

Lerums kommun

FLOW

Rörelseglädje och fungerande sammanhang

LERUM.SE

Lerums kommun

FaR-lots – från politisk inriktning till aktiv fritid

Prioriterad inriktning 2026

Genomför hälsofrämjande projekt och insatser för barn, unga och äldre i behov av rörelse.

↓

Fritidsenheten

Ansvarar för FAR-lotsfunktionen i samverkan med BUMLE och elevhälsan.

↓

BUMLE och elevhälsan

Identifierar barn och unga i behov av stöd och förmedlar kontakt till FAR-lotsen.

↓

FAR-lots

Personlig vägledning och kontakt med familjer och föreningsliv för att hitta en lämplig fritidsaktivitet.

↓

Målet

Fler barn och unga får möjlighet till fysisk aktivitet och en meningsfull fritid.



FAR-lotsen stödjer barn och unga som fått fysisk aktivitet på recept (FaR), eller av andra skäl behöver hjälp att hitta en lämplig **fritidsaktivitet.**

Lerums kommun

FaR-lots – erfarenheter och identifierade behov



Nuläge

Enligt personal på BUMLE skrivs färre FaR ut till barn idag.
Familjer hänvisas i högre grad direkt till FAR-lotsen.



Utmaning

Ett recept innebär inte automatiskt att barnet kommer i gång med en aktivitet.
Familjen behöver själv ta kontakt med en aktivitet och receptet ger inga ekonomiska fördelar.



Lärdom

Personlig vägledning och stöd i kontakten med föreningslivet kan vara avgörande för att sänka trösklarna till en aktiv fritid.

Lerums kommun

FAR-lots – resultat, geografisk fördelning och insats

Period

Juni 2024 till juni 2026

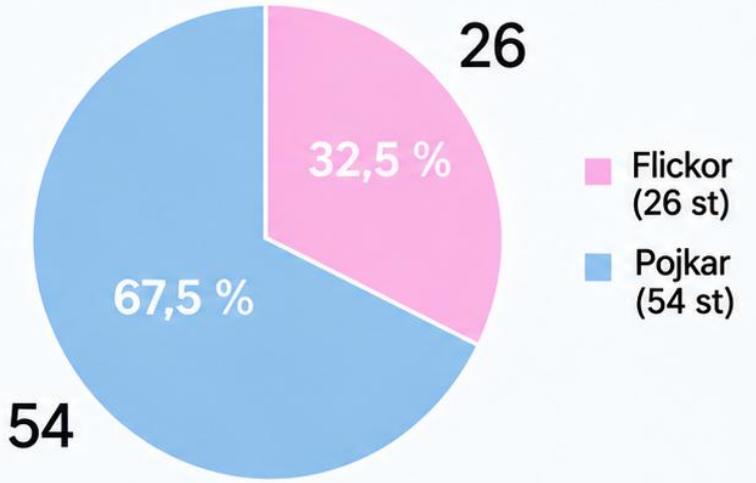
Omfattning

80 barn och ungdomar (6–18 år)

Geografisk fördelning

Cirka hälften av barnen och ungdomarna som fått stöd är bosatta i Gråbo.

Antal per kön



Insats

Utifrån den identifierade behovsbilden valde vi att starta Next Flow i Gråbo, där vi sett ett särskilt stort behov av tillgängliga fritidsaktiviteter.

Lerums kommun

Varför FLOW behövs

Alla barn och unga har inte samma förutsättningar till en aktiv och meningsfull fritid.



Exempel på hinder för deltagande

Ekonomi
Kostnader kan begränsa möjligheten att delta.

Funktionsnedsättning
Brist på anpassade aktiviteter och tillgängliga miljöer.

Psykisk ohälsa
Kan påverka ork, motivation och socialt deltagande.

Familjens förutsättningar
Begränsad tillgång till kunskap, nätverk eller stöd.

När sammanhang saknas

- Färre möjligheter till regelbunden fysisk aktivitet.
- Risk för försämrat psykiskt välbefinnande och lägre självkänsla.
- Ökad risk för social isolering och utanförskap.

Därför satsar vi på FLOW

Genom att undanröja hinder för deltagande skapar vi fler möjligheter till rörelse, gemenskap och trygga sammanhang.

Lerums kommun

FLOW – från behov till förebyggande insatser

FLOW är en samlad satsning som möter identifierade behov och stärker barn och ungas möjligheter till en aktiv, trygg och meningsfull fritid.

Ökad rörelse

Fler möjligheter till fysisk aktivitet i vardagen.

Gemenskap

En inkluderande miljö där barn och unga känner tillhörighet.

Trygghet

Närvarande och engagerade vuxna som skapar trygga mötesplatser.

Förebyggande

Bidrar till bättre folkhälsa, minskat utanförskap och en lägre risk för destruktivitet och kriminalitet.

Resultat vi strävar mot

Fler aktiva och trygga barn och unga, med ökad rörelseglädje, stärkt självkänsla och större förutsättningar för en positiv och meningsfull framtid.



Lerums kommun

First Flow – en trygg start på en aktiv fritid



Målgrupp och syfte

Barn 6–11 år som av olika anledningar står utanför föreningslivet. Syftet är att skapa en trygg, inkluderande och aktiv fritid.

Genomförande

- Kostnadsfria och kravlösa rörelseaktiviteter.
- Två åldersindelade grupper (6–8 år och 9–11 år).
- Variation av aktiviteter som främjar rörelseglädje och gemenskap.

Unga ledare

- Rekryteras i första hand från barn- och fritidsprogrammet på Lerums gymnasium.
- Får en ledarskapsutbildning genom RF-SISU och Centrum för fysisk aktivitet.
- Skapar trygghet, delaktighet och positiva förebilder.

Nuläge och utveckling

- Under uppstart.
- Planerad start i Gråbo och centrala Lerum.

Rörelseglädje, stärkt självtillit och en första väg in i föreningslivet.

Lerums kommun

Next Flow – rörelse, gemenskap och nya möjligheter



Målgrupp och syfte

Ungdomar 12–16 år, med särskilt fokus på dem som saknar en aktiv fritid eller står utanför föreningslivet.

Genomförande

- Leds av personal från kommunens öppna ungdomsverksamhet (fritidsgårdarna).
- Uppsökande arbete för att nå ungdomarna.

Rörelse och delaktighet

- Ungdomarna får påverka innehåll och aktiviteter.
- Möjlighet att prova olika former av rörelse utan krav på prestation, förkunskaper eller medlemskap.

Nuläge och utveckling

- Startade i februari 2026.
- Bedrivs i två kommundelar.
- Planeras inom kort att utökas till en tredje kommundel.

Ökad fysisk aktivitet, rörelseglädje och meningsfull gemenskap.

Lerums kommun

Next Flow – resultat och utveckling



Särskilt riktad målgrupp

Handplockade deltagare som av olika anledningar står utanför föreningslivet, exempelvis hemmsittande ungdomar.

Det här ser vi

- Från 2 deltagare i februari till ett 20-tal deltagare vid varje tillfälle i Gråbo.
- Ett växande och positivt engagemang,
- En viktig mötesplats för ungdomar med begränsade fritidsalternativ.

Genomförda förändringar

- Leds av personal från kommunens öppna ungdomsverksamhet (fritidsgårdarna).
- Uppsökande arbete för att nå ungdomarna.

Betydelse och värde

- Skapar rörelse, gemenskap och struktur.
- Ger en trygg och inkluderande arena.
- En viktig väg in mot föreningsliv och andra fritidsaktiviteter.

Ökad fysisk aktivitet, rörelseglädje och meningsfull gemenskap.

Lerums kommun

Night Flow – en trygg och aktiv mötesplats på helger



Målgrupp och syfte

Ungdomar 12–18 år. Syftet är att erbjuda en trygg, attraktiv och aktiv mötesplats med fokus på rörelse, gemenskap och delaktighet.

Genomförande

- Genomförs på helger (fredagar och lördagar).
- Rörelseaktiviteter, häng och turneringar i idrottshall.
- Kiosk och sällskapsspel.

Från start till idag

- Startade med lördagar i en hall.
- Stort engagemang och ökat behov har gjort att vi nu genomför Night Flow fredagar och lördagar i 1–2 kommundelar varje vecka.

Föreningssamverkan

- Bemannas av föreningsföräldrar från lokala föreningar.
- Föreningarna får ett föreningsstöd för varje genomförd kväll.

Ökad fysisk aktivitet, trygghet och positiva fritidsalternativ på helger.

Lerums kommun

Night Flow – resultat och utveckling



12 genomförda tillfällen

≈550 registrerade besök

Det här ser vi

- Stabilt och stort intresse.
- Ökat deltagande av flickor nu jämfört med vid start.
- Uppskattad mix av rörelse, häng och spontana aktiviteter.

Genomförda förändringar utifrån behov och önskemål

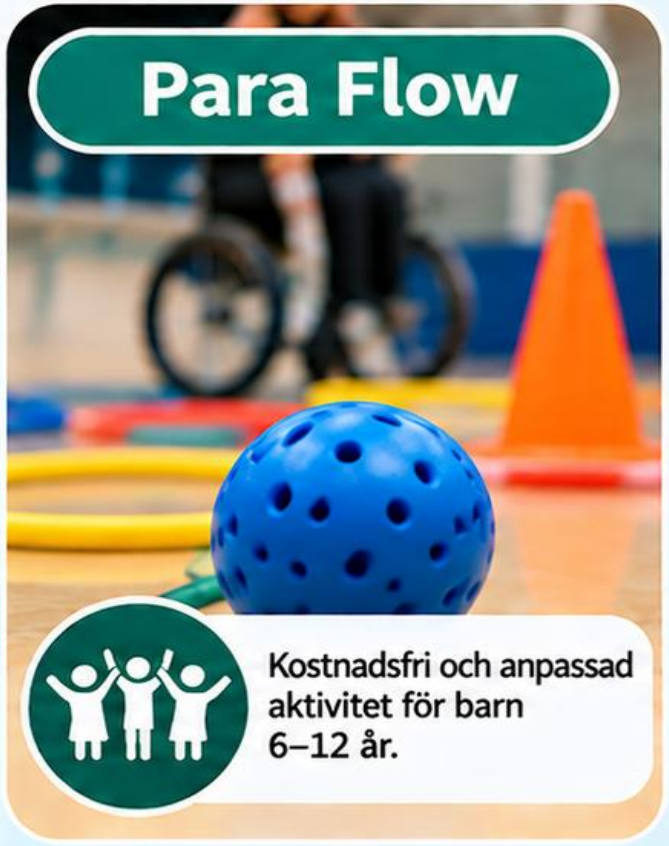
- **Ändrade öppettider:** 19.30–00.00 (tidigare 20.00–01.00).
- **Sänkt åldersgräns:** från 13 till 12 år.
- **Utökad verksamhet:** från en lördagskväll i en hall till både fredagar och lördagar.

Ett växande och uppskattat initiativ som utvecklas löpande utifrån ungdomarnas behov och idéer.



Lerums kommun

Para Flow – rörelseglädje och delaktighet för fler



Målgrupp och syfte

Barn 6–12 år, främst med funktionsnedsättningar som idag har begränsade möjligheter att delta i traditionella fritidsaktiviteter och föreningsliv.

Genomförande

- Anpassade och lekfulla rörelseaktiviteter.
- Tydlig struktur och individanpassning.
- Fokus på rörelseglädje, kommunikation och samspel.

Samverkan

- Genomförs i samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan (SV).
- Anpassat upplägg utifrån deltagarnas behov och förutsättningar.

Nuläge och utveckling

- I planeringsstadiet.
- Planerad start efter årsskiftet.
- Genomförs med två ledare och fasta träffar.

En inkluderande verksamhet där fler barn får möjlighet att uppleva rörelseglädje, gemenskap och delaktighet.

Lerums kommun

Uppföljning, utvärdering och utveckling



Uppföljning efter varje Night Flow

- Föreningsföräldrarna redovisar kvällen i en kort rapport.
- Besöksantal, stämning, vad som fungerat bra och vad som kan utvecklas.

Dialog med ungdomarna

- Nära samarbete med fritidsgårdarna.
- Vi möter ungdomarna på plats, fångar upp deras tankar, önskemål och behov.

Analys och anpassning

- Vi sammanställer, analyserar och ser mönster över tid.
- Verksamheterna justeras och utvecklas löpande utifrån insikter, behov och efterfrågan.

Resultat och vidare utveckling

- Konkrett utveckling av verksamheten, exempelvis ändrade tider, sänkt ålder och utökning till fler dagar.
- Ökat deltagande och fortsatt stort engagemang från föreningslivet.
- Vi fortsätter att utveckla FLOW utifrån ungdomarnas behov och önskemål.

Fritidskort (busskort)

- Skulle möjliggöra att fler barn och unga kan ta sig till och delta i våra verksamheter, oavsett var i kommunen de bor.
- Ökar tillgängligheten och gör satsningen mer jämlik och inkluderande.

Ett systematiskt arbetssätt som gör att FLOW hela tiden utvecklas – tillsammans med ungdomarna.



Lerums kommun

Så når vi barn och unga som behöver FLOW

Uppsökande arbete

Fritidsledare möter ungdomar genom skolor, på fritidsgårdar och i andra vardagsmiljöer.

Samverkan

Sker med skola, BUMLE, elevhälsa och andra aktörer för att tidigt kunna nå unga och möta rätt insatser.

Information och kommunikation

Barn, unga och vårdnadshavare kan också själva upptäcka FLOW genom kommunens hemsida, sociala medier, lokalpress och andra informationsinsatser.

Vi arbetar aktivt för att nå dem som annars riskerar att stå utanför en meningsfull fritid.

Lerums kommun

FLOW

Rörelseglädje och fungerande sammanhang

Mer rörelse och bättre hälsa

Starkare gemenskap och delaktighet

Tryggare och mer inkluderande miljöer



“Vi kan inte förvänta oss att barn och unga väljer en meningsfull fritid om vi inte ger dem möjlighet till en.”