



2025-03-10

Make a Move Mölnåls

Sammanfattning av pilotperioden 2022–2025 och framåtblick

1 Bakgrund och behov

Make a Move är en långsiktig satsning för ökad rörelse och förbättrad hälsa i Västra Götaland. Mölnåls stad deltar som en av två pilotkommuner 2022–2025.

1.1 Bakgrund

Fysisk aktivitet förebygger fysisk och psykisk ohälsa och motverkar stillasittande. Barnkonventionen betonar barns rätt till lek, vila och fritid och fysisk aktivitet lyfts i WHO:s globala handlingsplan som en del av den hållbara utvecklingen. Trots att många i Mölnåls är aktiva, har kommunen en hög andel stillasittande vuxna och barn som inte når rekommenderad aktivitetsnivå. Skillnader finns mellan olika grupper, särskilt bland unga, äldre, personer med funktionsvariationer, psykisk ohälsa och sämre ekonomi. Aldrig tidigare har kunskapen varit så hög om hälsofördelarna med fysisk aktivitet, samtidigt fortsätter stillasittandet att öka i alla åldrar.

1.2 Kartläggning och behov

2021 kartlades insatser för att minska stillasittande och öka fysisk aktivitet i Mölnåls, dels genom en workshop med verksamma i staden, dels genom en enkät till Mölnålsbor. I kartläggningen framkom det att orsaker till bristande fysisk aktivitet till stora delar handlar om tids- och motivationsbrist. Fysisk aktivitet bör därför integreras i vardagen och bli mer lustfylld, med mindre fokus på prestation.

1.3 Projekt Make a Move

Satsningen Make a Move startade hösten 2021. Den projektleds av RF-SISU Västra Götaland och drivs med ekonomiskt stöd från Västra Götalandsregionen.

Make a Move startade till viss del som svar på det regeringsuppdrag Kommittén för främjande av fysisk aktivitet fick för att kraftsamla och lämna förslag som kan leda till ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Make a Move bygger på tre ben:

- Ett **tvärsektoriellt tillvägagångssätt**, samverkan och synergiskapande mellan olika samhällsaktörer så som kommun, hälso- och sjukvård, stadsplanering, civilsamhälle, föreningslivet och ideella organisationer.
- **Rörelseförståelse** (översättning av engelskans *Physical literacy*), som är ett helhetskoncept för att förstå människors förmåga, förutsättningar och vilja att vara fysiskt aktiva i olika miljöer och sammanhang genom hela livet.
- Arbeta på **flera arenor** samtidigt, särskilt viktiga är:
 - Förskola, skola och fritidshem
 - Rörelsefrämjande samhällsplanering
 - Aktiv transport
 - Fritid, idrott och friluftsliv
 - Hälsofrämjande arbetsliv och sysselsättning
 - Hälsofrämjande hälso- och sjukvård samt omsorg,

Dessa pekats också ut av Regeringens kommitté för främjande av fysisk aktivitet.

Målet är att människor ska se rörelse som en naturlig och positiv del i livet och delta aktivt i samhället.

I Mölndal beslutade Styrgrupp social hållbarhet 2022-03-31 att Mölndal skulle medverka som en av två pilotkommuner. Under pilotperioden har kommunen fungerat som testbädd för att testa insatser på flera olika arenor samtidigt med det gemensamma förhållningsättet rörelseförståelse som utgångspunkt.

2 Organisation

Make a Move består av ett regionalt rörelseråd, med representanter från den offentliga sektorn, akademien och civilsamhället, där verksamma inom RF-SISU Västra Götaland, Västra Götalandsregionen, Länsstyrelsen i Västra Götaland, Mölndals stad, Lidköpings kommun, Fritidsbanken, Parasport Västra Götaland, Göteborgs universitet och Högskolan i Skövde samt GoCo Health Innovation City ingår. Nätverket fungerar som en plattform för intressenternas samordning och kunskapsutbyte gällande implementering av rörelseförståelse för olika målgrupper.

Mölndals stad representeras i rörelserådet av kultur- och fritidschef samt folkhälsosamordnare.

I Mölndal finns en lokal organisation bestående av en styrgrupp och en arbetsgrupp samt projektledarskap från Mölndals stad och RF-SISU Västra Götaland. Styrgruppen består av förvaltningscheferna för skolförvaltningen, utbildningsförvaltningen, kultur- och fritidsförvaltningen, social- och arbetsmarknadsförvaltningen, vård- och omsorgsförvaltningen, stadsserviceförvaltningen och samhällsbyggnadsförvaltningen. Arbetsgruppen består av samordnade funktioner från ovan nämnda förvaltningar. Folkhälsosamordnare, placerad på kultur- och fritidsförvaltningen, driver och leder satsningen tillsammans med processledare anställd på RF-SISU Västra Götaland.

3 Arbetssätt

Satsningen syftar till att sätta rörelse högre upp på agendan i samtliga verksamheter i staden genom ett förändrade förhållningssätt och nya arbetssätt inom befintlig verksamhet. För att få till en förändring genomförs satsningen därför i följande sex steg:

1. Breda kompetenshöjande insatser med fokus på rörelseförståelse och rörelseglädje
2. Verksamhetsspecifika inspirationsträffar/workshops
3. Eventuellt processledning i verksamhet
4. Identifiering av nyckelpersoner inom verksamheterna som kan driva frågan på plats
5. Implementering i ordinarie verksamhet
6. Ny inspiration i nätverksform för att skapa bredare samverkan och synergier inom och mellan olika verksamheter

4 Genomförda aktiviteter och resultat

Under den treåriga pilotperioden har en mängd olika aktiviteter genomförts i staden för att öka kunskapen om rörelseförståelse och ge verktyg och inspiration till förnyade arbetssätt.

Ca 550 verksamma i staden har deltagit på breda generella föreläsningar om rörelseförståelse. Över 1000 medarbetare har deltagit i mindre mer

verksamhetsnära inspirationsträffar, dialoger och workshops för att konkret kunna utveckla den egna verksamheten. Nedan följer exempel på genomförda aktiviteter och insatser riktade till verksamma och mölndalsbor uppdelat på de olika arenorna.

”Vi har börjat tänka rörelse i hela staden, vi börjar tänka in det i stadsplaneringen och samhällsplaneringen. Vi använder det i skolan. Vi börjar tänka på det när vi har våra medarbetarsamtal” (Kultur- och fritidschef)

Alla aktiviteter och insatser utvärderas löpande av deltagare och av involverade aktörer med hjälp av enkäter, intervjuer och/eller dialoger för att kunna förändra och förbättra löpande.

4.1 Rörelserik förskola, skola och fritidshem:

Hittills har personal på 11 förskolor och 14 skolor (5000 skolelever, vilket motsvarar 50 % av alla skolbarn) aktivt arbetat för att få in mer rörelse under skoldagen samt fått processtöd av utbildare från RF-SISU Västra Götaland.

”Färre konflikter, utvecklat eget risktagande, stolthet, delaktighet, mentalt välmående, ökat självförtroende, ökad tilltro till sin egen förmåga, orkar mer, ökad kreativitet, framtidstro, vågar mer, bättre skolresultat, glädje – hållbara barn” (utvärdering från pedagoger som deltagit i satsningen i både Mölndal och Lidköping)

4.2 Rörelsefrämjande samhällsplanering

Två studiebesök till kommuner som ligger i framkant vad gäller utveckling av lekmiljöer utifrån rörelseförståelse har genomförts. I Lindome stadspark har en aktivitetsyta skapats med rörelseförståelse som förhållningssätt. Aktivitetsytan ska stå klar våren 2025. I området Balltorp pågår ett projekt tillsammans med tre förskoleenheter där barnen är medskapande i utvecklingen av en alternativ lekmiljö i ett skogsområde i anknytning till förskolorna. I framtagandet av ny våtmarkspark i Kålleröd har idéer och synpunkter om hur man kan inkludera rörelse och aktivitet samlats in via dialog mellan förvaltningarna.

”Jag kommer samverka mer med andra enheter och förvaltningar kring dessa frågor, då utbildningen var ett bra tillfälle att skapa nya kontakter och lära sig om andras roller. Jag blev också inspirerad att lyfta barnperspektivet i flera projekt, och ”våga testa!”” (utvärdering från inspirationsdag om Barns rätt till rörelse i samhällsplaneringen 27/2 2025)

4.3 Aktiv transport

En öppen föreläsning om aktiva transporter riktad till invånare i staden för att inspirera till andra val än bil som transport har genomförts. Erfarenhetsutbyte

mellan trafikingenjörer och samordnare för barn och ungas inflytande för att skapa bättre och mer givande dialoger med elever kopplat till projektet Säkra skolvägar. Dialog med brukarråd om att främja cykling till och från skolan på Västerbergsskolan pågår och kommer troligtvis resultera i en medskapande process tillsammans med elever, vårdnadshavare och personal på skolan.

”Det är vuxnas farhågor och rädslor som ofta hämmar barnet att lita på sin egen förmåga och till att få en positiv uppfattning om sin rörelseförmåga” (utvärdering från föreläsning Så främjar vi en mer aktiv vardag hos barn och unga, Anna-Karin Lindqvist, biträdande professor, Luleå universitet 16/9 2024)

4.4 Fritid, idrott och friluftsliv

Samarbetet mellan kommunen och RF-SISU Västra Götaland har ökat betydande under pilotperioden och en rad olika satsningar har startat till följd av denna samverkan. Två terminer av Parasport school har genomförts där personer med olika funktionsvariationer tillsammans fått testa och ta del av kommunens föreningsliv. Ung i rörelse, ett initiativ från kultur- och fritidsförvaltningen, har startat med spontanidrott och föreningsverksamhet utan prestationskrav och bedrivs just nu efter skoltid sex gånger i veckan på sex olika platser. Under våren kommer också tio medarbetare i staden gå friluftsförskolans utbildning ”Häng med oss ut”, vilket är en metod för att skapa möjligheter för personer med psykisk ohälsa att komma ut i naturen och få ta del av de positiva hälsoeffekter som friluftslivet har.

”Vi har nått en målgrupp som vi inte når i våra befintliga verksamheter (fritidsgårdarna) och vi har kommit i kontakt med ungdomar som inte kände till Ung fritid sen tidigare. Dessutom har samverkan med skolan stärkts” (Samordnare organiserad fritid, Kultur och fritidsförvaltningen)

4.5 Hälsofrämjande arbetsliv och sysselsättning

Dialog med projektledare för aktivitetsbaserad arbetsplats, framtidens arbetssätt och HR-avdelningar har ägt rum. ”Rörelsepåsar” med material samt information har delats ut till olika arbetsplatser för att inspirera till aktiva pauser och rörelse under arbetsdagen.

4.6 Hälsofrämjande hälso- och sjukvård samt omsorg

Fyra terminer av Senior Sport School med 25 seniorer per termin har testat en mängd olika sporter och fått kunskap om hälsa, kost och HLR-utbildning. Hälsofestivalen, anordnad av vård- och omsorgsförvaltningen inkluderade en rad

olika aktiviteter som främjande rörelse samt satte fysisk aktivitet i fokus. Utbildning av personal inom förebyggandenheten för att stärka arbetet med hälsofrämjande insatser för seniorer planeras under våren 2025.

" Jag har varit i en svår period av sorg efter en anhörig som gått bort. Senior sport school och gemenskapen där har förflyttat mig från botten till toppen i mitt mående. Jag har fått livsglädjen tillbaka och min dotter har uttryckt att hon ser att jag är mycket gladare." (Kvinna, 84 år, deltagare i Senior sport school, hösten 2024)

5 Effekter och lärdomar

Under de år satsningen pågått i Mölndal har en rad positiva effekter kunnat identifierats. Effekterna bidrar till en mer jämlik hälsa och ger bättre förutsättningar för alla att kunna, vilja och våga vara fysiskt aktiva. Genom att sätta rörelse högre upp på agendan och ha ett gemensamt stadenövergripande förhållningssätt (rörelseförståelse) kan vi bland annat se:

Ökad tillgänglighet till fysisk aktivitet. Genom att skapa fler och bättre utrustade aktivitetsytor och lekmiljöer, samt erbjuda gratis och ledarledda aktiviteter, blir det lättare för alla invånare, oavsett socioekonomisk status, att delta i fysisk aktivitet.

Minskade hinder för deltagande. Initiativ som "Parasport school" och "Ung i rörelse" minskar prestationskraven och gör det möjligt för personer med funktionsvariationer och ungdomar att delta i idrott och rörelseaktiviteter, vilket främjar inkludering och jämlikhet.

Främjande av aktiv transport. Genom att uppmuntra och underlätta för aktiva transporter som cykling och gång, särskilt till och från arbete och skolan, kan fler människor integrera fysisk aktivitet i sin vardag, vilket är särskilt viktigt för dem som annars inte är fysiskt aktiva.

Ökad medvetenhet och kunskap. Kompetenshöjande insatser och inspirationsträffar för både medarbetare och invånare ökar medvetenheten om vikten av fysisk aktivitet och ger verktyg för att integrera rörelse i vardagen. Detta kan bidra till att minska hälsoklyftor genom att fler får kunskap och motivation att vara fysiskt aktiva.

Stöd till utsatta grupper. Genom att identifiera och rikta insatser till målgrupper med störst behov, såsom barn och unga, kvinnor, nyanlända och personer med

stillasittande arbeten, bidrar satsningen till att minska ojämlikheter i hälsa och ge fler människor möjlighet att förbättra sin fysiska och psykiska hälsa.

Sammanfattningsvis bidrar dessa effekter till att skapa mer jämlika förutsättningar för god hälsa genom att göra fysisk aktivitet mer tillgänglig, inkluderande och integrerad i vardagen för alla invånare i Mölndal.

Eftersom Make a Move syftar till ett förändrat förhållningssätt är det svårt att få en övergripande bild av allt som skett till följd av satsningen. Det är svårt att räkna nyckeltal och se samtliga förflyttningar då merparten av arbetet sker ute i verksamheterna.

”Jag var på en föreläsning som anordnades av Make a Move och den gick rakt in i kroppen på mig. Jag vet inte riktigt varför men kanske för att projektet prickar in allt det där vi känner på oss men inte riktigt har ord för. Det är också ett projekt där det finns mycket kunskap, kraft och resurser så det känns tryggt att ge sig in i det och börja driva själv. Efter föreläsningen drog jag tillsammans med kollegor i gång ett byggprojekt med nyanlända barn och sedan gick jag hem och byggde en klättervägg upp på garderoben tillsammans med min dotter.” – Verksamhetsutvecklare, kultur- och fritidsförvaltningen.

6 Spridning och förslag på fortsättning

Pilotperioden av Make a Move upphör 2025 och då går satsningen in i implementeringsfas. På regional nivå handlar det om att sprida konceptet och de lärdomar som dragits till fler kommuner i Västra Götalandsregionen. För Mölndals del innebär det att processtödet, projektledningen samt utvecklingsmedel från RF-SISU Västra Götaland eventuellt kommer att minska. RF-SISU Västra Götaland kommer främst arbeta med att implementera arbetet i nya kommuner men finns kvar som bollplank och samverkanspart även i Mölndal. Arbetet internt i staden bedrivs redan inom ordinarie verksamhet och budget, vilket ger goda förutsättningar att fortsätta arbetet framåt.

Utifrån de resultat och effekter som hittills uppnåtts föreslås att fortsätta samverka långsiktigt över förvaltningsgränserna med rörelseförståelse som förhållningssätt och fortsätta det påbörjade förändringsarbetet som Make a Move bidrar till.

Förslag på fortsättning:

1. Behålla styrgruppen för att ge riktning och skapa samsyn i frågan om hur vi tillsammans skapar ett rörelserikt Mölndal.
2. Behålla arbetsgruppen, med ledning av Folkhälsosamordnare på kultur- och

fritidsförvaltningen, för att driva och utveckla arbetet över förvaltningsgränserna och initiera satsningar utifrån identifierade behov.

3. Erbjuder årliga grundläggande utbildningar i rörelseförståelse för att hålla perspektivet vid liv och göra fler till bärare av förhållningssättet.

4. Skapa ett nätverk för alla som är intresserade och som arbetar med frågan för att utbyta kunskap samt uppdateras på den senaste forskningen inom området.

Under våren kommer hela den regionala satsningen utvärderas och slutrapporteras till Västra Götalandsregionen. Dels görs en djupgående utvärdering av förskolesatsningen via Göteborgs universitet, med bland annat fokusgruppsintervjuer. Denna utvärdering ska vara färdigställt i maj 2025. RF-SISU Västra Götaland gör också i samverkan med Göteborgs universitet en utvärdering av hela pilotperioden vilken ska vara färdigställt i augusti 2025. Denna kommer innefatta utvärdering av det regionala rörelserådet, arbetet i pilotkommunerna, arena förskola/skola samt spridning framåt.

Kontakt och frågor

Johanna Nygren

johanna.nygren@molndal.se

Folkhälsosamordnare, kultur- och fritidsförvaltningen

0704-67 78 14