 år. Snart är hon är färdig undersköterska. Inom några år när hon jobbat ett tag vill hon läsa vidare till sjuksköterska på universitetet. Samira är klädd i turkosblå sjal som täcker håret. När hon kom till Sverige från Sudan för fem år sedan hade hon till skillnad från sina bröder aldrig ägnat sig åt idrott och hon kunde inte simma. Detsamma gällde hennes syster.

I Samiras familj följer de traditionerna från hemlandet. Enligt dem måste hon bära lång täckande klädsel och sjal när hon är

bland män, även när hon idrottar och blir svettig. På gymnastiklektionerna i skolan var allt tyg i vägen och situationen kändes jobbig, obekväm och otrygg. Läraren var alltid en man och klassen var sällan uppdelad mellan tjejer och killar. Samira valde ofta att inte vara med. Simningen undvek hon helt och hållet trots risken för ofullständiga betyg.

– Jag stod ofta bredvid med läraren och tittade på. Han sa att det är du som bestämmer, men om du inte är med får du F-betyg.



FOTO Johan Pihlblad

*Kadidja Andersson, t.h., är elitspelare i Uppsalaklubben Sallén och sköter Tris basketträningar.*



Jag märkte att det var många som var väldigt trötta, hungriga och hade ont i huvudet.

## UNDERNÄRDA OCH ÖVERVIKTIGA

Det här är en berättelse som Sevana Bergström mycket väl känner igen i sitt arbete i Tris – Tjejers rätt i samhället. Under de år hon jobbade med tjejgrupper på olika skolor i Uppsala träffade hon hundratals tjejer med samma erfarenheter. Hon reagerade över tjejernas dåliga fysiska form och tveksamma hälsa.

– Jag märkte att det var många som var väldigt trötta, hungriga och hade ont i huvudet. Det visade sig att många inte fick delta på simningen, eller på idrotten över huvud taget. Många åt inte lunch i skolan eller ens frukost på morgonen och hade allmänt dåliga matvanor. Det var många som var undernärda men också många som var överviktiga, säger hon.

En undersökning som Tris har gjort på tio skolor i Uppsala bland tjejer mellan 13 och 20 år med utlandsfödda föräldrar ger stöd för den bilden. I enkäten svarar 28 procent att de sällan eller aldrig motionerar på fritiden. Undersökningen visar också att hedersnormen är stark. Hela 86 procent förväntas vara oskuld när de gifter sig och 60 procent uppger att de aldrig får ha killkompisar hemma.

Sevana Bergström tog initiativ till och sökte pengar för Ronjaprojektet, ett hälso- och idrottsprojekt som Tris driver sedan år 2008. I dag jobbar hon heltid som projektledare.

## DET FÖRSTA DOPPET

Enligt Tris deltar cirka 100 tjejer regelbundet på Ronjas olika aktiviteter. Störst är intresset för simskolan. Varje söndag kommer närmare 70 tjejer från ett drygt dussin olika grundskolor runt om i Uppsala

för att lära sig simma, men också för att ge sig själva möjligheten till ett fullständigt grundskolebetyg. Idrott och hälsa är ett kärnämne och ett F i betyg innebär att man inte är behörig till gymnasiet.

Samarbetet med skolorna gör det möjligt för tjejerna att göra skolans simprov via Ronja. Kravet för ett godkänt simprov är 150 meter bröstsim och 50 meter rygg-sim. Med ett par månader kvar på år 2014 har hittills 25 tjejer blivit godkända. Men vägen dit är lång och handlar om mycket mer än att bara hitta rätt teknik, berättar Hanna Nilsson som ansvarar för simverksamheten. Steg ett är att våga kliva ner i vattnet.

– Många som kommer till simskolan har aldrig ens doppat sig. Då är det väldigt läskigt att ta sig ner i en pool för första gången och bara se hur kroppen betar sig i vatten. När man inte längre är rädd är det så befriande. Jag tycker att det är fantastiskt hur mycket simning och vattenvana gör för personer. Hur mycket lycka det ger. Att man växer i sig själv och hittar sin egen kompetens. Det som gör att man kanske vågar sig ut till en annan simhall, eller någon annanstans.

### Hedersrelaterat förtryck och våld

Hedersrelaterat förtryck och våld är hot, tvång, våld och mord som har sin grund i kontrollen av kvinnors sexualitet. Det hedersrelaterade våldet och förtrycket utövas för att förhindra att hedern förloras, alternativt för att återställa den förlorade hedern. Det är främst flickor och unga kvinnor som blir utsatta för hedersrelaterat förtryck och våld, men det drabbar även pojkar.

**Källa:** Länsstyrelsen i Östergötland



Många som kommer till simskolan har aldrig ens doppat sig. Då är det väldigt läskigt att ta sig ner i en pool för första gången och bara se hur kroppen betar sig i vatten. När man inte längre är rädd är det så befriande.

### IDROTT PÅ EGNA VILLKOR

– Bra fart tjejer! Tänk på att ha handen bakom bollen och ta i med benen. Försök sikta på plankan, då blir det lättare.

Basketbollar studsar tungt och frenetiskt mot det blå gymnastiksalsgolvet i södra Uppsala. Ledaren och landslagsspelaren Kadidja Andersson instruerar med entusiasm det fåtal tjejer som har kommit den här kvällen. Basketträningen har bytt dag och det brukar ta lite tid innan alla deltagarna har fått in nya rutiner.

Jag får veta att den här hallen passar särskilt bra. De enda fönstren i lokalen finns på den bortre långsidan och sitter minst fem meter ovanför marken, vilket gör det omöjligt att kunna kika in utan stege. Men trots att jag är en man tycker tjejerna att det är okej att jag finns med. Efter en stund kommer ytterligare några eftersläntrare. De hejar glatt och försvinner iväg mot omklädningsrummet. Kort därefter får jag veta att de inte vill träna om jag är kvar.

När Ronjaprojektet drog i gång år 2008 var idén att kombinera aktiviteter som tjejerna själva fick bestämma – ofta dans

Cirka 70 000 ungdomar i åldern 16–25 år upplever att de inte fritt kan välja vem de ska gifta sig med. Av dem är det 8 500 som ofta oroar sig över att inte kunna välja partner.

**Källa:** Ungdomsstyrelsen (2009)

– med sådant som om de inte alls kände sig bekväma med. Otryggheten kan många gånger handla om att man inte vet hur man ska göra i olika idrottsgrenar, förklarar Sevana Bergström. De testade även på mer ovanliga träningsformer som självförsvar och klättring.

– Jag minns att nästan alla tjejer i gruppen var höjdrädda. De ville inte alls klättra i sina fina långa dräkter. Jo, det kan vi. Alla kan göra det, sa jag. Det räckte med att det var en tjej som tog tag i det och klättrade ända upp. Sedan kom alla andra efter. Det kändes som man hade lyckats då. Att få de här tjejerna att göra någonting som de aldrig skulle göra annars, eller ha möjlighet att kunna göra.

### MEDVETEN SEGREGATION

Tris samarbetar med såväl skolor och kommuner som länsstyrelser och idrottsföreningar. Men det finns också kritik mot den modell som Tris och Ronjaprojektet har valt. I Sverige är jämställdhet och jämlikhet centrala värden och att segregera kön stämmer inte in i den bilden.

– Det finns alltid de som är kritiska, säger Sevana Bergström med en suck. Ja, vi segregerar. Men för att de här tjejerna ska få en möjlighet att träna och må bra och få en sund livsstil så måste vi göra det, till dess att det känner sig trygga i sig själva och kan ta egna initiativ att gå vidare.

För henne handlar det om att ge grundläggande förutsättningar för tjejerna att idrotta. Tillåter man inte inledningsvis en konsuppldelning leder det till passivitet för allt för många tjejer.

– Från att de var små har våra tjejer fått veta att det här ska en flicka göra och så här ska inte en flicka bete sig. Vi måste få dem att börja röra på sig och då måste man tänka långsiktigt. Målet är att få tjejerna att vara med i den gemensamma idrotten, men det kommer att ta tid.



### Färre flickor föreningsidrottar

Flickor med utländsk bakgrund idrottar i betydligt lägre grad än andra barn och ungdomar. Studier visar att en av tio högstadies flickor som är födda utomlands är med i en idrottsförening. Samtidigt har antalet deltagartillfällen inom föreningsidrotten i sin helhet minskat med över 10 procent mellan år 2004 och 2013. Nedgången är störst bland äldre ungdomar, 17–20 år, och bland flickor.

**Källa:** Centrum för idrottsforskning och Stockholms universitet (2014)

FOTO Johan Pihlbiad



"Samira", Sevana Bergström och Hanna Nilsson.

De deltagare som var med i Ronja-projektet hösten 2011 till hösten 2012 fick fylla enkätundersökning i början och slutet av projekttiden. Resultaten visade bland annat att andelen som motionerade en till flera gånger i veckan ökade från 52 procent till drygt 68 procent. Andelen som svarade att de inte får ha ett heterosexuellt förhållande minskade från 68 till 35 procent. Fler deltog också på den gemensamma simningen och idrotten i skolan. Och när Ronjaprojektet frågade simskolans deltagare svarade 57 procent att de fått bättre självförtroende.

**En enkätundersökning bland alla högstadieskolelever i Stockholms stad visar att:**

**23 procent** av flickorna har krav på sig att vara oskuld när de gifter sig och de får inte ha pojkvän.

**16 procent** får inte själva välja livspartner eller umgås socialt med pojkar.

**11 procent** begränsas i skolan och på fritiden.

**7 procent** av pojkarna får inte umgås socialt med jämnåriga flickor, inte själva bestämma flickvän eller själva välja vem de ska gifta sig med.

**Källa:** Stockholms universitet (2009)

– Det står inte i någon religion att man inte får utöva en idrottsgren. Det är traditioner som begränsar våra tjejer. Det handlar om okunskap hos föräldrarna, att de inte vet vad som händer. De har inte koll. De har själva inte kommit ut i samhället. De vet inte vad som sker i en idrottsförening eller en idrottshall eller simhall, säger Sevana Bergström.

### FRIZON UTAN FÖRÄLDRAR

Samira är ofta med på Tris aktiviteter. Hon känner sig hemma där. Den här kvällen uppstår det en krock mellan basketträningen och Tris läxhjälp inne i stan, och hon behöver plugga. I Gottsunda där hon bor har hon nära till simhallen där hon nu har lärt sig simma. Det gäller även hennes syster, deklarerar hon stolt. Men trots den varma sommaren badade de inte utomhus. Det gjorde bara hennes manliga familjemedlemmar.

Trots att Samira otaliga gånger varit på både läxhjälp, dans, basket, fotboll och till och med thaiboxning hos Ronja uppstår det ofta diskussioner hemma. Föräldrarna har svårt att förstå vad läxhjälp är för

något och varför hon tränar.

– Det är jobbigt. Varje tisdag måste jag förklara varför jag kommer hem sent efter läxhjälpen.

Det händer ibland att föräldrar, oftast pappor, besöker läxhjälpen eller simhallen. Men det är strängt förbjudet för dem att komma in. Tris vill vara en frizon och tar aldrig kontakt med föräldrarna om inte tjejen själv vill. Verksamheten har aldrig varit utsatt för direkta hot. Men vissa föräldrar är misstänksamma och väljer att markera sin närvaro, trots att det vet om att de inte får komma. När Tris haft öppna föreläsningar har det hänt att personal blivit förföljda på vägen från lokalen, berättar Sevana Bergström. Det gör att de följer vissa säkerhetsrutiner.

– Det kan också hända att vi har en tjej med skyddad identitet och att någon då känner igen henne. Det är inte bra. Vi gör det även för personalens trygghet. Vi jobbar ändå med en ganska svår fråga, säger hon.

## FRUKOST, LUNCH OCH MIDDAG

Samira ler när hon tänker tillbaka på förra

sommarens Camp Ronja. Hon och hennes kompisar fick sova över i en stuga och bada i en sjö. De fick också lära sig om vad maten innehåller och hur viktigt det är att äta rätt för att må bra och orka med en hel skoldag. Nu har hon även mamma på sin sida.

– I vår tradition äter vi inte på morgonen. Nu äter jag frukost, lunch och middag varje dag. Och inte så mycket socker. Mamma brukar säga att det är bra att ni har lärt er det. Hon brukar säga på morgonen: Ät något. Det är jättelångt till lunch, säger Samira och skrattar.

I patriarkala kulturer har familjen en central roll och som barn kan det vara svårt att säga emot sina föräldrar. Men om hon inte behövde ta hänsyn till sina föräldrar, om hon fick bestämma helt själv, vore det då inte roligt att ha killar med ibland?

– Kanske, säger hon försiktigt. Men även om det inte skulle stå i religionen så tycker jag att det är jätteroligt om det bara är tjejer. Jag vet inte riktigt varför.

### Fakta Tris

Tjejeers rätt i samhället är en organisation med säte i Uppsala som arbetar mot hedersrelaterat våld och förtryck. Tris driver ett antal förebyggande projekt för tjejer, till exempel idrott, läxhjälp, arbetsmarknadshjälp och ett projekt för unga med intellektuell funktionsnedsättning. TRIS grundades år 2002 av två systrar som under uppväxten hade tjejkompisar som aldrig fick vara med på skolfester och klassresor. Organisationen finansieras genom stöd av bland andra Uppsala kommun, flera länsstyrelser och företag.

### Ronjaprojektet

Ett hälso- och idrottsinriktat projekt för tjejer mellan 13 och 20 år. Målet är att alla tjejer ska ha möjlighet till idrott och till en bra hälsa. Simning, fotboll, basket, thaiboxning, dans, cykling, styrketräning och klättring är exempel

på idrotter inom projektet. Ronja har ett samarbete med bland andra IK Sirius fotboll och Sallén basket.

### Ronjabollen 2.0

Våren 2015 startar ett nytt projekt som riktar sig mot lite yngre tjejer, 10–15 år. Tanken är att ge dem en möjlighet att komma till en idrottsförening. Ronjabollen har träningar två gånger i veckan i samarbete med IK Sirius fotboll i Uppsala. Totalt 100 tjejer beräknas delta under året. Ledarna är spelare i IK Sirius damlag. Projektet bjuder även in föräldrar till en dialog. Sommaren 2015 genomförs dessutom en fotbollsskola. Ronjabollen är avgiftsfri och finansieras av Arvsfonden i tre år.

**Källa:** Tris

# Sportskolan med stänk av silver

När befolkningen blir äldre och samhällets kostnader för sjukvård stiger, ökar intresset att få fler pensionärer fysiskt aktiva. I Skåne finns skolan som får mogna elever att upptäcka nya idrotter och nya vänner.

TEXT Johan Pihlblad

”Du är etta, du är tvåa. Ett, två, ett ...” Klassen är samlad i en halvcirkel och varje elev blir tilldelad ett nummer. Oro uppstår på vissa håll. Ljudnivån stiger. Någon försöker byta plats för att hamna i samma grupp som sin kompis. Om det inte vore för mångfalden av grå hårynanser och stickade koftor skulle det här ha kunnat vara vilken skolklass som helst.

– Ettorna spelar biljard. Tvåorna börjar med fika. Sedan blir det dans, säger ledaren Lillemor Hertzberg med tydlig röst.

Vi befinner oss på ett äldreboende i Eslöv. Lokalen är egentligen inte anpassad för en idrottsskola med drygt 20 elever. Det enda biljardbordet i det stora sällskapsrummet tillåter bara en spelare åt gången, och det som om en timme kommer att vara



FOTO Andreas Winblad

*Aikido, japansk självförsvarskonst, på Senior sport school i Skåne.*



FOTO Johan Pihlblad

Torsten Lindström från biljardföreningen i Eslöv hjälper Anita Johansson att sikta rätt. Berit Ottosson ser på.



Jag ger det många stjärnor. Alla som vill skulle ha möjlighet att få komma ut på detta, för det ger en så fantastisk gemenskap och en träning som man mår bra av.

ett dansgolv fullt av rörelse till både dragspel och alpmusik är egentligen en matsal där stolar och bord står i vägen för de inövade stegen.

Men ingen klagar över att det är trångt eller att de får spela för lite. Deltagarna fullkomligt öser beröm över sina ledare och visar stor tacksamhet över att få vara här.

– Jag ger det många stjärnor. Alla som vill skulle ha möjlighet att få komma ut på detta, för det ger en så fantastisk gemenskap och en träning som man mår bra av, säger Ingrid Åkesson, 73 år.

Hon var tidigare mycket aktiv och gick regelbundet på olika träningspass. Men krånglande knän och efterföljande operationer satte stopp. Senior sport school såg hon som en chans för henne och hennes tio år äldre

man att hitta både nya träningsformer och nya bekantskaper.

– Jag fick knä nummer två inopererat. Då blev det lite granna besvärligt och simma kunde jag inte göra. Då tänkte jag att nu kan jag söka här och se om det är någonting som jag fastnar för. Det här var andra gången jag sökte så jag var ganska på hugget.

## INGEN ÖVRE ÅLDERSGRÄNS

Senior sport school är en hälso- och idrottskola för äldre i Skåne. Målet är att skapa ökad livskvalitet och välmående genom



FOTO Andreas Winblad

Den som har försökt vet att golfsvingen är en hel vetenskap.



FOTO Johan Pihlblad

*Ingrid Åkesson idrottar helst utomhus, men är glad för allt nytt hon fått prova på.*

fysisk aktivitet och social gemenskap hos en grupp i samhället som tenderar att bli bortglömd i idrottssammanhang. Projektet föddes ur idrottsrörelsens vision Idrott hela livet och har utvecklats i samverkan mellan Region Skåne, Skåneidrotten och flertalet skånska kommuner.

Den första skolan startade år 2009. Hittills har 23 av 33 kommuner haft minst en sportskola. Cirka sex skolor genomförs per termin och över 1 000 personer har gått utbildningen. En skola pågår i tolv veckor och har 20–25 deltagare. Den nedre åldersgränsen är 60 eller 65 år beroende på kommun.

– Vi har ingen övre åldersgräns. Den äldsta vi har haft var strax över 90 år. Får vi för många anmälningar och om kommunen vill köpa in en ny skola gör vi en väntelista. I stora kommuner som

till exempel Helsingborg har vi över 50 personer på väntelistan, säger Sofi Andersson som är regionansvarig för Senior sport school och arbetar på Skåneidrotten.

Deltagarna träffas två timmar, två gånger i veckan. Det ena passet består av teori. På schemat står till exempel information om skadeförebyggande träning, utbildning i hjärt- och lungräddning med hjärtstartare och lektioner om vikten av styrketräning och rätt kost – och även praktisk matlagning. Föreläsarna kommer från SISU Idrottsutbildarnas föreläsarlager, bland andra naprapater och fysioterapeuter, dietister, matskribenter och hemkunskapslärare.

Det andra passet är viktigt att prova på olika sporter som kommunens idrottsföreningar kan erbjuda. Många gånger är det grenar som deltagarna aldrig har testat tidigare.

– Utbudet är lite varierande. I Eslöv har vi bland annat boule, golf, vattengymnastik, dans och karate. En stor del fortsätter idrotta efteråt om de hittat något de tycker är roligt. Någon grupp fortsätter att laga mat tillsammans. Vi har också ett kärlekspar som numer lever ihop. Framför allt är det många som har hittat nya vänner och på så vis fått ett aktivare liv, säger Sofi Andersson.

## **KVINNORNA DOMINERAR**

Samtidigt som Torsten Lindström och Fred Johansson från biljardföreningen instruerar den ena halvan av klassen om hur man bäst hanterar biljardkön för en lyckad stöt dukas ett långbord upp med kaffe i termos i rummet intill. En rulltårta blir omsorgsfullt skuren i bitar som läggs på små papptallrikar med tillhörande plastsked modell mindre. Luften är tät av skånska diftonger. Idrott i alla åra men det är tydligt vad som är det allra viktigaste med Senior sport school.



Målet är istället att nå dem som kanske blivit ensamma på äldre dar eller som känner att de behöver hjälp med att bli mer fysiskt aktiva.

I de flesta skolklasser tar pojkarna mer plats. Här är det tvärtom. Kvinno-dominansen är stor även numerärt, inte bara i Eslöv utan på de flesta skolorna.

– Vi ser det ganska tydligt, och de flesta män som kommer har blivit dittagna av en kvinna. Men i utvärderingarna är alla män nöjda och glada över att de har följt med. Vi försöker använda idrotter som attraherar både män och kvinnor, säger Sofi Andersson.

Tolv veckor kan tyckas vara en ganska lång tid och kan kanske skrämja bort vissa. Men det är också en del av konceptet.

– Det sällar bort dem som ska åka till Mallorca i fyra veckor och spela golf, de som redan är aktiva och inte har behov av det här. Vårt krav är att man är med på hela skolan. Det är inget smörgåsbord, betonar Sofi Andersson bestämt.

Målet är istället att nå dem som kanske blivit ensamma på äldre dar eller som

känner att de behöver hjälp med att bli mer fysiskt aktiva.

– Jag tror att äldre är mer medvetna om sin hälsa i dag. Man hör också på deltagarna att de är lite rädda för framtiden, för att klara sig själva. Dagens samhälle kräver att man tar hand om sig själv på ett annat sätt. Man kan inte förlita sig på att någon ordnar det på samma vis som tidigare. De som kommer till oss är oftast ensamma människor med lite sviktande hälsa som känner att de behöver röra på sig. Och som är nyfikna.

## NÅR DE REDAN FRÄLSTA

Trots ambitionen att rikta resurserna dit de behövs som mest tenderar Senior sport school att ha svårt att nå de som motionerar väldigt lite eller inget alls, medger Sofi Andersson.

– Vi når dem som är redan är lite frälsta. Vår nya utmaning blir att nå de

### Fakta Senior sport school

Ett samverkansprojekt mellan Region Skåne, Skåneidrotten och skånska kommuner.

MÅL: Förbättra livskvalitet och välmående. Skapa livslång rörelseglädje.

MÅLGRUPP: 60+

LÄNGD: 12 veckor

KOSTNAD: cirka 300 kr/person

FINANSIÄRER: Arrangörskommunerna bekostar lokaler, administration och arvoden.

Region Skåne finansierar fem nya skolor per år i kommuner som tidigare inte haft någon sportkola.

EXEMPEL PÅ IDROTTER OCH TRÄNINGSFORMER:

Aikido	Bowling	Skytte	Vattengymnastik
Badminton	Golf	Simning	Yoga
Biljard	Karate	Styrketräning	Zumba
Boule	Pilates	Stavgång	
Boxning	Spinning	Tennis	



Vår nya utmaning blir att nå de personer som inte ens kommer till ett informationsmöte. Vi funderar på att utveckla konceptet, kanske i samarbete med hemtjänst och sjukvård. Kan man till exempel få Senior sport school på recept?

personer som inte ens kommer till ett informationsmöte. Vi funderar på att utveckla konceptet, kanske i samarbete med hemtjänst och sjukvård. Kan man till exempel få Senior sport school på recept?

En väg kan vara att tillsammans med kommunerna skapa mer specifika skolor som är anpassade för vissa målgrupper, tror Sofi Andersson. Andelen deltagare med utländsk bakgrund är till exempel väldigt liten. I storstaden Malmö som har många invånare från andra länder och med andra kulturella bakgrunder har Skåneidrotten till exempel planer på att hitta samarbeten med stadens kulturföreningar.

– Konceptet Senior sport school är ju inte läst till bara en viss ålder. Du kan ju egentligen göra detta för olika målgrupper istället. Jag hoppas att vi ska komma en bit med det under 2015.

## REKRYTERING MED KAKOR

Idrotten är vår största folkrörelse. Samtidigt förknippas idrott kanske mest med ungdom och fysiska prestationer; tävling och talangutveckling, och mindre med motion bara för det goda nöjets och hälsans skull. Inom idrottsrörelsen finns en tendens att betrakta idrott som något som i första hand är till för barn och ungdomar och för senioreliten. Stora statliga satsningar på barn- och ungdomsidrott som Handslaget och Idrottslyftet har bidragit till det sättet att tänka, anser Sofi Andersson.

– Det är sånt fokus på att rekrytera smättingar. Och man har fokuserat på problemet med att unga droppar av idrotten

när de kommer upp i tonåren. Jag tror att man har tänkt på mormor och morfar som förtroendevalda och funktionärer och inte som potentiella idrottare.

Kanske är något nytt på väg att hända i Skåne. I Simrishamn har tidigare elever på Senior sport school bildat föreningen Kvarsittarna, som vill vara ett sportigare alternativ till mer traditionella föreningar som exempelvis PRO. I Eslöv finns redan en återträff inplanerad.

Den nyutexaminerade eleven Ingrid Åkesson är full av tillförsikt för hur klassen nu ska gå vidare. Hon är i full träning igen tack vare den kunskap och nyvunna inspiration som hon fått. Hon och hennes man har också provat alla nya nyttiga matrecept som de fått lära sig på skolan.

– Jag har nya stavar inköpta och har precis varit ute på en runda på en timme. De avlastar mina knän mycket bra. Jag ska fortsätta med stavgången, gymnastik, dans och vattengympa – i första hand, lägger hon till. Om jag håller på så här kanske jag så småningom kan komma upp och vandra i fjällen igen.

Senior sport school har dessutom blivit en rekryteringsbas för kommunernas idrottsföreningar. I utvärderingarna får föreningarna jättebra betyg av deltagarna så länge de inte spelar för hög musik på gypapassen, berättar Sofi Andersson.

– Ännu högre betyg får de om de ibland lyckas bjuda på en kaka efteråt.



FOTO Gatans lag

## Gatans lag fyller luckan

Hemlöshet är ett växande problem i Sverige. Livet utan egen bostad hänger ofta samman med missbruk och psykiska problem. För att förändra livet tar spelarna i Gatans lag fotbollen till hjälp – och drömmen om VM.

TEXT Johan Pihlblad

Kalla nätter i trappuppgångar, missbruk, fängelsestraff, behandlingshem, träningslägenheter, återfall. Spelarna i Gatans lag FF har erfarenheter som saknas i de flesta idrottsklubbar.

Föreningen finns i fem svenska städer. Idén är att idrotten ska vara ett stöd på vägen till ett annat liv. Regelbunden fotbollsträning ska hjälpa till att motivera spelarna att ta tag i sin boendesituation,

hålla sig nyktra och drogfria och avstå från kriminalitet.

Till sin hjälp har de lagidrottens inneboende kvaliteter: gemenskap, laganda, rutiner, disciplin. Och en tolerans mot misslyckanden.

– Det enda kravet vi har är att man ska vara nykter och drogfri på träningen. Om någon är påverkad får de lämna planen, men de är lika välkomna nästa vecka om



FOTO: Johan Pihlblad

*Elisabeth Anderton, grundare och verksamhetsansvarig för Gatans lag FF.*

de är i form då. Om man tar ett återfall under en period ska vi ändå vara en trygghet som de vet finns kvar om man vill komma tillbaka, säger föreningens grundare Elisabeth Anderton.

I dag är hon verksamhetsansvarig och jobbar på föreningens kansli i Göteborg. Vi träffas på Världskulturmuseet i ena änden av stadens långa evenemangsgata. Torget var arkitekternas förebild när museet byggdes och utomhuskänslan förstärks av en mäktig sittvänlig trappa som badar i dagsljus.

Bara några utsparkar norrut ligger både fotbollskatedralerna Gamla och Nya Ullevi och hockeytemplet Scandinavium, hemmaplan för stadens stora idrottslag och välbetalda stjärnor. Torget och trappan

### Historik

Fotboll för hemlösa startade redan i början av 2000-talet i Stockholm och Göteborg på initiativ av gatutidningarna Faktum och Situation Stockholm.

är bättre symboler för föreningen Elisabeth Anderton representerar.

### KÄFTSMÄLL AV VERKLIGHETEN

Hennes engagemang för hemlösa väcktes i Stockholm i mitten av 00-talet. Som volontär på gatutidningen Situation Stockholm mötte hon en värld hon ville lära sig mer om, men också förändra.

– Jag fick en sådan käftsmäll, säger hon.

Gatutidningarna i landets två största städer bedrev då redan viss fotbollsverksamhet. Det är den Gatans lag nu byggt vidare på. I dag ordnar föreningen träningar i Göteborg, Stockholm, Västerås, Helsingborg och Lund, varje vecka året runt. Både män och kvinnor deltar, även om männen är i klar majoritet. Totalt dyker cirka 50–70 spelare i åldrarna 17–70 år regelbundet upp med en väska över axeln.

– Det är otroligt blandat på våra träningar. Några har spelat jättemycket fotboll, andra har aldrig rört en boll. Några kommer direkt från en anstalt, livrädda, och vet inte vad de ska göra. Någon kanske mår jättedåligt psykiskt. Det är en utmaning för tränarna. Ibland kan det komma 30 personer, en annan träning kan det komma två. Då ska du fortfarande vara där och uppfylla målet för de två som är där, säger Elisabeth Anderton.

Att hemlösheten i Sverige fått en annan karaktär de senaste åren påverkar också Gatans lag. Det stora antalet EU-migranter har förändrat gatubilden och föreningen har fått nya spelare där varken missbruk eller psykisk sjukdom är orsak till hemlösheten.

### MED KÄRLEK FÖR FOTBOLL

Bara två spelare har tagit sig till träningen en osedvanligt ogästvänlig vinterkväll i sydvästra Stockholm. Niki Holmgren, Tim Eneberg och tränaren Tommy Nyman trotsar blästen och det ettriga regnet och



När jag började spela gick jag inte i skolan och bodde på behandlingshem. Fotbollen vad det jag hade utanför behandlingshemmet och den fick en att förbereda sig för andra saker. Håller man tiden för träningen är det lättare att hålla tider för annat.

bestiger försiktigt den glashala backen som leder mot värmen i Gröndalsskolans pyttelilla gymnastiksal. Halltider är hårdvaluta i huvudstaden, ett faktum som de är vana vid.

Niki Holmgren är 31 år och har spelat med laget sedan 2007. Han är van vid att lagkamrater kommer och går och ibland inte kommer alls.

– Det går fort i svängarna och det är många som byts ut, men vi lyckas få ihop det ändå, säger han leende.

Själv missar han inte gärna en träning. För honom är den här tiden betydelsefull av flera skäl, inte bara för att han älskar fotboll.

– Det är bara träning en dag i veckan, men det är så viktigt att man håller den

grejen. Nuförtiden kan jag hålla allt, men det kunde jag inte förut och fotbollen var en stor del i att jag lyckades. När jag började spela gick jag inte i skolan och bodde på behandlingshem. Fotbollen var det jag hade utanför behandlingshemmet och den fick en att förbereda sig för andra saker. Håller man tiden för träningen är det lättare att hålla tider för annat.

Niki Holmgren har nu lagt missbruket bakom sig. Han har ett jobb att gå till, en träningslägenhet som snart är hans egen och en ledarfunktion i Gatans lag. Men det fanns en tid då han var helt utan bostad.

– Nu skulle jag aldrig fixa det, jag fattar inte hur jag pallade. Men jag var ganska ung då. Jag tror att det är lättare att vara



FOTO Johan Pihlblad

*Torsdagkvällar betyder träning för Tommy Nyman och Niki Holmgren. I Gröndalsskolans omklädningsrum är europeisk toppfotboll ett givet samtalsämne.*



#### Fakta Gatans lag FF

- Fotbollsförening som vänder sig till människor som lever eller har levt i hemlöshet, missbruk, kriminalitet eller annat socialt utanförskap.
- Grundades 2011.
- Föreningen är medlem i Svenska fotbollförbundet.
- Omkring 50–70 regelbundet aktiva spelare, både damer och herrar.
- Gatans lag finns i Göteborg, Stockholm, Västerås, Lund och Helsingborg.
- Medlemsavgift: 100 kr per år för spelare.

FOTO Johan Pihlblad

*Tim Eneberg, spelare i Gatans lag.*

hemlös när man är ung. Jag missbrukade ju, då stänger man av allting annat. Jag sov i soprum ibland, eller på trappor. När jag kunde sov jag hos kompisar, men man kände sig nästan alltid i vägen. Ibland gick man bara runt i stan. Det var tufft.

## INGEN SJÄLVKLAR FINANSIÄR

Idrott som riktar sig till vuxna på amatörnivå har inget självklart existensberättigande. Det statliga och kommunala idrottsstödet går i första hand till barn- och ungdomsidrott. Viljan hos kommunerna att hjälpa till på andra sätt kan också se väldigt olika ut, konstaterar Elisabeth Anderton.

– Vi kan inte heller kräva ett medlemskap vid första träningstillfället. Det tar lång tid för oss att bygga upp ett förtroende. Och när vi till en början vände vi oss till sponsorer hade de ofta en policy att de bara stödjer barn- och ungdomsverksamhet.

Istället byggde Gatans lag upp ett samarbete med lokala föreningar: IFK Göteborg och Qviding FIF i Göteborg, Lunds BK och Helsingborgs IF för att på så sätt få tillgång till träningsplaner och stöd till planhyror. Men i Stockholm finns ännu inget sådant samarbete.

## EN PLATS ATT TA VÄGEN

I omklädningsrummet i Gröndal pendlar snacket mellan Zlatans och Paris Saint-Germains hittills tveksamma säsong i franska ligan, och helgens träningsmatch med

### Fotbolls-VM för hemlösa

- Turneringen spelas varje år med cirka 50 deltagande nationer.
- År 2014 gick VM i Chiles huvudstad Santiago. År 2015 avgörs turneringen i Amsterdam.
- Arrangörer är organisationen Homeless World Cup.

Gatans lag i Eskilstuna. Motståndare är polisens landslag. Ett prestigemöte.

– Jag tycker att det är jättkul. Det är så otroligt mycket glädje och man märker att spelarna ser fram emot att komma till träningen. Det är ett helt fantastiskt redskap. Är man på en fotbollsplan så glömmar man allt som har varit under dagen och vad man har framför sig. På planen blir man på något sätt lika. Om någon som är bankdirektör blir tunnlad av en som sover ute blir direktören ändå avundsjuk på den som är duktig i fotboll, säger tränaren Tommy Nyman.

Han har jobbat med fotboll och hemlöshet i närmare 15 år och jobbar till vardags i kriminalvården.

– Sedan är det ju mycket problem ibland. Om det går dåligt för spelarna i livet är det inte heller roligt att stå vid sidan om. På det sättet tar det ju mycket av en också. Men vi försöker vara ett någorlunda vanligt fotbollslag, vi tänker oss inte som ett lag för hemlösa. De vet ju vart de kommer och varför de kommer hit.

Trots att spelarna är så få på den här



Det finns en lucka när man har tagit sig via härbärge och behandlingshem och fått sin första lägenhet. Då kommer den där tomheten. Alla i bekantskapskretsen är antingen kvar på behandlingshemmet eller så missbrukar de. Då har du ingenstans att ta vägen eller ingenting att se fram emot. Du kanske eventuellt har ett jobb, men du har ingenting på kvällen. Det är den luckan som jag ser att vi kan fylla.



Jag bytte en massa olika sporter när jag var yngre. Så fort räkningarna skulle betalas var jag tvungen att byta sport för att föräldrarna aldrig betalade. Det var allt från kampsport till innebandy och basket.

träningen genomför de fokuserat olika passnings- och teknikövningar. Att vinna mot polisen vore förstås kul, men lagets viktigaste funktion ligger på att annat plan.

– Det finns en lucka när man har tagit sig via härbärge och behandlingshem och fått sin första lägenhet. Då kommer den där tomheten. Alla i bekantskapskretsen är antingen kvar på behandlingshemmet eller så missbrukar de. Då har du ingensans att ta vägen eller ingenting att se

fram emot. Du kanske eventuellt har ett jobb, men du har ingenting på kvällen. Det är den luckan som jag ser att vi kan fylla, säger Tommy Nyman.

## VM PÅ TORGET

För många spelare i Gatans lag är VM det stora målet. VM för hemlösa har arrangerats sedan år 2004. Turneringen spelas varje år på ett torg någonstans i världen. Sponsorer och privata donationer gör det möjligt för det svenska laget att resa dit.

Det är inte antal mål eller spelarnas tekniska briljans som avgör uttagningen till VM-truppen. De som tränar mest och visar störst engagemang får åka.

– Spelarna ska också vara mentalt redo så att man inte behöver åka iväg och misslyckas. Vi har haft jättemycket problem tidigare, men de senaste åren har det inte varit några stora bekymmer, säger Tommy Nyman.

Turneringen har både herr, dam och



FOTO: Johan Pihlblad

Tim Eneberg, Niki Holmgren och tränaren Tommy Nyman.

mixade lag. Varje lag får ha en målvakt och tre utespelare samtidigt på planen. En enskild spelare får däremot bara delta i ett VM. Niki Holmbergs väg mot sitt mästerskap var minst sagt krokig.

– När jag skulle åka på mitt första VM i Australien tog jag ett återfall. Året därpå när vi skulle till Frankrike bröt jag foten. Den gången var jag så deprimerad när de andra åkte. Nu fick jag åka till Mexiko istället, vilket är lite coolare, säger han.

Turneringen spelades mitt i Mexiko city och han minns invigningsparaden och folkmassorna längs vägen.

– Det är svårt att beskriva känslan. De fotade oss och frågade efter autofrafer. Det är nog bland det häftigaste jag har varit med om.

VM spelas i gruppspel där lagen spelar minst en match varje dag. Beroende på placering i gruppen går varje lag vidare till spel i andra grupper. På så vis får alla lag spela ungefär lika många matcher.

– Det var askul, men det blev mycket torsk. Det är tufft, jag tycker inte om att förlora. Men jag behöver tio sekunder för att må dåligt sedan kan jag släppa det. Tommy märker när jag blir lite het. Han säger: Lugna ner dig. Jag har lite lätt för att övertända, säger han och skrattar.

## UTANFÖR IDROTTSRÖRELSEN

Tommy Nyman känner en viss besvikelse över att VM förlorat delar av sin själ. Alltför många lag betraktar turneringen som ett vanligt mästerskap, där segern är det viktiga. Det påminner om den brist på socialt tänkande inom idrotten som många av hans spelare mött under uppväxten. Niki Holmgren är inget undantag.

## Hemlöshet

Begreppet hemlöshet inkluderar människor i många olika situationer. I definitionen ingår personer som bor på härbärge eller är uteliggare, de som bor på behandlingshem men som saknar egen bostad efter utskrivning, personer som bor i en av kommunen ordnad försökslägenhet och de som bor tillfälligt hos bekanta.

Källa: Socialstyrelsen

– Jag bytte en massa olika sporter när jag var yngre. Så fort räkningarna skulle betalas var jag tvungen att byta sport för att föräldrarna aldrig betalade. Det var allt från kampsport till innebandy och basket. Basket spelade jag i och för sig väldigt länge, men de sket i att kolla upp räkningarna, säger Niki Holmgren.

Liknande historier går igen hos de flesta av spelarna i Gatans lag. Elisabeth Ander-ton vittnar om att många alltid har känt sig utanför. Att de saknade pengar och någon som kunde skjutsa till träningar och matcher.

– Även om de har hållit på med idrott har de inte känt sig som delaktiga i en idrottsrörelse, säger hon.

Om föreningar kunde hålla nere kostnaderna vore det mycket värt för många barn och ungdomar, tror de. Och om det fanns en större tolerans mot att människors förutsättningar ser väldigt olika ut.

– Jag har fått många kompisar genom åren. Några som har gått vidare och som det gått bra för här i livet och andra som tyvärr har fallit tillbaka. Men de vet att Gatans lag finns. De vet att det finns någonsans där de alltid är välkomna, säger Niki Holmgren.



Det är svårt att beskriva känslan. De fotade oss och frågade efter autofrafer. Det är nog bland det häftigaste jag har varit med om.

# Recept för rörelse

Minst hälften av svenska folket rör sig för lite. Forskare varnar för negativa hälsoeffekter och skenande sjukvårdskostnader i en snar framtid. Frågan är vad som går att göra. Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en metod för att få fler människor att motionera. I ett samtal med två forskare i folkhälsa frågar vi oss om ett recept verkligen kan vara till någon hjälp.

TEXT Johan Pihlblad

## Hur aktiva är vi i Sverige?

**Mats:** Vi rör oss alldeles för lite. Men beroende på hur man definierar vad som är tillräckligt får man helt olika svar. Använder man den minst stränga tolkningen av folkhälsorekommendationen, det vill säga 150 minuter per vecka och kanske det mesta på helgen, så uppger en majoritet av det svenska folket att de klarar det. Men bara en tredjedel är aktiva 30 minuter per dag under fem dagar. Om kravet är fysisk aktivitet av måttlig intensitet i minst tio minuter varje gång, som det helst ska vara, då är vi nere på några få procent.

**Lena:** Vi ser att tio procent av befolkningen tillhör en högriskgrupp. De rör sig i stort sett ingenting. Ytterligare 40 procent når inte de rekommenderade nivåerna, även om de rör sig en del.

## Men undersökningarna bygger på hur mycket människor själva uppger att de tränar?

**Lena:** Ja, självrapporteringar ger ofast mycket högre värden. Det är först under de senaste decennierna som vi har fått mer objektiva mått med hjälp av accelerometrar, som mäter hur personer verkligen rör



**Lena Kallings** är medicine doktor och landets främsta expert på fysisk aktivitet på recept.

Lena arbetade på Folkhälsoinstitutet år 2000–2012. Sedan år 2012 forskar hon på metoder för att främja fysisk aktivitet och minska

stillasittandet i befolkningen. Forskningen sker på Gymnastik- och idrottshögskolan.

Lena har även skrivit boken *FaR® – individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*.



**Mats Börjesson** är hjärtläkare och professor i idrott med inriktning mot folkhälsa på Gymnastik- och idrottshögskolan.

Han har länge arbetat med elitfotboll och med betydelsen av fysisk aktivitet för människors hälsa.

Mats var en av initiativtagarna till att införa fysisk aktivitet på recept i Sverige och till skapandet av kunskapsbanken FYSS.



Att vara inaktiv är lika farligt som att röka, men det är inte så vi behandlar det. Vi har rökstopp i alla offentliga lokaler och vi har verkligen lyckats få ner rökningen till världslåga nivåer. Vi är mycket sämre på att få upp den fysiska aktiviteten.

*Mats Börjesson*

sig. Då plötsligt är det inte många som når rekommendationerna.

**Mats:** Amerikanska studier visar att det är väldigt stor skillnad. Nu börjar vi också få egna data med accelerometrar i en studie på Gymnastik- och idrottshögskolan. Vi kan då se att om folk säger att de rör sig 150 minuter per vecka så handlar det i verkligheten om ungefär hälften.

### **Samtidigt lever vi längre och är friskare än någonsin i Sverige. Vad är problemet?**

**Lena:** Om vi ska se på livslängd är det ju så. Å andra sidan, när vi blir äldre och äldre så utvecklas de kroniska sjukdomarna. Då gäller det att vi hittar sätt att behålla hälsan längre upp i åldern.

**Mats:** Det där är en paradox som man ofta får höra. Men under drygt 50 års tid har vi blivit mer stillasittande och överviktiga. Vi lever ju inte längre på grund av det. Tvärtom. I den andra vågskålen har vi allt effektivare mediciner, bättre sjukhusvård och minskad rökning som motverkar. Effekten har blivit att dödligheten i krans-kärslsjukdomar, som man oftast dör av, gått ner. Men det gör det bara i några västländer. I resten av världen går dödligheten upp. Det är bara i länder där man har råd att satsa stenhårt på mediciner som vi lever längre. Ännu så länge leder medicinerna över en negativ livsstil i just Sverige.

**Lena:** Och tänker vi folkhälsa kommer vi inte heller att ha råd med en växande ohälsa.

**Mats:** Forskningen räknar med att alla former av fysisk aktivitet kommer att minska i västländerna, utom möjligtvis träning som utgör en väldigt liten del i sammanhanget. Så den träningsboom vi ser är inte helt sann.

**Mats:** Som exempel kan nämnas att man tror att en jordbrukare som jobbade i skogen i början av 1900-talet förbrände någonstans mellan 6 000–7 000 kalorier om dagen. Det är bara våra yppersta elit-idrottare som förbränner så mycket i dag.

### **Skiljer det sig mycket inom befolkningen hur mycket man rör sig?**

**Lena:** Ja, vi ser en hel del skillnader när vi tittar på ekonomi, utbildningsnivå, män och kvinnor och olika åldrar. Yngre ungdomar rör sig mest. Sedan går det utför. Det är som värst under småbarnsperioden, sedan ökar det lite igen innan det börjar trappa av igen. Den grupp i Sverige som rör sig minst i undersökningar är kvinnor födda utanför Europa. Men man kan också fundera på vad de svarar



Det är bara i länder där man har råd att satsa stenhårt på mediciner som vi lever längre. Ännu så länge leder medicinerna över en negativ livsstil i just Sverige.

### Så mycket bör vi röra på oss

Rekommendationen för svenska folket är att alla äldre än 18 år bör vara fysiskt aktiva, med måttlig intensitet, minst 150 minuter i veckan. Vid hög intensitet rekommenderas minst 75 minuter per vecka. Aktiviteten bör spridas ut över flera av veckans dagar och utföras i pass om minst 10 minuter. Måttlig intensitet ger en ökning av puls och andning. Hög intensitet ger en markant ökning av puls och andning. Barn och unga bör vara aktiva minst 60 minuter per dag, både med måttlig och med hög intensitet.

**Källa:** Rekommendationerna är framtagna av Yrkesföreningar för fysisk aktivitet (YFA) och antagna av Svenska läkaresällskapet.

på. Räkna de med det hushållsarbete som de kanske gör?

**Mats:** Jag tror att du har lite rätt där. Socioekonomi är betydelsefullt i detta sammanhang, alltså det som mäts i inkomst, utbildningsnivå eller vart man bor. Tittar man på människor från socioekonomiskt utsatta områden i Europa så uppger de sig träna mindre, men röra sig mer i vardagen och sitta mindre stilla, jämfört med oss i Sverige.

**Ni är båda stora förespråkare av fysisk aktivitet på recept (FaR) som en metod att få fler att röra sig mer. Vad innebär metoden?**

**Lena:** Det bygger på fem delar. Det viktigaste är att hälso- och sjukvården utgår från individen. Det är det som skiljer vår svenska FaR-modell från andra internationella varianter. Sedan finns kunskapsbanken FYSS, som hjälper hälso- och sjukvården

med hur mycket fysisk aktivitet patienten behöver för att få optimala effekter. FaR innehåller också skriftlig ordination och uppföljning om hur det har gått: Har man förändrat sin fysiska aktivitet och har det haft de hälsoeffekter som man är ute efter? Den femte delen är hälso- och sjukvårdens samarbete med olika aktivitetsarrangörer, som kan vara Friskis & Svettis, gym, pensionsorganisationer, patientföreningar och så vidare. Där ser det väldigt olika ut i olika landsting och regioner.

**Mats:** Hos sjukvården bör det finnas en förteckning över gym, promenadgrupper eller motsvarande, där personer som erhållit ett recept kan vara fysiskt aktiva, i tillägg till att vara aktiva på egen hand. En samordningsfunktion, någon som tar emot och fördelar patienterna till aktiviteter, har visat sig vara en framgångsfaktor. Från början trodde alla att det skulle finnas en brist på utförare, men det finns det inte. Det är bristen på recept som är problemet.

**Vad är syftet med FaR?**

**Lena:** Det är att stötta individen att hitta sin aktivitet utifrån personens hälsa, ekonomi, vad man tycker är roligt och så vidare. I slutändan ska patienten nå den nivå som man behöver ur hälsosynpunkt. Det är ett sätt att nå de som kanske mest behöver det. De flesta andra insatser når de redan frälsta.

**Mats:** Vi tror inte att det längre är möjligt att bara säga till någon att röra sig mer. Vi har haft ganska dålig framgång med det. FaR är ett försök till mer strukturerat och individualiserat omhändertagande. Sedan finns det säkert andra metoder som vi inte



Syftet med FaR är att stötta individen att hitta sin aktivitet utifrån personens hälsa, ekonomi, vad man tycker är roligt och så vidare. I slutändan ska patienten nå den nivå som man behöver ur hälsosynpunkt.

kommit på än eller som kanske är bättre. Men det har visat sig att den här svenska FaR-modellen funkar. Folk rör sig mer när de följer konceptet FaR, både på kort och lite längre sikt.

### **Men den slutsatsen har också blivit ifrågasatt, eller hur?**

**Mats:** Ja, men man kan inte bara dra alla modeller i olika länder över en kam som man har gjort i debatten. Andra modeller, som den danska där man remitteras till sjukgymnast för träning, har inte visat sig fungera lika bra som den svenska. Så det är något i den svenska modellen som gör att det funkar, vilket är visat i ett flertal svenska studier från olika delar av landet.

**Lena:** Där är individanpassningen är det viktiga. Den finns inte i andra modeller.

### **Vilka är det som får fysisk aktivitet på recept?**

**Lena:** Alla vuxna kan få det, men inte barn. Där finns det inte några studier gjorda. Hittills är det mest medelålders personer och mest kvinnor som får FaR. Det finns tyvärr ingen bra statistik, men vad vi kan se handlar det ofta om övervikt, hjärt- kärlproblematik och muskelsmärter. Vissa landsting har jättebra statistik, andra har det inte, så vi kan inte ens se hur många recept som skrivs ut i Sverige.

### **Hur kan ett recept se ut?**

**Lena:** Från början var det väldigt likt ett läkemedelsrecept. Det används fortfarande på några ställen i landet. Men allt fler har anpassat receptet till det elektroniska journalsystemet. I receptet anger man träningsform, till exempel styrketräning, vilken intensitet det ska vara och så dosen.

**Mats:** Receptidén kommer från att det ska finnas en individanpassad dosering. Den nya FYSS (kunskapsbanken) som kommer under 2015 kommer att vara ännu

mer individualiserad och evidensbaserad. Vi har lärt oss mer sedan förra FYSS, och försökt lyssna på användarnas behov.

### **Borde inte alla vi som rör oss för lite ha ett recept?**

**Lena:** Det är ett bra stöd för många, men inte lösningen för alla. Om det år 2010 förskrevs knappt 50 000 recept så har det ökat lite nu. Men det borde vara uppemot någon miljon per år.

**Mats:** Bara någon procent av alla som söker vård får ett recept. Men vid de flesta diagnoser som man söker för i primärvården, som muskelvärk, depression, ångest, oro och övervikt, skulle man ha nytta av att öka sin fysiska aktivitet.

### **Men behöver jag ett recept för att förstå att jag måste röra på mig, vet inte alla det redan?**

**Lena:** Jo, men alla rör sig inte även om de har kunskapen. Flera av dem som har fått FaR säger att anledningen att det fungerade för dem var att de kom över tröskeln. De har tänkt, de har bestämt sig, men de har inte kommit igång. Sedan när de fått diskutera det hela och blivit ordinerad fysisk aktivitet, ja då blev det av. Och det fanns någon som frågade: Hur mår du? Hur går det?

**Mats:** Man kan ju tycka att det ska räcka med kunskap, men det gör det inte. FaR



Bara någon procent av alla som söker vård får ett recept. Men vid de flesta diagnoser som man söker för i primärvården, som muskelvärk, depression, ångest, oro och övervikt, skulle man ha nytta av att öka sin fysiska aktivitet.



Skulle någon komma på det här läkemedlet (fysisk aktivitet) som har alla dessa effekter så skulle den få Nobelpris.

är ett sätt att öka motivationen. Om du har ett nätverk omkring dig som du spelar innebandy med varje fredag, då blir det av. Har du inte det nätverket blir det i alla fall ingen innebandy. Om det saknas en drivkraft kan vi kanske skapa den med hjälp av hela FaR-processen.

### **Vilket ansvar har individen för sin hälsa och vilket ansvar har samhället, tycker ni?**

**Lena:** Det är alltid en svår balansgång. Samhället måste se till så att alla individer har en möjlighet att välja. Men det är ändå individen som gör ett val.

### **Finns inte den möjligheten?**

**Lena:** Nej, det finns inte på alla ställen.

**Mats:** Jämför man globalt sett finns det rätt goda möjligheter att röra sig i Sverige. Men i vissa områden i Sverige så är det dåligt. Man vet till exempel att i områden med fler busshållplatser och där det är nära till grönområden rör sig folk mera. Om man möts av en hiss direkt i entrén på ett hus, tar man mer sällan trapporna. Här kan vi göra mycket i samhällsplaneringen.

**Lena:** Är det till exempel mycket våld och trasiga gatlampor vill eller vågar man kanske inte gå ut.

**Mats:** Och se på arbetsplatser och skolor. Skolor som inte erbjuder idrott på schemat tar inte sitt ansvar fullt ut. En arbetsplats som inte erbjuder stäskrivbord, utan låter dig sitta hela dagarna, har inte heller tagit

sitt fulla arbetsmiljöansvar. Så visst har arbetsgivare och myndigheter ett visst ansvar. Men det största ansvaret har ju ändå individen. Så är det ju.

**Mats:** Intressant forskning visar att patienter inser att de har ett stort ansvar för sin egen hälsa. Men de tycker också att det är sjukvårdens ansvar att hjälpa dem med detta. De klarar alltså inte alltid av det helt själva. Det hade vi inte riktigt förstått inom vården.

**Lena:** Ja, uppemot 90 procent som söker vård vill verkligen få råd om levnadsvanor.

### **Kritiker kallar fysisk aktivitet på recept för förmynderi. Ligger det inte något i det?**

**Mats:** Det är ju en filosofisk fråga, har vi rätt att lägga oss i folks levnadsvanor? Om du inte ger råd om ohälsosamma levnadsvanor gör du inte ditt jobb som läkare, tycker jag. Däremot kan du inte tvinga någon. Det som talar emot kritikerna i detta fall, är att patienterna uppger att de vill få stöd. De tycker till och med att vi gör det för lite.

**Lena:** Återigen är individanpassningen viktig. Vill inte personen göra en förändring, då är det inte läge att göra det just då.

### **Ser ni några nackdelar med FaR som metod?**

**Lena:** Det är klart att det finns. Risken är att man inte lyssnar in individen tillräckligt.

**Mats:** Ja, att det blir som kritikerna säger, att vi skriver folk på näsan. Men återigen, det bygger delvis på felaktiga tolkningar av vad FaR innebär. Sedan kostar det ju pengar och det vore säkert bättre om folk rörde på sig ändå, så blir det gratis. Men det fungerar inte med enbart enkla råd om att röra sig. Den metoden har vi provat under många år, och vi sitter mer stilla än någonsin.

### **Kommer inte receptet för sent när man redan är hos sjukvården?**

**Mats:** Det är inte för sent. Det är en viktig poäng som ofta förbises, att fysisk aktivitet är prevention men också behandling. Det är inte så att det är kört om du redan har högt blodtryck. Det är ännu bättre att förhindra att du får högt blodtryck, förstås. Men prevention är också en fråga för det övriga samhället och inte enbart en hälso- och sjukvårdsfråga, medan FaR som behandling är ämnat för hälso- och sjukvården.

**Lena:** Och sänker du ditt höga blodtryck kan också förebygga andra sjukdomar. Som en tidigare generaldirektör på Folkhälsoinstitutet sa: Skulle någon komma på det här läkemedlet (fysisk aktivitet) som har alla dessa effekter så skulle den få Nobelpris.

**Mats:** Ja, det är ungefär lika effektivt att promenera dagligen som att ta ett läkemedel för blodtrycket till exempel.

### **Hur spridd är kunskapen om FaR?**

**Lena:** Den finns i alla landsting och regioner och många känner till den även hos allmänheten. Men frågan är om man verkligen känner till och använder alla delar. Vikten av individanpassning och uppföljning kan inte nog betonas. En sak är spridning av kunskap, men implementeringen har fortfarande brister. Det är fortfarande få som får stöd genom FaR.

**Mats:** Av de som jobbar på ett sjukhus är det väldigt få som känner till Socialstyrelsens riktlinjer, men däremot känner de flesta till att FYSS och FaR finns. Men det är färre som använder sig av det.

### **Vilka åtgärder skulle ni vilja se om ni fick bestämma?**

**Mats:** En god start vore att börja med att fråga alla som kommer till sjukvården om deras levnadsvanor. I dag kommer läkaren

undan med att inte skriva ut fysisk aktivitet till en inaktiv individ, som har en sjukdom som är kopplad till inaktiviteten. Det hade man inte gjort om man hoppat över insulin till en diabetiker.

### **Så vården frågar inte alltid?**

**Lena:** Nej, tyvärr alltför sällan.

**Mats:** Då kan man inte heller identifiera dem som är i särskilt stort behov att få råd. Om man vill göra förändringar inom sjukvården kan det gå oerhört snabbt, när man vill. Man har gjort större strukturomvändningar inom sjukvården många gånger. Det är bara att bestämma sig. Det steget har man inte tagit. Den viljan från sjukvården sida skulle jag efterlysa också avseende fysisk aktivitet.

### **Vad tror ni om framtiden?**

**Mats:** Jag är väldigt optimistisk eftersom jag tror att det är helt nödvändigt att vi rör oss mer. Tittar vi på kurvorna om hur vi tror att framtiden kommer att se ut, med ännu mer stillasittande och mindre aktivitet, så kommer den livsstilsrelaterade ohälsan att gå upp även i Sverige och kostnaderna för läkemedel kommer att stiga. Vi kommer att bli tvingade att agera. Det talar mycket för den fysiska aktiviteten både som prevention och behandling i långa loppet.

**Lena:** Sedan behöver man göra andra insatser också än bara FaR. Att till exempel få barn och ungdomar att röra sig mer. Samhället bygger också bort mycket fysisk aktivitet. Därför måste man göra olika aktiva satsningar.

**Mats:** Förhoppningsvis sker samma process som när vi lyckades få ner rökningen. En dag kan vi förhoppningsvis titta tillbaka och se att det var helt rätt att satsa på detta.

**Lena:** Det tog 50 år att få genomslag med rökförbud och så. Vi har hållit på i 15 år med att få in FaR. Det är inte så lång tid.



Shadi Jalalian älskar musiken på enkeljympa i Karlstad.

## Träning ska vara enkelt

Många med intellektuella funktionsnedsättningar rör sig för lite. Övervikt är ett vanligt problem och de har oftare sämre kondition, styrka och balans. Friskis & Svettis enkeljympa ger möjlighet till regelbunden träning och att få "gå på pass", precis som alla andra gör.

TEXT Johan Pihlblad

Det ska vara enkelt att träna. Och ärligt talat, det är det väl för de allra flesta av oss. Okej, det finns saker som hindrar: jobbet, skolan, hämtningar och lämningar på förskolan, skador. Men oftast är det sådant som vi själva styr över och kan förändra.

Många med intellektuella funktionsned-

sättningar är beroende av andra människor för sin träning. Föräldrarnas inställning, ledsagarens intressen och kommunens benägenhet att ställa upp med färdtjänst och aktiviteter är ofta helt avgörande för hälsan.

Är man dessutom inte själv medveten om fördelarna med att träna sin kropp,

eller ens kan kommunicera med ett språk, då är det ännu svårare att leva ett fysiskt aktivt liv.

Enkeljympan är idrottsföreningen Friskis & Svettis träningspass för människor med olika former av intellektuella funktionsnedsättningar, till exempel Downs syndrom. Det är även vanligt att deltagare har neuropsykiatriska funktionsnedsättningar som till exempel autism.

### MUSIK I SAMMA TAKT

Träningen bygger enligt Friskis & Svettis på "enkla rörelser och mycket glädje". För blotta ögat är det en ganska bra beskrivning av vad som sker på Friskis i Karlstad en tisdagkväll i februari. Till medryckande musik springer, går eller rullar ett trettio-tal personer runt i Lilla salen, som är större än vad namnet antyder.

Det som är enkelt för vissa är svårt för andra. De flesta klarar det drygt 35 minuter långa passet helt på egen hand, andra får hjälp av sin ledsagare eller någon av Friskis & Svettis värdar.

Enkelheten ligger i att rörelserna inte ska vara för komplexa och en stor del av passet övar grundmotorik. Kontinuitet och förutsägbarhet är ledord. Rörelserna är i stort sett alltid desamma. Låtarna har också samma takt, berättar Mari Saxin som varit gruppens ledare i över ett decennium.

– Men jag brukar byta musik när melodifestivalen har kommit. Den ska vara lätt och schlageraktig.

Shadi Jalalian är 25 år och har Downs syndrom. Hon utstrålar självsäkerhet och trygghet. Ansiktet lyser när musiken tar fart. Hon vet vad som ska hända. Efter närmare 15 år av träning kan hon rörelserna utan och innan. Som veteran tar hon också ansvar. Med korta kommandon pushar hon de andra när det är dags att byta övning.

– Man kan säga att jag är Mari Saxins sidekick, säger hon utan omsvep.



Enkelheten ligger i att rörelserna inte ska vara för komplexa och en stor del av passet övar grundmotorik. Kontinuitet och förutsägbarhet är ledord.

### LÅNG SOM SPAGETTI

Humor och förutsägbarhet är något hon uppskattar hos den som håller i rodet.

– Jag tycker att Mari Saxin verkligen är en bra ledare som verkligen kan skämta och så. När vi till exempel ska träna rygg och ligger på mage säger hon att vi ska sova – men det ska vi inte göra. Jag älskar passet. De låtar som Mari har satt dit, det är verkligen bra musik.

På enkeljympan i Karlstad råder stretchingförbud, eftersom många med Downs syndrom är överrörliga i sina leder. I övrigt är grundidén ganska lik annan motionsjympan.

– Fokus ligger på att träna hållningen, balansen och styrkan i mage och rygg. På så sätt skiljer sig inte enkeljympan särskilt mycket från andra friskispass, säger Mari Saxin.

Passet avslutas med avslappning.

– Jag brukar använda bus som de gillar. Man ligger ner på golvet och gör sig så lång som möjligt. "Som en spaghetti", kanske jag säger. "Och så drar vi ihop oss som en köttbulle." Då skriker de av skratt, för det är det roligaste de har hört. Det är bara sådana små enkla saker.

### SVÅRT MED NYA RÖRELSE

Intill en stapel med step up-brädor står en rullator parkerad. Längs väggarna sitter föräldrar och ledsagare utspridda och ser på. På golvet följer de flesta koncentrerat ledarens rörelser efter bästa förmåga.



Glada Hudik har gjort att det kommit fler till jympan och att fler är mer positiva till jympan bland oss vanliga.

Andra rör sig fritt till musiken.

Shadi Jalalian har bra motorik och styrka. Enkeljympan är bara en gång i veckan, men hon tillhör den minoritet i gruppen som klarar – och deltar i – andra svårare pass, särskilt om ledsagaren Ida Efraimsson finns med.

– Jag brukar kombinera enkel med bas. Jag är en sån tjej, säger Shadi Jalalian.

Baspasset är annorlunda. Där har de flesta inget funktionshinder. Passet är längre och har större fokus på olika kroppsdelar; det är inte lika fritt och tillåtande som enkeljympan. Men det behöver inte vara svårare, tycker Shadi Jalalian. Det beror helt på vem som leder det. Nästa nivå, medelpassen, kräver ännu mer, ibland lite för mycket.

– Jag har svårast med min balans. Är det nya rörelser kan jag bli förbannad. Då

vet jag inte hur jag ska göra. Jag blir mest irriterad på rörelserna.

### GLADA HUDIK-EFFEKTEN

I gymmet strax utanför salen hörs klangen av vikter som slår mot varandra. Tidiga vardagskvällar är populära. Omklädningsrummen är befolkade och det är en ständig rörelse av människor i lokalerna.

– Jag upplever att det är väldigt viktigt. Att folk ser våra deltagare och får träffa på dem. Alla ska få synas och vara, säger Mari Saxin.

Visserligen är enkeljympan en slags segregering tillställning. Men hon tror inte att man ska underskatta värdet av att vara en del av något större: att befinna sig i samma byggnad, i samma omklädningsrum och träna i samma förening som vem som helst.

– Passet efter vårt kommer det skivstängsmänniskor som alltid har bråttom in. När vi går ut händer det ganska ofta att några av våra tjejer och killar gör high five med vad de uppfattar som fancluben som väntar utanför dörren. Då känner de sig väldigt sedda – de är på jympan som alla andra.

Sedan hon började som ledare i mitten av 00-talet har saker och ting förändrats, upplever hon. De senaste åren har intellektuellt funktionsnedsatta blivit synligare och mer respekterade i samhället i stort, vilket har smittat av sig på enkeljympan. Mycket är tack vare fenomenet Glada Hudik-teatern.

– Glada Hudik har gjort att det kommit fler till jympan och att fler är mer positiva till jympan bland oss vanliga.



FOTO: Jonas Anghammar

Mari Saxin, ledare för Friskis & Svettis enkeljympan i Karlstad.



FOTO Johan Pihlblad



Om man tycker att man har en dålig dag och inte är värd någonting. Då behöver man bara komma på den här jympan så är man bäst.

### INTE SÅ CHARMIGT

Det är lätt att få bilden av en helt oproblematisksamhet. Beskrivningen kan bli klichéartad och rosenröd. Men om jympan i sig är förutsägbar är deltagarna ibland oberäkneliga.

– Ibland kan man få sig en spark på smalbenet för att någon har en dålig dag, säger Mari Saxin.

Mer än en gång har ambulansen fått rycka ut när någon blivit sjuk. Det händer att deltagare blir aggressiva. Hantlar och andra föremål i lokalen har använts som tillhyggen för att göra andra illa.

– Många tycker att det är jättekul: ”Gud vad roligt det är!” Och Glada Hudik och allt det där. Åtta av tio gånger är det också fantastiskt roligt. Men när någon får ett epilepsianfall, eller när någon bankar huvudet hårt i väggen – då är det inte så charmigt och kul längre. De tillfällena finns faktiskt också.

En och annan alltför krävande förälder kan också dämpa glädjen, även för en eldsjäl. Men bara tillfälligt.

– Om man tycker att man har en dålig dag och inte är värd någonting. Då behöver man bara komma på den här jympan så är man bäst.

#### Fakta enkeljympan

- Jympapass för ungdomar och vuxna med intellektuella funktionsnedsättningar.
- Finns på 30 Friskis & Svettis-föreningar i Sverige och 17 i Norge.
- År 2014 växte enkeljympan med sju nya föreningar i Sverige.

# Inne med gym ute

Utomhusgym är ett trendigt sätt att få människor i rörelse. När andra idrottsplatser främst lockar unga män verkar det som om utegymmen når bredare grupper. Största motståndaren är den nordiska vintern.

TEXT Johan Pihlblad

Sen oktober i Björkhagen i södra Stockholm. Vid Nackareservatets entré ett lövpudrat gräsfält. I dess ena hörn en 20x40 meter stor grusplan, ett tjog tryckimpregnerade träkonstruktioner och en handfull personer i svarta tajts och löparskor.

Tre barnvagnar står parkerade på något som mest liknar en normalstor villaaltan och på den övar Helena Karlsson och Linnéa Olevik benböj i synkroniserade rörelser, medan Eva Aldervi tränar armarna med ett gummiband.

– Vi vill få muskler för att orka med det nya livet, säger mammorna och skrattar.



FOTO Johan Pihlblad

Ingalill Åberg, 77 år, demonstrerar Högdalens utegym för äldre.

De tre kompisarna gillar sitt utomhusgym och de motionsspår som meandrar sig kors och tvärs i skogen alldeles intill. Det är här de får sin träning. De bor nära, värdesätter naturmiljön och avsaknaden av hög musik och träningsavgifter.

– För mig har det inte varit aktuellt att köpa kort på gym. Jag får ut samma sak här, säger Helena Karlsson.

## SPONTANIDROTT FÖR FLER

Stockholms stad har de senaste åren haft en ambition att satsa på spontanidrott. Syftet är att öka möjligheten till idrott och motion – inte minst för inaktiva och icke föreningsanslutna. Kommunen satsar en miljon kronor varje år på utomhusgym. Dessutom görs vissa lokala satsningar i stadsdelsförvaltningarna, berättar Thomas Wiklund, enhetschef på Stockholms idrottsförvaltning.

– Det är väldigt efterfrågat och uppskattat. Vi får något mejl i veckan från personer som vill att vi ska bygga utegym i närheten av där just de bor.

Anläggningen i Björkhagen var Stockholms första mer kompletta utegym när den byggdes år 2009. Tidigare fanns bara enklare "kinesiska gym" i metall som placerades i mer centrala stadsmiljöer. De finns fortfarande kvar men har mer karaktären av lekplats och är inte särskilt välbesökta, enligt Thomas Wiklund.



FOTO Johan Pihlblad

Småbarnsmammorna Linnea Olevik (närmast), Helena Karlsson (stående) och Eva Aldervi gillar sitt utegym i Stockholmsförorten Björkhagen.

Tanken med trägymlen var att skapa anläggningar nära motionsspår med en konstruktion som passar in i den skogs- eller parkmiljö som omger platsen. Samtidigt skulle redskapen vara byggda på ett sätt som ger användaren en rejäl fysisk utmaning för hela kroppen. I dag finns ett trettiotal liknande utegym runt om i Stockholm.

Kommunen har inte gjort några noggrannare undersökningar om hur många det är som faktiskt använder gymmen och om dess existens får fler att motionera mera. Men Thomas Wiklund tvekar inte över nyttan.

– De används väldigt flitigt.

## MANLIG DOMINANS

Uttrycket "ytor för spontanidrott" tycks förekomma allt oftare i kommunhus runt om i landet, men få vet hur ytorna faktiskt används. En forskningsrapport från år 2012 byggd på observationer i sex kommuner i Stockholms län och i Jönköpings kommun visar att 74 procent av dem som använder idrottsplatser spontant



Det är väldigt efterfrågat och uppskattat. Vi får något mejl i veckan från personer som vill att vi ska bygga utegym i närheten av där just de bor.

är män. Bland ungdomar dominerar killar ännu mer.

I utegymmen är könsfördelningen däremot betydligt jämnare, visar samma undersökning. Men även här är männen i klar majoritet – 66 procent. Ungefär samma siffror gäller för löpning i motionsspår. Det är också två träningsformer som attraherar en äldre målgrupp än andra vanliga spontanidrottsplatser, som till exempel basketplaner och anläggningar för skateboard.

Brittisk och amerikansk forskning om utegym stärker bilden av att männen är fler, men presenterar samtidigt resultat

Könsfördelningen för olika motionsformer på planlagda spontanidrottsytor utomhus i Stockholms stad, i procent.

Idrott	Pojkar/ män	Flickor/ kvinnor
Fotboll	83	17
Styrketräning vid utegym	66	34
Lek	50	50
Skateboard	99	1
Löpning/jogging	60	40

Källa: *Spontanidrott för vilka? – En studie av kön och nyttjande av planlagda utomhusytor för spontanidrott under sommarhalvåret* (2012).

som tyder på att människor använder utegym oberoende av ålder, etnicitet och sysselsättning. Forskare i USA drar också slutsatsen att det förefaller vara en kostnadseffektiv metod för att öka nivåerna av fysisk aktivitet på befolkningsnivå.

Bilden av utegymmet som trendigt och en plats som lockar en relativt blandad publik får stöd av flera kommunföreträdare, bland andra Leif Gustafsson, fritidschef i Skellefteå kommun. Samma erfarenheter har Lotta Brodde, enhetschef på fritidsförvaltningen i Malmö. Där har kommunen en handfull utegym varav de flesta byggda under de senaste åren.

– Vi kände att det låg i tiden. Det var efterfrågat och det är många som använder utegymmen. De verkar tilltala den stora mängden människor och inte bara unga killar, säger hon.

## TRÄNINGSPROPAGANDA

Vindstilla. Så här varm har den 28 oktober inte varit på 155 år i Stockholm, enligt SMHI. En svag men tapper höstsol förvandlar scenen till rena propagandan för träning utomhus. Helena Karlsson, Linnéa Olevik och Eva Aldervi rör sig mellan redskapen i Björkhagen, samtidigt som de hjälps åt att hålla ett vakande öga på de

barn som inte vill stanna kvar i sina vagnar.

Så här års kommer de hit ett par gånger i veckan. På tisdagar tränar de tillsammans med en större grupp mamor och en tränare. Annars, som i dag, tränar de själva, ofta efter en löprunda som uppvärmning. Gymmet är sällan tomt, berättar Linnéa Olevik.

– Och på helgerna är det alltid mycket folk här.

I gymmet finns redskap där man lyfter den egna kroppsvikten, till exempel ställningar för armgång, situps och rygglyft och chins- och dipsräcken. Här finns även vikter i form av trästockar. Ytterligare en ställning är byggd för axelpress, en annan för marklyft, en tredje för knäböj och så vidare. Mitt på grusplanen finns dessutom häckar att ta sig över och stubbar att hoppa upp på.

Tjejerna gillar variationen men tycker att några av redskapen är för tunga. Och kalla dagar är gymmet inte lika lockande. På vintern förvandlas löparspåren ofta till isgator och trävikterna i gymmet blir blöta, kalla, hala och allmänt ogästvänliga.

## INTELLIGENTA GYM

Men det är problem som går att lösa, tror forskare på Högskolan i Halmstad. I ett samarbete med kommunen, Chalmers tekniska högskola och företag i branschen ligger man i stargroparna för att skapa det man kallar för intelligenta utegym.

– Vi vill ta fram moderna utegym som ska vara väderbeständiga och årstidsfunktionella. Det gäller att göra dem attraktiva under hela året. Det är den stora utmaningen som vi har i Norden jämfört med i exempelvis Kalifornien, säger professor Urban Johnson vid Centrum för forskning om välfärd, hälsa och idrott på Högskolan i Halmstad.

Med modern informationsteknik är tanken att användaren också ska få ut betydligt



Gymmen ska erbjuda regelbundna gruppträningspass, trådlöst nätverk och individualiserad träningsinformation.

mer av besöket än bara svett, endorfiner och träningsverk. Via besökarnas mobiltelefoner vill forskarna dessutom bättre studera vilka och hur många det är som besöker gymmen – för att på sikt ta reda på mer om vad träningen leder till.

Gymmen ska erbjuda regelbundna gruppträningspass, trådlöst nätverk och individualiserad träningsinformation. Och anläggningen är tänkt att kombineras med lekplatser, fikabord och bollspel.

– Vi vill locka den stora gruppen som redan är lite aktiva, men definitivt också intressera dem som inte redan är frälsta. Då får vi tänka efter hur man paketerar varan. Materialval, värme och ljussättning är till exempel jätteviktigt. Det är ingen som går till en mörk skogsdunge på vintern, säger Urban Johnson.

## PLACERINGEN AVGÖRANDE

Ofta ligger utomhusgymmen i en park eller i anslutning till motionsspår, lek- eller badplatser. De placeras vanligtvis där det rör sig många människor eller där det bor många som är inaktiva. I Stockholm har kommunen dragit slutsatsen att de flesta använder gymmen som ett komplement till annan träning.

– Placeringen är ganska avgörande. De gym som ligger i närheten av motionsspår och idrottsplatser eller där många rör sig är välbesökta. Vi testade att bygga ett gym som ligger 300–400 meter ifrån ett motionsspår men nära ett bostadsområde, men det är inte alls lika besökt, säger Magnus Åkesson, folkhälsoutvecklare på Stockholms idrottsförvaltning.

Ut ur skogen i Björkhagen joggar Brian Willis, 56 år, från Portland Oregon, USA.

Han är på tillfälligt besök i Stockholm för att ta emot ett pris av drottningen för sina insatser i traffickingfrågor. Mellan olika möten passar han på att springa i Nacka-reservatet.

Jag såg en skylt i skogen där det stod ”gym” och blev nyfiken, säger han både glad och överraskad över vad han funnit.

Brian Willis gör vant några chins och testar den tyngre bänkpresen, och ber om ett foto att visa för sina barn.

Vi har ungefär samma klimat där jag bor, men vi har ingenting sådant här. Det ska jag berätta för min stad när jag kommer hem. Jag kommer hit igen i morgon, säger han och joggar i väg i riktning mot Stockholms slott.



FOTO Johan Pihlblad

Brian Willis vill se liknande gym i sin hemstad Portland, USA.



På Knatteskutt i Hudiksvall går ett tiotal barn den här vårterminen. Höstarna är mer populära. Då är grupperna fler och även åldersindelade. Kristine Djuanvat, 22 år, är ledare.

## Små skutt mot mer privat idrott

AB Svenska Idrottsfrämjandet är det största rikstäckande företaget på en växande marknad för privat barn- och ungdomsidrott. Gustav Einarsson är entreprenören med rötterna i det ideella.

TEXT Johan Pihlblad

På tio år har han byggt ett mindre idrottsimperium som rymmer cirka 16 000 barn och ungdomar på 150 olika orter i landet. Svenskt näringsliv utsåg honom till Kronobergs mest företagsamma person 2014. Nu satsar Gustav Einarsson på att få fler människor i rörelse.

– I framtiden har jag en vision att erbjuda träning för alla åldrar, även vuxna.

Det hade varit bra, säger han.

Gustav Einarsson är företagets grundare, styrelseordförande och ägare. Svenska Idrottsfrämjandets guldkalv heter Knatteskutt, en idrottsskola för barn mellan tre och sju år.

– Där har vi träffat så rätt. Det finns ett tydligt behov hos en väldigt tydlig målgrupp. De flesta föräldrar med sunda



De flesta föräldrar med sunda värderingar vill gärna att deras barn ska få möjlighet att prova olika idrotter. På Knatteskutt får man göra det på ett lekfullt sätt.

värderingar vill gärna att deras barn ska få möjlighet att prova olika idrotter. På Knatteskutt får man göra det på ett lekfullt sätt. Sedan kan man börja i föreningsidrotten något år senare, säger han.

### SKAPA NÅGOT EGET

Tennis är Gustav Einarssons sport. Efter gymnasiet arbetade han fyra år som tränare på heltid i Sandareds tennisklubb utanför Borås. På somrarna, när föreningen gick på semester, jobbade han istället på ett privatägt tennisläger för ungdomar. Idén om att starta något eget började spira.

Han valde att studera coaching och sport management i Växjö. Samtidigt satsade han allt på att det sommarläger han hade format i sitt huvud skulle bli verklighet hemma i Sandared.

– Jag jobbade säkert 30–40 timmar i veckan under tiden jag pluggade. Direkt när föreläsningarna var slut sprang jag hem till min lilla studentlägenhet. Helgerna var det bästa som fanns. Då hade man jättemycket tid att jobba både lördag och söndag.

Exakt vad som drev honom har han svårt att förklara.

– Jag ville bygga någonting, skapa något själv. Det är entreprenörens drivkraft. Jag har samma drivkraft nu när vi har nya planer för framtiden. Att de skulle handla om idrott var ändå givet. Jag skulle nog aldrig kunnat starta någonting annat. Inte då.

Verksamheten fick namnet Sweden Sport Academy. I sommar fyller sommarlägren tonår och har växt till flera orter i de södra delarna av Sverige. Ett veckoläger, eller camps som de kallas, riktar sig till tjejer och killar 10–16 år som vill få extra träning i fotboll, handboll, innebandy, tennis, simning eller dans – samtidigt som många av deras konkurrenter och lagkamrater tar det lugnt på stranden.

– År 2006 när jag tog min kandidatexamen omsatte vi ungefär en miljon. Då var det på gränsen att jag skulle kunna leva på det. Jag tog den chansen, säger Gustav Einarsson.



FOTO Laszlo Mag

*Gustav Einarsson, Knatteskutts grundare och ägare.*

### Fakta Knatteskutt

Startade år 2007.

Idrottsskola för barn mellan tre och sju år med träning 50 minuter i veckan under tio veckor.

Knatteskutt har två inriktningar att välja mellan: Idrott – volleyboll, gymnastik, friidrott, fotboll, orientering med mera.

Dans – streetdance, Bollywood, breakdance, afrodans med mera.

På sju år har verksamheten vuxit från 8 till omkring 150 orter i Sverige.

I dag knatteskuttar cirka 15 000 barn per år.

Cirka 600–700 ledare är anställda under höstterminerna då aktiviteten är som störst.

### PROVA TIDIGT

På kontoret i Växjö anställde han för första gången en administrativ kollega. Samtidigt började arbetet med ett nytt koncept, som några år senare fick namnet Knatteskutt.

Affärsidén bygger på tanken att vända sig till småbarnsföräldrar vars barn ännu inte är med i någon idrottsförening. Det stimulerar barnens intresse för idrott och gör det enklare att sedan välja att gå med i en förening när man blir äldre, menar Gustav Einarsson.

– Jag hade funderat ganska länge på idén. När de är 4–5 år får föreningarna inget lokalt aktivitetsstöd och har ofta ingen organiserad verksamhet ännu. Knatteskutt är prova på. Du spelar fotboll en gång på tio veckor. Du lär dig ingen fotboll alls, du bara provar. Vill du lära dig på riktigt börjar du när du är sex eller sju i en förening. Vi konkurrerar inte med det, vi gör något annat.

### KRITIKEN OCH POLITIKEN

Parallellt med jobbet i ett växande företag satsade Gustav Einarsson dessutom på en politisk karriär. I valet 2010 röstades han in kommunfullmäktige i Växjö för socialdemokraterna och fanns på valberedning-

ens lista på kandidater till riksdagen.

Två år senare, i samband med att han blev pappa för första gången, hoppade han av politiken.

– Det var också svårt att kombinera politiken med att driva ett privat företag inom idrott, medger han.

Att vara aktiv socialdemokrat och samtidigt sköta ett företag höjer inga ögonbryn. Men att tjäna pengar på barn- och ungdomsidrott, folkrörelsernas flaggskepp, är en känslig fråga – även utan s-märkt partibok.

Knatteskutts kvalitet ifrågasattes också i lokala medier. Besvikna föräldrar på olika platser i landet talade ut om att de inte fått valuta för det de betalat för.

– Man ska komma ihåg att det här inte var i Stockholm, det här var på en mindre ort. Och sitter man i fullmäktige samtidigt blir man rätt så granskad. På ett sätt tycker jag att det var ganska skönt att hoppa av politiken där.

Privata alternativ i idrotten är fortfarande en laddad fråga för många föreningsmänniskor av den gamla stammen. Men debatten, som var het för några år sedan, har klingat av, anser han.

– När vi startade idrottsskolan 2007 var vi med en hel del i media, bland annat i morgonsoffan på TV4. Det skulle inte ske i dag åtta år senare. Det har blivit mer en normal del av idrotten i Sverige.

### MER PRIVAT IDROTT

De ideologiska invändningarna handlar om att privata verksamheter gör idrotten dyrare och mer ojämlig, och att de bidrar till att urholka det ideella engagemanget – den demokratiska idrottsrörelsens livsnerv.

Men ett minskat ideellt engagemang är något vi får vänja oss vid, tror Gustav Einarsson. De flesta föräldrar tänker annorlunda i dag. De betalar för en tjänst och bryr sig inte om vem som utför den. För



Ett minskat ideellt engagemang är något vi får vänja oss vid. De flesta föräldrar tänker annorlunda i dag. De betalar för en tjänst och bryr sig inte om vem som utför den.

dem betyder inte ett medlemskap automatiskt att man också behöver ta ansvar för föreningen. Få är beredda att sitta i en styrelse eller att ta på sig andra ideella uppdrag.

– Det gäller även vår lilla tennisklubb. Föräldrarna betalar medlemsavgift och om de inte tycker att verksamheten funkar kommer de och vill ha pengarna tillbaka.

Själv är Gustav Einarsson en frontfigur för det nya, men samtidigt en produkt av det traditionella. Hans resonemang skulle kunna uppfattas som en paradox.

– Jag tänker en massa om det här så klart. Jag tillhör delvis den gamla stammen. Jag är själv ordförande i en tennisförening här i Växjö och jobbar ideellt med det. Jag är en föreningsmänniska. Jag gillar ideellt arbete och tycker att folkrörelseidrotten är något väldigt fint som vi har här i Sverige. Sedan blir den allt mer svår att genomföra, säger han..

Färre ideellt arbetande människor leder också till att professionaliseringen ökar inom föreningarna. I tennisklubbar är det vanligt med avlönade tränare och Gustav Einarsson tycker sig se den utvecklingen även i de större lagidrotterna.

– Då blir ju steget inte heller så långt till att man som professionell tränare lika gärna startar ett företag. Det kommer att komma ännu mer av det.

## DYRARE I STORSTAN

I dag är Knatte-skutt företagets klart största verksamhet. Gustav Einarsson hoppas på över 15 000 deltagare år 2015.

– Jag skulle anmäla min äldsta son i

höstas, men det var fullt. Han får vara med på tennisen på lördagarna istället, säger han med ett skratt.

Svenska Idrottsfrämjandet för ingen statistik över vilka barnen är som knatte-skuttar runt om landet.

– Vi har inte gjort några beräkningar på det. Min bedömning är att det inte är någon stor skillnad mellan könen. Skulle man göra en socioekonomisk bedömning av vilken typ av föräldrar som barnen har tror jag däremot att vi har en rätt så hög andel med högskoleutbildning. Etnisk bakgrund har vi inte heller några siffror på.

En termin á tio träningar med Knatte-skutt kostar cirka 1 000 kronor. Avgiften



FOTO Johan Pihlblad

Vera Afeworki 2,5 år. Hon är yngst i gruppen och tycks också ha roligast.



FOTO Johan Pihlblad

*Barnen som går på Knatteskutt får prova olika idrotter efter ett särskilt schema. Den här dagen i Hudiksvall står friidrott på programmet. Viggo Hjern testar den svåra konsten att hoppa höjd.*

skiljer sig mellan olika platser i landet. Bor man i en stad med högt kostnadsläge betalar man också mer. I Stockholms city är avgiften 1 450 kronor. I Hudiksvall 950 kronor.

– Det är inte jättebilligt. Men det är nog ungefär vad det kostar i dag. Det finns föreningar som är både dyrare och billigare än vad vi är. Vi försöker ändå hålla så låga avgifter vi kan utifrån de förutsättningar vi har. Vi har ett kontor med ganska många anställda människor, när vi bokar våra idrottshallar betalar vi oftast dubbelt så mycket som en idrottsförening, våra ledare har lön, vi får inga bidrag och så vidare.

### DAGS ATT GASA

Han lovordar de föreningar, ofta små, som anstränger sig för att hålla avgifterna nere och riktar samtidigt kritik till de klubbar där resurserna istället tenderar att gå till representationslaget.

– Föreningar har en massa ekonomiska fördelar som inte vi har. Då ska de också ha en låg avgift, det ska inte vara dyrt att hålla

på med idrott då. De föreningar som är dyrare än oss har inte lyckats någonstans. Jag tror att Riksidrottsförbundet verkligen skulle se till att pengarna går till att hålla nere avgifterna och öppna dörrarna för fler. Det tror jag inte alltid att de gör.

Efter ett halvårs pappaledighet är nu Gustav Einarsson redo för nya satsningar. Med start i höst erbjuder Knatteskutt träning även för barnens föräldrar. Det sker först på prov i ett mindre antal orter. Mer vill han inte avslöja.

– Nu är det dags att gasa igång lite nya grejer. Det är väl det jag gör – försöker gasa.

### Fakta Svenska Idrottsfrämjandet

Svenska Idrottsfrämjandet AB är företaget bakom Knatteskutt och har sitt säte i Växjö. Företaget driver även Sweden Sport Academy, som erbjuder sommarläger för barn och ungdomar 10–16 år i fotboll, handboll, innebandy, simning eller dans. Företaget omsatte cirka 20 miljoner år 2014.

# Den uppkopplade motionären

Teknikutvecklingen gör det möjligt att se allt djupare in i oss själva. Via pyttesmå sensorer i våra träningsprodukter kommer framtidens motionär att kunna mäta de flesta av kroppens funktioner. Men vad är det vi kommer att se, förstår vi vad det betyder och ökar det vår lust att röra oss mer?

TEXT Johan Pihlblad

Kläder som talar om hur du mår, hur du ska förbättra din löpteknik och vad du bör äta till middag efter träningen. Eller skidglasögon som ger dig all information du behöver för att hitta den kortaste liftkön eller den bästa snön. Det är inte science fiction. Tekniken som gör det möjligt finns redan.

Utvecklingen går med hisnande fart. En allt större datamängd går att samla på en allt mindre yta. Kapaciteten fördubb-

las var 18:e månad, vilket den egentligen har gjort ända sedan 1950-talet, berättar Magnus Karlsteen, forskare i teknisk fysik på Chalmers tekniska högskola.

## MINDRE OCH SNABBARE

– Mindre, lättare, billigare och mer robusta sensorer gör det möjligt att mäta nästan vad som helst. Mängden data blir också tillgänglig på ett helt annat sätt. Det



FOTO Carl Sandin, Bildbyrån

är lätt att tycka att saker och ting borde vara omöjligt att genomföra, men allting överträffar hela tiden sig självt, säger han.

I en snar framtid kommer det att sitta sändare i varje hustak som kan förmedla information, istället för dagens mobilmaster. Och en dag kommer tekniken att ta sig ända in i våra hjärnor, spår Magnus Karlsteen. Det sista med viss olust.

Den snabbare internetuppkopplingen gör det lättare att integrera information från den egna kroppen till teknik som till exempel finns i hemmet. Bli alltså inte förvånad om ditt kylskåp en dag råder dig att inte öppna smörasken eftersom ditt kolesterolvärde är för högt.

## FÖRVIRRAD RÄKNARE

Utvecklingen av teknik för motionärer började med en enkel mekanisk stegräknare. Den kunde visa ungefär hur många steg en person tagit under en dag. Men om samma individ tog cykeln till jobbet blev stegräknaren genast förvirrad eftersom

personen ifråga varken gick eller sprang. Den kunde heller aldrig avgöra hur intensivt någon tränat.

Sedan dess har stegräknaren försetts med GPS-sändare, pulsmätare och en accelerometer som mäter rörelser. Den har blivit ett armband eller en klocka runt handleden och flyttat in som applikation i smarta telefoner. Plötsligt kan en motionär mäta sin kaloriförbrukning, se hur långt han eller hon har sprungit eller gått, i vilket tempo, i vilken terräng och hur bra personen sovit efteråt.

Apparna kan dessutom hjälpa till med träningsupplägg i spåret och i gymmet, och även med vad vi ska äta och hur ofta.

## SMARTA KLÄDER

Efter aktivitetsarmbanden och de smarta klockorna spås smarta textilier stå för ett nytt teknikgenombrott. Flera sportklädesföretag har redan börjat sälja produkter med inbyggda sensorer som mäter till exempel puls och muskelaktivitet.



FOTO Johanna Lundberg, Bildbyrå



Plötsligt kan en motionär mäta sin kaloriförbrukning, se hur långt han eller hon har sprungit eller gått, i vilket tempo, i vilken terräng och hur bra personen sovit efteråt.

Men sensorer i kläder ställer stora krav på komfort. De ska dessutom klara maskinvättar och en allmänt hårdhänt hantering.

Mer avancerade produkter där sensorerna finns invävda i själva tyget ligger fortfarande i forskningslabben, men optimismen i branschen är stor. Det märktes bland annat på en teknikkonferens om sport i Åre våren 2015, där forskare och entreprenörer diskuterade framtiden för smarta textilier.

– Vårt mål är att man varken ska se eller känna elektroniken i textilierna, sa Mikko Malmivaara, marknadschef på företaget Clothing+, som är världens största utvecklare och tillverkare av så kallade textilintegrerade biometrisk sensorer.

Enligt Mikko Malmivaara kommer vi i en relativt snar framtid att ha kläder som kan mäta kroppens rörelser, hållning, hjärtats rytm, muskelaktiviteten, lungkapaciteten och vätskebalansen. Men också hjärnans aktivitet (EEG) och våra sinnesrörelser.

## **BLI DIN EGEN TRÄNARE**

Även svenska forskare intresserar sig för smarta textilier. Chalmersstudenter på företaget Vibrika utvecklar en riddräkt som mäter ryttarens position och hållning på hästen. Tekniken fungerar i praktiken som en tränare, som i realtid hjälper ryttaren att göra rätt med hjälp av vibrationer.

Det är ett koncept som på sikt kan överföras till många andra aktiviteter som golf, styrke- och rehabiliteringsträning och yoga, tror Ida Herbertsson affärsutvecklare på Vibrika.

Ytterligare ett exempel är textilhögskolan i Borås som utvecklar strumpor som känner av löparens fotisättning och vilka delar av foten som utsätts för tryck. Frågan om man bör sätta i hälen först eller hellre landa längre fram på foten är ett hett debattämne bland löpare. Det är också något som är svårt att se och känna själv, utan teknikens hjälp.

Allt detta är bara skrap på ytan och en föräning om vad framtidens motionär kan tänkas bära och känna ett behov av att köpa. Att aktivitetsarmbandet blev årets julklapp 2014 är ändå ett tecken på att efterfrågan är stor.

## **KÄNSLAN VIKTIGAST**

Däremot vet forskningen ännu lite om hur mer information om vår träning och kropp påverkar motivationen att träna.

– All typ av mätning är tveeggad. Om den visar att du blir bättre är det roligt och motiverande. Men om du inte blir bättre så syns det också väldigt tydligt, säger Stina Nylander som forskar i användning av mobil teknik på det halvstatliga forskningsinstitutet Swedish Institute of Computer Science (SICS).

Stina Nylander har intervjuat en grupp motionärer och elitidrottare som tränar regelbundet med stöd av teknik. Syftet med studien var att ta reda på mer om hur vi använder tekniken i vår träning och vad den kan bidra med. Resultaten förvånade henne.

– Det intressanta var att det handlar mindre om att förbättra sin prestation än vad man skulle kunna tro. Det här är



Tekniken har en pedagogisk begränsning. När man har uppnått ett mål, till exempel tagit sina 15 000 steg per dag, så lägger sig nyhetens behag. Tekniken visar på ett resultat men kommunicerar inte med dig och du får inga råd.

ändå personer där vissa lägger ner väldigt mycket tid på sin träning. De pratade istället otroligt mycket om att uppnå en viss känsla, säger Stina Nylander.

Personerna i undersökningen mätte flitigt sin träning med pulsklocka och GPS, men efteråt bearbetade de nästan inget av all data de samlat på sig – inte ens de idrottare som tävlade på landslagsnivå gjorde det. Fokus låg istället på att träningen skulle kännas bra i kroppen och då var tekniken ett stöd.

– De vill gärna ha tekniken som en bekräftelse. De lär sig att känna hur det känns att träna på en viss nivå av ansträngning och får det bekräftat av dataresultaten. Det känns inte bara rätt, siffran säger också att det är rätt, säger Stina Nylander.

## PEDAGOGISK BEGRÄNSNING

Dagens teknik är väldigt prestationsinriktad och presenterar data på ett ganska rättframt sätt. Det är sedan upp till användaren att tolka och skapa sig en förståelse för vad siffrorna och kurvorna betyder. På så vis har tekniken svårt att passa den breda gruppen motionärer. Allra sämst passar den kanske de som ännu inte har kommit igång, menar Stina Nylander.

– I dag får man väldigt råa fyrkantiga data. Det verkar finnas många andra saker som också säger folk något om sin träning.

Eva Fors, idrottslärare och IT-pedagog på Gymnastik- och idrottshögskolan, är inne på samma linje.

– Tekniken har en pedagogisk begränsning. När man har uppnått ett mål, till exempel tagit sina 15 000 steg per dag, så lägger sig nyhetens behag. Tekniken visar på ett resultat men kommunicerar inte med dig och du får inga råd.

När lyckan av att ha skaffat sig en ny pryl väl har ebbat ut är risken stor att apparaten snabbt hamnar i byrålådan.

– Då krävs det att man skaffar sig ny motivation. Det kan handla om att förbereda sig för en utmaning, till exempel ett motionslopp, säger Eva Fors.

Kommunicerande teknik som inbyggda vibrationer kan vara till hjälp, tror hon, liksom påhittiga appar. Ett exempel är den existerande appen där du tillsammans med andra människor från hela världen sätter upp personliga mål. Klarar du inte målet får du betala en straffavgift. Pengarna går till de medlemmar som lyckats med sina utfästelser.

## MAKT ÖVER HÄLSAN

De höga kunskapskraven gör att tekniken riskerar att bli exkluderande, anser hon. För att förstå vad alla mätresultat betyder kräver det enkla och pedagogiska gränssnitt där det är lätt att se förändringar över tid och som hjälper oss att samla alla mätvärden, ge en helhetsbild och förklara vad de betyder. Det krävs också rådgivning för de som behöver det.

Lyckas man med det kan det få stor betydelse för att motivera även lågaktiva människor, tror Eva Fors.

– Vi kan förstå mer om oss själva och få makt över vår egen hälsa. Jag tror att vi framför allt kommer att bli uppmärksammade på all den tid som vi är inaktiva. Det tror jag är det viktigaste ur ett hälso-perspektiv.



FOTO Carl Sandin, Bildbyrå

*Gatusporten parkour har lockat många unga till landets gymnastikföreningar.*

## ”Otroligt många goda exempel”

Hundratusentals barn och ungdomar har deltagit i Idrottslyftet genom åren. Och tusentals idrottsföreningar har haft miljarder skäl att testa nya idéer för att utveckla sin verksamhet. Bättre styrning av pengarna kan vara lösningen för att locka ännu fler till föreningsidrotten.

TEXT Johan Pihlblad

Idrottslyftet är en unik satsning på allt från att öka simkunnigheten bland barn i Vårby gård, till ”Drive in-idrott” för sportiga helgkvällar i Malå och byggandet av Sveriges första mobila sportanläggning för skateboard, klättring, parkour och gymträning i Kalmar.

Pengar har även gått till ledarutbildningar, särskilda mångfaldssatsningar och en stor satsning på samverkan mellan idrotts-

föreningar och skolor, där eleverna får prova olika idrotter.

– Det kan vara projekt på en väldigt varierande nivå. Vissa handlar om en enskilda prova på-dag, medan andra löper kontinuerligt under ett års tid, säger Lena Björk som är koordinatör för Idrottslyftet på Riksidrottsförbundet.

Idrottslyftet har inte nått Riksidrottsförbundets mål att locka fler från underrepre-

### Fakta Idrottslyftet

Idrottslyftet är regeringens särskilda utvecklingsinsats på barn- och ungdomsidrott.

Satsningen uppgår till 500 miljoner kronor årligen och har pågått sedan år 2007.

Målgruppen är barn och ungdomar 7–25 år.

Idrottslyftets prioriterade områden:

- Behålla barn och ungdomar i föreningsverksamhet
- Rekrytera barn och ungdomar till föreningsverksamhet
- Idrotten ska följa värdegrunden i idrottsrörelsens idédokument Idrotten vill
- Öka tillgängligheten till anläggningar och idrottsmiljöer

År 2013 deltog sammanlagt drygt 750 000 barn och ungdomar i 18 000 olika projekt. Idrottslyftsmedel utgick till 8 600 föreningar.

Källa: Riksidrottsförbundet

senterade grupper till idrotten och få fler medlemmar att stanna kvar i föreningarna.

– Däremot ser vi otroligt många enskilda goda exempel, säger Lena Björk.

### ÖKAD MEDVETENHET

Hon beskriver Idrottslyftet som ett verktyg för föreningarna att reflektera kring sin verksamhet. Det kan handla om att se över kostnaderna för barn och ungdomar att delta, vilka målgrupper föreningen vänder sig till i dag och hur man ska nå nya i framtiden.

– Vi vet att det har haft väldigt stor betydelse för många föreningar som fått chansen att möta många fler barn och ungdomar än vad de skulle ha gjort i normala fall. Föreningarna har fått möjlighet att testa nya idéer och utbilda sina ledare. Många förbund anser också att de har flyttat fram sina positioner och att de i dag har ett mer medvetet tänkande kring barn- och ungdomsidrott.

Idrottslyftet är organiserat på ett sätt som ger stor frihet till gräsrotsnivån. Det är i föreningarna som verksamheten ut-

förs. Däremot finns det många projekt som sker i samverkan med andra föreningar, förbund, kommuner eller organisationer.

Lena Björk lyfter fram tre sådana större projekt som hon tycker har varit särskilt lyckosamma.

### SPORTOTEK MINSKAR KOSTNADER

Kostnaderna för att delta i idrott tenderar att öka. Utrustningen är dyr i många sporter, medlems- och träningsavgifter, läger och cuper kostar också pengar. Risken är att kostnaderna exkluderar barn från familjer med lägre inkomster.

I Luleå har man bestämt sig för att göra något åt det problemet. I projektet Alla platsar samarbetar en handfull föreningar, Norrbottens idrottsförbund, Luleå kommun och frivilligorganisationer som till exempel Rädda barnen i olika delprojekt.

Sportoteket är ett utlåningsställe med sportutrustning, som i princip fungerar som ett bibliotek. Sedan januari 2015 driver Luleå kommun verksamheten i samarbete med Norrbottens idrottsförbund. Utrustningen består av begagnade skridskor, skydd och liknande som skänkts till Sportoteket – som även köper in nya grejer vid behov.

– Det är noga med att det ska vara bra utrustning. De som lånar ska inte känna sig utpekade av att ha gamla saker. Det är ett sätt att hålla nere kostnaderna och ge fler en möjlighet att vara med i idrotten på bra villkor, säger Lena Björk.

Alla platsar har drivit opinionsbildande arbete. Projektet har också hjälpt föreningar med vad som driver upp kostnader och hur klubbarna kan arbeta för att unga,

### Tips!

På [www.rf.se](http://www.rf.se) har Riksidrottsförbundet samlat en mängd artiklar som beskriver "goda exempel" på verksamheter inom Idrottslyftet.

som vid första anblicken inte har råd att delta, också kan vara med.

Norrbottnens idrottsförbund har dessutom inrättat ett stipendium där föreningar kan söka pengar för aktiva som behöver ett extra stöd för att kunna vara med.

### NYA SPORTER I GAMLA FÖRBUND

Traditionen är stark i de flesta idrotter. Vissa betraktas som tjejsporter, andra som killarnas domäner. Varje idrott har sina grenar och regler; sin spelplan och utrustning. I många fall har det varit så i nästan hundra år. Vanligt är också att träningsmängden och betydelsen av att tävla ökar ju äldre man blir.

Risken är att den rigida formen gör idrotten tråkig och förutsägbart.

– En del idrotter har av tradition bedrivits på samma sätt för barn och ungdomar som för vuxna. Det kan ställa till det ur ett rekryteringsperspektiv, eftersom man upplever idrotten som svår. Men även ur perspektivet att få unga att stanna kvar, säger Lena Björk.

Gymnastik är en idrott som lockar främst tjejer. För att bredda verksamheten har Svenska gymnastikförbundet satsat idrottslyftsmedel på att bjuda in gatusporten parkour till gymnastikfamiljen.

– Karaktären på parkour lockar en annan målgrupp. Det handlar om att utmana sig själv och det finns inga rätt eller fel sätt att göra saker på. Man har inte ledare i vanlig bemärkelse och man kan vara med oberoende vilken nivå man befinner sig på. Parkour har inte heller den naturliga tävlingsstrukturen på samma sätt.

I dagsläget är det 120 föreningar som har tagit upp parkour i den ordinarie verksamheten.

– Målet var att minst tio föreningar skulle göra det. Det är en riktigt lyckad satsning. Gymnastikföreningarna har fått en stor ökning av killar, men även allt fler



FOTO: Riksidrottsförbundet

Lena Björk, koordinator för Idrottslyftet på Riksidrottsförbundet.

tjejer börjar attraheras av parkour, säger Lena Björk.

### NYA FÖRENINGAR

Sverige är det land i Europa som tar emot flest ensamkommande barn och ungdomar, cirka 7 000 ensamkommande sökte asyl i Sverige under 2014, enligt Migrationsverket.



Ibland behöver man ha separat tjejverksamhet, eftersom en del av de här tjejerna inte får ha aktiviteter tillsammans med killar.

Deras föräldrar känner sig osäkra då.

I Örebro län har idrottsrörelsen tagit initiativ till att hjälpa ensamkommande att hitta till idrotten och att komma in i det svenska föreningslivet. SISU Idrottsutbildarna Örebro har samordnat projektet som genomförs tillsammans med kommuner, idrottsföreningar, Frilufsfrämjandet och Röda Korset samt de olika boenden för ensamkommande barn och ungdomar som finns i länet.

– Det är viktigt att det sker en samverkan, att det är flera parter involverade som vill samma sak. Det kan vi även se i andra satsningar, säger Lena Björk.

– Det här projektet är häftigt eftersom det bland annat har bidragit till att två föreningar har skapats av dem som bott på boendena. En kampsportförening och en basketförening. Många lokala föreningar har också varit involverade i att erbjuda prova på-verksamhet, där sedan några ungdomar har börjat i föreningen. De har även blivit erbjudna bland annat ledarutbildning.

## LYSSNA PÅ UNGDOMARNA

Bland de ensamkommande är de flesta pojkar. Generellt sett idrottar en hög andel pojkar med utländsk bakgrund i Sverige. Däremot är tjejer med utländsk bakgrund den grupp som föreningsidrottar allra minst.

Lärdomarna från Idrottslyftet visar att man i vissa fall behöver tänka lite annorlunda för att få med tjejerna, menar Lena Björk.

– Ibland behöver man ha separat tjejverksamhet, eftersom en del av de här tjejerna inte får ha aktiviteter tillsammans med killar. Deras föräldrar känner sig osäkra då. Det handlar också om val av tidpunkt när man ska förlägga aktiviteten. Sena kvällar, inte minst fredags- och lördagskvällar, är tider som de här flickorna inte är ute. Då får man hitta andra tidpunkter på till exempel eftermiddagar.

Ett framgångsrecept för att nå både tje-

jer och killar har också varit att involvera ungdomarna, lyssna på dem och ta hänsyn till vad de vill göra.

– När man lyssnar på tjejerna kan vi också se resultat, att tjejer börjar komma. Och när de väl kommer går det sedan lättare att få dem till aktiviteter som är gemensamma för både tjejer och killar.

Ett annat tips för framgång är att ordna verksamheter där underrepresenterade grupper bor.

– Ta idrotten till barnen istället för att ta barnen till idrotten, säger Lena Björk.

## MER STYRNING AV PENGARNA

Trots många goda exempel har flera utvärderingar riktat kritik mot Idrottslyftet. Totalt sett går det inte att se någon ökning av antalet medlemmar i föreningsidrotten. Tvärtom är det färre barn och ungdomar som föreningsidrottar i dag jämfört med när Idrottslyftet startade 2007.

Idrottslyftet har också haft svårt att locka nya grupper, och mycket av resurserna går till aktiviteter som nyttjas av barn och ungdomar som redan är aktiva. Dessutom har huvuddelen av pengarna gått till stora föreningar som finns i socioekonomiskt starka områden i landet.

Riksidrottsförbundet borde på ett mer handfast vis styra pengarna dit de gör mest nytta, är ett av utvärderarnas förslag. Lena Björk avfärdar inte den möjligheten.

– Det är inte överraskande att det ser ut som det gör. Friheten för varje förening har varit ganska hög inom det vida syfte som Idrottslyftet har. Då blir det så att vi skjuter väldigt brett. Vi måste bli bättre på att rikta våra resurser till verksamhet där behoven och utvecklingspotentialen är som störst.

I juni 2015 fattar Riksidrottsförbundet beslut om hur Idrottslyftet kommer att vara utformat från år 2016 och framåt.

**Recept för rörelse – 10 berättelser med hög puls** är en reportagebok om människor och verksamheter som får fler att idrotta och motionera.

Boken vill ge inspiration till alla som är intresserade av idrott, fysisk aktivitet och folkhälsa – inte minst personer som arbetar med detta i en kommun eller inom idrottsrörelsen.

