



Vad är en hälsoinspiratör?

Hälsoinspiratör

En lokal Hälsoinspiratör uppdrag är att inspirera och eventuellt leda ett lokalt förankrat hälsoarbete.

Som hälsoinspiratör förmedlar du kunskap och inspiration kring hälsa. Syftet är att stödja till fysiskt, psykiskt och socialt välmående. Att inspirera den grupp du arbetar med till att börja fundera över hur de själva kan påverka och vara delaktiga till sunda vanor och val. Du kommer:

- Vara ett stöd och bollplank
- Bidra med information, kunskap och idéer som ökar välbefinnandet
- Vara med i utvecklingen av gruppens hälsoarbete
- Inspirera till aktiviteter som förbättrar hälsan
- Vara lyhörd för vad gruppen vill och kan

Att jobba aktivt med hälsa handlar lika mycket om förhållningssätt som de aktiva insatserna. Hälsa är något som genomsyrar allt i det dagliga arbetet.

Att gå från hjälpare till möjliggörare

Att stärka människor handlar inte bara om att ge stöd i stunden, utan om att skapa förutsättningar för att de själva ska kunna växa och ta nästa steg.

I det lokalförankrade hälsoarbetet går vi därför från att vara hjälpare till att bli möjliggörare – personer som delar kunskap, öppnar dörrar och visar vägar vidare.



På olika nivåer, från lokala hälsoinspiratörer till föreningsledare och kontaktpersoner inom organisationer, bidrar möjliggörare till delaktighet, gemenskap och ökad trygghet.

Inom det lokalförankrade arbetet finns det möjliggörare på olika nivåer:

Lokala möjliggörare - Hälsoinspiratörer

Känner till var man hittar information och kan därför tipsa om ett brett utbud av stöd, tjänster, aktiviteter och möjligheter som finns tillgängliga lokalt.

Specialiserade inom ett område – ledare inom föreningar eller företagare

Ledare inom natur och friluftsliv, idrott, kultur mm. Lokala företagare t ex café, restaurang, butik, hantverk, jordbruk, fysioterapi mm

Dessa förmedlar information inom ett visst område eller tema och hur man kan ta del av det där man bor.

Organisationsanknutna kontaktpersoner

Kommun, bibliotek, mötesplatser, vårdcentral, skola, ungdomsgård, hälsovägledning, förebyggande socialt arbete mm

Dessa kontaktpersoner sprider information om vad en viss organisation erbjuder i lokalsamhället.

I vardagen möter vi många situationer där vi kan välja att vara hjälpare eller möjliggörare. En hjälpare löser problemet åt personen, medan en möjliggörare visar vägen och stärker förmågan att klara det själv nästa gång.

Kom igång med arbetet

Kartläggning

Som Hälsoinspiratör kan du ta del av det som är kartlagt på orten. Troligtvis finns det redan en rad information som kommunen eller annan aktör redan gjort. Är den informationen fortfarande aktuell är det toppen. Annars kan det vara idé att ta kontakt med aktörer som kan tänka sig vara behjälpliga med att uppdatera kartläggningen. Den hjälper till att veta vilka grupper och områden på just er ort som lokalt förankrat hälsoarbete skulle vara bra att starta.

Nyckelpersoner och viktiga aktörer

Första steget när du vill skapa intresse för ett lokalt förankrat hälsoarbete är att kontakta personer som är relevanta för dig i relation till målgruppen. På en skola kan det vara tex rektorn eller boendechefen på ett äldreboende. Finns det någon hälsogrupp i kommunen kan det också vara en bra kontakt.

- Förbered mötet med nyckelpersonerna. Varför är just deras målgrupp intressant för lokalt förankrat hälsoarbete?
- Boka in ett möte och presentera din idé och lokalt förankrat hälsoarbete



TIPS!

- Ta inte på dig för mycket och tro att du ska göra allt själv bara för att du tagit på dig rollen som Hälsoinspiratör. Hitta andra som redan har ett engagemang och intresse kring hälsa.
- Engagera dem och ta vara på deras engagemang och deras insikter, ge dem möjligheter och resurser att motivera och inspirera fler.
- Ge deltagare i målgrupperna möjlighet att leda och bli förbilder för andra att våga vara delaktiga. Hitta dem som har spetskompetens inom just sitt område.

Tänk på

Marknadsför och sprid information:

Fundera över vilka kommunikationskanaler ni kan synas i för att berätta om er verksamhet och nå ut till deltagare.

Mångfald och inkludering:

Fundera över hur ska ni arbeta med mångfald och inkludering.

Trygga verksamheter:

Alla ska känna sig trygga i de verksamheter som skapas. Fundera över på vilket sätt ni kan skapa trygga verksamheter. Kanske kan förebilder eller mentorskap för nya deltagare var en sådan sak. Välkomna alla deltagare och var uppmärksam på om någon blir ensam.

Ge psykosocialt stöd till deltagare:

Det händer att deltagare berättar om svåra saker. Förbered och utbilda ledare i psykosocialt stöd.

[Läs mer om psykologisk första hjälpen på vår hemsida.](#)

Säkra hänvisningar:

Se över vilka ni kan hänvisa vidare till för rätt hjälp när det behövs.

Tips för att komma igång

Etablera relation med målgruppen:

- Var på de platser er målgrupp befinner sig på - är det t ex skolan, äldreboendet eller annan plats
- Gör en aktivitet för att få uppmärksamhet eller be att få vara där och fika eller prata med målgruppen
- Finns det någon form av eventdagar eller andra arrangemang ni kan vara med på som hälsoinspiratör.



- När ni lärt känna personerna i målgruppen så kan ni berätta om lokalt förankrat hälsoarbete

När ni har skapat intresse och har en relation med målgruppen kan ni bjuda in till ett möte

Bjud in till möte med dialog kring hälsa

Genomföra en workshop där ni tillsammans med deltagarna har en dialog kring hälsa.

- Hur ser deltagarna på hälsa?
- Vad betyder det för dem?
- Vilka behov finns?

Berätta om att ett lokalt förankrat hälsoarbete ägs av dem och fråga om de har intresse av att vara med

Är det en längre workshop? Bjud på mat eller fika.

Praktiskt arbete:

- Be gruppen skriva upp olika saker som är bra för hälsan. Tex träna, äta bra mat eller göra något en tycker är roligt. Gärna många saker.
- Därefter ber ni gruppen sätta en plupp eller markera vilken sak de tycker är viktigast, eller som de helst vill lära sig om.
- Brainstorma med gruppen om vad de tänker på när de tänker på hälsa.
- Skapa ett ordmoln – klustra ihop de ord som är liknade.
- Collage – ha tidningar att klippa ur, färgpennor och lim.
- Be deltagarna ta bilder på platser i deras skola/område/boende på platser där de gör något som är bra för deras hälsa.
- Kolla vad det finns för aktiviteter i kommunen som ni kan samarbeta kring.
- Finns det andra aktörer ni kan samverka med kring hälsoarbete?
- Använd fantasin och googla fram någon rolig övning!





Upprätta en handlingsplan tillsammans med målgruppen

Ett bra sätt att komma igång med hälsoarbetet är att ta reda på nuläget.

- Vad vill och behöver deltagarna för att må bra?
- Har någon redan erfarenhet och intresse av en aktivitet?
- Vill hen vara verksamhetsledare?

Skapa grupper efter deltagarnas intressen.

Dessa kan träffas en bestämd tid t ex under 6-8 veckor. I början kan det vara bra att inta en stödjande roll. Sedan kan gruppen arbeta vidare själva.

Kom ihåg

- Professionellt förhållningssätt - personligt och inte privat.
- Vara möjliggörare och stötta gruppen att hitta lösningar.
- Vara stöd i vilka resurser som finns.
- Var öppen.
- Var nyfiken
- Ha kul.
- Varje individ bär på fler berättelser.
- Egen reflektion.

PRAKTISKT ARBETE SOM HÄLSOINSPIRATÖR

För in hälsa och livsstil i samtalen

Som hälsoinspiratör kan du peppa till att lyfta fram hälsan som en naturlig del i samtal och möten. Lyssna på riktigt när en frågar om hur läget är eller hur en mår. Det går att prata om allt från träning, bra kost till stress, psykisk hälsa, bryta osunda vanor, lägga till en sund vana m.m. Öka kunskapen genom föreläsningar, utbildningar och studiecirklar etc. Sprid information genom att te x tipsa om olika hemsidor, recept, böcker och andra aktiviteter.

Leta friskfaktorer - Lyft fram det som fungerar och som faktiskt får människor att må bättre.

Exempel på friskfaktorer:

- Det som ger mening och sammanhang
- Ha bra relationer och kommunikation
- Kunna påverka sin egen situation. Att ha inflytande och delaktighet
- En meningsfull fritid. Ha fritidsaktiviteter

Hitta hälsosamma rutiner i vardagen

- Gå eller cykla när det är möjligt
- Ta trapporna
- Ät en frukt
- Ta mer grönsaker på tallriken
- Borta tänderna på ett ben
- Hälsa på någon okänd
- Stå när det går
- Gör benböj varje gång du tittar på din mobil

Uppmuntra det roliga och lekfulla

För att engagera så många som möjligt kan du som hälsoinspiratör ta till roliga och stimulerande aktiviteter. Till exempel använda dig av kreativa metoder i gruppmöten.

Ordna olika typer av tävlingar:

- vem som cyklar mest
- vem samlar flest steg under en viss period – dag, vecka, månad.
- vem som sitter minst
- vem har provat någon ny frukt
- smaksatt vanligt kranvatten med något nytt
- gått flest trappsteg
- gjort benböj varje gång de tänkt kolla mobilen
- hjälpt någon



- lett mott flest personer på stan

Variera innehållet i aktiviteterna anpassa gärna efter årstiderna. Olika teman - detta kan ske terminsvis, månadsvis eller årsvis.

Har ni en lokal kan ni:

- bjuda på "nyttig" mellanmål
- vatten vecka – bjud på olika typer av vatten, sätt upp lappar med info om vatten
- smakprov av exotiska frukter
- uppmuntringskort
- avslappningsaktiviteter
- prova på aktiviteter

Utläs den mest fantasifulla aktiviteten/verksamheten osv. Med små medel kan ni komma långt.

Att planera en **Hälsodag** är något som kan skapa gemenskap då det krävs att fler hjälps åt. Ni gör något tillsammans för att sprida glädje och inspiration.

Nedan kommer förslag på syfte och hur till en Hälsodag.

Syfte	Hur
• Skapa intresse och inspiration för fortsatt hälsoarbete lokalt • Få frivilliga till verksamheter • Visa vad olika aktörer gör inom området/orten	• Föreläsningar • Aktiviteter • Minimässa för lokala organisationer • God mat och fika • Med mera