

MAKE A MOVE

För ett rörelserikt samhälle

Utvärdering pilotperiod

September 2025

Med stöd från  VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN




Lidköpings
kommun

Fritids
banken



Länsstyrelsen
Västra Götaland



Västra Götaland



PARASPORT
/VÄSTRA GÖTALAND



GÖTEBORGS UNIVERSITET

GoCo Health
Innovation
City

Sammanfattning – pilotperiod

Make a Move är en tvärsektoriell satsning i Västra Götaland för att öka rörelse, förbättra hälsa och bygga ett mer rörelserikt samhälle med rörelseförståelse (physical literacy) som kompass. Pilotperioden (2022–2025) har utvärderats och visar tydliga positiva resultat.

Make a move har ökat rörelsen, stärkt en tvärsektoriella samverkan och skapat långsiktiga strukturer. Det finns stor potential för spridning och vidareutveckling i hela Västra Götaland. Pilotperioden har utmynnat i arbetsmodeller och införandestöd som fler kommuner kan använda sig av för att etablera ett rörelsefrämjande arbete.

Regional samverkan

- Den regionala samverkan kring rörelse har stärkts
- Rörelserådet har gett legitimitet, nätverk och nya samarbeten

Pilotkommuner (Lidköping och Mölndal)

- Rörelseförståelse har integrerats i ordinarie processer
- Personal har fått inspiration, nya arbetssätt och ökad samsyn
- Samverkan mellan olika sektorer/förvaltningar har förbättrats

Resultat och effekter inom olika arenor

Förskola: Ökad rörelse hos barnen, piggare barn, färre konflikter, ökad aktivitetsnivå hos personalen

Skola: Ökad rörelse, bättre koncentration, färre konflikter och förbättrat självförtroende hos elever, lugnare klassrum, ökad trivsel hos både elever och personal

Samhällsplanering: Nya aktivitetsytor, omformade lekplatser, förskolegårdar och skolgårdar, fler medskapande byggprocesser med barn och lokala aktörer

Fritid: Nya initiativ genom samarbete med lokalt föreningsliv, fler barn och äldre som inkluderats i rörelseaktiviteter och lokalt föreningsliv

Vård och omsorg: Nya arbetssätt tillsammans med föreningsliv för att främja rörelse för barn med obesitas och diabetes



"Det har varit en fantastisk resa med Make a Move och det finns en enorm potential att utveckla det regionala samarbetet och sprida koncept och lärdomar till fler kommuner i Västra Götaland."

/ Lisa Manhof, projektägare Make a Move från
möte med socialminister Jakob Forssmed

Innehåll

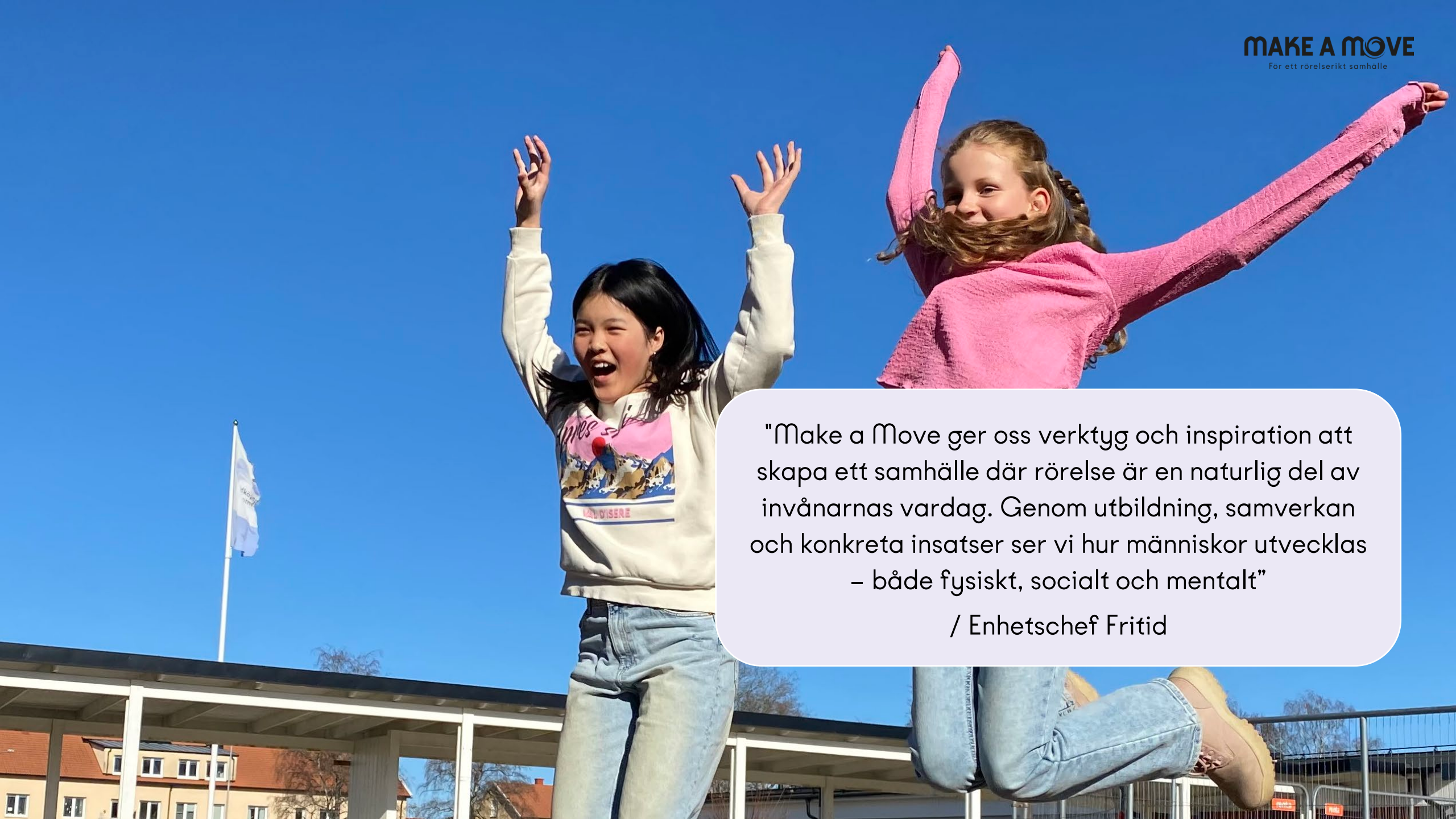
- Inledning och ramverk
- Utvärdering
 - Regionalt arbete
 - Pilotkommuner
 - Arenor
- Slutsatser och rekommendationer framåt

Bilagor

- Bilaga 1 – Mölndals projektrapport
- Bilaga 2 – Lidköpings projektrapport
- Bilaga 3 – Masteruppsats: Spillover Effects of Physical Literacy Implementation on Preschool Educators
- Bilaga 4 – Utvärdering förskola



Inledning och ramverk



"Make a Move ger oss verktyg och inspiration att skapa ett samhälle där rörelse är en naturlig del av invånarnas vardag. Genom utbildning, samverkan och konkreta insatser ser vi hur människor utvecklas – både fysiskt, socialt och mentalt"

/ Enhetschef Fritid

Inledning

Make a Move är en tvärsektoriell satsning för att öka rörelsen och bidra till förbättrad hälsa hos invånare i Västra Götaland. Initiativet syftar till att åstadkomma ett mer rörelserikt samhälle med physical literacy (rörelseförståelse) som kompass.

Initiativet har letts och samordnats av RF-SISU Västra Götaland. Det startade upp 2022-08-15 tack vare beviljade medel från Kulturnämnden, Västra Götalandsregionen. Efter ett förstudieår med analys kring förutsättningar, har en tre år lång pilotperiod genomförts.

Satsningen bygger på två utgångspunkter - tvärsektoriell samverkan och rörelseförståelse som förhållningssätt - vilka presenteras närmare på sidorna 6 och 7.

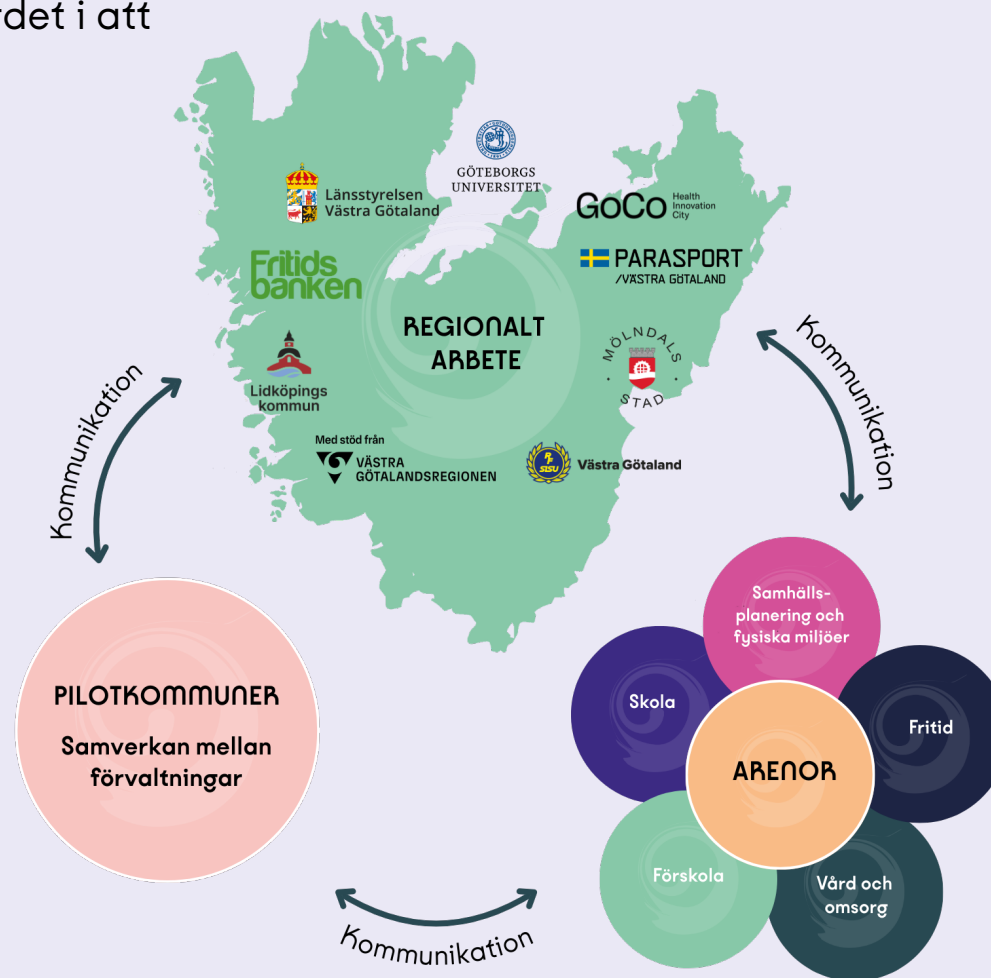
De övergripande projektmålen för pilotperioden har varit att:

- Förbättra samverkan kring rörelse mellan olika samhällssektorer i Västra Götaland
- Skapa nya tvärsektoriella arbetssätt för att främja rörelse i två pilotkommuner (Mölnadal och Lidköping)
- Genomföra satsningar för att främja rörelse inom olika arenor i pilotkommunerna, med extra fokus på förskola och skola
- Utforma en arbetsmodell med beprövade metoder och verktyg som fler kommuner kan använda sig av för att främja rörelse

Utgångspunkt – tvärsektoriell samverkan

Make a Moves arbete har byggts på tvärsektoriell samverkan på olika nivåer för att skapa verklig förändring och ökad rörelse. En framgångsfaktor har varit nära kommunikationsvägar mellan olika nivåer och signalvärdet i att arbeta gemensamt i frågorna har påverkat resultatet positivt.

- **Regionalt arbete:** samverkan mellan offentlig sektor, näringsliv, civilsamhälle och akademi
- **Pilotkommuner:** samverkan på kommunal nivå med representation av alla förvaltningar/sektorer
- **Arenor:** samverkan både mellan och inom respektive arena



Utgångspunkt – rörelseförståelse

Make a move har arbetat med rörelseförståelse (eng; physical Literacy) som viktig utgångspunkt. Det har byggt ett gemensamt förhållningssätt och underlättat dialog mellan olika personer och sektorer.

Det handlar om människors

- Våga → trygghet och tillit till den egna förmågan
- Vilja → motivation och rörelseglädje
- Kunna → färdigheter och kapacitet i olika miljöer

Till att vara aktiva i olika miljöer och sammanhang genom hela livet.

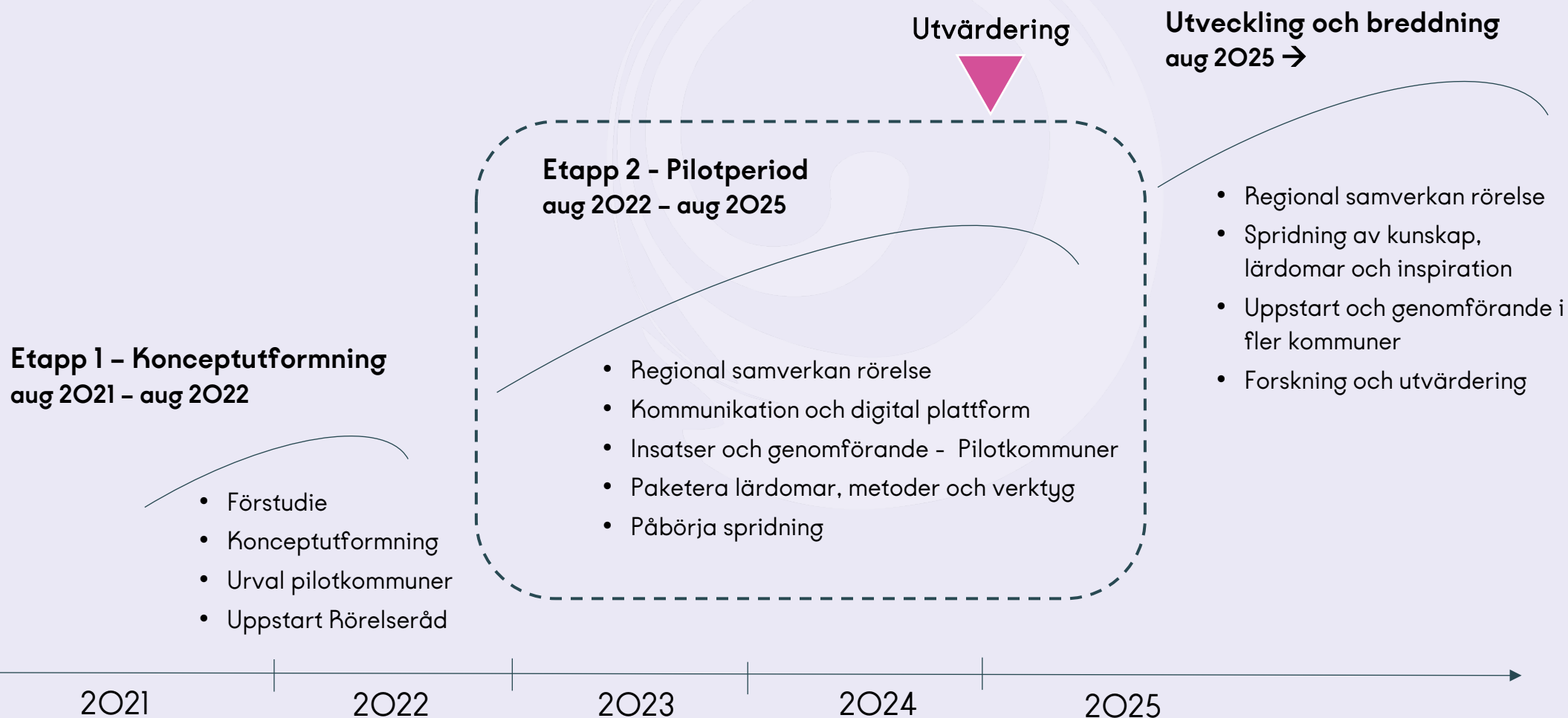
Genom att använda detta synsätt i förskola-skola, samhällsplanering, fritid, arbetsliv, vård och omsorg skapas långsiktiga förutsättningar för mer rörelse och bättre hälsa för alla.

Exempel på hur rörelseförståelse använts under pilotperioden

- Utbildning av pedagoger → nytt förhållningssätt i undervisning och lek
- Nya utemiljöer i skolor/förskolor byggda för rörelseglädje
- Checkfråga i samhällsplanering: "Hur får vi in Make a Move-tänket här?"
- Öppna, tillgängliga aktivitetsytor (t.ex. Summer Move, aktivitetsparker)
- Gemensamt språk som underlättar samarbete över sektorsgränser

Övergripande tidplan - Make a Move

Satsningen har genomgått två faser – förstudie och pilotperiod. Utvärderingen utgör ett viktigt underlag för att forma arbetet i nästa fas – utveckling och breddning.

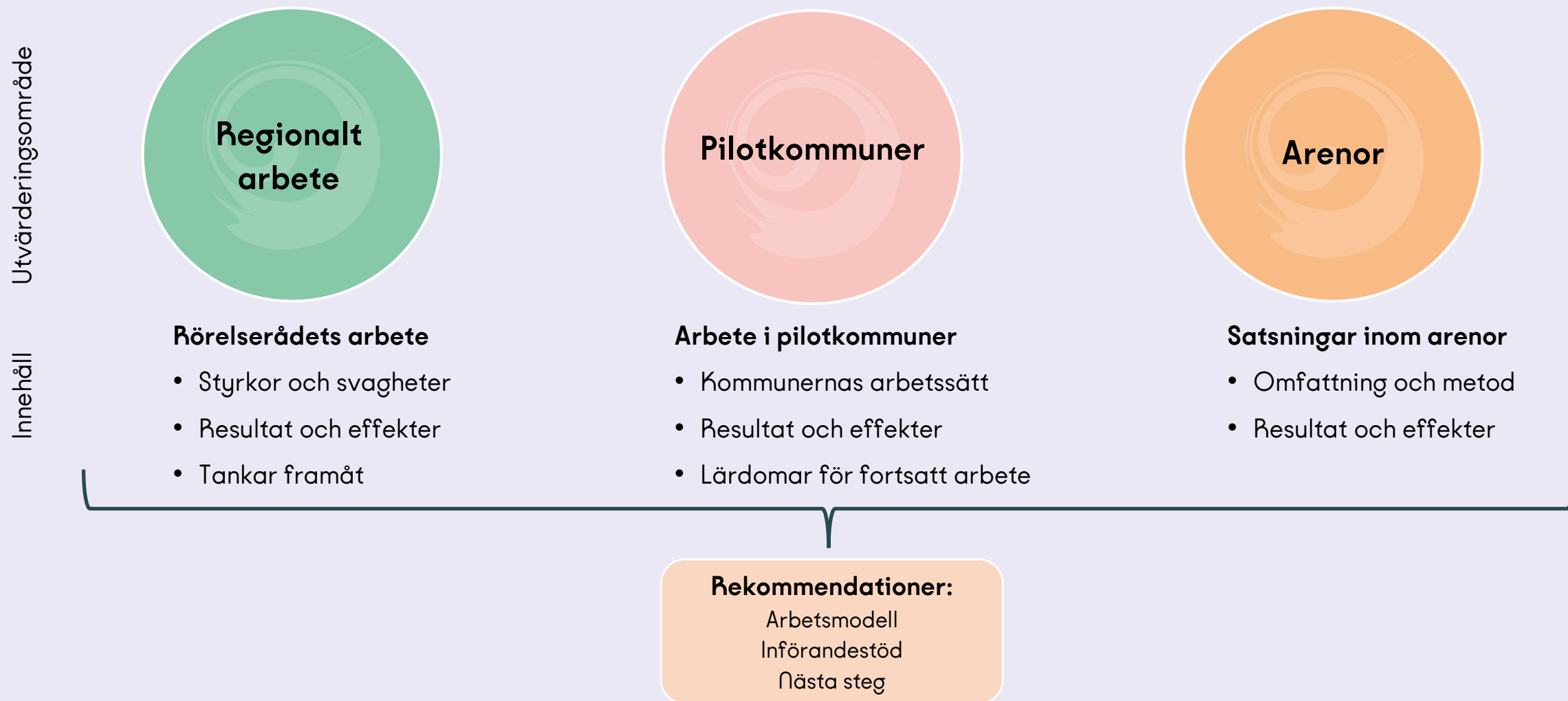




Utvärdering

Upplägg - Utvärdering Make a Move

Utvärderingen är uppdelad i tre delar som innefattar arbete på olika nivåer: regionalt, lokalt och arenaspecifika insatser.



Tillvägagångssätt

Insatser som har genomförts i Make a Move har riktats främst till roller som kan påverka rörelsen hos de primära målgrupperna; barn, unga och äldre i en kommun.





Utvärdering Regionalt arbete

Utvärdering regionalt arbete

Under pilotperioden har Make a Move arbetat för att förbättra tvärsektoriell samverkan kring rörelse i Västra Götaland. Forskning inom området lyfter detta som centralt för att skapa förändring och möjliggöra ökad rörelse inom olika arenor.

Make a Move har etablerat Rörelserådet i Västra Götaland, med syfte att förbättra samverkan över sektorsgränserna och stärka det rörelsefrämjande arbetet i länet. Rådet har fungerat som en strategisk referensgrupp och har letts av RF-SISU Västra Götaland.

Följande organisationer har ingått:

- Mölndals Stad (pilotkommun)
- Lidköpings kommun (pilotkommun)
- Västra Götalandsregionen, Centrum för fysisk aktivitet
- Västra Götalandsregionen, Förvaltningen för kulturutveckling
- Länsstyrelsen Västra Götaland
- Göteborgs universitet, Institutionen för Kost och idrottsvetenskap
- Högskolan i Skövde, Institutionen för hälsovetenskaper
- GoCo Health and Innovation City
- Fritidsbanken
- Västra Götalands Parasportförbund
- RF-SISU Västra Götaland



Positiva effekter som Rörelserådet genererat

Aktörerna lyfter upp ett flertal positiva effekter som rådet och dess arbete medfört.

Stärkt samarbete över sektorsgränser

- Unik och ny plattform för samverkan
- Ingångar och kontaktvägar till andra organisationer och sektorer
- Ökad förståelse för andra sektorer och verksamheter

Legitimitet och tyngd

- Ökad acceptans internt gentemot politiker och makthavare

Erfarenhetsutbyte och nätverkande

- Tips och konkreta exempel från andra verksamheter
- Skapat ett naturligt nätverk – kan vända sig till varandra i olika frågor

Stöd i egna uppdrag

- Hjälp med att integrera rörelse i det egna arbetet och befintliga processer/uppdrag

Kunskap, perspektiv och evidens

- Tillgång till forskning och möjlighet att nyttja expertis för att utvärdera insatser
- Olika perspektiv som berikar och skapar mångfald

Gemensamma sektorsövergripande insatser

- Make a Move-konferens för spridning av kunskap och lärdomar i Västra Götaland
- Gemensamma mötesplatser
- Öppnat upp för samarbeten och gemensamma insatser på operativ nivå, t ex i en kommun

Make a Move-konferens

Rörelserådet arrangerade en konferens för att dela goda exempel och lärdomar från pilotperioden - med målet att inspirera fler kommuner att starta ett rörelsefrämjande arbete. Evenemanget samlade över 200 deltagare från 35 kommuner i Västra Götaland, med bred representation från politiker, tjänstemän, forskare och praktiker inom olika samhällssektorer.

Sammanfattning från utvärdering:

Samverkan i fokus – upplevdes som nyckeln för att omsätta idéer i praktiken.

Engagemang & inspiration – arrangörernas energi och konkreta exempel från genomförda insatser gav motivation.

Breddad förståelse – begrepp som rörelseförståelse och rörelsekultur fick fäste.

Positiv helhetsupplevelse – välordnad dag som väckte önskan om fler tillfällen.

Reflektioner:

Konferensen väckte stort intresse, och spridningseffekten blev lyckad då flera kommunkontakter skapades och inledde dialoger om framtida samverkan.



Styrkor och svagheter i Rörelserådets arbete

Aktörerna ser både styrkor och utvecklingspotential i arbetet som bedrivits. Tydligare förväntningar på deltagare, att identifiera och prioritera frågor som bränns för alla parter samt bättre samordning av pågående satsningar är exempel på områden som behöver förbättras.

Styrkor

- En hög ambition som banat vägen för täta träffar och givande innehåll på möten/workshops/mötesplatser
- Många olika professioner som bidragit med olika perspektiv/kunskap och inspiration att tänka nytt
- Kommunerna har kunnat ha med både strategiska och operativa roller – underlättar arbete på hemmaplan efteråt
- Två kommuner som varit med, vilket öppnat upp för erfarenhetsutbyte dem emellan
- Lyckats hålla frågorna på en hög strategisk nivå
- Kunnat kraftsamla kring viktiga gemensamma insatser, såsom Make a Move konferensen 2025
- En motor som leder och samordnar arbetet (RF-SISU Västra Götaland)

Svagheter / Utvecklingspotential

- Hitta gemensamma nämnare/frågor som är prioriterade och angelägna för alla parter
- Viss otydlighet kring förväntningar på deltagarna, vilket lett till olikheter i närvaro och bidrag – skapar viss frustration och minskar den totala effekten
- Personalomsättning och personer som bytts ut – kräver tid att komma in i frågan, få helhetssyn och kunna bidra
- Alltför mycket fokus på pilotkommunerna – svårt att till fullo förstå övriga organisationers arbete och nyttja dess potential
- Synka pågående satsningar på ett smart sätt – finns outnyttjad potential

Rörelserådets röst om vägen framåt

Aktörerna ser rådet som ett värdefullt forum, som bör fortsätta utvecklas. En ny fas av Make a Move kräver att syfte, arbetssätt och deltagare ses över – för att forumet skall vara givande för alla och fungera som hävstång för rörelsearbetet i Västra Götaland.

För vem?

- Fortsätta vara ett tvärsektoriellt forum
- Tydliggöra roller och förväntningar på deltagare
- Komplettera med fler kommuner som arbetar med Make a Move
- Titta på att bjuda in fler aktörer: kommunalförbund, andra delar av VGR (Regional utveckling, Västtrafik), näringslivsaktörer – för att få ännu större kraft

Vad ska vara fokus?

- Identifiera frågor där vi alla kan bidra
- Tema för varje möte – gärna med inbjudna gäster/expertis och workshop
- Följa Folkhälsomyndighetens Kraftsamling 2026
- Forskning - kunskapspåfyllnad
- Spridning av insatser och exempel, gärna målgruppsinriktat
- Fördjupning kring rörelseförståelse

Hur ska arbetet bedrivas?

- Arbetsformer som stöttar spridning
- Ev. ett regionalt Rörelseråd för operativa verksamhetsutvecklare och ett för strategiska ledningspersoner – ibland synka
- Gemensam återkommande konferens
- RF-SISU VG bör fortsätta vara motor och samordnare
- Låta olika organisationer vara värdar för träffar

Citat från Rörelserådet i Västra Götaland

"För att vi ska lyckas i vårt ordinarie uppdrag är samverkan med olika aktörer essentiell och Rörelserådet är ett gott exempel på det."

/ Senior rådgivare, GoCo Health and Innovation City

"Jag tänker att Make a Move har hittat nyckeln till framgång genom att föra samman samhällets olika sektorer och aktörer. Det är en absolut nödvändighet att alla hjälps åt."

/ Verksamhetschef, Västra Götalandsregionen

"När vi återkopplar på kommunernas förslag till översiktsplaner och detaljplaner har länsstyrelsen i uppgift att ge inspel som främjar bland annat mänskliga rättigheter, jämställdhet, barnrätt och trygghet. Till det har vi nu också jobbat på att tillföra ett perspektiv som fokuserar på rörelse och då för alla åldrar."

/ Enhetschef, Länsstyrelsen i Västra Götaland

"Rörelserådet är den mötespunkten för att kunna få till den viktiga och nödvändiga kunskapsbyten mellan forskaren och praktikern. Rådet är intersektoriell, på så sätt unikt. Att få många olika perspektiv samlade, skapa en tvär-/intrasektoriell förståelse för varandra, och att sträva tillsammans åt ett gemensamt mål är starkt."

/ Docent, Göteborgs Universitet



Utvärdering Pilotkommuner

Utvärdering pilotkommuner

Under pilotperioden har Make a Move arbetat för att förbättra den tvärsektoriella samverkan på kommunal nivå med syfte att åstadkomma en verklig förändring för mer rörelse.

Syftet med pilotkommunernas arbete var att:

- Skapa tvärsektoriell samverkan inom kommunen
- Bidra till att rörelse lyfts högre upp på agendan
- Öka kunskap kring rörelse inom olika sektorer och professioner
- Genomföra insatser inom olika arenor för att främja rörelse
- Testa nya arbetssätt – som kan spridas till andra kommuner

Utvärderingen av pilotkommunernas arbete är uppdelad i följande områden:

- Metodbeskrivning
- Kommunernas arbetssätt
- Resultat och effekter
- Lärdomar för fortsatt arbete

För mer information hänvisas till bilaga 1 och 2.



Metod

Satsningen syftar till att sätta rörelse högre upp på agendan genom ett förändrat förhållningssätt och nya arbetssätt i befintliga verksamheter. Modellen används i alla arenor men på olika nivåer, från breda kunskapshöjande insatser till fördjupat processtöd.

Metodsteg

1. Kunskapshöjande insatser om rörelseförståelse och rörelseglädje
2. Inspirationsträffar och workshops
3. Processledning i verksamhet
4. Identifiering av nyckelpersoner som driver frågan lokalt
5. Implementering i ordinarie verksamhet
6. Nätverksträffar för bredare samverkan

Tre implementeringsvägar

- Föreläsningar → ökad samsyn och medvetenhet
- Nätverk, workshops och erfarenhetsutbyte → nya förhållningssätt
- Processtöd i utvalda verksamheter → coachning för långsiktighet



Arbetsätt

I pilotkommunerna har en projektgrupp etablerats med representation från skola, förskola, samhällsplanering, vård- och omsorg samt kultur- och fritid. Projektgruppen har styrts och samordnats av en intern projektledare från kommunen.

Resultat:

- Ökad kunskap och samsyn kring rörelseförståelse och rörelseglädje genom föreläsningar, workshops och processledning
- Identifierade nyckelpersoner inom verksamheterna rustade för att driva frågan vidare
- Uppbyggda nätverk som skapar synergier mellan verksamheter
- Rörelsefrågan integrerad i utvalda arenors befintliga verksamhetsmål

Effekter:

- Integrerar rörelseperspektiv i ordinarie processer
- Nyckelpersoner inom kommunen som sprider testade arbetssätt och lärdomar till andra kommuner
- Ökad samverkan tex. mellan skola, samhällsplanering och fritid – tänker in barnens behov av rörelse i planering
- Personalgrupper pratar mer om lösningar för rörelse

Summering av effekter – kommunperspektiv

Genom att sätta rörelse högre upp på agendan, samarbeta över förvaltningsgränserna och arbeta med rörelseförståelse som ledstjärna kan vi se en rad positiva effekter utifrån ett invånarperspektiv.

- **Långsiktig satsning**

Mölndal och Lidköping ser inte Make a move som ett tidsbegränsat projekt, utan som en långsiktig satsning för att göra rörelse till en naturlig del av invånarnas vardag.

- **Ökad tillgång till fysisk aktivitet**

Genom fler aktivitetsytor, bättre lekmiljöer och kostnadsfria aktiviteter har det blivit enklare för alla, oavsett socioekonomisk status, att delta i fysisk aktivitet.

- **Breda satsningar på barnens hälsa**

Satsningar inom förskola och skola har lagt en viktig grund för att i tidig ålder skapa mod, vilja och förmåga att delta i fysisk aktivitet – hos alla barn.

- **Minskad ojämlikhet i hälsa**

Breda insatser har kompletterats med riktade insatser till målgrupper med störst behov, t ex unga med funktionsnedsättning, barn med obesitas och nyanlända. Detta minskar ojämlikheter i hälsa.

- **Ökad inkludering**

Initiativ som *Ung i rörelse* och *After school* har sänkt trösklarna för deltagande i fysisk aktivitet, vilket främjar inkludering.

”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

Likheter och skillnader mellan pilotkommunerna

Pilotkommunerna Mölndal och Lidköping har olika lokala förutsättningar, men har arbetat utifrån samma arbetsmodell. Utfallet i båda kommunerna har varit lyckosamt, men vägen dit har sett olika ut. Faktorer som har haft stor påverkan är politiskt stöd och mandat att jobba med frågan från verksamhetsledning.

Likheter

- Rörelseförståelse används som gemensam begreppsram
- Tvärsektoriell samverkan mellan skola, förskola samhällsplanering, vård/omsorg och kultur/fritid
- Stort fokus på utbildning och kompetenshöjning för personal
- Förändrat förhållningssätt – rörelse har börjat integreras i ordinarie processer

Gemensamma framgångsfaktorer

- Politisk förankring och tydligt mandat
- Engagerade nyckelpersoner i verksamheterna
- Kombinationen av breda utbildningar + fördjupat processtöd
- Synliggörande av goda exempel som inspirerar andra

Skillnader

- Politisk förankring har skett på olika nivåer och med varierande bredd
- Beslut om deltagande har tagits på olika nivåer – vilket har påverkat signalvärdet
- Nyckelpersoner, som folkhälsostrateg, har varit involverade i olika grad
- Förutsättningarna inom olika arenor varierat
- Projektledarens operativa roll har skiljt sig – vilket har påverkat ägandeskapet

Nästa steg för pilotkommunerna

Både Mölndal och Lidköping kommer att driva vidare Make a Move och utveckla arbetet inom respektive kommun.

Nästa steg blir att befästa upparbetade strukturer, vidareutveckla arbetet och säkerställa att rörelseförståelse integreras som en naturlig och hållbar del av ordinarie verksamhet. Detta innebär t ex:

- Fortsatt förankring inom politik och tjänstemannaledning
- Fortsatt ha person som leder och samordnar arbetet inom kommunen
- Årlig grundutbildning i rörelseförståelse för samtliga anställda som är intresserade
- Implementera ett train-the-trainer-koncept som innebär utbildning och stöd till ambassadörer, som kan processleda och hålla fördjupade utbildningar inom olika verksamheter
- Anordna inspirationsträffar för utbildade ambassadörer för att hålla engagemang och intresse vid liv
- Integrera Make a Move som en naturlig del i styrdokument och ordinarie verksamhet
- Ha med Make a Move som punkt på "nyanställd i kommunen"



Pilot-
kommuner

Citat från pilotkommuner

"Det har varit en kraft att systematiskt jobba med Make a Move för att få till mer lustfylld rörelse i vardagen för dem som behöver det mest."

/ Verksamhetschef förskola och skola

"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."

/ Kommunalanställd, efter inspirationsdag kopplad till rörelse i samhällsplanering

"Rörelserådet legitimerar satsningen vilket gör det enklare för oss att sprida internt och få med fler i kommunen."

/ Förvaltningschef kultur och fritid

An abstract graphic consisting of several concentric circles and a large, light-colored swirl that frames the central text.

Utvärdering Arenor

Utvärdering arenor

I pilotkommunerna har projektet genomfört och möjliggjort satsningar för att främja rörelse inom flera olika arenor. Val av arenor och insatser har gjorts i samarbete med pilotkommunerna.

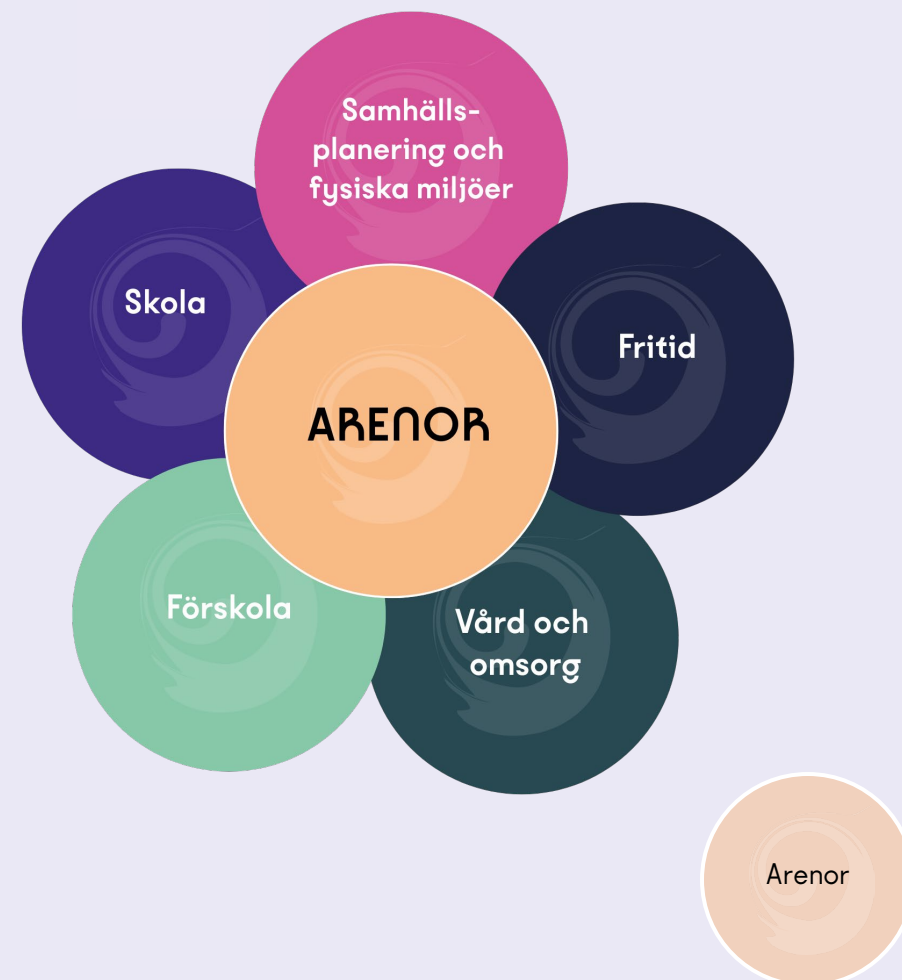
Följande arenor har varit prioriterade under pilotperioden:

- Förskola
- Skola
- Samhällsplanering och fysiska miljöer
- Fritid
- Vård och omsorg

Två av dessa har haft extra stort fokus – förskola och skola – baserat på önskemål från kommunerna. På följande sidor återfinns en kort utvärdering av respektive arena.

För arena förskola har projektet haft stöd i utvärderingsarbetet från forskare och student vid Göteborgs universitet, Institutionen för Kost och idrottsvetenskap.. Resultatet har tagits fram genom enkät- och fokusgruppsintervju med rektorer och pedagoger. Mer information kring utvärdering förskola återfinns i bilaga 3 och 4.

För arena skola har resultatet hämtats via intern enkätundersökning



Arena – Förskola

Förskolan pekas i båda kommunernas rapporter ut som en central och prioriterad arena för att främja rörelse redan i tidiga år. Här läggs grunden för rörelseförståelse och hälsosamma vanor genom lek och vardagsaktiviteter. Genom utbildningar, nätverksträffar, processtöd för pedagoger samt samverkan med lokala idrottsföreningar skapas förutsättningar för barn att stärka sin tilltro till den egna förmågan, utforska på egna villkor och utveckla sociala relationer. Förskolan blir därmed en nyckel för att långsiktigt minska stillasittande och stärka barnens välmående och framtidstro.

Omfattning - Arena Förskola

Lidköping

- 27 förskolor deltog (100% av kommunala förskolor)
- Ca 2 500–2 700 barn i förskoleålder berördes

Mölnadal

- 11 förskolor deltog (27% av kommunala förskolor)
- Ca 1000 barn i förskoleålder berördes

Begreppsförklaring

Processförskola: Strukturerat och nära stöd till utvalda förskolor under ett år

Nätverksförskola: Förskolor i Lidköping har ingått i nätverk för kunskapshöjande insatser, idé- och erfarenhetsutbyte

Resultat från enkät

149 + 1 svarade på enkäten som skickades ut till samtliga förskolor vilka blivit berörda av satsningen

- 80 % av svaren kom från Lidköping
- 20 % från Mölnadal
- 37 % hade ledande roll (hälsoinspiratör, kontaktperson etc.)
- 97 % kvinnor
- 62 % från verksamheter som deltagit i nätverksträffar
- 38 % fått processtöd
- 54 % hade arbetat mer än 10 år
- 62 % hade högskole-/universitetsutbildning

Förskolan märker tydliga resultat från satsningen

Pedagoger beskriver hur både barn och personal upplever ökad trivsel, bättre relationer och färre konflikter. Resultaten här bygger på en sammanslagning av svaren *liten, måttlig och stor förändring* – vilket innebär att även små steg framåt räknas som viktiga rörelseförflyttningar.

Sammantaget framträder en tydlig bild att satsningen bidragit positivt: samsynen bland personalen har stärkts, barnen samarbetar samt en tydlig ökad trivsel bland barnen.

Ökad samsyn i fråga om barnens rörelse 97%

Ökad trivsel bland personalen 94%

Lugnare barngrupp inomhus 86%

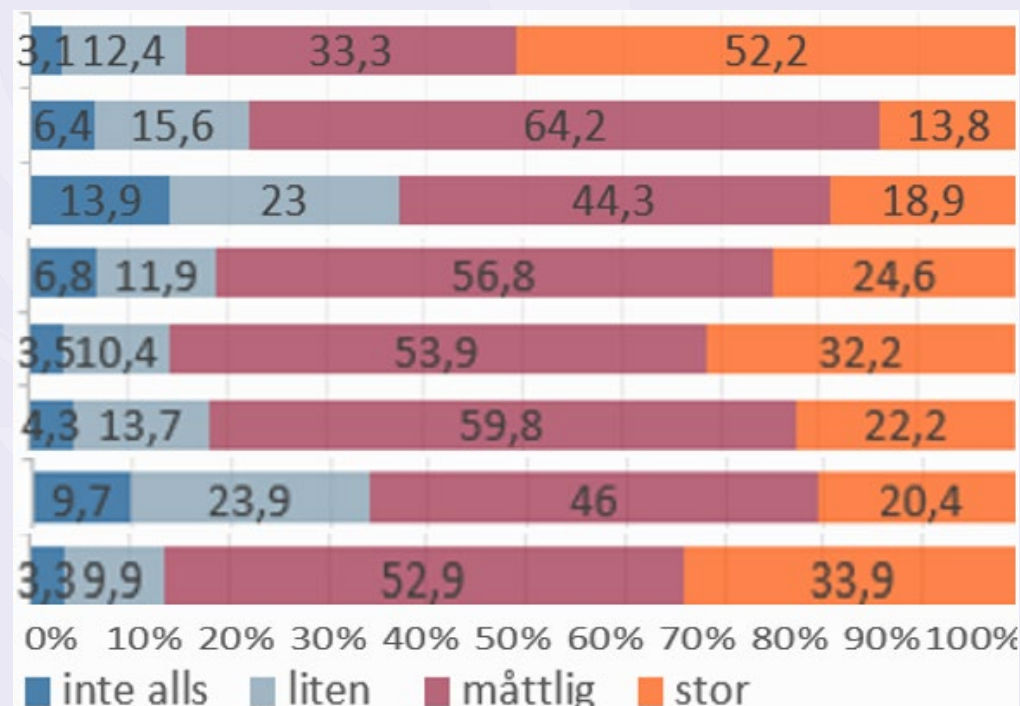
Bättre samarbete mellan pedagoger 93%

Bättre relationer mellan barn och pedagoger 97%

Bättre relation mellan barnen 96%

Färre konflikter mellan barnen 90%

Ökad trivsel bland barnen 97%

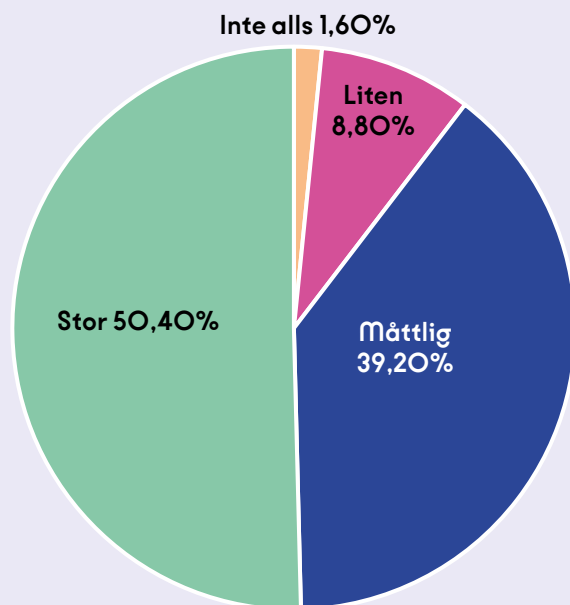


Rörelseförståelse stärker både välmående och lärande

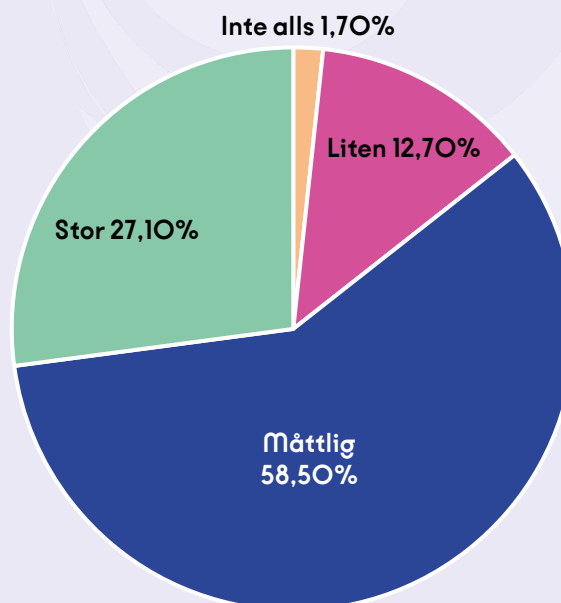
Pedagoger beskriver hur barnen rör sig mer, är piggare och har lättare att koncentrera sig. Rörelseförståelse framträder därmed inte bara som en väg till ökat välmående, utan också som ett stöd för lärande och social utveckling.

Nästan alla pedagoger upplever positiva effekter oavsett om förändringen varit liten, måttlig eller stor. Sammanlagt anger **98 procent** att fler barn är i rörelse i vardagen, **98 procent** att barnen helt enkelt är piggare och **95 procent** att barnens koncentrationsförmåga har förbättrats.

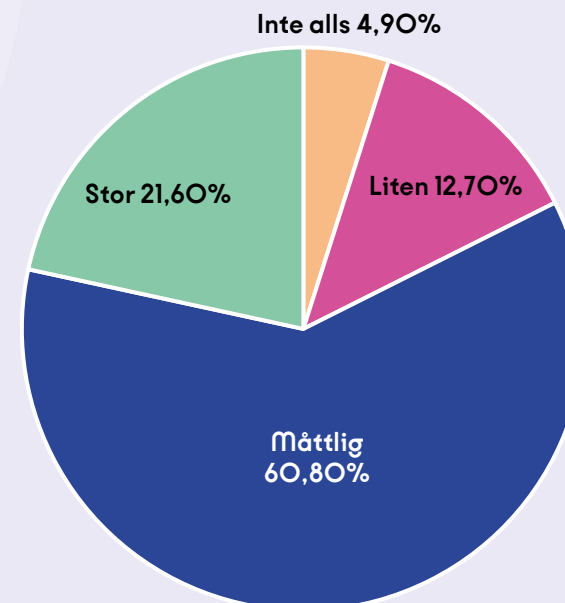
Flera barn i rörelse



Piggare barn



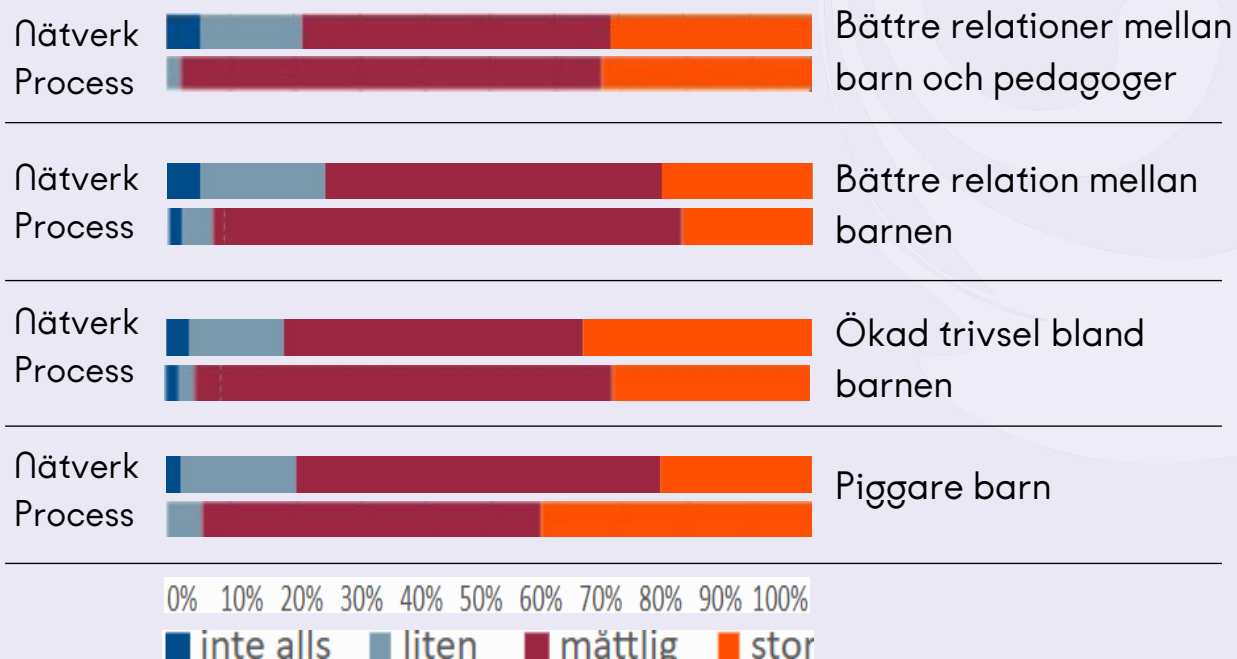
Förbättrad koncentrationsförmåga



Tydliga effekter av nära stöd

I både Lidköping och Mölndal lyfter rapporterna vikten av ett nära processtöd i arbetet med rörelseförståelse i förskolan. Förskolor som fått stöd genom handledning, utbildning och löpande dialog beskriver att förändringsarbetet blir tydligare och lättare att hålla i över tid. Det nära stödet bidrar till att omsätta kunskap i vardagen, utveckla miljöer och skapa samsyn i arbetslagen vilket stärker både personalens och barnens möjligheter till rörelse och delaktighet.

Effekter nätverk- versus processledda förskolor



Enkätens resultat bekräftar rapporternas slutsatser:

Förskolor som fått nära processtöd uppnår tydligt större effekter än de som enbart deltagit i nätverk. Graferna visar utfallet för nätverksanslutna respektive processledda förskolor.

I alla fyra områden – relationer mellan barn och pedagoger, relationer mellan barn, trivsel samt barns upplevda pigghet är skillnaderna statistiskt signifikanta till fördel för de processledda verksamheterna.

Resultaten understryker värdet av ett nära stöd för att nå bestående effekter i arbetet med rörelseförståelse.

Stöd från ledningen är avgörande

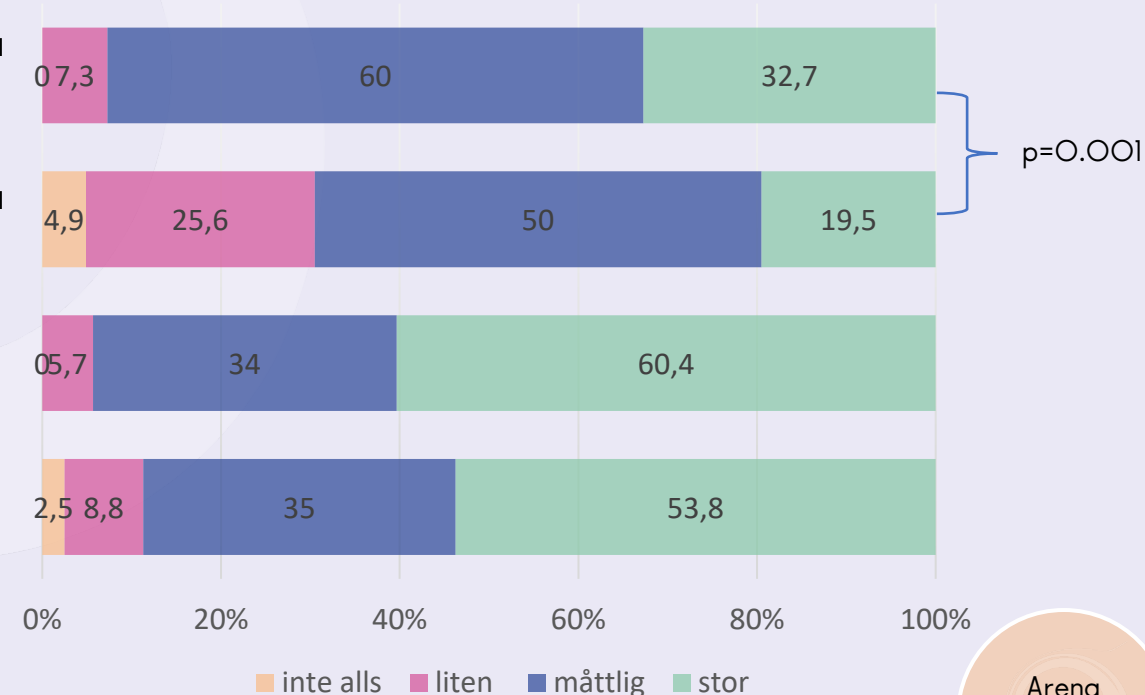
Både nätverks- och processledda förskolor får stöd från sina ledningar i förändringsarbetet. Men resultaten visar en tydlig signifikant skillnad: i de processledda förskolorna upplever personalen i högre grad att de får tid och utrymme för att diskutera och planera kring rörelseförståelse. När ledningen aktivt frigör tid stärks möjligheten att gå från ord till handling – och skapa förändringar som håller över tid.

Ledningen ser till att vi har tid och möjlighet för att diskutera och planera förändringar för att främja rörelseförståelse på arbetsplatsen – process

Ledningen ser till att vi har tid och möjlighet för att diskutera och planera förändringar för att främja rörelseförståelse på arbetsplatsen – nätverk

Ledningen stöttar vårt förändringsarbete – process

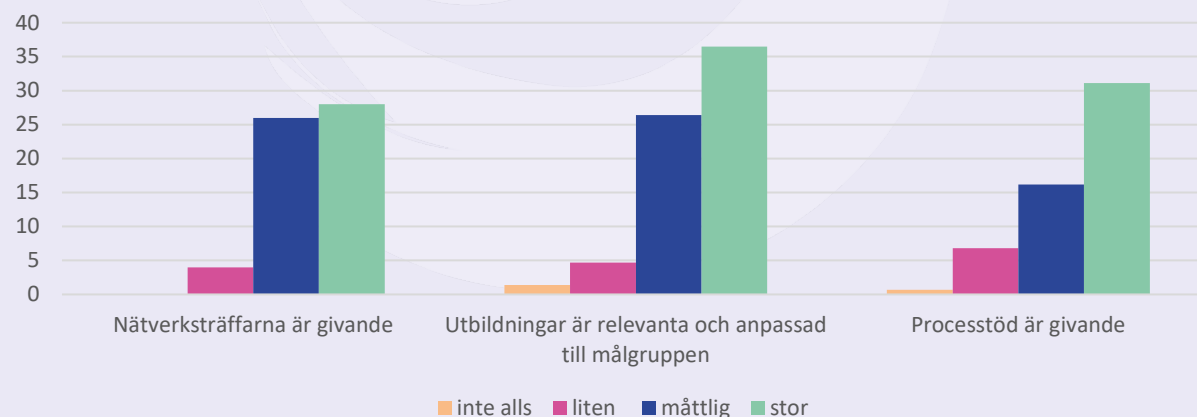
Ledningen stöttar vårt förändringsarbete – nätverk



Pedagogers perspektiv

Pedagogerna beskriver Make a Move som både givande och utvecklande. Satsningen har skapat inspiration, trygghet och nya verktyg i vardagen och bidragit till att identifiera behov och utveckla verksamheten framåt.

- kunskapshöjande, både för personal och föräldrar
- motor för nytänkande
- mycket inspiration
- skapar trygghet bland pedagogerna
- stöd i att förstå sin verksamhet, identifiera utvecklingsbehov, prioriteringar och konkret målsättning
- nätverksträffar, utbildningar och processtöd upplevs som mycket givande



Sammanfattade effekter

Satsningen har gett tydliga resultat i förskolan: barnen är mer aktiva, piggare och koncentrerade, samtidigt som personalen upplever ökad samsyn och inspiration. För att effekterna ska bestå krävs ledningens stöd – när tid, planering och processledning ges förstärks resultaten och blir en del av vardagen.

Pedagoger

- Förändrat förhållningssätt- bland pedagoger och föräldrar
- 64% av pedagogerna upplevde en förändrad aktivitetsnivå hos dom själva
- Ökat medvetenhet om grundmotoriska förmågor
- Regelbunden och planerade rörelseaktiviteter, både inom- och utomhus
- Samarbete/gemensamma aktiviteter utöver verksamhetsgränser (senior-barn, förskola-skola..)

Barnen

- Stärkt självförtroende
- Enklare och tryggare övergång till skola
- Ökat samarbete och relation mellan barnen
- Förbättrad problemlösningsförmåga
- Mer aktiva i vardagen



Arena – Skola

Skolan lyfts i båda kommunernas som en central arena för att öka barns dagliga rörelse och stärka lärande och välbefinnande. Genom att utbilda personal, erbjuda processtöd, möjliggöra samverkan med lokala idrottsföreningar och utveckla inspirerande inomhus- och utemiljöer integreras rörelse i undervisningen och under hela skoldagen.

Omfattning - Arena Skola F-6

Lidköping

- 9 stycken processledda skolor
- Ca: 1500 skolelever, vilket motsvarar ca 50 % av alla skolbarn

Mölnådal

- 14 stycken processledda skolor
- Ca: 5000 skolelever, vilket motsvarar ca 50 % av alla skolbarn

Totalt svarade 11 skolor på den interna enkätundersökningen som vi samverkat med under åren 2022-2024



"Nu får vi äntligen klättra i träd på vår skolgård"

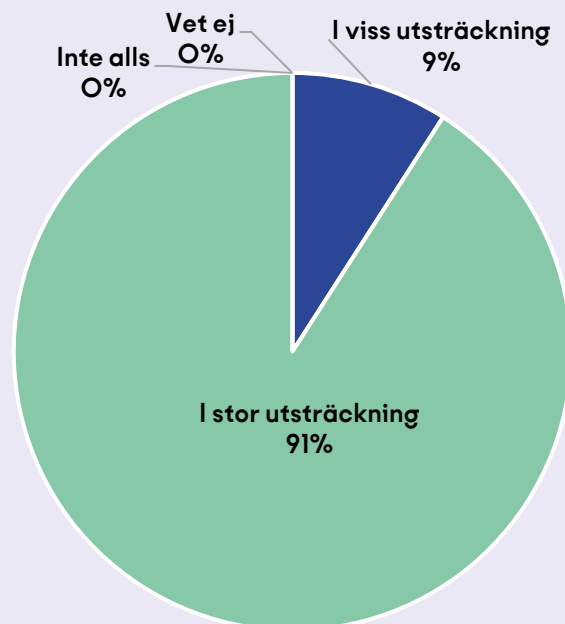
/Elev åk 2

Arena
SKOLA

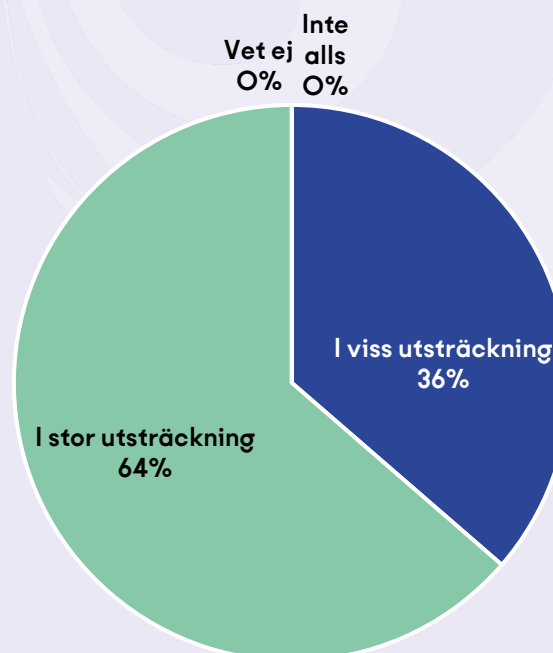
Ökad trivsel och färre konflikter i skolan

Efter satsningen beskriver pedagogerna en tydlig förändring i barnens vardag. **Samtliga upplever** att fler barn rör sig mer på rasterna och att konflikterna mellan elever har minskat – en utveckling som bidrar till en tryggare miljö för lek och lärande. Mer än **nio av tio** ser dessutom en ökad trivsel bland barnen. Resultaten pekar på att rörelseförståelse inte bara stärker hälsa och gemenskap, utan också skapar lugnare och mer positiva möten i skolan.

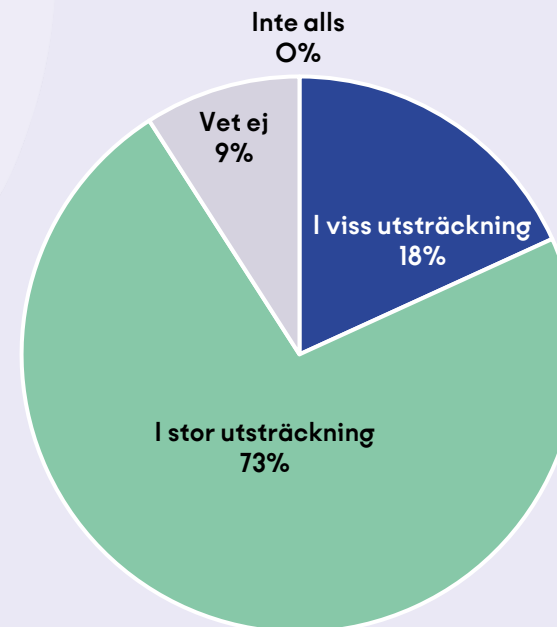
Fler barn i rörelse på rasterna



Färre konflikter mellan elever



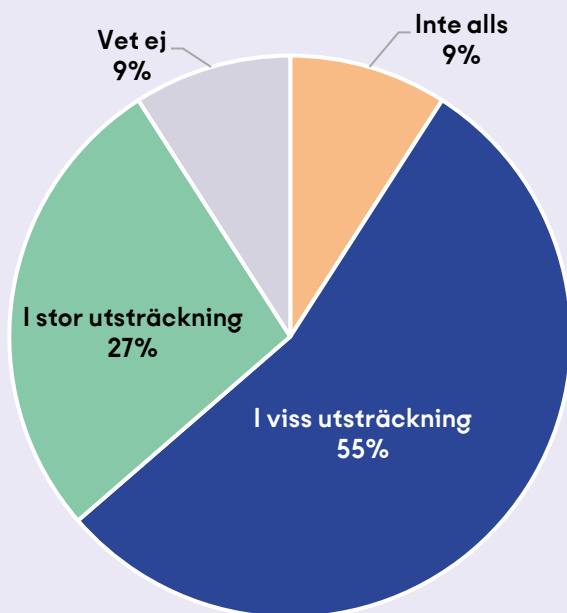
Ökad trivsel



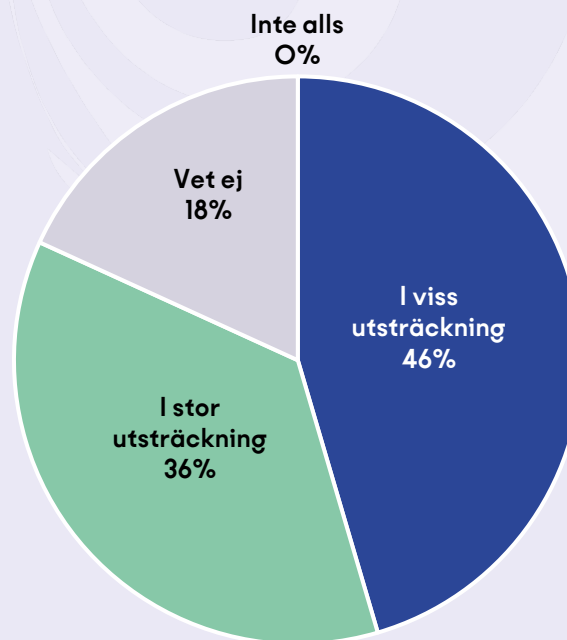
Ökad ork och koncentration hos eleverna

Elevernas mentala energi och fokus har stärkts tydligt efter satsningen. Över 80 % av pedagogerna upplever att eleverna är piggare och mer uthålliga i vardagen, och **lika många** ser en förbättrad koncentrationsförmåga. Även den kognitiva utvecklingen pekar åt rätt håll – **två tredjedelar** av lärarna noterar en ökning, om än svårare att bedöma exakt. Tillsammans visar resultaten att rörelseförståelse inte bara stärker fysisk hälsa, utan också elevernas förmåga att orka, fokusera och lyckas i skolan.

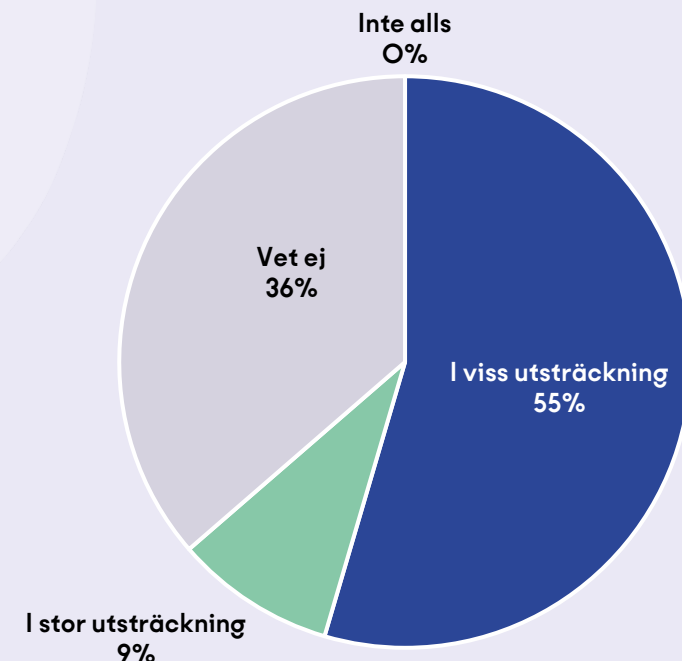
Piggare elever



Förbättrad koncentrationsförmåga hos eleverna



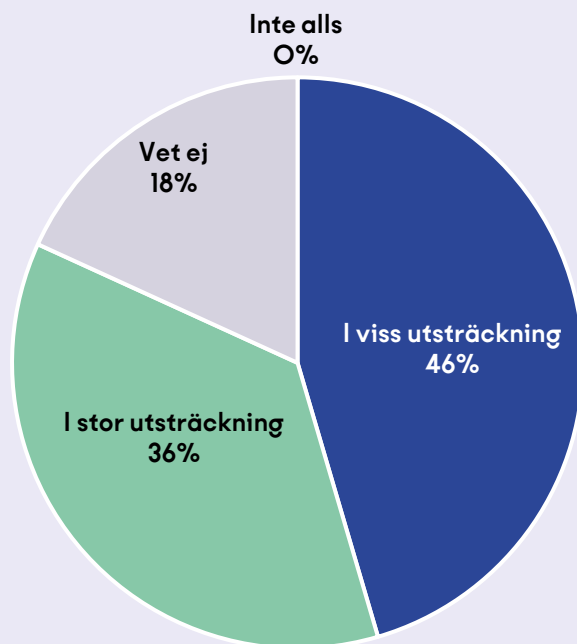
Förbättrad kognitionsförmåga



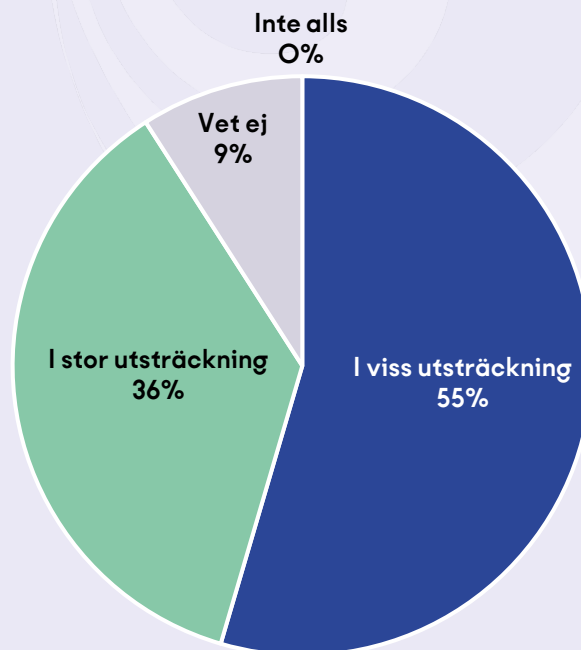
Ökad samsyn och trivsel hos personalen

Utvärderingen visar att satsningen inte bara gynnar barnen, den stärker också personalens arbetsmiljö. Över **åtta av tio** upplever ökad trivsel bland kollegorna, och **nio av tio** beskriver både lugnare klassrum och en tydligare samsyn kring hur elevernas rörelse ska främjas under skoldagen. En gemensam förståelse och trivsamt miljö skapar bättre förutsättningar för att driva långsiktiga förändringar.

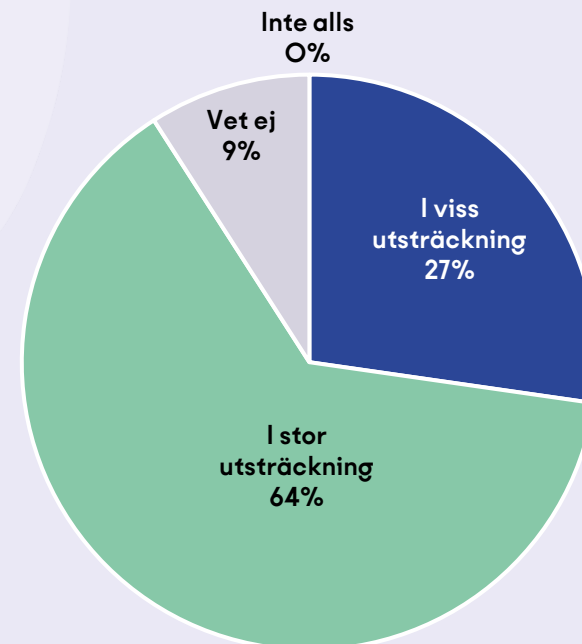
Ökad trivsel bland personal



Lugnare klassrumsmiljö



Ökad samsyn i frågor om elevers rörelse under skoldagen



Sammanfattade effekter

Sammanfattningsvis visar vårt arbete att det finns många fördelar med att arbeta systematiskt med rörelse under skoldagen. Genom att involvera en bred arbetsgrupp och processleda arbetet på ett strukturerat sätt har vi sett en rad positiva effekter. Eleverna upplever bland annat ökad trivsel, bättre koncentration, mer ork och stärkt självförtroende. Pedagogerna beskriver samtidigt att de fått nya arbetssätt, stärkt kompetens i rörelseförståelse och ett närmare samarbete mellan förskola och skola. Tillsammans bidrar detta till bättre lärande, välmående och en mer rörelserik skolmiljö.

Pedagoger/skolpersonal

- Nytt förhållningssätt: ser rörelse som en naturlig del av undervisningen
- Stärkt kompetens genom utbildning i rörelseförståelse ("Riskfull play" m.m.)
- Ökad samverkan mellan skola och förskola samt mellan olika ämneslärare
- Ökad samverkan med lokala idrottsföreningar
- Fler idéer för att använda skolans miljö kreativt, t.ex. basplatser i skolskogar och hinderbanor
- Upplevelse av stolthet över att bidra till elevers välmående och lärande

Elever

- Färre konflikter och lugnare miljö i klassrummet
- Ökad trivsel och glädje i skolan
- Förbättrad koncentration och mer ork under lektionerna
- Högre självförtroende och större tilltro till sin förmåga
- Mer delaktighet och stolthet över sina framsteg
- Ökad kreativitet, framtidstro och förbättrade skolresultat

Arena - Samhällsplanering och fysiska miljöer

Gemensamt för både Lidköping och Mölndal är att rörelse tidigt vävs in i stadsutveckling och förbättring av utemiljöer. Genom dialoger och medskapande tas barns och ungas perspektiv tillvara, vilket leder till miljöer som inspirerar till aktivitet, lek och social gemenskap.

Nya eller förbättrade fysiska miljöer som parker, lekområden, utegym, basplatser och strandparker, gör det enklare för alla invånare att vara aktiva i vardagen.

Samhällsplaneringen sker i nära samverkan med skolor, föreningsliv och andra aktörer för att skapa hållbara och rörelserika miljöer där hälsa och delaktighet står i centrum



MAKE A MOVE
För ett rörelserikt samhälle

Arena
SAMHÄLLS-
PLANERING OCH
FYSISKA MILJÖER

Genomförandet – skapad förändring

Arbetet har drivits med ett tydligt fokus på metod och lärande. Genom tidiga frågor om hur Make a Move-perspektivet kan integreras, utbildning och inspiration, samt bred samverkan och medskapande, har planeringsprocesserna utvecklats till att främja rörelse, delaktighet och hållbara lösningar.

Tillvägagångssätt för skapandet av mer rörelserika miljöer

- Utbildning och inspiration via omvärldsbevakning gav planerare nya verktyg för rörelserika miljöer
- I planeringsmöten ställdes ofta frågan: "Hur får vi in Make a Move-tänket i det här?"
- Barn, pedagoger, föreningsliv och bostadsbolag bjöds in i medskapandeprocesser
- Arbetet har lett till nya kontakter och ökat samarbete mellan pedagoger, barn och unga, åldersrika volontärer och föreningslivet. (Lidköping)
- Arbetet har inspirerat till mer samverkan mellan förvaltningar och till att lyfta barnperspektivet (Mölndal)
- Förvaltningar samarbetade över gränserna och vågade testa nya lösningar (t.ex. våtmarkspark i Kålleröd)



Sammanfattade resultat

Genom att tidigt ha vävt in ett rörelseperspektiv i stadsutveckling och utemiljöer har kommunerna skapat platser som har uppmuntrat till lek, aktivitet och social samvaro. Nya aktivitetsytor, utvecklade skolgårdar och medskapande processer har gjort det enklare för fler – särskilt barn och unga – att röra sig i vardagen.

- Rörelseperspektivet har integrerats tidigt i planering och utformning av nya stadsdelar, parker och mötesplatser
- Nya aktivitetsytor har utvecklats – t.ex. Summer Move i Lidköping, och Lindome stadspark i Mölndal
- Förskole- och skolgårdar har formats på nya sätt med fokus på rörelse, lek och social samvaro
- Barns delaktighet har varit central: från skiss till färdig miljö (ex. mosaikytor, skogsmiljö i Balltorp)
- Medskapande byggprocesser har engagerat barn, föräldrar, bostadsbolag och förvaltningar – även i socioekonomiskt utsatta områden
- Fler barn deltagit i spontanaktiviteter tack vare miljöer som bjudit in till rörelse

MAKE A MOVE
För ett rörelserikt samhälle



**SUMMER
MOVE**
LIDKÖPING

Arena
SAMHÄLLS-
PLANERING OCH
FYSISKA MILJÖER

Arena – Fritid

Inom kultur- och fritidsområdet fanns redan många initiativ som främjar rörelse och gemenskap. Genom Make a Move har dessa fått ett tydligare paraply och en hävstång för att växla upp och utveckla nya aktiviteter.

Rörelseförståelse har vävts in i befintliga satsningar, samtidigt som nya idéer har vuxit fram i samverkan mellan kommun, föreningsliv och andra aktörer. Exempel har varit Ung i rörelse och Parasport school i Mölndal, skridskodagar och utlåning av Fritidsbankens parautrustning.

Genom samverkan har föreningar och förvaltningar kunnat stärka tillgänglighet och inkludering samt skapa fler sammanhang där barn, unga och vuxna har mötts i rörelse.

”Vi har nått en ny målgrupp som inte vågat sig till oss innan”

/ Ordförande i idrottsförening



MAKE A MOVE
För ett rörelserikt samhälle

Arena
FRITID

Sammanfattade resultat

Satsningen har visat att samverkan mellan kommun, föreningsliv och andra lokala aktörer har gett hävstång åt pågående arbete och har skapat nya initiativ. Genom aktiviteter som skolgårdsfester, skridskodagar och prova-på-pass har man nått barn och unga som tidigare har stått utanför organiserad fritids- eller idrottsverksamhet. Erfarenheter från Lidköping och Mölndal har visat att samarbete med föreningslivet har varit en nyckel för att bredda deltagandet, stärka gemenskapen och skapa fler vägar in i rörelse för fler barn.

- Satsningen har nått nya målgrupper – barn och unga som tidigare inte deltagit i organiserad fritids- eller idrottsverksamhet.
- Fler barn har vågat, velat och kunnat delta i olika aktiviteter tack vare inkluderande upplägg och sänkta trösklar.
- Aktivitetsdagar på förskolor och skolor, i samarbete med föreningslivet, har gjort det enkelt för barn att prova på idrotter och friluftaktiviteter.
- Skolgårdsfester och skridskodagar har samlat förskolebarn, skolelever, seniorer och föreningsaktiva i gemensamma aktiviteter.
- Föreningar har kroat arm – samarbetat över gränser för att utveckla och samordna utbudet.
- Parasport school har gett barn och unga med funktionsnedsättningar möjlighet att testa flera idrotter i inkluderande miljöer.
- Skoljoggen har vidareutvecklats till OCR-lopp, för att inkludera fler intressen och skapa lustfylld rörelse för alla barn
- Föreningsdagar på skolor och förskolor har stärkt kontakten mellan skola och fritidssektor och breddat utbudet av aktiviteter.

Arena - Vård och omsorg

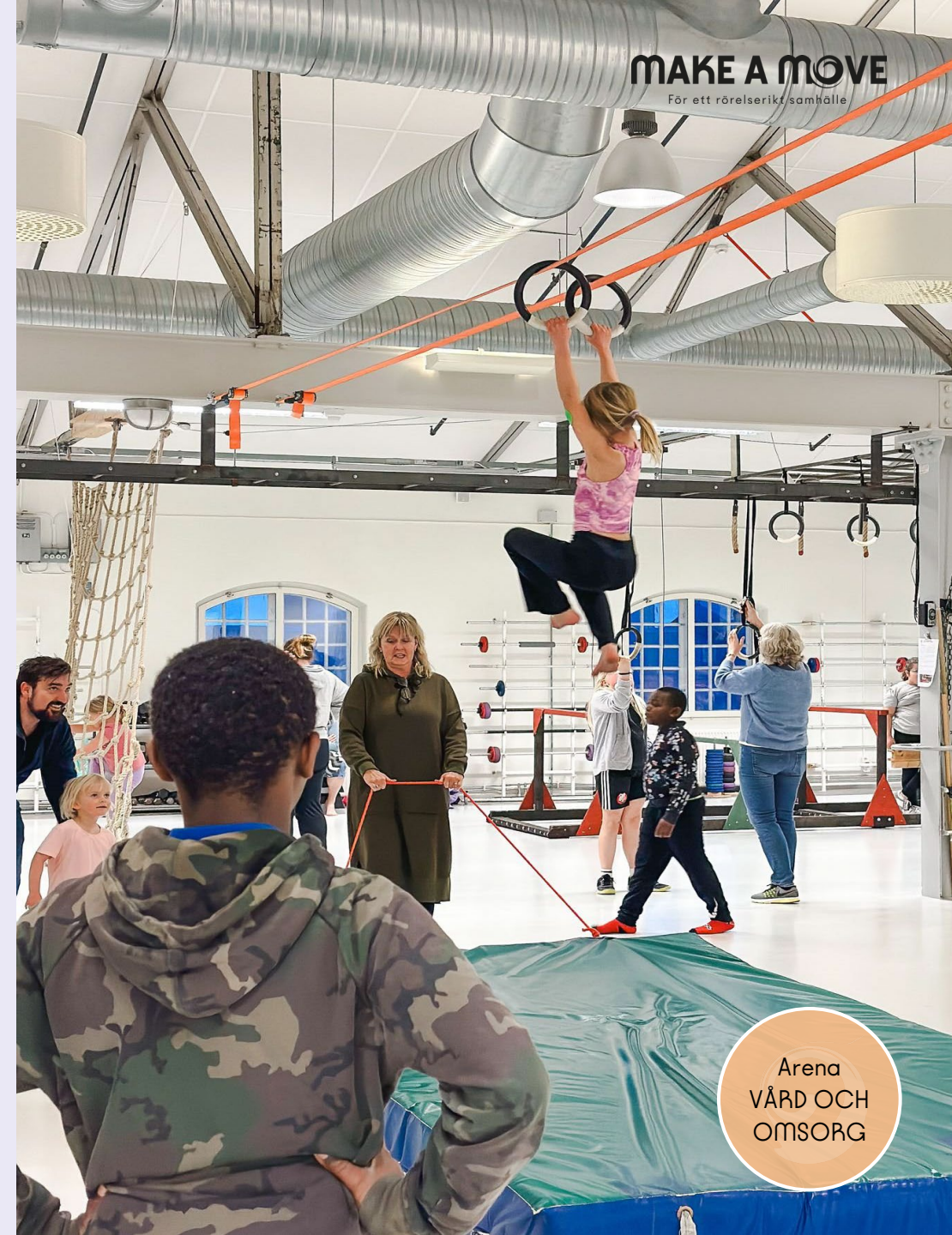
Satsningen har gett nya arbetssätt för att stödja en målgrupp som har stora behov till mer rörelse och bättre hälsa. Genom utbildning, processtöd och samverkan med föreningsliv har aktiviteter skapats där barn med exempelvis obesitas eller diabetes fått positiva rörelseupplevelser.

"Vi får till helt andra samtal med barnen och ungdomarna när vi byter miljö och har fokus på rörelseglädje"

/ Barnsjuksköterska

"Det är så kul att se barnen komma tillbaka till föreningen även i andra sammanhang"

/ Friskis & Svettis



Arena
VÅRD OCH
OMSORG

Sammanfattade resultat

Barn och unga har fått positiva rörelseupplevelser genom stärkt samverkan och nya arbetssätt som sänkt trösklar till aktivitet:

- Fler barn och unga med obesitas, diabetes eller motoriska svårigheter har fått positiva rörelseupplevelser och etablerat kontakt med föreningslivet
- Vårdpersonal har ökat sin kunskap om hur rörelseförståelse kan sänka trösklar till aktivitet och anpassas efter målgruppen, med fokus på rörelseglädje snarare än prestation
- Barn har i högre grad vågat att prova nya aktiviteter och utmana sig själva när de får stöd och möjlighet till prova-på i trygg miljö
- Möten i rörelse har gett vårdpersonal nya typer av samtal, vilket stärkt motivationen, förtroendet och delaktigheten hos barnen
- Samverkan mellan vård, skola, fritid och föreningsliv har stärkts och har gjort det lättare att lotsa barn vidare till aktiviteter
- Mötesformer har utvecklats – från traditionella mottagningsbesök till mer flexibla träffar i miljöer som lekplatser, idrottshallar och utegym



Arena
VÅRD OCH
OMSORG

Citat från arenor

"Lekställningen gick sönder. Förut beställde vi bara en ny från katalogen. Nu funderar vi på hur vi kan göra det till en mer rörelserik miljö med material som finns i naturen."

/ Fastighetsförvaltare, Lidköping

"På skolgården är det färre konflikter och barnen har hela tiden något att göra"

/Pedagog

"Att inte för snabbt säga "nej" eller "stopp" när barn t.ex klättrar eller balanserar. Man har fått en tankeställare om att de behöver utmanas och får växa med det. Det påverkar så mycket mer än det fysiska."

/ Pedagog

"Make a Move ger inspiration till ökad rörelse och hur det kan göras på förhållandevis enkla sätt, det visar också att det går att kombinera roliga och utmanande lek- och aktivitetsplatser och säkerhet om det utformas på rätt sätt."

/ Kommunanställd

Arenor

An abstract graphic consisting of several concentric circles and a large, light-colored swirl that frames the central text.

Slutsatser och rekommendationer framåt

Slutsats – Make a Move under pilotperioden

Pilotperioden har visat att Make a Move fungerar som en neutral motor och ett nära stöd som skapar kraft i frågan om rörelse. Genom att vara lyhörda, flexibla och samlande kring ett gemensamt synsätt har arbetet gett både trygghet och legitimitet åt de aktörer som deltagit.

Arbetet har byggt på **rörelseförståelse** snarare än enbart fysisk aktivitet – vilket gjort att fler professioner kunnat hitta sin roll i förflyttningen. Satsningen har visat konkreta exempel på hur tvärsektoriell samverkan kan ge hävstång i praktiken, både på regional och lokal nivå.

Genom **utbildningar, inspiration och praktiska upplevelser** har personal och beslutsfattare fått nya insikter som påverkat både normer och vardagspraktik. Modellen har visat sig vara **ekonomiskt hållbar**, eftersom den bygger på att nyttja det som redan finns snarare än att kräva stora investeringar.

Sammanfattningsvis har pilotperioden lagt en **stabil grund för ett skalbart arbetssätt** där man går från att *veta* till att *göra*. Det har skapat en rörelse där aktörer vågar agera gemensamt för ett mer rörelserikt samhälle, med rörelseförståelse som kompass.



Arbetsmodell Make a Move

Pilotperioden har mynnat ut i en arbetsmodell som fler kommuner kan använda sig av för att etablera ett rörelsefrämjande arbete.

Arbetsmodellen är uppbyggd av de delar som Make a Move identifierat som centrala för att åstadkomma en verklig förändring för mer rörelse:

- Rörelseförståelse som förhållningssätt hos många olika professioner och aktörer
- Tvärsektoriell samverkan inom kommunen och med andra lokala aktörer
- Rörelsefrämjande arbete inom flera olika arenor

Modellen lyfter också upp samverkan med föreningsliv som en katalysator för att främja rörelse för olika målgrupper. Genom detta nyttjas den kraft och kompetens som finns inom civilsamhället för att möjliggöra positiva rörelseupplevelser.

På den digitala plattformen finns mer information om modellen: www.makeamovevastragotaland.se



Införandestöd Make a Move

Lärdomar från pilotperioden har resulterat i ett införandestöd till kommuner för att etablera arbetssätt som främjar rörelse och leder till verklig handling. Införandestödet innefattar fem delar som kompletterar varandra.

Etablera ett lokalt rörelseråd med representation från olika samhällssektorer, där också målgrupperna är delaktiga - för att fånga upp målgruppernas behov och önskemål, förenkla idé och erfarenhetsutbyte samt möjliggöra gemensamma rörelsefrämjande insatser.

Etablera samverkan med det lokala föreningslivet för att möjliggöra rörelseaktiviteter för olika målgrupper

- Prova-på-aktiviteter på förskolor, skolor, seniorboenden, mm.

Etablera en tvärssektoriell arbets- och samverkansstruktur i kommunen med fokus på rörelse samt utse nyckelpersoner som leder och samordnar satsningen i kommunen.

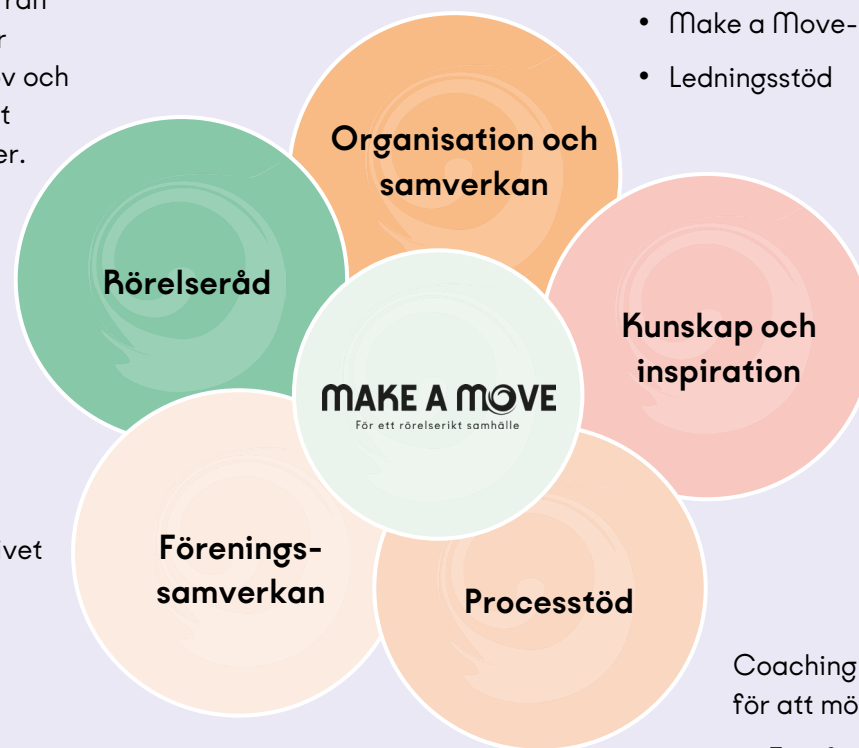
- Make a Move-samordnare
- Make a Move-grupp
- Ledningsstöd

Höja kunskapen kring rörelseförståelse inom hela kommunen för att möjliggöra nya arbetssätt som främjar rörelse.

- Grundutbildningar
- Fördjupningsutbildningar
- Train-the-trainer-koncept för att sprida kunskap
- Nätverk för idé och erfarenhetsutbyte

Coaching och nära stöd till utvalda verksamheter och personal för att möjliggöra förändring inom sin verksamhet.

- T ex förskolor, skolor, seniorverksamhet



Övergripande tidplan - Make a Move

Utvärderingen visar på många och stora positiva effekter med stor potential för spridning. Nästa steg är med fördel att utveckla och bredda konceptet till fler kommuner i Västra Götaland, i enlighet med ursprunglig plan.

Etapp 1 – Konzeptutformning aug 2021 – aug 2022

- Förstudie
- Konzeptutformning
- Urval pilotkommuner
- Uppstart Rörelseråd

Etapp 2 – Pilotperiod aug 2022 – aug 2025

- Regional samverkan rörelse
- Kommunikation och Digital plattform
- Insatser och genomförande - Pilotkommuner
- Paketera lärdomar, metoder och verktyg
- Påbörja spridning

Utvärdering

Utveckling och breddning aug 2025 →

- Regional samverkan rörelse
- Spridning av kunskap, lärdomar och inspiration
- Uppstart och genomförande i fler kommuner
- Forskning och utvärdering



För mer information



makeamovevastragotland.se

Följ satsningen



makeamoveVG



Make a Move Västra Götaland



MakeamoveVG

Kontaktuppgifter

Julia Hildorzon, projektledare Make a Move
julia.hildorzon@rfsisu.se

Emelie Lilja, processledare Make a Move
Emelie.lilja@rfsisu.se

Linda Johansson, processledare Make a Move
linda.johansson@rfsisu.se

Lisa Manhof, projektägare Make a Move
lisa.manhof@rfsisu.se

Lena Ramström, kommunikatör Make a Move
Lena.ramstrom@rfsisu.se

Fredrik Bergsbo och Beatrix Algurén,
utvärderingsstöd Göteborgs Universitet



A group of five children are shown in a close-up shot. On the left, a boy with light brown hair is smiling broadly, wearing a red and navy blue striped polo shirt with "RED ROY SPORTS" printed on it. Behind him, a girl with light brown hair is also smiling. In the center, a girl with blonde hair is smiling, wearing a pink shirt. To her right, a boy with dark hair is looking down. On the far right, a girl with dark hair is smiling, wearing a pink long-sleeved shirt with a Snow White graphic. A semi-transparent pink rounded rectangle is overlaid in the center, containing text in Swedish.

"Efter att vi startade med Make a Move har jag
slutat att säga nej till allt kul."
/Pedagog