

Hej! Kul att du är här!
Skriv ditt namn, vilken
organisation och
kommun du tillhör i
chatten... så sätter vi
snart igång.



... å har du någon
specifik fråga till
nätverket får du
gärna skriva den i
chatten också!

Nätverksträff

Trygg start

Centrum för fysisk aktivitet

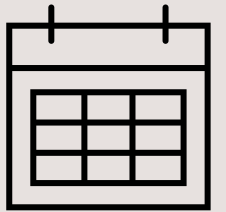
Johan & Anna

2025-03-12



Agenda

- 17.30 Vad är Trygg start?
- 17.40 Presentationsrunda
- 18.05 Aktuellt
- 18.10 Rörelsepaus
- 18.20 Tema och dialog – Individuella behov
- 18.50 Fråga och tipsa nätverket!
- 19.00 Slut - Tack för ikväll!



Trygg starts syfte och mål

- Syfte
 - ✓ Att fler ska kunna hitta sitt sammanhang i fysisk aktivitet och med det öka sin livskvalitet och hälsa
 - ✓ Att öka samhällets hållbarhet
- Mål
 - ✓ Att ge verksamheter verktyg att genom bl.a. självcertifiering kvalitetssäkra sig för att ta emot rörelseovana
 - ✓ Att certifierade aktörer synliggörs för både invånare och verksamheter som lotsar till rörelse



Trygg start är för er som...

- vill ge fler en trygg start i rörelse och träning
- möter olika åldrar
 - ✓ Barn, unga, vuxna, äldre
- verkar inom olika sektorer
 - ✓ idrottsföreningar, kulturföreningar, privata aktörer, gym, kommunala verksamheter..



Trygg start-paketet

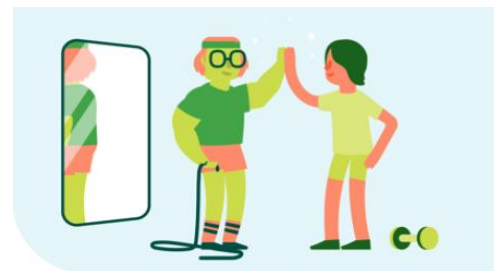
- ✓ www.vgregion.se/tryggstart : hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
- ✓ Nyhetsbrev (3ggr/år)
- ✓ Nätverksträffar (2ggr/år)
- ✓ Officiellt Trygg start-material för hemsida/sociala medier
- ✓ Plats i Rörelseguiden, www.vgregion.se/rorelseguiden
- ✓ CSR-arbetet (Corporate Social Responsibility): för annan samverkan och sponsringssamarbeten
- ✓ Tillsammanskänsla: vi krokas arm och möter en samhällsutmaning!



Hemsidan

- Samtalsteman: korta texter och reflektionsfrågor
- Inspiration: verktyg och goda exempel
- Fördjupning

[Trygg start - Trygg start](#)



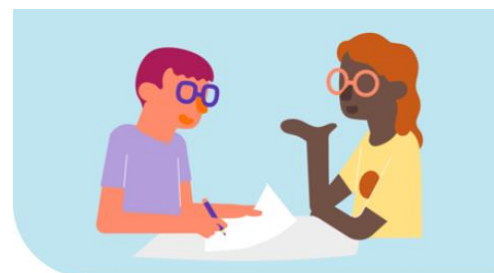
Social miljö

Om koder, regler och jargong.



Förhållningsätt

Om att stödja en individuell utvecklingsprocess.



Organisation

Om resultat, prestation och progression.



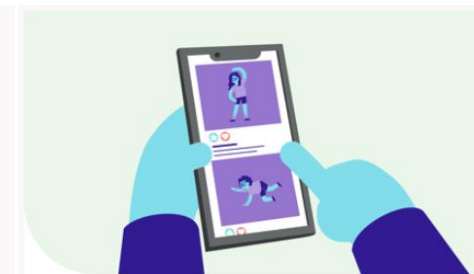
Avgifter och resurser

Om individers olika förutsättningar och om stödmöjligheter.



Kännedom om individuella behov

Om individuella och särskilda behov.



Information och kommunikation

Om att hitta och anmäla sig till en aktivitet.

Hemliga sidan 😊

www.vgregion.se/tryggstartcertifierad

- Nyhetsbrev
 - Prenumeration och avprenumeration
- Officiellt Trygg start material
 - Texter och bilder till hemsidor och sociala medier
- Nätverk
 - Inbjudningar och anteckningar



Trygg start är nytt – och spännande!

- Presenteras på nationell konferens om FaR som Socialstyrelsen anordnar med bl a Jakob Forssmed, socialminister.
- “Breaking Barriers to Physical Activity: The Safe Start Approach” – presenteras på nordisk folkhälsokonferens.



Presentationsrunda

Skriv gärna i chatten om du har någon **fråga** till frågestunden med nätverket!



Aktuellt...

- [Fritidsbanken – Alla får låna! Allt är gratis!](#)
- [Varför ett fritidskort och vad är Fritidskortet? —
Folkhälsomyndigheten](#)



Tema: Individuella behov



Kännedom om individuella behov

Om individuella och särskilda behov.

[Kännedom om individuella behov - Trygg start](#)

Tema: Individuella behov – utmaning



- Fysiska tillkortakommanden eller dåliga erfarenheter av tidigare träning och rörelse gör att man lätt känner sig utanför.
- Osynliga funktionsnedsättningar som autism, ADHD, ADD och OCD (tvångssyndrom) kan göra att man känner sig utanför.
- Psykisk ohälsa kan vara allt från att känna sig deppig eller nervös, till allvarliga diagnoser och sjukdomar. När man är nere påverkar det lusten att delta och vara i rörelse.
- Sociokulturella hinder är till exempel bristande uppfattningar om föreningsliv eller syn på flickors idrottande och rörelsefrihet.
- Föräldrar som inte känner till de hälsofrämjande effekterna av fysisk aktivitet kan mena att fritidsaktiviteter sker på skolarbetets bekostnad.
- Samtidigt vet vi att träning och fysisk aktivitet påverkar både ADHD, andra NPF-diagnoser, psykisk hälsa och skolprestation positivt.

Tema: Individuella behov – underlätta



- Det finns många bra utbildningar om individuella och särskilda behov. Man kan också börja med att fråga deltagaren eller familjen själva om hur man kan möta behoven bäst. Tydliga och återkommande rutiner hjälper alla.
- Prova att på ett lustfyllt sätt "modifiera" idrotten och tona ner känsliga moment, till exempel prestationsmoment där många ser på. Eller att ge en ledare i uppgift att ta hand om deltagare med särskilda behov och se till att de till exempel förstår instruktionerna. Byt också gärna ut det traditionella instruktion-imitation-repetition mot en mer utforskande approach där deltagare kan prova sig fram i olika moment.

Tema: Individuella behov – verktyg



- [Tips till min tränare.pdf \(attention.se\)](#)
- [Informationsblad, tio tips till tränare som möter barn med adhd, Centrum för fysisk aktivitet](#)
- [Frågeformulär- Så här vill jag ha det på idrotten.pdf \(vgregion.se\)](#) - mer omfattande formulär med bildstöd
- [Göteborg – Rörelseguiden](#) – scrolla ner till parlören!
- Kika på [Goda exempel - Trygg start](#)

Tema: Individuella behov – reflektionsfrågor



- Hur får ni till er eller efterfrågar nya medlemmars individuella behov?
- Vilka möjligheter ser ni att anpassa aktiviteten utifrån personers olika nivå och behov?

Möta individuella behov för en Trygg start

- "Extra ledare i början när någon behöver stöd. Efter 3-4 gånger känner sig många tryggare." -*Gbg Taïdo*
- "Utmana erfarna barn att vara fadder för en ny. Visa vad de själva lärt sig, och ta ansvar för att en ny kommer in i gruppen och träningen." -*Capoeira Liberdade e expressao*
- "Vi har FaR-kontaktpersoner på varje anläggning som kan ringa upp för ett samtal, och kanske boka en rundvisning i starten" -*IOFF, Gbg stads träningsanläggningar*



Frågor och funderingar?



Trygg start samverkan

- Ta kontakt med oss i projekt/satsningar kring fysisk aktivitet.
- Kan fungera som samordningsfunktion mellan aktörer/sektorer.
- Kontakt:

johan.sjostrom@vgregion.se

anna.orwallius@vgregion.se



Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!



Ovärderlig utvärdering

Nätverksträff Trygg start



<https://forms.office.com/e/nGLmvqpCdF>



VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

www.vgregion.se/cffa

rh.cffa@vgregion.se

Anteckningar från mötet

- 9 anmälda, 7 deltagare från föreningar, kommunal verksamhet och privat verksamhet.
- Arbets- och förhållningssätt för att möta individuella behov:
 - Använder bildstöd i barn- och unga-träning.
 - Planerar för bildstöd i all trygg start-certifierad gruppträning.
 - Har alltid 2 stolar i gruppträningsalar, för balans och vila.
 - Frågar nya om hur det kändes efter första provtillfället.
 - Har möjlighet att visa anläggningen för nya medlemmar.
 - Använda bilder istället för bokstäver.
 - Handikaplyft.
 - Lugna hästar, samt avsutten verksamhet.
 - Särskild satsning på psykisk hälsa ihop med kommun och vårdcentral.
 - I samband med skicka terminsstartsinfo även uppmaning att höra av sig om barn har särskilda behov.
 - Enklare att anpassa individuell idrott. Träningarna startar med inhälsning där man berättar vad som kommer hända under passet.
 - Upprepa att det alltid är okej att misslyckas, framförallt i terminsstart, så att deltagare ska våga försöka.
 - Ledarsituationen är ibland ett hinder för att möta individuella behov – svårt att anpassa när det är kort om ledare.