



Move by FC Rosengård

FC Rosengård är en framgångsrik fotbollsförening och en aktiv samhällsaktör som med fotbollen som verktyg arbetar för att skapa positiva förändringar i samhället.

Livsstilsrelaterade sjukdomar ökar oroväckande snabbt i alla åldrar. Några av FC Rosengårds fokusområden, främst stadsdelen Rosengård i Malmö, är värre drabbade än andra.

Under våren 2023 lanserade därför FC Rosengård **Move by FCR**. Som namnet antyder syftar detta program dels till att skapa förflyttningar vad gäller den allmänna hälsan hos utvalda målgrupper, dels till att få in mer rörelse hos samma målgrupper.

Utmaningarna vi ser är inte unika för Rosengård eller för vår förening. Metod och erfarenheter från Move by FCR kommer framgent att kunna användas för motsvarande insatser i fler områden.

Syfte

Livsstilsrelaterade sjukdomar ökar oroväckande snabbt i alla åldrar. Några av FC Rosengårds fokusområden, främst stadsdelen Rosengård i Malmö, är värre drabbade än andra. Genom Move by FCR vill vi sprida kunskap om hur fysisk aktivitet och en aktiv livsstil kan vara avgörande faktorer för att förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar.

Med förebyggande aktiviteter och kunskap vill vi arbeta för att skapa förflyttningar hos utsatta målgrupper med fokus på barn, unga och deras mammor. Vi når dessa dels genom vår egen verksamhet, dels genom samarbetspartners så som skolor och andra samhällsaktörer i stadsdelen. Vi kommer även att arrangera spontanaktiviteter för att nå barn och familjer som vi annars ej når.

Allt färre barn är fysiskt aktiva. Allra sämst ställt är det bland tonårstjejer med utländsk härkomst - där är det bara en av tio tjejer som når upp till den rekommenderade graden av fysisk aktivitet. Vi ser även att många mammor i de socioekonomiskt utsatta stadsdelarna vi verkar i är isolerade i hemmet. De har inget eller ett väldigt marginellt socialt omgäende. De har även låg kunskap runt hälsa och betydelsen av fysisk aktivitet och en smart kosthållning, och hur brister i detta kan leda till



livsstilsrelaterade sjukdomar för hela familjen. Genom Move by FCR vill vi skapa förflyttningar, *movement* - dels genom mer fysisk aktivitet hos målgrupperna, dels genom att förmedla ett helhetstänk runt fysisk, psykisk och social hälsa. Vi tror att mammorna är rätt väg att gå. Genom att förbättra deras hälsa och också öka deras kunskap och medvetenhet kommer vi dels att stärka deras position i familjen, dels i samhället.

Mål

Genom Move by FCR vill vi förebygga livsstilsrelaterade sjukdomar som exempelvis typ 2-diabetes och obesitas. Vi vill också förmedla kunskap kring vikten av god fysisk, psykisk och social hälsa, på så väl kort som lång sikt. Vi hoppas även kunna skapa nya nätverk - sociala strukturer och andra kontexter - som stärker individerna. Det skapas förtroende för varandra, och även förtroende för de aktörer som existerar i samhället så som polis, sjukvård och annan myndighetsutövning. Vi som förening har idag ett väldigt stort förtroendekapital hos målgruppen, något som vi vill utöka till fler.

Som vi tidigare angivit hoppas vi att detta kommer att bidra till att de livsstilsrelaterade sjukdomarna minskar och att vi får till en bättre övergripande hälsa hos målgruppen. Vi startar där vi bor, dvs. i Rosengård, men utmaningarna vi ser är inte på något vis unika för denna stadsdel eller för vår förening. Ambitionen är därför att få med oss en följeforskare eller doktorand från Malmö universitet som kan följa allt vi gör, mäta resultaten och tillsammans med oss utveckla en metodik som kan spridas i övriga samhället.

Metod

Med ett stort förtroendekapital hos målgrupperna och väl genomtänkta metoder har vi mycket goda förhoppningar om att skapa positiva förändringar.

- 1) Vi vill skapa en **mötesplats** i direkt anslutningen till vår fotbollsverksamhet på Rosengårds IP. Hit bjuder vi in föräldrar, med fokus på mammor vars barn spelar fotboll i vår förening. Vi bjuder även in föräldrar som vi skapar kontakt med i samband med vår uppsökande verksamhet. Vi träffas en gång i veckan, rullande femveckors schema, som följer skolans terminer.
 - Här har vi under första halvåret arbetat med informationsträffar och rekrytering av deltagare. Under hösten kommer träffarna att börja genomföras enligt nedan.



- Vi har även lyckats knyta till oss en följeforskare från Malmö universitet, Valeri Jacot, som kommer att följa, mäta och utvärdera alla aktiviteter. De har även skickat in en sk etikansökan vilken gör det möjligt för henne att samla in data. Detta känns väldigt bra, då vi gärna vill ha ett nära samarbete med emperin och forskningen för att kunna mäta det vi gör. Detta kommer även att underlätta vårt arbete med metodutvecklingen så att våra insatser kan dupliceras och användas i andra geografiska områden.
- Fysisk aktivitet - teori blandas med praktik, t.ex. walk and talk. Här behöver vi initialt göra trösklarna så låga som möjligt.
- Här har vi tillsammans med målgruppen arbetat fram en aktivitetsplan. Målgruppen kommer under hösten att prova på olika aktiviteter som utvärderas allt eftersom. Till våra ungdomslag har vi engagerat en fysiolog som kommer att addera på extra kunskap runt vikten av fysisk aktivitet.
- Läscirkel inkl. promenad med diskussion. Olika tema på böckerna vi läser så som kost/nutrition, hälsa, fysisk aktivitet osv. Därefter bygger vi på workshops och gruppövningar inom de olika områdena.
- Samverkan med andra aktörer är en nyckelfråga. Vi vill därför bygga in besök och information från andra aktörer så som vårdcentral, mammografi, barnmorska, tandläkare och blåjuspersonal.

Ett samarbete som vi inte tidigare nämnt är det med Hälsa, -vård- och omsorgsförvaltningen i Malmö där vi tillsammans ska arbeta med förebyggande aktiviteter kopplat till diabetes i stadsdelen Rosengård. Under hösten kommer vi att genomföra två större event tillsammans. Ett som arrangerades den gångna helgen på Rosengårds IP där vi pratade med ca 500 barn och vuxna, delade ut informationsmaterial samt bjöd på smoothies och frukt. Nästa event är den 23:e september på Rosengårdsskolan, "Yalla yalla – hälsa för alla", där vi även kommer att samverka och arrangera aktiviteter tillsammans med bl a Novo Nordisk, Kryddgården och Rosengårdskliniken, Yallatrappan, Skolhälsovården, Fritidsbanken mfl. Ansvarig från stadens sida är enhetschef Christina Hansson Ravanelli.

- Kosten spelar en viktig roll. Vi vet sedan tidigare att det är svårt att prata om "nyttig mat" utan bättre att prata om "smarta måltider". Här vill vi samarbeta med Yallatrappan och t.ex. tillsammans laga smarta mellanmål och mat som ger energi att orka hela dagen.
- Här har vi inlett ett samarbete med en idrottsnutritionist som kommer att hjälpa oss att genomföra workshops med fokus på "smart mat" och "smarta måltider". Han kommer både att arbeta med föräldrar och barn.



- Vi knyter även till vårt arbetsmarknadsprogram, Boost by FCR, som ger samhällsinformation och hjälp med hur man kan söka jobb, studera, hur Försäkringskassan och Arbetsförmedlingen fungerar, SFI m.m.
- 2) Varje vecka kommer vi att genomföra **läxhjälp** på Rosengårds IP för barn som går i högstadiet och i gymnasiet för att säkerställa att de får en god utbildning och söker sig vidare till antingen fortsatta studier eller arbete.
- Detta har vi genomfört en gång i veckan sedan april månad. Det tar tid att arbeta in konceptet men i slutet av förra läsåret hade vi en stor grupp, flickor och pojkar, som deltog varje vecka. Läxhjälpen leds av utbildade ledare som gått vårt utbildningsprogram, Coach for Life. Läxhjälpen genomförs i en lokal i Drömmarnas hus som vi har hyrt. I samband med läxhjälpen bjuder vi även på frukt och mellanmål. Läxhjälpen startar upp igen den 28 augusti och följer läsårskalendern.
 - Tillsammans med Stadium har vi varit aktiva på några av Malmös mer utsatta skolor och pratat om vikten av fysisk aktivitet. Vi har delat ut sk aktivitetsväskor som är fyllda med olika idrottsredskap som ska göra det möjligt för fler barn att vara aktiva på rasterna och prova på olika idrotter.
 - Under våren var vi aktiva på fyra skolor varje vecka i Rosengård där vi dels höll i högläsning, dels i fotboll, på rasterna. Syftet med detta är att vi ser att det oftast är pojkarna som spelar fotboll och flickorna som sitter och läser på rasterna. Genom att våra ledare bemannar rasterna på skolorna säkerställer vi att vi dels får med flickorna i fotbollen och fysisk aktivitet, dels att pojkarna deltar i högläsningar vilket i sin tur skapar ett större intresse för det svenska språket.
- 3) Varje vecka bedriver vi ungdomsverksamhet för drygt 700 barn från drygt 70 olika nationaliteter. I denna verksamhet når vi inte bara barnen och ungdomarna utan även deras föräldrar med **information och kunskap**.
- Här har vi haft flera utbildnings- och informationsträffar för våra ledare, samt en workshop. De har i sin tur informerat vid föräldramöten. I september startar vi att arbeta med både flick- och pojklag på Rosengårds IP. Fokus kommer att ligga på aktiviteter inom fysisk, psykisk och social hälsa och rulla i treveckors intervaller.
 - Vi har tagit in experthjälp från en fysiolog och en nutritionist som hjälper oss med innehåll och kunskap.
- 4) Vi når **nya målgrupper** genom att utöka vår samverkan med de skolor där vi redan finns på plats och håller i fotboll på rasterna. Vi ser till att alla får vara med samt att det är en positiv, tillåtande plats. För att inkludera fler barn och unga i stadsdelen kommer vi att utöka våra spontanaktiviteter för att göra trösklarna till fysisk aktivitet och positiva sociala kontexter ännu lägre.



- Under våren inledde vi ett samarbete med Blodomloppet Sverige och Heleneholms IF i syfte att få fler barn och vuxna i rörelse samt att sprida kunskap. Vi når målgrupper som dessa organisationer annars inte når.
- Därutöver har vi arrangerat spontanaktiviteter varje lördag i Vänskapsparken och under åtta veckor under sommarlovet fanns vi i fyra parker runt om i Malmö: Vänskapsparken, Vattenleksplatsen, Hyllieparken och på Ribban. Totalt arrangerade vi 15 tillfällen per vecka och i genomsnitt deltog 175 barn per dag. Vi hade möjlighet att anställa 12 sommarjobbare varav 11 hade gått igenom vår ledarskapsutbildning.