

Arbete med fysisk aktivitet i elevhälsan

Info om Fysisk aktivitet på recept (FaR) och Trygg Start kopplat till Backa Barnet

Campus Dalsland 2026-09-18

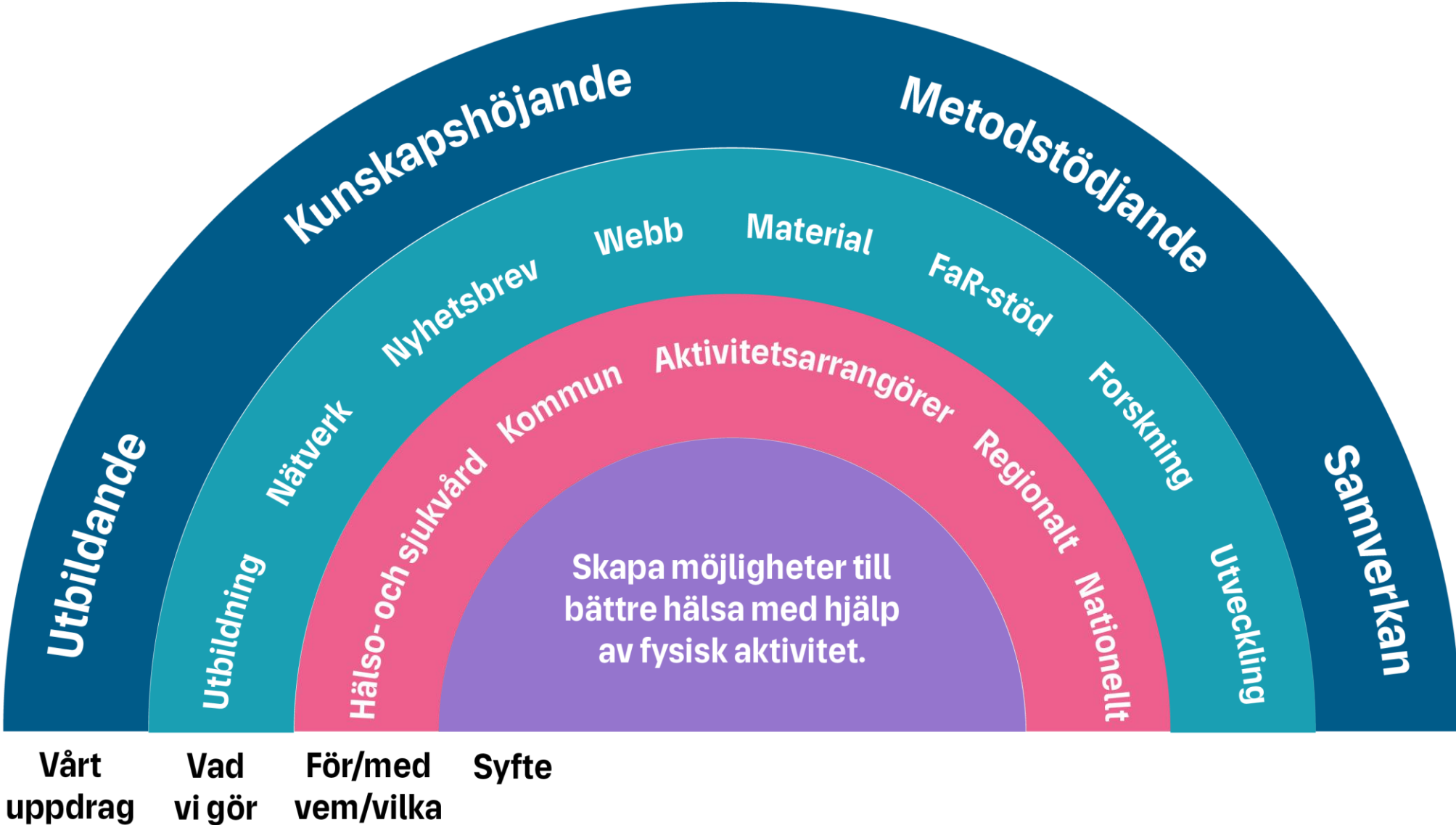
Anna Orwallius och Hannah Lundh
Centrum för fysisk aktivitet



Runda

- Namn
- Kommun
- Låg-/mellan-/högstadium/gymnasium

Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Agenda

- Bakgrund/sammanhang
- Fysisk aktivitet: hälsoeffekter och rörelseidentitet
- Arbete med fysisk aktivitet i elevhälsan
- Stöd i arbetet - för en trygg start i rörelse

Bakgrund

- Statsbidrag för att utveckla samverkan kring FaR
- Väva in insatser med fysisk aktivitet i behovskompassen
- Hitta vägar till en trygg start i rörelse



Illustration: Backa barnet

Bild från www.backabarnetdalsland.se

Fysisk aktivitet påverkar hela kroppen

Minskad oro och nedstämdhet

Lägre stressnivå

Mer energi

Förbättrad koncentration
och ökade förutsättningar för
förbättrad skolprestation

Förbättrad sömn

Förbättrad kroppskontroll

Ökad muskelstyrka

Förbättrad kondition

Förbättrad självkänsla

Förbättrad mag- och tarmfunktion

Starkare skelett



Inläarning

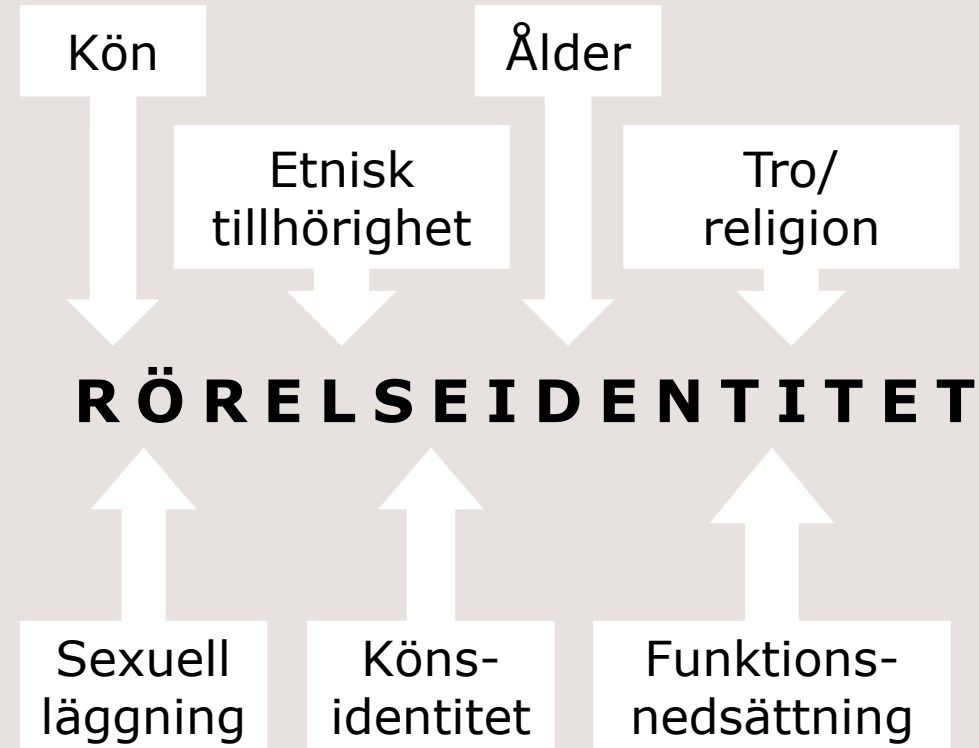
Fysisk &
psykisk hälsa

Fullföljda
studier

Resiliens

Hur bekväm känner du dig i sammanhang
när du är fysiskt aktiv?

Faktorer som påverkar vår rörelseidentitet





Motoriskt
utanförskap

RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
rikedom



Motoriskt
utanförskap

RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
rikedom



Motoriskt
utanförskap

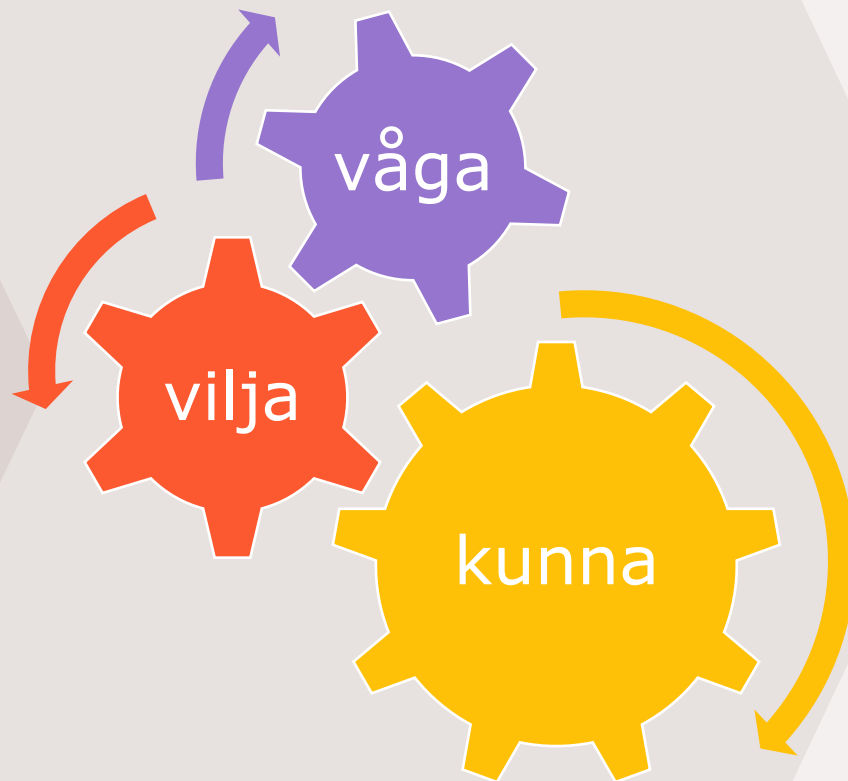
RÖRELSEIDENTITET



Rörelse-
rikedom



Motoriskt
utanförskap



Rörelse-
rikedom

Reflektion

- Vilka behov ser ni kopplat till fysisk aktivitet för era elever?
 - Hälsoutmaningar, hindrande/möjliggörande faktorer...
- Hur arbetar ni inom elevhälsan för att fler elever ska våga, vilja och kunna vara delta i rörelseaktiviteter?
 - Hälsofrämjande, förebyggande, på individnivå, på gruppnivå?

Arbete med fysisk aktivitet i elevhälsan

Individnivå

Hur kan vi arbeta med fysisk aktivitet enligt vårdprogrammet?



[Riktlinjer och kunskapsstöd - Vårdgivarwebben Västra Götalandsregionen](#)
[Nationella riktlinjer om ohälsosamma levnadsvanor - Socialstyrelsen](#)

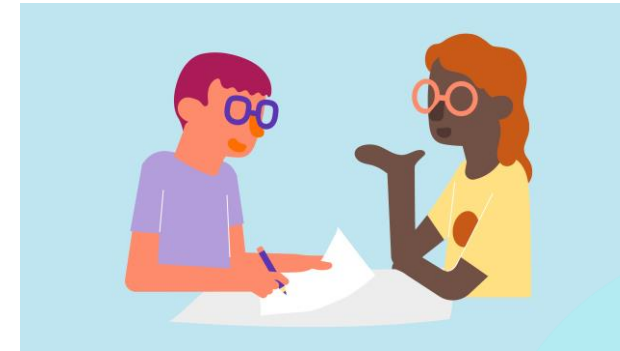
Uppmärksamma

- Fråga, bedöm och erbjud stöd till förändring
- Genom:
 - Hälsosamtal
 - Samtal med elever och vårdnadshavare
 - Mentor
 - Elevhälsoteam
 - Upptäckarkort: Fritid, Må bra, Tillhörighet
 - ...



Åtgärda

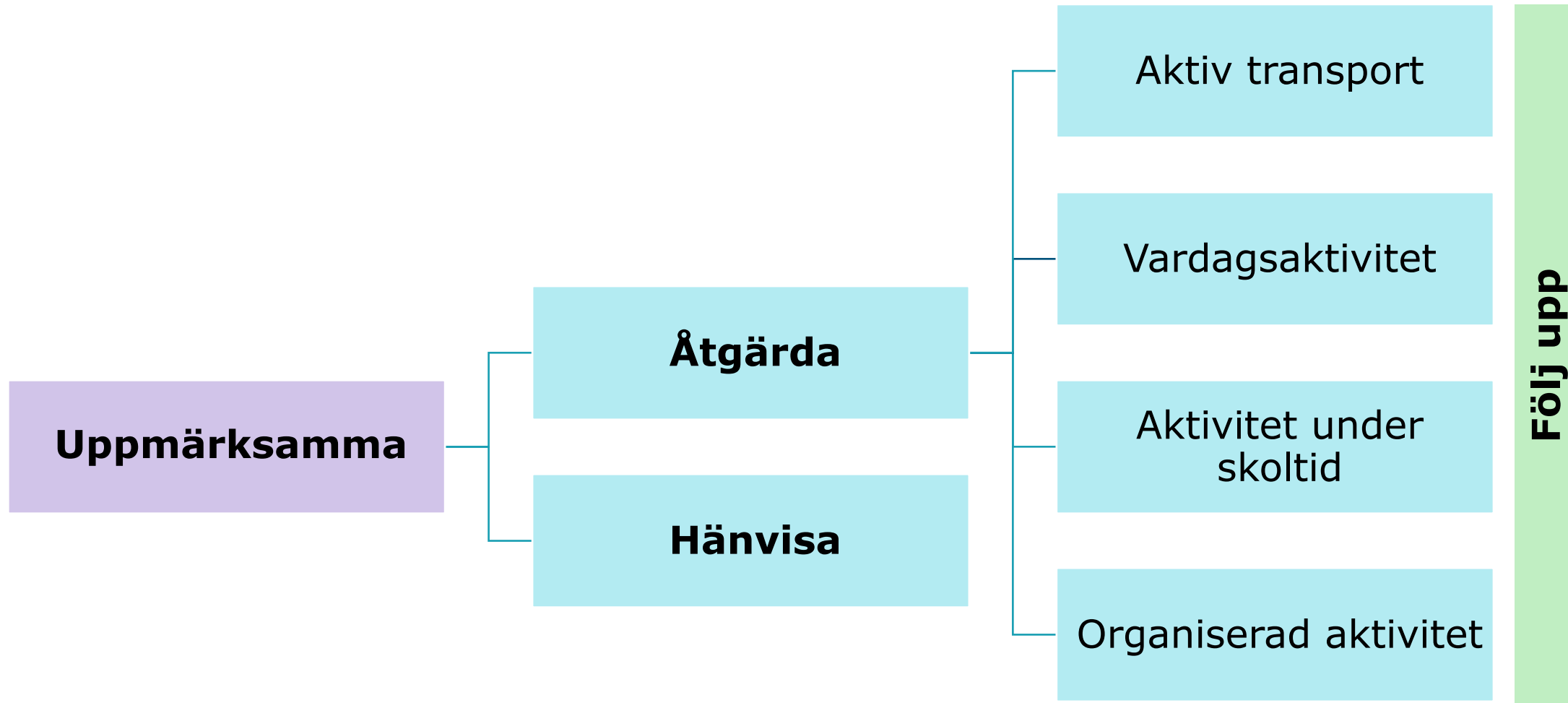
- Råd och stöd till förändring utifrån rekommenderad åtgärd
 - Rådgivande samtal
 - Familjestödsprogram
 - Fysisk aktivitet på recept, FaR
- Hänvisa till rehabmottagning vid exempelvis smärta, motoriska svårigheter, behov av extra stöd



Följ upp

- Utvärdera och vid behov justera åtgärd eller hänvisa vidare
 - Mående
 - Rörelse



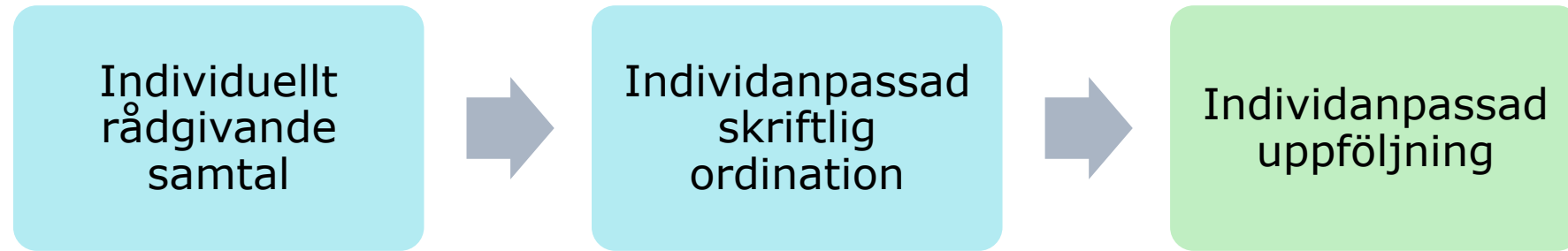


Vad är FaR?

- Metod för att stödja till ökad fysisk aktivitet
- För barn som är otillräckligt fysiskt aktiva *och* har eller riskerar ohälsa
- Enskild insats eller komplement till andra insatser
- Medarbetare inom hälso- och sjukvård och elevhälsa med hälso- och sjukvårdslegitimation



FaR-processen



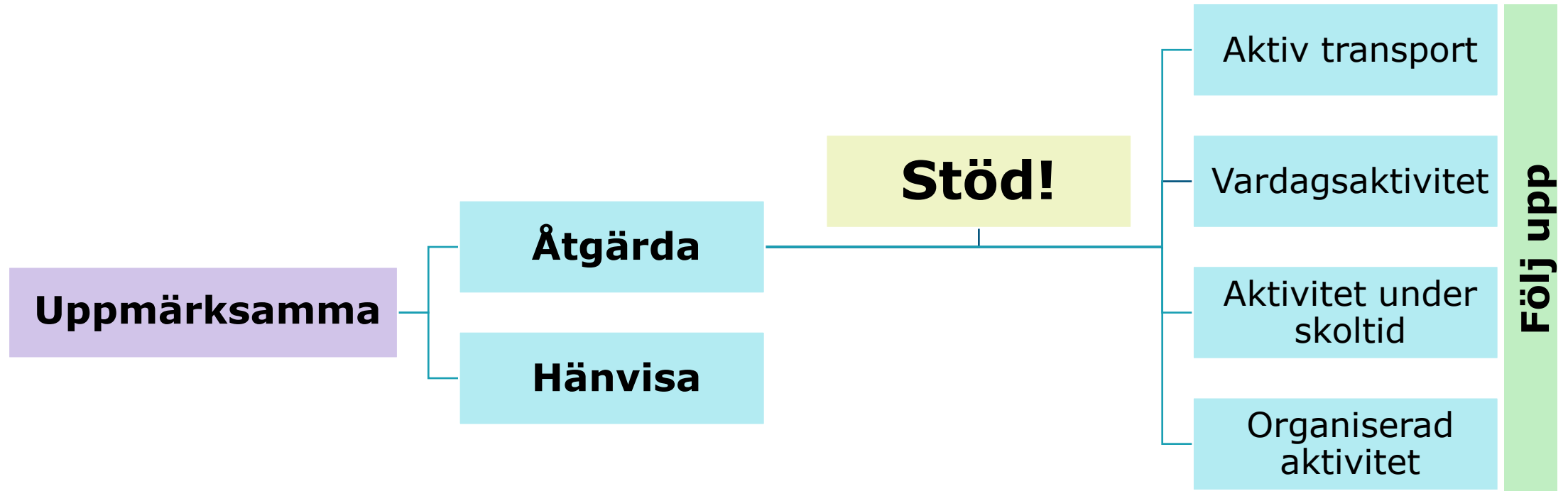
Insatser på individnivå - reflektion

- Du identifierar låg fysisk aktivitetsnivå hos en elev som även:
 1. uppger stress och sömnsvårigheter
 2. har övervikt
 3. har motoriska svårigheter
 4. saknar socialt sammanhang på fritiden
- Vad har du för stöd i arbetet?
- Samarbete/kontakt aktivitetsarrangörer/rehabmottagning?

Reflektion

- Behov av metodstöd? Kompetensutveckling? Material?

Stöd i arbetet – för en trygg start i rörelse



Stöd för olika målgrupper

- **För era kommuner**
 - Skräddarsytt stöd och utbildning
- **För dig som medarbetare**
 - Vårdgivarwebben, webbutbildningar, samtalsmaterial, nyhetsbrev m.m.
- **För elev/familj**
 - Rörelseguiden, föräldrawebbinarium, FaR-mottagning online, Hälsocoach online
- **För aktivitetsarrangörer**
 - Trygg start, Rörelseguiden



Metodstöd för medarbetare

- [Skola i Rörelse](#)
 - Samlat stöd för skolor
 - Pedagog, elevhälsa, skolledare, skolförvaltning
 - [Nyhetsbrev Barn och unga](#)
- [Fysisk aktivitet - Vårdgivarwebben](#)
 - Utbildning, webinarier, filmer
 - Material
 - Riktlinjer
 - Hänvisa vidare
- Skräddarsytt stöd

VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Skola i rörelse

Pedagog ▾ Elevhälsa Skolledare ▾ Skolförvaltning Mer om ▾

Skola i Rörelse

Barn och unga som är tillräckligt fysiskt aktiva mår bättre och förbättrar sina förutsättningar för inlärning. Den här sidan riktar sig till dig som arbetar inom grund- och gymnasieskolan och vill veta mer om daglig rörelse och hitta tips om hur du kan använda rörelse i undervisningen.

Fysisk aktivitet

- Riktlinjer och kunskapsstöd ▾
- Material ▾
- Hänvisa vidare ▾

Kompetensutveckling och utbildning

Utbildningar

- Webbinarier
- Filmer
- Forskning ▾
- Statistik
- Nyhetsbrev
- Nätverk och stöd
- Alkohol
- Tobak och nikotin ▾
- Hälsocoach online ▾
- Läkemedel ▾
- Medicinska riktlinjer och rutiner ▾
- Medicintekniska produkter
- Smittskydd Västra Götaland ▾
- Strama Västra Götaland ▾
- Strålsäkerhet
- Vaccinationer

För dig som möter barn och unga

Utbildningarna vänder sig till medarbetare inom hälso- och sjukvården och elevhälsan i Västra Götaland och genomförs genom självstudier i egen takt i Lärportalen.

Grundutbildningar

Fysisk aktivitet och hälsa för barn och unga

I den här utbildningen får du kunskap och verktyg för att stödja barn och unga 6–17 år i att öka sin fysiska aktivitet och därmed främja hälsa och utveckling. Du får lära dig hur fysisk aktivitet kan användas som en förebyggande och behandlande åtgärd samt ta del av riktlinjer, verktyg och stöd som hjälp i ditt dagliga arbete. Utbildningen tar 90 minuter att genomföra.

Information och anmälan: [Lärportalen](#)

Fysisk aktivitet på recept (FaR) för barn och unga

Utbildning om hur metoden FaR kan användas som en förebyggande och behandlande åtgärd för barn och unga. Du får kunskap om FaR som metod och hur det används i praktiken samt ta del av verktyg och stöd i arbetet med FaR. Utbildningen tar 60 minuter att genomföra.

Information och anmälan: [Lärportalen](#)

Samtal om fysisk aktivitet med barn och unga

Utbildning för att stärka kunskaper och färdigheter i att hålla samtal om fysisk aktivitet som en förebyggande och behandlande åtgärd för barn och unga. Du får kunskap om hur du kan stödja beteendeförändring kring fysisk aktivitet hos barn och unga genom person- och familjecentrerade samtal. Du får lära dig hur du kan använda samtalet som verktyg för att stärka motivation, tilltro och beredskap till förändring hos både barnet och familjen. Du introduceras också till centrala principer och samtalsfärdigheter i Motiverande samtal (MI). Utbildningen tar 60 minuter att genomföra.

Information och anmälan: [Lärportalen](#)

Rörelseguiden

– för en trygg start i aktivitet

- www.vgregion.se/rorelseguiden
- Tips om
 - Rörelse på egen hand
 - Aktiviteter i närområdet
 - Motivationsstöd, föräldrawebbinarium
- Verktyg för dig som lotsar till fysisk aktivitet
- Synliggör aktivitetsarrangörer som ger en Trygg start



Trygg start

– ett stöd för aktivitetsarrangörer

- www.vgregion.se/tryggstart
- Verktyg för aktivitetsarrangörer som vill välkomna rörelseovana personer och personer med FaR
- Kunskapshöjande hemsida
- Självcertifiering
- Tipsa oss gärna om bra aktivitetsarrangörer!

**Vi ger en Trygg start
för ett liv i rörelse!**



 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Du hittar oss och andra som erbjuder en
Trygg start på: vgregion.se/rorelseguiden

Utveckling på G: Backa Barnet + Trygg start

- Utveckling av Backa Barnet-certifiering för idrottsföreningar
- Knyta ihop aktivitetsarrangörer som ger en Trygg start med Backa Barnet-certifiering.
- Syfte: ge barn aktuella inom Backa Barnet en trygg start hos aktivitetsarrangörer som har särskild kunskap om Backa Barnet.

**Vi ger en Trygg start
för ett liv i rörelse!**



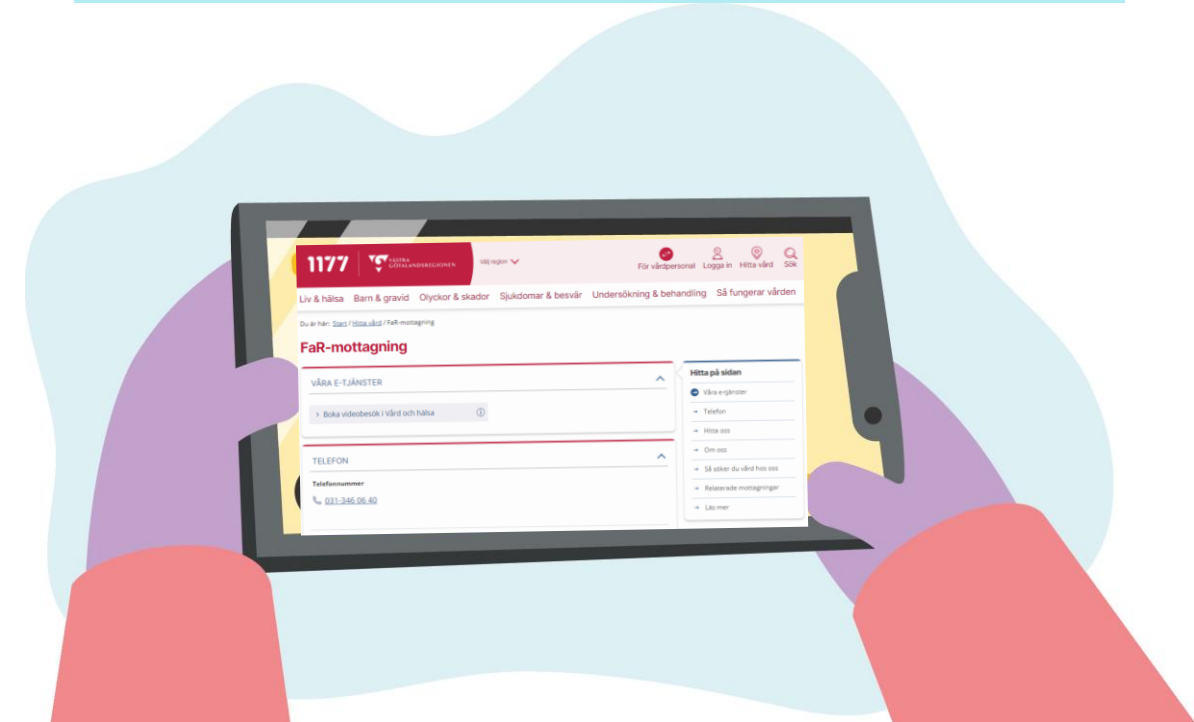
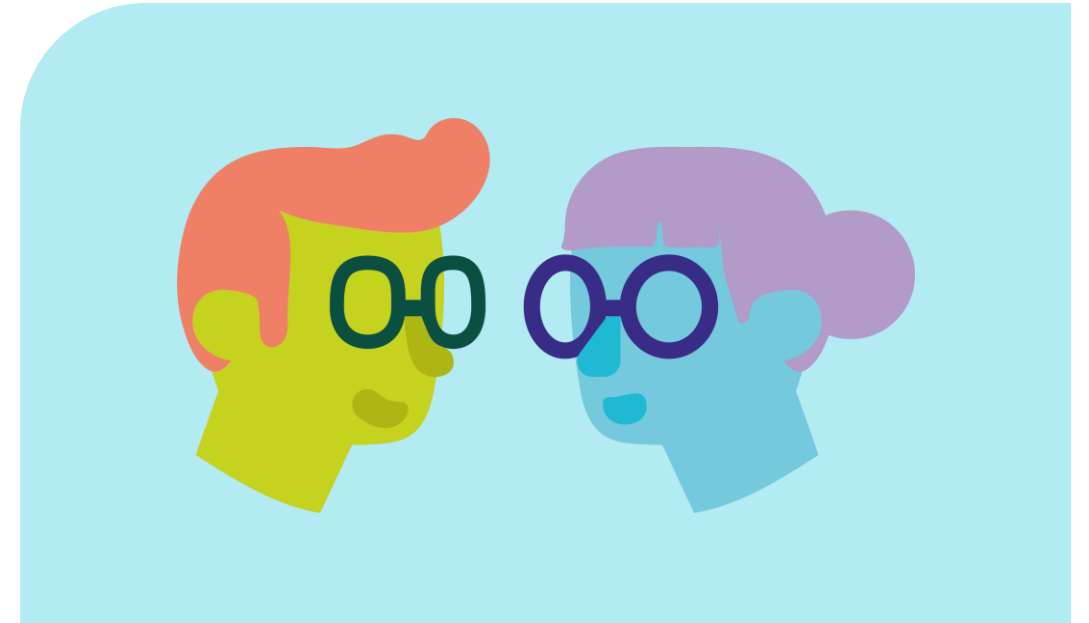
 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Du hittar oss och andra som erbjuder en
Trygg start på: vgregion.se/rorelseguiden



Extra stöd för barn och unga

- Rehabmottagning
 - För alla åldrar
 - Fysiska besök
- FaR-mottagning online
 - För barn från 6 år, unga, vuxna som fått FaR
 - Kostnadsfritt, individuellt stöd av fysioterapeut
 - Digitalt, via videobesök.
 - Tidsbokning på 1177: FaR-mottagning online
- Hälsocoach online
 - från 16 år
 - Kostnadsfritt stöd i förbättra någon av de olika levnadsvanorna: matvanor, fysisk aktivitet, tobaksvanor eller alkoholvanor av hälsovetare
 - Digitalt, via videobesök



Sammanfattning

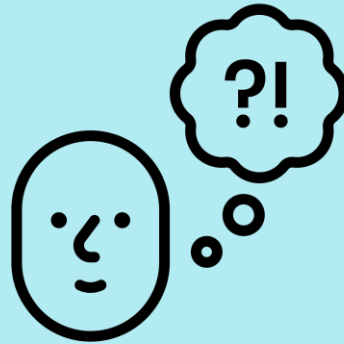
- Uppmärksamma, åtgärda, följ upp
- FaR kan strukturera insatser med fysisk aktivitet
- Ta stöd i arbetet med fysisk aktivitet 😊



Nästa steg?



Funderingar & frågor?





Tack!

anna.orwallius@vgregion.se

hannah.lundh@vgregion.se