

Främjande av fysisk aktivitet och kunskap om rörelseförståelse

- en kartläggning av rörelsenätverket i Örebro län



Örebro februari 2020

Erik Hellmén, koordinator

Maja Ewel, samhällsanalytiker

Kontakt: erik.hellmen@rfsisu.se

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	1
1.1 Bakgrund och syfte.....	1
1.2 Rörelsenätverket i Örebro län.....	4
2. Metod och genomförande	5
3. Örebro kommun	6
3.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse	6
3.2 Nulägesanalys.....	6
3.3 Barriärer och framgångsfaktorer	7
3.4 Stöd och behov	8
3.5 Samverkan	8
3.6 Slutsatser för Örebro kommun	8
4. Region Örebro län	9
4.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse	9
4.2 Nulägesanalys.....	9
4.3 Barriärer och framgångsfaktorer	10
4.4 Stöd och behov	10
4.5 Samverkan	10
4.6 Slutsatser för Region Örebro län	11
5. Örebro universitet	12
5.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse	12
5.2 Nulägesanalys.....	12
5.3 Barriärer och framgångsfaktorer	12
5.4 Stöd och behov	13
5.5 Samverkan	13
5.6 Slutsatser för Örebro universitet	13
6. Länsstyrelsen Örebro.....	14

6.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse	14
6.2 Nulägesanalys.....	14
6.3 Barriärer och framgångsfaktorer	14
6.4 Stöd och behov	15
6.5 Samverkan	15
6.6 Slutsatser för Länsstyrelsen Örebro.....	15
7. Handelskammaren Mälardalen	16
7.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse	16
7.2 Nulägesanalys.....	16
7.3 Barriärer och framgångsfaktorer	16
7.4 Stöd och behov	17
7.5 Samverkan	17
7.6 Slutsatser för Handelskammaren Mälardalen.....	17
8. RF-SISU Örebro län	18
8.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse	18
8.2 Nulägesanalys.....	18
8.3 Barriärer och framgångsfaktorer	19
8.4 Stöd och behov	20
8.5 Samverkan	20
8.6 Slutsatser för RF-SISU Örebro län.....	21
9. Sammanfattning	22
10. Identifierade insatsområden för rörelsenätverket.....	22
10.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse	22
10.2 Nulägesanalys.....	22
10.3 Barriärer och framgångsfaktorer	23
10.4 Stöd och behov	23
10.5 Samverkan	24

1. Inledning

1.1 Bakgrund och syfte

Regelbunden fysisk aktivitet är en av grundstenarna för en god hälsa. Fysisk aktivitet påverkar människor både fysiskt som psykiskt och kan förebygga många livsstilsrelaterade sjukdomar. Regelbundet fysiskt aktiva personer har en lägre risk för exempelvis typ 2 diabetes, övervikt/fetma, hjärt -kärlsjukdom, demens, vissa cancerformer och förtida död oavsett orsak. Fysisk aktivitet har också positiv påverkan på kognition, stämningsläge, stress och sömn.¹

Men trots all forskning och kunskap om vinsterna med regelbunden fysisk aktivitet är svenska folket ett av de mest stillasittande i världen.²

I en nationell studie från Karolinska institutet där den dagliga aktiviteten på barn i årskurs 5, 8 och år 2 på gymnasiet mättes med en accelerometer såg man att bara 44 % av pojkar och 22 % av flickor nådde upp till rekommendationen på 60 minuter fysisk aktivitet per dag. För den vuxna befolkningen är det endast 7 % som når upp till rekommendation av fysisk aktivitet vid mätning med accelerometer.³

Fysisk aktivitet är ett komplext beteende. Det definieras, rent fysiologiskt, som all kroppsrörelse som ökar energiförbrukningen utöver den energiförbrukning vi har i vila. Fysisk aktivitet kan ske i hemmet, på arbetet, under transporter, på fritiden och under organiserad träning/idrott.⁴

Människors fysiska aktivitet påverkas av förutsättningar i vardagen såsom den fysiska, sociala och kulturella miljön och socioekonomiska resurser. Det finns också skillnader mellan olika grupper. Andelen fysiskt aktiva, minst 150 min per vecka, är störst i de yngre grupperna och gruppen med eftergymnasial utbildning är mer fysiskt aktiv jämfört med dem som har gymnasial eller förgymnasial utbildning, för både kvinnor och män. Bidragande faktorer till den låga fysiska aktiviteten kan exempelvis vara mindre fysiskt aktiva yrken och färre

¹ YFA (yrkesföreningar för fysisk aktivitet). FYSS – fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling, 2017.

² Ekblom-Bak E et al. Svenskar rör sig för lite. Svensk idrottsmedicin. 2015;2;30–31.

³ Moraesus et al. Food & Nutrition Research 2018

⁴ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet-rekommendationer/> Hämtad 2020-02-19

transporter till fots och cykel. Bilåkandet har ökat, och mellan 1990 och 2015 minskade antalet cykelresor med 38 procent, särskilt i områden utanför de stora städerna. Barns skolresor på cykel minskade under samma period med 48 procent.⁵

För äldre blir den fysiska aktiviteten viktig för att bibehålla funktionsförmåga och självständighet. Varje år faller var tredje person över 65 år. Fysisk aktivitet och träning kan förebygga fallolyckor. År 2017 skedda 1354 fallolyckor i Örebro län som ledde till slutenvård. Av dessa avled 38 personer till följd av fallolyckan. Enligt Socialstyrelsen uppgick 2014 års kostnader för fallskador till 224 miljoner kronor för Region Örebro län och 44 miljoner kronor för Örebro kommun.⁶

Det är en stor utmaning för alla samhällssektorer och på olika nivåer att skapa förutsättningar och underlätta att vara fysiskt aktiv. Det krävs också insatser på individnivå för att öka kunskapen och ge stöd i beteendeförändring.

World health organisation, WHO nämner i sin *Global action plan on physical activity and health 2018–2030: More active people for a healthier world* att rörelseförståelse kan vara en av nycklarna till att lösa det växande problemet kring inaktivitet som sprider sig i alla åldrar.⁷

Rörelseförståelse kommer av engelskans physical literacy och definieras på följande sätt av The International Physical Literacy Association, May 2014⁸:

“Physical literacy is the motivation, confidence, physical competence, knowledge, and understanding to value and take responsibility for engagement in physical activities for life.”

Rörelseförståelse är alltså mer än att bara vara fysisk aktiv. Det kan vara lösningen till hur vi ska få den fysiska aktiviteten att bli en naturlig del av vår livsstil. Därför är rörelseförståelse lika viktigt som läs- och skrivförståelse. Desto större förståelse, kompetens och motivation desto större möjlighet att människor själva förstår vikten av att röra på sig och vara fysiskt aktiva hela livet.

Här följer en schematisk bild med efterföljande text som förklarar alla viktiga dimensioner i begreppet rörelseförståelse.

⁵ <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet-rekommendationer/> Hämtad 2020-02-19

⁶ Socialstyrelsen. Statistik om skador och förgiftningar behandlade i slutenvård.

⁷ <http://www.who.int/ncds/prevention/physical-activity/gappa/action-plan> Hämtad 2020-02-19

⁸ <https://sportforlife.ca/physical-literacy/> Hämtad 2020-02-19

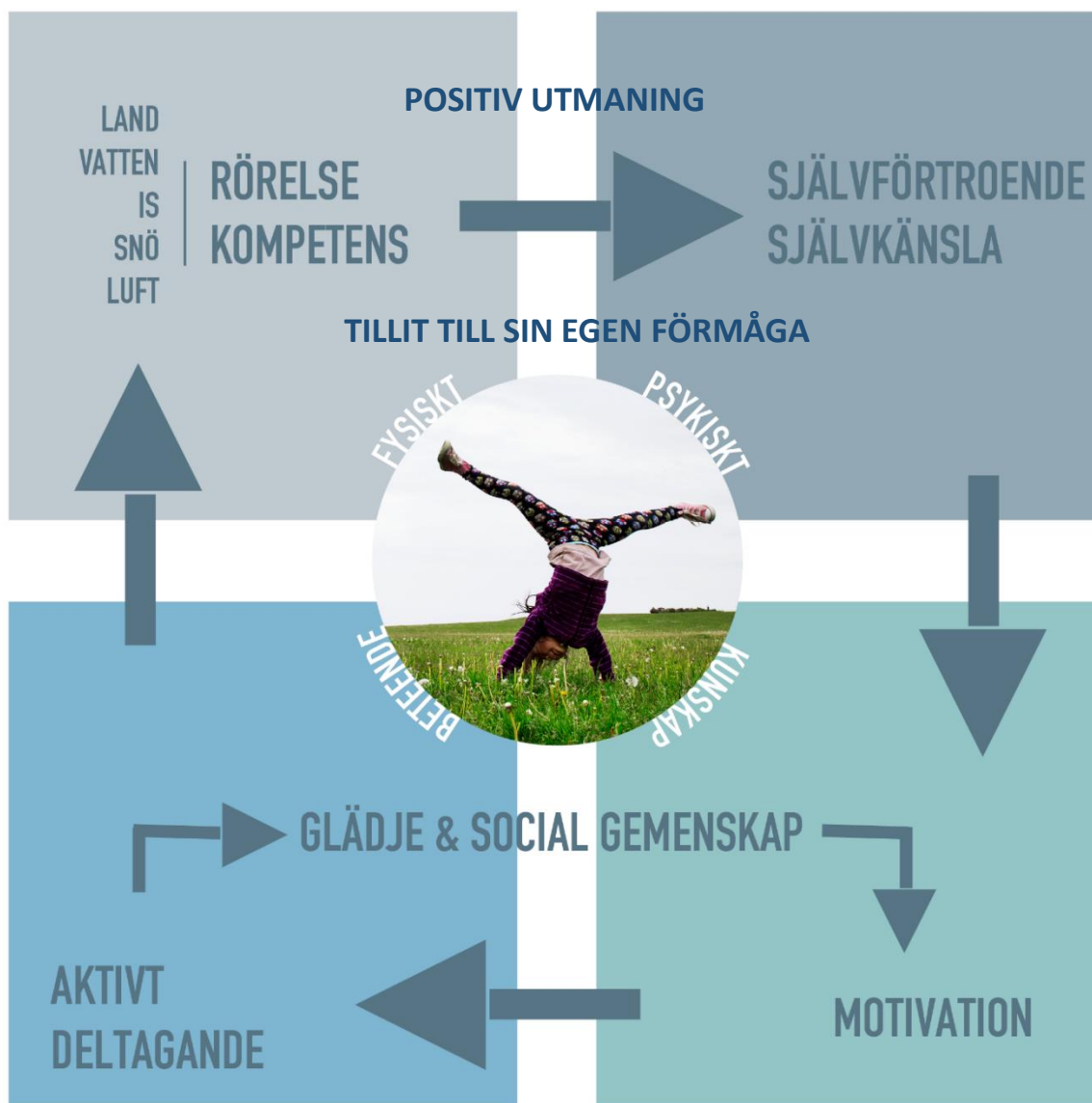


Bild 1. De olika komponenterna i physical literacy. Omarbetad av RF-SISU Örebro län från Dr. D Kriellaars 2018.

Förklaringsmodell:

1. Rörelsekompetens - fysiskt

Utvecklad rörelsekompetens är grunden för att kunna delta i en bred flora av aktiviteter.

2. Självförtroende, rörelsetillit och självkänsla - psykiskt

Följer av utvecklad rörelsekompetens.

3. Motivation och glädje - kunskap

En utökad rörelsekompetens bidrar till ökad tillit till den fysiska förmågan och motivation att delta i olika aktiviteter.

4. Aktivt deltagande - beteende

Att delta i fysisk aktivitet hela livet handlar om att en individ tar eget ansvar för utvecklingen av sin rörelseförståelse genom att frivilligt välja att vara regelbundet fysiskt aktiv. Det innefattar att ta personligt ansvar för att prioritera att delta i meningsfulla och utmanande aktiviteter som en del av sin livsstil. Aktivt deltagande tillsammans med andra ger ökad glädje och gemenskap. Det i sin tur förstärker motivationen till att fortsätta att vara aktiv. Att bedriva fysisk aktivitet tillsammans kan leda till att man får nya vänner och ökad social gemenskap. Att vara fysiskt aktiv tillsammans med kompisar är även något som barn och ungdomar värderar som viktigt. Gemenskap och glädje är en starkt motivationshöjande faktor för aktivt deltagande i fysisk aktivitet.

Att skapa kulturer och bygga miljöer med rörelse som utgångspunkt leder till ökade möjligheter för ett aktivt liv, vilket i förlängningen ökar folkhälsan och ger stora vinningar för hela samhället på såväl mikro- som makronivå. Genom att arbeta med rörelseförståelse som verktyg är förhoppningen att fler människor ska bli (och förbli) fysiskt aktiva, oavsett ålder och socioekonomisk bakgrund.

1.2 Rörelsenätverket i Örebro län

Under 2018 påbörjade samtal mellan olika parter kring den låga aktivitetsnivån i befolkningen. Många insatser görs för att främja fysisk aktivitet i befolkningen i vårt län men vi kände behov av att stärka arbetet ytterligare genom att skapa bred samverkan mellan samhällets olika aktörer för att tillsammans samordna och intensifiera arbetet.

Utgångspunkten för detta arbete är att ha rörelseförståelse som kompass.

Syftet med nätverket är att i bred samverkan, och på strukturell nivå, skapa förutsättningar för fysisk aktivitet och att implementera perspektivet rörelseförståelse i relevanta verksamheter i Örebro län. Målet är att skapa en rörelserik och aktiv befolkning som långsiktigt bidrar till en god, jämlik och jämställd folkhälsa under hela livet.

Uppdrag:

- Nätverkets uppdrag är att bidra till målet genom en gemensam handlingsplan för arbetet och att säkerställa de resurser som definieras i en gemensam handlingsplan.
- Arbetet med handlingsplan för gemensamma aktiviteter startar i en kartläggning av behov och pågående insatser, där barriärer för fysisk aktivitet och implementeringsområden för rörelseförståelse identifieras.
- Nätverkets arbete stöds av en samordnarfunktion

- Förutom den gemensamma handlingsplanen gör varje part sin aktivitetsplan och involverar relevanta verksamheter. De olika parterna ansvarar också för implementering av rörelseförståelse i relevanta områden i sin egen verksamhet.
- Arbetet följs upp och utvärderas kontinuerligt.

Nätverkets parter är i dagsläget Örebro kommun, Region Örebro län, Örebro universitet, Handelskammaren Mälardalen, RF-SISU Örebro län samt Länsstyrelsen. På sikt kommer övriga kommuner i länet att bjudas in.

2. Metod och genomförande

Denna rapport är en sammanställning av resultatet från den kartläggning som gjorts under höst och vinter 2019. Kartläggningen har gjorts hos parterna i det regionala nätverket för rörelseförståelse, med främsta syfte att identifiera befintliga insatser, barriärer och behov samt att hitta förslag på hur nätverkets olika parter ska kunna samverka och implementera rörelseförståelse i sitt dagliga arbete för att göra rörelseförståelse till en naturlig del av verksamheten.

Kartläggningen har genomförts kvalitativt genom intervjuer och samtal med medarbetare i respektive organisation. De medverkande parterna är Örebro kommun, Region Örebro län, Länsstyrelsen Örebro, Handelskammaren Mälardalen, Örebro universitet och RF-SISU Örebro län. Totalt har tjugo samtal/intervjuer genomförts. Intervjuerna har strukturerats utifrån olika teman som är kopplade till huvudsyftet med kartläggningen, men har utvecklats på olika sätt eftersom alla medverkande organisationer skiljer sig mycket åt. Den kvalitativa metoden har gjort att vi lyckats ta till vara på djupa beskrivningar och upplevelser som annars hade varit svåra att fånga. Dessutom har den kvalitativa ansatsen underlättat för en följsamhet och anpassning under kartläggningens gång.

3. Örebro kommun

3.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse

Det är givet att det skiljer sig mycket mellan de olika förvaltningarna i hur mycket kunskap de har om begreppet, samt i hur stor utsträckning de i dagsläget arbetar med det rent praktiskt med främjande av fysisk aktivitet. I vissa fall är begreppet rörelseförståelse levande och fungerar som en utgångspunkt i beslut om insatser och projekt, medan de för andra är något helt nytt. Utifrån detta blir det viktigt att skapa ett slags förtydligande av begreppet och hitta enkla sätt att beskriva rörelseförståelse, för att på så sätt underlätta anammandet och implementeringen av det. Några av nycklarna för att arbetet ska få önskvärd effekt är att göra det tydligt varför rörelseförståelse är viktigt samt att finna slagkraftiga argument förankrade i nyttan med rörelseförståelse som en del i arbetet med fysisk aktivitet.

3.2 Nulägesanalys

Vid samtal med Örebro kommun har visat att det är mer vanligt förekommande att man talar om fysisk aktivitet som helhet, mer än rörelseförståelse. Detta innebär emellertid i många fall att man arbetar på ett sådant sätt som stämmer väl överens med det som rörelseförståelse representerar. Även i de fall där rörelseförståelse inte är uttalat talar man exempelvis mycket om tillgänglighet och har åldersperspektivet i beaktning. Ett gott exempel är tjänstepersoner från parkenheten som bland annat varit drivande i utvecklingen av Varbergaskogen och Vivallakullen. Man ville skapa en attraktiv stad där människor trivs, en hälsofrämjande miljö som bidrar till social sammanhållning och inspirerande mötesplatser. I detta är både hållbarhet och rörelseförståelse viktiga pusselbitar för att nå framgång.

Majoriteten av de vi träffat menar att deras största fokus i dagsläget är just hållbarhet. Detta kan betraktas som mycket positivt utifrån ett rörelseförståelseinspirerat perspektiv, då hållbarhet och fysisk aktivitet ofta går att kombinera på ett naturligt sätt. Ett tydligt exempel på detta är samhällsplanering och statsbyggnad, där man talar om aktiv mobilitet och strävar efter att öka gång- och cykeltrafiken.

Även den rörelsesatsning, med rörelseförståelse som utgångspunkt, som genomförs på åtta skolor har gett goda resultat och lett till en ökad fysisk aktivitet. Andra skolor har tagit egna initiativ för att öka den fysiska aktiviteten och generellt sätt menar representanterna från förvaltningen för förskola och skola att det har skett en positiv utveckling gällande rastaktiviteter de senaste åren, vilket också ger en ökad rörelse. De poängterar dock vikten av

att ha låga trösklar in för att underlätta för både elever och lärare och för att kunna nå fler, samt för att lyckas förändra beteenden som ger goda effekter som består även på längre sikt.

3.3 Barriärer och framgångsfaktorer

För det första har vi kunnat se att arbete som är kopplat till rörelseförståelse i många fall är starkt personberoende, vilket gör att frågan riskerar att bli sårbar. Utan de personer som idag brinner för ämnet och är drivande i arbetet, är det alltså inte självklart att arbetet skulle fortgå. Därmed är det av stor vikt att frågan om rörelseförståelse är väl politiskt förankrad och att det från detta håll kommuniceras till de olika förvaltningarna, för att dessa hela tiden ska uppleva att de har tydliga förhållningsramar och stöd för sitt arbete. Flera av dem vi har talat med upplever i dagsläget att frågan kring fysisk aktivitet inte får tillräckligt stort utrymme vilket i en del fall leder till att man prioriterar andra frågor. Ett ökat fokus på frågan skulle också göra att antalet nyckelpersoner ökar, något som i förlängningen minskar sårbarheten. Trots att fokus på rörelseförståelse finns inskrivet i det idrottspolitiska programmet⁹ har det inte fått genomslag inom kommunernas förvaltningar.

Det har också blivit tydligt att det ofta är svårt att rent kvantitativt mäta effekten eller resultatet av olika insatser eller projekt. Rörelsedetektorer innebär en ekonomisk belastning och för med sig praktiska svårigheter som leder till att de inte alltid ger rättvis data. Därför kan det i vissa fall vara en god idé att satsa på kvalitativa metoder, vars resultat sedan kan fungera som underlag för att motivera framtida insatser.

Vidare kan vi konstatera att en stor fråga för de förvaltningar som arbetar nära barn och unga är pedagogiken. Om man ska lyckas fånga även de barn och unga som normalt sett är svåra att nå är det viktigt att utgå från en pedagogik som skapar trygghet, för att även dessa personer ska våga och vilja delta. Trygghet kan i allmänhet ses som en grundförutsättning för att lyckas med rörelseförståelse och arbetet kan gynnas av att man skapar trygga miljöer, gator och parker. Tänker man in rörelseförståelse i samhällsplanerandet från början är mycket vunnet, eftersom det kan bidra till att en positiv spiral skapas som banar väg för vidare utveckling.

⁹ Örebro kommun. Idrottspolitiskt program. Beslutad av Kommunfullmäktige, den 26 september 2018 § 140 <https://www.orebro.se/download/18.7a2ffe6916691839264fb/1540208767783/Idrottspolitiskt%20program.pdf>

3.4 Stöd och behov

Den generella slutsatsen är att det bör läggas stort fokus på kommunens personal och hitta vägar för att göra dem till bärare av frågan. Detta kan till exempel uppnås genom att dels öka den teoretiska kunskapen, dels genom att skapa roliga och kreativa utmaningar som inspirerar och uppmuntrar till rörelse. Här har ledningen och chefer ett stort ansvar att verka som goda förebilder; med deras hjälp kan varje medarbetare i Örebro kommun på sikt bli inspiratörer för rörelseförståelse. Prioritering på främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse behöver också tydliggöras i styrande dokument. Inom prioriterade verksamhetsområden utifrån att främja fysisk aktivitet skulle några personer kunna utses till nyckelpersoner för rörelseförståelse, *kunskapsbärare* och ha god kännedom om evidens kring rörelseförståelse samt goda exempel inom sitt verksamhetsområde.

3.5 Samverkan

Mycket av det vi har landat i efter våra samtal handlar om kommunikation, såväl internt som externt. Hur bör rörelseförståelse kommuniceras för att synliggöras? Hur kan de olika kommunförvaltningarna och parterna i rörelsenätverket på ett effektivt och enkelt sätt kommunicera med varandra? Slutsatsen är att man i första hand bör fokusera på den interna kommunikationen och se närmre på hur rörelseförståelse kommuniceras inom kommunens organisation samt vilka förbättringsåtgärder som finns. Detta för att undvika att samma arbete sker i parallella spår och för att på ett bättre sätt möjliggöra erfarenhets- och kunskapsutbyte, vilket är något som merparten av de vi träffat lyfter fram som oerhört centralt och grundläggande för att kunna lyckas. Till detta hör att utveckla samverkan mellan förvaltningar samt rörelsenätverkets parter; att arbeta för att hitta möjligheter för en bättre samverkan. Dessutom går det att finna inspiration hos andra framgångsrika kommuner, för att genom det finna goda vägar och metoder för att lyckas med arbetet kopplat till rörelseförståelse.

3.6 Slutsatser för Örebro kommun

- Öka kunskapen om rörelseförståelse samt dess fördelar och vinningar.
- Fokusera internt för att öka kompetensen och göra personalen till inspiratörer för rörelseförståelse.
- Utse några nyckelpersoner som kan bli kunskapsbärare och därmed sprida kunskap kring rörelseförståelse i prioriterade verksamheter enligt sin organisations handlingsplan för främjande av fysisk aktivitet.

- Tydlig kommunikation och riktlinjer till de olika förvaltningarna och enheterna för att klargöra prioriteringar och ansvarsområden.
- Tänk in rörelseförståelse från början vid nya insatser och projekt.
- Utveckla samverkan mellan olika förvaltningar och enheter.

4. Region Örebro län

4.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse

I likhet med Örebro kommun finns det även inom Region Örebro län en stor skillnad gällande kunskapen och kännedomen om begreppet rörelseförståelse. För majoriteten av de personer vi talat med var begreppet något helt nytt, även om dessa poängterar att de har god kännedom om de positiva effekterna med fysisk aktivitet. Däremot visade det sig, inte helt oväntat, att representanterna från sjukvården har stor kunskap om begreppet, även om de snarare benämner det som hälsolitteracitet¹⁰.

4.2 Nulägesanalys

Representanterna från sjukvården upplever att de har gott stöd från nationella riktlinjer; de arbetar för att skapa en mer jämlik vård i hela landet och för att förbättra människors levnadsvanor. Här fungerar inte minst fysioterapeuterna som goda exempel och bärare för frågan, trots att även dem betonar att det behövs vidare arbete för att förankra detta på ett ännu bättre sätt i verksamheterna. I sitt dagliga arbete talar de mycket om att det är viktigt att sträva efter att hitta rörelseglädjen hos befolkningen, vilket exempelvis har gjorts genom olika dansprojekt på några vårdcentraler. Deras arbete är under utveckling då de försöker att förbättra och utöka den förebyggande sjukvården, där rörelseförståelse kan spela en stor roll. Dessutom lyfts ett flertal goda exempel på vad som görs i dagsläget. Bland annat finns det exempel där man har implementerat dans på förskolor och skolor enligt olika rörelseprofiler, även om det arbetet kan breddas. Dessutom har de sett att den förskola som använder sig av naturmaterial och där barnen själva får möjlighet att bygga upp hinder har lett till att barnen snabbare lär sig att cykla och får bättre balans.

¹⁰ http://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/190655/e96854.pdf Hämtad 2020-02-19

4.3 Barriärer och framgångsfaktorer

En utmaning som lyfts är pedagogiken. De vi talat med är tydliga med att det är oerhört viktigt hur man förmedlar detta; när det görs insatser är det nödvändigt att arbeta med låga trösklar för att undvika exkludering och att ständigt påminna sig om att ju flera hinder som finns, desto färre kommer att ta sig över dem. I praktiken innebär det att försöka finna den lägsta gemensamma nämnaren, för att på så sätt säkerställa inkludering.

Vidare behöver det skapas en medvetenhet, vilket kan nås genom att fortsätta lyfta denna fråga och diskutera kring det. Likväl innebär det en utmaning i sig att lyckas förankra arbetet med rörelseförståelse i var och en av regionens verksamheter, vilket kräver en noggrann och genomtänkt strategi. I detta har ledningen ett ansvar att sätta fokus på området, eftersom det annars riskerar att bortprioriteras hos medarbetarna. Samtidigt är det viktigt att arbeta för att saker och ting inte endast sker ”högst upp” i organisationen, utan att fokusera på att skapa en rörelserik kultur som genomsyrar varje nivå av organisationen och dess verksamheter. Om ledningen lyckas skapa en organisationskultur som uppmuntrar till fysisk aktivitet kommer detta leda till att det även internaliseras hos de anställda, vilka sedan i sin tur kan sprida det vidare genom sina dagliga arbeten. Detta är nödvändigt för att regionens medarbetare på sikt ska kunna fungera som förebilder för dessa frågor, vilket i sig är en stor framgångsfaktor.

4.4 Stöd och behov

De stöd som efterfrågats är framför allt mer forskning kring rörelseförståelse, för att genom det kunna öka kunskapen om frågor som de här. Dessutom önskas en struktur för hur de ska arbeta med dessa typer av frågor; hur omsätter man egentligen teori till praktik? Detta blir viktigt för att undvika att arbetet stannar vid det teoretiska, utan att istället ta det vidare och lyckas med den praktiska implementeringen. Vidare behövs det en särskild prioritering av de områden som är mest utsatta och där specifika satsningar behövs som mest. Att utse ett antal nyckelpersoner som utvecklar en hög kompetens kring rörelseförståelse och fungerar som kunskapsbärare kan vara en viktig pusselbit.

4.5 Samverkan

Regionens representanter menar att ekonomi och organisationskultur ibland kan utgöra hinder för denna typ av arbete. Därav behöver man se över kommunikationen mellan olika enheter samt hur man samverkar inom verksamheten, men också hur man bäst förankrar arbetet i de olika verksamheterna. I dagsläget finns det redan samverkansgrupper där även externa parter

finns med, men de efterfrågar ytterligare stöd för vidare samverkan. En god idé är att skapa arbetsgrupper där det blir möjligt för rörelsenätverkets olika parter att utbyta kunskap, samt att skapa naturliga mötesforum där det tydliggörs vem som gör vad och vem som har vilket ansvarsområde.

4.6 Slutsatser för Region Örebro län

- Öka kunskapen om begreppet samt dess fördelar och vinningar.
- Fokusera internt för att öka kompetensen och göra personalen till inspiratörer för rörelseförståelse.
- Utse några nyckelpersoner som fungerar som kunskapsbärare och därmed sprider kunskap kring rörelseförståelse i prioriterade verksamheter enligt sin organisations handlingsplan för främjande av fysisk aktivitet.
- Skapa en infrastruktur för hur den teoretiska kunskapen ska omsättas till något praktiskt.
- Noggranna och genomtänkta strategier för hur man bör gå till väga för att lyckas förankra arbetet med rörelseförståelse i var och en av regionens verksamheter. I detta har ledningen ett ansvar att sätta fokus på området, eftersom det annars riskerar att bortprioriteras hos medarbetarna.
- Se över kommunikationen mellan olika enheter samt hur man samverkar inom verksamheten.

5. Örebro universitet

5.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse

Inom institutionen för hälsovetenskaper på Örebro universitet talar man mycket om fysisk aktivitet kopplat till idrott för prestation, men även om fysisk aktivitet som en del i att skapa en god hälsa samt förebygga och behandla sjukdomssymptom. En stor del kan kopplas till rörelseförståelse; då de arbetar för att studenterna på något vis ska bli förverkligare av fysisk aktivitet. Exempelvis i samband med fysisk aktivitet på recept handlar mycket om att lära sig att coacha och motivera, samt att kunna förstå en individs olika besvär och vad som är bra aktiviteter för just hen. Begreppet rörelseförståelse har börjat användas mer de senaste åren och arbete sker för att få in det mer i de olika programmen, även om de i dagsläget används mer inom utbildningen för idrottslärarna än inom tränarprogrammet. Sammantaget är kunskapen om begreppet rörelseförståelse hög hos de undervisande lärarna, även om vissa självklart är mer specialiserade än andra.

5.2 Nulägesanalys

För blivande idrottslärare är målet att dessa ska kunna ge grund för en rörelseförståelse hos barnen, att barnen ska få en bred rörelsebas att ta med sig vidare i livet. I tränarprogrammet är det möjligt att implementera rörelseförståelse på olika sätt; både som en del när man talar om fysisk aktivitet ur ett hälsoperspektiv genom att betona de olika faktorerna, men också inom coachning- och ledarskapskurser. Idrottslärarna är av naturliga skäl mestadels inriktade på barn och unga, medan man inom tränarprogrammet har ett starkt hela livet-perspektiv. I dagsläget talar man inte specifikt om hur idrotter kan samverka med varandra, men när det gäller barn- och ungdomar talar de om att det kan vara gynnsamt att utöva flera idrotter.

5.3 Barriärer och framgångsfaktorer

Ett hinder kan vara studenter som är väldigt snäva i sin inriktning på idrott och träning. Däremot har institutionen för hälsovetenskaper en styrka i att såväl studenter som lärare har ett starkt grundintresse för hälsorelaterade frågor, något som skulle kunna underlätta en satsning på rörelseförståelse. Däremot behöver de inom institutionen bli bättre på att lyfta frågan internt och öka förståelsen för ämnet hos studenterna. Rörelseförståelse berör många discipliner och forskningsområden varför fler akademier bör involveras inom Örebro universitet.

5.4 Stöd och behov

Av intervjuerna kan det konstateras att de största behoven hos denna part är ökad kunskap om nyttan och effekterna av rörelseförståelse, samt kunskap om hur det bör omsättas rent praktiskt. Det finns ett behov av att skapa mer evidens för frågan samt att frambringa en bredare syn på rörelseförståelse och fysisk aktivitet, inte minst inom tränarprogrammet. Denna kompetens besitter de redan till stor del internt och de är öppna för att lyfta in begreppet mer där det finns möjlighet, vilket innebär att det kanske till största del handlar om att lyckas omsätta det i praktiken. I lärarprogrammet finns det en önskan om att ta in en representant från RF-SISU Örebro län som föreläser om rörelseförståelse. Gällande detta är det också möjligt att få nya idéer genom att se på hur andra lärosäten (såväl nationellt som internationellt) arbetar för att implementera denna form av kunskap i sin undervisning.

5.5 Samverkan

Beträffande samverkan vore det möjligt att studenter utför en del av ett större projekt som leds av rörelsenätverket. Lyckas man starta ett sådant projekt öppnar det i sin tur för fler studentarbeten som rör just rörelseförståelse. Örebro universitet är öppna för samverkan, främst sådan som är kopplad till studenternas praktik. Det kan sannolikt gå att samarbeta med exempelvis Region Örebro län i deras olika satsningar på främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse. Ett annat önskemål som framkommit under kartläggningen är att Örebro universitet, i samverkan mellan nätverkets parter, anordnar en akademisk utbildning i rörelseförståelse för intresserade personalgrupper.

5.6 Slutsatser för Örebro universitet

- Bredda synen på fysisk aktivitet genom att även koppla in de dimensioner som är associerade till rörelseförståelse.
- Bli bättre på att lyfta frågan inom institutionen för att öka förståelsen för ämnet hos studenterna.
- Ökad kunskap om hur rörelseförståelse kan implementeras.
- Initiera forskning kring rörelseförståelse.

6. Länsstyrelsen Örebro

6.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse

I dagsläget använder de inte begreppet i sin verksamhet, mycket på grund av att begreppet upplevs så pass nytt. Det finns dock en stark nyfikenhet och en öppenhet för hur de skulle kunna tänka i de termerna i sin verksamhet.

6.2 Nulägesanalys

Istället för begreppet rörelseförståelse pratar de mycket om hälsofrämjande aktiviteter och friskvård. De har kommit långt i arbetet för att vara en attraktiv arbetsgivare och för att erbjuda goda möjligheter att balansera arbete och fritid. Medarbetarna ges möjlighet att utöva rörelse och fysisk aktivitet på en mängd olika sätt och på de villkor som man själv väljer. Det är alltså möjligt att säga att verksamheten på ett flertal sätt redan arbetar på ett sätt som stämmer väl överens med det som rörelseförståelse står för. Ett bra exempel är att det förs diskussioner om var medarbetarna kan förvara sina cyklar, något som i förlängningen skapar förutsättningar för fysisk aktivitet.

Kulturen i huset är hög vad gäller fysisk aktivitet och rörelse. Det kan till exempel handla om att medarbetarna tar trapporna istället för hissen, eftersom man belyser den långsiktiga vinningen av det. Sammanfattningsvis har de en stark kultur av rörelse, vilket underlättar och förenklar hälsofrämjande insatser. De arbetar även mycket med tillgänglighet, för såväl medarbetare som besökare.

6.3 Barriärer och framgångsfaktorer

Verksamheten är organiserad på ett sådant sätt att det är förhållandevis enkelt att påverka, vilket kan ses som en stor styrka. Utmaningen är att organisationen består av många spridda verksamheter och specialister. För Länsstyrelsen Örebro är det viktigt att fortsätta värna om rådande organisationskultur som på många olika sätt uppmuntrar till fysisk aktivitet, tillgänglighet och rörelse. Organisationen har i dagsläget många styrkor som kan betonas mer, inte minst när det gäller rörelserikedom och personalens möjligheter till att påverka olika frågor. De har möjlighet att utveckla arbetet för att öka kompetensen hos personalen av rörelseförståelse och på så sätt skapa en större förståelse för begreppet och dess positiva effekter både internt och externt. Rörelseförståelse kan med fördel föras in i den befintliga verksamheten, vilket på sikt skapar en rörelserik kultur som inte bara sprider sig till

medarbetarna utan även till de som medarbetarna kommer i kontakt med både i arbetslivet som i sina vardagsliv.

6.4 Stöd och behov

De behöver mer kunskap och information för att kunna ta arbetet med rörelseförståelse vidare och för att kunna sätta begreppet i ett större perspektiv där man inte endast fokuserar på fysisk aktivitet.

6.5 Samverkan

Länsstyrelsen Örebro kan hitta inspiration hos nätverkets andra parter med syfte att ta arbetet med rörelseförståelse vidare inom organisationen. Det kan till exempel handla om att utbyta tankar med Handelskammaren Mälardalen. RF-SISU Örebro län är inbjudna under våren för att hålla ett föredrag kring rörelseförståelse för arbetsmiljögruppen på länsstyrelsen.

6.6 Slutsatser för Länsstyrelsen Örebro

- Viktigt att fortsätta värna om rådande organisationskultur som på många olika sätt uppmuntrar till fysisk aktivitet, tillgänglighet och rörelse.
- Organisationens har många styrkor som kan betonas mer, inte minst när det gäller rörelserikedom och personalens möjligheter till att påverka olika frågor.
- Utveckla arbetet för att öka kompetensen hos personalen och göra dem till inspiratörer av rörelseförståelse.
- Hitta inspiration hos nätverkets andra parter med syfte att ta arbetet med rörelseförståelse vidare inom organisationen.

7. Handelskammaren Mälardalen

7.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse

De är i dagsläget väl bekanta med begreppet. Deras roll i rörelsenätverket ligger framför allt i att de har möjlighet att nå de privata företagen och att de på så sätt kan sprida kunskap om rörelseförståelse och rörelsenätverket.

7.2 Nulägesanalys

Handelskammaren Mälardalen kan verka som goda förebilder för hela rörelsenätverket, inte minst genom deras kreativitet och förmåga att tänka nytt. De har personaldagar och liknande som ofta vävs ihop med rörelse, dessutom genomför de olika tävlingar eller utmaningar som är kopplade till rörelse. Exempel på sådana kan vara att medarbetarna mäter antal steg per dag eller att man cyklar eller går till jobbet. Dessa typer av aktiviteter leder till rörelse men skapar också en naturlig dialog kring rörelse och fysisk aktivitet. Tidigare har de anordnat en paddelturnering kombinerad med frukost för företagare, något som var mycket uppskattat. De planerar att upprepa detta i vår, där man eventuellt kan lägga in en kortare föreläsning kopplad till rörelseförståelse.

Handelskammaren Mälardalen har således möjlighet att anordna olika aktiviteter kopplade till rörelseförståelse. En god idé är att koppla samman detta med det som ryms inom hållbart företagande, där man kan peka på att ökad fysisk aktivitet leder till högre effektivitet och lönsamhet. Ett konkret förslag på vad som kan göras är att bjuda in företag till en kunskapsfrukost eller ett lunchseminarium, där en representant från rörelsenätverket kan sprida kunskap om rörelseförståelse.

7.3 Barriärer och framgångsfaktorer

För att arbetet ska lyckas är det viktigt att lyfta det hållbara, långsiktiga perspektivet och att framhäva hur rörelseförståelse kan leda till större lönsamhet. Av den anledningen bör man koppla på ett företag som har lyckats med detta, som kan fungera som ett konkret och gott exempel. En utmaning kan dock vara att skapa intresse för frågan hos företagarna. Därför är det oerhört viktigt att anpassa aktiviteterna efter målgrupp och kunna visa på varför det är viktigt för dem, att visa på nyttan för just företagarna.

7.4 Stöd och behov

Det största behovet är spridning av kunskap för att på så sätt skapa en medvetenhet och en diskussion kring ämnet. De önskar även mer forskning och studier som är inriktade mot just rörelseförståelse i relation till näringslivet och företagande.

7.5 Samverkan

Gällande samverkan har det uppkommit förslag på att anordna någon form av träffar för rörelsenätverkets parter där de ges möjlighet att samtala och diskutera. Vidare kan rörelsenätverket finnas med som programpunkt på Handelskammarens Promotionsmöte med företagare. I ett sådant forum är det möjligt att lyfta ämnet på ett attraktivt och intressant sätt och samtidigt marknadsföra kommande event. Slutligen finns det en önskan om att rörelsenätverket arrangerar en konferens i Örebro, med huvudsyfte att sprida och öka kunskapen om rörelseförståelse. En idé är att utforma konferensen på så sätt att särskilda delar är specifikt riktade till företagare.

7.6 Slutsatser för Handelskammaren Mälardalen

- Goda förebilder i hur man på ett roligt och kreativt sätt kan få in rörelse och fysisk aktivitet i det dagliga arbetet.
- Handelskammarens roll ligger framför allt i att de har möjlighet att nå de privata företagen och att de på så sätt kan få ut kunskap om rörelseförståelse.
- De har möjlighet att anordna olika aktiviteter kopplade till rörelseförståelse. En god idé är att koppla samman detta med ”Hållbara medarbetare”. De kan till exempel bjuda in företag till en kunskapsfrukost eller ett lunchseminarium (kanske redan i vår), där de kan ta in någon från rörelsenätverket som kan sprida kunskap om rörelseförståelse.
- Viktigt att lyfta det hållbara, långsiktiga perspektivet och att framhäva varför rörelseförståelse kan leda till större lönsamhet.
- Anpassa kommande aktiviteter efter målgrupp och kunna visa på varför det är viktigt för dem, visa på nyttan för just företagarna.

8. RF-SISU Örebro län

8.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse

Intervjuerna har visat att majoriteten av idrotterna som medverkat i kartläggningen har en god förståelse för begreppet rörelseförståelse och att de aktivt använder det i sina olika verksamheter. Många framhäver att de är bekanta med begreppet sedan tidigare även om arbetet med rörelseförståelse har påbörjats på allvar först den senaste tiden. Det finns dock ett fåtal undantag där idrotten i fråga ännu inte har anammat begreppet och där kunskapen om ämnet är relativt låg.

Sammantaget är det tydligt att idrotterna ser stora vinningar med att arbeta med rörelseförståelse. En av de största vinningarna som lyfts fram är att rörelseförståelse leder till att fler stannar i idrotten och idrottar längre, inte minst för att de aktiva får feedback på sitt utövande och stärker sitt självförtroende. Dessutom får de aktiva en bred rörelsebas som de har nytta av även utanför idrotten, det ger en varierad träning som inspirerar och utmanar.

Representanterna vid intervjuerna drar slutsatsen att rörelseförståelse kan fungera som en av nycklarna till ett livslångt idrottande, samtidigt som det ger goda effekter för den aktive såväl fysiskt som psykiskt, idrottsligt och privat.

8.2 Nulägesanalys

Idrotten i sin helhet arbetar aktivt med rörelseförståelse och ett flertal har det inskrivet i sina policydokument. Resultatet har visat att de idrotter som får riktlinjer från sina SF är de som kommit längst i arbetet, även om flera parter poängterar att intresset också måste komma från ”lägre” nivåer i verksamheten för att det ska få ett lyckat utfall.

Flera framgångsrika idrotter kallar det kanske inte nödvändigtvis för rörelseförståelse i den dagliga verksamheten men arbetar ändå med alla dimensioner av begreppet på ett konkret sätt, till exempel med hjälp av utbildningsmaterial eller övningsbanker som är anpassat efter olika åldrar eller nivåer. Många har lagt in rörelseförståelse som en del av de första tränar- eller ledarutbildningar som erbjuds, för att så många ledare som möjligt tidigt ska få med sig det som en naturlig del i sitt aktiva ledarskap. Ett antal parter beskriver hur de har moderniserat och anpassat sin pedagogik efter rörelseförståelse, där det exempelvis kan ingå att involvera de aktiva på ett nytt sätt i träningarna som underlättar tanke och reflektion.

Vissa idrotter har lagt mer fokus på att modifiera träningarna för alla nivåer och åldrar utifrån ett rörelseförståelse-inspirerat synsätt, det kan till exempel handla om att addera nya redskap

eller att lägga till ett nytt element i en redan existerande övning. Andra har skapat helt nya grenar i sina verksamheter som riktar sig till grupper som de normalt har svårt att nå, såsom äldre eller funktionsnedsatta. Ett fåtal idrotter arbetar inte ännu med rörelseförståelse.

8.3 Barriärer och framgångsfaktorer

I samtalen med de olika idrotterna har ett flertal barriärer och framgångsfaktorer kunnat identifieras. En av de starkaste framgångsfaktorerna för att lyckas med arbetet har visat sig vara att skapa en kultur som genomsyras av öppenhet och nyfikenhet, då det underlättar implementeringen av rörelseförståelse. Flera parter finner en utmaning i att hitta vägar för att komma ifrån det konservativa tankesättet som (i olika utsträckning) har präglat deras idrotter. De betonar vikten av att våga prova och tänka nytt, för att på så sätt hitta framgångsrika medel som främjar deras verksamheter. Här underlättar det också om det aktuella förbundet är nytänkande, då det avspeglar sig i dess verksamheter.

Något annat som visat sig vara en nyckel till framgång är att varva teori och praktik. Vissa idrotter har redan idag en väl fungerande balans mellan teoretiskt och praktiskt arbete med rörelseförståelse, medan andra endast fokuserar på det teoretiska vilket leder till svårigheter när det kommer till att tillämpa idéerna och kunskapen praktiskt i alla nivåer i verksamheten.

Ytterligare framgångsfaktor som nämns är vikten av att få både ledare och aktiva att förstå varför det är väsentligt att arbeta med rörelseförståelse. Det är därför möjligt att slå fast att välutbildade och kompetenta ledare som kan motivera arbetet ofta fungerar som en nyckel till ett lyckat arbete. Det gör det också enklare för föreningarna att ta konceptet till sig och förhindrar att rörelseförståelse endast blir ytterligare en sak i mängden som de ska jobba med. Genom att arbeta både teoretiskt och praktiskt och säkerställa ett bra utbildningsmaterial är det också enklare att nå alla ledare, även de som varit aktiva inom föreningen länge och som kanske är vana att göra på sitt eget sätt, eftersom de förstår vinningarna fullt ut.

En stor barriär för idrotterna är att alla inte vet vad rörelseförståelse är. Därför blir det viktigt att både förbund och föreningar sprider kunskapen på ett genomtänkt och tydligt sätt. Bristen på kunskap kan till exempel leda till svårigheter att få tillgång till en förening, eftersom de personer som är verksamma där inte känner till rörelseförståelse som begrepp. Här kan övningsbanker och liknande material fungera som en bra hjälp för föreningarna.

Flera parter lyfter fram föräldrar som en potentiellt svår grupp, då de kan vara överengagerade eller ifrågasättande. Återigen bör det därför framhävas hur betydelsefullt kunskap och kompetens är för att arbetet med rörelseförståelse ska lyckas, eftersom det på ett effektivt sätt

motverkar de eventuella barriärer som kan uppstå. Kunskapsspridning och välutbildade ledare sänker trösklarna och gör det enklare att argumentera för rörelseförståelse som koncept, samt underlättar processen att göra det till en naturlig del av verksamheten.

8.4 Stöd och behov

Det stöd som efterfrågas är bland annat mer utbildningsmaterial och övningsbanker som är anpassade efter idrotter, ålder och nivå. Detta för att öka kunskapen och göra rörelseförståelse mer tillgängligt och enklare att anamma för ledare och tränare. Dessutom uttryckte parterna en önskan om en allmän föräldrautbildning med fokus på rörelseförståelse, då det kan förhindra invändningar från denna grupp och istället leda till att fler föräldrar uppmuntrar och ser positivt på arbetet med rörelseförståelse. Vidare är frågan om anläggningar ett annat utvecklingsområde. Flera parter upplever detta som en utmaning då de inte har tillgång till tillräckligt med anläggningar eller då deras anläggningar utgör hinder för arbetet med rörelseförståelse, exempelvis för att de inte har tillgång till redskap och material som de önskar.

Mer kunskap är något som alla parter önskar. Det kan till exempel handla om kunskap rörande hur man skapar en bra lärandemiljö kopplad till rörelseförståelse, men också stöd och kunskap för att lyckas implementera det ännu bättre i de olika verksamheterna. Här kan det vara en god idé att en representant från RF-SISU Örebro län bjuder in till en träff där rörelseförståelse presenteras och diskuteras och där de olika idrotterna kan ta del av Riksidrottsförbundets perspektiv på arbetet med rörelseförståelse.

8.5 Samverkan

Gällande samverkan är det tydligt att parterna värdesätter att ha en god kommunikation och en pågående dialog de olika idrotterna emellan. Genom det kan de samarbeta och lära sig av varandra, vilket utvecklar idrottsrörelsen i stort. Flera av de intervjuade idrotterna ingår till exempel i samsynssatsningen som görs mellan ett flertal stora lagidrotter, något som de involverade upplever som mycket positivt. Något som också uppkommit under samtalen är en önskan om vidare samverkan idrotterna emellan, där olika idrotter kan träna tillsammans. Detta skulle kunna minska problemet med anläggningar samt uppmuntrar till variation och allsidighet.

Det framgår tydligt att inspel från andra parter än idrottsrörelsen är något som efterfrågas, för att på så sätt aktualisera begreppet ännu mer. I detta ingår även att de olika idrotterna önskar

få tillgång till mer forskning och fakta, något som till exempel Örebro universitet kan bidra med.

8.6 Slutsatser för RF-SISU Örebro län

- Viktigt att sprida kunskapen om rörelseförståelse på ett tydligt och genomtänkt sätt.
- Bra utbildningsmaterial och välutbildade kursledare är en grundförutsättning för att lyckas.
- Skapa en strategi för hur man på bästa sätt omsätter teori till praktik.
- Stöd för att implementera rörelseförståelse ännu bättre i de olika verksamheterna.
- Ha en pågående dialog de olika idrotterna emellan för att underlätta samarbeten och för att kunna få stöd och hjälp av varandra.

9. Sammanfattning

Avslutningsvis bör det framhåvas att det regionala nätverket för rörelseförståelse besitter en oerhörd kompetens, även om det fortfarande finns kunskapsluckor. Det första steget i arbetet är därför att öka kunskapen hos de olika parterna och att satsa på att göra parternas medarbetare till starka bärare av frågan. Det är avgörande att varje part gör sin egen handlingsplan för implementering av rörelseförståelse och främjande av fysisk aktivitet i. I nästa steg är den stora utmaningen hur man på bästa sätt ska kunna nyttja nätverkets gemensamma kraft och olika kompetenser för att stödja det som görs i varje organisation. I detta är framför allt tre saker avgörande:

Först och främst är det nödvändigt att hitta goda forum för samverkan och kommunikation som möjliggör att parterna kan samarbeta kring olika projekt och insatser, men som också underlättar kompetensutbyte. I dagsläget finns det brister i kommunikation och samverkan, såväl internt som externt. Det andra är att inte endast fokusera på ledningen utan att även involvera representanter från andra nivåer av de olika verksamheterna, även om ledningen givetvis besitter ett stort ansvar i att skapa en rörelserik kultur samt i frågan om att skapa tydliga riktlinjer för på så sätt att undvika förvirring gällande vilka prioriteringar som ska göras. Det tredje handlar om att utforma en praktisk plan för hur arbetet ska fortskrida; handlingsplaner som är anpassade för såväl rörelsenätverket i sin helhet som för varje enskild part. Lyckas man med detta är bedömningen att det finns stora möjligheter för att arbetet med rörelseförståelse för ökad fysisk aktivitet ska bli framgångsrikt och få gott genomslag.

10. Identifierade insatsområden för rörelsenätverket

10.1 Främjande av fysisk aktivitet och rörelseförståelse

- Kunskapen om rörelseförståelse skiljer sig mycket mellan de olika parterna i rörelsenätverket.
- Vissa parter arbetar aktivt med rörelseförståelse, medan det för andra är något helt nytt.

10.2 Nulägesanalys

- Det är mer vanligt förekommande att man talar om *fysisk aktivitet* än *rörelseförståelse*.

- Hos alla parter finns det goda exempel på hur fysisk aktivitet främjas i dagsläget, även om majoriteten poängterar att arbetet bör utvecklas.
- Hos många parter är hållbarhet en stor fråga, något som enkelt kan kombineras med fysisk aktivitet.

10.3 Barriärer och framgångsfaktorer

- Befintliga organisationsstrukturer och svårigheter inom de olika organisationerna kan utgöra en barriär, då dessa gör det svårt att förankra arbetet på alla nivåer i verksamheterna.
- Ledningen har ett stort ansvar men det är viktigt att inte endast involvera dessa, utan att även ha med representanter från flera delar av organisationen eftersom det underlättar den praktiska implementeringen av frågan.
- En av de största barriärerna är att det saknas en djupare förståelse för rörelseförståelse.
- I många fall saknas tydliga riktlinjer att förhålla sig till, vilket leder till att frågan om fysisk aktivitet (eller rörelseförståelse) prioriteras bort.
- I dagsläget är det inte tydligt vem som förväntas göra vad och som en följd av detta sker mycket arbete i parallella spår.
- En framgångsfaktor har visat sig vara att finna drivande nyckelpersoner som tar arbetet framåt. Det är dock viktigt att undvika att göra frågan alltför personberoende.
- Insatser och aktiviteter bör ha låga trösklar för att säkerställa inkludering och för att öka chanserna att nå de samhällsgrupper som generellt sett är svåra att nå.
- En stor framgångsfaktor är att fokusera på att öka kunskapen hos de olika personalgrupperna och på att göra personalen till bärare för frågan. Detta är något som lyfts i samtliga samtal.

10.4 Stöd och behov

- Skapa en större samsyn inom nätverket.
- Öka kunskapen om begreppet rörelseförståelse, dess innebörd och betydelse. Betona syftet och nyttan med arbetet, för att på så sätt öka förståelsen och fokuset på frågan.
- Skapa strategier för hur teori omsätts till praktik samt hur rörelseförståelse ska implementeras, då detta är något som majoriteten av parterna saknar.
- Sprid goda exempel till varandra.

- Tydliggöra i styrdokument och handlingsplaner vad som bör prioriteras. Vem/vilka ska göra vad? Vem/vilka ansvarar för vad?

10.5 Samverkan

- Se över kommunikationen, såväl internt som externt.
- Arbeta på ett sådant sätt som gör att man inte dubbelarbetar, undvika parallella spår och sträva efter att arbeta tillsammans.
- Hitta forum för samverkan mellan parterna som underlättar kompetensutbyte och gemensamma projekt.
- Utbilda nyckelpersoner som fungerar som kunskapsbärare av rörelseförståelse inom respektive organisation.
- Dra nytta av den kompetens som finns hos nätverkets olika parter för att sprida kunskapen och implementera arbetssättet i länets övriga kommuner.