



Kartläggning om hur personer med psykiska besvär kan erbjudas meningsfulla sammanhang i föreningslivet

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammanfattning	3
Bakgrund	3-4
Syfte och mål	4
Avgränsning	4-5
Genomförande	5
Förstudiens utgångspunkter	6-9
Målgruppen.....	6
Hur kan vi identifiera besvär?.....	6-7
Hälsa i ett sammanhang bygger på teorin om KASAM.....	7-8
Civilsamhället som generell skyddsfaktor mot psykisk ohälsa.....	8
Varför är det viktigt att samverka inom området psykisk hälsa?.....	8-9
Intervjuerna	9-19
Röster som möter målgruppen i sin roll som myndighet.....	10-11
Röster som möter målgruppen i någon mån.....	11-16
Röster från föreningar.....	16-19
Resultat	19-20
Var finns målgruppen och när/hur kan denna fångas upp?.....	19
Vilka förutsättningar behövs för att föreningar ska kunna ta emot individer på ett adekvat sätt?.....	19
Vad behöver individen ha för stöd för att kunna ta del av föreningslivets meningsfulla sammanhang?.....	19-20
Analys och vägval	20-21
Förändringsteori	21-23
Rekommendationer	23
Referenser	24

SAMMANFATTNING

Psykisk ohälsa är en av vår tids största utmaningar – och många människor i Halland lever med oro, nedstämdhet eller ensamhet utan att fångas upp av samhällets stöd. Förstudien *Hälsa i ett sammanhang* visar hur vi kan möta detta genom att öppna dörrar till föreningslivet. När människor får delta i meningsfulla aktiviteter och gemenskaper stärks både hälsa och livskvalitet.

Kartläggningen bygger på regional och nationella rapporter och forskning, samt intervjuer med aktörer i Halland. Resultaten är tydliga: målgruppen finns utspridd i många olika sammanhang och behöver aktivt lotsas in i föreningslivet. Det behövs flera spår för att kunna fånga upp målgruppen där de finns och mottagarkapaciteten hos föreningslivet är stort. För att det ska fungera krävs ett varmt välkomnande, låga trösklar, stöd av mentorer och en koordinator som bygger bron mellan individ, förening och myndigheter.

Föreningslivet är en enorm resurs – med över 7500 organisationer i Halland – men kan inte bära ansvaret ensamt. Med rätt stöd och samverkan mellan offentlig, idéburen och privat sektor finns stora möjligheter att skapa en modell som stärker psykisk hälsa, minskar ensamhet och bygger ett mer inkluderande samhälle.

BAKGRUND

Psykisk ohälsa är en av vår tids komplexa folkhälsoutmaningar. Samtidigt som många lever med psykiatriska diagnoser och får insatser inom vården, finns också en stor grupp människor som upplever psykiska besvär utan att uppfylla kriterier för diagnos eller utan att fångas upp av samhällets stödstrukturer. Dessa individer riskerar att hamna mellan stolarna – med nedsatt livskvalitet och behov av stöd, men utan tydliga ingångar till hjälp. För att möta denna växande utmaning krävs fler förebyggande och hälsofrämjande insatser som bygger på gemenskap, delaktighet och tillhörighet.

Hälsa i ett sammanhang fokuserar på den delen av befolkningen som lever med psykiska besvär utan att omfattas av diagnos eller medicinsk behandling. Förstudiens teori är att dessa personers hälsa kan bli bättre genom att lotsas till föreningslivet där det skapas nya möjligheter till delaktighet och gemenskap. Att få tillhöra ett sammanhang där egna intressen står i centrum kan vara avgörande för återhämtning och välbefinnande. Detta stöds också i Antonovskys teori om KASAM – känsla av sammanhang – där meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet är centrala faktorer för hälsa.¹

Här kan föreningslivet och andra idéburna aktörer spela en särskilt viktig roll. I Halland finns drygt 7500 registrerade idéburna organisationer med en stor bredd av verksamhet och inriktningar.² Inom ramen för den Halländska Överenskommelsen – en regional plattform för samverkan mellan offentlig och idéburen sektor – har psykisk hälsa pekats ut som ett område där sektorerna kan komplettera varandra och tillsammans göra skillnad på såväl individ som samhällsnivå.

SYFTE OCH MÅL

Kartläggningen syftar till att undersöka hur offentlig sektor och föreningslivet tillsammans kan stärka insatserna för hallänningar som befinner sig i riskzonen för psykisk ohälsa och hur olika sektorer kan samverka för att främja psykisk hälsa.

Kartläggningens mål är att kunna användas som underlag för att ta fram en modell för samverkan som ska möjliggöra:

- Skapa möjligheter till ökad psykisk hälsa och social tillhörighet för personer som upplever psykiska besvär, men ännu inte är föremål för diagnos eller medicinsk behandling.
- Stärka det förebyggande och främjande arbetet för psykisk hälsa.
- Stärka psykisk hälsa för att förhindra psykisk sjukdom vilket bör leda till ett minskat inflöde till Hälso- och sjukvården och andra välfärdsaktörer.
- Synliggöra idéburen sektors potential att stärka den halländska folkhälsan och ge organisationerna möjlighet att öka sina medlemstal.

Kartläggningen ska besvara följande frågeställningar:

1. Var finns målgruppen och när/hur kan denna fångas upp?
2. Vilka förutsättningar behövs för att föreningar ska kunna ta emot individer på ett adekvat sätt?
3. Vad behöver individen ha för stöd för att kunna ta del av föreningslivets meningsfulla sammanhang?

Avslutningsvis presenteras en sammanfattning av resultatet tillsammans med diskussion och rekommendationer för fortsatt utvecklingsarbete.

AVGRÄNSNING

Eftersom området psykisk ohälsa är brett och innehåller många initiativ och metoder har kartläggningen avgränsats till att sammanställa nationella rapporter och forskning, samt

ge en övergripande bild av läget i Halland. Kartläggningen gör inte anspråk på att vara heltäckande.

Förstudien genomförs i två steg, där det första består av en kartläggning som omfattar statistik, intervjuer och analys av nuläget, behoven och möjligheterna. Utifrån resultaten i kartläggningen kan ett andra steg inledas, där en modell utvecklas för att underlätta vägar till gemenskap genom föreningslivet. En sådan modell kan komma att innehålla metodbeskrivning, kravställningar och rutiner för uppföljning – men ska endast tas fram om kartläggningen visar att det är relevant och genomförbart. Modellen ska i så fall också förankras hos Region Halland innan vidare utveckling.

GENOMFÖRANDE

Kartläggningens rekommendationer baserar sig på följande källor:

- Region Hallands rapport *Så mår vi i Halland 2023*
- Folkhälsomyndighetens kartläggning över ofrivillig ensamhet
- Folkhälsomyndighetens strategi mot ofrivillig ensamhet
- Uppdrag psykisk hälsas sammanställning kring KASAM
- NODs kartläggning "Civilsamhällets insatser mot ofrivillig ensamhet"
- Intervjuer nio aktörer i Halland och en aktör i Värmland.
 - Jonas Lidström, handledare, Fontänhuset Falkenberg
 - Hannes Kosk, ordförande, NSHP Halland
 - Sandra Hidgård, Distriktsidrottschef, RF-SISU Halland
 - Björn Johansson, Ombudsman, ABF Halland
 - Malin Joleby, verksamhetschef, Röda Korset Halmstad
 - Linda Bertlin, Teamkoordinator, Samordningsförbundet
 - Sofia Sandänger, samverkansansvarig, Försäkringskassan
 - Maria Hedfors, psykolog, Friskvården i Värmland
 - Studieförbundens regionala branschråd
 - Halländska Hembygdsrådet

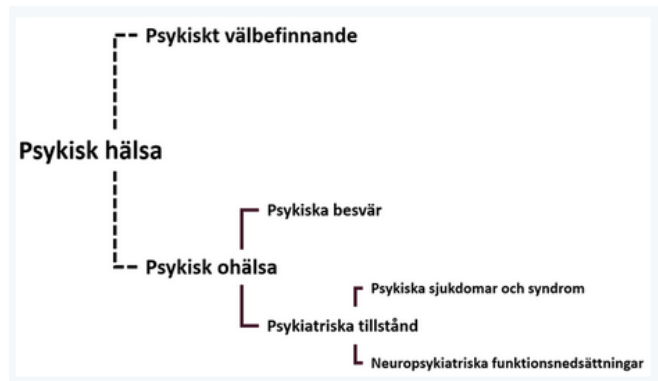
Urvalet av de som intervjuats baserar sig på existerande kontakter med målgruppen, erfarenhet av närbesläktad verksamhet och för att nå en så bred representation som möjligt. De flesta intervjuerna har genomförts med enskilda personer utifrån en handfull förutbestämda frågor men de intervjuade har också fått reagera på förslag och tankar som dykt upp under arbetets gång. Intervjuerna har tagit mellan 45–60 minuter. Alla intervjuade har gets möjligheten att godkänna sina uttalanden.

En av de intervjuade har sitt säte i Värmland. De inkluderades då det inte gick att få till en intervju med någon företagshälsovård eller friskvård i Halland.

FÖRSTUDIENS UTGÅNGSPUNKTER

Målgruppen

Målgruppen för insatser inom denna förstudie är personer som lever med psykiska besvär eller påfrestningar. Psykiska besvär definieras enligt folkhälsomyndigheten och Socialstyrelsen som "reaktioner på händelser eller situationer i livet. De kan vara milda eller svåra, beroende på hur mycket vardagen påverkas, men inte så svåra att de uppfyller kriterier för en psykiatrisk diagnos. Några exempel på vanliga psykiska besvär är oro, nedstämdhet och sömnsvårigheter."³



Övriga tillstånd inom psykisk ohälsa (psykiatriska tillstånd) har en vårdkedja kopplat till sig och därmed större chans till hjälp inom befintliga system. Det finns olika grader av psykiska besvär som kan kräva behandling. Men dessa fokuseras ofta kring att behandla enskilda symptom, så som sömnsvårigheter eller hur individer kan hantera stress och oro, men sällan på grundorsaken till att symptomen uppstår.

Hur kan vi identifiera besvär?

I rapporten *Så mår vi i Halland* framgår att en stor del av hallänningarna upplever psykiska påfrestningar. Besvären är särskilt vanliga bland unga vuxna och kvinnor. Psykisk belastning, oro och ensamhet förekommer i högre utsträckning hos dessa grupper än i befolkningen i stort.⁴ Förtroendet för andra människor är också lägre, vilket i sig kan utgöra ett hinder för att söka stöd.

I samma rapport har de psykiska påfrestningarna exemplifierats av ångslan, oro, ångest, stress och sömnsvårigheter.

Ensamhet är en känd riskfaktor för psykisk och fysisk ohälsa, och påverkar allt från livskvalitet till kognitiva förmågor. Även om majoriteten av hallänningarna inte upplever några större besvär av ensamhet eller isolering, är det tydligt att vissa åldersgrupper sticker ut. I åldrarna 16–29 år och 85 år och uppåt upplever ungefär en tredjedel någon form av besvär.

Andel av befolkningen som upplever någon form av psykisk påfrestning (%)		
	Halland 2022	Riket 2022
Män	38	44
Kvinnor	47	50
Åldersgrupp		
16 – 29	62	64
30 – 44	48	53
45 – 64	35	41
65 – 84	33	35

Tabell 2. Andel av befolkningen som upplever någon form av psykisk påfrestning (%).

Folkhälsomyndigheten använder ofrivillig ensamhet som en del i begreppet "psykiska besvär". I deras kartläggning om ensamhet visar att målgruppen återfinns i flera demografiska grupper – bland unga vuxna, äldre, personer med funktionsnedsättning, sjukskrivna, arbetslösa och de som lever i ensamhushåll. En metaanalys visar att 26 procent av personer över 60 år uppger måttliga besvär av ensamhet, och 8 procent uppger allvarliga besvär.⁵

Ensamhet är dock också utbredd bland unga, och kan kopplas till livsövergångar, psykisk ohälsa, sociala barriärer och negativa livshändelser såsom mobbning eller förlust av närstående. Bland äldre återfinns faktorer som att leva ensam, förlust av partner, låg social aktivitet, dålig självupplevd hälsa och depression som särskilt riskhöjande. Även multisjuklighet visade sig ha ett tydligt samband med ensamhet, oberoende av fysisk funktionsförmåga.

Dessa individer löper inte bara ökad risk för psykisk ohälsa, utan rapporterar också i betydligt högre grad självmordstankar och allvarlig psykisk påfrestning. Folkhälsomyndighetens kartläggning understryker att det är just dessa personer som ofta står längst ifrån de befintliga stödsystemen.

I Halland uppger en stor andel av befolkningen att de har tillgång till både emotionellt och praktiskt stöd – det vill säga att de har någon att prata med och kan få hjälp vid behov. Samtidigt visar undersökningen att känslan av ensamhet och brist på tillhörighet är vanlig i vissa grupper, särskilt bland unga vuxna och de allra äldsta.⁶

Andel av befolkningen som upplever besvär av ensamhet och isolering (%)				
		Halland 2022	Riket 2022	
Män	inga besvär	80	76	
	lätta besvär	17	21	
	svåra besvär	3	3	
Kvinnor	inga besvär	76	73	
	lätta besvär	21	24	
	svåra besvär	3	3	
Åldersgrupp				
	16 – 29	lätta besvär	29	35
		svåra besvär	6	6
	30 – 44	lätta besvär	19	24
		svåra besvär	3	3
	45 – 64	lätta besvär	14	17
		svåra besvär	2	2
	65 – 84	lätta besvär	18	19
		svåra besvär	1	2
	85 – 100+	lätta besvär	33	36
		svåra besvär	3	3

Tabell 10. Andel av befolkningen som upplever besvär av ensamhet och isolering (%).

Hälsa i ett sammanhang bygger på teorin om KASAM

KASAM är en förkortning för *känsla av sammanhang* och är ett begrepp som myntades av sociologen Aaron Antonovsky. Det används för att beskriva vad som bidrar till att människor upplever hälsa och klarar av livets påfrestningar. En stark känsla av sammanhang innebär att livet upplevs som begripligt, hanterbart och meningsfullt – tre faktorer som enligt Antonovsky är avgörande för att människor ska kunna hantera stress och må bra, även i svåra situationer.

Begreppet består av tre komponenter: Begriplighet handlar om att förstå vad som händer i ens liv och kunna se en viss ordning eller förutsägbarhet. Hanterbarhet innebär att man upplever att man har tillgång till resurser – inre eller yttre – för att kunna möta de krav som ställs. Meningsfullhet är känslan av att det som händer har en emotionell betydelse, att det finns ett syfte och att det är värt att engagera sig.

Forskning visar att personer med hög KASAM löper mindre risk att drabbas av psykisk ohälsa och har lättare att återhämta sig efter motgångar.⁷ KASAM har därför fått stor betydelse inom folkhälsa, socialt arbete och pedagogik, som ett verktyg för att förstå hur människors livssituation påverkar deras hälsa och välbefinnande.

Civilsamhället som generell skyddsfaktor mot psykisk ohälsa

2025 publicerade myndigheten NOD en kartläggning över civilsamhällets insatser mot ofrivillig ensamhet. Kartläggningen bygger på de samråd som NOD arrangerade 2024 på uppdrag av Folkhälsomyndigheten, vilket bidrog till den nationella strategin mot ensamhet som publicerades 2025. Sammanfattningsvis är civilsamhället en bred och flexibel resurs som kan komplettera det offentliga och skapa hållbara lösningar för att människor i alla åldrar ska känna gemenskap och minska risken för psykisk ohälsa.⁸

Kartläggningen framhåller att civilsamhället har en central roll i att förebygga och minska ofrivillig ensamhet i Sverige. Föreningar, nätverk och ideella organisationer erbjuder sociala sammanhang och meningsfulla aktiviteter som stärker välbefinnandet och når målgrupper som offentlig sektor ofta missar. Enligt Volontärbarometern 2024⁹ engagerade sig 44 procent av svenskarna ideellt under året, och engagemanget ger tydliga positiva effekter: ökad meningsfullhet, bättre hälsa, fler vänner och minskad ensamhet. Samtidigt finns hinder för deltagande, som brist på tid, osäkerhet kring hur man kan bidra och praktiska svårigheter, särskilt för äldre. Detta visar behovet av mer tillgängliga och inkluderande former för engagemang.

Utöver de generella effekterna av föreningarnas ordinarie verksamhet gör många organisationer riktade insatser för att motverka ensamhet. Folkhälsomyndigheten lyfter sex huvudtyper: mötesplatser, samtalsgrupper, väntjänst, sociala aktiviteter, kunskapshöjande insatser samt individuellt stöd och stödlinjer. Dessa insatser når olika målgrupper – från unga till äldre – och kombinerar gemenskap, praktiskt stöd och kunskap för att stärka den psykiska hälsan. Samtidigt finns det grupper inte hittar till föreningslivet som behöver sökas upp och få stöd att komma in.¹⁰

Varför är det viktigt att samverka inom området psykisk hälsa?

Att samverka inom området psykisk hälsa är avgörande för att skapa ett mer inkluderande och hållbart samhälle. Föreningslivet spelar en central roll genom att erbjuda gemenskap, struktur och meningsfulla sysselsättningar. När människor får möjlighet att delta i sociala sammanhang minskar risken för isolering och utanförskap, vilket i sin tur leder till bättre psykisk hälsa och högre livskvalitet.

Samtidigt bidrar samverkan till att stärka det lokala föreningslivet. När civilsamhället får en tydligare roll i folkhälsoarbetet skapas nya möjligheter för organisationer att

utvecklas, växa och engagera fler medlemmar. Detta leder inte bara till ett starkare föreningsliv utan också till en mer levande och sammanhållen region.

En gemensam insats för psykisk hälsa innebär också att fler människor kan få stöd i tid, innan problemen blir så allvarliga att vård behövs. Förebyggande arbete och meningsfulla sammanhang kan därmed minska trycket på hälso- och sjukvården, som i stället kan fokusera på de personer som har störst behov av medicinsk behandling.

Utöver de mänskliga vinsterna finns också tydliga samhällsekonomiska fördelar. Psykisk ohälsa leder ofta till sjukskrivningar och minskad arbetsförmåga, vilket skapar stora kostnader för både arbetsgivare och välfärdssystem. Genom att förebygga ohälsa och skapa förutsättningar för fler att delta aktivt i arbetslivet stärks den lokala ekonomin och resurser kan användas på ett mer effektivt sätt.

I förlängningen bidrar samverkan till ett mer hållbart samhälle. När individers välbefinnande och motståndskraft mot stress stärks byggs en region som är mer inkluderande, resilient och där människor kan leva och verka på bästa möjliga sätt.

INTERVJUERNA

Kartläggningen har genomfört tio intervjuer med organisationer som antingen har kontakt med målgruppen i någon mån, är tänkta att ta emot individer eller möter målgruppen i sin roll som myndighet. Alla som intervjuades fick tre huvudfrågor inför intervjun och alla fick tillfälle att göra medskick om det var något viktigt som inte tagits upp.

Gemensamt för alla som intervjuats är att det uttryckts att Hälsa i ett sammanhang har potential att göra stor nytta och att man ser flera fördelar i att insatserna är tänkta att vara individanpassade och utgå från föreningslivets ordinarie verksamhet.

Alla är också eniga om att det inte finns en enskild arena där målgruppen kan fångas upp, utan det behöver finnas flera arenor som möjliggör att målgruppen nås. Exempel på sådana arenor, vid sidan om kommunala insatser och närsjukvården, var företagshälsovården, Arbetsförmedlingen, stora arbetsplatser, fackförbund och anhörigföreningar.

De flesta lyfte behovet av att fånga upp personer tidigt och att det inte räcker att bara erbjuda meningsfulla sammanhang till personer. Såväl målgruppen som föreningarna behöver sökas upp och ha stöd under hela insatsen av en lots eller kontaktperson som ansvar för helheten och uppföljning.

Röster som möter målgruppen i sin roll som myndighet

Intervjugruppen består av röster från Samordningsförbundet, Försäkringskassan och ABF Halland. ABF är inte någon myndighet utan ett studieförbund, men intervjuades utifrån sin roll som Rusta och Matcha-leverantör för Arbetsförmedlingen.

Målgruppens behov och situation

Samordningsförbundet, Försäkringskassan och ABF Halland ser att det finns ett stort behov av insatser för målgruppen och att föreningsaktiviteter kan göra stor nytta.

Deltagarna hos Samordningsförbundet kommer oftast via Region Halland, Försäkringskassan eller Arbetsförmedlingen, och många har en lång historik av myndighetskontakter där vården ofta varit första ingången. De flesta har varit hemma länge, ofta på grund av psykisk ohälsa, och unga med erfarenhet av isolering är en särskilt stor grupp. Samordningsförbundet bedömer att de flesta av deras deltagare skulle haft nytta av tidiga förebyggande insatser då individerna kanske hade undvikit att hamna hos dem helt, eller att de skulle stått bättre rustade när de kommit till Samordningsförbundet.

ABF Hallands Rusta & Matcha-deltagare kommer från Arbetsförmedlingen och syftar till att utföra insatser som både rustar den arbetssökande och matchar hen mot arbetsmarknaden. Det finns ingen särskild uttalad målgrupp, mer än att personen är inskriven hos Arbetsförmedlingen. Däremot upplever ABF Halland att de regelbundet har deltagare som ingår i målgruppen, även om de är där av andra anledningar än deras hälsa.

Försäkringskassan möter målgruppen främst genom sjukförsäkringen och delar bilden av att gruppen är utsatt och i behov av stöd. Det är dock svårt att bedöma omfattningen, eftersom vissa personer inte blir synliga i deras statistik – exempelvis de som är sjuka kortare perioder eller inskrivna på Arbetsförmedlingen.

Erfarenheter av samverkan med idéburna aktörer

Samordningsförbundet har begränsad erfarenhet av samverkan med idéburna organisationer. De gånger det förekommit har det oftast handlat om gästföreläsningar med någon typ av idrottstema. Det finns en efterfrågan att inkludera fler kreativa aktiviteter, men det finns inte så mycket utrymme för att tillgodose det i myndigheternas system eller modeller.

Försäkringskassan samordnar och utreder men utför inga egna insatser, utan hänvisar till aktörer som Samordningsförbundet, arbetsgivare, Arbetsförmedlingen eller kommunen. De insatser som utförs av andra har nästan alltid fokus på att föra individen närmare arbetsmarknaden, och om arbetsförmåga bedöms finnas ändras insatserna i den riktningen eller så skrivs personen ut. Det förekommer samverkan med idéburna organisationer, men då har myndigheten rollen att informera om sitt myndighetsuppdrag eller andra former av informationsinsatser.

Vad skulle underlätta samverkan kring förebyggande insatser?

ABF Halland är en idéburen aktör. Men i deras roll som upphandlad Rusta & Matcha-leverantör finns strikta modeller för vad som ska utföras. Det finns väldigt lite utrymme för att samverka med andra inom uppdraget. Däremot bedöms att Hälsa i ett sammanhang skulle kunna vara ett bra komplement till Rusta & Matcha, även om det inte kan bli en del av själva uppdraget. Det kan ske genom att deltagare får information om Hälsa i ett sammanhang och själva kan välja om de vill delta. På så sätt hålls satsningen fristående från uppdraget och individen kan fortsätta även när personen fått arbete och alla andra insatser avslutas.

Försäkringskassan betonar också vikten av att deltagarna informerar sin handläggare om de deltar i aktiviteter. Det gör det lättare för handläggaren att ge stöd och följa utvecklingen. Informationen behöver inte vara omfattande och Hälsa i ett sammanhang behöver inte samla in information om målgruppens försörjning – det räcker att upplysa om att det är bra att informera myndigheter att de deltar. På så sätt behålls Hälsa i ett sammanhangs roll som ett stöd i stället för ytterligare en kontrollfunktion.

Övriga medskick

Samordningsförbundet påpekar att målgruppen är svår att nå och att det kan vara enklare – men lika värdefullt – att rikta insatser mot ”nysjuka”, en stor och mätbar grupp där stödet också kan göra skillnad.

Samordningsförbundet betonar även att föreningar som tar emot deltagare måste möta dem med lust och glädje, och att deltagare ofta behöver tid för att hitta sin plats innan de kan ansvara över något eller bidra självständigt. Framgångsfaktorer är i stället aktiviteter där barn kan vara med eller tas om hand, särskilt om de sker på kvällar eller helger.

RÖSTER SOM HAR KONTAKT MED MÅLGRUPPEN I NÅGON MÅN

Intervjugruppen består av Fontänhuset i Falkenberg, Röda Korset Halmstad, NSPH Halland och friskvården i Värmland. Deras erfarenheter skiljer sig lite från varandra. Fontänhuset i Falkenberg och Röda Korset i Halmstad möter målgruppen som en del av sina arbetsmarknadsinsatser. Friskvården i Värmland möter målgruppen i sin ordinarie verksamhet och NSPH Halland möter många som en gång har tillhört målgruppen, men där hälsan försämrats och utvecklats till psykisk sjukdom över tid.

Behov och signaler hos målgruppen

Fontänhuset i Falkenberg bedömer att målgrupp tycks ha blivit större de senaste åren. Målgruppen finns i fontänhusen, men är en mindre del av medlemsskaran. De flesta medlemmarna består av personer som funnits inom vården eller av personer som har fått en diagnos. Av de medlemmar som inte kommer genom vårdkontakter sker kontakt oftast genom existerande medlemmar. En erfarenhet är att målgruppen behöver stöd för att ta kontakt. De kommer sällan till verksamheten spontant, utan ofta genom vänner eller att någon anhörig hjälper dem med första kontakten.

Röda Korset i Halmstad har flera verksamheter som angränsar till Hälsa i ett sammanhang. Bland annat driver de verksamhet mot ofrivillig ensamhet. Det finns flera projekt i gång som har lite olika målgrupper, bland annat äldre och till årsskiftet öppnar ny verksamhet för bland annat ensamma äldre med utländsk bakgrund. De tar också mot personer som arbetstränar. Där får långtidssjukskrivna arbetsträna i second hand-butiken. Bland deltagarna där är det vanligt att behovet att öva på sociala relationer är stort, men också att upptäcka nya förmågor hos sig själv och att få utveckla dessa för att bygga en starkare självkänsla. De behoven är ofta tyngre än själva arbetsträningen.

NSPH Hallands erfarenhet är att målgruppen vill delta i fler aktiviteter än de gör, men att de kan ha svårt att hitta sin plats inom generella fritidsaktiviteter, på grund av bristande kunskap kring olika psykiska funktions sätt. Många identifierar sig inte med riktade satsningar, som parasport eller särskilda grupper för personer med funktionsnedsättning, men upplever inte heller att de ordinarie verksamheterna är tillräckligt anpassade. Ojämna energinivåer och uthållighet i deltagandet är också en särskild utmaning för ungdomar med NPF eller psykisk ohälsa. Därför ökar risken för ofrivillig ensamhet.

NSPH Halland menar att det finns ett stort behov av insatser för målgruppen och tror att det är få aktörer som fokuserar på just dem på grund av att gruppen är bred och svår och inte har någon självklar plats att fånga dem på. Det gör att behovet av riktade och uppsökande insatser blir extra stort.

Vad är det som utmärker målgruppen och skulle kunna användas som indikatorer?

Fontänhuset i Falkenberg lyfter att den enklaste indikatorn är att målgruppen uttrycker någon form av hopplöshets- eller meningslöshetskänsla i kontakt med närsjukvården. Men de ser också att målgruppen ofta har en historia av återkommande korttidssjukskrivningar innan de till slut söker sig till vården. Det skulle kunna vara en indikator som kan fångas upp genom företagshälsovården eller på arbetsplatser. Sedan finns det fler utmärkande drag, men som är svåra att fånga upp av någon aktör,

exempelvis att målgruppen har det rörigt i sitt livspussel eller verkar ha gett upp sociala relationer.

Förutom återkommande korttidssjukskrivningar och ett rörigt hemmaliv så finns det många som "vet" att de har diagnoser utan att ha fullföljt. Det är vanligt bland personer som fått en NPF-diagnos i tidig ålder och sedan utgår från att de har flera. Dessa tror Fontänhuset i Falkenberg också skulle kunna vara en indikator. Det kan handla om personer som är etablerade på arbetsmarknaden där deras existerande diagnoser inte i sig är ett hinder i vardagen. Det finns personer som gärna gömmer sig bakom eventuella diagnoser trots att det är mer troligt att de psykiska besvären kommer ur ensamhet eller brist på socialt sammanhang än en outredd diagnos.

NSPH Halland beskriver en liknande bild. Bland deras medlemmar som har barn med diagnoser, är det vanligt att även föräldrar har diagnoser, men aldrig fått dem utredda. Det är vanligt att se att personer med outredda psykiska funktionsnedsättningar återkommer till vården för besvär som utmattnings- och stress- eller ångestrelaterad problematik. Många som söker sig till brukar- och anhörigorganisationer är fullt upptagna med att vara stöd åt sina anhöriga, och kan missa att söka hjälp för egna besvär. Därför kan man vara uppmärksam på personer som ständigt sätter andra i första hand och glömmer att ta hand om sig själva, trots att de märkbart kämpar med det egna måendet. Hos en yngre målgrupp kan bristande energi vara en stark indikator, särskilt om det upplevs svårt att få ihop "livspusslet", med skolnärvaro, möjlighet att följa kraven i skolan plus förmågan att ha ett socialt liv utanför skolan.

I Röda Korsets verksamheter utmärker sig målgruppen med att ha rörigt hemma eller i sina relationer, de har varit hemma eller ensamma länge. Målgruppen har oftast få, eller inga vänner, en frånvarande eller avlägsen familj och historia av såriga relationer. Många har tidigare arbetat i vården och de tenderar att offra sig själva för andra. Den här typen av indikatorer kan vara svåra att upptäcka inom närsjukvården, utan upptäcks nog enklare genom att målgruppen tar del av andra insatser, till exempel arbetsmarknadsinsatser eller socialtjänst. Den nya socialtjänstlagen, som möjliggör fler förebyggande åtgärder i ett tidigt skede kan vara en viktig kanal.

Friskvården i Värmland har jobbat med att stärka det friska hos människor och locka till ökad fysisk aktivitet sedan 1970-talet. Deras deltagare kommer primärt från de 16 värmländska kommunerna men också från en handfull privata arbetsplatser. Friskvården i Värmland känner igen målgruppen och uppfattar att gruppen ökat. Målgruppen är stor men tar sig lite olika uttryck. Deras erfarenhet är att kvinnor i offentlig sektor oftare uttrycker stress av att inte hinna med. Att deras fritid tas i anspråk av familj och hushållsarbete, vilket lämnar lite tid för egen fritid, intressen och återhämtning. Föreningsaktiviteter som friskvård skulle kunna vara ett sätt eller att aktiviteterna ska kunna gå att kombinera med barnpassning, till exempel där barnaktiviteter sker parallellt med föreningsaktiviteten. Hos män ser behoven generellt annorlunda ut. Där är behovet

större av att göra mer praktiska insatser och behovet av att känna sig behövd upplevs som större än hos kvinnor.

Var kan målgruppen fångas upp?

NSPH Halland och Fontänhuset i Falkenberg berättar att deras medlemmar upplever att de bollats runt mellan olika vårdinstanser innan de får en diagnos eller behandling. Många upplever att de inte blir tagna på allvar förrän de mår riktigt dåligt. Fontänhuset lyfter också att långvariga psykiska besvär lätt blir en del av ens identitet, särskilt för dem som befinner sig i gråzonen om de är aktuella för utredning av diagnos och behandling. Det kan leda till att kampen för att få en diagnos blir viktigare än att faktiskt må bättre.

Både NSPH Halland och Fontänhuset menar därför att det är värdefullt att erbjuda personer med psykiska besvär fler positiva identiteter och sammanhang att utvecklas i, parallellt med vårdkontakter eller som ett erbjudande om vården inte kan motivera medicinsk behandling eller utredning av diagnos.

Friskvården i Värmland anser att det är enklare att fånga in och tillgodose kvinnors behov än att få männen att ta kontakt från första början. Därför kan det vara klokt att också möjliggöra för arbetsplatser att rekommendera sina anställda att ta del av förebyggande aktiviteter för att på så sätt stärka hälsan på arbetsplatsen. Det ger en lägre tröskel in och bedöms som viktigt för att kunna fånga in fler män.

NSPH Halland lyfter anhörigföreningarna som ett exempel på en arena där målgruppen finns. Deras medlemskap bygger på att tillgodose sina anhörigas behov och rättigheter. Engagemanget kan vara både meningsfullt och givande, men uppfyller inte alltid målgruppens egna intressen eller fritidsbehov. Anhöriga kan ha behov av sammanhang där man deltar efter eget intresse, inte i egenskap av att vara någons anhörig.

Röda Korset ser att det finns en potential för Hälsa i ett sammanhang att komplettera deras arbetsmarknadsinsatser. De deltagare som arbetstränar hos dem har normalt sett insatsen hos dem i endast 3 månader i taget. Det är ofta för kort tid för att öva på sociala färdigheter och skapa sig ett långvarigt sammanhang. Arbetsträningen kan i bästa fall förlängas i ytterligare tre månader. Men när insatsen avvecklas blir avsluten väldigt abrupta. Då skulle Hälsa i ett sammanhang kunna fungera som en förlängning för att stärka målgruppens tillgång på ett långsiktigt sammanhang. Det kan vara särskilt viktigt om personen vill testa på någon annan förening. Röda Korset vill särskilt understryka att de ser väldigt positivt på idén att låta deltagare få aktiviteter under ett års tid, särskilt om det är i en förening som inte har aktiviteter så ofta.

Vad behöver föreningslivet tänka på för att kunna ta emot målgruppen på ett bra sätt?

De flesta i intervjugruppen menar att ett bra bemötande är avgörande för om målgruppen ska känna sig välkommen och stanna kvar.

Fontänhuset i Falkenberg har arbetat med att få till en tydlig och välkomnande introduktion. Huvudfokuset i introduktionen är att personen ska känna sig välkommen, behövd och få en bild om vad föreningen gör och varför föreningen finns. Det är först efter en gedigen introduktion som personen bjuds in till "prova på"-dagar med lite olika innehåll och det dröjer ytterligare innan de frågar om medlemskap. Det är en metod för att särskilt trycka på frivilligheten och för att medlemmarna inte ska känna att det är ytterligare en myndighetsinsats. Det är jätteviktigt att målgruppen också uppfattar det på det sättet, att det är de som har kontroll, makt och möjlighet att tacka nej utan att det blir andra konsekvenser.

I arbetet med att skapa bra introduktioner har Fontänhuset i Falkenberg lärt sig att det behöver finnas flera ambassadörer i föreningen som ser till att välkommandet blir positivt. Det bör inte finnas något välkomst-manus eftersom det riskerar att bli formellt och stelt. Det är viktigare att det finns flera som har fokus på ett bra bemötande än att alla introduktioner ser precis likadana ut. Det skapar också flera vägar in om målgruppen har flera olika personer de kan vända sig till och det är väldigt viktigt att personen inte blir lämnad ensam den första tiden. Ska något göras behöver man vara flera som gör tillsammans och ska något beslutas bör någon lyssna av och stötta upp personen.

Röda Korset framför flera viktiga aspekter föreningar behöver tänka på: bra bemötande, att det finns stor omtanke och acceptans, men framför allt att föreningen har en stark kultur och bottnar i varför det föreningen gör är viktigt och värdefullt. En annan framgångsfaktor är att börja lugnt eller att uppgifterna är enkla och görs tillsammans med någon annan i första skedet.

NSPH Halland upplever att målgruppen ofta brottas med känslan av att inte vara tillräckligt bra för att "förtjäna" att vara med. Därför är det väldigt viktigt att föreningarna kan erbjuda aktiviteter utan prestationskrav. Det är viktigare att tillgodose vägar in i gemenskap och möjligheter att prova på.

Friskvården i Värmland arbetar med fysisk aktivitet och hälsosamtal på dagtid. Deras medskick var att inte gå för fort fram och erbjuda för många aktiviteter under kort tid. Målgruppen behöver kunna växa in i verksamheten och delta i ett tempo som passar dem. Det bör alltså inte finnas något krav på att målgruppen ska delta i ett bestämt antal aktiviteter och att de ska vara så många som möjligt. Det räcker gott och väl att delta i någon aktivitet varje månad eller var 6:e vecka. Det är också viktigt att understryka att föreningens uppgift inte är att behandla målgruppen eller ta på sig ansvar för målgruppens hälsa. Föreningen bör göra det den är bäst på och låta andra avgöra om individer behöver hjälp och stöd på andra sätt.

En utmaning som Röda Korset i Halmstad hanterar är att det är svårt att möta målgruppen och göra anpassningar utan att det påverkar andra i föreningen. Ett sätt att hantera det på är att jobba mycket med bekräftelse och se till att det finns stöd för föreningen att

kunna bolla olika situationer som kan uppstå. Inom Röda Korset finns ett nätverk för detta som varit värdefullt och en trygghet för mentorer i föreningen.

NSPH Halland och Röda Korset lyfter vikten av att arbeta med inkludering inom ramen för föreningens befintliga verksamhet. Det finns en risk i att arrangera parallella aktiviteter enbart för personer med särskilda behov. Får målgruppen i stället bli en del av föreningens ordinarie verksamhet minskar känslan av stigma och skapar bra förutsättningar för att fortsätta sitt engagemang på lång sikt.

Övriga medskick

Fontänhuset i Falkenberg, Röda Korset och NSPH Halland lyfter att det behöver finnas ett ekonomiskt stöd och att det bör vara i nivå med vad ett ordinarie medlemskap kostar i föreningen. Det skulle understryka att målgruppen deltar i samma verksamhet som övriga medlemmar och skulle stärka målgruppens egenmakt att själv välja sitt sammanhang utan att utsätta sig för ekonomisk risk. Av samma anledning bör det också finnas möjlighet att låna eventuell utrustning genom föreningen eller exempelvis fritidsbanken.

NSPH Halland fick också frågan om deras utbildning Mental Health First Aid (MHFA) skulle vara relevant för föreningarna att gå innan de tar emot deltagare. Det ansågs inte relevant för målgruppen eftersom utbildningen är inriktad på människor i kris och fokuserar på hur man ska bete sig till professionellt stöd kommer. Erbjuds utbildningen innan föreningar tagit emot någon deltagare riskerar det att sätta fel bild av målgruppen och vad föreningarna kan förvänta sig av att ta emot personer med psykiska besvär.

Alla som intervjuats anser att det behövs någon form av brygga mellan målgruppen och föreningen. Den utomstående kontaktpersonens uppgift behöver vara utformad som ett stöd för att matcha individen med rätt förening och förutsättningar, men också för att följa målgruppens progression.

RÖSTER FRÅN FÖRENINGAR

Intervjugruppen har bestått av Studieförbundens regionala branschråd (ABF Halland, Studieförbundet Vuxenskolan, NBV, Bilda, Studieförbundet, Sensus Studieförbundet och Medborgarskolan medverkade), Halländska hembygdsrådet och RF-SISU Halland. Tillsammans representerar de en betydande del av det Halländska föreningslivet genom sig själva och sina medlemsorganisationer.

Föreningslivets möjligheter att ta emot målgruppen

Studieförbunden och RF-SISU Halland ser stora möjligheter att ta emot målgruppen, antingen i den egna verksamheten eller via sina medlemsorganisationer.

RF-SISU Halland betonar att idrottsrörelsen erbjuder mer än att vara aktiv utövare. Det finns många uppgifter i föreningslivet som kan passa målgruppen, till exempel att hjälpa

till på anläggningar, stå i kiosken vid tävlingar eller bidra på andra sätt som är en naturlig del av idrottsgemenskapen. Förutsättningarna blir bättre om deltagarna kan ta sig an uppgifter som föreningen redan behöver få gjorda. Då blir tröskeln låg, och individen känner att hen bidrar till något som är viktigt. För att mottagandet ska fungera väl är det viktigt att ansvaret ligger på personer i föreningen, gärna i form av mentorer, och att flera delar på uppgiften.

Studieförbunden lyfter fram att deras verksamheter ser olika ut, men att de kan fungera som viktiga länkar ut till medlemsföreningar. Verksamhetsutvecklarna har god kännedom om hur föreningarna fungerar och kan hjälpa till att skapa kontakter. Flera studieförbund menar också att målgruppen är intressant och att det finns stor potential att skapa nytta.

Det Halländska Hembygdsrådet pekar på att deras drygt 70 hembygdsföreningar har en bred verksamhet. Vissa arbetar mycket med evenemang, föreläsningar och utställningar, medan andra fokuserar på byggnadsvård, bevarandefrågor och workshops. Denna variation gör att det finns många olika typer av sammanhang där målgruppen skulle kunna delta och bidra.

Vad behövs för att föreningen ska kunna ta emot på ett bra sätt?

För att föreningar ska kunna ta emot målgruppen på ett hållbart sätt är det viktigt att utgå från den ordinarie verksamheten. RF-SISU Halland menar att både individen och föreningen stärks långsiktigt om deltagandet sker i befintliga aktiviteter. Om man bygger upp särskilda insatser för målgruppen riskerar det att ta mycket energi från kärnverksamheten och försvåra möjligheten att matcha individers intressen med rätt förening. Hembygdsrådet påpekar att det ibland kan finnas normer och traditioner inom föreningslivet som behöver tas hänsyn till. Det kan till exempel handla om att medlemmarna finns inom ett visst geografiskt område. Skulle en person matchas med en sådan förening, men inte tillhöra det geografiska området riskerar man att göra personen en björntjänst som försvårar möjligheten till gemenskap.

Tryggheten ökar när flera personer i föreningen delar på ansvaret för att ta emot nya medlemmar. Då blir strukturen mindre sårbar och deltagaren känner sig välkommen även om en viss kontaktperson inte är på plats. Ett bra stöd är att utse mentorer i föreningen, gärna flera, och att använda enkla verktyg som en checklista över vad man ska tänka på när man tar emot en ny person.

Såväl Studieförbunden, Hembygdsrådet och RF-SISU efterfrågar en "brygga" mellan målgruppen och föreningen. Det kan inte vara föreningens uppgift att följa upp hur målgruppen mår eller om hen behöver annat stöd. Den rollen behöver finnas externt och som både stöttar såväl matchningen till rätt förening och följer deltagarens utveckling. Koordinatörn eller lotsen kan också behöva följa med individen första gången. Att ha en trygg person vid sin sida gör steget in i en ny miljö lättare och signalerar att man hör

hemma där. Tydlig information om vad som ska ske, hur länge och vilka förväntningar som finns minskar oro och skapar trygghet.

Koordinatorn eller lotsen behöver också vara tillgänglig att rådfråga om något inte fungerar. Stödet behöver kunna följa upp deltagarnas utveckling, samla erfarenheter och sprida kunskap vidare, exempelvis i nätverk. När det gäller utbildningar, som till exempel kurser i Mental Health First Aid, är det viktigt att kursen är efterfrågad och anpassad efter föreningarnas behov. Att enbart erbjuda kurser och hoppas på intresse fungerar sällan – det viktiga är att utgå från de som vill och är motiverade, även om de är få.

Utmaningar

RF-SISU menar att en viktig utmaning är att inte bli för ivrig och tänka att man behöver bygga upp ny verksamhet enbart för att ta emot målgruppen. Det riskerar att bli tungrott och bräckligt eftersom det inte utgår från föreningens kärna. När verksamheten bygger på det som föreningen redan gör, stärks både egenvärdet – alltså varför föreningen finns – och mervärdet, det vill säga samhällsnyttan. Det är mer långsiktigt hållbart.

Föreningslivets mångfald innebär också att inte alla föreningar är lämpliga att ta emot individer. Studieförbundens regionala branschråd menar att någon form av förhandscheck kan behövas innan en individ matchas med en förening, men att certifiering bör undvikas. Det skulle kunna avskräcka föreningar som i grunden har mycket att erbjuda. ABF lyfter särskilt att vissa föreningar inom hälsoområdet tenderar att bli slutna kompisgrupper, vilket gör det klokt att samråda med dem först innan nya deltagare matchas dit. Samtidigt betonar de vikten av låga trösklar både för föreningarna och för målgruppen. De pekar också på att vissa föreningar har verksamhet med barnpassning parallellt, vilket kan underlätta deltagande.

Hembygdsrådet framhåller egna utmaningar. Många av deras föreningar har ett stort behov av förnyring och fler aktiva medlemmar. I dag bärs verksamheten ofta upp av ett fåtal personer, varav flera redan har svårt att orka med. Ska de ta emot nya deltagare krävs det att kapaciteten i föreningen är tillräcklig för att ansvaret inte ska bli en börda.

Övriga medskick

Studieförbunden ser möjligheter att nå målgruppen via andra föreningar. NBV pekar på att IOGT-NTO:s kamratstödsgrupper kan vara en resurs, och att liknande finns hos exempelvis IF Metall. Sensus menar att fackföreningar kan vara en klok kanal för information och stöd till personer med psykiska besvär eller återkommande korttidssjukskrivningar.

Studieförbundens regionala branschråd lyfter vikten av att målgruppen matchas med ”rätt” förening. Det räcker inte att målgruppen får kontakt med vilken förening som helst. Målgruppen kan finnas i föreningar som inte alltid bygger på gemenskap, utan snarare praktiska skäl – till exempel medlemskap i en fackförening, bostadsrättsförening eller

samfällighet. I dessa fall kan det behövas kompletterande insatser för att individen ska få det sociala sammanhang och den gemenskap som stärker hälsan.

RESULTAT

1. Var finns målgruppen och när/hur kan denna fångas upp?

- Målgruppen finns utspridd i hela samhället och syns sällan samlad på en enskild arena.
De dyker upp i många sammanhang: socialtjänst, närsjukvård, arbetsmarknadsinsatser, företagshälsovård, stora arbetsplatser, fackförbund, anhörigföreningar och ibland via bekanta eller anhöriga.
- De flesta når inte föreningslivet på egen hand utan behöver uppsökande verksamhet eller en kontaktperson/lots som kan introducera dem och fungera som bro mellan individen och föreningen.
- Tidiga insatser är viktiga – flera aktörer menar att många av dem som hamnar i långvarigt stöd eller sjukskrivningar hade kunnat hjälpas tidigare om de fångats upp i rätt tid.

2. Vilka förutsättningar behövs för att föreningar ska kunna ta emot individer på ett adekvat sätt?

- Bra bemötande och välkomnande introduktion – att individen känner sig sedd, behövd och att deltagandet är frivilligt.
- Mentorer/ambassadörer i föreningen – gärna flera, så att ansvaret delas och strukturen inte blir sårbar.
- Extern brygga (koordinator/lots) som ansvarar för matchning, uppföljning och samarbete med myndigheter.
- Låg tröskel och prova-på-aktiviteter utan prestationskrav.
- Inkludering i ordinarie verksamhet snarare än särskilda grupper, för att minska stigma och skapa långsiktighet.
- Ekonomiskt stöd motsvarande medlemskap och möjlighet att låna utrustning.
- Stödstrukturer för föreningen – möjlighet att bolla frågor, nätverk, handledning och erfarenhetsutbyte.

3. Vad behöver individen ha för stöd för att kunna ta del av föreningslivets meningsfulla sammanhang?

- En trygg kontaktperson/lots som kan följa med vid första mötet, ge kontinuerligt stöd och underlätta om matchningen inte fungerar.
- Tydlig information om vad som väntar, hur länge en aktivitet pågår och vilka förväntningar som finns.

- Möjlighet att börja smått – delta i lågintensiva eller enkla uppgifter, i sin egen takt.
- Ekonomiska förutsättningar (subventionerat medlemskap, låneutrustning) för att undvika hinder.
- Bekräftelse och delaktighet – att upplevelsen präglas av gemenskap snarare än krav.
- Aktiviteter som matchar egna intressen, för att bygga meningsfullhet och stärka känslan av sammanhang (KASAM).

ANALYS OCH VÄGVAL

Kartläggningen visar att det inte finns någon enskild arena där personerna samlas, utan de finns utspridda i samhället och dyker upp i många olika sammanhang. Detta innebär att det inte räcker med att bygga upp en enskild ingång. I stället krävs ett nät av olika arenor där individen kan fångas upp.

En svaghet i kartläggningen är avsaknaden av företagshälsovården. Av de fem aktörer som kontaktades svarade tre att de inte kunde medverka i kartläggningen, men att de är intresserade av att följa resultatet och såg möjligheter att använda sig av resursen när en konkret modell finns på plats.

Modellen bör inte utgå från gruppverksamhet eftersom det begränsar vilka sammanhang som kan erbjudas. Gruppverksamheter kräver att det finns särskilda startdatum, vilket kan göra att målgruppen behöver vänta på aktiviteter under lång tid. Gruppverksamheter riskerar dessutom att bli betungande för föreningarna, eftersom det ofta innebär att man behöver bygga upp ny verksamhet som sker vid sidan om den ordinarie. Målgruppen bör därför ingå i den ordinarie verksamheten i så hög utsträckning som möjligt behandlas som vilken annan medlem som helst.

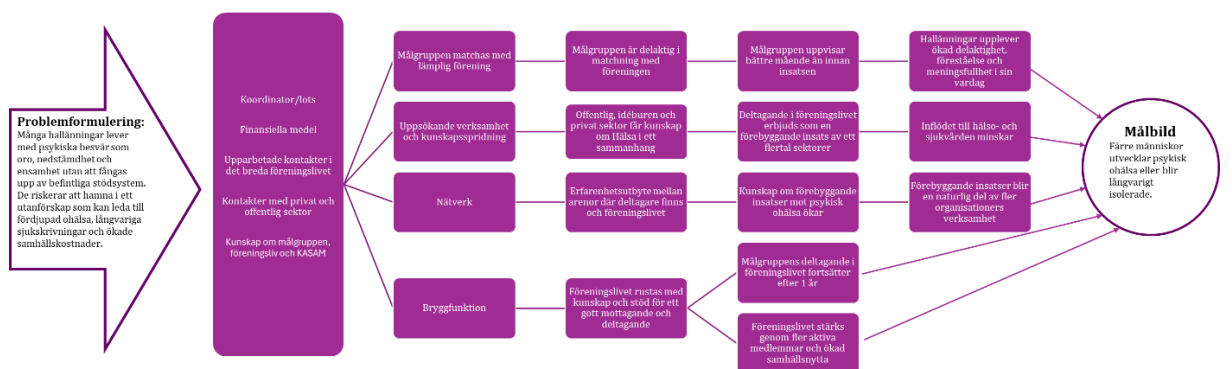
I kartläggningen framgår att det är många som arbetar för att bryta ofrivillig ensamhet för äldre. Då gruppen är särskilt drabbad av social isolering och det redan finns bra verksamhet på området bedöms gruppen inte vara prioriterad i det fortsatta arbetet. En grupp som däremot bedöms som särskild prioriterad är personer i arbetsför ålder. Där finns stora möjligheter både att komplettera insatser som syftar på att målgruppen ska hamna närmare arbetsmarknaden, och för att nå personer som har en anställning men med återkommande korttidssjukskrivningar. I den här gruppen finns såväl unga, kvinnor och män. De kan nås via kommunernas verksamhet inom arbetsmarknadsinsatser, Unga som varken arbetar eller studerar (UVAS) och socialtjänstlagen, men också via företagshälsovård, närsjukvård, arbetsmarknadens parter och andra föreningar.

Det civila samhället framstår i materialet som en stor resurs. Här finns möjligheten att erbjuda meningsfullhet utifrån individens egna intressen, något som sällan är i fokus i myndigheternas insatser. Genom föreningsaktiviteter kan människor möta andra på sina egna villkor, delta i gemenskap och utveckla positiva identiteter som inte är knutna till sjukdom eller problem. Samtidigt är föreningslivet ingen självklar lösning i sig. Föreningar drivs ofta av ideellt engagemang och har begränsade resurser. För att kunna ta emot målgruppen på ett bra sätt krävs stöd, handledning och möjlighet till erfarenhetsutbyte. Kartläggningen visar tydligt att föreningar vill bidra, men också att de inte kan bära ansvaret ensamma.

En särskilt viktig slutsats är behovet av en mellanledsfunktion. Många intervjupersoner lyfter vikten av en bro mellan individen och föreningen i form av en kontaktperson eller lots. En sådan roll kan skapa trygghet, hjälpa vid introduktion och följa upp om ett sammanhang inte fungerar. Utan en sådan funktion riskerar deltagandet att utebli helt. Även myndigheter, som Försäkringskassan, pekar på att en stödperson kan bidra till att undvika fallgropar – exempelvis att föreningsdeltagande tolkas som arbetsförmåga och får negativa konsekvenser för individens försörjning.

Utvecklingsvägarna är dock tydliga. En framtida modell behöver bygga på en tydlig bryggfunktion i form av koordinatörer eller lotsfunktion. Föreningslivet behöver få stöd i form av handledning, nätverk och enklare kontaktvägar, utan onödig administration. Arenorna för att nå målgruppen bör breddas till att även inkludera företagshälsovård, stora arbetsplatser och fackföreningar. Insatsen bör också förankras i den nya socialtjänstlagen och i den Halländska Överenskommelsen för att skapa långsiktighet. Slutligen är uppföljning avgörande – både med kvalitativa och kvantitativa mått – för att kunna visa på samhällsnytta och motivera finansiering.

Förändringsteori



Problembild

Många hallänningar lever med psykiska besvär som oro, nedstämdhet och ensamhet utan att fångas upp av befintliga stödsystem. De riskerar att hamna i ett utanförskap som kan leda till fördjupad ohälsa, långvariga sjukskrivningar och ökade samhällskostnader.

Önskad målbild

Färre människor utvecklar psykisk ohälsa eller är långvarigt isolerade.

Resurser (Vad som krävs för att åstadkomma målbilden)

- Koordinator/lots
- Finansiella medel
- Upparbetade kontakter i det breda föreningslivet
- Kontakter med privat och offentlig sektor
- Kunskap om målgruppen, föreningslivet och KASAM

Insatser (Vad vi gör)

- Målgruppen matchas med lämplig förening
- Uppsökande verksamhet och kunskapspridning
- Nätverk
- Bryggfunktion

Kortsiktiga resultat (Vad som händer först)

- Målgruppen är delaktig i matchning med föreningen
- Offentlig, idéburen och privat sektor får kunskap om Hälsa i ett sammanhang
- Erfarenhetsutbyte mellan arenor där deltagare finns och föreningslivet
- Föreningslivet rustas med kunskap och stöd för ett gott mottagande och deltagande

Medellånga resultat (Vad det leder till)

- Målgruppen uppvisar bättre mående än innan insatsen
- Deltagande i föreningslivet erbjuds som en förebyggande insats av ett flertal sektorer
- Kunskap om förebyggande insatser mot psykisk ohälsa ökar
- Målgruppens deltagande i föreningslivet fortsätter efter 1 år.

Långsiktiga effekter (Det övergripande målet)

- Hallänningar upplever ökad delaktighet, förståelse och meningsfullhet i sin vardag.
- Inflödet till hälso- och sjukvården minskar

- Förebyggande insatser blir en naturlig del av fler organisationers verksamhet
- Föreningslivet stärks genom fler aktiva medlemmar och ökad samhällsnytta.

REKOMMENDATIONER

Beslutar Region Halland att förstudien ska ta fram en modell för Hälsa i ett sammanhang lämnas följande rekommendationer:

- 1. Processbeskrivning för vägar in**
 - Hur individer fångas upp i olika sektorer (Offentlig, privat och idéburen sektor).
 - Hur erbjudanden, tips eller direktkontakter ska fungera.
- 2. Individens väg in i sammanhang**
 - Hur matchning med förening sker utifrån individens intressen.
 - Vilket stöd som ges vid första kontakten (exempelvis medföljande koordinator/lots eller mottagande mentor).
- 3. Koordinators roll**
 - Hur koordinatör/lotsen följer individen och föreningen under insatsen.
 - Rutiner för att byta förening om första matchningen inte fungerar.
 - Hur koordinatör/lotsen samarbetar med myndigheter för att undvika fallgropar (till exempel försörjningsfrågor).
- 4. Föreningens roll och stöd**
 - Vilka förväntningar som finns på föreningar (till exempel mottagande, prova-på-upplägg, mentorskap).
 - Vilket stöd och vilken återkoppling de får från koordinatör.
- 5. Uppföljning av individens deltagande**
 - Kortsiktig uppföljning: delaktighet, upplevelse av trygghet och meningsfullhet (KASAM-skattning).
 - Medellång uppföljning: fortsatt deltagande efter 6–12 månader, upplevd hälsa och ny KASAM-skattning.
- 6. Uppföljning av verksamheten som helhet**
 - Indikatorer för psykisk hälsa, delaktighet och föreningsengagemang.
 - Jämställdhetsuppföljning och integrering
 - Mätplan för effektmätning av förändringsteorin
 - Rutiner för erfarenhetsutbyte och lärande mellan aktörer.
 - Årlig åiterrapportering för att synliggöra samhällsnytta och resultat.

REFERENSER

- ¹ Socialstyrelsen, *KASAM*, Tillgängligt på: <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/evidensbaserad-praktik/metodguiden/kasam/> (hämtad: 2025-09-19)
- ² SCB företagsregister, https://www.foretagsregistret.scb.se/Rakna?RakneTyp=RAKNA_FORETAG, avläst 2025-09-17
- ³ Socialstyrelsen, *Vad menas med psykisk hälsa och ohälsa?* <https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/omraden/psykisk-ohalsa/vad-menas-med-psykisk-halsa-och-ohalsa/> (hämtad: 2025-06-24)
- ⁴ Carlsson, Staffan (red), *Så mår vi i Halland – baserad på Hälsa på lika villkor 2022*, Region Halland, 2023
- ⁵ Folkhälsomyndigheten, *Ensamhet – förekomst, konsekvenser och åtgärder – en kartläggning*, 2024, tillgänglig via <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publikationer-och-material/publikationsarkiv/e/ensamhet-forekomst-konsekvenser-och-atgarder-en-kartlaggning/> (hämtad: 2025-06-26)
- ⁶ Carlsson, red., 2023
- ⁷ Uppdrag Psykisk hälsa, *KASAM – Känsla av sammanhang*, <https://www.uppdragpsykiskhalsa.se/wp-content/uploads/2018/02/KASAM.pdf> (hämtad: 2025-09-19)
- ⁸ NOD, *Kartläggning – 100 exempel på Civilsamhällets arbete mot ofrivillig ensamhet*, 2025. Tillgänglig via <https://www.nodsverige.se/kartlaggning-100-exempel-pa-civilsamhallets-arbete-mot-ensamhet/> (hämtad: 2025-09-19)
- ⁹ Volontärbyrå, *Volontärbarometern 2024*, tillgänglig via <https://www.volontarbyran.org/nyheter/volontarbarometern-2024-trots-ekonomiska-utmaningar-vill-manga-bli-volontarer> (hämtad: 2025-09-19)
- ¹⁰ Folkhälsomyndigheten, *Tillsammans för god gemenskap i hela befolkningen – en nationell strategi mot ensamhet*, 2025, tillgänglig via <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/709cc0cc56844c2ca8890b9b134ab4f6/tillsammans-god-gemenskap-hela-befolkningen.pdf> (hämtad: 2025-09-25)