



Projektbeskrivning och Utvecklingsplan

Löparakademin's tioveckorsprogram
2016



Om Löparakademin

Löparakademin är en ideell organisation vars övergripande ändamål är att öka samhörighet och integration genom individ- och områdesutveckling i Sveriges miljonprogramsområden.

Sedan år 2009 har Löparakademin bedrivit framgångsrik ungdomsverksamhet i utvalda stadsdelar i Stockholm, Gävle och Malmö samt genomfört flera motionslopp som ett led i ett områdesstärkande arbete.

Genom nära samarbeten med företag, boende, skolor och föreningar skapar vi naturliga plattformar för integration och öppnar möjligheter för såväl individer som organisationer att utvecklas.

Gemensamt för många av våra projekt är att vi använder löpning som ett redskap för att nå sociala förbättringar. Löparakademin är en religiöst och politiskt obunden organisation.

Löparakademin's tioveckorsprogram

Grunden för Löparakademin's ungdomsverksamhet är visionen om:

”Ett Sverige där alla ges möjlighet att uppnå sin fulla potential”.

I Löparakademin's tioveckorsprogram får ungdomar genom träning, workshops och mentorskap verktygen för att sätta upp och nå personliga mål. Idén med programmet är att utbilda och utveckla unga ledare som i sin tur tränar, utbildar och coachar ungdomar i stadsdelar där goda förebilder och möjligheter till positiv självutveckling är få.

Programmet vänder sig till killar och tjejer i årskurs nio (14-16 år). Vi eftersträvar en heterogen gruppsammansättning där alla är välkomna oavsett kön, social-, kulturell eller religiös bakgrund. Varje program leds av ideellt engagerade ledare (20-30år) som har olika bakgrund, utbildningsnivå och kommer från olika delar av staden. Löparakademin förbereder ledarna för uppdraget genom en tvådagars ledarskapsutbildning innan de tillsammans får planera programmets upplägg. Under programmets gång är ledarnas roll att leda träning och workshop men framför allt motiverar och inspirerar ungdomarna. Mentorskapet från ledarna är en viktig del av programmet och ger ungdomarna en naturlig kontakt med vuxna förebilder.

Under tio veckor tränar deltagare och ledare tillsammans inför slutmålet som är att genomföra ett 10 kilometerslopp. Ingen tidigare träningsvana krävs utan man jobbar utefter sina förutsättningar mot sitt eget uppsatta mål. Parallellt med träningarna genomförs workshops kring hur den metodik man lärt sig genom träningen kan tillämpas i studier och arbetsliv. Benämningar på några av workshops som hålls inom programmet är; ”SMART:a mål”, ”Gymnasiet och framtiden”, ”Jag tar hälsosamma beslut” och ”Vision board”. Programmet är kostnadsfritt och alla deltagare som når upp till förutbestämda närvarokrav får löparskor och t-shirts. Det bjuds på enklare förtäring i samband med workshops och programmet avslutas med en gemensam middag. Alla som genomför programmet får ett diplom och en speciellt framtagen guldtröja.

Under 2015 har 360 ungdomar och 85 ledare deltagit och genomfört Löparakademin tioveckorsprogram i Stockholm, Malmö, Gävle, Västerås och Göteborg.

Målet är att alla deltagare efter avslutat program ska ha fått:

- Stärkt tro på sin egen förmåga
- Redskap för att jobba målinriktat
- kunskaper om vad som bidrar till god hälsa

All verksamhet som Löparakademin bedriver, i synnerhet ungdomsverksamheten, präglas av demokratisk värdegrund. Individens frihet och integritet, jämställdhet mellan könen, alla människors lika värde och solidaritet mellan människor är grundläggande värden som präglar verksamhetens ändamål, utformning och innehåll.

Bakgrund och behov

Löparakademin tioveckorsprogram som beskrivs här ovan använder fysisk träning och mentorskap för ungdomar som redskap för att verka mot målet att öka integration och samhörighet i Sverige. Med löpning i centrum arbetar Löparakademin även mot det övergripande nationella målet för folkhälsoarbetet i Sverige, "att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen".¹ Folkhälsan påverkas av individen egna val och levnadsvanor men också av strukturella faktorer som yttre miljöer och demokratiska rättigheter i samhället. Utvecklingen av folkhälsan är en viktig faktor för en hållbar samhällsutveckling.

Löparakademin tioveckorsprogram berör två av Folkhälsomyndighetens målområden, fysisk aktivitet och barn och ungas uppväxtvillkor. Om den senare skriver myndigheten att;

*"Förhållanden under barn- och ungdomsåren har stor betydelse för både den psykiska och fysiska hälsan under hela livet."*²

Forskningen inom social hållbarhet visar att ett samhälle med små skillnader leder till bättre hälsa, färre sociala problem och ökad tillit mellan människor.³ Hitintills har miljonprogramsområden i Stockholm, Göteborg, Västerås, Malmö och Gävle varit fokus för Löparakademin verksamhet eftersom attityder och samspel som finns mellan människor inom varje bostadsområde kan i förlängningen påverka vilka chanser och möjligheter

¹ Folkhälsomyndigheten. Livsvillkor och levnadsvanor. Folkhälsans utveckling – 11 målområden. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/>. (Hämtad 2015-02-03).

² Folkhälsomyndigheten. Livsvillkor och levnadsvanor. Folkhälsans utveckling – 11 målområden. Barn och ungas uppväxtvillkor. <http://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/livsvillkor-och-levnadsvanor/folkhalsans-utveckling-malomraden/barn-och-ungas-uppvaxtvillkor/>. (Hämtad 2015-02-03).

³ Göteborg stad. Rapport 2014: Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg. Publicerad: 2015-01-27. <http://socialhallbarhet.se/helastaden/>

invånarna får i livet.⁴ Men i framtiden önskar vi nå ut till ungdomar i alla typer av stadsdelar för att närma oss organisationens övergripande mål.

Målsättning och vision

Löparakademin har gått från att 2012 arbeta med 75 ungdomar till att i år engagerat över 360 st i föreningens tioveckorsprogram. Totalt har över 850 ungdomar medverkat under 2012-2015 och föreningen befinner sig i en fas där verksamheten växer explosionsartat. Majoriteten av verksamheten har bedrivits i Stockholm stad.

Löparakademin's mål är att under 2016 totalt arbeta med 600 ungdomar men vi har även en långsiktig vision om att inom ett par år ha rikstäckande verksamhet i alla stora och medelstora städer i Sverige och på ännu längre sikt även internationellt.

Organisationen eftersträvar långsiktiga samarbeten och relationer med kommunala och kommersiella aktörer. Fokus för Löparakademin's verksamhet och synnerhet tioveckorsprogrammet är att behålla den goda kvaliteten i utbildningen. Programmet ska till organisation och innehåll behålla samma goda kvalitet oavsett deltagare eller geografiskt läge.

Löparakademin i Stockholm

En majoritet av Löparakademin's verksamhet sker i Stockholm och planering av Löparakademin's tioveckorsprogram sker i samarbete med staden och andra relevanta aktörer. Områden som av staden anses extra prioriterade prioriteras när vi planerar och genomför verksamheten och utifrån den prioriteringen. Under 2016 planerar vi preliminärt att i Stockholm bedriva program med totalt 250 ungdomar i följande områden:

*Hässelby/Vällingby * Rågsved/Hagsätra * Skärholmen * Kista/Husby/Akalla *Tensta/Spånga
*Bagarmossen * Ev ett till område

En av ambitionerna under 2016 är att stärka såväl kvalitén på verksamheten samt att kunna jobba med fler ungdomar/program i de områden där vi redan är aktiva.

Under 2017 är målet att jobba med uppemot 400 ungdomar i Stockholm och starta upp i flera nya områden.

Löparakademin har en finansieringsmodell som bygger på att både offentlig och kommersiell sektor samarbetar för att skapa win-win och bidra till samhällsnytta. För att fortsatt kunna bedriva verksamheten med kvalitet är Löparakademin beroende av stöd från Stockholms stad samt CSR-samarbeten med företag som Vasakronan och New Balance. En del av finansieringen sker även med överskott från föreningens egna arrangemang. För att kunna

⁴ Brå (Brottsförebyggande rådet). Nytt från Brå. Följder av segregation och dess dynamik. 2011-11-03.
<http://www.bra.se/bra/nytt-fran-bra/arkiv/nyheter/2011-11-03-foljder-av-segregation-och-dess-dynamik.html>. (Hämtad 2015-01-20).



täcka kostnaderna ansöker vi om 300 000 kr i stöd från Stockholm Stad, vilket motsvarar ca 30 % av de totala kostnaderna. För att kunna planera och genomföra den växande verksamheten på bästa sätt är det av yttersta vikt att hitta stabilitet och långsiktighet med alla våra partners, vilket också är förhoppningen med Stockholm stad.

Förväntad effekter

Löparakademiens tioveckorsprogram förväntas ha effekt på individ- områdes- och samhällsnivå. De direkta effekterna av programmet kan man iaktta och mäta på individ nivå: att deltagarna får bättre självförtroende, verktyg att arbeta målinriktat och kunskap om vad som bidrar till god hälsa. Den heterogena gruppssammansättningen och lagandan medföra också ökad förståelse och tolerans för varandra.

På områdesnivå förväntas programmet öka samhörigheten, sprida hälsosamma vanor och öka andelen ungdomar som gör framsteg inom studier och arbetsliv.

De långsiktiga effekterna av Löparakademiens tioveckorsprogram är en god och jämlik folkhälsa.

Uppstart av tioveckorsprogram

Planering

Nedteckna en projektplan med budget. För att kunna finansiera pilotprojektet kommer Löparakademien att söka bidrag och sponsring från stiftelser, fonder, företag och andra aktörer underhösten/vintern 2016.

Förarbetet med planering, informationsspridning och rekrytering kommer att redan hösten 2015.

Förarbete

Första steget är att undersöka vilka områden som har största behov av vår verksamhet. Vilka är förutsättningarna/möjligheterna? Vilka skolor finns det i närområdet? Möjligheten för ungdomar att kunna ta sig till och från träningsanläggningen/samlingsplatsen, etc.

Nästa steg är att ta kontakt med lokala aktörer för att hitta en samlingsplats för ungdomarna när det gäller träningar (helst en sim- eller idrottshall). Sedan även hitta en lokal där vi kan genomföra våra workshops. Helst en ungdomsgård, förening eller någon form av verksamhet som har tillgång till ett rum där vi kan vara, mellan 25-30 personer åt gången.

Rekrytering och kontakt

I detta steg börjar vi rekrytera unga ledare som ska planera och leda programmen och workshops. Det är ett förarbete som är väldigt viktigt, då vi söker personer som är drivna, vill engagera sig i ungdomsverksamhet eller fungera som funktionärer vid loppen. Vi söker bland befintliga nätverk men även bland de som vi kommer i kontakt med när vi gör en analys/bedömning/granskning av området. Vid behov kan vi även kalla till en informationsträff för alla människor som är intresserade av att vara ledare. På mötet får dem



mer information gällande vår verksamhet men även kring ungdomsprogrammet. Efter det tar vi in anmälningar tills vi hittat en grupp på 7-8 ledare som vill genomföra ungdomsprogrammet.

Därefter tar vi kontakt med aktuella skolor och informera ledning och lärare om vår verksamhet. Sedan går vi ut till skolor och rekryterar ungdomar samt ser till att förbereda allt det som krävs för att programmet ska kunna starta så smidigt som möjligt.

För att informera ungdomar i årskurs nio om programmet går vi primärt till skolor i området och kontakter även närliggande ungdomsgårdar. Men primärt är det skolorna som är våra kanaler för rekrytering av ungdomar till programmen.

Ledarutbildning

Löparakademin håller i tvådagars ledarskapsutbildning för de blivande ledarna. Utbildningen varvar föreläsningsdel om ledarskap och grupprocesser och diskussions-/övningsdel där deltagarna resonerar om vad ledarrollen innebär för dem inom programmet. Ledarna tilldelas en manual med stödmaterial och träningsprogram när de sedan tillsammans ska planera upplägget av det kommande tioveckorsprogrammet.

Tioveckorsprogrammet

Tioveckorsprogrammet genomförs enligt planering; löpträning två gånger i veckan och workshops varannan söndag i tioveckors tid. Programmen avslutas med att alla deltar i ett motionslopp på 10 kilometer och avslutningsmiddag. Se Löparakademin's tioveckorsprogram ovan.

Utvärdering

Utvärdering är en viktig del i arbetet med tioveckorsprogrammet för att förbättra kvaliteten på utbildningen. För att få reda på vad ledare och ungdomarna tycker om tioveckorsprogrammet och för att Löparakademin ska kunna analysera vad som ska förbättras fyller alla deltagare i en digital utvärderingsenkät under programmets sista vecka. Utvärderingsenkäten analyseras och sammanställs i en rapport som delges alla finansiärer och sponsorer.

Information om resultat och erfarenheter

Pressmeddelanden om Löparakademin's tioveckorsprogram kommer att skickas till lokal och nationell press i början och i slutet av programverksamheten.

Slutrapporten kommer att mailas till alla finansiärer, sponsorer och samarbetspartners efter avslutat program. Rapporten är även en mycket viktig del utav Löparakademin's kontinuerliga förbättringsarbete och kommer att vara grunden för planering av framtida tioveckorsprogram. Positiva resultat och reaktioner från deltagare kommer att publiceras på sociala medier.



Kontakt Löparakademin

Verksamhetsledare

John Laselle

Telefon +46 70 753 47 43

Email

john@loparakademin.se

Telefon

+46 70 753 47 43 (Vardagar 9-18)

Hemsida

www.loparakademin.se

Besöksadress

Kista Entré, Knarrarnäsgatan 7

Postadress

Löparakademin c/o Laselle
Uppfartsvägen 14
16938 Solna

,