

Projekt Starka

Datum
2018-09-04

Startdatum:	2017-08
Slutdatum:	2018-05
Beställare:	PART styrgrupp
Projektledare:	Therese Lundin, PART

Utvärdering av projekt Starka i Landskrona och Helsingborg

Innehåll

1. Sammanfattning.....	2
2. Bakgrund till projektet.....	2
3. Syfte	3
4. Mål.....	3
5. Uppföljning.....	3
5.1 Uppstart.....	3
5.2 Genomförande	4
5.3 Enkäter och fokusgrupp	5
6. Resultat.....	5
6.1 Tjejernas resultat och tankar.....	5
6.2 Gruppledarnas tankar	8
6.3 Professionens tankar	9
7. Lärande.....	9
8. Fortsättning.....	10



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

1. Sammanfattning

Starka är Skåneidrottens koncept som olika aktörer och individer via PART har hjälpt till att utveckla. Starka är en träningsgrupp för unga som vill komma igång med fysisk träning. Gruppen har träffas en gång i veckan under 15 veckor och har letts av gruppledare från Friskis&Svettis. I både Landskrona och Helsingborg har satsningen vänt sig till tjejer i framförallt åk 7. Inbjudan till träningsgruppen har riktats till individer och har getts ut av skolsköterskor, hälsocoach och socialarbetare. Resultaten visar att både deltagarna, professionen och gruppledarna tycker att Starka har varit positiv. Det går inte att uttala sig om effekterna på deltagarnas hälsa men vi ser att formen såsom Starka är uppbyggd upplevs som positiv av både deltagare och deras vårdnadshavare och fyller en viktig funktion. Till hösten kommer nya grupper att starta upp i båda städerna och i fortsatt samarbete med Skåneidrotten och Friskis&Svettis.

2. Bakgrund till projektet

Forskning visar att fysisk aktivitet har positiv påverkan på individers hälsa och hjärna. Det finns exempelvis ett samband mellan fysisk aktivitet och koncentrationsförmåga, förbättrade skolprestationer, mental hälsa, självkänsla och kroppsvikt bland barn och unga (www.fyss.se). Fysisk aktivitet gör oss också mer tåliga att motstå negativ stress, och har en förmåga att dämpa psykiska besvär såsom oro, ångest och nedstämdhet (Hansen, 2016). Samtidigt så visar Region Skånes Folkhälsorapport att endast hälften av flickorna i åk 6 når upp till den dagliga rekommendationen för fysisk aktivitet, och aktiviteten avtar ju äldre flickorna blir. Bland pojkar i samma årskurs är siffran något högre (Region Skåne, 2016). Forskningsstudien Ung Livsstil Helsingborg visar på samma mönster dvs att flickor är inaktiva i högre utsträckning än pojkar och inaktiviteten ökar ju äldre barnen blir och är som högst i gymnasiet (Blomdahl, 2017).

Under sommaren 2017 påbörjade PART och Skåneidrotten ett samarbete genom Skåneidrottens satsning *Starka tjejer* (benämns här efter *Starka*) med målet att stärka unga inaktiva tjejers fysiska och psykiska hälsa. *Starka* är en träningsgrupp för unga i åldern 12-16 år som vill komma igång med fysisk träning. Gruppen träffas vid 15 tillfällen (1ggr/v) och får prova på olika former av fysisk träning. Två föreläsningar (rörelsens effekter på ditt mående samt kost) med inslag av praktiska övningar ingår vid två tillfällen. *Starka* startade som ett delprojekt i PARTs övergripande uppdrag att arbeta för att motverka uppkomsten av psykisk ohälsa bland barn och unga. Övriga samverkansparter i projektet har varit Friskis&Svettis Helsingborg, Friskis&Svettis



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

Landskrona, elevhälsan Helsingborg, elevhälsan Landskrona, Närvaroteamet Helsingborg, Individ- och familjeförvaltningen Landskrona, Socialförvaltningen Helsingborg samt BUP första linjen.

3. Syfte

Syftet var att främja ungas psykiska och fysiska hälsa genom att uppmärksamma unga tjejer som lever ett fysiskt inaktivt liv och erbjuda dem att gå med i träningsgruppen Starka.

4. Mål

Målet var att undersöka Starkas påverkan på målgruppen avseende psykisk och fysisk hälsa och för att ta reda vad deltagarna tyckte om formen som träningsgruppen utgjorde.

5. Uppföljning

5.1 Uppstart

Inledningsvis bildades en arbetsgrupp¹. Arbetsgruppen tog fram uppföljningsfrågor och information till deltagare och professionen. En viktig del i projektet var att fånga vad tjejerna själva tyckte om Starka. Under uppstartsfasen fördes en dialog om målgrupp och eventuella avgränsningar. Målgruppen avgränsades till att fokusera på tjejer i åk 7 och som vill komma igång med fysisk träning på fritiden. I Landskrona ingick samtliga kommunala högstadium och i Helsingborg ingick högstadium som låg nära Friskis. Skolsköterskorna var den profession som utgjorde den största gruppen i båda städerna men även närvaroteamet, socialsekreterare, fältarbetare och personal från BUP första linjen var involverade. Professionens roll var att informera och lämna inbjudan till målgruppen för satsningen. I slutet av oktober 2017 genomfördes uppstartsträffar i de båda städerna och träningsgruppen startade upp tre veckor senare.

¹ Arbetsgruppen bestod av projektledare PART, projektledare Skåneidrotten, skolläkare Landskrona samt skolsköterska och strategisk utvecklare elevhälsan Helsingborg. Även andra nyckelfunktioner var involverade i planeringsarbetet.



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

5.2 Genomförande

När träningsgruppen startade i Landskrona var sju deltagare anmälda från två olika skolor (åk 7 och en åk 8). Under de veckorna som träningen varade hoppade tre deltagare av från samma skola och tre nya tillkom från en annan skola (åk 6). Samtliga deltagare fick inbjudan via sin skolsköterska. Träningsgruppen träffades vid 16 tillfällen och tiden sträckte sig över jullov, sportlov och påsklov. Gruppen leddes av två gruppledare och ibland fanns även en tredje ledare med för att hålla i ett träningspass exempelvis dans. Träffarna varade 1,5 timmar och inleddes med samling och mellanmål. Därefter provade deltagarna på olika träningspass som fanns i Friskis utbud. Gruppledarna försökte tillgodose deltagarnas önskemål om aktivitet. Närvaron var god bland deltagarna men sjönk vid tillfällen då aktiviteten inte upplevdes så rolig exempelvis vid utomhusträning. Det var vanligt att gruppledarna mejlade eller skickade SMS till deltagarna inför träffarna. Det fanns också möjlighet för deltagarna att träna tillsammans med en av gruppledarna mellan träffarna, vilket en av deltagarna gjorde.

När träningsgruppen startade i Helsingborg var 15 deltagare anmälda från fem olika skolor (åk 7 och enstaka åk 8 och åk 9). Under de veckor som träningsgruppen varade hoppade fem av vid olika tillfällen och två nya deltagare tillkom. Majoriteten av deltagarna fick inbjudan via sin skolsköterska och några fick inbjudan från sin socialsekreterare eller kommunens närvaroteam. Träningsgruppen träffades vid 15 tillfällen och tiden sträckte sig över jullov och sportlov. Gruppen leddes av en gruppledare och oftast fanns en andra ledare med för att hålla i ett träningspass exempelvis dans. Träffarna varade ca 1 timme och det fanns möjlighet för deltagarna att komma tidigare och hänga tillsammans med gruppledaren. Mellanmål serverades antingen före eller efter träningspasset. Deltagarna fick prova på olika träningspass som fanns i Friskis utbud och som hade schemalagts före uppstart. Vid flera tillfällen var deltagarnas närvaro mycket låg.

När träningsgrupperna hade varit ingång halva tiden (slutet av januari) samlades involverad personal från ingående verksamheter till en halvtidsträff. På mötet framkom olika situationer och svårigheter som gruppledarna ställdes inför och problemet med närvaron i Helsingborg lyftes. För att öka stödet till gruppledarna genomfördes därefter en separat träff. Efter jullovet skickades SMS och mejl ut till deltagare och vårdnadshavare för att försöka förbättra närvaron i Helsingborgsgruppen. Kontakt togs också med skolsköterskor som anmält deltagarna och avhoppande deltagare för att förstå vad frånvaron och avhoppet



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

berodde på. Ett par från projektets arbetsgrupp träffade också Helsingborgsgruppen i halvtid för att fånga deltagarnas upplevelse av Starka.

5.3 Enkäter och fokusgrupp

För att fånga deltagarnas upplevelse av sin hälsa och Starka fick de fylla i en enkät vid första tillfället och en enkät vid sista tillfället. I Landskrona genomfördes även en fokusgrupp för att få fördjupade svar utifrån sammanställningen av enkäterna². Information till vårdnadshavare om enkäterna och uppföljning av satsningen skickades med deltagarna hem. En enkät skickades också ut till vårdnadshavare och personal som informerat och lämnat inbjudan till deltagare³. Intervju med gruppledarna från Friskis & Svettis genomfördes också efter att träningstillfällena var slut.

6. Resultat

6.1 Tjejernas resultat och tankar

Drygt hälften av deltagarna i Landskrona hade varit medlem i en idrottsförening tidigare, och i Helsingborg hade nästan alla deltagare varit medlem i en idrottsförening tidigare. Anledningen till att vara med i Starka varierade något mellan städerna⁴. Föräldrarna hade liknande svar som deltagarna.

6.1.1 Hälsa och skolarbete

I Landskrona svarar majoriteten av deltagarna "mycket bra" eller "bra" på frågan om de trivs i livet just nu, men tre individer trivs "mindre bra". Nästan samtliga deltagare känner sig glada "mycket ofta" och någon enstaka uppger "inte så ofta". Eftermätningen visar en positiv förflyttning på båda dessa frågor. Majoriteten av deltagarna känner sig "ofta" eller "oftast" utvilade. Det finns enstaka som "inte så ofta" eller "aldrig" känner sig utvilad. Känslan av att vara full av energi har förändrats positivt och samtliga upplever att de "mycket ofta" eller "ofta" har denna känsla. Samtliga deltagare tycker att skolarbetet går "bra" eller "mycket bra" och det finns

² 14 deltagare svarade på enkäterna både före och efter träningsgruppen (före: La=7, Hbg=7, efter: La=6, Hbg=8), och fem deltagare från Landskrona deltog i fokusgruppen.

³ Nio vårdnadshavare svarade (La=3, Hbg=6), och fyra från professionen svarade (La=2, Hbg=2).

⁴ Landskrona: 1) Lära mer om kost 2) Må bättre 3) Komma igång med träning 4) Hitta ny aktivitet/idrott, träffa nya vänner, bara träna med tjejer 5) Något att göra efter skolan. Helsingborg: 1) Komma igång med träning 2) Träffa nya vänner 3) Lära mer om kost 4) Hitta ny aktivitet/idrott, må bättre, något att göra efter skolan 5) Bara träna med tjejer.



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

ingen skillnad i eftermätningen. Samtliga föräldrar uppger att de märker skillnad (varierande grad) inom samtliga kategorier.

I Helsingborg svarar också majoriteten av deltagarna "mycket bra" eller "bra" på frågan om de trivs i livet just nu, men någon individ trivs "mindre bra". Samtliga deltagarna känner sig glada "mycket ofta" eller "ofta" och majoriteten kan oftast koncentrera sig i skolan. Samtliga deltagare tycker att skolarbetet går bra. Det finns ingen större skillnad i deltagarnas svar före och efter träningsgruppen. Majoriteten av deltagarna känner sig "ofta" eller "oftast" utvilade, medan några upplever att de inte känner sig utvilade så ofta. Känslan av att vara full av energi verkar ha förändrats positivt från "ofta" till "mycket ofta". Samtliga föräldrarna uppger att de märker skillnad (varierad grad) på barnet avseende gladare och mer energi. Majoriteten av föräldrar uppger också att de märker skillnad (varierad grad) på utvilad på morgonen, bättre koncentration samt lyckas bättre med skolarbetet.

Resultatet är positivt men antalet som ingår i grupperna som svarat på enkäten är mycket litet. Det går inte att jämföra föremätningen med eftermätningen rakt av eftersom deltagare har slutat och nya deltagare har tillkommit under den tid som träningsgrupperna varit igång.

6.1.2 Nya vänner

Att träffa nya vänner rankades högre av deltagarna i Helsingborg än i Landskrona. I Helsingborg kände nästan samtliga deltagare någon i gruppen sedan tidigare och nästan samtliga svarar att de inte fått några nya vänner. I Landskrona kände nästan samtliga deltagare någon i gruppen sedan tidigare och nästan samtliga uppger att de fått nya vänner. Att vidga det egna sociala nätverket är en del som satsningen vill främja och också det som Helsingborgsgruppen rankat på andra plats. Här har gruppledaren ett viktigt uppdrag och kan till exempel inleda med lära känna övningar för att deltagarna ska skapa en relation till varandra och till gruppledaren.

6.1.3 Aktivitetsutbud, träningsgrupp och fortsatt träning på egen hand

I Landskrona vill fyra deltagare fortsätta träna och tre kommer kanske att fortsätta. Aktiviteter som deltagarna vill fortsätta med är yoga, spinning och gym. Nästan alla deltagare nämner gymkort och att gå med en kompis som det viktigaste för att fortsätta träna. Ett par önskar också att Starka ska finnas kvar och ha fortsatt möjlighet att träna med gruppledaren samt att det ska finnas gymträning för dem under 15 år. Endast någon enstaka kan tänka sig att gå och träna själv på ett grupplass. Aktiviteter som var roliga/inte roliga varierade utifrån varje individ. Några



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

deltagare uppger att de saknat aktiviteter och gym nämns som en aktivitet. Några av tjejerna använder appar, youtube mm för att fortsätta träna på egen hand hemma.

I Helsingborg vill tre deltagare fortsätta träna, två vet ej och tre kommer inte att fortsätta. Aktiviteter som deltagarna vill fortsätta med är yoga spinning och boxning. I övrigt varierade aktiviteter även i denna grupp som deltagarna tyckte var roliga/inte roliga. Ingen uppger att de saknat någon aktivitet. I samtal med avhoppade deltagare framkom att man saknade att få vara i gymmet, och det var en förväntning som fanns men som inte infriats och var en anledning till avhoppet. Att ha motivation är något som tjejerna menar är det viktigaste för att de ska fortsätta träna och någon nämner även tid samt att gå med en kompis. I övrigt finns inga förslag på vilka träningsmöjligheter som borde finnas för tjejer i deras egen ålder. Någon deltagare önskar att det skulle finnas ett träningsställe nära bostaden. För att få barnen att fortsätta träna önskar föräldrarna att det ska finnas alternativ som inte kostar så mycket, att tiden fungera, att motivationen finns hos barnet och att barnet märker av effekterna såsom att bli piggare både fysiskt och psykiskt. Det finns också önskemål om möjlighet för barnen att få vara på gymmet.

I Landskrona skulle samtliga deltagare rekommendera Starka till andra, och i Helsingborg skulle majoriteten av deltagare göra det medan några inte vet. Nästan alla föräldrar skulle rekommendera Starka till andra, och en vet ej. Deltagarna från båda träningsgrupperna är mycket positiva till utformningen av Starka. De ser mycket positivt på att ingå i en grupp, träffas varje vecka, ha en gruppledare samt och att endast träna med tjejer. Stämningen i grupperna upplevs som mycket bra eller bra av samtliga. Föräldrarnas svar överensstämmer med deltagarnas. Någon förälder tycker att det har varit för stor ålderskillnad mellan deltagarna i Helsingborgsgruppen. Majoriteten av deltagarna i Helsingborg tror att Starka eller en liknande grupp skulle hjälpa andra att komma igång med träning. Några tycker också att träningarna ska vara roliga utan killar och att den ska vara kul och icke-krävande.

6.1.4 Kostföreläsning och mental träning

Vid ett tillfälle har träningsgrupperna deltagit vid en kostföreläsning med praktiskt moment och vid ett tillfälle har de haft mental träning. Nästan samtliga deltagare i de båda träningsgrupperna tyckte att kostföreläsningen och mental träning var "mycket bra" eller "bra". Endast ett par från Helsingborgsgruppen tyckte båda dessa tillfällen var "mindre bra". I intervju med Landskronagrupperna framkommer att deltagarna är medvetna om vikten av att äta frukost och vad den kan innehålla. Ett par i gruppen äter frukost och ett par äter inte frukost. Framöver kommer passet med mental träning att ändras till rörelsens effekter på ditt mående.



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

6.1.5 Aktivitetsarmband

Samtliga deltagare fick ett aktivitetsarmband. Av deltagarna i Landskrona som svarar att de använt armbandet så upplever samtliga att det har ökat motivationen till fysisk aktivitet (5/5). I Helsingborg upplever majoriteten av deltagarna som använt armbandet att det har ökat motivationen till fysisk aktivitet (5/8). Övriga upplever att det delvis har påverkat. Armbandet har i huvudsak använts för att räkna antal steg och motiverat till promenad för att öka antalet. En deltagare har använt Relax funktionen för att kunna slappna av före sänggående och ett par har varit nyfikna på armbandets sömnfunktion.

6.2 Gruppledarnas tankar

Som en del i uppföljningen intervjuades gruppledarna (tre gruppledare och en ansvarig för kontakt med företag/kommun mm). Friskis var intresserad av att delta i satsningen för att nå målgruppen unga tjejer som inte är så synliga inom föreningen. De upplever att Starka övergripande har fungerat bra och att det har varit roligt, lärorikt och spännande att ha hand om träningsgrupperna. Det har också funnits stort intresse från andra ledare på Friskis att hålla i träningspass. Gruppledarna ser positivt på satsningen och om nya grupper kommer att starta på Friskis kommer mer reklam att göras.

Olika lärdomar och erfarenheter har gjorts, och vissa behov och önskemål har lyfts vidare till projektet och Skåneidrotten. Tjejerna som deltog hade olika erfarenhet av träning sedan tidigare och befann sig på olika nivåer och behövde därför motiveras och peppas olika. Gruppledarna för Starka kommer framöver ha möjlighet att gå en grundutbildning inom samtalsmetodik och få utbildning och tillgång till handledningsmaterial samt möta gruppledare från andra städer för att utbyta erfarenheter. Detta har tagits fram av Skåneidrotten utifrån dessa gruppledares erfarenheter och önskemål för att rusta gruppledarna på ett bättre sätt. Gruppledare menar att det finns stora vinster med att vara två ledare för att ha möjlighet att möta varje individ på ett bra sätt. Det har också varit en styrka att kunna bolla sinsemellan. Att göra tjejerna delaktiga i vilka aktiviteter gruppen ska prova på verkar också ha varit positivt, liksom att anpassa träningspassen utifrån gruppens respektive individens nivå. I Landskrona har det funnits en samling med mellanmål före träningen och det upplever ledarna som positivt. Passen med kost och mental träning upplevs som lite långa. Ledarna är medvetna om att tjejerna efterfrågar möjligheter att träna ute i gymmet och hoppas kunna erbjuda ungdomsverksamhet framöver. Om nya grupper startas önskar ledarna att det blir tydligt hur frånvaro ska hanteras.



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

6.3 Professionens tankar

Personalen är positiv till Starka och samtliga upplever att satsningen har tillfört något till det egna arbetet. Personalen ser behov av en fortsättningsgrupp för som dem som har det behovet, samt att nya grupper startar. Det finns även behov av att starta en grupp Starka för dem som identifierar sig som kille.

Personalen upplever det positivt och värdefullt att ha en konkret och tydligt fysisk aktivitet att hänvisa till utanför skoltid. Fysisk aktivitet är en friskfaktor som inom ramen för Starka även erbjuder gemenskap. Någon har även fått en annan relation till föräldrarna. Inför uppstart av en ny grupp är det viktigt att professionen får information om uppstartsdatum och avslutningsdatum i god tid samt att målgruppen är tydlig. Personalen har till störst del anmält deltagarna till Starka och Friskis har tagit emot anmälningarna. Några deltagare har själva anmält sig samt någon enstaka vårdnadshavare. Det har framkommit att personalen i flera fall önskar återkoppling på de anmälda deltagarnas närvaro. I något fall har personalen varit i direkt kontakt med gruppledaren och i några fall har projektet sett till att berörd personal fått informationen. Kontaktvägar för kommunikering om närvaro behöver tydliggöras inför en ny grupp. Vikten av att arbeta ihop gruppen genom att exempelvis arbeta med lära känna övningar lyfts och att erbjuda gruppledarna ledarskapsutbildning.

7. Lärande

Trots att det har varit ett mindre antal deltagare i Starka så har satsningen väckt stort intresse i ingående verksamheter och samtliga är eniga i att denna form av grupper behövs. Det finns även önskemål om att skapa denna form av träningsgrupper för andra åldrar (både äldre och yngre) och för killar, och det visar på ett behov som professionen ser. Eftersom underlaget är litet kan vi inte uttala oss om satsningens påverkan på deltagarnas fysiska och psykiska mående, inte heller de långsiktiga effekterna, mer än att det verkar positivt utifrån den självuppskattade hälsan.

I projektet har det varit viktigt att ta reda på vad deltagarna tycker om formen Starka och så som den är uppbyggd, och resultaten är positiva. Vi ser också betydelsen av gruppledarens roll och hur viktigt det är att gruppledarna är rätt rustade för att möta målgruppen och arbeta ihop gruppen för att skapa en trygg miljö och möjlighet att träffa nya vänner. Utifrån olika svar vi fått in kan vi se att Starka har fyllt en viktig funktion för vissa deltagare när det gäller att "jobba ut" tjejerna i aktivitet. Det är svårt att tillgodose samtliga deltagares önskemål om aktivitet, men vid flera tillfällen har tjejerna lyft att de vill träna på gymmet. På grund av att de är för unga har den möjlighet inte funnits då de flesta gym har en åldersgräns på 15 år. För att



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

tillmötesgå deltagarna är detta något som vi framöver behöver titta på och hitta en lösning på exempelvis genom cirkelfys i gymmet som kan ledas av en gruppleddare.

Det har varit en balansgång hur mycket vi i projektet kan begära att professionen är involverad mer än att identifiera deltagarna och lämna inbjudan. Vissa har haft möjlighet att följa deltagarna noga och vissa har av olika anledningar inte haft samma möjlighet. Inför en fortsättning är förbättring av kommunikationsvägar mellan professionen och gruppleddaren ett förbättringsområde eftersom detta har efterfrågats. Detta sker med samtycke från deltagaren och dess vårdnadshavare.

Skåneidrottens uppdrag är att få igång Starka i samarbete med kommuner och idrottsföreningar men ambitionen är att denna form av satsning ska bli hållbar långsiktigt. I nästa fas är det något som PART arbetar för att det ska bli genom att i Helsingborg testa använda Fritid Helsingborgs fritidsledare som gruppleddare och använda elevhälsans kompetens för att prata med deltagarna om fördelarna med fysisk aktivitet och kost. Till hösten kommer ingen egenavgift på 300 kr att krävas utan det blir kostnadsfritt för samtliga deltagare.

I projektet har vi dragit många lärdomar som vi bär med oss i det fortsatta arbetet för att förbättra barn och ungas hälsa och lärande genom fysisk aktivitet för de målgrupper som i mindre utsträckning tar del av befintligt utbud av fysisk träning som idrottsföreningar och kommunen m.fl erbjuder.

Lärdomar från detta projekt lyfts in i ett annat PART-projekt som heter GoFaR – gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept där vi hoppas kunna utveckla ett arbetssätt för att i förebyggande syfte få fysiskt inaktiva barn och unga aktiva och där det krävs en mer utökad insats än vad Starka är.

8. Fortsättning

Den 4 juni fattade PARTs styrgrupp beslut om att fortsätta med tre nya grupper⁵. Det är viktigt att informationen om Starka går ut till professionen i god tid före kursstart för att hinna med att informera deltagare och vårdnadshavare om satsningen.

⁵ PARTs styrgrupp består av: Anette Lindberg Molin (förvaltningschef individ- och familjeförvaltningen Landskrona), Tony Mufic (förvaltningsdirektör skol- och fritidsförvaltningen Helsingborg), Jesper Theander (förvaltningsdirektör arbetsmarknadsförvaltningen Helsingborg), Mattias Wald (tf förvaltningschef utbildningsförvaltningen Landskrona) & Dinah Åbinger (förvaltningsdirektör socialförvaltningen Helsingborg).



Projekt Starka

Datum
2018-09-04

I Landskrona planerar vi starta en ny grupp i samarbete med Friskis och deras två gruppleddare. Målgrupp och uppstartsdatum beslutades i dialog med elevhälsans skolsköterskor m.fl och kommer att starta v. 45 och rikta sig till tjejer i åk 7. Utifrån barnets ålder och mognad finns det möjlighet att även bjuda in tjejer från åk 6 samt åk 8. PART ser tillsammans med Skåneidrotten över möjligheten att starta Starka för gymnasieelever.

I Helsingborg planerar vi att starta två nya grupper. Den ena gruppen startas upp i samarbete med Friskis och kommer att ha två gruppleddare. Den ena är Friskis egna gruppleddare, och den andra är en fritidsledare från Fritid Helsingborg som är van att arbeta med målgruppen. Startdatum för denna grupp är preliminärt satt till v. 45. Kostföreläsningen och passat om rörelsens effekter på ditt mående kommer att hållas av personal från elevhälsan.

Det finns planer på att starta ytterligare en grupp Helsingborg i samarbete med en skola en bit från centrum. Gruppleddare kommer eventuellt att vara en fritidsledare som arbetar på en närbelägen fritidsgård, och rikta sig till tjejer som går på skolans högstadium. Detta är i sin linda och inget uppstartsdatum finns ännu.

9. Referenser

Blomdahl, U. Utan spaning – ingen aning med Forsknings- och utvärderingsprojektet Ung livsstil i Sverige. Föreläsning Helsingborg 26 januari 2017.

Hansen, A. (2016). Hjärnstark. Hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget.

Region Skåne (2016). Fridh, M., Grahn M., Lindström, M., Modén, B. Folkhälsorapport Barn och Unga i Skåne 2016 - en undersökning om barn och ungdomars livsvillkor, levnadsvanor och hälsa.

Webbsidor

www.fyss.se, <http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/> Nerladdad 2018-09-04