

Låt oss springa i riktning mot en integrerad och välmående stad

– En fallstudie om motionslöpning som integrationsverktyg

Let us run towards an integrated and healthy city

– A case study about jogging as a tool for integration

Kristin Malmcrona Friberg



Låt oss springa i riktning mot en integrerad och välmående stad

Let us run towards an integrated and healthy city

Kristin Malmcrona Friberg

Handledare: Mattias Qviström, SLU, professor vid institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Huvudexaminator: Christine Haaland, SLU, forskare vid institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Biträdande examinator: Anna Peterson, SLU, universitetsadjunkt vid institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Omfattning: 30 hp

Nivå och fördjupning: A2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EXO814

Ämne: Landskapsarkitektur

Program/utbildning: Hållbar stadsutveckling – ledning, organisering och förvaltning

Utgivningsort: Alnarp

Utgivningsmånad och år: Januari 2017

Omslagsbild: Kristin Malmcrona Friberg, 2016

Elektronisk publicering: <http://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Östersund, Inlöparna, motionslöpning, fysisk aktivitet, asylsökande, flykting, integration, fysisk och psykisk hälsa, socialt hållbar stadsutveckling

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet

Fakulteten för landskapsarkitektur, trädgårds- och växtproduktionsvetenskap
Institutionen för landskapsarkitektur, planering och förvaltning

Förord

Fem år av universitetsstudier avslutas med denna mastersuppsats. Visserligen fem innehållsrika, stundvis svåra, men framförallt roliga, intensiva och på många sätt lärorika år. Från dag ett har det bokstavligen varit en resa, såväl en världsomspännande som inneboende, som har tagit mig från min hemstad Göteborg, till högplatåerna i Bolivia, till Malmö vidare genom Nederländerna, Belgien och Östersund, för att slutligen avslutas i Alnarp.

Ett stort tack till SLU, Alnarp för att ha möjliggjort en äventyrlig och i högsta grad kunskapsberikande utbildning.

Ett stort tack också till min handledare Mattias Qviström. Att kontinuerligt ha bidragit med kunskap, uppmuntran, tips och kloka ord under arbetsprocessen har uppskattats och värdesatts högt.

Ett särskilt tack vill jag rikta till studiens informanter. Dels för att ni har ställt upp på intervjuer, men framförallt för att ni har visat mig vad som är värdefullt. Det är en ynnest att få bidra till, i mina ögon, viktig och användbar forskning och kunskap i syfte att göra gott för sina medmänniskor.

Och tack än en gång mamma för din klokskap, din tid och ditt ovillkorliga stöd.

Med denna studie avslutas en kunskapens och glädjens resa - med en vetskap om att nästa väntar runt hörnet...

Kristin Malmcrona Friberg

Alnarp, januari 2017.

Abstract

There are many aspects for city planners to consider in the design of the city - aspects such as equal and good health, increased physical activity, and integration. A particularly urgent challenge that cities are facing today is the recent unaccompanied, as well as accompanied refugees from conflict and war-torn areas. Most cities strive for an integrated and socially sustainable urban development in order to offer all residents a good and healthy living environment. The overarching question that the study will address is if, and if so, how physical activity and jogging can serve as an instrument for integration between established Swedish people and groups of asylum seekers and newly arrived refugees. The method is divided into two parts: the first part consists of a literature review. The second part consists of a case study of Inlöparna Östersund, describing a concrete project that puts physical activity in the center as a tool for inclusion and integration of refugees in Sweden. The conclusions are as follows: many of the refugees who participate have never engaged in jogging as a form of exercise before. Jogging is perceived by some as boring and tiring, while others consider it challenging and entertaining. Furthermore, it is not the jogging itself that makes integration - it occurs through the encounters between the participants and networks created around the activity. One aspect that is particularly highlighted is the jovial community that is created between the participants. It is mainly male asylum seekers who partake, while almost no asylum seeking women participate. There is currently no strategically targeted strategy to encourage and include the group of refugee women to physical activity in public spaces in Östersund. Inlöparna is an inclusive integration concept that works well for a large group of asylum seekers and newly arrived. What needs to be developed, however, is to include refugee girls and women to participate in jogging as a form of exercise.

Keywords: *Östersund, Inlöparna, jogging, physical activity, asylum seeker, refugee, integration, physical and mental health, socially sustainable urban development*

Sammanfattning

Det finns många aspekter för stadsplanerare att tänka in i utformningen av staden - aspekter som en god och jämlik hälsa, ökad fysisk aktivitet och integration. En i synnerhet aktuell utmaning som städer idag ställs inför är den senaste tidens ensamkommande såväl som tillsammanskommande flyktingar från konflikt och krigshärjade områden. Många städer eftersträvar en integrerad och socialt hållbar stadsutveckling där det går att erbjuda alla invånare en god och hälsosam levnadsmiljö. Den övergripande frågeställningen som studien kommer att behandla är om, och i så fall hur fysisk aktivitet och motionslöpning kan fungera som ett integrationsverktyg mellan etablerade svenskar och gruppen asylsökande och nyanlända. Studiens metod är uppdelad i två moment: det första momentet består av en litteraturstudie. Studiens andra del består av ett praktiskt moment i form av en fallstudie av Inlöparna Östersund och skildrar ett konkret projekt som sätter fysisk aktivitet i centrum som ett redskap för innanförskap och integration av flyktingar i Sverige. Slutsatserna som dras är att många av flyktingarna som deltar aldrig har ägnat sig åt löpning som motionsform tidigare. Löpning upplevs av en del som trist och ansträngande, medan andra tycker att det är utmanande och underhållande. Vidare är det inte motionslöpning i sig som skapar integration – det uppstår genom de möten och nätverk som skapas kring aktiviteten. En aspekt som i synnerhet lyfts fram är gemenskapen som uppstår mellan deltagarna. Det är främst asylsökande män som deltar, medan i princip ingen bland de asylsökande kvinnorna är med. I Östersunds finns idag ingen riktad strategi till att uppmuntra och inkludera gruppen nyanlända och asylsökande kvinnor till fysisk aktivitet i det offentliga rummet. Inlöparna är ett integrationskoncept som fungerar väl för stora delar bland gruppen nyanlända och asylsökande. Det man behöver utveckla är att få med nyanlända och asylsökande flickor och kvinnor att delta i löpning som motionsform.

Nyckelord: *Östersund, Inlöparna, motionslöpning, fysisk aktivitet, asylsökande, flykting, integration, fysisk och psykisk hälsa, socialt hållbar stadsutveckling*

”Running is a great way to get fit, feel better and even form new relationships with other runners. Starting a new running habit doesn’t have to be hard – all it takes is a comfortable pair of shoes and a willingness to move a little or a lot, all at your own pace.”

Tara Parker-Pope in The New York Times, 2016.



Bild 1. Östersund. Foto av: Kristin Malmcrona Friberg, 2016.

Innehållsförteckning

Förord	3
Abstract	4
Sammanfattning	5
1. Inledning	8
1.2 Bakgrund.....	8
1.3 Syfte	10
1.4 Frågeställning.....	10
1.5 Studiens utgångspunkt	11
1.6 Studiens målgrupp.....	11
1.7 Studiens avgränsningar.....	12
1.8 Begreppsförklaring	13
2. Metod	14
2.1 Kvalitativ forskningsmetodik	14
2.2 Fallstudie som metod	15
2.3 Studiens intervjuinformanter	18
2.4 Fallstudiens struktur	18
3. Litteraturstudie	20
3.1 Fysisk aktivitet för friskare medborgare	20
3.2 Lågt deltagande i rekreation och fysisk aktivitet bland immigranter	21
3.3 Drivkrafter och hinder för fysisk aktivitet.....	23
3.4 Stödjande strukturer för rörelse och möten i staden.....	24
3.5 Rekreation och fysisk aktivitet som integrationsverktyg.....	26
3.6 Strategier för ett ökat deltagande i rekreation och fysisk aktivitet bland immigranter	27
4. Fallstudie Inlöparna Östersund	28
4.1 Bakgrundsbeskrivning.....	28
4.2 Inledande ord	30
4.4 Nyanlända och asylsökande i Östersund	33
4.5 Motionslöpning som fysisk aktivitet.....	38
4.6 Inlöparnas olika nationalitet.....	42
4.7 Asylsökande flickors och kvinnors icke-deltagande	43
4.8 Flyktingar, integration och en ökad konkurrenskraft	46
4.9 Motionslöpning - en mångdimensionellt hälsofrämjande aktivitet	51
4.10 Stöttning från externa parter	55
4.11 Planera för fysisk aktivitet i Östersund	58
4.12 Inlöpar-nätverk i Sverige.....	61
4.13 Inlöparna Malmö – ett springande språkkafé	63
4.14 Avslutande ord - Inlöparna för social inkludering	67
5. Diskussion	68
5.1 Avslutande reflektion	72
6. Slutsatser	73
Referenslista	75
Bilagor	79
Bilaga 1 - Frågeformulär Inlöparna Östersund	79
Bilaga 2 - Frågeformulär Hej Främling!.....	81
Bilaga 3 - Frågeformulär Östersund kommuns stadsträdgårdsmästare.....	82
Bilaga 4 - Frågeformulär deltagande löpare Inlöparna Östersund	84

1. Inledning

1.2 Bakgrund

Det finns många olika aspekter för stadsplanerare att tänka in i utformningen av staden, varav ett antal som idag har blivit än mer aktuella. Bland dessa hamnar en god och jämlik hälsa, ökad fysisk aktivitet och integration högt på listan. Med andra ord, att både bygga ihop och bygga in hälsa i staden (Malmö stad, 2014). Folkhälsoutmaningar som vi idag står inför, så som en ökad psykisk ohälsa i takt med ett ökat stillasittande (Hansen, 2016), samt ett ökat utanförskap och ojämlikhet mellan grupper i samhället (Tinghög et al., 2016) måste tidigare planeras för för att bättre kunna lösas. En följdfråga blir givetvis vilka krav på platser och sociala aktiviteter en sådan planering förutsätter.

Liv och rörelse i en stad bidrar till att locka ut fler människor. Fysisk aktivitet, rörelse och flöden i och runt staden skapar fler attraktiva platser för medborgarna att vistas på, och bidrar således också till en socialt hållbar utveckling av staden (Kärrholm, 2004). Stadsplanerares främsta utmaning blir följaktligen att se till att tröskeln för medborgarna att "ta sig ut" är tillräckligt låg genom att planera för goda och varierade möjligheter till att uppmuntra till fysisk aktivitet.

Ytterligare en utmaning består i hur städer hanterar och planerar för den senaste tidens ensamkommande såväl som tillsammanskommande flyktingar från olika konflikt och krigshärjade områden. Inkludering och integration har visserligen sedan länge varit en fråga att beakta inom stadsplanering, men är kanske än mer aktuellt i dagsläget. De flesta städer eftersträvar en socialt hållbar stadsutveckling där det går att erbjuda alla invånare en god och hälsosam levnadsmiljö. Detta görs bland annat genom att stadens invånarna aktivt utnyttjar stadsrummen för att mötas och röra på sig. Att röra sig i och omkring staden bidrar dessutom till en ökad orienteringsförmåga och platskännedom för sin omgivning. Många av de flyktingar som har kommit till Sverige bär med sig svåra traumatiska upplevelser från platser de har lämnat bakom sig (Tinghög et al., 2016). Fysisk aktivitet och sociala möten bidrar till ett ökat välbefinnande och främjar såväl den psykiska som fysiska hälsan (Hansen, 2016; Sunding, 2014).

Integrationsfrågan har blivit ett hett debattområde den senaste tiden i och med ett stort antal flyktingar, men också hur vi i ett nästa steg på bästa sätt och förmåga kan ta hand om dessa människor och låta de ta del av det svenska välfärds- och mångfaldssamhället. Kan en

lösning vara att gemensamt utöva fysisk aktivitet som ett ömsesidigt redskap för att bättre lära känna varandra och sin nya stad? Kan möten, rörelse och motionsträning vara ett verkningsfullt och lustfyllt sätt att ta sig an sitt nya liv i en ny livsmiljö?

Två relativt nystartade initiativ från 2014, som går ut på just denna idé, är Inlöparna och Hej Främling, båda ursprungligen från Östersund. Idén går ut på att genom gemenskap och aktivitet skapa integration och innanförskap genom att samtidigt förbättra den psykiska och fysiska hälsan (Hej Främling, 2016; Inlöparna, 2014). Gemenskap i detta fall går ut på att röra på sig och vara fysiskt aktiv, då det bevisligen motverkar psykisk ohälsa, något som många av de asylsökande flyktingarna upplever (Sunding, 2014; Delin, 2015; Tinghög et al., 2016). Motion och uthållighetsträning är ett av de mest effektiva redskapen att rusta människan mot stress och ångest (Hansen, 2016). Inlöparna använder alltså motionslöpning som ett sätt att skapa sammanhang, hälsa och gemenskap mellan flyktingar och etablerade Östersundsbor och för att kunna erbjuda de nyanlända och asylsökande personerna en så bra start som möjligt till sitt nya liv i Sverige.

Att motionslöpa tillsammans med Inlöparna fungerar även som ett samtalsämne i sig och som en lättare introduktion till svenska språket. De uttrycker en stark önskan om att vilja få så många som möjligt av flyktingarna att trivas i Östersund och på längre sikt vilja stanna kvar på orten. Ytterligare en önskan är att initiativen ska spridas till fler platser runt om i Sverige (Inlöparna, 2014).

Om integration och innanförskap genom meningsfull sysselsättning görs på ett genomtänkt sätt kan det mycket väl resultera i ett guldåge för den enskilda individen och på ett strukturellt plan för både folkhälsa och integration.

1.3 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur fysisk aktivitet kan bidra till integration av asylsökande och nyanlända flyktingar i det svenska samhället. Studien kommer även att ta reda på vilka stödjande strukturer för fysisk aktivitet och motionslöpning som behövs, vilka krav på platser och sociala aktiviteter detta förutsätter, samt hur dessa kan skapas.

1.4 Frågeställning

- Vad kan vi lära oss av initiativet Inlöparna Östersund gällande integration och inkludering av asylsökande och nyanlända flyktingar genom fysisk aktivitet?

Den analytiska ansatsen av Inlöparna Östersund är bred, men där ett par frågor i synnerhet intresserar mig. Frågorna är följande: Är löpning en lämplig aktivitet för integration, och i sådana fall, på vilket sätt bidrar motionslöpning med flyktingar och etablerade svenskar till integration? Hur ser fördelningen ut mellan män och kvinnor? Jag vill även undersöka på vilket sätt det planeras för fysisk aktivitet, integration och deltagande i det offentliga rummet i Östersund. Slutligen vill jag ta reda på om, och i så fall hur det går att tillämpa Inlöpar-konceptet också på andra orter i Sverige, med Malmö i fokus.

1.5 Studiens utgångspunkt

Utgångspunkten för studien grundar sig i ett personligt intresse och anknytning jag som författare har till motionslöpning och att röra mig i olika utemiljöer. Min erfarenhet är att detta är ett synnerligen bra sätt att lära känna, upptäcka och ta en ny omgivning i anspråk. Den glädje och energi som motionslöpning dessutom bidrar till är någonting som jag önskar dela med mig av till fler. "Fler" syftar i denna studie främst på gruppen asylsökande och nyanlända som på ett meningsfullt, hälsosamt och lustfyllt sätt ska kunna inkluderas och introduceras till det svenska mångfaldssamhället.

Arbetet har för mig som författare inneburit ett både spännande personligt och professionellt avstamp för fortsatt folkhälsoarbete inom stadsplanering. Med detta i åtanke är det med glädje som jag avslutar min masterutbildning i Hållbar stadsutveckling inom ett ämnesområde som å ena sidan ligger mig varmt om hjärtat, och å andra sidan bidrar till forskning och kunskap i allas vår strävan efter ett inkluderande och välmående samhällsklimat.

1.6 Studiens målgrupp

Arbetet riktar sig framförallt till yrkesverksamma inom stads- och samhällsplanering: både för de som redan idag primärt tänker i termer av att bygga in fysisk aktivitet och hälsa i staden, men också för de som vill lära sig mer om effekterna som integration genom fysisk aktivitet och motionslöpning medför.

Studiens riktar sig även till verksamheter, organisationer, individer och andra intresserade som vill lära sig mer om hur fysisk aktivitet, mer specifikt motionslöpning, kan användas som ett verktyg för inkludering och integration. Att länka samman fysisk aktivitet och integration, och hur dessa tillsammans ömsesidigt kan främja varandra, är hittills ett tämligen utforskat område. Tanken är att studien även ska vara av intresse för personer som arbetar med mångfald -och integrationsfrågor i staden.

Arbetet riktar sig givetvis också till intresserade av frågor som rör social hållbar stadsutveckling, folkhälsa, integration och fysisk aktivitet. Som författare av studien är det min förhoppning att det finns någonting nytt och spännande för läsaren att lära och ta med sig i sitt framtida arbete.

1.7 Studiens avgränsningar

Följande studie kommer att ta reda på hur integrationen av asylsökande och nyanlända i Sverige kan underlättas genom fysisk aktivitet. Studien kommer att utöver en litteraturstudie göra ett neddyk i ett konkret initiativ för att praktiskt skildra och beskriva hur motionslöpning kan används som ett integrationsverktyg mellan flyktingar och etablerade svenskar.

Teoretisk avgränsning

Den teoretiska delen av studien kommer att avgränsas till litteratursökningar kring integration, fysisk aktivitet, rekreation, motionslöpning, fysiskt och psykisk hälsa, stadsplanering och flyktingar och asylsökande. De databaserna som framförallt har använts för att söka efter vetenskapliga artiklar och rapporter är PubMed, Web of Science och Google Scholar. Den teoretiska litteratursökningen har avgränsats till framförallt ett par nyckelartiklar som kopplar an till fallstudiens specifika fokus: integration genom rekreation och fysisk aktivitet. Inledningsvis gjordes en bredare sökning av ett större forskningsfält. Denna vidare sökning begränsades emellertid med anledning av att jag som författare önskar ge större utrymme för själva fallstudien. Som nämns ovan är fysisk aktivitet och integration, och hur dessa ömsesidigt kan främjas, ett hittills tämligen utforskat område. Det är också grunden till varför litteraturstudien har ett snävare teoretiskt fokus snarare än en mer generell sökning av forskningsfältet.

Geografisk avgränsning

Den praktiska delen av studien utgörs av en fallstudie i Östersund. Datainsamlingen för fallstudien skedde främst under studiebesöket på plats i Östersund mellan den 8-11 november 2016. Utöver fallstudien av Inlöparna Östersund har Inlöparna Malmö inkluderats som en ytterligare referens och kompletterande material.

1.8 Begreppsförklaring

Hälsa är enligt World Health Organization ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning (översatt från engelska: "Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity") (World Health Organization, 1948).

Psykisk hälsa definieras som ett tillstånd av välbefinnande där varje individ kan förverkliga sin egen potential och klarar av de normala påfrestningar i livet, kan arbeta produktivt och fruktbart och är kapabel till att bidra till hens samhällsgemenskap (eng. community) (World Health Organization, 2014).

Fysisk aktivitet innefattar all kroppsrörelse som är ett resultat av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i en ökad energiförbrukning. Begreppet avser all kroppsrörelse under såväl fritid som arbete och andra former av kroppsövningar, exempelvis idrott, lek, gymnastik, motion och friluftsliv (Folkhälsomyndigheten, 2013).

Begreppen nedan förekommer flitigt i migrationsdebatten men kan ha flera olika definitioner, då det saknas konsensus kring hur de bör användas. I denna studie kommer framförallt tre begrepp att användas för att åtskilja grupper av människor som är eller har varit på flykt. Begreppsförklaringarna nedan utgår från Röda Korsets forskningsrapport om nyanlända och asylsökande i Sverige, samt Migrationsverkets hemsida.

Immigrant är en person som flyttat från sitt eget land till ett annat land (Migrationsverket, 2014).

Flykting har både en strikt juridisk såväl som en mer allmän betydelse i vardagsspråket och samhällsdebatten, då det ofta syftar på alla människor som är eller har varit på flykt. Den juridiska definitionen innefattar människor som beviljats skydd eller uppehållstillstånd i enlighet med Genèvekonventionen (Tinghög et al., 2016). I följande studie används flykting i en vidare bemärkelse och åsyftar personer som flytt sitt hemland på grund av förföljelse, krig och konflikt. Både asylsökande och nyanlända är utifrån denna definitionen flyktingar.

Asylsökande är personer med utländskt medborgarskap som kommit till Sverige och begärt skydd på grund av förföljelse, krig och konflikt och som väntar på svar på sin asylansökan från myndigheterna (Tinghög et al., 2016).

Nyanländ avser personer som fått sin asylansökan beviljad och har fått uppehållstillstånd i Sverige. Nyanlända har även blivit folkbokförda och mottagna av en kommun. I många fall har dessa personer redan innan uppehållstillståndet beviljats vistas i Sverige under en kortare eller längre period, men det är först som nyanländ som etableringsinsatser påbörjas (Tinghög et al., 2016).

2. Metod

Studiens metod är huvudsakligen uppdelad i två moment. Det första momentet består av en litteraturstudie med fokus på kopplingen rekreation, fysisk aktivitet, integration och inkludering, främst avseende hur fysisk aktivitet kan användas som ett redskap för integration. Genom litteratursökningen kommer även kopplingen mellan fysisk aktivitet och folkhälsa, ett ökat välbefinnande och förbättrad fysisk och psykisk hälsa i mer generella termer att undersökas. Studiens andra del består av ett mer praktiskt moment i form av en fallstudie av Inlöparna Östersund. Fallstudien skildrar ett konkret projekt som sätter fysisk aktivitet -motionslöpning- i centrum som ett verktyg för att underlätta integration och inkludering av flyktingar i Sverige (se kapitel Fallstudie Inlöparna Östersund).

Att inledningsvis genomföra en litteratursökning kring ämnesområdet, för att därefter göra ett neddyk i ett konkret projekt, är intressant av olika anledningar. För det första vill jag på ett systematiskt sätt undersöka vad forskningen pekar på och vilka teorier som finns att tillgå gällande inkludering och integration genom rekreation och fysisk aktivitet. Att därefter skildra ett konkret projekt, där det praktiskt arbetas med integration genom fysisk aktivitet, men också för att kunna jämföra huruvida forskningslitteraturen stämmer överens med verkligheten, är både spännande och intressant. Det är också utgångspunkten för studiens metodval.

2.1 Kvalitativ forskningsmetodik

Styrkan i att använda kvalitativa metoder ligger framförallt i att kunna förmedla en målade och beskrivande bild av deltagarnas och informanternas erfarenheter (Silverman, 2006). Detta kan samtidigt ses som en svaghet i metoden, då det är svårt att göra någon typ av generalisering av resultatet. För att minimera denna risk har jag använt mig främst av en guide för semistrukturerade intervjuer, samt en transparent och omfattande tillvägagångssätt för dataanalys. Tillvägagångssättet i denna studie kan likställas med en så kallad triangulering (Johansson, 2003) av olika tekniker, på så sätt att olika metoder så som litteraturstudie, plats -och studiebesök, observationer och intervjuer kombineras.

Som nämns ovan grundar sig en stor del av studien på kvalitativa semistrukturerade intervjuer, vilka har genomförts under tidsperioden oktober-november 2016. Jag har valt att använda mig av denna metod då detta ger möjlighet att lyfta fram personliga upplevelser och

erfarenheter hos intervjupersonerna. Esaiasson et al (2012) och Silverman (2006) är av uppfattningen att samtalsintervjuundersökningar ger en betydande fördel genom dess förmåga att kunna kartlägga oväntade svar och reflektioner, som annars hade varit svåra att fånga in (Esaiasson et al., 2012; Silverman, 2006). I och med att det är ett utforskat område som undersöks, så är det också lämpligt att hitta en korresponderande metod för att närma sig det speciella som avses att fångas in i fallstudien. Genom strukturerade samtal, som ger utrymme till oväntade svar och reflektioner, förmodas jag närma mig kärnan i fallstudiens positiva resultat.

Samtliga av de semistrukturerade intervjuerna varade mellan trettio minuter och två timmar. Intervjuernas tidslängd tillåter informanterna att utveckla både komplexitet och nyanser i sina respektive resonemang.

Ytterligare en del av fältbesöket och materialinsamlingen i Östersund utgörs av platsbesök, informella samtal och deltagande observationer. Platsbesök och deltagande observation, i form av besök ute på flyktingförläggningen Grytan tillika mitt eget deltagande under en onsdagslöpning tillsammans med Inlöparna, kommer att återges i fallstudiekapitlet som personliga upplevelser av studiebesöket i Östersund. Informella samtal genomfördes även med Inlöparnas deltagare, både med etablerade svenskar och flyktingar. Då det är svårt att referera till icke-inspelade samtal kommer dessa istället att återges i fallstudiens material i form av en sammanfattande text.

En etisk aspekt som jag som författare tillika ung svensk kvinna måste förhålla mig till, framförallt i samtalen med de asylsökande flyktingarna, är maktförhållandet oss emellan, beroende huruvida dessa personer har beviljats uppehållstillstånd eller inte. Dessa personer är en mycket utsatt grupp i en prekär situation, och det är således viktigt att tänka på en eventuell beroendeställning oss emellan.

2.2 Fallstudie som metod

Rolf Johansson menar i sin text *Case Study Methodology* (2003) att en fallstudie förväntas fånga in komplexiteten av ett särskilt fall, och metoden som möjliggör detta har utvecklats framförallt inom samhällsvetenskapen. En "första generation" av fallstudier uppstod omkring 1900, till en början inom den antropologiska vetenskapsgrenen (Johansson, 2003). Från tidigt dokumenterade resor har systematiska undersökningar av andra kulturer och

samhällen, i form av fältstudier, dykt upp där deltagande observationer varit den mest förekommande metoden för datainsamling (ibid).

En fallstudie ska alltså ha ett case, det vill säga ett fall som syfte för studien. Fallet bör också karaktäriseras av att vara av samtida betydelse och utgöra en komplex fungerande enhet och studeras i sitt naturliga sammanhang genom ett antal olika men kompletterande metoder (Johansson, 2003). Vidare beskrivs ett fall vara specificerat i tid och rum. Ytterligare en egenskap som sammanlänkas med fallstudiemetodologi är att avgränsningen och fallets fokus i många händelser ändras under forskningsprocessen (ibid).

Forskare inom fältet för fallstudier betonar olika egenskaper, synsätt och kvaliteter som denna metod innebär (Johansson, 2013). Å ena sidan kan denna forskningsform definieras av intresset för ett individuellt och enskilt fall, och inte utifrån metoderna för efterforskning som används. Å andra sidan finns det de som lägger mer vikt vid metoden och teknikerna som utgör själva fallstudien (ibid). Tyngden i följande studie kommer huvudsakligen att läggas vid det specifika och enskilda fallet snarare än de använda teknikerna i sig.

En viktig aspekt av fallstudier som forskningsmetod är just att olika metoder kombineras i syfte att belysa fallet utifrån olika vinklar. I och med att olika metoder kombineras kan fallstudien förstås vara en så kallad meta-metod (Johansson, 2003). Istället för att tro att man nödvändigtvis måste välja att rätta sig efter ett eller annat 'metodparadigm', så förespråkar Johansson snarare ett 'paradigm av val'. På detta vis menar han att tillvägagångssättet för fallstudier överbryggat det metodologiska gapet -att välja den ena eller andra metoden- inom samhällsvetenskapen (Johansson, 2003).

Kvalitativ och förklarande forskning (qualitative and explicative research) har båda gemensamt ett holistisk förhållningssätt till forskningsobjektet. Johansson menar att inom mer praktiskt orienterade forskningsområden, till exempel stadsplanering, så är fallstudien av särskild betydelse där många och olika vinklar måste beaktas och belysas i en specifik kontext för att kunna skapa en god förståelse av det studerade fenomenet (Johansson, 2003). Detta är också anledningen till att jag har valt fallstudie som metod, där just komplexa ämnen som fysisk och psykisk hälsa, integration, fysisk aktivitet och en socialt hållbar stadsplanering strålar samman.

Metodfrågor som också bör diskuteras är hur undersökningens resultaten av en fallstudie valideras, hur och på vilka grunder fallet har valts och hur generaliseringar kan göras utifrån ett enskilt fall (Johansson, 2003). Triangulering tillhandahåller ett viktigt sätt för att försäkra

fallstudiens validitet. Vanligtvis är datainsamlingsmetoder triangulerade, vilket betyder att många metoder kombineras (Johansson, 2003). Hur ett fall väljs ut varierar givetvis: det kan ha valts utifrån ett inneboende intresse i fallet som sådant. I det fallet har forskaren inget intresse av att generalisera resultatet, då fokus snarare ligger på att förstå fallet. Alternativet till denna 'intrinsic case study' skulle vara ett avsiktligt eller analytiskt valt fall. Om fallet väljs utifrån dessa grunder finns oftast också ett intresse av att vilja generalisera resultaten (Johansson, 2003).

I de flesta fallstudier kombineras olika metoder, då själva kärnan i fallstudiemetodologi som ovan nämns är triangulering, det vill säga kombinationen på olika nivåer av tekniker, metoder, strategier och teorier (Johansson, 2003). Tillvägagångssättet i denna studie kan likställas med en så kallad triangulering av olika tekniker, på så vis att olika metoder så som litteraturstudie, utförande av en fallstudie i form av platsbesök, observationer och intervjuer kombineras. Syftet är att bättre kunna validera resultaten, då data samlas in på olika sätt och kan således jämföras och ställas mot varandra. Men, att generalisera resultaten av en fallstudie är å andra sidan ganska ifrågasatt, och som nämns ovan, hur generaliserar man ett enskilt fall? Av just den anledningen är det viktigt att komma ihåg att generaliseringar av ett fall inte är statistiska, utan de är analytiska och baseras snarare på resonemang (Johansson, 2003).

Ovan är alla aspekter av fallstudiemetodik, men som Johansson mycket riktigt påpekar - samtliga aspekter som alla rymmer potential för förbättring och vidare utveckling.

Att använda fallstudie som metod har i denna studie valts då jag som författare menar på att studiens material i högre grad både blir mer värdefullt och användbart med ett konkret exempel att kunna knyta an och relatera till.

2.3 Studiens intervjuinformanter

- Martin Machnow, initiativtagare till Inlöparna Östersund. Första intervjutillfället (1 h 30 min) över internet (Facetime) den 13 oktober 2016. Andra intervjutillfället (1 h 21 min) skedde personligen på Martins kontor i centrala Östersund den 9 november 2016.
- Emma Arnesson, grundare och verksamhetschef Hej Främling. Personlig intervju (2 h 4 min) på Hej Främlings kontor i Östersund den 10 november 2016.
- Erica Johansson, deltagare sedan start, Inlöparna Östersund. Personlig intervju (1 h 17 min) i centrala Östersund den 9 november 2016.
- Nicole Lindsjö, stadsträdgårdsmästare Östersunds kommun. Personlig intervju (1 h 7 min) på Nicoles kontor i centrala Östersund den 11 november 2016.
- Anna Bylund, initiativtagare till Inlöparna Malmö. Intervju (34 min) över internet (Skype) den 24 november 2016.

Samtliga intervjuer spelades in.

2.4 Fallstudiens struktur

Fallstudien följer en struktur i form av en berättelse av främst Inlöparna Östersund där viktiga teman för studiens frågeställning kommer att belysas och undersökas. Fallstudiekapitlet inleds och avslutas med mina som författare egna ord, tankar och upplevelser. En analys av framkomna relevanta teman görs därefter i det avslutande diskussionskapitlet.



Bild 2. Sverigekarta. Tillstånd och foto av: Östersund Convention Bureau.

3. Litteraturstudie

3.1 Fysisk aktivitet för friskare medborgare

Totalt sätt utgör inaktivitet hos människan den fjärde ledande riskfaktorn för en för tidig död och står för sex procent av dödsfallen globalt (Stevinson et al., 2015). De positiva effekterna av att vara fysiskt aktiv är sedan länge kända och är idag ett väldokumenterat faktum. Att regelbundet röra på sig i olika grad och form förbättrar hälsa och välmående och är också en viktig prevention för många olika åkommor och sjukdomar (Zunft et al., 1999; Bergsten et al., 2016; Hällgren, 2016). En ökad fysisk aktivitet minskar risken för bland annat kardiovaskulära sjukdomar, vissa typer av cancer och mental ohälsa. Det förbättrar och stärker dessutom benstrukturen och bidrar till att förebygga osteoporos (benskörhet). Det kan också bidra till att kontrollera kroppsvikten och normalisera insulinkänslighet och glukostolerans (Zunft et al., 1999; Stevinson et al., 2015).

Mycket av forskningen kopplar rekreation, och fysisk aktivitet i synnerhet, till en förbättrad fysisk och mental hälsa. Ytterligare ett väldokumenterat faktum är att fysisk aktiv rekreation (egen översättning, på eng. *leisure time physical activity*, se Stodolska, 2015) spelar en avgörande roll när det gäller att förebygga övervikt och fetma tillika mental ohälsa (Stodolska, 2015; Bergsten et al., 2016). Fysisk aktiv rekreation blir särskilt viktigt då förekomsten av övervikt och fetma dramatiskt har ökat i framförallt västvärlden, men även globalt (Stodolska, 2015; Hällgren, 2016; Bergsten et al., 2016). Det är ett allvarligt kroniskt medicinskt tillstånd som associeras till ett brett spektra av livshotande sjukdomar som resulterar i enorma både samhälls- och sjukvårdskostnader (Zunft et al., 1999). I Sverige uppskattas idag uppemot sju procent av barnen mellan sju till nio år vara överviktiga och tre procent av barnen feta, där barn i socioekonomiskt svaga grupper framförallt drabbas (Bergsten et al., 2016).

Människokroppen är konstruerad för rörelse. I och med en radikalt förändrad livsstil de senaste decennierna, från rörelse till inaktivitet, kallas dagens unga även för den "stillasittande generationen" (Hällgren, 2016). Detta inte utan konsekvenser. Att vara fysisk aktiv medför en rad positiva effekter. En av de kanske viktigaste kroppsdelarna som påverkas och stärks är hjärnan och vår kognition (Hansen, 2016; Nordgren, 2016; Hällgren, 2016). Forskning visar att genom att röra på oss ökar vår kreativitet avsevärt och förbättrar både koncentration och minne (Hansen, 2016), vi får en bättre sömn, och dessutom bildas nya hjärnceller vilket gör oss smartare (Hällgren, 2016; Nordgren, 2016). Studier visar även att vi i betydligt högre grad

blir stressresistent genom att vara fysiskt aktiva (Hansen, 2016). Fysisk aktivitet är bevisligen oerhört viktigt och det mest effektiva redskap vi har för stresshantering. Visserligen motverkar all slags fysisk aktivitet i olika grad stress, oro och ångest, men regelbunden motionsträning har visat sig ha bäst effekt (Hansen, 2016).

3.2. Lågt deltagande i rekreation och fysisk aktivitet bland immigranter

Monika Stodolska menar i sin artikel *Recreation for all* (2015) att deltagande i fysisk aktiv rekreation bland etniska minoriteter och immigranter är försvinnande lågt. Det låga deltagandet bland dessa grupper beror bland annat på socioekonomi, begränsad åtkomst, diskriminering, brist på information och gender. Etniska minoriteter och immigranter i de så kallade utvecklade länderna i väst är exempelvis generellt överrepresenterade i de lägre socioekonomiska grupperna (Stodolska, 2015). Detta stöds också i Books text om olika tidsstrategier för fysisk aktivitet (Book, 2009). Det är framförallt välutbildade personer med kvalificerade yrken som deltar i olika fysiska fritidsaktiviteter (gång, löpning, gym) än personer med lägre socioekonomisk status. Detta gäller även sociala och kulturella aktiviteter (Book, 2009). Den psykiska ohälsan är mer utbredd bland gruppen nyanlända och asylsökande, här i en Sverigekontext. Detta fastställdes senast i Röda Korsets studie (2016) av nyanländas och asylsökandes psykiska ohälsa, trauma och levnadsvillkor (Tinghög et al., 2016).

Stadens offentliga rum, så som stadsparker, är de främsta platserna för fysisk aktivitet bland framförallt immigranter, då dessa platser finns att tillgå till en låg eller ingen kostnad (Stodolska, 2015). Studier visar visserligen att för dessa grupper kan det vara ett hinder att ta sig till gröna platser på grund av bland annat avsaknad av körkort, oförmåga att betala bränsle, brist på tid men också på grund av en känsla av att inte känna sig välkomna i vissa stadsområden (Stodolska et al., 2011). Samtidigt är naturområden och andra offentliga platser för fysisk aktivitet i bostadsområden där minoriteter och immigranter bor ofta överbefolkade och undermåligt underhållna. I vissa fall råder också spänningar mellan olika etniska grupper, vilket medför en upplevd känsla av osäkerhet (Stodolska & Shiness, 2010).

De förhindrade omständigheterna av att tillhöra en lägre socioekonomisk grupp, och vilka effekter det har på deltagande i rekreation och fysisk aktivitet, är många. I vissa fall kan det kopplas till brist på resurser och utrustning eller brist på tid, för hög arbetsbörda eller boende i fattigare stadsdelar (Stodolska, 2015). Forskning visar också att unga som uttrycker rädsla och oro för brott ägnar sig i

betydligt lägre grad åt fysisk aktivitet och utomhusrekreation (ibid). Oförmåga att ha råd med "rekreationsutrustning", registrera sig för aktiviteter och program, eller betala inträde för sport- och rekreationsanläggningar grundar sig främst i en lägre köpkraft bland immigranter och minoritetsgrupper. Som en direkt följd leder detta ofta till ett lägre deltagande i olika sport och rekreationsområden bland denna grupp (Stodolska, 2015; Stevinson et al., 2015).

Ytterligare en stävande faktor för deltagande i rekreation är brist på information och kunskap avseende tillgång och möjligheter. Det beror på att kommuner och andra organisationer ofta förlitar sig på de mer traditionella informationskanalerna, så som tryckta broschyrer eller internetsidor. Detta är informationskanaler som minoritetsgrupper i vissa fall har svårt att ta del av (Stodolska, 2015). Dessutom är dessa ofta utgivna på det mest förekommande och utbredda språket (egen översättning från eng. *the language of the mainstream*), vilket ytterligare försvårar för nyanlända med bristande språkkunskaper att ta till sig informationen (Stodolska, 2015). Många gånger anses heller inte aktiviteter som traditionellt erbjuds av exempelvis kommuner, skolor eller arbetsplatser som relevanta för minoriteters intressen och behov (ibid).

Stodolska menar att vi bara har börjat att förstå de önskemål och behov som nyanlända har för att bättre kunna förstå dessa människor med lämpliga kulturella tjänster och aktiviteter. Detta förutsätter inte bara en förståelse för förändringar i befolkningen och de olika preferenser det innebär, utan det kräver också en mer nyanserad förståelse inom de olika etniska gruppernas kulturer som påverkar val och form av rekreation och aktivitet. Många studier pekar till exempel på begränsningar som muslimska kvinnor konfronteras av när det kommer till nöje, rekreation och fysisk aktivitet. I många fall kan kvinnorna inte bära "avslöjande kläder" (på eng. *revealing clothes*) vid deltagande i olika sporter, eller i grupper med blandade gender (Stodolska, 2015). Ett annat exempel är att muslimska kvinnor ofta begränsas i sin sociala kontakt med andra personer, vilket avsevärt begränsar och försvårar hennes möjligheter till att vara aktiv på olika sätt (ibid).

Oavsett kulturell bakgrund visar forskningen att immigranter är begränsade i att delta i olika former av rekreation av ett antal faktorer kopplat till deras status som nyanländ, så som språksvårigheter och brist på kunskap och information. De flesta faktorer har att göra med att många av de nyanlända fortfarande saknar ett socialt nätverk i värdlandet de befinner sig i (Stodolska, 2015).

3.3 Drivkrafter och hinder för fysisk aktivitet

Graden av framgång avseende långsiktiga strategier ämnade att förändra livsstil och för att öka den fysiska aktiviteten var redan för tjugo år sedan (Zunft et al., 1999), och är fortfarande än i dag alldeles för låg. Orsakerna till misslyckanden i sådana folkhälsofrämjande program och satsningar är enligt Zunft dessvärre inte vidare kända. Av den anledningen, och för att framgent kunna utveckla framgångsrika folkhälsostrategier, är det nödvändigt att undersöka vad det är som driver personer till val av en viss typ av kost och fysiskt beteende. Det är också nödvändigt att undersöka och förstå relationen mellan vinster och barriärer som motiverar, uppmuntrar och å andra sidan avtänder till att utöva fysisk aktivitet och att delta i olika hälsofrämjande program (Zunft et al., 1999; Stevinson, 2015).

Studier pekar på att den viktigaste motivationen för att delta i fysisk aktivitet är framförallt att bibehålla en god hälsa och ett gott välmående, att "lätta på trycket" (release tension), komma i form, att vistas utomhus, det ger möjlighet att träffa andra, och det bidrar till en upplevd känsla av prestation (Zunft et al., 1999; Stevinson et al., 2015). Längre ned på motivationslistan finnes "för själva nöjets skull" (for fun). Detta förklaras av att många i hög utsträckning associerar fysisk aktivitet med mer krävande och ansträngande träningsformer, och att fysisk aktivitet ofta likställs med sport. Detta tros också förklara varför många tänker fysisk aktivitet i termer av en pliktfylld syssla snarare än nöje, rekreation och avslappning (Zunft et al., 1999; Book, 2009). Vidare är de vanligaste hindren för en ökad rörelse och aktivitet arbete eller studier, följt av en föreställning om att inte vara "sportstypen" (the sporty type) (Zunft et al., 1999; Stevinson et al., 2015). För att uppmuntra och motivera människor till att i högre grad bli fysiskt aktiva krävs en bättre medvetenhet och kartläggning kring bakomliggande bestämmelsefaktorer för det fysiska beteendet, till exempel kunskap och attityder, socialt inflytande och barriärer, samt den egna förmågan (Zunft et al., 1999).

En forskare med avsikt och ansats att vilja undersöka ämnesområdet är Karin Book (2009). Book tar reda på tankar kring hur och var vi skapar tid för fysisk aktivitet i vardagen. Book vill med detta få en ökad kännedom om de tidsrumsliga strategier kopplat till fysisk aktivitet som ofta förekommer (Book, 2009). En intressant aspekt som Book diskuterar är hur motionslöpningens ökade attraktivitet som träningsform kan förklaras utifrån olika tidsstrategier. Då flexibla arbetstider idag har blivit omåttligt populärt har det samtidigt bidragit till en i högre grad individualisering av vår fritid. Då det inte krävs särskilt mycket för att springa, på sin höjd ett par lämpliga springskor

och kläder, passar motionslöpning väl in i detta livsmönster. Motionslöpning framhålls som en strategi för att på begränsad tid och med stor flexibilitet få in fysisk aktivitet i vardagen (Book, 2009).

Riktlinjer för folkhälsa betonar värdet av högintensiv fysisk aktivitet, men deltagarnivåerna som når upp till dessa rekommendationer är som nämns ovan låga. Trots olika initiativ och program som är inriktade på att främja fysisk aktivitet hos befolkningen så finns det få bevis för vilket tillvägagångssätt som skulle vara det mest optimala (Stevinson et al., 2015). Initiala försök och ökningsprogram av fysisk aktivitet upprätthålls inte på längre sikt i dessa program och är också det minst kosteffektiva alternativet utifrån ett folkhälsoperspektiv (ibid). Istället har community-baserade interventioner kopplat till fysisk aktivitet visat sig vara en väl värd investering, i form av exempelvis minskade sjukvårdskostnader. Detta alternativ utgör i jämförelse en folkhälsovinst genom att motivera till fysisk aktivitet genom socialt engagemang (Stevinson et al., 2015).

3.4 Stödjande strukturer för rörelse och möten i staden

Stevinson et al (2015) försöker ta reda på olika sätt att underlätta för deltagande i fysisk aktivitet i studien *A Qualitative Study of Parkrun*. Studien avser att identifiera faktorer som bidrar till ett initialt och varaktigt engagemang för motionslöpning i parkmiljö i Storbritannien (Stevinson et al., 2015). Parkrun är ett snabbt växande internationellt löparnätverk som erbjuder gratis, veckoliga och tidsanpassade femkilometersrundor på offentliga platser runt om i världen (Parkrun, 2016) och är en ideell organisation som utgörs av olika volontärsteam. Parkrun vill med sin verksamhet främja fysisk aktivitet och gemenskap genom att erbjuda en både stödjande och trivsamt miljö för träning (ibid).

Att identifiera framgångsfaktorer bidrar till att bättre lyckas utforma designen av community-baserade interventioner för främjande av fysisk aktivitet. Stevinson et al (2015) undersöker personliga motiv och erfarenheter som delges av deltagarna i dessa *parkruns*. Syftet är att identifiera aspekter som uppmuntrar till ett första deltagande, men också faktorer för ett fortsatt långsiktigt deltagande i hälsofrämjande fysiska aktiviteter (Stevinson et al., 2015). Enligt författarna är det framförallt två övergripande teman som framkommer: Frihet och ömsesidighet. Frihet avser tillgängligheten och inkluderingen som aktiviteten präglas av, båda faktorer som bidrar till att inledningsvis överhuvudtaget delta, men också för en mer varaktig medverkan. Ömsesidigheten syftar till en tvåfaldig möjlighet: å ena sidan en personlig vinning, å andra sida att vilja hjälpa andra. Studien visar att förväntade hälso- och konditionsvinster var viktigast i början för

motivationen, medan aspekter som uppmuntrar till ett mer långsiktigt deltagande innebar förverkligande av olika uppsatta mål (t.ex. tid eller närvaro), social sammanhållning eller att på andra sätt bidra till gemenskapen (Stevinson et al., 2015).

Både den sociala och fysiska miljön av "parkrundorna" var identifierade som viktiga bidrag till den positiva upplevelsen och uppmuntrade till upprepat deltagande, där den kamratliga stämningen och möjligheten till social kontakt utgjorde centrala delar. För många av deltagarna har springturerna i parken kommit att utgöra ett viktigt socialt nätverk. Detta stöds av vad mycket av forskningen pekar på, att goda sociala relationer har en positiv inverkan på vår mentala hälsa (Stevinson et al., 2015). Det är just den sociala aspekten och den trivsamma och givande upplevelsen som verkar ha starkast effekt på det långsiktiga deltagandet. Faktorer gällande motivationer som frihet och flexibilitet i kombination med ett icke-närvarokrav verkar också i vissa fall leda till ett ökat antal deltagare, med anledning av ett icke-bindande engagemang (ibid).

Parkruns integrerade volontärssystem möjliggör för deltagarna att bidra till upprätthållandet av lokala tillställningar, vilket säkerställer det veckovisa stödet och möjligheten till att vara aktiva året runt. Vidare är barriärer för deltagande minimerade så långt det går: det är varken en övre eller undre åldersgräns för att delta och det krävs heller ingen speciell klädsel eller utrustning. Det enda som fordras är en kostnadsfri engångsregistrering (Stevinson et al., 2015; Parkrun, 2016).

Vidare både uppskattade och föredrog många av deltagarna att vistas utomhus för att träna framför mer konventionella inomhusmiljöer, som till exempel gym eller sportklubbar. Betydelsen av omgivningarna och miljöerna som aktiviteten utövas i finner starkt stöd i forskningen i att belysa parkernas roll för att underlätta för fysisk aktivitet, och värdet av att träna utomhus kopplat till mental hälsa och välbefinnande (Stevinson et al., 2015). Det är alltså inte enbart den funktionella aspekten av stödjande strukturer för att främja fysisk aktivitet som är viktig, utan lika viktigt är att det erbjuder positiva upplevelser och mental återhämtning (Book, 2009).

Utöver de många personliga fördelarna deltagande i gemensam motionslöpning innebär, så är ytterligare en uppskattad egenskap möjligheten till att återgälda fördelarna till andra medlemmar (Stevinson et al., 2015). Detta tyder på att "parkrundornas" framgång understöds av principen om socialt utbyte (social exchange theory). Principen innebär att mycket av vårt sociala beteende avgörs av en

upplevd balans mellan ett givande och tagande (också kallat normen om ömsesidighet) (Stevinson et al., 2015).

Sammanfattningsvis är faktorer som i det här fallet bidrar mest till vårt välmående fysisk aktivitet, sociala nätverk, naturen, personliga utmaningar och att hjälpa andra (Stevinson et al., 2015). Således kan användbara rekommendationer från Parkrun fastställas för ett ökat deltagandet i fysisk aktivitet också på andra platser. För det första är det viktigt med en lättillgänglig och inkluderande struktur som minimerar upplevda träningsbarriärer (exempelvis kostnader, tid, ålder, förmåga). För det andra så är möjligheten till prestationsförbättring eggande och leder i många fall till ett ökat självförtroende och fungerar som motivation för fortsatt deltagande (Stevinson et al., 2015). För det tredje fungerar en stödjande social miljö som en ytterligare lust och glädje att delta, utöver hälsa och konditionsmål, följt av vikten av att vara utomhus och kunna dra nytta av det mervärde som att vistas i naturmiljöer bidrar med. Slutligen är det ideella engagemanget viktigt för ett varaktigt deltagande, att kunna bidra, hjälpa till och ge tillbaka. Bevisligen har detta en tvåfaldig vinning: det underlättar inte enbart för upprätthållandet av själva aktiviteten -det skapar också en känsla av tillhörighet (Stevinson et al., 2015).

3.5 Rekreation och fysisk aktivitet som integrationsverktyg

Nöje, fysisk aktivitet och rekreation spelar en viktig roll för gemene man och kvinna, men kanske framförallt bland etniska minoriteter, immigranter och nyanlända (Stodolska, 2015). Det erbjuder en rad fördelar: det underlättar bland annat för kontakt mellan olika etniciteter, det erbjuder möjligheter till lärande och kulturella utbyten, det hjälper att stärka kontakten mellan olika etniska grupper och främjar även immigranternas och nyanländas socioekonomiska utveckling, och förbättrar den fysiska och psykiska hälsan. Nyanlända som har erfarenhet av en negativ socioekonomisk utveckling, främst under den omedelbara perioden efter ankomst, använder ofta rekreation och fysisk aktivitet för att upprätthålla status och en känsla av personligt värde (sense of worth). Fysisk aktivitet är också ett bra sätt att lossa på spänningar och stress (Stodolska, 2015; Hansen, 2016).

Nöje, rekreation och fysisk aktivitet ger också möjlighet att bekanta sig med värdlandets kultur och historia samtidigt som det underlättar för att etablera och stärka banden både mellan människor utifrån och inom den etniska gruppen (Stodolska, 2007). Men, om minoritetsgrupper å andra sidan tenderar att upprätthålla sitt sociala nätverk primärt inom sin egna folkgrupp så är sannolikheten högre att de kommer uppleva en svagare ekonomisk utveckling än de som

blandar sig med fler utanför sina egna etniska domäner (Stodolska, 2007). Fördelarna att som nyanländ söka sig utåt, är att möjligheten till att skapa kontakter och ett socialt nätverk ökar. Detta är högst användbart när det kommer till att exempelvis säkra en anställning, förbättra språkkunskaper och bekanta sig med den vardagliga kulturen - samtliga faktorer som alla ökar chanserna till en bättre position i samhället. Alltså, genom deltagande av olika former av rekreation påbörjar de nyanlända en komplex resa av social och kulturell anpassning till sin nya tillvaro (Stodolska, 2007).

3.6 Strategier för ett ökat deltagande i rekreation och fysisk aktivitet bland immigranter

Stodolska (2015) listar ett antal aspekter och förslag för ett ökat deltagande i rekreation och fysisk aktivitet bland immigranter och nyanlända. För det första menar hon att det är avgörande att känna till de tilltänkas behov, preferenser och begränsningar. Att få nödvändig information om de som redan deltar, men också från de som *inte* deltar (så kallade non-users och non-visitors) är ännu viktigare. Ett sätt är att uppmuntra kvinnor att delta tillsammans med sina barn och erbjuda aktiviteter för hela familjen. Samtidigt är det viktigt att vara uppmärksam när det handlar om aktiviteter med blandade gender. Ytterligare en aspekt är att vara öppen för nya aktivitetsförslag och vara flexibel när det kommer till fastställda regler och bestämmelser (Stodolska, 2015).

Viktigt att komma ihåg är att många av de nyanlända ofta har med sig ett krigshärjat bagage relaterat till flykt, konflikt och trauma. Detta i sin tur kan komma att påverka den tillit de hyser gentemot sin omgivning, må det vara gentemot statliga organisationer eller olika etniska grupper (Stodolska, 2015). Således är det lönt att tänka rekreation i termer av hur man på ett kreativt sätt kan riva barriärer, bygga broar mellan olika samhällsgrupper, och hjälpa nyanlända immigranter och flyktingar att anpassa sig till sin nya omgivning. Att utveckla aktiviteter som involverar gruppkontakt, kulturutbyte och lärande borde därför vara ett framgångsrecept. Slutligen kan man inte göra allt på egen hand. Därför måste olika samarbeten och partnerskap utvecklas mellan kommunala och privata initiativ och aktörer (Stodolska, 2015).

4. Fallstudie Inlöparna Östersund



Bild 3. Inlöparna Östersund. Tillstånd och foto av: Johannes Poignant.

4.1 Bakgrundsbeskrivning

Inlöparna startade i Östersund i oktober 2014 på initiativ av Martin Machnow och Christin Hägglund. Under samma period anlände många flyktingar till orten, och idén bakom att springa tillsammans grundar sig i att platsen har en stark koppling till ett vackert friluftsliv och natur, i Martin och Christins ögon ett synnerligen välkomnande och neutralt verktyg för integration och inkludering. Det är här som inspirationen till att starta en motionslöpande mötesplats för återhämtning och hälsa kommer ifrån. Flyktingarna ges möjlighet att dela en aktivitet som är vanligt förekommande i Sverige och som utövas av många etablerade svenskar. Tanken är att genom att göra stimulerande och lustfyllda aktiviteter tillsammans, i detta fall motionslöpning, lär både flyktingar och etablerade svenskar känna varandra och främlingskap bryts (Inlöparna, 2014; Sunding, 2014; Delin, 2015).

Ytterligare en fördel är att gruppen av de asylsökande frivilligt också kan ta del av de etablerade svenskarnas olika nätverk, någonting som är användbart då de, förutsatt att uppehållstillståndet beviljas, i ett nästa steg exempelvis söker jobb, praktikplats eller boende (Inlöparna, 2014). Att som ny på en plats bygga upp ett nätverk är viktigt för att känna samhörighet, trygghet och skapa framtidstro. Detta är vad Inlöparna Östersund avser med inkludering, integration och innanförskap. Det ger också de asylsökande ett nödvändigt avstamp i det svenska språket och samhället - för att inte att tala om den svenska naturen. Önskan från Inlöparnas håll är att genom de bekantskaper och nätverk som den gemensamma motionslöpningen alstrar, vill man att de nyanlända och asylsökande väljer att stanna kvar på orten, även på längre sikt (Inlöparna, 2014; Sunding, 2014; Delin 2015).

Att det är just motionslöpning som Inlöparna ägnar sig åt beror framförallt på att det är enkelt, och att det är enkelt att göra tillsammans. Ytterligare ett viktigt skäl är att det medför ett ökat välbefinnande och främjar både psykisk och fysisk hälsa. Givetvis gäller detta både för gruppen nyanlända och asylsökande såväl som etablerade svenskar, men är kanske ännu viktigare bland flyktingarna. Studier visar att den mentala ohälsan är betydligt vanligare inom denna gruppen, med tanke på att många av dem har flytt ifrån fruktansvärda omständigheter (Tinghög et al., 2016; Sunding, 2014).

Inlöparna Östersund är en del av den ideella föreningen Hej Främling (Hej Främling, 2016; Lerner, 2016). För att möjliggöra löpturerna samlar Hej Främling kontinuerligt in begagnade träningskläder och skor. Inlöparna åker ut till Grytans flyktingförläggning, en före detta militäranläggning, en gång i veckan och vanligtvis på onsdagskvällar. I de flesta fall är det där som springturerna utgår och avslutas. Springgrupperna delas in i olika nivåer – nybörjare och personer med löparvana - för att kunna erbjuda varierade distanser (Sunding, 2014; Inlöparna, 2014).

Det är frivilligt, gratis och öppet för alla att vara med, men tanken är att välkomna och få med så många som möjligt, framförallt bland de asylsökande. Det finns ett par kontaktpersoner och informella ansvariga för löpturerna. Samtidigt poängteras det att ingen ska vara outhärlig, vilket betyder att initiativet förutsätts kunna fortgå också utan dessa personers närvaro (Inlöparna, 2014). Kommunikationen runt och kring det veckovisa arrangemanget sker löpande via Inlöparna Östersunds Facebookgrupp. Sedan hösten 2014 har flera Inlöpar-initiativ startat runtom i Sverige, vilket också var en ambition redan från start (Inlöparna, 2014; Sunding, 2014; Delin, 2015).



Bild 4. Martin Machnow. Tillstånd och foto av: Sara Jakobsson.

4.2 Inledande ord

Fallstudien inleds med ett stycke av författarens egna upplevelser, observationer och tankar under studiebesöket, med början en onsdagskväll i centrala Östersund.

Det är en något annorlunda springrunda jag tas med på under onsdagskvällen den 9 november. Istället för att springa som vanligt ute på Grytans flyktingföreläsning springer vi i Östersunds centrum. Tanken var att innan springrundan lyssna på en föreläsning, och därefter tillsammans ge oss iväg. Planerna ändrades på grund av rådande snöväder, så presentationen ställdes in och det blev endast löpning den kvällen. Det är första gången som Inlöparna Östersund väljer en stadsrunda, men också att kombinera onsdagslöpningen med en annan aktivitet, som att gå på föreläsning.

Jag möts av ett varmt välkomnande av en grupp på omkring 15 personer, hälften svenskar och hälften flyktingar, både med och utan uppehållstillstånd. Gruppen av flyktingar består av män i 20-30 årsåldern, och bland svenskarna är ungefär hälften kvinnor i blandade åldrar. Alla hälsar glatt på varandra, och jag blir introducerad och förklarar varför jag är med och springer.

Det snöar och är ett par minusgrader när vi ger oss iväg. Trots den kalla väderleken är det glada miner och stämningen är uppslupen. De flesta som springer har passande utrustning, det vill säga lämpliga springskor och kläder, bortsett från en man som dyker upp i t-shirt, och en annan i jeans och vanliga skor, men det verkar inte utgöra något hinder för dem att vara med.

Under springturen hinner jag prata med många av deltagarna, både flyktingar och svenskar, män och kvinnor. De flyktingar som jag pratar med är från Syrien och Sudan. De berättar att de är med och springer tillsammans med Inlöparna mer eller mindre regelbundet, ibland med uppehåll. En av männen berättar att han var matematiklärare i Syrien. Idag gör han praktik på en skola i Östersund. En annan är utbildad ekonom och läser idag svenska på helfart. Han berättar att han många gånger känt sig för trött för att vara med och springa på onsdagskvällarna efter en lång dag i skolan. Att han är där idag gör honom glad, och han ångrar det inte.

Många av flyktingarna talar förvånansvärt bra svenska, med tanke på att de flesta inte har vistats i Sverige mer än ett år. Under hela springturen pratar vi svenska, med enstaka avbrott på engelska - men även arabiska, som vi svenskar försökte lära oss.

Det är lätt att ta kontakt med deltagarna under springturen i Östersund. Vi springer i ett lagom tempo för att samtidigt kunna samtala. En del varvar springandet med att gå, och det märks att de flesta är vana, om än inte klädesmässigt, att motionslöpa också vintertid trots att många av flyktingarna berättar att de inte har erfarenhet av att ägna sig åt detta innan de kom till Sverige och Östersund. Många av deltagarna verkar trots allt tycka att det är ganska roligt, och säger att de hellre springa tillsammans än sitter inomhus själva och göra ingenting.

De som jag pratar med är alla överens om att det är skönt att komma ut och röra på sig, men framförallt är det roligt att träffa varandra och springa ihop. En ung pojke från Sudan tycker att springa ihop är bättre än alla piller i världen som man kan äta. Han visar mig också ett annat sätt hur de brukar röra på sig i Sudan, nämligen en typisk dans därifrån.

Längst vägen stannar vi för att plocka upp ytterligare en Inlöpare (som till slut inte dyker upp). Under tiden hinner folk omkring oss bli nyfikna och undrar vad en så stor och diversifierad skara människor gör mitt i stan. Genom att vara synliga också på andra platser än på det tämligen isolerade Grytan gör ju onekligen att ryktet om Inlöparnas verksamhet i Östersund sprider sig, och de som frågar blir glada av att höra om deras gemensamma onsdagslöpningar. Ytterligare en fördel med att springa i de centrala delarna är att deltagarna som inte vistas mycket i staden lär känna den bättre, vilket även gäller för mig.

Jag uppfattar att många av inlöparna tycker att det är roligt med variation och att springa i nya miljöer. Vi avslutar rundan på samma ställe där vi startade, efter ungefär sex kilometer. Vi pratar en stund, men det bjuds inte på te som det vanligtvis görs ute på Grytan efter avslutad springtur. Det är lite synd, då dessa stunder sägs vara sociala och ger utrymme att prata mer med varandra. Slutligen tackar jag för att ha getts möjligheten att springa tillsammans med Inlöparna Östersund, och jag blir varmt välkocdmnad att komma tillbaka och vara med fler gånger.

Eftersom vi springer i centrala Östersund under mitt besök, och inte ute i Grytan, väljer jag att nästkommande dag göra ett fältbesök ute på flyktingförläggningen på egen hand. Detta med anledning av att Grytan utgör en central del i fallstudiens berättelse, och att jag som författare vill bilda mig en egen uppfattning om hur platsen ser ut.

Det tar omkring trettio minuter från Östersund centrum till närmsta hållplatsen att gå av på för att ta sig till Grytans flyktingförläggning.

Därefter promenerar jag, eller snarare pulsar fram i snön i nästan en timme för att hitta rätt bland de folktomma vägarna, dit bussen jag tar inte når. Jag går fel två gånger, bland annat för att vägskyltningen är mycket sparsam, men också för att den första personen som jag möter inte har en aning om var anläggningen ligger.

Efter att ha följt ett upptrampat spår i snön, som jag förmodar leder till Grytan, kommer jag fram. Det första jag ser är två små barn som är ute och leker i snön. Det är en stor förläggning med många utspridda stugor. De enda människor som jag ser utomhus är barnfamiljen precis i början, därefter är det näst intill ingen människa utomhus. Jag har inte avtalat tid med någon på Grytan, och spontansamtal uteblir då det inte är någon som vistas utomhus. Det blir ett kort besök, men jag hinner få en känsla för hur flyktingarna bor och hur platsen ser ut dit Inlöparna vanligtvis motionsspringer om onsdagskvällarna. Så här års är det mycket snö och skogbeklätt och långt till närmsta granne.

Det slår mig att långt ifrån alla är kapabla, eller av andra orsaker inte väljer att göra resan från Grytan genom skogen -kvällstid utan belysning- för att slutligen nå centrum, eller det omvända. Jag funderar över vilka andra möjligheter det finns för transport mellan platserna, och inser snabbt varför Inlöparna väljer att komma ut hit och har Grytan som utgångspunkt. I annat fall hade deltagarantalet med största sannolikhet sjunkit, och färre hade fått uppleva löpningens gynnsamma och positiva effekter.

4.4 Nyanlända och asylsökande i Östersund

Det råder stor öppenhet i fråga att som utomstående få delta i Inlöparnas onsdagsaktivitet. Det är en öppen motionslöpargrupp och alla som vill är välkomna. Det är själva poängen, menar Martin Machnow, grundare av initiativet Inlöparna Östersund. Han förbereder mig emellertid på att det inte är särskilt många som ser charmen i att springa i mörker, minusgrader och snö. Men, fortsätter Martin, det kämpar vi oss igenom. Inlöparna Östersund håller igång året om, utan uppehåll.

Varför initiativet Inlöparna i Östersund har valts som fallstudieobjekt grundar sig i att det är här konceptet att som etablerad svensk kunna springa tillsammans med flyktingar startade för drygt två år sedan. Den initiala kontakten togs med initiativtagare Martin Machnow i oktober 2016. Bakgrunden till själva idén sträcker sig emellertid för Martin längre tillbaks än så, då han alltid varit positivt inställd till invandring. Det har för honom varit en självklarhet, men visserligen inte helt oproblematiskt, att släppa in människor i Sverige som av olika skäl behöver komma hit. Intresset och nyfikenheten av att lära sig mer kring invandring och integration är stort hos Martin, både som yrkesmässig journalist men också privat.

Den humana aspekten av att låta människor på flykt välkomnas är för Martin självklar. Hans uppfattning är dock att detta ofta inte räcker som argument, utan istället krävs ekonomisk statistik för att acceptera invandring och att kunna visa att man genom invandring "går plus". Martin menar att Sverige har ett ansvar att som stark nation ta emot människor i nöd, men också för att Sverige är i behov av arbetskraft och utbildade personer. Det är tack vare mångfalden som nya fenomen, idéer och tankar föds (Machnow, pers komm, 2016).

Inlöparna Östersund och Hej Främling!

Under mitt studiebesök i Östersund träffar jag även Emma Arnesson, verksamhetschef och grundare till organisationen Hej Främling, där Inlöparna är ett av deras initiativ. För tre år sedan, då flyktingströmmen till Europa och Sverige var som störst, berättar Emma att det var många upplevda problem och negativ rapportering i samband med att de asylsökande anlände till Östersund. Kommunen hade öppnat flyktingförläggningen i Grytan, en före detta militäranläggning en bit utanför centrum, för att husera de omkring trehundra flyktingarna. Vad källan till problemen egentligen grundade sig i var enligt Emma oklart:

”Dessa personer har flytt från förhållanden och länder uppenbarligen värda att fly ifrån för att försätta sig i trygghet. Och så blir det problem. Varför? Vad är problemet? Vi är ett rikt land, vi har plats för fler människor. Vad är det som gör att det inte är någonting bra?” (Arnesson, pers komm, 2016).



Bild 5. Emma Arnesson. Foto av: Kristin Malmcrona Friberg, 2016.

Emma bestämde sig för att besöka platsen. På Grytan fanns ingen reception där det gick att fråga om information berättar hon. Det enda Emma möttes av var de boende som frågade vem hon var, vad hon gjorde där eller om hon hade gått vilse. Enligt Emma var det svårt för de boende att förstå vad en svensk, förutom Migrationsverkets personal, gjorde ute på Grytan då det ligger avsides och det krävs engagemang och i många fall en anledning att åka dit.

Efter besöket berättar Emma att hon fortfarande inte förstod vad problemet var, då besöket hade präglats av fantastiska samtal med bra människor. Det som flyktingarna förmedlade var att de kände sig isolerade och önskade mer kontakt med svenskar. En annan uttryckte det som om ”de var ett problem på förvaring”, eller en ”sifferkombination hos Migrationsverket” och blivit tillsagda att vänta och stanna tills de hör av sig (Arnesson, pers komm, 2016). För de boende ute på Grytan innebär det i praktiken att inte ha mycket annat att ägna sig åt än sin oro och att gå runt i cirklar i väntan på svar huruvida uppehållstillstånd kommer att beviljas eller inte. Under tiden

upplever de boende att hjärnan "ruttnar bort" (Arnesson, pers komm, 2016).

Detta är ingen human behandling av människor på flykt anser Emma. De flesta har varken kännedom eller kunskap om vart de har blivit förflyttade, och de flesta hon möter har aldrig varit ute i naturen eller skogen tidigare, då många kommer från miljonstäder i bland annat Syrien och Afghanistan. Denna ovana och brist på information leder till att de heller inte vet hur de ska bete sig rent fysiskt i sin nya miljö, med en undran om det exempelvis är säkert att promenera genom skogen till närmsta busshållplats. Det är ingen som berättar sådant för dem säger Emma, och följderna blir ytterligare oro och stress.



Bild 6, 7 & 8. Grytan, Östersund. Foton av: Kristin Malmcrona Friberg, 2016.

Detta resulterar i att Emma startar Hej Främling, en organisation med visionen att främja och bygga relationer som bidrar till en positiv integration och ett möjliggörande av meningsfull sysselsättning. Responsen från övriga samhället var snabb. Detta tror Emma beror på att vad Hej Främling står för och erbjuder är någonting helt annat än vad folk förväntade sig, samtidigt som de ser sig själva som ett komplement. Deras främsta fokus är till exempel inte att lära ut svenska, utan snarare att slå ett slag för integrationen genom enkla och odramatiska aktiviteter som är lätta att engagera sig i, och som på ett eller annat sätt bidrar till en förbättrad fysisk och psykisk hälsa bland både flyktingar och svenskar.

Som nämns ovan är Inlöparna ett Hej Främlingsinitiativ, där Hej Främlings roll är att stötta, utbilda och inspirera samt förse med redskap och resurser tills de olika initiativen bär sig själva. Idag är Inlöparna ett av Hej Främlings största initiativ, och Martin förklarar relationen mellan de två på följande vis: Hej Främling har byggt operativsystemet där Inlöparna utgör en app i systemet. Inlöparnas start och succé blev möjlig tack vare Hej Främlings breda kontaktnät och infrastruktur.

I Östersundsregionen erbjuder Hej Främling aktiviteter varje dag, både i Östersund och ute i Grytan. Emma berättar att under hela första året startade aktiviteterna inte förens senare på förmiddagen, då många av flyktingarna inte klarade av att gå upp på morgnarna eftersom många låg sömlösa på nätterna. Istället lade man aktiviteterna kvällstid, och antalet deltagare ökade stort (Arnesson, pers komm, 2016).

Idén bakom Inlöparna startade när Martin en dag körde förbi en grupp flyktingar bärandes på matkassar. Han erbjöd dem skjuts till campingen tillika flyktingförläggningen där de bodde. Flyktingarna bjöd in Martin på en kopp kaffe, någonting som Martin fortfarande var obekant med, då kontakten med flyktingar vid den tidpunkten var begränsad. Däremot inser han att det är förödande för dem att sitta härute, enbart hänvisade till varandra. Önskan både från flyktingarna och Martin var ömsesidig om att vilja ses igen. Dessvärre visste Martin inte hur, då sådana möten åtminstone för hans del måste vara en naturlig del av vardagen för att de ska bli av (Machnow, pers komm, 2016).

För att lyckas få in dessa kulturöverskridande möten på ett mer naturligt sätt blev motionslöpningen lösningen, något som Martin ändå ägnar sig åt ett par gånger i veckan. Forskning pekar på att den psykiska ohälsan är mer utbredd bland asylsökande och nyanlända, och att fysisk aktivitet är ett effektivt botemedel mot detta.

Motionslöpning kunde enligt Martin bli en vinst utifrån många olika aspekter: dels som ett sätt att möjliggöra ett umgänge på vardaglig basis, och samtidigt bidra till en förbättrad hälsa för alla, i synnerhet för de asylsökande. Martin berättar att de hade en månads förberedelser innan Inlöparna för innanförskap startade - för att två år senare ha blivit en etablerad springgrupp i Östersund.

4.5 Motionslöpning som fysisk aktivitet

Varför det just är motionslöpning som Inlöparna ägnar sig åt är att det är enkelt för alla att vara med. Att springa är oerhört tillgängligt, då det går att göra i princip var som helst och med låga utrustningskrav. Det enda som krävs är i princip ett par lämpliga skor och kläder. Detta är någonting som Inlöparna och Hej Främling sponsrar sina deltagare med. När det kommer till integration och deltagande i fysisk aktivitet är det viktigt att utrustningskraven är låga, eller inga alls (Arnesson, pers komm, 2016).

Som ovan nämnt springer Martin ett par gånger i veckan, och han kunde lika gärna tänka sig att också göra det tillsammans med andra en dag i veckan. Inlöparna Östersund är konsekventa med att hålla igång varenda onsdag året om och oavsett väderlek. Detta är en viktig aspekt menar både Martin och Emma, då de vill visa för övriga Sverige att går det att utöva motionslöpning i Jämtland året om, så går det också att göra på väldigt många andra platser i Sverige.

Motionslöpning som meningsfull sysselsättning

I Sverige är det många som ägnar sig åt löpning, inte nödvändigtvis som proffs men som amatörer. Det ses nästan som en folkrörelse med många aktiva utövare och upplevs av många som en värdefull sysselsättning. Det finns en stolthet i att som inlöpare öppna upp och dela med sig av sitt intresse och låta andra berikas av den glädje det medför (Arnesson, pers komm, 2016). Hej Främling erbjuder även många andra friskvårdsaktiviteter, men Inlöparna är ett av deras mer omfattande initiativ och inkluderar med stor marginal flest etablerade svenskar. Det tror Emma faller sig naturligt, då det är många som ägnar sig åt motionslöpning.

Många av deltagarna, framförallt bland de asylsökande, har aldrig motionslöpt innan de kom till Sverige. Martin berättar att motivet bland Inlöparnas deltagare att vara med varierar alltifrån att de är intresserade av att det ska hända någonting, till att träffa andra, eller för själva springandets skull. Många av dem deltar då de inser möjligheten att komma i kontakt med andra svenskar som en snabbare väg in i samhället.

Många av inlöparna är idag vänner och tanken är att de etablerade svenskarna ska kunna användas som referenser. Martin tillägger samtidigt att ömsesidigheten är viktig. Förväntas hjälp och support krävs också att man aktiverar sig och deltar regelbundet. Är man aktiv får man också ut det bästa både upplevelsemässigt men också i form av hjälp och stöd från övriga deltagare. Enligt Martin ställs ganska höga krav och förväntningar på flyktingarnas engagemang, då han vill att deltagarna ska känna att de får ut någonting av att vara med (Machnow, pers komm, 2016).

I början är det enligt Martin viktigt att det inte blir för ansträngande eller jobbigt för deltagarna att vara med, då det lätt avskräcker till att vilja delta igen. Ett av de första tillfällena som Inlöparna sprang tillsammans var i skogen pulsandes i snö. För många blev det något av en extrem men minnesvärd upplevelse:

”Jag sprang med en kille så att han kräcktes, men han var inte van att springa. Men han kräcktes och log och sa vi ses nästa vecka, och han kom.” (Machnow, pers komm, 2016).

Martin tvivlade att de skulle komma tillbaks efter det, men trots allt dök många upp igen. Speciellt ett par stycken som fram tills idag sällan missar onsdagsträffarna. För många, både svenskar och flyktingar, har onsdagarna blivit ”heliga”.

Visst finns det de som upplever löpning som något extremt, jobbigt och tämligen trist att ägna sig åt. Detta är någonting som Martin hör både bland flyktingar och svenskar. Både Emma och Martin upplever att många blir skrämde av just termen ’löpning’, då många uppfattar det som någonting näst intill professionellt. För att locka till sig fler deltagare behöver tröskeln att delta sänkas. Enligt dem själva måste de bli bättre på att förmedla att det är tillgängligt för alla, oavsett erfarenhet eller nivå. För de som av olika anledningar inte kan springa eller föredrar att promenera finns möjlighet att göra det. Varje onsdag brukar det finnas en svensk som samtidigt håller i en promenadgrupp. Det viktiga är att så många som möjligt känner sig välkomna. Inlöparna runt om i landet marknadsför sig idag genom att också erbjuda promenadgrupper (Machnow, pers komm, 2016; Arnesson, pers komm, 2016).

Martin tänkte själv innan att han aldrig skulle börja motionslöpa, men idag fungerar löpningen för honom istället som ett ”positivt giff”. Det är ibland svårt att motivera sig att ta sig ut tillägger han, men väl ute i löparspåret har aldrig ”tråkkänslan” infunnit sig. Martin tror snarare att

det förväxlas med att det kan upplevas som jobbigt. Under höst -och vinterhalvåret är det färre som dyker upp, men vanligtvis kommer de tillbaks igen till våren, då det tveklöst är fler deltagare:

"På våren är vi som kalvar på grönbete. Vi tjoar för att det är så kul att springa ute i skogen!" (Machnow, pers komm, 2016).

Enligt Erica Johansson, en hängiven inlöpare sedan start, är det det kalla, råa, mörka och snöiga vädret som avskräcker att delta under vintern. Men, både Erica och Martin är båda del av den bestående skara som springer året om:

"Det är de mest inbitna som hänger kvar över vintern. Det är de som förstått att detta nätverket och vänskapen är värdefullt, att det har ett mervärde utöver att det är trevligt att träffa folk man känner. De hakar på och springer i tjugofem minus." (Machnow, pers komm, 2016).

De är överens om att klä sig rätt räcker långt. Ull och vindtätt, dubbla vantar och skydd för ansiktet är viktigt. För många som aldrig motionslöpt innan är det en upplevelse som de kanske inte räknade med att de skulle vara med om. Under höst och vinter handlar det om att obevekligt upprätthålla onsdagslöpningarna med pannlampan på.

Integration primärt, löpning sekundärt

Relationerna och kontakterna som knyts mellan deltagarna är ett frivilligt åtagande från bådas håll. Framförallt menar Martin är det vänskapsband som knyts, och det är någonting annat än en professionell relation. Enligt Martin betar sig deltagarna på lite olika sätt, och det märks vilka som kommer dit enbart för att springa och de som kommer dit för att också dra nytta av nätverkandet:

"De som springer för att springa springer och gärna fort och först. När det är dags för stund för prat efteråt sitter de mest och lyssnar. De tycker att det är trevligt, kramar hej då och så vidare. De som springer för att prata och ta eller knyta kontakt, de drar ner på tempot och hittar en klunga att springa med, sen efteråt vid pratstunden så ställer de tusen frågor om Sverige." (Machnow, pers komm, 2016).

Förutom att gratis springskor och kläder är ett lockbete att få fler att vara med organiserar Inlöparna även annorlunda aktiviteter ett par gånger om året, så som fjällvandring och att delta i olika löpartävlingar. Men det är nätverket som skapas som Martin framhåller som den stora vinsten. För Martin är det viktigt att betona detta, då det är integration och inkludering som är det primära för Inlöparna, där löpningen i sig

kommer sekundärt. En förbättrad fysisk och psykisk hälsa kommer per automatik genom själva löpningen, det är idag ett vida känt faktum. Erica håller med Martin om att det inte är löpningen i sig som är det viktiga, utan framförallt stunden efteråt då alla samlas för en varm kopp te och tillsammans varvar ned (Johansson, pers komm, 2016). Erica tror dock att för att kunna samlas och mötas, så att ett sammanhang med andra människor skapas, underlättar det att ha en aktivitet att samlas kring. Det är någonting som Emma också instämmer i:

”Vi bjuder inte hem folk på middag det första vi gör, det funkar inte så. Vi måste lägga ribban väldigt, väldigt lågt för att vi ska mötas överhuvudtaget. Men ansikte mot ansikte raseras ju alla de här farhågorna och rädslorna som vi bygger upp i möten med andra människor [...] Det är ju där integrationen sker.” (Arnesson, pers komm, 2016).

Många har, som Martin uttrycker det, även blivit ”frälsta” av motionslöpning tack vare Inlöparna. De var inte löpare sedan innan, utan snarare ”rökare och icke-löpare”. Erica berättar att det är många av de asylsökande som var mycket inaktiva och stillasittande under sin flykt och var således inte i god form när de kom till Grytan. Många av dessa personer har idag blivit bättre löpare, och det finns ett par personer som tar det på stort allvar, och som har blivit mycket duktiga och uthålliga löpare:

”I början sprang jag ute i Grytan med en kille, Allah. Vi delade upp grupper utifrån kort och långdistans. Jag sprang tre kilometer med Allah, han fick stanna och gå hela tiden, han orkade inte alls [...] Nästa gång han var med sprang han hela vägen. Nu springer han tolv kilometer utan att stanna.” (Johansson, pers komm, 2016).

Inom gruppen motiverar och utmanar man varandra till att hela tiden bli bättre, snabbare och starkare. Enligt Martin är det både charmen och fördelen med att göra det tillsammans. Erica ser onsdagslöpningen lite annorlunda. I vanliga fall tränar hon mycket, men att springa tillsammans ute på Grytan ser hon inte som ett av hennes vanliga träningspass, utan snarare som att springa en runda tillsammans med vänner och kunna prata under tiden.

Erica märker en stor skillnad från när de startade för två år sedan, att nu håller många högt tempo och är mycket uthålligare än innan. För att hitta variationer i onsdagslöpningen försöker de även hitta nya rutter att springa eller att kombinera springningen med andra aktiviteter, som exempelvis olika tävlingar och lopp.

4.6 Inlöparnas olika nationalitet

Då Inlöparna sprang tillsammans för första gången för drygt två år sedan ute på Grytan var uppslutning stor. Omkring trettio flyktingar deltog och något färre svenskar. Tillsammans utgjorde de en grupp på nästan sextio deltagare. Det var i samband med den stora flyktingströmmen från Syrien, då det vid den tidpunkten bodde drygt fyrahundra personer ute på Grytan.

Tillsammans med Hej Främling samlade Inlöparna ihop lämplig skor och kläder åt deltagarna och kunde erbjudas på plats. All utrustning tog slut på kort tid, både till deltagare och icke-deltagare. Enligt Martin var det många som tog ett par extra skor bara för att möjligheten fanns. För att utrustningen i första hand ska gå till de som springer brukar Inlöparna idag uppmana nya deltagare att vara med en gång innan de får skor och kläder. För Emma är det viktigt att poängtera att Hej Främling inte är en biståndsorganisation, utan en förening som arbetar med hälsa för alla.

Enligt Martin kan en åtskillnad bland de asylsökande urskönjas beroende på hur länge de har vistats i Sverige. De "nygamla" flyktingarna störs ibland av de som mer nyligen anlänt, då de upplever dem som "stressade, egoister och har ångest på nätterna som håller andra vakna" (Machnow, pers komm, 2016). Martin märkte att när flyktingarna precis hade anlänt var mycket fokus på att "ta och ha". En ganska naturlig reaktion enligt Martin, då den direkt är kopplad till överlevnad. I början fanns det en förväntan från flyktingarnas håll att "bli serverade", men att den inställning efter hand försvann. Efter ett tag inser de ömsesidigheten i att delta tillsammans med Inlöparna och erbjuder också sin egen hjälp:

"Egoism är en svarsmekanism, visst. Men sen lugnar det ner sig, man inser att man klarar sig. Jag har märkt att det inte är en självklar ömsesidighet precis när de kommer, men sen när de varit här ett tag så har de blivit ett under av stöd och hjälp tillbaks." (Machnow, pers komm, 2016).

När det bodde som mest flyktingar på Grytan var det omkring sextio deltagare som sprang tillsammans med Inlöparna. I dagsläget kommer vanligtvis mellan 15-25 personer, hälften nyanlända och asylsökande och hälften etablerade svenskar. Idag har ungefär hälften av de asylsökande beviljats uppehållstillstånd. Det är framförallt unga pojkar och män som deltar bland de gruppen asylsökande, medan deltagandet från svenskt håll utgörs av ungefär hälften kvinnor och hälften män. Erica berättar att den finns en etablerad svensk som ofta

är med och springer och som innan Inlöparna startade funderade över att aldrig ha träffat en flykting, men att det nu "var det på tiden" (Johansson, pers komm, 2016).

Inlöparna Östersunds internationella sammansättning

Av de asylsökande deltagarna kommer de flesta från Syrien och Afghanistan och enstaka personer från Irak, Etiopien, Iran och Eritrea. I nuläget är det i princip enbart syrier, irakier och afghaner som är med (Machnow, pers komm, 2016). Idag är det mindre mångfald bland deltagarna, då det totalt sätt kommer färre flyktingarna och från färre nationaliteter. Martin berättar att vissa deltagare försvinner då resterande familj anländer till Sverige. Andra kommer och går, och anledningen till att vissa av de asylsökande inte återkommer har Martin inte full koll på. Han säger att det dels kan bero på att de har flyttat, eller att de i vissa fall har blivit utvisade. För tre år sedan då Hej Främling startade sin verksamhet kom det flyktingar från cirka femton olika länder. Idag är det omkring fem. Emma kan idag avläsa en något mindre entusiasm bland flyktingarna att träffas än tidigare, då det inte är lika många kulturer som möts ute på Grytan och många redan känner varandra (Arnesson, pers komm, 2016).

Barn är naturligtvis välkomna att vara med om de känner att de orkar tillägger Martin. Han berättar att de har haft barn som varit med och sprungit kortare lopp. Idag finns det dock inte så många barnfamiljer som placeras ute på Grytan, och dessutom deltar fler barn då deras mammor är med, vilket inte är lika vanligt (Machnow, pers komm, 2016).

4.7 Asylsökande flickors och kvinnors icke-deltagande

Martin menar att det var något naivt att tro att bara för att Inlöparna bjöd in och välkomnade alla att vara med, skulle alla också dyka upp. Martin hade en tanke om att det skulle underlätta för de asylsökande kvinnorna att komma om de såg att också svenska kvinnor deltog. Visserligen kommer det generellt sätt fler asylsökande pojkar och män till Sverige, men det förklarar inte asylsökande flickors och kvinnors icke-deltagande (Machnow, pers komm, 2016).

Det finns många hinder som gör att denna gruppen inte deltar, framförallt i de mer fysiskt ansträngande aktiviteterna. Trots att Inlöparna riktar speciellt fokus på dem i rekryteringen av nya medlemmar dyker de inte upp. Anledningarna är många, men mycket handlar om religion och kultur tror Martin, och både Emma och Erica instämmer. Enligt en del kulturer anses det fel att kvinnor umgås med

män. En annan föreställning är att det skulle vara farligt för kvinnors hälsa att idrotta och vara fysiskt aktiva (Machnow, pers komm, 2016).

Martin berättar att när det var som flest flyktingar som kom var det en och annan kvinna som var med, men de stannade inte kvar och deltog regelbundet. Han upplever dock att Inlöparna missade en stor chans att nå kvinnor när de var som flest ute på Grytan. Idag vet han inte hur många som bor kvar. Kanske skulle det enligt Martin fungera bättre att nästa gång vara mer "på" och inte släppa taget om dem så snabbt (Machnow, pers komm, 2016).

Barriärer för deltagande i fysisk aktivitet hos asylsökande flickor och kvinnor

Martin berättar om en ung kvinnlig motionslöpare som är född i Eritrea men uppvuxen i Saudiarabien. När hon kom till Sverige hade hon bestämt sig för att umgås med svenskar och bli "svensk". På grund av hennes inställning har hon blivit kritiserad av andra eritreanska kvinnor. Det har emellertid inte påverkat henne att avstå från att delta i löpträningarna, även om det inte sker så ofta, trots att hon tycker att springning är omåttligt tråkigt att ägna sig åt.

En viktig del i att få flickor och kvinnor att delta i flera och olika aktiviteter och sammanhang är att bryta gruppsytrycket kvinnor emellan. Givetvis är det inte enbart kvinnor som kritiserar andra kvinnor som ägnar sig åt så kallat opassande aktiviteter som inte "stämmer överens med vad de borde", utan också män (Machnow, pers komm, 2016). Det behöver inte vara grova och allvarliga företeelser tillägger Martin, det räcker med ett "litet psykiskt knyck" att hålla kvinnorna utanför.

Erica instämmer i att det är mycket kulturellt som hindrar kvinnor från framförallt arabländerna att vara fysiskt aktiva. Traditionellt ska kvinnan, i och för sig inte enbart i arabländerna, ta hand om hemmet och familjen och inte ägna sig åt idrott. Det tror Erica är huvudorsaken. Hon berättar att hon har talat med ett par av dessa kvinnor, men upplever dessvärre att det är svårt att få en bra kontakt. Hon tror delvis att det grundar sig i att dessa kvinnor upplever en större kulturkrock än vad männen gör, då män generellt sätt är vanare vid att ta för sig och stå i centrum (Johansson, pers komm, 2016).

Emma och Hej Främling har däremot en nära och i många fall en tillitsfull relation med många av flyktingarna. Hon berättar att när hon i lugn och ro pratar med kvinnorna är hennes uppfattning att de verkligen vill vara med, men att de färgas av sin omgivning så till den grad att de många gånger väljer att avstå. Ytterligare en orsak, som

tycks vara vanligare än vad många tror, till att flickor och kvinnor från framförallt vissa afrikanska länder avstår från att vara fysiskt aktiva, är på grund av att de i olika utsträckning är könsstympade:

”Är du könsstympad är fysisk aktivitet något som man från barnsben avråds ifrån. Man skrämmer att det kan spricka, och då måste man göra om det. Det är spritt i Somalia i alla fall. Men också i många andra afrikanska länder, som Eritrea och Etiopien”. (Machnow, pers komm, 2016).

Av den anledningen avråder kvinnor varandra att delta i fysisk aktivitet. Detta är också ganska vanligt i svenska skolor, och kan till exempel ta sig i uttryck att flickor från dessa länder inte vill delta i gymnastiken. De uppmanas i dessa kulturer till att vara stilla. Enligt Martin är könsstympling ett effektivt sätt att kontrollera kvinnan, då viljan att exempelvis vara fysiskt aktiv bokstavligen stympas. Detta berättar Martin då han som journalist har intervjuat en kunnig person på området i professionellt syfte:

”Jag vet inte vad jag ska göra med den här kunskapen [...] Det känns otroligt svårt. Kanske är det inte så konstigt då att många asylsökande flickor och kvinnor inte är med? I alla fall en del? Kanske. Och kvinnor påverkar varandra. Det smittar av sig, den där stillheten att inte vara aktiv.” (Machnow, pers komm, 2016).

Ett gott exempel där uteslutande asylsökande kvinnor faktiskt deltar i fysisk aktivitet är spinning en gång i veckan, ledd av en svensk man. Enligt Martin och Erica är kvinnorna mycket tydliga med att det måste vara just denne manliga ledare som håller i passet:

”[Hans] drar tjejer som sjutton helt enkelt. Vad han än gör dyker de upp. Alla kommer! Men det måste vara Hans är de tydliga med. Han har någon sort aura så de känner sig supertrygga med honom.” (Machnow, pers komm, 2016).

Att hitta ett bra koncept att inkludera fler asylsökande flickor och kvinnor är någonting som Inlöparna strävar efter. Därför är exemplet ovan viktigt att dra lärdom av, då det bevisligen fungerar. Hej Främling arbetar ständigt med utmaningen att föregå med gott exempel, till exempel att som svensk kvinna vara med och delta för att på så vis inspirera andra till att vara med. Emma reflekterar samtidigt över att deras sätt i alla lägen kanske inte är det bästa, för vem är det som bestämmer vem eller vad som är ett rätt eller fel sätt att agera på, och så vidare (Arnesson, pers komm, 2016).

Både Martin, Emma och Erica är överens om att de som skulle behöva engageras mest är svårast att få tag i och nå ut till. För vissa av flyktingarna är Östersund bara ännu en anhalt på flykten, och många med den inställningen tycker inte att det är lönt eller finns skäl att engagera sig. Vare sig det är asylsökande som på förhand har en god uppfattningen om sina chanser att stanna eller inte är det viktigt för Hej Främling att försöka nå fram till alla. Många av dessa människor behöver hjälp i starten, och lyckas man är det en fantastisk väg till integration. Inlöparna är idag en sammansvetsad och ihärdig grupp, men önskar att rekrytera nya och fler medlemmar, framförallt asylsökande kvinnor.

Strategier för ökat deltagande i fysisk aktivitet hos asylsökande flickor och kvinnor

Inlöparna i Östersund har försökt att starta en löpargrupp enbart för flickor och kvinnor. Erica tror att många av dem inte känner sig helt bekväma i en grupp med många män. En bra start skulle vara att knacka dörr ute på Grytan och ta personlig kontakt tror Erica. En tjejgrupp bör heller inte ligga samtidigt som övriga löparaktiviteter, utan vara avsatt speciellt för flickorna så att de får känna sig utvalda (Johansson, pers komm, 2016). Personligen är Erica inte motiverad att själv starta en sådan grupp, men skulle någon annan vara initiativtagare skulle hon sannolikt vara med. Utmaningen ligger framförallt i att få flickorna och kvinnorna att delta regelbundet och att stanna på längre sikt. Vid enstaka tillfällen som asylsökande flickor eller kvinnor faktiskt deltar är Martin noga med att välkomna och uppmuntra dem att komma tillbaka, även om det hittills inte har fungerat. Att de måhända inte skulle tycka att just motionslöpning är det mest lustfyllda att ägna sig åt är enligt Martin sekundärt. Att hitta på alternativa aktiviteter är inget problem. Det viktigaste tror Martin är att ens få in dem i gruppen, men har ännu inte hittat ett fungerande koncept eller modell som håller över tid.

4.8 Flyktingar, integration och en ökad konkurrenskraft

I samband med uppstarten skrev initiativtagarna till Inlöparna Östersund ett manifest med punkter som initiativet förväntades bidra till. I efterhand konstaterar Martin att de har lyckats på i princip alla punkter: deltagarna upplever en förbättrad fysisk och psykisk hälsa, de asylsökande flyktingarna får ett bra första avstamp i det svenska språket, främlingskap bryts när deltagarna lär känna varandra och sociala sammanhang och frivilliga nätverk har skapats som genererar både trygghet och framtidstro hos de hitflyttade, något som också bidragit till att många av dem, förutsatt att uppehållstillstånd beviljas, vill bo kvar på orten (Machnow, pers komm, 2016).

Utflyttning från orten är en utmaning som Jämtland tampas med, då framförallt många unga väljer att flytta därifrån. Jobb finns menar Martin, men man ska vara beredd på att många är av enklare karaktär med låg tröskel. Här finns potential för flyktingarna att "hjälpa upp" statistiken, men det räcker inte menar Martin, då många av de ganska omgående efter att de har anlänt flyttar därifrån i tron om att det finns mer arbete på annat håll, till exempel i de större städerna som många är vana att bo i, eller att de har anhöriga eller personer av samma folkgrupp på annan ort (Machnow, pers komm, 2016).

Vidare krävs det ett relativt stort antal flyktingar till Sverige för att de ska ta sig längre norrut menar Martin. Där behövs folk menar han, men tillägger att de inte kommer på grund av att Sverige anser sig inkapabla till att klara av den påfrestningen som det skulle innebära. Det är synd menar Martin, då mångfalden av människor är en viktig del i den hållbara stadsplaneringen och samhällsbygget. Ytterligare en aspekt av mångfald är att anställs en person exempelvis med utomeuropeisk bakgrund följer också kopplingar till den delen av världen. Häri ligger en stor chans att öka Sveriges konkurrenskraft. Martin menar att företag blir mer konkurrenskraftiga av att människor med annan bakgrund bosätter sig där, vilket enligt honom är själva kärnan i mångkultur (Machnow, pers komm, 2016).

Enligt Martin är det stundvis svårt att övertyga den bredare omgivningen att förstå den nytta och vinning som invandringen medför. Att sakligt presentera fakta och statistik är enligt Martin inte lika effektivt som att visa och föregå med gott exempel, genom att visa hur Inlöparna hjälper till med integrationen, och att sprida det så gott det går. Det är det enda verktyget och strategin som Martin upplever egentligen fungerar för att möta främlingsfientlighet. Svensk integration misslyckats på många punkter menar han, och tillägger att det inte är en tom fras att akademiker eller högutbildade asylsökande arbetar som till exempel chaufförer i Sverige. Istället för att tålmodigt vänta på de rätta kontakterna som förhoppningsvis leder till rätt jobb, uppmuntrar och belönar dagens system enligt Martin att "ta första bästa". Martin berättar att många av de asylsökande som är med och springer är kvalificerade personer, varav ett par av de yngre deltagarna påbörjade sina studier i sitt hemland men var tvungna att avbryta på grund av krig och flykt (Machnow, pers komm, 2016).

Inlöparna Östersunds bidrag till integration och innanförskap

Inlöparna har utvecklats till att bli en mötesplats mellan etablerade svenskar och flyktingar där ambitionen är att hjälpas åt att så snabbt som möjligt matcha rätt och få in flyktingarna på rätt bana. Martin tillägger att Arbetsförmedlingen hjälper en anmärkningsvärd låg andel med att få arbete, och menar att det inte går att förlita sig på att det ska lösa sig den vägen. Det sker snarare genom personliga kanaler, kontakter och nätverk.

Många av de asylsökande och de med uppehållstillstånd som springer tillsammans med Inlöparna har idag etablerade svenska vänner. Det är en ovärderlig ingång att snabbare ta sig in i samhället, då svenskarna, inklusive Martin, efter bästa förmåga agerar smörjmedel. Att det byggs upp ett nätverk och en kontakt med svenskar under tiden som flyktingarna väntar på uppehållstillstånd är effektivare än att ensam, med ett enormt ansvar på individen, oförhoppandes börja lära sig ett nytt språk, hitta jobb och bostad den dagen uppehållstillstånden i bästa fall beviljas. Emma menar att både hjärna och kropp kräver konstant underhåll och att hälsa är en färskvara. Efter en längre tid av inaktivitet är det dessutom svårare att ta in ny kunskap och information. Hon berättar om en situation där en flykting som ganska nyligen beviljats uppehållstillstånd direkt efter beskedet fick åka in till psykakuten, då detta uppenbarligen skapade stor ångest och panik hos personen (Arnesson, pers komm, 2016).

Att behandla flyktingarna som medmänniskor är enligt Emma ett enkelt integrationsmedel för att de i ett nästa steg ska vara kapabla att ta hand om sig själva, något som också skulle innebära stora samhällsekonomiska vinster. Det är alltså främst via ekonomiska argument, att det går att visa på ekonomiska besparingar eller vinster, som Hej Främling idag når fram till den offentliga sektorn.

Att försöka "lura kvar" flyktingarna på plats är inte bara en tanke utan ett mål i sig som Martin och Inlöparna också delar med Emma och Hej Främling. Båda är överens om att Jämtland och Östersund har mycket att erbjuda. De är överens om att fjällen och den omgivande naturen är den bästa införsäljningsstrategin för att locka fler flyktingar till att stanna. Hos Inlöparnas deltagare har det fungerat. Många uttrycker en önskan att bo kvar i Jämtland då det är en vacker plats, men också för gemenskapen och det sociala sammanhang som aktiviteterna bidrar till. Den så kallade "okunniga flytten" kan på så vis stoppas, och var också ett av de främsta skälen till att starta Inlöparna (Machnow, pers komm, 2016).

Det är många som har blivit hjälpta genom Inlöparnas nätverk att till exempel finna boende eller att försöka orientera sig i den svenska byråkratiska djungeln, en uppgift som knappt Migrationsverket själv lyckas gå i land med. Ömsesidiga språkutbyten är också vanligt förekommande under springturerna. Praktikplatser och boende har blivit en relativt enkel angelägenhet att lösa eftersom deltagarna idag känner varandra menar Martin. Inte bara för de asylsökande, utan även för arbetslösa etablerade svenskar. Ett innanförskap för alla människor är kärnan i både Inlöparnas och Hej Främling verksamheter (Machnow, pers komm, 2016; Arnesson, pers komm, 2016).

Vinster och utmaningar kopplade till invandring och integration

En intressant men något annorlunda inlägg som Martin gör är att jämföra en hög andel invandring och god integration som ett vaccin mot det mesta. Med en blandning av människor blir Sverige en starkare kropp i världen utifrån en konkurrenssynpunkt. Visserligen är integration och inkludering inte friktionsfritt, vilket är viktigt att komma ihåg. Det rymmer stora utmaningar som innebär allt från kulturella hinder till religiösa frågor, och hur man bäst bemöter dessa. Många av flyktingarna som kommer till Sverige är unga män från arabländer med muslimsk religion och kultur, och med det ofta en tämligen föråldrad kvinnosyn. Martin nämner till exempel att det vid ett par tillfällen har funnits män som skrattat åt kvinnliga löpardeltagare, men att han tror att detta framförallt beror på okunskap, då forskning faktiskt visar att kvinnor har bättre förutsättningar att löpa längre sträckor än vad män har.

För både Martin och Emma är det viktigt att prata med gruppen och att våga öppna upp och ta diskussioner om vad som gäller och inte gäller och hur man beter sig och inte beter sig. Båda menar att det hittills inte har varit ett stort problem, men att det förvisso förekommer och att man då är snabb att reagera. Å andra sidan finns de som inte alls behöver "påverkas" på samma sätt när det kommer till delade värdegrunder. Dessa personer är helt inställda på att anamma det svenska med en längtan till ett friare samhälle och omsluter det ordagrant med hull och hår (Machnow, pers komm, 2016). Detta är en inställning som inte alltid ses med blida ögon av en omgivning som anser att det ska hållas på traditionerna. Detta är någonting som varken Emma eller Martin ryggar för. Skälen är många och uppenbara att invandring behövs, däremot fordras ett samtal kring hur mycket integration som är önskvärt.

Dessa diskussioner förs i största utsträckning med asylsökande pojkar och män, då det är svårare att lära känna och nå fram till asylsökande

flickor och kvinnor. Dels för att färre kvinnor kommer till Sverige generellt, men också för att de av olika anledningar hålls tillbaka av patriarkala strukturer, men också av sig själva då de trakasserar och utesluter varandra genom att till exempel påtala olägenheter om vad som passar sig och inte. Emma berättar till exempel att en kvinna från Afghanistan blev utfrysad och oerhört illa behandlad av andra afghanska kvinnor på grund av att hon var framåt, utåtriktad och deltog i olika fysiska aktiviteter. De ansåg att detta traditionellt sätt inte var vad en kvinna skulle ägna sig åt. Ett sådant beteende är oacceptabelt hos Hej Främling och står i starkt kontrast till deras värdegrund. De personer som aktivt exkluderas är de som inte respekterar sina medmänniskor och behandlar varandra med omtanke säger Emma. Att bevittna detta är frustrerande menar Martin, då kvinnorna genom att anamma sådana värderingar befinner sig ljusår från integration, jobb och tillgång till svenska nätverk.

Rasism förekommer också mellan de olika etniska grupperna. Martin berättar att han i sådana lägen blir arg, och inte i alla lägen på ett pedagogiskt eller "proffsigt" sätt. Enligt Martin är det inget problem, ilskan försvinner efter en stund, men gruppen får lära känna honom på flera plan:

"Ibland har jag blivit arg, till exempel när vi var iväg och tältade, då är det några som vägrar gå in i sitt tält, de bara står där i en tyst protest och säger måste vi sova med afghaner. Då känner jag hur det kokar över, dels för att jag känner att de håller på med nån slags jävla rasism sinsemellan, som jag hatar, och sen för att jag har hållit på att fixa och dona för att åka till fjälls, bjudit på min tid och så står någon och vill inte kliva in i tältet. Då brinner jag av rejält." (Machnow, pers komm, 2016).

Hej Främling och Inlöparna arbetar för förbättrad fysisk och psykisk hälsa och berör med öppenhet många viktiga och aktuella frågor. Dessa diskussioner sker inte bara under själva aktiviteterna, utan Hej Främling erbjuder även workshops där viktiga samhällsämnen diskuteras som ett viktigt steg i att skapa gemenskap, förtroende och tillit. Under dessa tillfällen pratas det mycket om jämställdhet och Hej Främlings spelregler, men också om att uppmuntra framförallt kvinnor att ta plats och våga be om hjälp för att minska risken för till exempel trakasserier och mobbning. För Emma är det viktigt att deltagarna känner förtroende för verksamheten. Det förtroendet och den tillit de har byggt upp tillsammans med deltagarna har enbart kunnat skapas tack vare den enorma mängd tid som lagts ner på att umgås och lära känna varandra (Arnesson, pers komm, 2016).

Denna typ av diskussionsforum har blivit en allt viktigare roll i deras verksamhet berättar Emma. Å andra sidan är det ingen självklarhet att det ansvaret ska ligga på deras bord. Emma berättar att det inte gjordes frivilligt, men att önskan att kunna göra så mycket som möjligt givetvis finns. Däremot är det orealistisk att genomföra för en organisation bestående av tre anställda:

"När det kommer till uppfostransdelen så tycker vi att det egentligen inte ska ligga på oss. Vi skulle önska att Migrationsverket tog ett enormt mycket större ansvar, men också kommunen. Staten ska stå för undervisning som vi idag gör." (Arnesson, pers komm, 2016).

Vidare är Hej Främling och andra ideella föreningar i stort sätt de första som flyktingarna möter när de kommer till flyktinganläggningen ute på Grytan. Migrationsverket har visserligen en välkomstmapp med information som delas ut, men läs -och skrivkunnigheten hos de som kommer är i många fall bristfällig. Emma tillägger att Hej Främling har ett informationsblad om sig själva i mappen, som är en första kontakt där de presenterar sin verksamhet och vad de kan erbjuda. Enligt Emma utgör mappen ingen egentlig skillnad. Migrationsverket tar sig heller inte tiden att åka ut till Grytan och presentera varken sig själva eller platsen, och de som äger Grytan har enligt Emma väldigt lite med de boende att göra. Emma menar att flyktingarna lämnas vind för våg med en mapp som för vissa innebär svårförståelig information. Det Hej Främling istället gör är att dagligen vara på plats ute på Grytan och regelbundet knacka dörr för att träffa och bjuda in människorna som bor där.

4.9 Motionslöpning - en mångdimensionellt hälsofrämjande aktivitet

Som nämns ovan är Inlöparnas och Hej Främling främsta mål att förbättra den fysiska och psykiska hälsan för alla sina deltagare. Den psykiska ohälsan förekommer i högre grad bland asylsökande och flyktingar, och fysisk aktivitet är ett effektivt sätt att motverka detta. Ytterligare fördelar som den gemensamma motionslöpningen bidrar till är att för många är onsdagsspringningen ute på Grytan en av veckans höjdpunkter. Inte nödvändigtvis för att omgivningarna är särskilt tilltalande, eller att det är springningen i sig som lockar. Det är snarare mötena som värdesätts högt:

"[Det är] platt och mest bara skog. Det är ett gammalt militärområde, jättelånga raka grusvägar, det finns lite fina stigar också. Nä, men det ger så otroligt mycket att få träffa de som har helt andra erfarenheter än vad jag har." (Johansson, pers komm, 2016).



Bild 9. Erica Johansson. Foto av: Kristin Malmcrona Friberg, 2016.

Erica har sprungit tillsammans med Inlöparna i Östersund sedan starten för drygt två år sedan och har själv ägnat sig åt motionslöpning större delen av sitt liv. För henne var det därför självklart att också bli en del av Inlöparnas initiativ. Hon är med i stort sätt varje onsdag och är en pålitlig hjälp för att hålla initiativet levande. Genom Inlöparna har Erica träffat många vänner, både svenskar och personer från andra länder. Erica tillägger att flyktingar som kommer från olika nationaliteter även umgås sinsemellan. Vad som är speciellt med deltagarna är enligt både Martin och Erica den goda stämningen och gemenskapen som har skapats:

"[De] blir jättegglada att man kommer dit och man känner sig så otroligt välkommen. Vad kul att just du är här idag! Min upplevelse är att de flesta känner så, att det är en ynnest att man får vara med och springa med det där gänget." (Johansson, pers komm, 2016).

I början funderade Martin på vad ett möte med en flykting skulle innebära, om det till exempel skulle präglas av tunga historier och problematik. Det visade sig vara totalt tvärtom. Martin berättar att människorna som kommit hit efter att ha flytt är oerhört glada och tacksamma för att det finns någon som överhuvudtaget bryr sig om att ordna med aktiviteter för dem. Enligt Martin är det snarare

cirkusstämning och glatt humör som råder under onsdagskvällarna (Machnow, pers komm, 2016).

Inlöparna en plattform för möten, kontakt och vänskap

Emma Arnesson menar att grundläggande behov, som att känna tillhörighet och finna sammanhang, är någonting varje människa behöver. Hej Främlings aktiviteter, Inlöparna inräknat, använder friskvårdsaktiviteter som en plattform för att få människor att mötas och samtidigt påverka och stärka deltagarnas fysiska och psykiska hälsa. Därför är den fysiska aspekten av aktiviteterna viktig.

Både Emma, Martin och Erica är emellertid överens om att det avgörande är inte springningen eller aktiviteten i sig, utan snarare de möten, samtal och relationer som knyts under tiden. Det är då människor lär känna varandra och främlingskap bryts, och det är då den mest effektiva integrationen sker (Arnesson, pers komm, 2016). Även om de flesta av aktiviteterna som erbjuds är enkla och odramatiska, som motionslöpning, kan det kännas besvärligt att ge sig ut i minusgrader och snö. De flesta gör det ändå, och har hittills aldrig ångrat det. De vet att det finns andra som räknar med att de dyker upp.

En fördel med aktiviteterna som Hej Främling, och framförallt Inlöparna erbjuder, är just att de är odramatiska och enkla att delta i. Det långsiktiga engagemanget bygger på ett genuint intresse. De försöker därför att bygga på intressen och initiativ som är beständiga och inte riskera att dö ut efter bara ett par gånger, då hälsa är en färskvara som ständigt behöver underhåll och vård. Enligt Emma är långsiktigheten extra viktigt att tänka på när man arbetar med flyktingar. Nätverken som skapas är i många fall de enda som de har att tillgå, och de värdesätts högt (Arnesson, pers komm, 2016).

Rutiner, beständighet och genuint engagemang är centralt, att skapa hållpunkter att räkna med, eller att ha en plats att gå till för att möta andra är enligt Emma viktigt. För detta ändamål lämpar sig fysisk aktivitet bra som smörjmedel och integrationsverktyg. Centralt är också att etablerade svenskar likväl som flyktingar deltar i aktiviteterna utifrån samma premisser: för den egna vinningens skull för en förbättrad fysisk och psykisk hälsa.

En annan fördel är, framförallt avseende de asylsökande, att det är en ingång till det svenska etablerade föreningslivet när de kommer i kontakt med människor som gör någonting de ändå ägnar sig åt och är intresserade av på daglig basis. Denna typ av friskvård är tämligen svårtillgänglig för många utifrån kommande grupper, och speciellt för

asylsökande med liten kännedom om den svenska kulturen kring friskvård och föreningsliv. Av den anledningen faller det sig enligt Emma naturligt att specifikt fokus riktas på denna gruppen. Hej Främling vill möjliggöra och skapa förutsättningar för alla att uppleva glädjen i att röra på sig tillsammans (Arnesson, pers komm, 2016).

Mängd och mångfald av engagemang en fördel för integration

Emma tror att lösningen för att underlätta för integration framförallt ligger i mängden människor som är villiga att engagera sig. Det handlar inte om att en person ska adoptera en hel flyktingförläggning eller starta en idrottsförening för att åstadkomma en skillnad i samhället. Det handlar snarare om att en person ska kunna möta ett par andra personer i det som personen *ändå* tänker göra och mår bra av. Det viktiga är att människor öppnar upp och delar med sig av sin glädje och friskvård. Premisserna ligger helt på initiativtagaren som lägger upp planen utefter sina behov. Enligt Emma är ingenting för stort eller smått, utan poängen är att skapa hälsa på ett eller annat sätt:

"Om du upplever att det gör dig gott i själen så är det tillräckligt bra för att vi ska hjälpa dig att genomföra det." (Arnesson, pers komm, 2016).

Hej Främlings roll är att ge verktyg för fler människor att dela med sig av sitt personliga engagemang, hjälpa till att genomföra aktiviteterna och matcha ihop den typ av sällskap som önskas. Själva matchningen är enkel, då de spenderar mycket tid tillsammans med de asylsökande. Sedan start har relationerna mellan Hej Främlings personal och de asylsökande successivt byggts upp och ett starkt förtroende har skapats. Enligt Emma bygger den goda och ömsesidiga relationen enbart på förtroende och tillit, och det är någonting som de vårdar ömt. Enligt henne är det också häri den största skillnaden mellan offentligt arbete och deras egna verksamhet skiljer sig åt. Tjänstemän i kommunen befinner sig inte på plats och kan således inte göra matchningen med samma kvalitet. Att Hej Främlings arbetsmetod är effektivare har börjat uppmärksammas från kommunens håll. Idag diskuterar kommunen istället hur de kan använda resurser för det uppdraget och genom Hej Främlings verksamhet (Arnesson, pers komm, 2016).

Ett annat framgångsbevis menar Erica är att det är en tapper skara som återkommer varje onsdag, och många av deltagarna har också börjat springa på egen hand och blivit duktiga löpare. Martin berättar att en del av deltagarna rökte i början, men att många av de nu har slutat då de inser att de blir bättre löpare. Ytterligare ett privilegium är

att deltagarna ofta deltar gratis i olika evenemang, till exempel i olika lopp. Det är en positiv sak, menar Martin, eftersom Inlöparna inte är speciellt synliga för allmänheten ute på Grytan. Att delta i lopp och andra offentliga tillställningar gör att de syns i olika sammanhang, vilket är någonting som de strävar efter. Martin och Erica berättar om en springtävling i fjällen, där de sprang från Östersund till norska Trondheim. Vid den norska gränsen fick svenskarna ta över, då många bland Inlöparna som deltog i tävlingen saknade uppehållstillstånd.

4.10 Stöttning från externa parter

På tal om stöttning och hjälp utifrån hade Martin gärna sett en förändring i hur Migrationsverket mottagande av flyktingar går till i dagsläget. Han vill istället att de direkt talar om för de nykomna vad som erbjuds redan från första dagen. Får man som ny i landet inte reda på vad som pågår, eller hur man på en gång kan ta sig in i olika svenska sammanhang, blir det enligt Martin svårare och svårare ju mer tiden går.

Martin tror inte att svenska myndigheter riktigt förstår deras roll eller arbete. Hej Främling är i princip de första som flyktingarna ute på Grytan möter. Det är också de som uteslutande hjälper till att bygga de sociala nätverken. Emma anser att den rollen inte bör ligga på en ideell förening, men att det idag gör det eftersom Migrationsverket inte tar på sig det ansvaret (Arnesson, pers komm, 2016). Martin tillägger dessutom att många inom kommunen som arbetar med invandring och integration anser att privata och ideella initiativ får för stort utrymme och är missnöjda med hur deras arbete ignoreras. Detta menar Martin skapar ett ineffektivt vi-och-dem-tänk istället för att samarbeta och samla ihop alla de olika initiativ som finns för nykomna att engagera sig i (Machnow, pers komm, 2016).

Enligt Martin och Emma borde det vara Migrationsverkets uppgift att från början fånga upp och bjuda in ideella organisationer som arbetar med integration och inkludering att presentera sig. Vidare är det Migrationsverket som vet när och hur många som kommer till Sverige. Idag finns inte denna dialog eller samarbete, och Martin upplever att det heller inte finns intresse av att inleda detta från Migrationsverket håll.

Varken Inlöparna eller Hej Främling behöver hjälp med sin egen verksamhet, utan det handlar snarare om en hjälp att få *in* personer i verksamheten. Martin är positivt inställd till en sådan diskussion, om tillfälle skulle erbjudas:

”Ska man optimera integrationen krävs ju tätare samarbeten. Visst, vi hade kunnat driva på mer, men det står i varenda broschyr i Jämtlands integrationsstrategi att samarbete sker med ideella krafter. Det är inte så att vi är okända, det har skrivits om oss. Så bollen ligger ju på de som har ansvar för integrationen. Vi tar vårt ansvar, de behöver bara höra av sig och ställa frågan: Hur kan vi hjälpa till?” (Machnow, pers komm, 2016).

Å andra sidan menar Emma att det heller inte är någon som förväntar sig att Migrationsverket på egen hand ska klara av att hantera samtliga lager av bistånd som måste ges till människor på flykt. Men, att inte officiellt acceptera och ge ansvar till andra aktörer inom samma område är också fel anser Emma. Migrationsverket försöker upprätthålla en fasad om att allt fungerar och är under kontroll. Visserligen har det blivit bättre med just den delen idag, men Emma berättar att för tre år sedan, då flyktingströmmen var som störst, var Migrationsverket för långsamma att inse att det var problem med integrationen. Istället borde de mycket tidigare ha gått ut i den ideella sektorn och erkänt deras värde, hjälp och stöd i integrationsarbetet. I slutändan är det trots allt Migrationsverket som har ansvaret att bistå asylsökande med meningsfull sysselsättning, inte den ideella sektorn (Emma, pers komm, 2016).

Strategisk stöttning av den ideella sektorn i Östersund

Nicole Lindsjö är landskapsarkitekt och arbetar som stadsträdgårdsmästare i Östersund. Varför detta något mer strategiska perspektivet är inkluderat i studien är för att planeringen och utformningen av staden är en viktig aspekt beträffande vilka som tar staden i anspråk, i detta fall med fokus på deltagande, integration och fysisk aktivitet. Ytterligare en aspekt som kommer att undersökas är hur samarbetet mellan den offentlig och ideella sektorn ser ut.

Nicole berättar att det med jämna mellanrum kommer initiativ från den ideella sektorn, och att de då försöker vara snabba att fånga upp dessa. Men att kommunen skulle ha ansvar att själva driva igenom idéerna är orimligt menar hon, då de varken har tiden eller resurserna. Det handlar snarare i vilken grad initiativtagaren själv är villig att utveckla idén. Är det egna engagemanget stort finns alla möjligheter att lyckas menar Nicole.

Nicole menar också att de är öppna när det framförs idéer från personer som vet hur idéerna kan utvecklas. De uppmuntrar vilja och engagemang från initiativtagaren innan de gemensamt börjar bygga upp och realisera en idé. Hon poängterar att de inte är experter på

allting själva, och tror heller inte att de ska vara det. Det viktiga är att vara duktiga på sina delar, samtidigt som man är öppen för samarbeten med andra som är duktiga på andra områden. Det finns ett värde i att det inte enbart är kommunen som är den drivande motorn anser Nicole. Samarbeten med andra aktörer och en känsla av ansvar och inflytande är minst lika viktigt:

”Det blir ett helt annat engagemang. Man känner att man kan påverka på ett annat sätt. Kreativiteten föds inte för att man har mycket pengar. Det är precis tvärtom.” (Lindsjö, pers komm, 2016).



Bild 10. Nicole Lindsjö. Foto av: Kristin Malmcrona Friberg, 2016

Enligt Nicole finns det många som uppfattar kommunen som någonting diffust och är osäkra på hur eventuellt stöd från deras håll fungerar. Det bästa menar hon är att när det finns ett uppenbart mervärde som initiativet bidrar till, att först knyta till sig personer och mobilisera resurser inom både de personliga och ideella nätverken, då det ofta är där som idéer föds. Privata initiativ och eldsjälar anser Nicole är nyckeln till att utveckla idéer. På så vis tror hon att den snabbaste förändringen sker. Det Nicoles arbetsavdelning framförallt vill kunna erbjuda och bistå med är möjligheten att underlätta för genomförandet av olika privata initiativ. Nicole berättar att andra avdelningar inom Östersunds kommun har mer kontakt med ideella föreningar, som till exempel Hej Främling, men inte specifikt deras

avdelning då fokus framförallt ligger på offentliga platser så som gator och torg.

Olika intressen, behov och önskemål

I Östersund finns det ett stort antal personer, intressenter, grupper och organisationer med olika behov och önskemål att tillgodose. Detta är viktigt att vara medveten om menar Nicole, då det är svårt att gå alla till mötes. Visst skulle de aktivt kunna höra av sig till specifika grupper, som flyktingarna ute på Grytan, men Nicole menar att det då finns otaliga grupper som de eventuellt skulle kunna höra av sig till:

”Vi har inte resurser att vända oss till alla, att söka upp alla människor [som] kanske inte är redo eller tänkt själva. Vi har ju så väldigt många som vi ska ta hänsyn till, och vi ska och kan inte favorisera alla.” (Lindsjö, pers komm, 2016).

I dagsläget har de ingen aktiv kontakt med personerna ute på Grytans flyktingförläggning, men när det dyker upp idéer och initiativ rätt i tiden som berör Nicoles verksamhetsområde finns det ibland möjlighet till att lägga extra resurser just där. Nicole poängterar dock att för bästa effekt är det viktigt att initiativet eller idén är i fas med de som vill använda och nyttja det. Finns ett behov försöker man att möta det så gott det går.

Generellt menar hon att inom kommunen är de intresserade av att det ska fungera bra med alla nya människor som kommer till Östersund. Nicole berättar att det inom kommunen finns en tillgänglighetsstrateg som arbetar med att fånga in olika intressegruppers tillgänglighetsbehov. Tillgänglighetsstrategen har kontakt med olika föreningar och förvaltningar, men Nicole är osäker på om hen specifikt har kontakt med flyktingarna ute på Grytan. Nicole är trots allt öppen, om än tidsmässigt osäker inför möjligheten att inleda en dialog med Grytans boende och förhöra sig om deras behov och önskemål avseende stadens gestaltning (Lindsjö, pers komm, 2016).

Men, som ny i en stad är det vanligtvis inte till kommunen man i första hand vänder sig till för att komma in i ett samhälle. Ofta vänder man sig istället till exempelvis olika föreningar eller grannar för att få kontakt med andra människor och för ett socialt sammanhang. Ett samhälle är så mycket mer än kommunen tillägger Nicole.

4.11 Planera för fysisk aktivitet i Östersund

Enligt Nicole är det många som flyttar till Östersund tack vare det omfattande friluftslivet. I Östersund finns goda förutsättningar för detta,

och många upplever en stor glädje i att omges av de natursköna omgivningarna. Nicole tillägger att vinterhalvåret är en stor bidragande faktor till att många väljer att bo i Östersund, då många upplever att framförallt snön bidrar till mycket glädje och utomhusaktivitet.

Rörelse och aktivitet finns hela tiden med i stadsplaneringen menar Nicole. Hon berättar att i varje nybygge i staden tar man hänsyn till att det inte ska vara längre än 50 meter till närmsta grönområde, och inte mer än 300 meter till närmsta natur -och rekreatjonsområde. Nicole menar att med just denna planeringsbit har man det förspänt i Östersund, då staden i princip omges av olika grönområden.

Givetvis finns också andra faktorer som påverkar hur staden byggs. Trender hur städer utformas pendlar över tid, och på ett övergripande plan menar Nicole att centralisering idag är en riktning som många städer planerar efter. Det innebär att samla olika stora enheter nära varandra, vilket gör att den dagliga och spontana fysiska aktiviteten hos invånarna minskar då det i många fall krävs bil för att ta sig till och från dessa samlingspunkter. Nicole menar att det är en trend som motverkar en ökad fysisk aktivitet i staden, trots att det å andra sidan samtidigt talas mycket om att vi ska röra på oss mer. Det blir tydligt menar Nicole, att hon som arbetar med fysisk planering av de offentliga rummen enbart ser konsekvenser av andra strukturella beslut, och att det är dessa som i hög grad påverkar hur rörelsemönstren i staden ser ut (Lindsjö, pers komm, 2016).

`Design for all` – en stad tillgänglig för alla?

Enligt Nicole är ambitionen att det ska vara rimliga avstånd, tryggt och enkelt att ta sig mellan olika målpunkter i staden samtidigt som att stråken är sammankopplade och hänger ihop. Det första alternativet ska vara att gå eller cykla och låta bilen stå. Det är lätt att bli frustrerad, menar Nicole, när politiska beslut och en ekonomiskt verklighet motarbetar ambitionen om en kvalitetstäthet (Lindsjö, pers komm, 2016). Nicole arbetar framförallt med att uppmuntra och planera för den spontana och dagliga aktiviteten och vill underlätta och möjliggöra fysisk aktivitet i de offentliga utemiljöerna:

”Vi jobbar med att underlätta och erbjuda möjligheter att hitta på aktiviteter i våra parker eller spontanidrottsplatser, men vi fyller de inte med verksamhet. Det finns andra proffs som gör det.” (Lindsjö, pers komm, 2016).

I Östersund finns en planeringsstrategi som kallas Design for all och bygger på att staden ska vara tillgänglig för alla. Det ska vara enkelt

och smidigt att ta sig överallt utan fysiska hinder, något som också benämns som allmäntillgänglighet, samtidigt som strategin också ska kunna situationsanpassas. Strategin innebär att sköta, driva och bygga offentliga rum för att underlätta och göra det enkelt för alla att vistas utomhus. Enligt Nicole handlar det mycket om att agera utifrån rådande förutsättningar och utifrån dessa göra det bra för så många som möjligt. Nicole tillägger att de så gott det går försöker att utforma staden så att alla ska kunna känna igen sig i den, vilket är en ambitiös vision och en stor utmaning. Därtill ska miljöerna också vara funktionella, trivsamma och trevliga (Lindsjö, pers komm, 2016).

Nicole berättar att man i första hand prioriterar gång -och cykelvägar avseende snöröjning, belysning och underhåll. Dessa vägar ska alltid vara upplysta så att det är möjligt att promenera och röra på sig i staden även kvällstid. Det är många som till exempel använder gång- och cykelvägarna till att springa på året runt, och då ska det enligt Nicole vara möjligt. Att framkomligheten är god på dessa vägar året om, så att fysisk aktivitet i olika former underlättas, beror på att det finns en vana, erfarenhet och beredskap:

”Vill man gå ut och springa en vinterkväll så ska man kunna göra det. Folk är beredda, de anpassar sig. Är det halt så tar man på sig broddarna och springer eller har pannlampa. Man förbereder sig för förhållandena.” (Lindsjö, pers komm, 2016).

Utformning och anspråkstagande av de offentlig rummen

Enligt Östersunds stadsträdgårdsmästare Nicole Lindsjö är pojkar och män möjligen medvetet mer fysiskt aktiva än flickor och kvinnor. Nicole är dock osäker hur den fördelningen ser ut avseende att spontant ta det offentliga rummet i anspråk för rörelse och aktivitet. Hon menar, i alla fall i Östersund, att det är många flickor och kvinnor som är aktiva och sportar. Det som Nicole däremot märker i utformningen av offentliga platser för fysisk aktivitet är att flickor föredrar platser med en privat och avgränsad del där de kan träna ifred och prova sig fram utan att behöva ”visa upp sig”, som Nicole uttrycker det. Hon berättar att inom kommunen har man vid olika tillfällen erbjudit tjejkvällar för att prova på olika sportaktiviteter (Lindsjö, pers komm, 2016). När ytor och platser för aktivitet i det offentliga rummet utformas är flickor tämligen förtegn, medan pojkar i högre utsträckning talar om hur de vill att själva anläggningen ska se ut berättar Nicole:

”Generellt [...] har tjejerna inte sagt så mycket. De vill ha sittplatser, så man kan hänga, bra belysning. Sådana grejer man fått [tjejerna] att säga, medan killar pratar mycket mer om hur själva anläggningen ska

se ut. Vi försöker ändå skapa platser som är trivsamma där man kan vara utan att behöva delta precis just i den aktiviteten, där man kan titta, kolla läget, prova någon gång [...] Sedan är det ju till slut lite upp till en själv också hur modig man är.” (Lindsjö, pers komm, 2016).

När det gäller specifikt gruppen asylsökande kvinnor kopplat till att vara fysiskt aktiv i staden, där både inställning och föreställning till att vara fysisk aktiv som kvinna skiljer sig åt än hos svenska kvinnor, tror Nicole att det i stor utsträckning handlar om att arbeta proaktivt, att det ska vara accepterat för alla grupper att ta del av staden för aktivitet och rörelse. Asylsökande kvinnor är ingen grupp som specifikt prioriteras inom Nicoles område. På hennes avdelning ges heller inga bidrag till integrationsprojekt, då det är andra inom kommunen som arbetar med den delen, till exempel integrationservice och kultur -och fritidsnämnden.

4.12 Inlöpar-nätverk i Sverige

Poängen med Inlöparna var från början att idén skulle spridas runtom i landet. Det har det också gjort. Idag finns Inlöparna på flera orter: Östersund, Höga Kusten, Värmdö, Farsta och Malmö. Inlöparna har inte bara mångfaldigats - idag är det även andra springklubbar som är intresserade av kontakt och samarbeten. Det är bra menar Martin, för på så vis skapas fler kommunicerande kärn vilket innebär ett utökat, stabilt och stöttande löparnätverk (Machnow, pers komm, 2016). Asylsökande är en grupp som rör på sig mycket, och i många fall vet de inte var de på längre sikt kommer att bo. Tanken är att om man flyttar så ska man kunna hitta Inlöparna också på den nya platsen. Att undvika att dessa människor hamnar i ett vakuum på den nya platsen är någonting som Inlöparna och Hej Främling arbetar för, och därför är den nationella bredden viktig (Arnesson, pers komm, 2016).

Martin berättar att i Östersunds fall finns det ett par svenska "Inlöparveteraner" som regelbundet är med, hjälper till och tar mer ansvar för organiseringen. Att göra allting själv blir övermäktigt och hade inte fungerat i längden menar Martin. I starten var det emellertid det som hände, men han insåg snabbt att det blev för mycket arbete och tid som gick åt. Idag finns ett par etablerade svenskar som är med i princip varje onsdagskväll, så att fortgåendet av aktiviteten blir oavhängigt endast en person. Martin har fortfarande huvudansvaret, men alla som är med bidrar så mycket de kan och vill. Det är ingen fast organisation, utan den som vill dra i en tråd gör det. Således har ett system av etablerade rutiner kring organiseringen byggts upp. Att professionellt ägna sig åt denna typ av arbete är inte aktuellt i Martins fall, då han tror att han förmodligen hade tappat intresset. För honom

är det därför viktigt att det är ett frivilligt åtagande (Machnow, pers komm, 2016).

Kanaler för spridning av kommunikation och information

Förutom att vara fysiskt närvarande ute på flyktingförläggningen i Grytan, där flera anslag har satts upp, sker den mesta kommunikationen via nätet. Både Inlöparna och Hej Främling har egna Facebooksidor där de flesta deltagarna är medlemmar. Facebook är enligt Martin ett bra instrument då alla har det, det går snabbt och är enkelt. Martin berättar att information mun-till-mun också är effektivt, med tanke på att många av deltagarna idag känner varandra. Erica tillägger att en stor fördel att få med så många som möjligt att springa tillsammans med Inlöparna är att många av de asylsökande bor tillsammans på en mycket centrerad plats. Ur den aspekten har det varit enkelt att nå ut utan att behöva "jaga folk", menar hon, och tror att det hade varit betydligt svårare om boende hade varit mer geografiskt utspridda.

Idag samarbetar Inlöparna och Hej Främling i den utsträckning som det är nödvändigt. Inlöparna behöver inget specifikt finansiellt stöd, men genom att nämna att Inlöparna är ett Hej Främlingsinitiativ upplever Martin att det är enklare att sprida verksamheten. Behövs exempelvis utrustning eller anmälningar till lopp brukar detta vanligtvis ordna sig genom olika former av sponsring. Det är ingen tävlingsarrangör som hittills har velat ha ersättning för Inlöparnas medverkan. Erica berättar att insamlingen sker över hela Sverige och att det både är privatpersoner och butiker som skänker. Det ges friskt tillägger hon, då många personer ofta har för mycket prylar. Till exempel skänkte en löparbutik nyligen hundra par löparskor med utgående modell som inte blivit sålda. Både Martin, Erica och Emma är av åsikten att enskilda människor, företag och organisationer är oerhört generösa och snabba med att ställa upp.

4.13 Inlöparna Malmö – ett springande språkcafé



Bild 11. Inlöparna Malmö. Tillstånd och foto av: Anna Bylund, 2016.

Anna Bylund är initiativtagare av Inlöparna Malmö som startade i mars 2016, efter att i en artikel uppmärksammat idén om Inlöparna Östersund. Själv motionslöper hon året runt både i grupp och ensam. Att springa tillsammans som ett sätt att lära känna nya människor är enligt Anna lustfyllt, smart och spännande, framförallt för att man möts i ett intresse där ingången blir mer jämbördig. Att utgå ifrån vad som fungerar och passar in i den egna vardagen är viktigt, då idén är att det ska utvecklas till ett långsiktigt och hållbart engagemang:

”Det är så fruktansvärt mycket roligare att göra saker som jag tycker är kul själv, det blir ingen belastning. Gör jag någon som båda tycker är roligt så blir det så himla mycket roligare. Så har det varit i den här löpningsgrejen.” (Bylund, pers komm, 2016).

Enligt Anna var det ett ganska svalt intresse hon möttes av när hon presenterade idén för andra löparnätverk i Malmö. Det var inte någon som direkt var intresserad att driva det ihop med Anna, som menar att det var en del av problematiken varför initiativet senare blev svårt att hålla levande och aktivt.

För att sprida initiativet i olika kanaler gick Anna vidare till en grupp asylsökande som hon ideellt undervisar i svenska och fann ett par intresserade personer. Därefter startade Inlöparna Malmö med ett deltagarantal på omkring fem personer. Etablerade svenska kvinnor deltar, men inga asylsökande eller nyanlända kvinnor. Från den gruppen är det uteslutande män som kommer.

De möts på onsdagskvällar i Pildammsparken (*Haddkit albat* på arabiska) där majoriteten av deltagarna som springer är nyanlända, vilket betyder att de har fått uppehållstillstånd. De kommer främst från Syrien och Afghanistan, men ett par även från Irak, Sudan och Mali:

"[Det är] många olika etniciteter varje gång [vilket] har tvingat oss till att prata svenska eftersom vi inte haft något annat gemensamt språk. Det är en jätteutmaning för mig också att prata så mycket samtidigt som man springer. Jättesvårt! Det är ett springande språkkafé, men roligt och spännande." (Bylund, pers komm, 2016).

Inledningsvis sprang de ett till två varv i parken (ett varv är cirka tre-fyra kilometer). Framöver, när Anna planerar att sätta igång igen till våren, är hennes ambition att kunna erbjuda deltagarna olika temponivåer. Detta förutsätter givetvis att det kommer fler personer, men också pålitliga personer som kan hjälpa till att organisera aktiviteten. Enligt Anna var det framförallt det som saknades och gjorde att både långsiktigheten och kontinuiteten blev sårbar.

Anna berättar att de tillfällen som Inlöparna har träffats och sprungit har det varit fantastiskt lustfyllda och givande möten där alla har olika vana och erfarenhet av att motionsspringa:

"Det var en maratonlöpare från Sudan som sprang i jeans varje gång. Han bara matar på i jättesakta tempo. Det känns som han kan springa hur långt som helst. Sedan en annan som verkligen kom varje gång, han höll det tillsammans med mig, jag kunde räkna helt med honom. Han springer jättelångt och jättesnabbt och kunde också ta det där extravarvet om jag behövde gå med någon. Jättebra! Sen var det en annan som aldrig hade sprungit i hela sitt liv. Första gången han var med sprang han två kilometer och promenerade resten. Andra gången sprang han hela fyra kilometer och var så himla stolt. Sedan var det en annan man som brukade ha sin son med sig som var jätteöverviktig och som första gången han kom hade med sig typ tjugo glassar till alla. Vi käkade glass innan och sedan sprang vi. Sist jag träffade honom hade han börjat simma och gått ner jättemycket i vikt." (Bylund, pers komm, 2016).

För att annonsera och locka deltagare spred Anna initiativet genom både Facebook och föreningen OTTO (ensamkommandes flyktingförbund) och satte upp anslag runt om i Malmö. Som flest var de omkring tio deltagare. En stor skillnad mellan förutsättningarna i Östersund och Malmö, är att i Malmö finns inte en stor flyktinganläggning där asylsökande bor på en och samma plats, som ute på Grytan i Östersund. Desto mer samlad målgrupp, desto

effektivare rekryteringsarbete och ett ökat antal deltagare. I Malmö bor de utspritt på olika platser. Enligt Anna skiljer sig städerna också åt på så sätt att i Malmö finns det ett större utbud av aktiviteter och mötesplatser att engagera sig i. Enligt Anna blev det för besvärligt att försöka rekrytera fler deltagare, samtidigt som hon är osäker på vilken som är den bästa metoden att välkomna och bjuda in fler till att motionslöpa tillsammans:

”Jag tycker att det mest utmanande var att gå emot min egen prestige i att vilja att det skulle växa. Ibland har bara en till och jag promenerat och det har varit skitfint. Det betyder ju också något.” (Bylund, pers komm, 2016).

Hej Främling har, anser Anna, varit en stöttande part under hela processen. Trots ett lågt deltagarantal menar de att det är en vinst med varje deltagare som dyker upp och för varje möte mellan främmande människor. Även Martin Machnow, initiativtagare av Inlöparna Östersund, var till stor hjälp framförallt i uppstarten av Inlöparna Malmö. Anna berättar att Martin delade med sig av sin erfarenhet, kunskap och idéer.

I många fall saknar de nyanlända och asylsökande Inlöpar-deltagarna svenska vänner och bekantskaper, vilket också är fallet i Malmö. Detta har varit det främsta incitamentet för många att gå med - de vill lära känna etablerade svenskar. Utöver Anna är det ytterligare ett par svenskar som springer, som alla har blivit en värdefull kontakt och ingång in i det svenska samhället och till olika nätverk för dessa personer:

”Tänk att du inte känner någon, du har ingen annan person du kan gå till med det här pappret. Då är det skitbra att de kan ta med sig det och jag kan titta på det [...]. [Man] blir som en kontaktperson när någon plötsligt står utan lägenhet eller får sitt utvisningsbeslut. Folk har haft med sig olika papper, jag tittar på de efter bästa förmåga eller hänvisar vidare. Det har inte hamnat på en nivå som har blivit problematisk eller känts jobbigt, det har snarare känts skönt att kunna vara den personen [som kan hjälpa till].” (Bylund, pers komm, 2016).

Antalet deltagare i Malmö har under våren 2016 varit relativt konstant, men när Ramadan började i juni var det många som slutade att komma, följt av att det var svårare att få tag i och locka personer att delta under sommaren. När Anna satte igång med Inlöparna igen efter sommaren var det enbart ett fåtal som dök upp, inklusive hennes svenskbekanta, och i oktober var det många som ansåg att det var för kallt för att motionslöpa utomhus (Bylund, pers komm, 2016). Från

oktober 2016 har Anna och Inlöparna Malmö tagit ett uppehåll, men avser att starta igen till våren 2017. Även om den största utmaningen är att få asylsökande att komma är hennes förhoppning att få med sig ett par etablerade svenskar som hjälper till att gemensamt organisera initiativet, så att det blir bestående också på sikt.

Som Inlöparna Östersund nämner påpekar även Anna att det är fler asylsökande män än kvinnor som överlag kommer till Sverige. En aspekt som också Anna vill arbeta mer för inför nystarten i vår är att få med fler asylsökande kvinnor i löpargruppen. Hon berättar att det hittills har varit väldigt svårt att få med och inkludera denna grupp. Via svenskundervisningen Anna är med i har hon kommit i kontakt med en grupp somaliska flickor. Anna har bjudit in och välkomnat flickorna, som visserligen uttrycker en önskan att vara med, men som trots det ändå inte kommer. Hon tror att det handlar mycket om att arbeta uppsökande och erbjuda en trygg ingång, trots att hon själv som initiativtagare är kvinna. Hon är övertygad om att det skulle vara till stor hjälp om hon till exempel lyckades få med en somalisk kvinna som varit i Sverige ett tag, som visar att det är tryggt att delta tillsammans med andra, både män och kvinnor (Bylund, pers komm, 2016).

Anna tillägger att utrustning aldrig har utgjort ett hinder för att kunna delta. Det har inte funnits behov av att bli sponsrade specifikt med detta, då deltagarantalet har varit så pass lågt och alla hittills har haft vad som krävts. Om behovet å andra sidan skulle uppstå finns alla möjligheter att bli försedd med lämplig utrustning. Att gratis få tillgång till exempelvis skor och kläder i gott skick tror Anna kan fungera som en motivation i sig att vilja delta.

Tanken är alltså att Inlöparna Malmö nystartar igen under våren 2017. Det Anna planerar att göra annorlunda denna gången är att i större utsträckning kommunicera initiativet redan från början och försöka involvera andra springgrupper i Malmö. Anna berättar att det finns ett par löparnätverk som har hört av sig, till exempel Parkruns och Afghan Runners. Afghan Runners deltar gratis i olika springtävlingar, något som Anna tror, i likhet med Inlöparna Östersund, kan bidra till en lustfylld variation också för Malmö Inlöpare att prova.

4.14 Avslutande ord - Inlöparna för social inkludering

Efter att ha skapat mig en relativt god uppfattning och insyn i Inlöparnas verksamhet framgår det att de sociala sammanhangen och nätverken som skapas kring löpningen utgör ett stark dragplåster för många att delta, där löpningen i sig kommer sekundärt. Många av deltagarna, främst i Östersund, uppskattar även de natursköna omgivningarna som de ofta rör sig i och upplever dessutom att löpningen gör dem starkare och snabbare.

En gemensam erfarenhet i både Östersunds och Malmös fall är att det kvinnliga deltagandet bland flyktingar är mycket lågt eller obefintligt. Respektive Inlöpar-grupp har dock en stark önskan om att vilja förändra detta. Det som framförallt saknas i Östersunds fall är en modell för hur. En i mina ögon stärkande faktor för att säkerställa långsiktigheten i Inlöpar-initiativen är att utöka samarbeten, inte bara med kommunen, utan också mellan redan befintliga ideella löparnätverk. Malmös Inlöpare ligger i träda tills våren. Det finns både kunskap och erfarenhet att luta sig tillbaks på för att kunna utveckla konceptet så att både asylsökande och nyanlända kvinnor och män känner sig välkomna.

5. Diskussion

En av de viktigaste kroppsdelarna som påverkas och stärks av fysisk aktivitet är hjärnan (Hansen, 2016). De boende ute på flyktingförläggningen Grytan uttryckte deras vistelse där som att hjärnan under väntans tider håller på att "ruttna bort". Att motionslöpa tillsammans verkar onekligen vara ett genialt bot mot denna åkomma. Många av deltagarna betonar dessutom glädjen och mervärdet i att vistas i de vackra naturmiljöer och omgivningarna i Östersund. Som Book (2009) riktigt konstaterar är den rent funktionella aspekten av stödjande strukturer för att främja fysisk aktivitet viktig, som till exempel att det var snöröjt längst gång –och cykelvägarna i centrala Östersund som möjliggjorde löpturen i staden under mitt studiebesök, men minst lika viktigt är det att det också erbjuds positiva upplevelser som skänker mental återhämtning.

Det finns mycket att lära av initiativet Inlöparna Östersund i termer av fysisk aktivitet som ett integrationsverktyg. För det första verkar det inte vara motionslöpningen i sig som bidrar till en ökad integration, utan det uppstår i de synergier kring aktiviteten när människor möts, börjar prata och lära känna varandra. Löpning kommer i författarens förståelse och i likhet med studiens informanter sekundärt, nätverkandet och mötena primärt. Idén att öppna upp för möten och nätverkande samtidigt som den fysiska och psykiska hälsan stärks genom motionslöpningens goda effekter är minst sagt klyftig. Att det samtidigt bidrar till en folkhälsovinst i form av minskade sjukvårdskostnader (Stevinson et al., 2015) är ytterligare en fördel.

I likhet med vad studien *Facilitating participation in health-enhancing physical activity* (Stevinson et al., 2015) visar på, instämmer många av Inlöparna, både i Östersund och Malmö, att det är de stödjande sociala, trivsamma och lustfyllda miljöerna och upplevelserna som har starkast effekt på deltagandet, också på längre sikt. Att motivera till fysisk aktivitet genom socialt engagemang tycks vara en framgångsfaktor. Principen om ömsesidighet blir tydlig, det vill säga att vårt sociala beteende i mångt och mycket avgörs av en upplevd balans mellan ett givande och tagande. Desto mer man känner att man får tillbaks genom ett ömsesidigt deltagande och skapande genom en aktivitet, desto mer är man också villig att ge tillbaka. Ett ömsesidigt kontaktnätverk skapas som för många av de asylsökande är avgörande för deras väg in i det svenska vardagssamhället. Det är någonting som många av flyktingarna både med eller utan uppehållstillstånd idag saknar.

Att delta i olika rekreationsaktiviteter i vÄrdlandet Är som Stodolska (2015) konstaterar fÖrdelaktigt pÅ mÅnga sÄtt. Dels underlÄttar det fÖr kontakt mellan olika grupper, dels mÖjliggÖr det kulturella utbyten och frÄmjar asylsÖkandes och nyanlÄndas socioekonomiska utveckling, dÅ ett utökad kontaktnÄt ökar chanserna till en bÄttre position i samhället (Stodolska, 2015). Det fÖrbÄtttrar Även den fysiska och psykiska hÄlsan hos deltagarna, vilket Är sjÄlva kÄrnan bÅde i InlÖparnas och Hej FrÄmpling verksamhet.

Samtliga av ovan nÄmnda fÖrdelar kan appliceras framfÖrallt pÅ InlÖparna Östersund. Det teorin pekar pÅ (Stodolska, 2015; Stevinson et al., 2015) Är att nÖje, rekreation och fysisk aktivitet mÖjliggÖr bekantskaper och en ingång till vÄrdlandets kultur, traditioner och historia, samtidigt som deltagandet underlÄttar fÖr att etablera ett socialt kontaktnÄt med andra mÄnniskor utanfÖr den egna etniska gruppen. Detta rÖn ÖverensstÄmmer i stort med vad som också framkommer i InlÖparna Östersunds fall. Deltagande i rekreation tillsammans med etablerade etniska personer, i detta fall Östersundsbor, hjÄlper nyanlÄnda och asylsÖkande att pÅbörja sin resa av social och kulturell anpassning till sin nya tillvaro.

Samtliga av de svenska informanterna ansåg att motionslöpning Är en enkel, inkluderande, lÄttillgÄnglig och vÄlkomnande aktivitet att Ägna sig åt med en fÖreställning att alla kan springa, fÖrutsatt ett par fungerande springskor. Detta visade sig vara en nÅgot fÖrenklad bild, dÅ det frÅn gruppen av nyanlÄnda och asylsÖkande uteslutande Är mÄn som deltar. Visserligen springer svenska kvinnor, men deltagande frÅn asylsÖkande kvinnor finns i stort sÄtt inte. Kanske tar vi svenskar fÖr givet att det Är lÄtt att springa, dÅ det gÅr att gÖra det i princip varsomhelst, och att alla som bara har viljan kan gÖra det. Av den anledningen Är det nÅgot naivt att tro att bara fÖr att alla Är vÄlkomna sÅ kommer fÖljaktligen också alla att dyka upp och delta. SÅ Är det uppenbarligen inte och anledningarna bakom Är i vissa fall vitt skilda frÅn vad vi svenskar Är vana vid. Det krÄvs mer fÖr att fÅ specifika grupper mer aktiva, till exempel flyktingkvinnor, fÖr att integreras i det svenska samhället. Det hade varit önskvÄrt att kunna inkludera asylsÖkande kvinnors rÖster i studien fÖr att ta reda pÅ mer hur hinder och barriÄrer kan minimeras eller undanrÖjas. Ett sÅdant kunskapsunderlag hade i fÖrfattarens ögon stÄrkt studiens anvÄndbarhet, dÅ deltagande i InlÖparna genererade betydligt mer Än bara ett fÖrbÄtttrat fysiskt hÄlsotillstÄnd som borde komma fler till gagn.

Samtidigt menar landskapsarkitekt och Östersunds stadsträdgÅrdsmästare Nicole Lindsjö att det blir fÖr ÖvermÄktigt att inkludera specifika grupper i stadsplaneringen, dÅ tanken Är att staden

utformas för `allmäntillgänglighet`. Å andra sidan bor det tillräckligt många nyanlända och asylsökande personer i Östersund för att helt bortse från denna grupps behov och önskemål anser författaren.

Vidare överensstämmer studiens teoretiska litteratur i hög grad med vad som framkommer ur fallstudiens material: att utveckla aktiviteter som involverar gruppkontakt, kulturutbyten och lärande har visat sig vara ett framgångsrecept för möten mellan människor och i förlängningen integration. Regelbunden motionslöpning som Inlöparna Östersund erbjuder är ett gott exempel på detta.

En av studiens metodologiska svagheter är att eventuella motgångar och konflikter inte lyftes fram och diskuterades i vidare utsträckning. Det kan delvis bero på att både initiativtagarna och deltagarna avsåg att sprida ett så gott rykte som möjligt kring sin verksamhet, eller att de hittills helt enkelt inte har konfronterats med större motgångar. Det ska emellertid tilläggas att informanterna både problematiserade och var nyanserade i sina berättelser vid intervjutillfällena.

Vidare kan en aktör inte göra allt på egen hand. För effektivast resultat måste både bättre och tätare samarbeten utvecklas mellan kommunala, ideella och privata initiativ. Vad som framkommer i studien är att det idag inte finns ett sådant samarbete mellan de olika aktörerna. Integrationsarbetet skulle i högre grad kunna optimeras om arbetet utvecklades i den riktningen. I både Östersunds och Malmös fall blev det stundvis mycket tungt att ideellt organisera Inlöparinitiativen. I sådana lägen hade det varit önskvärt om kommunen kunnat bidra med stöttning.

En fundering som slår mig som författare är att både Inlöparna och Hej Främling uttrycker en önskan om att få fler av de asylsökande att stanna och bo kvar på orten, bland annat utifrån en konkurrenssynpunkt. Det framstår som en övermäktig förhoppning att små och ideella organisationer ska ha en sådan omfattande ambition utan ordentlig uppbackning av kommunalt strategiskt och strukturellt stöd. Vem hjälper att hålla i den strategiska planen och få de asylsökande och nyanlända att tro att det är möjligt att tänka långsiktigt i det nya landet? För att detta ska kunna bli en både långsiktigt hållbar och realiserbar vision behöver det strukturella samarbetet bli mer omfattande. Det hade av den anledningen varit intressant att även inkludera en kommentar från exempelvis Migrationsverket i Östersund för att ta reda på hur de konkret arbetar med integrationsfrågor, och även hur de ser på samarbetet med andra aktörer. Denna fråga kan vara en del i en framtida utveckling av studiens syfte.

Ytterligare en aspekt som Stevinson et al (2015) kopplar till ett ökat deltagande i gemensam motionslöpning är friheten, flexibiliteten och ett icke-närvarokrav. Inlöparna har utifrån denna vetskap valt en väl anpassad aktivitet, och kanske speciellt för en asylsökande grupp, då många av de varken kan eller vill binda upp sig för en längre tid. Ett frivilligt engagemang kan å andra sidan på grund av en engångsregistrering, som är kravet för att delta i exempelvis Parkruns gemensamma löpturer, vara avskräckande för en asylsökande person. Detta kan mycket väl vara en orsak till att man som flykting väljer att avstå från att delta.

Enligt författarens åsikt är det besvärande att enda anledningen till att besöka en flyktingföreläsning skulle vara att man kommer dit som Migrationsverkets personal, och inte som en nyfiken och intresserad privatperson med ett engagemang om att vilja bidra. Det finns många etablerade svenskar som vill öppna upp och bjuda in asylsökande flyktingar till olika sammanhang och engagemang. Utmaningen ligger i att det idag är svårt att fånga upp dessa individer, för att därefter ge rätt stöttning för att initiativen och engagemangen ska bli pålitliga och långsiktiga. Som Stodolska (2015) visar så har vi bara börjat att förstå de nyanländas och asylsökandes behov och önskemål att som värdland kunna erbjuda och förse denna grupp med ett bättre och bredare kulturellt utbud av aktiviteter. En orsak till att vi vet förhållandevis lite om detta är att denna grupp fortfarande saknar ett socialt sammanhang och nätverk i värdlandet de befinner sig i, vilket försvårar att kunna kommunicera önskemål och behov i en bredare utsträckning. När det kommer till deltagande är det avgörande att känna till målgruppens behov, preferenser och begränsningar. Inlöparna är ett föredöme som viktig kanal och forum för att kunna kommunicera detta. Följande studie kan betraktas som ett kunskapsbidrag för att ge kännedom kring frågeställningen.

Avslutningsvis verkar det alltså stämma, att när inkludering och integration genom meningsfull aktivitet - motionslöpning som ett föredömligt exempel - görs på ett genomtänkt vis, så resulterar det i ett guldläge för den enskilda individen och på ett strukturellt plan för både folkhälsa och integration.

5.1 Avslutande reflektion

Inlöparna härbärgerar i författarens förståelse en sympatisk tanke om ett sammanhållet Sverige i en tid då främlingsfientliga krafter är på kraftig inmarsch. Att genomföra aktiviteter på flera platser i Sveriges avlånga land, där etablerade svenskar, nyanlända och asylsökande regelbundet ses i vardagssammanhang visar på positiva sidor i integrationsarbetet. Synlighet ute i samhället är också en viktig aspekt - en grupp löpare syns när de rör sig i stadsmiljön, vilket medför en positivt medvetandegörande bland fler medborgare.

Nyanlända och asylsökande är en grupp som med kort varsel kan bli flyttade. Då är det bra med Inlöpar-grupper på många ställen i Sverige, och kanske med en medveten lokalisering på platser där Migrationsverket har eller planerar sina asylboenden. Känner dessa personer till initiativet sedan innan kommer de avsevärt snabbare in i ett nytt sammanhang också på den nya platsen.

Att delta innebär en låg ingångskostnad med skor och kläder som är skänkta. Initiativet innebär också ett positivt resultat för "glesbygden" - asylsökande har skäl att stanna kvar också efter att uppehållstillstånd beviljats. Idén innebär också hållbar stadsutveckling och folkhälsa för våra nyanlända, om stadsutvecklingskonceptet utvidgas till att också inkludera ställen där man vet eller kan förmoda att Migrationsverket etablerar boenden.

6. Slutsatser

Gemensam motionslöpning fungerar utifrån många aspekter bra som ett verktyg för integration mellan etablerade svenskar och gruppen nyanlända och asylsökande. Löpning som aktivitet upplevs av en del som trist, medan andra tycker att det både är utmanande och underhållande. Majoriteten av de asylsökande Inlöpar-deltagarna har inte ägnat sig åt motionslöpning innan de kom till Sverige. Det är inte motionslöpningen i sig som gör integration, utan uppstår genom de möten och nätverk som skapas kring löpningen. Många av framförallt de nyanlända och asylsökande deltagarna har genom Inlöparnas nätverk blivit hjälpta till praktikplats, arbete och boende av svenska deltagare. En aspekt som i synnerhet lyfts fram är gemenskapen och de ömsesidiga vänskapsrelationer som uppstår och som inger en känsla av meningsskapande. De nätverk och sociala sammanhang som uppstår genom Inlöparnas aktiviteter kommer inte alla till gagn, då det främst är asylsökande män som är fysiskt aktiva och deltar, medan i princip ingen bland de asylsökande kvinnorna är med.

Från Östersunds samhällsplaneringsavdelning finns idag ingen riktad strategi för att inkludera och uppmuntra gruppen nyanlända och asylsökande flickor och kvinnor till att i högre grad vara fysiskt aktiva och ta det offentliga rummet i anspråk. Rådande strategi handlar snarare om allmäntillgänglighet som avser gemene man.

Idag finns det flera Inlöpar-grupper runt om i Sverige med Östersund som första initiativtagare och Malmö som det senaste tillskottet. Inlöparna är ett integrationskoncept som fungerar väl för stora delar bland gruppen nyanlända och asylsökande. Det man behöver utveckla mer är att också få med nyanlända och asylsökande flickor och kvinnor att delta i löpning som motionsform.



Bild 12. Storsjön, Östersund. Bild av: Kristin Malmcrona Friberg, 2016.

Referenslista

Tryckta och elektroniska källor

Bergsten, P., Chiwona-Karlton, L., Daivadanam, M., Grönqvist, E., Karantininis, K., Landberg, R., Lindroos, A K., Sandin, P. Dagens Nyheter. (2016-10-11). *Sverige måste kraftsamla för att stoppa barnfetman*. Hämtad från: <http://www.dn.se/debatt/sverige-maste-kraftsamla-for-att-stoppa-barnfetman/> den 12 oktober 2016.

Book, K. (2009). Det ser tjockt ut: Tankar hur och var vi skapar tid för fysisk aktivitet.

Dalin, M. (2015-09-06). Dagens Nyheter. *Grytan. Löpning hjälper till att bryta de asylsökandes isolering*. Hämtad från: <http://www.dn.se/nyheter/sverige/grytan-lopning-hjalper-till-att-bryta-de-asylsokandes-isolering/> den 18 januari 2017.

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2012). *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Norstedts juridik.

Folkhälsomyndigheten (2013). Definition av fysisk aktivitet. Hämtad från: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/folkhalsorapportering-statistik/statistikdatabaser-och-visualisering/nationella-folkhalsoenkaten/fysisk-halsa/> den 23 december 2016.

Hansen, A. (2016). *Hjärnstark – Hur motion och träning stärker din hjärna*. Utgivare: Fitnessförlaget.

Hej Främling!. (2016). Hämtad från: <http://www.hejframling.se/om-oss/#bakgrund> den 15 september 2016.

Hällgren, B. (2016-10-17). Dagens Nyheter. *Barnen sitter sig sjuka och dumma*. Hämtad från: <http://asikt.dn.se/asikt/debatt/barnen-sitter-sig-sjuka-och-dumma/> den 20 oktober 2016.

Inlöparna – spring för innanförskap. (2014). Hämtad från: <https://www.facebook.com/inloparna/?fref=ts> den 16 januari 2017.

Johansson, R. (2003). *Case study Methodology. Methodologies in Housing Research*, Stockholm.

Kärrholm, M. (2004). Arkitekturens territorialitet: till en diskussion om territoriell makt och gestaltning i stadens offentliga rum. Lund University.

Lerner, T. (2016-04-20). Dagens Nyheter. *Eldsjälen Emma får Samira att känna sig som hemma*. Hämtad från: <http://www.dn.se/insidan/eldsjalen-emma-far-samira-att-kanna-sig-som-hemma/> den 18 januari 2017.

Malmö Stad (2014). Kommissionen för ett socialt hållbart Malmö. Malmöns väg mot en hållbar framtid – hälsa, välfärd, rättvisa. Hämtad från: http://malmo.se/download/18.3108a6ec1445513e589b90/1393252127222/malmo%CC%88kommissionen_slutrapport_2014.pdf den 23 december 2016.

Migrationsverket. (2014). Fakta om migration. Hämtad från: <http://www.migrationsverket.se/Om-Migrationsverket/Fakta-om-migration.html> den 9 januari 2017.

Nordgren, M. (2016-08-26). Dagens Nyheter. *Så gör du för att bevara minnet*. Hämtad från: <http://www.dn.se/insidan/sa-gor-du-for-att-bevara-minnet/> den 21 oktober 2016.

Parkrun. (2016). Hämtad från: <http://www.parkrun.com/> den 25 oktober 2016.

Silverman, D. (2006). *Interpreting qualitative data: Methods for analyzing talk, text and interaction*. Sage.

Stevinson, C., Wiltshire, G., & Hickson, M. (2015). Facilitating participation in health-enhancing physical activity: A qualitative study of parkrun. *International journal of behavioral medicine*, 22(2), 170-177.

Stodolska, M. (2015). Recreation for all: providing leisure and recreation services in multi-ethnic communities. *World Leisure Journal*, 57(2), 89-103.

Stodolska, M., & Shiness, K. J. (2010). Environmental constraints on leisure time physical activity among Latino urban residents. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 313-335.

Stodolska, M., Shiness, K. J., Acevedo, J. C., & Izenstark, D. (2011). Perceptions of urban parks as havens and contested terrains by Mexican-Americans in Chicago neighborhoods. *Leisure Sciences*, 33(2), 103-126.

Sunding, J. (2014-11-21). Runner's World. *Inlöparna springer för innanförskap*. Hämtad från: <http://www.runnersworld.se/artiklar/inloparna-springer-for-innanforskap.htm> den 21 september 2016.

Sveriges Television. (2015-06-23). *Löparprojekt räddar flyktingarna*. Hämtad från: <http://www.svt.se/sport/ettsverige-idrotten-integrerar/loparprojekt-raddar-flyktingarna/> den 15 september 2016.

Sveriges Radio P4 Jämtland. (2016-04-05). *Martin Machnow veckans stafettgäst*. Hämtad från: <http://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=78&artikel=6403720> den 24 september 2016.

Tinghög, P., Arwidson, C., Sigvardsdotter, E., Malm, A., Saboonchi, F. (2016). Nyanlända och asylsökande i Sverige: En studie av psykisk ohälsa, trauma och levnadsvillkor. Röda Korsets Högskolas rapportserie 2016:1.

Vardagspuls.se. (2016-09-09). *Det här är bästa träningen mot stress*. Hämtad från: <http://www vardagspuls.se/motion--traning/traning-mot-stress/> den 7 september 2016.

World Health Organization (2014). Definition av psykisk hälsa. Hämtad från: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/ den 23 december 2016.

World Health Organization (1948). Definition av hälsa. Hämtad från: <http://www.who.int/about/definition/en/print.html> den 23 december 2016.

Zunft, H. J. F., Friebe, D., Seppelt, B., Widhalm, K., de Winter, A. M. R., de Almeida, M. D. V., ... & Gibney, M. (1999). Perceived benefits and barriers to physical activity in a nationally representative sample in the European Union. *Public health nutrition*, 2(1a), 153-160.

Muntliga källor

Martin Machnow, initiativtagare till Inlöparna Östersund.
Första intervjutillfället över internet den 13 oktober 2016.
Andra intervjutillfället personligen i Östersund den 9 november 2016.

Emma Arnesson, grundare och verksamhetschef Hej Främling!
Personlig intervju i Östersund den 10 november 2016.

Erica Johansson, deltagare Inlöparna Östersund.
Personlig intervju i Östersund den 9 november 2016.

Nicole Lindsjö, stadsträdgårdsmästare Östersunds kommun.
Personlig intervju i Östersund den 11 november 2016.

Anna Bylund, initiativtagare till Inlöparna Malmö
Intervju över internet den 24 november 2016.

Informella samtal med Inlöparna Östersunds deltagare under
författarens medverkan i onsdagspringning den 9 november 2016 i
Östersund.

Bilagor

Bilaga 1 - Frågeformulär Inlöparna Östersund

Varför jag vill besöka Inlöparna Östersund: ger en möjlighet att lyfta fram personliga upplevelser och erfarenheter, kartlägga oväntade svar och reflektioner. Avgörande för att skildra och skriva en bra fallstudie. Vore bra med en handfull olika röster inom organisationen

Varför jag har valt Östersund Inlöparna: de är grundarna, organisatörerna, har värdefulla erfarenheter från start som jag gärna vill ta del av. Väga både positivt och negativt, framgång samt motgång.

OK att spela in/ta bilder?

För att skildra initiativet skulle jag vilja ha svar på följande frågor:

Vad, hur, varför startade Inlöparna?

Jag vill förstå hur och vad Inlöparna gör och är.

Varför specifikt löpning?

Varför är just löpning bra?

Vilka är dina erfarenheter av att motionsspring ihop? (ni springer ju "bara" bredvid varandra?)

Vilka deltar i de veckoliga springrundorna?

Vilka länder och nationaliteter blandas under turerna?

Är det samma gäng som springer idag som när ni startade för två år sedan i oktober 2014?

Hur ser in/ut rulljansen ut av deltagarna?

Varför är det just den specifika grupp/personer som deltar, tror ni?

Vilka är de främsta "lockbeten" för att få så många som möjligt att vilja delta?

Var springer ni?

Varför väljer ni att springa där ni gör?

Hur upplevs platsen av deltagarna?

Vilka är deras upplevelser och erfarenheter av att springa på det sättet som ni gör?

Idéer och förslag på andra/alternativa aktiviteter från deltagarnas håll?

På vilket sätt är fysisk aktivitet (motionslöpning) ett bra integrationsredskap?

Min formulerade frågeställning i arbetet: om/hur fysisk aktivitet kan underlätta inkludering/integration - hur ser ni på den? Är det något ni vill lägga till i relation till det, eller har ni andra tips?

Är det ni Inlöparna som organiserar allt själva?

Hur ser engagemanget och intresset kring initiativet ut utifrån?

Hur ser ert behov ut?

Får ni stöd och hjälp på annat håll?

Hade ni velat ha stöd och hjälp från annat håll?

Hur skulle ni vilja ha samarbete? Vill ni?

Vad har/ser ni för behov för ert initiativ?

Hur ser ni att ni kan få ert initiativ att fungera utifrån de behov som finns och utifrån de resurser som ni har?

Inom ett par år, var ser du Inlöparna?

Vad är resultatet av initiativet om fem år?

Eventuellt dessa frågor om de inte självmant kommer på tal:

Fråga vem jag kan höra med om Grytan

(Hur stor är anläggningen Grytan?

Vilka bor där?

Nationaliteter?

Hur många?

Fördelning mellan män, kvinnor, barn?

Hur länge brukar dem stanna där? Och sen?)

Genderperspektiv - kvinnor, män, barn som deltar i vilken utsträckning?

Varför lyckas ni få med vissa, och inte andra tror ni?

Finns en förklaring till detta på grund av andra omständigheter, och inte just i löpningen i sig?

Vilka föreställningar finns det för att kvinnor/flickor inte väljer att delta?

Alternativa aktiviteter för denna grupp ist för löpning, isf varför just dessa?

Är dessa kopplade till ursprungsidén?

Är det Inlöparnas ansvar att fundera över?

Har springinitiativet fått spin-off effekter? Isf, vilka?

Har det lett till någonting utöver just löpturerna i sig?

Är det fler Inlöparna på uppstart på andra ställen? (utöver Höga Kusten, Farsta). Malmö? (verkar så, senaste nämns i senaste Runners World). Göteborg?

Är det någonting som du vill tillägga som du anser särskilt relevant och intressant att känna till om organisationen? (med särskilt fokus på samspelet fysisk aktivitet och integration/inkludering)

Eventuella citat stämmer jag av med er innan publicering. Jag skickar även arbetet när det är klart.

Bilaga 2 - Frågeformulär Hej Främling!

Jag är student på mastersprogrammet i Sustainable urban management, dvs hållbar stadsutveckling, vid SLU, Alnarp.

Syftet med mastersarbetet är att undersöka hur/om fysisk aktivitet kan underlätta och främja integration och inkludering.

Varför jag har valt Hej Främling! i Östersund: de är grundarna, organisatörerna, har värdefulla erfarenheter från start som jag gärna vill ta del av. Kan väga både positivt och negativt, framgång samt motgång.

Är det OK att spela in/ta bilder?

Vill betona att det är samspelet fysisk aktivitet och integration/inkludering som jag är intresserad av, och där Inlöparna Östersund står i fokus.

För att skildra initiativet Hej Främling! skulle jag vilja ha svar på följande frågor:

Varför och hur startade Hej Främling?

Vad gör och är organisationen?

Hur många och vilka är ni som arbetar med projektet? (anställda respektive ideellt engagerade)

Hur ser samarbetet ut med Inlöparna?

Hur, och varför påbörjades ett samarbete?

Vad gör/har ni gemensamt med initiativet Inlöparna?

Vilka olika typer av (friskvårds)aktiviteter erbjuder ni?

Vilka är era så kallade regelbundna aktiviteter?

Hur ser intresset att delta ut?

Vilka aktiviteter är populärast/minst populära?

I vilken utsträckning deltar kvinnor, män, barn?

Varför lyckas ni få med vissa och inte andra, tror ni?

Finns förklaring till detta grundat i andra omständigheter? Isf, vilka?

Ni nämner inledningsvis på er hemsida att ni bygger relationer som bidrar till positiv integration. Utifrån Hej Främlings förståelse, vad betyder en positiv, respektive negativ integration?

Ni nämner också att ni har påverkat många människor. Vilka är det som ni har påverkat, och på vilket sätt?

Hur kom det sig att ni blev så pass uppmärksammade?

På vilka platser finns ni idag?

Vilka är det som kontaktar er för olika samarbeten idag?

Vad är det roligaste och mest stimulerande med att arbeta och driva Hej Främling?

Vilka har varit, och är, era främsta utmaningar framöver?

Vad är resultatet av initiativet om, säg, fem år?

Vilken typ av organisation vill ni att Hej Främling är och gör då?

Är det någonting som du vill tillägga som du anser särskilt relevant och intressant att känna till om organisationen? (med särskilt fokus på samspelet fysisk aktivitet och integration/inkludering?)

Eventuella citat stämmer jag av med er innan publicering. Jag skickar även arbetet när det är klart.

Bilaga 3 - Frågeformulär Östersund kommuns stadsträdgårdsmästare

Jag är student på mastersprogrammet i Sustainable urban management, dvs Hållbar stadsutveckling på Alnarp, SLU.

Syftet med mastersarbetet är att undersöka hur/om fysisk aktivitet kan underlätta och främja integration och inkludering.

Avsikten är att göra ett neddyk i form av en fallstudie, där man praktiskt och aktivt arbetar med just detta. Initiativet kallas Inlöparna Östersund, startade för nästan exakt två år sedan och har även spridits till andra ställen runt om i landet.

För att få en bredare kunskapsomfång vill jag gärna inkludera planerarperspektivet i studien, då framförallt planeringen av offentliga uteplatser och möjligheten till att vara fysisk aktiv, det vill säga hur man kan bygga in hälsa, integration och inkludering i staden.

På vilket sätt arbetar ni på Östersund kommun med utformningen av offentliga platser kopplat till fysisk aktivitet och rörelse?

På vilket sätt planerar ni in fysisk aktivitet i offentliga utemiljöer?
(med fokus på folkhälsa och integration snarare än t.ex. idrott)

Vilken plats ges motion och rörelse i det offentliga rummet?
Hur får vi fler att ägna sig åt fysisk aktivitet (tex motionslöpning) i det offentliga rummet? (inte bara de som i viss mån redan ägnar sig åt det, men viktigare de grupper som inte syns)

Vilka är framgångsrecept för att få folk att vara fysiskt aktiva i staden?

Vilka är det framförallt som använder stadsutrymmena med denna avsikt?

Varför tror ni att vissa grupper är mer fysiskt aktiva i staden än andra?

Hur planerar ni så att så många som möjligt kan ta staden i anspråk för fysisk aktivitet? (t.ex. flickor, kvinnor, nyanlända, immigranter...)

Stödjer kommunen aktivt initiativ för att uppmuntra till och främja fysisk aktivitet/sociala möten i staden? Isf, hur?

(Känner ni till t.ex. Inlöparna Östersund och Hej Främlings verksamheter?)

Ser ni möjligheter att arbeta med integration- och inkluderingsfrågor i utformandet av det offentliga rummet?

Kopplar ni samman integration och fysisk aktivitet i stadens utrymmen? Isf, på vilket sätt?

Anser ni att det är ert ansvar att göra det?

Är det någonting som du vill tillägga som du anser särskilt relevant eller intressant att känna till avseende planering kring fysisk aktivitet och integration?

Eventuella citat stämmer jag av med er innan publicering. Jag skickar även arbetet när det är klart.

Bilaga 4 - Frågeformulär deltagande löpare Inlöparna Östersund

Till mig själv: Tänk på att det kan vara en poäng att prata med deltagarna som just löpare snarare än del i ett integrationsprojekt..

Löpte du innan du kom till Sverige?

Vad tycker du om löpning, och vad tycker du om att springa just här?
(Intressant att få deras kommentar om skogen och mörkret!)

Springer du på egen hand?

Vad är det som gör just löpning till ett så bra initiativ - hade du hoppat på andra satsningar också, tex på någon annan sportaktivitet?

Borde vi försöka få nyanlända i Malmö att springa också - eller tror du att det finns viktigare aktiviteter att satsa på (som kan förbättra hälsa & integration)?

Varför är det så få kvinnor som är med, tror du?



Bild 13. Storsjön, Östersund. Bild av: Kristin Malmcrona Friberg, 2016.