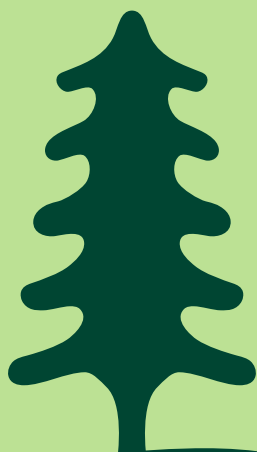
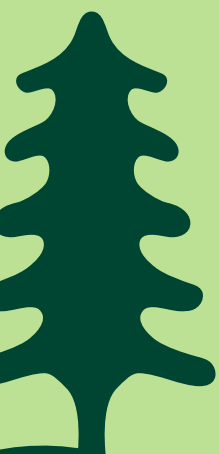


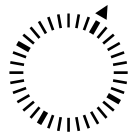


**Svenskt
Friluftsliv**

Tips! – De tre första stegen mot en mer inkluderande verksamhet



Tips! – Första stegen mot en mer inkluderande verksamhet



Vill ni påbörja en förändrings- och utvecklingsresa med sikte på en verksamhet där alla är välkomna och kan vara med? Då får ni här några korta och konkreta tips som ger er möjlighet att välkomna fler personer med NPF och även personer med kognitivt trötta hjärnor av andra orsaker exempelvis stress, utmattning eller psykisk ohälsa. Det vill säga en stor andel av alla som är ideellt aktiva!

- 1.** Försök att skaffa mer kunskap om hur det är att leva med kognitiva utmaningar såsom exempelvis NPF, stroke, utmattningssyndrom, stress och psykisk ohälsa. Det kan ni exempelvis göra genom att se de filmer som Svenskt Friluftsliv erbjuder.
- 2.** Starta er utvecklingsresa genom att arbeta med det diskussionsmaterial som finns till filmerna om NPF i friluftslivet.
- 3.** Använd enkla men effektiva modeller som hjälp i er verksamhet. Om ni önskar kan ni kan lära er mer om dessa modeller i de filmer om NPF som Svenskt Friluftsliv erbjuder.

Här får ni tre konkreta exempel på arbetsmodeller att använda i er verksamhet: Jobba med tydliggörande pedagogik i all verksamhet oavsett om det rör barn, ungdomar eller vuxna. Det funkar lika bra i styrelsearbete, säkerhetsfrågor samt i alla typer av verksamhet.

Använd tydliggörande pedagogik

Svara på dessa frågor som ofta ni kan så skapar ni tydlighet.

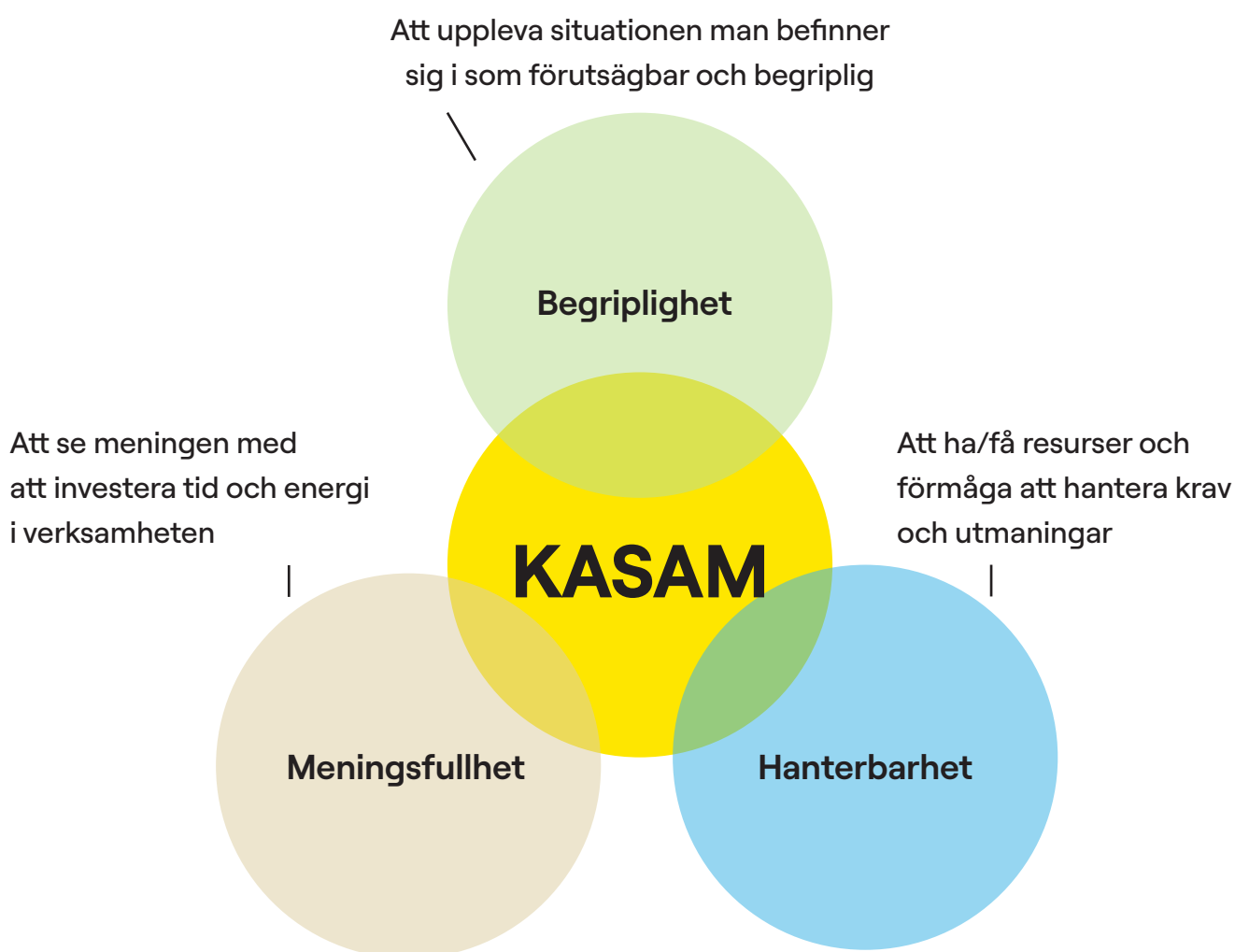
	Vad ska jag göra?	
	Varför ska jag göra det?	
	Hur länge?	
	Var ska jag vara?	
	Hur ska jag göra?	
	Med vem ska jag göra?	
	När ska jag göra?	
	Vad händer sedan?	

Tips! – Första stegen mot en mer inkluderande verksamhet

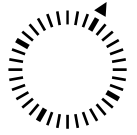


Jobba för att uppfylla en känsla av sammanhang (KASAM modellen av Anton Antonovsky) för att skapa en attraktiv verksamhet. Ju mer ni uppfyller av de olika delarna i denna modell desto fler kommer välja att vara aktiva hos er.

Försök att uppnå KASAM



Tips! – Första stegen mot en mer inkluderande verksamhet



Använd lösningsfokus med målbilder så ofta ni kan när ni arbetar tillsammans i er verksamhet. Det gäller all verksamhet oavsett om det rör barn, ungdomar eller vuxna. Det funkar lika bra i styrelsearbete, säkerhetsfrågor samt i alla verksamhetsfrågor.

Om ni använder lösningsfokus undviker ni lättare konfliktsituationer och alla kan vara med på sina villkor. Försök att alltid sätta upp målbilder som ni gemensamt kan arbeta mot i stället för att problemfokusera.

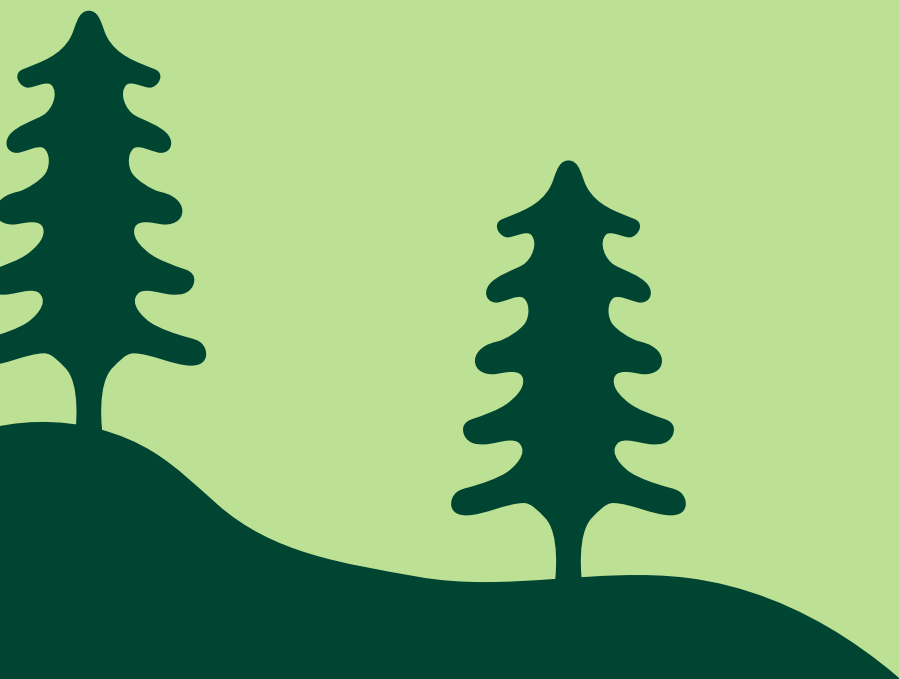
Använd lösningsfokuserat arbetssätt



RIKSFÖRBUNDET
Attention



**Svenskt
Friluftsliv**



Metodmaterialet är framtaget
av Riksförbundet Attention i
samverkan med Svenskt Friluftsliv

Produktionsbolag: Gabardin