FRILUFTS FRÄMJANDET

Rapport

Stipendier och lokala friluftsutvecklare

Innehåll

4 Syfte och bakgrund

8 Stipendiegrupp 1: Prova på-dagar

11 Stipendiegrupp 2: Uflykter

13 Stipendiegrupp 3: Övernattningar, läger och uppsökande verksamhet

16 Lokala friluftsutvecklare

19 Sammanfattning och analys

Inledning

Friluftsfrämjandets utgångspunkt är enkel: fler människor ska få möjlighet att ta del av naturen, oavsett bakgrund, ekonomi eller tidigare erfarenhet.

Den här rapporten samlar resultaten från de stipendier och friluftsutvecklare som under hösten 2025 har gett lokala ledare bättre förutsättningar att nå nya målgrupper med friluftsliv.

Stipendierna har finansierats inom ramen för olika projekt, men med liknande syften och kriterier för vilka insatser som ska prioriteras.

Rapporten ger en samlad bild av hur medlen har använts – från översikter över aktiviteter till fördjupande nedslag i tre stipendiegrupper och friluftsutvecklarnas arbete – och avslutas med en analys av lärdomar och fortsatt utvecklingsbehov.

Ambitionen är att konkret beskriva vad som faktiskt har genomförts, vilka mönster som framträder och hur satsningarna kan stärka Friluftsfrämjandets fortsatta arbete för ett mer öppet och inkluderande friluftsliv.

Syfte och bakgrund

Friluftsliv ger tydliga positiva effekter på både fysisk och psykisk hälsa. Trots det tar inte alla del av friluftslivet i samma utsträckning. Ojämlikheten är stor, och den riskerar att öka om vi inte arbetar aktivt för att förändra den. Vi vill att fler ska känna sig välkomna i naturen och kunna hitta en plats i friluftslivet.



Andel av befolkningen i Sverige som ägnar sig åt någon form av aktivitet i naturen minst en gång i veckan.



Andel av boende i områden med socioekonomiska utmaningar som ägnar sig åt någon form av aktivitet i naturen minst en gång i veckan.

Källa: Novus 2025

Inom ramen för detta projekt har vi arbetat med att sänka trösklarna och bredda vilka som deltar. Projektet har möjliggjort att vi kan stärka närvaron på platser där Friluftsfrämjandet tidigare haft svag eller ingen verksamhet. Vi gör det genom lokalt anställda friluftsutvecklare. De använder sina lokala nätverk, sin förståelse för människors livssituation och sin förmåga att skapa förtroende för att bygga verksamhet som passar sammanhanget och de personer de möter. Vi gör det också genom det vi kallar stipendier, där lokalavdelningar har fått söka ekonomiskt stöd för att genomföra en verksamhetsidé.

Inom organisationen finns redan många initiativ som bidrar till ökad mångfald och sänkta trösklar in i friluftslivet. Inom ramen för detta projekt synliggör vi dessa initiativ och ger dem stöd att växa. Genom stipendiet får vi syn på vad som sker, vi lär av det och vi kopplar samman idéer och erfarenheter mellan lokalavdelningar. Projektet har också möjliggjort att vi kan samla in lärdomar mer systematiskt och sprida dem till övriga delar av organisationen.

Metod

Arbetet med friluftsutvecklare bygger på ett tydligt behovsperspektiv. Genom att kartlägga var Friluftsfrämjandet finns i dag och jämföra det med socioekonomiska förutsättningar i landet väljer vi orter där friluftsliv gör störst skillnad. Inom ramen för detta projekt har vi prioriterat orter där behovet av gemenskap, rörelse och närvaro i naturen är stort.

På dessa orter har vi anställt friluftsutvecklare med lokal förankring och god förståelse för människors vardag. Projektet har möjliggjort att vi kan använda den här metoden på ett mer

samlat och fokuserat sätt. Friluftsutvecklarna arbetar uppsökande, bygger relationer och skapar verksamhet som utgår från platsens förutsättningar, inte från färdiga mallar. Metoden gör oss mer relevanta och gör att vi når personer som inte tidigare hittat till friluftslivet.

Vi har tidigare testat liknande arbetssätt och såg lovande resultat. Inom ramen för detta projekt valde vi att ge metoden mer tid och bättre förutsättningar. Vi fortsatte med två friluftsutvecklare från tidigare försök och kompletterade med två nya. Projektet har därigenom möjliggjort både fördjupning och breddning.

Stipendierna har ett annat angreppssätt och syftar till att fånga upp goda idéer i hela organisationen. Vi utlyser stipendier för satsningar som bidrar till ökad mångfald inom friluftslivet. Lokalavdelningar och ledare beskriver själva vad de vill göra, hur de gör det och vad satsningen leder till. Projektet har möjliggjort att vi kan avsätta medel till dessa satsningar och följa upp dem strukturerat. Stipendiet möjliggör inköp av utrustning, marknadsföring och transporter och fungerar som en katalysator som gör att idéer blir verklighet. Genom enkel återrapportering samlar vi upp erfarenheter och sprider dem vidare inom organisationen.

Utmaningar

Den största utmaningen inom projektet har varit det korta tidsperspektivet. Många delar av vår verksamhet är säsongsberoende, och vi har bara kunnat stödja satsningar som varit möjliga att genomföra under projektperioden. Trots det har många stipendiater slutfört sina aktiviteter, vilket visar på stort engagemang hos ledare och lokalavdelningar.

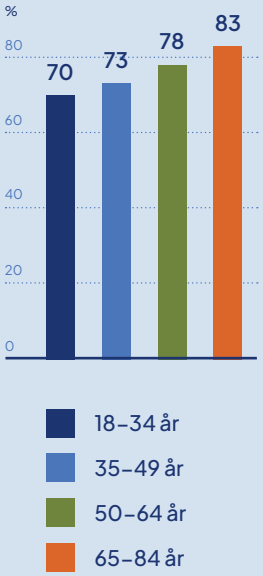
Arbetet med friluftsutvecklare är fortsatt framgångsrikt men innebär också organisatoriska utmaningar. Metoden skiljer sig från den traditionella ideella modellen, och det kräver tid och resurser att förena dem. Inom ramen för detta projekt har vi sett hur arbetet med nya målgrupper och nya arbetssätt innebär risker. Varje ny metod innebär risk för satsningar som inte fortsätter efter projektperioden. Vi hanterar det genom att bygga verksamhet som utgår från lokala behov, genom nära uppföljning och genom att koppla in befintliga delar av organisationen så tidigt som möjligt.

Möjligheter

Projektet har möjliggjort att vi kan använda metoden med lokalt anställda friluftsutvecklare mer samlat och strategiskt. Vi stärker friluftslivets närvaro i områden där friluftsliv gör stor skillnad för människors vardag. När friluftslivet finns nära ökar integrationen, tryggheten och tillgången till meningsfulla aktiviteter för barn, unga och vuxna. För att ta tillvara potentialen fullt ut behöver vi långsiktiga resurser.

Stipendieverksamheten inom projektet visar att organisationen bär på stor kraft. Ledare och lokalavdelningar utvecklar nya aktiviteter som

Så många är ute i naturen och gör någon form av aktivitet minst en gång i veckan:



Källa: Novus 2025

Det här skulle få mig att vara ute i naturen oftare:

1. **Mer ledig tid**
2. **Sällskap att gå ut med**
3. **Om jag visste var jag skulle gå**

Källa: Novus 2025

bidrar till gemenskap, minskar ensamhet och når personer som annars inte deltar. Friluftsutvecklarna når brett genom att arbeta nära människors vardag. De möter nya deltagare på platser där människor redan befinner sig och skapar verksamhet som känns tillgänglig.

Det finns ett starkt engagemang och en tydlig vilja att bidra. Den stora utmaningen ligger i bristen på långsiktig finansiering. Den här typen av insatser, där vi når människor med socioekonomiska utmaningar, innebär andra typer av kostnader, även om den ideella delen är stor. Projektet har visat att arbetssättet fungerar och att vi når nya grupper, men för att skala upp och nå fler krävs fortsatt stöd från samhället.

Framtida potential

Erfarenheterna från projektet visar att intresset för friluftsliv finns i alla delar av landet. Överallt där vi verkar möter vi människor som vill vara ute mer, upptäcka naturen och göra det tillsammans med andra. Den kraften vill vi fortsätta ta tillvara.

Vi vill bygga vidare på det som projektet har möjliggjort: starkare lokal närvaro, fler ledare som vågar testa nya arbetssätt och en bredare mångfald bland deltagare. Vi vill att fler ska kunna hitta sin plats i friluftslivet och skapa en trygg miljö där naturen blir en självklar del av vardagen.

För att lyckas behöver vi samhälleligt stöd över tid. Projektet visar att kraften och viljan i utförarledet finns på plats. Ledare, friluftsutvecklare och lokalavdelningar bidrar med kreativitet, erfarenhet och engagemang. Med långsiktiga resurser kan vi fördjupa arbetet, nå fler och fortsätta utveckla friluftslivet där det gör som mest nytta.

11 av 17

av stipendiaterna rekryterade nya medlemmar

6 av 17

av stipendiaterna rekryterade nya ledare.

Insatserna inom ramen för projektet har fördelats över hela landet. Lokal-avdelningar som fått stipedier är skrivna med blå text. Orter där de lokala friluftsutvecklarna verkat är gröna.



Stipendiegrupp 1:

Prova på–dagar



Sex av stipendiaterna valde att använda stödet till öppna prova-på-dagar och öppet hus: Söderort, Öxnegården, Djursholm, Finspång, Råneå och Mälaröarna. Gemensamt för dem är att de skapade lågtröskeltillfällen där både befintliga och nya målgrupper kunde få en konkret känsla för vad Friluftsfrämjandet erbjuder, genom många små aktiviteter.

Söderort ordnade en friluftsfrämjardag på Farstaängen med flera stationer: tälja, laga blåbärssoppa på stormkök, titta på tält och packning, tipspromenad, eldning med tändstål och kreativa naturuppgifter. Öxnegården bjöd in till öppet hus där både medlemmar och särskilt prioriterade målgrupper fick komma till gården, testa aktiviteter och mingla med ledare som berättade om den lokala verksamheten. Djursholm genomförde Dojandagen, en festivaldag med sju aktivitetsstationer (till exempel balansbana, slackline, skidutmaning och pinnbröd) samlade kring en gemensam mötesplats med grillning och gemenskap. Finspångs lokalavdelning firade både Lunddalens 325-årsjubileum och I Ur och Skur 40 år med öppna jubileumsdagar där historik, naturguidning och prova på-aktiviteter för alla åldrar vävdes ihop. Råneå ville använda stipendiet till ett prova-på-upplägg kring paddling, där deltagare kunde testa att paddla i lugn miljö med stöd av ledare, men hindrades dessvärre av vädret. Friluftsfrämjandet Mälaröarna genomförde bland annat en äventyrsdag med prova-på-aktiviteter och bytesmarknad för friluftsutrustning, kombinerat med löpande rekryteringsarbete till höstens grupper.

Framgångsfaktorer som återkommer mellan platserna:

- **Tydlig och bred marknadsföring** via sociala medier, nyhetsbrev, affischer och samarbeten – ibland kompletterat med flygblad, QR-koder och direktkontakt med målgrupper.

- **Ett brett och lekfullt aktivitetsutbud** som passar både barn och vuxna och visar bredden i verksamheten – från enkel eldning och fika till mer utmanande stationer och paddling.

- **Engagerade ledarteam och närvarande värdskap**, där ledare både håller i aktiviteter och aktivt berättar om föreningen, fångar upp frågor och bjuder in till nästa steg.

- **Konkreta tröskelsänkare**, som möjlighet att testa utrustning, hitta begagnat via bytesmarknad eller låna det som behövs för att kunna vara med.

- **Tydlig platskänsla och struktur**, till exempel en gemensam festivalyta eller gård där allt samlas, vilket gör det lätt för nya deltagare att orientera sig och känna sig välkomna.

Utmaningarna handlade främst om räckvidd och resurser. Flera lyfter att de hade velat nå ännu fler genom lokalpress, mer riktad marknadsföring eller fler samarbeten. Djursholm beskriver behovet av fler ledare för att kunna bemanna stationerna fullt ut och ge varje deltagare mer tid, samt en mer strukturerad mottagning för att fånga upp intresse för framtida aktiviteter och ledarskap. Söderort pekar på svårigheten att både erbjuda aktiviteter för vuxna och barn och samtidigt kommunicera dagen tydligt – här hade ett mer genomarbetat namn och koncept (till exempel renodlad ”Familjedag”) kunnat hjälpa. Råneå och Mälaröarna lyfter att logistik och utrustning kräver planering, men också att just de inslagen kan vara avgörande för att sänka trösklarna.

En viktig gemensam lärdom är att prova-på-dagar fungerar bra som startpunkt – men att det långsiktiga arbetet börjar efter själva dagen. Flera lokalavdelningar betonar vikten av att planera uppföljande aktiviteter, ha luft i programmet för spontana möten och se prova-på- och öppet hus-konceptet som en återkommande del i strategin för att nå bredare och nya målgrupper.

> ”Den här kvällen förändrade verkligen hur jag ser på livet – till det bättre.”

Deltagare på Öppen Hus på Öxnegården

Hallå där Söderort!

Namn: Isabelle Beckman
Avdelning: Söderort



Ni använde stipendiet till att arrangera det ni kallar Farstadagen. Hur gick det?

– Det här är faktiskt andra året vi gör samma sak. Första året var det en riktig succé, och även om det inte blev fullt lika många besökare i år hade vi en strid ström av barnfamiljer hela dagen. Men att locka folk till en sådan här prova på-dag är en sak. Den stora utmaningen är att få fler att komma tillbaka, som deltagare eller som ledare. Därför satsar vi år också mer på uppföljning. Redan i samband med Farstadagen kunde besökarna få inbjudningar till kommande aktiviteter: en Skogs-AW, en nybörjarvandring, ett intromöte för ledare och en höstlovsaktivitet i Farsta.

Många brukar ha svårt att hitta ledare när man vi utöka eller utveckla verksamheten. Hur gjorde ni?

– Ett sätt är att bemanna prova-på-tillfällena rejält. Någon måste hålla i aktiviteterna, men lika viktigt är det med ledare som småpratar med föräldrar, svarar på frågor och berättar om hur man kan engagera sig.

Vad planerar ni för framtiden?

- Ett spår vi skulle vilja utforska mer är samarbeten med andra organisationer, som redan har kontakt med målgrupper som vi i Friluftsfrämjandet gärna vill nå. Som ”Svenska med Baby” t ex, som också har träffar i Farsta. Men det är också viktigt att vi blir en mer naturlig del av vardagen i Farsta. **Jag är väldigt glad för att vi i år gör fler nedslag, med hjälp av stipendiet.** Det gör oss mer bekanta för folk och det öppnar dörren för fler barn och familjer att hitta ut i naturen tillsammans med oss.

Stipendiegrupp 2:

Uflykter



Fyra av stipendiaterna har använt stipendiet till utflykter och utflyktsliknande aktiviteter: Huddinge, HK Vandraren, Boden och Karungi. Gemensamt för dem är att de har tagit människor till natur- och närmiljöer där mötet, samtalet och den gemensamma upplevelsen ligger i fokus.

Huddinge har ordnat en heldagsutflykt med lunch, fika, klättring och andra friluftsaktiviteter för ett flyktingboende i Hägersten. Genom att samla allt till en tydligt inramad dag, med mat, aktiviteter och närvarande ledare, har de skapat både trygghet och nyfikenhet på friluftslivet.

HK Vandraren har genomfört flera utflykter och friluftsdagar för äldre och personer med funktionsnedsättning – från turer med damer i 92–94-årsåldern till dagar för boende på äldreboenden, pensionärsföreningar, vandringsgrupper och LSS-boenden. Aktiviteterna har anpassats till deltagarnas förutsättningar, med kortare promenader, fikapauser och gott om tid för samtal.

Boden beskriver en integrationsaktivitet på Sveafältet i Boden tillsammans med en lokal hyresaktör. Deltagarna har bjudits in till en gemensam dag ute, där Friluftsfrämjandet funnits på plats och kunnat berätta om sin verksamhet och skapa kontakter med boende som normalt inte nås av den ordinarie verksamheten.

Karungi lyfter både ett långvarigt samarbete med Rädda Barnen i Haparanda, där nyanlända familjer bjudits in till aktiviteter i närområdet, och medverkan vid ett kosläpp med servering. Genom att haka på befintliga arrangemang och samarbeten har de kunnat möta människor i miljöer där de redan känner sig hemma – men samtidigt öppna en dörr mot friluftslivet.

Framgångsfaktorerna är liknande på alla fyra platser:

- Tydliga samarbeten med boenden, föreningar och organisationer som redan har relation till målgruppen.
- Enkelt upplägg med hög närvaro, där ledare finns tätt intill deltagarna

”

Vilken plats, tack för samtalet jag hade med dig, jag vill komma tillbaka till Biskopstorp, kan vi göra en fågelholk nästa gång jag kommer hit?"

Deltagare utflykt med HK Vandraren

och kan både stötta, småprata och berätta om Friluftsfrämjandet.

- Omsorgsfull anpassning av tempo, sträckor och innehåll så att alla kan vara med – oavsett ålder, språk eller funktionsförutsättningar.

De utmaningar som återkommer handlar om tid och räckvidd.

Flera hade önskat fler tillfällen, mer rekryteringskraft inför aktiviteterna och fler ideella resurser för att kunna följa upp de kontakter som knyts under en enskild utflyktsdag. Samtidigt visar erfarenheterna att även enstaka utflykter, rätt planerade, kan bli viktiga startpunkter för nya relationer till friluftslivet.



Hallå där Huddinge!

Namn: Tobias Bodin
Avdelning: Huddinge lokalavdelning

Vad var det ni ville göra?

– Vi har under en längre tid besökt ett kvotflyktingboende ungefär en gång i månaden, med en grupp barnledare som ordnar aktiviteter på gården. Ofta är det de yngsta barnen som är med. Med stipendiet ville vi ta nästa steg: göra en större utflykt där både barnen och deras familjer fick följa med, och visa en helt annan typ av äventyr tillsammans.

Hur såg klätterutflykten ut?

– Vi åkte buss på förmiddagen till klipporna där våra klätterledare hade förberett topprep. Alla som ville fick klättra hur mycket de orkade. Vi bjöd på mat och fika och hade parallella aktiviteter vid sidan av – lekar och pyssel för dem som behövde paus från klättringen.

Vad betydde det för barnen och familjerna?

– Det märktes att det var något speciellt att få lämna boendet, komma till en ny plats och göra något så äventyrligt tillsammans. Att hela familjen kunde vara med gjorde stor skillnad – det blev mer umgänge, samtal och skratt än vid en vanlig gårdsaktivitet. Vi fick dessutom med oss nya barn till våra reguljära grupper, och en familj som vill fortsätta vara med i familjemulle.

Vad har stipendiet betytt?

– Utan stipendiet hade vi inte kunnat göra det här på samma sätt. Det har täckt busshyra, mat och fika. Framför allt har det hjälpt oss att sänka tröskeln rejält: att hjälpa familjerna att ta sig till en annan plats, vara där en hel dag och prova något som annars känns långt bort.

Vad tar ni med er som ledare?

– För oss kändes det som Friluftsfrämjandet när det är som bäst. Vi når utanför våra vanliga grupper, bygger vidare på relationer vi redan har på boendet och får använda vår kompetens till något som verkligen spelar roll. Det är väldigt meningsfullt, både för familjerna och för oss som ledare.

Stipendiegrupp 3:

Övernattningar, läger och uppsök–ande verksamhet



Fyra av stipendiaterna har använt stödet till läger, övernattningar och uppsökande verksamhet: Malmö, Huddinge, Umeå och Enskede lokalavdelning. Gemensamt för dem är att de arbetar mycket relationsinriktat och bygger vidare genom riktade inbjudningar, lägerhelger och kontakt över tid.

Malmö skapade en särskild informationsträff för familjer vars barn tidigare hade varit med i barnverksamheten men av olika skäl slutat eller försvunnit. De bjöd in till en samling där ledarna berättade om verksamheten, vad som händer framåt och hur man kan komma tillbaka – och kombinerade det med en tipsrunda om Friluftsfrämjandet och ledarskapet, strövargodis och tid för frågor. Runt 40 barn med familjer deltog, med både ungdomsledare och vuxna ledare på plats. Aktiviteten gav en konkret chans att ta upp kontakten igen, även om en efterföljande introkväll för blivande ledare lockade färre än förväntat.

Huddinge Hägersten använde stipendiet till att välkomna två nyanlända barn in i en befintlig strövargrupp, Hökarna. De nya deltagarna fick kliva rakt in i en grupp med svenska barn och vara med på allt som gruppen gör: göra upp eld, laga mat på stormkök, vandra, tälja och cykla MTB. En stor del av stipendiet gick till utrustning så att barnen kunde hålla sig varma och torra och delta på samma villkor som de andra. Föräldrarna uttryckte stor tacksamhet över att deras barn fick upplevelser i naturen som familjen själva sällan har möjlighet att ordna, och lokalavdelningen ser hur viktigt det är att våga bjuda in nyanlända till en redan fungerande grupp.

Umeå lokalavdelning genomförde ett friluftsläger i Lyckebo för utlandsfödda tjejer i åldern 16–20 år. Under lägret fick deltagarna vandra i skogen, laga mat ute och sova i tält; höjdpunkten blev övernattningen, där flera såg norrsken för första gången. Lägret arrangerades i samarbete med andra föreningar, vilket gjorde det lättare att hitta deltagare och skapa trygghet redan innan lägret började. Tjejerna ville efteråt göra mer av samma sak,

”

Det här vill jag göra mer av!"

Deltagare på läger för tjejer

> Vi ville visa att det finns äventyr nära, och att friluftsliv kan vara ett roligt alternativ i vardagen.

och lokalavdelningen arbetar vidare med att starta en mer regelbunden grupp.

Enskede lokalavdelning satsade på en lägerhelg med familjefokus, där barn och vuxna tillsammans fick prova friluftsliv med övernattning. Upplägget byggde på enkel men äventyrlig närnatur: eldstad, matlagning ute, gemensamma aktiviteter och tid för lek och samtal. Målet var att ge familjer som inte är vana vid friluftsliv en konkret första erfarenhet av att sova borta och vara ute längre tid, med trygga ledare nära till hands.

Framgångsfaktorerna i de här satsningarna är tydliga:

- **Bygga vidare på befintliga relationer**, till exempel tidigare deltagare, nyanlända barn i området, unga som redan har kontakt med andra föreningar eller familjer som visat intresse.
- **Små grupper och mycket ledarnärvaro**, där ledare hinner prata, lyssna och anpassa upplägget efter deltagarnas behov och förutsättningar.
- **Att stipendiet används till konkreta tröskelsänkare** – utrustning, mat, lägerplats och tillräckligt många ledare – så att ekonomi och praktiska hinder inte stoppar deltagandet.
- **Samarbeten med andra aktörer**, som föreningar, nätverk och kommunala verksamheter, som redan har förtroende i målgruppen och kan hjälpa till med rekrytering och förankring.

Utmaningarna handlar framför allt om uthållighet och uppföljning. Malmö ser hur stark uppslutningen kan vara vid en riktad träff, men hur svårt det är att få samma engagemang när det gäller att ta steget in i ett ledaruppdrag. Huddinge lyfter

behovet av långsiktig finansiering för utrustning och avgifter, så att platser i grupperna kan erbjudas även till familjer med små resurser. Umeå beskriver svårigheten att nå äldre ungdomar och behovet av fler kanaler och vuxna som kan hålla i kontakten över tid. Enskede pekar på att lägerhelger kräver mycket planering och ledartid, och att det behövs struktur för hur familjerna kan fortsätta efter den första helgen.

Tillsammans visar de här fyra stipendiaterna att läger, övernattningar och uppsökande insatser kan bli starka motorer för att nå bredare målgrupper – när det finns samarbeten, resurser och en tydlig plan för hur relationerna ska leva vidare efter själva aktiviteten.

Hallå där Umeå!

Namn: Yulia Blomstedt
Avdelning: Umeå lokalavdelning



Vad var det ni ville göra?

– Vi såg att ungdomarna 13–20 år saknades, särskilt unga tjejer från tuffare socioekonomiska förutsättningar. Vi ville visa att det finns äventyr nära, och att friluftsliv kan vara ett roligt alternativ i vardagen.

Hur såg lägret ut?

– Vi ordnade ett tredagars sommarläger i samarbete med två andra organisationer, för tjejer 16–20 år som är födda i andra länder. De fick tälta, grilla både svensk mat och mat från sina hemländer, vandra, lära sig om skogen, testa orientering och sova i tält. För vissa var det väldigt läskigt, men de fick se norrsken som belöning, så det var stort. Vi avslutade med att bestiga Tavelsjöberget och alla var väldigt nöjda.

Vad tog deltagarna med sig?

– Man lär sig mycket genom äventyr och friluftsliv. Om skogen förstås, men också om sig själv. Och det märktes att det tjejerna tog med sig det.

Kommer ni att ses igen?

– Ja, vi planerar att träffas ungefär en gång i månaden. Nu tar vi nästa steg med ett vinterläger, där vi vill visa att man inte behöver vara rädd för kyla och snö, och sedan vill vi gå ut i skolor och rekrytera fler ungdomar.

Vad har stipendiet betytt?

– Det gör att vi kan bygga vidare i stället för att stanna vid ett läger. Jag uppskattar att det inte är så hårt öronmärkt. Det ger oss frihet att tänka nytt, prova olika upplägg och säga ja när unga vill vara med.

Lokala friluftsutvecklare

Under hösten har de fyra deltidsanställda friluftsutvecklarna i Osby/Älmhult, Västerort, Sundsvall och Jönköping både byggt upp nya och fortsatt utveckla redan beprövade former av friluftsliv med syfte att fler och nya grupper ska känna sig inbjudna och inkluderande. All verksamhet har haft sin utgångspunkt i människors vardag och befintliga sammanhang.



I Osby/Älmhult har arbetet handlat om att både knyta an till Friluftsfrämjandets lokalavdelning och samtidigt öppna en dörr där det i dag inte finns någon verksamhet alls. Genom dialog med bibliotek och mötesplatsen Pulsen, öppet hus i lokalavdelningen och riktade aktiviteter som fiske med ungdomar från fritidsgården har friluftslivet flyttat närmare de miljöer där barn och unga redan är. En viktig lärdom är att vidga begreppet friluftsliv – till exempel att lyssna på böcker i naturen eller ordna hundpromenader i grupp – för att sänka trösklarna. Parallellt har friluftsutvecklaren lagt grund för en helt ny verksamhet i Älmhult, med planer på ”ready to go-ryggsäckar” och återkommande träffar som lokala krafter kan ta över.

I Västerort har tyngdpunkten legat på samarbeten med fritidshem och mindre grupper av barn som får prova friluftsliv i små, trygga steg. Klättring på klättercenter, utflykter och utomhusmatlagning har genomförts tillsammans med fritids, där personalen varit en nyckel för att nå barn som annars inte skulle hitta till Friluftsfrämjandet. Här har friluftsutvecklaren arbetat med att lösa praktiska frågor – som att få med rätt barn, informera och följa upp – samtidigt som gruppen gradvis knyts närmare den lokala Friluftsfrämjandeverksamheten och andra aktörer som till exempel Watoto Arts. Frågor om rättvis tillgång, långsiktig hållbarhet och finansiering har följt arbetet och gett viktiga insikter för framtiden.

I Sundsvall har fokus legat på öppna ”Ut och Njut”-aktiviteter i samarbete med Hej Främling, kommunen och andra lokala aktörer. Träffar på Norra berget och i Kvissleby har samlat både barn, vuxna och seniorer kring enkel matlagning över eld, allemansrätt,



”Många känner sig ensamma, men i naturen blir man starkare tillsammans.”

Seyde Aslan är en av de fyra friluftslivs-utvecklare som anställts inom ramen för projektet. Hon verkar vid Öxnegården utanför Jönköping och har gjort så i många år, i syfte att skapa upplevelser och gemenskap för människor som annars sitter mycket ensamma. Många av deltagarna har rötter i andra länder och hade inte annars träffats.

Namn: Seyde Aslan
Avdelning: Öxnegården

Vad säger deltagarna som är med verksamheten till dig?

– Varje gång vi har varit ute frågar jag vad de tänkte, och de säger: “Oj, så bra att vi fick vara i naturen!” Många kommer från länder där naturen inte är lika tillgänglig – Colombia, Kina, Irak, Turkiet, Syrien. Här får de upptäcka något nytt. Många känner sig ensamma, men i naturen blir man starkare tillsammans. Jag brukar säga att frisk luft är som syrgas – man blir gladare, lugnare och mår bättre.

Vad är du mest stolt över?

– Jag är stolt över alla som vågar följa med ut. Många är nervösa första gången, men vi skrattar mycket och alla får vara som de är. Jag säger alltid: “Vi ska inte på fest, ta sköna skor!” Det viktiga är gemenskapen. Gud säger: kom som du är – och det gör vi verkligen.

Hur ser planerna ut framåt?

– Jag börjar bli gammal nu och hoppas att någon vill ta över när jag inte orkar längre. Det här är min gåva till naturen och till människorna. Jag vill att det ska leva vidare.

> Tillsammans visar friluftsutvecklarna hur riktade insatser kan skapa nya strukturer, relationer och arbetssätt.

friluftsteknik och gemenskap. Erfarenheterna visar hur starkt det blir när kommunens kontaktvägar och personella resurser kombineras med Friluftsfrämjandets idé och metoder. Samtidigt har frågor om blandade målgrupper, logistik och hur mycket material en ledare faktiskt kan bära blivit tydliga – och lett till konkreta justeringar, som gemensamma samlingsplatser och tydligare roller.

I Jönköping har man kunnat fortsätta bjuda in till öppna träffar på Öxnegården. Träffarna lockar många äldre där många också har annan språklig och kulturell bakgrund och som riskerar att utan träffarna bli mer ensamma och mer stillasittande. Även här har samarbete med andra organisationer varit en viktig nyckelingrediens för att göra verksamheten framgångsrik, och friluftsutvecklarens eget nätverk i målgruppen har borgat för att många vågat sig dit och vara med, något man kan lära sig av för framtiden.

Tillsammans visar friluftsutvecklarna hur riktade deltidsinsatser kan skapa nya strukturer, relationer och arbetssätt. Genom att arbeta nära fritidsgårdar, bibliotek, föreningar och kommunala funktioner har de nått människor som sällan själva söker sig ut, och samtidigt samlat på sig praktisk kunskap om vad som krävs för att ett mer inkluderande friluftsliv ska bli en självklar del av fler människors vardag.

Sammanfattning och analys

Ensamhet påverkar folkhälsan negativt, särskilt bland äldre, unga i riskzon, nyanlända och personer med funktionsvariationer. Friluftsfrämjandet har lång erfarenhet av ledarlett friluftsliv och att skapa kravlös gemenskap för alla åldrar och förutsättningar. Men det finns ett behov av att prova nya vägar för att nå nya målgrupper, de som står längre från friluftslivet och inte sällan är de som ligger i riskzonen för att drabbas av ofrivillig ensamhet.

20 132 kr

Snittsumma som delats ut till stipendiaterna.

Vi har i tidigare pilotverksemhet sett hur lokalt anställda ledare, som vi här kallar friluftsutvecklare, kan verka som sociala guider i arbetet med att skapaa nya mötesplatser. Vi ville också utforska vad som händer om man med ett direkt ekonomiskt bidrag i form av stipendier kan möjliggöra lokala initiativ till breddad och mer inkluderande verksamhet.

Små medel ger stor effekt

När man tittar på de slutrapporter stipendiaterna lämnat in blir det tydligt att möjligheten att ansöka om stipendier har väckt både kreativitet och engagemang hos lokalavdelningarna. Med relativt små medel har nya idéer blivit verklighet, och många har tagit chansen att testa något de annars inte hade prioriterat eller haft utrymme för.

Stipendierna har använts på ett sätt som ligger helt i linje med projek-

tets övergripande syfte. Lokalavdelningarna har tänkt brett kring målgrupper och nått personer som är nya i Sverige, äldre som riskerar att uppleva ensamhet, boende i områden där friluftsliv annars är ovanligt samt ungdomar som är intresserade men tidigare inte kommit ut. Metoderna har varierat. Till exempel har man arrangerat öppna prova-på-aktiviteter som krävt nytänk i marknadsföringen, uppsökande verksamhet som byggt på tid och relationsskapande och nya grupper för deltagare som redan har ett intresse men behöver stöd för att komma ut. Erfarenheterna bekräftar att lokalt engagerade ledare och funktionärer vet bäst vad som fungerar i deras närområde.

Relationer gör skillnad

Parallellt med stipendierna har friluftsutvecklarna utforskat andra sätt att nå nya målgrupper. Genom finansiering som möjliggjort ett engagemang hela hösten och ett tydligt uppdrag har de kunnat bygga relationer över tid, pröva nya arbetssätt och följa upp deltagare mellan olika aktiviteter. De har etablerat samarbeten med skolor, föreningar, bostadsbolag och andra lokala aktörer, och därigenom skapat ingångar till målgrupper som traditionella friluftsorganisationer tidigare haft svårt att nå. Resultatet är en starkare lokal närvaro, återkommande deltagare och en verksamhet som bättre än tidigare speglar den mångfald som finns i området. Samt i många fall en verksamhet som direkt bryter oönskad ensamhet bland flera grupper.

2 500 st

Antal personer som nåtts av stipendiaternas aktivitete.

Att söka direktbidrag på det sätt stipendierna utgör är ett för Friluftsfrämjandet nytt sätt att arbeta. Det är tydligt att det här direkta sättet att söka medel har påverkat verksamheten och möjligheten att göra verklighet av idéer, ibland nya sådana och ibland sådana som funnits länge. Även om stipendiesummorna ofta är små i relation till en lokalavdelnings ekonomi kan det finnas inlåsningsmekanismer som gör att pengar i lokalavdelningens ordinarie budget inte används till mer utforskande satsningar. Ett avgränsat stipendieförfarande, kopplat till tydliga kriterier, kan sänka tröskeln för att prova nytt utan att ytterligare belasta en redan hårt arbetande styrelse. Man kan här se paralleller med det man globalt brukar prata om som mikrolån och mikrofinansiering, där små och tydligt avgränsade medel direkt till lokala aktörer leder till nya verksamheter och stärker det lokala ansvaret. På samma sätt används här stipendierna för att frigöra idéer och ge fler ledare mandat att testa nya vägar inom friluftslivet.

Kvalitet framför kvantitet

Flera stipendiater lyfter fram att när verksamhet erbjuds i mindre grupper ger det ibland högre kvalitet. När antalet deltagare är begränsat finns det mer utrymme för samtal, relationsbyggande och trygghet – faktorer som är avgörande för att en ny deltagare ska vilja komma tillbaka och på sikt hitta in i den reguljära verksamheten. Samtidigt beskriver många en utmaning i att ta vara på det intresse som väcks under öppna prova-på-dagar och leda det intresset vidare till lagom utmanande, återkommande aktiviteter. Steget kan upplevas stort, och i flera fall behövs flera prova-på-tillfällen i följd för att övergången till etablerad verksamhet ska bli möjlig. Det finns stipendiater som provat och preppat för just flera steg, som presenterats redan vid den första öppna verksamheten, men flera understryker att uthålligheten behöver vara relativt lång för att det ska få effekt.

En viktig lärdom från både stipendier och lokala friluftsutvecklare är betydelsen av låga trösklar i praktiken. Det handlar om att deltagarna inte ska behöva äga egen utrustning eller ta med matsäck, utan att arrangören tar ansvar för så mycket som möjligt. Det innebär ibland tunga ryggsäckar och mycket logistik för ledarna, men också en möjlighet att skapa delaktighet genom att ge alla deltagare en konkret uppgift. När fler får bidra, till exempel med att bära, blir aktiviteterna både mer inkluderande och det skapas också naturliga sammanhang för samtal.

Flexibilitet och lyhördhet

Utöver de rena praktikaliteterna kan man också se tydliga behov av att verka för att minska de organisatoriska hinder som kan finnas för att nya och andra grupper hittar till friluftslivet och Friluftsfrämjandet. Det kan finnas behov av att, utöver att bistå med praktiska ting, också bli mer flexibla och lyhörda för vad som möjliggör för fler att vara med. I det arbetet ingår att lyssna in målgruppen mer systematiskt och medvetet och i ännu högre grad utgå från deras behov vad gäller till exempel kommunikation, mötesplats, tidpunkter och krav på föranmälan, och på så vis möjliggöra för deltagarna att själva få vara med och styra formen och aktiviteten.

Sammantaget visar den här typen av insatser att det finns stor potential att nå många till en relativt låg kostnad. Stipendierna ger lokalavdelningar möjlighet att utforska nya idéer och bygga nya relationer, samtidigt som friluftsutvecklarna – med insatser över längre tid – kan etablera nya arbetssätt. Det vore önskvärt att kunna finansiera denna utforskande och delvis uppsökande verksamhet löpande. I dag saknas resurser för det, men inom ramen för projektet har vi tagit viktiga steg och samtidigt fortsatt att undersöka möjligheterna till mer långsiktigt stöd tillsammans med olika bidragsgivare.

Friluftsfrämjandet
Alsnögatan 7
116 41 Stockholm