

#BEACTIVE / DAY
2026

GUIDE FÖR PSYKISK HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE

För hälso- och träningsbranschen

Att främja säkrare, mer
inkluderande och mer positiva
träningsmiljöer



Co-funded by
the European Union

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

EUROSPORT

FÖRORD



Alex Corretja, Eurosports tennisexpert, tidigare världstvåa och Grand Slam-finalist

Inom idrotten – och i livet – fokuserar vi ofta på det vi kan se: spelaren, idrottaren, prestationen. Vi beundrar styrkan, skickligheten, resultaten. Men vi ser inte alltid vad som ligger bakom. Vi ser inte alltid tankarna, känslorna eller utmaningarna som följer med de stunderna. Och ändå är detta en grundläggande del av att vara människa.

Under många år har vi arbetat oerhört hårt med att förbättra våra färdigheter och vår kondition, men ibland har vi glömt bort det mentala. Vi glömmer att fråga oss: hur hanterar vi våra känslor? Hur andas vi i de avgörande ögonblicken? Hur hanterar vi pressen? Dessa aspekter är avgörande för både prestation och välbefinnande.

Det finns också en vanlig missuppfattning att framgång skyddar människor från psykiska problem. Så är inte fallet. Varje individ ställs inför olika slags problem. Inom idrotten finns uppmärksamhet, förväntningar och press, ofta redan från mycket tidig ålder. Att lära sig hantera detta samtidigt som man fortfarande utvecklas som människa är inte lätt, och det förtjänar förståelse.

Mental styrka är något som utvecklas över tid. Den kommer genom erfarenhet, genom hårt arbete och genom att gå igenom svåra stunder. Ibland inser man att man inte är redo och det är en del av processen. Saker händer inte från en dag till en annan. De kräver tålamod och uthållighet.

Idag tas mental hälsa på större allvar, vilket är ett positivt steg. Men vi lever också i en snabb värld där allt kan kännas omedelbart. Idrotten har dock sin egen rytm. Alla har sin egen process, och den kan inte jämföras med någon annan.

Att prata öppet om psykisk hälsa är avgörande. Det skapar empati och hjälper människor att känna sig mindre ensamma. När andra delar med sig av sina erfarenheter påminner det oss om att dessa utmaningar är en del av livet.

Fysisk aktivitet spelar också en nyckelroll. När du mår bra fysiskt mår ofta sinnet bättre också. Även 20 eller 30 minuter om dagen kan göra skillnad, det handlar om att skapa en vana.

Framför allt, acceptera dig själv. Acceptera nervositeten och pressen. Fokusera på din egen väg och lita på din process. För att ta hand om ditt sinne är inte skilt från prestationen eller från livet – det är en grundläggande del av båda.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

01 Om projektet #BEACTIVE DAY 2026	5
02 Introduktion	6
03 Psykisk hälsa, välbefinnande och fysisk aktivitet	10
DEL I – TRÄNINGSMILJÖER OCH PSYKISKT VÄLBEFINNANDE	18
04 Hur träningsmiljöer påverkar psykiskt välbefinnande	18
05 Risker i miljöer inom fitness- och träningssektorn	26
06 Skyddsfaktorer och god praxis i miljöer inom fitness- och träningssektorn	33
Expertinsikt: Dr. Karlie Intlekofer	39
DEL II – INDIVIDERS ERFARENHETER AV FYSISK AKTIVITET	40
07 Fysisk aktivitet som en resurs för psykiskt välbefinnande	40
08 Personliga risker kopplade till träning och fitnesskultur	46
09 Praktiska bemötanden för tränare, coacher och verksamheter	53
Expertinsikt – Dr. Karlie Intlekofer	59
Del III – BARN, UNGDOMAR OCH UNGA VUXNA	60
10 Fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar	61
11 Risker och skydd i träningsmiljöer för unga	66
12 God praxis för gym och tränare som arbetar med unga	71
Expertinsikt – Dr. Karlie Intlekofer	77
DEL V – IMPLEMENTERING OCH STÖDJANDE VERKTYG	78
13 En praktisk handlingsplan för aktörer inom fitness- och träningssektorn	78
14 Verktyg, checklistor och hänvisning vidare	85
15 Resurser för vidare stöd	92
16 Slutsats	99
Bilaga A. Arbetsdefinitioner	102
Bilaga B. Konceptnot	103
Bilaga C. Läs mer	107
Erkännanden	114

#BEACTIVE DAY 2026

01

Om projektet #BEACTIVE DAY 2026 PROJECT

Kampanjen **#BEACTIVE DAY** är ett ideellt europeiskt idrottsevenemang som förverkligar visionen om att få fler människor runt om i Europa att bli mer fysiskt aktiva och är utformad för att ta itu med problemet med inaktivitet genom kärnbudskapet **#BEACTIVE**. Finansierad av Europeiska unionen leds **#BEACTIVE DAY 2026** av EuropeActive och genomförs i partnerskap med dess nationella träningsorganisationer från Belgien, Grekland, Lettland, Nordmakedonien, Serbien, Spanien och Sverige.

Genom att främja ökat deltagande i fysiska aktiviteter i samband med den 23 september bidrar **#BEACTIVE DAY** kampanjen direkt till kontinentens största kampanj för att främja idrott och fysisk aktivitet – Europeiska kommissionens årliga European Week of Sport (EWoS). Detta stärker ytterligare fitnesssektorns växande bidrag till hälsofrämjande fysisk aktivitet (Health-Enhancing Physical Activity, HEPA). År 2026 har kampanjen ett särskilt fokus på psykisk hälsa inom fitness- och träningssektorn. Detta sker som ett erkännande av både de bevisade positiva effekterna av fysisk aktivitet på psykiskt välbefinnande och sektorns ansvar att aktivt stödja användarnas psykiska hälsa, särskilt bland yngre generationer som söker social gemenskap.

#BEACTIVE DAY fortsätter att spela en central roll i att mobilisera fitness- och träningssektorn och inspirera människor över hela Europa att anamma en aktiv livsstil. Kampanjen omfattar tusentals kostnadsfria evenemang och aktiviteter som äger rum i tränings- och sportanläggningar, parker, skolor, universitet och på arbetsplatser, och bjuder in alla att uppleva glädjen och fördelarna med att vara fysiskt aktiva.

Vi framför vårt uppriktiga tack till **professor Richard Peter Bailey**, **doktor Ra'ed Ali Mohammed Al-Khamaiseh** och **doktor Nadia Samsudin från UCSI University**, som har utvecklat innehållet i denna **#BEACTIVE DAY 2026**-guide om mental hälsa och välbefinnande, samt till **doktor Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), global forskare och certifierad personlig tränare, för hennes bidrag till avsnitten "Expertinsikt".

Läs mer om aktiviteterna inom **#BEACTIVE DAY** projektet 2026:

<https://www.europeactive.eu/projects/beactiveday2026>

och om den bredare **#BEACTIVE DAY** kampanjen:

www.beactiveday.eu

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH



Ε.Γ.Α.
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΙΔΙΟΚΤΗΤΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΩΝ ΑΤΤΙΚΗΣ

LVFA
Lithuanian
Veselbas un Fitness
asociācija





02 INTRODUKTION

Guiden för mental hälsa och välbefinnande har utvecklats som en del av #BEACTIVE DAY 2026-projektet.

Den är utformad för praktisk användning inom fitness- och träningssektorn: dess syfte är att hjälpa gymägare, chefer, tränare, instruktörer och andra intressenter att uppmärksamma betydelsen av psykiskt välbefinnande i den dagliga träningsverksamheten och omsätta denna förståelse i handling.

Guiden är avsedd att användas som ett arbetsverktyg. Verksamhetsutövare kan använda den för att se över nuvarande arbetssätt, stödja kompetensutveckling av personal, stärka rutiner för trygghet och hänvisning till stödsatser samt förbättra den övergripande upplevelsen för deltagare. I den meningen är den både en fristående resurs och en del av ett bredare program för stöd till sektorn.

Psykisk hälsa är en grundläggande del av den övergripande hälsan och välbefinnandet. Den påverkar hur människor tänker, känner, relaterar till andra och hanterar vardagens krav. Denna guide lyfter psykisk hälsa och välbefinnande som en central fråga för fitness- och fysisk aktivitetssektorn och **ger evidensbaserad, praktisk vägledning för att skapa stödjande och psykologiskt trygga miljöer.**

Fysisk aktivitet har en viktig roll i detta sammanhang. Den är relevant inte bara för den fysiska hälsan, utan också för välbefinnande, sociala relationer, självkänsla och delaktighet. Detta bredare perspektiv är viktigt eftersom **psykiskt välbefinnande inte bara påverkas av själva rörelsen, utan också av den miljö där aktiviteten sker.**

Fitness- och träningssektorn är väl positionerad för att bidra positivt. Gym, träningsanläggningar, studios, fritidsanläggningar och lokala aktörer skapar regelbundna möjligheter till rörelse, rutiner, stöd och kontakt med andra. De når också människor i olika åldrar, med olika bakgrund och olika erfarenhetsnivåer.

Effekterna av deltagande i träning är dock inte automatiskt positiva. **Träning kan bidra till bättre humör, ökad energi, stärkt självförtroende och social gemenskap, men träningsmiljöer kan också skapa press, jämförelser, exkludering och oro. Kvaliteten på miljön spelar därför en avgörande roll för det psykiska välbefinnandet.**

För vissa människor erbjuder träningsmiljöer struktur, uppmuntran och en känsla av framsteg. För andra kan de upplevas som skrämmande, alltför fokuserade på utseende eller präglade av snäva föreställningar om prestation, kroppsideal och framgång. Organisationskultur, personalens bemötande, kommunikation och hur verksamheten utformas påverkar alla om deltagandet upplevs som tryggt, respektfullt och stödjande.

Denna guide har utvecklats som ett svar på dessa verkligheter. Den bygger på aktuell evidens om fysisk aktivitet, psykiskt välbefinnande, träningsmiljöer, trygghetsarbete och inkluderande arbetssätt, samtidigt som den är inriktad på praktisk tillämpning i den dagliga träningsverksamheten. **Syftet är inte att ge klinisk vägledning inom psykisk hälsa, utan att hjälpa träningsaktörer att förstå hur deras miljöer och arbetssätt kan stödja välbefinnande och minska förebyggande risker.**

Guiden utforskar tre övergripande områden. För det första undersöks hur **träningsmiljöer**, organisationskultur och vardagliga arbetssätt påverkar psykiskt välbefinnande. För det andra behandlas **individens upplevelser av fysisk aktivitet**, inklusive både möjliga positiva effekter och potentiella risker kopplade till träning och träningskultur. För det tredje ägnas särskild uppmärksamhet åt **barn, ungdomar och unga vuxna**. Tidiga erfarenheter av fysisk aktivitet kan påverka självkänsla, välbefinnande och attityder till rörelse genom hela livet. Ett särskilt fokus på yngre målgrupper är därför motiverat både utifrån utvecklingspsykologiska aspekter och utifrån ansvar för trygghet och skydd.



Det övergripande syftet med denna guide är att stödja fitness- och träningssektorn i att skapa miljöer som är tryggare, mer inkluderande och mer lyhörda för psykisk hälsa och välbefinnande.

Yrkesverksamma inom fitness- och träningssektorn förväntas inte ställa diagnoser eller behandla psykisk ohälsa, men de har en viktig roll i att forma vardagliga upplevelser av aktivitet, uppmärksamma oro och agera på ett lämpligt sätt inom ramen för sin yrkesroll. Arbetsdefinitioner av centrala begrepp som används i denna guide finns i bilaga A för att stödja en enhetlig tolkning inom fitnesssektorn.

VEM ÄR DENNA GUIDE TILL FÖR?

Guiden är inte skriven som en klinisk manual för psykiatriska eller andra vårdprofessionella inom mental hälsa.

Den är framtagen för fitness- och träningssektorn och fokuserar på vad verksamheter kan göra inom sitt eget yrkesmässiga ansvarsområde. Syftet är att hjälpa läsaren att förstå relevansen av psykisk hälsa och välbefinnande i träningspraktiken samt att stödja en säkrare och mer inkluderande verksamhet i olika miljöer.



Gymägare, verksamhetsansvariga och chefer.

Dessa grupper påverkar organisationskultur, bemanning, policyer, kommunikation och den övergripande utformningen av träningsmiljöer. Deras beslut har betydelse för om miljöerna upplevs som trygga, inkluderande, välkomnande och stödjande för olika deltagare.

Yrkesverksamma inom fitness- och träningssektorn som arbetar direkt med deltagare.

Detta inkluderar personliga tränare, gruppträningstränare, coacher, studiopersonal och andra som leder eller övervakar träningspass. Dessa yrkesroller formar ofta den direkta upplevelsen av deltagande genom sitt språk, sitt bemötande, sina förväntningar och sina reaktioner på individuella behov.

Verksamheter som arbetar med barn, ungdomar och unga vuxna.

Detta inkluderar personal inom ungdomsträning, coacher, instruktörer och organisationer som erbjuder träningsmöjligheter för yngre åldersgrupper. I dessa sammanhang kräver frågor om självkänsla, utveckling, tillsyn, gränssättning och trygghetsarbete särskild uppmärksamhet.

Branschorganisationer, utbildningsaktörer och utbildningsanordnare.

Dessa grupper påverkar standarder, kvalifikationer, fortbildning samt bredare förväntningar på god praxis. Deras roll är viktig för att stödja en enhetlig och evidensbaserad ansats inom hela sektorn.

Branschorganisationer, utbildningsaktörer och utbildningsanordnare.

Även om dessa grupper inte nämns i denna guide, kan de också ha nytta av denna guide. Träningsmiljöer är en del av ett bredare ekosystem för hälsofrämjande arbete, stöd till välbefinnande och samhällsdeltagande. Av den anledningen kan guiden bidra till att informera samarbeten, strategiarbete samt lokala och nationella initiativ kopplade till fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande.

03 PSYKISK HÄLSA, VÄLBEFINNANDE OCH FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet kan ge ett viktigt bidrag till psykisk hälsa och välbefinnande. Regelbunden fysisk aktivitet kan stödja humöret, minska stress, öka energin och stärka det övergripande välbefinnandet.

För fitness- och träningssektorn är detta betydelsefullt eftersom många av de fördelar som människor värdesätter mest inte enbart handlar om fysiska resultat.

Fysisk aktivitet kan bidra till självkänsla, förmåga att hantera stress, struktur i vardagen och social gemenskap. Detta gör den mycket relevant för den dagliga träningspraktiken. Det innebär också att värdet av träning inte enbart bör diskuteras i termer av vikt, utseende eller prestation.

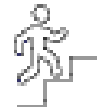
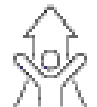


3.1 | Fysisk aktivitet och positivt välbefinnande

Psykiskt välbefinnande omfattar positiva tillstånd som att känna sig energisk, kapabel, socialt knuten och i stånd att hantera vardagens krav på ett bra sätt. Forskning visar att regelbunden träning kan hjälpa människor att känna sig mindre trötta, mer energiska och bättre rustade att fungera i vardagen.

Dessa effekter är mycket relevanta för träningsmiljöer. Många människor börjar på gym eller deltar i träningsprogram för att må bättre, få mer energi, sova bättre och hantera vardagens krav mer effektivt. En bred förståelse av välbefinnande är därför mer användbar än ett snävt fokus på kroppens form eller fysiska utseende.

Tabell 1. Positiva effekter på välbefinnande kopplade till regelbunden fysisk aktivitet

Fördelar	Vad forskningen visar	Vad detta innebär i praktiken
 Mindre trötthet	 Regelbunden träning kan hjälpa människor att känna sig mindre trötta	 Deltagare kan bli mer kapabla att hantera vardagens krav
 Ökad energi	 Träning kan förbättra känslan av energi	 Budskap kan föras på ökad känsla av aktivitet och mental vakenhet
 Ökad vitalitet	 Träning kan stärka känslan av välbefinnande och livfullhet.	 Träningsprogram kan marknadsföras som ett sätt att stödja det dagliga välbefinnandet
 Bättre vardagsfunktion	 Regelbunden rörelse kan stödja förmågan att hantera stress och fungera i vardagen	 Verksamheter kan beskriva träning som en del av en hälsosam rutin

3.2 | Fysisk aktivitet, stress och emotionell balans

Fysisk aktivitet kan också hjälpa människor att hantera stress mer effektivt. Vissa former av strukturerad aktivitet verkar vara särskilt hjälpsamma för detta ändamål, inklusive kropp- och själ-aktiviteter och lätt till måttlig träning som anpassas efter deltagarnas behov.

Evidensen inom detta område är inte densamma för alla typer av träning. Trots det är den övergripande slutsatsen relevant för praktiken. Strukturerade och **lämpligt anpassade former av aktivitet kan stödja emotionell balans och förmågan att hantera stress**, särskilt när aktiviteten matchar deltagarnas behov och förutsättningar.

Tabell 2. Former av aktivitet kopplade till minskad stress

Typ av aktivitet	Vad forskningen visar	Praktiska implikationer för verksamheter
	 En lovande metod rör stressreducering hos äldre	 Lätta pass med låg intensitet kan vara till hjälp för vissa grupper
	 Stöd som är konsistent i flera översiktsstudier	 Kropp - själ-aktiviteter kan vara användbara för deltagare som söker stöd
 Kombinerade träningsprogram	 Vissa positiva resultat har observerats när aerob träning kombineras med andra träningsformer	 Blandade träningsprogram kan fungera väl när de anpassas efter deltagarnas behov
 Lätt till måttlig träning	 Upplevs ofta som effektiv vid stresshantering	 Träning för välbefinnande behöver inte alltid vara intensiv

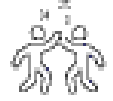
3.3 | Fysisk aktivitet och vanliga psykiska symtom

Forskning visar också att fysisk aktivitet kan bidra till att minska vanliga psykiska symtom.

I en bred grupp av vuxna, inklusive friska individer och personer med befintliga hälsotillstånd, har regelbunden fysisk aktivitet kopplats till förbättringar av depression, ångest och psykisk stress.

För denna guide är huvudpoängen enkel. Fysisk aktivitet bör förstås som ett trovärdigt och välbelagt sätt att främja psykiskt välbefinnande och bidra till att minska vissa vanliga former av emotionella svårigheter. I träningsmiljöer innebär det att träning kan lyftas fram som en del av en bredare välbefinnandekultur, samtidigt som man undviker överdrivna eller kliniska påståenden.

Tabell 3. Vanliga psykiska symtom och den fysiska aktivitetens roll

Område	Vad forskningen visar	Vad detta innebär för fitness- och träningsmiljöer
 Depression	 Fysisk aktivitet kan bidra till att minska symtom	 Fysisk aktivitet kan utgöra en del av en stödjande miljö för deltagare
 Ångest	 Fysisk aktivitet kan bidra till att minska symtom	 Program bör vara välkomnande och hanterbara, särskilt för nya deltagare
 Psykisk stress	 Fysisk aktivitet kan förbättra det allmänna emotionella välbefinnandet	 Träningsmiljöer kan stödja människor som upplever vardaglig emotionell press.

3.4 | Stödande roll och professionella gränser

De positiva effekterna av fysisk aktivitet är betydande, men de bör tolkas ansvarsfullt.

Fysisk aktivitet kan stödja psykiskt välbefinnande och minska vissa vanliga symtom, men den ersätter inte samtalsstöd, psykoterapi, läkemedelsbehandling eller andra former av kvalificerad vård när sådana insatser behövs.

För fitness- och träningssektorn är detta en viktig gränsdragning. **Verksamheter inom sektorn kan skapa stödande miljöer**, uppmuntra deltagande, minska förebyggbara risker och hänvisa personer till lämpligt stöd. **De bör inte framställa träning som en universallösning** eller som ett alternativ till professionell vård inom psykisk hälsa.

Tabell 4. Professionella gränser i träningsmiljöer

Vad aktörer inom fitness- och träningssektorn kan göra	Vad aktörer inom fitness- och träningssektorn bör hantera med försiktighet	Hänvisning behövs
 Uppmuntra fysisk aktivitet	 Ta upp svårigheter på ett stödande men begränsat sätt	 Allvarlig stress
 Skapa välkomnande miljöer	 Bemöt personliga berättelser utan att agera som en terapeut	 Risk för skada
 Använd ett positivt språk om välbefinnande	 Använd ett positivt språk om välbefinnande	 Misstänkt psykisk ohälsa utanför det professionella ansvarsområdet
 Var uppmärksam på varningssignaler	 Undvik att göra medicinska påståenden	 Frågor som rör trygghet eller akuta behov av psykiatrisk vård

”

Huvudbudskap

Fysisk aktivitet kan stödja psykiskt välbefinnande, men den ersätter inte kvalificerad psykiatrisk vård.

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

- 1 Presentera fysisk aktivitet som ett positivt stöd för humör, energi, stresshantering och det övergripande välbefinnandet.
- 2 Använd ett språk som speglar ett brett spektrum av fördelar, inklusive självkänsla, copingförmåga, vitalitet och vardagsfunktion, inte enbart vikt eller utseende.
- 3 Erbjud en variation av aktivitetsformer, eftersom olika deltagare kan svara bättre på olika typer av träning.
- 4 Undvik kliniska löften eller påståenden som går utöver verksamhetens kompetensområde inom psykisk hälsa.
- 5 Stöd regelbundet deltagande genom välkomnande, hanterbara och psykologiskt trygga upplevelser.
- 6 Använd rutiner för hänvisning eller vidareförmedling när deltagare uttrycker allvarlig psykisk stress eller psykiska svårigheter som ligger utanför fitness- och träningssektorns yrkesmässiga kompetensområde.



Varför detta förbättrar verksamheten

En bredare förståelse av fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande förbättrar kvaliteten i verksamheter inom fitness- och träningssektorn.

Den hjälper aktörer att kommunicera mer korrekt om effekter, utforma program utifrån det som är viktigt för deltagarna och skapa miljöer som stödjer hälsa i en mer helhetlig bemärkelse. Den bidrar också till en förflyttning bort från snäva träningsbudskap mot en mer inkluderande och hållbar syn på deltagande.



Exempel på god praxis

En användbar modell kan vara att ett gym introducerar en välbefinnandefokuserad introduktionsväg för nya medlemmar. Detta kan inkludera nybörjarvänliga pass, ett bemötande och språk från personalen som betonar humör, energi, självkänsla och vardagsrutiner, samt en enkel struktur för hänvisning till deltagare som uttrycker svårigheter. Ett sådant arbetssätt kan göra miljön mer stödjande utan att kräva att personalen agerar utanför sin yrkesroll.

DEL I – TRÄNINGSMILJÖER OCH PSYKISKT VÄLBEFINNANDE



04

HUR TRÄNINGSMILJÖER PÅVERKAR DET PSYKISKA VÄLBEFINNANDET

Psykiskt välbefinnande påverkas inte bara av den fysiska aktiviteten i sig, utan också av den miljö där aktiviteten äger rum.

Träningsmiljöer kan påverka hur människor känner sig före, under och efter deltagande. De kan främja självkänsla, tillhörighet och motivation, eller skapa obehag, prestationspress och självmedvetenhet.

För många människor är träningsmiljön en del av den samlade upplevelsen av träning. Lokalens utformning, personalens beteende, kommunikationen samt atmosfären som skapas av andra deltagare påverkar alla om deltagandet upplevs som positivt och hållbart över tid. Detta gör kvaliteten i miljön till en central fråga för fitness- och träningssektorn.

4.1 | Träningsmiljöer som sociala och emotionella rum

Gym och träningsanläggningar är inte bara platser där människor tränar.

De är också sociala miljöer där individer blir sedda, bedömda, stöttade, förbisedda, uppmuntrade eller jämförda. Dessa upplevelser kan ha stor betydelse för självkänsla, motivation och viljan att återkomma.

En positiv miljö kan hjälpa människor att känna tillhörighet. Den kan stödja rutiner, upplevelse av glädje och tillit till sammanhanget. Med tiden kan detta stärka deltagandet och göra fysisk aktivitet till en naturlig och värderad del av vardagen.

Tabell 5. Hur träningsmiljöer kan påverka psykiskt välbefinnande

Miljöfaktor	Positiv effekt	Potentiell negativ effekt
 Vänlig atmosfär	 Uppmuntrar självförtroende och återbesök	 En kylig atmosfär kan avskräcka deltagande
 Stöttande personal	 Hjälper till att känna sig trygga och välsedda	 Dåligt bemötande från personal kan öka obehag
 Känsla av tillhörighet	 Stärker samhörighet och motivation	 Att känna sig malplacerad kan öka oro
 Respekt för kultur	 Ökar självmedvetenhet och motivation	 En dömande miljö kan minska engagemang

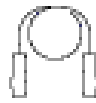
4.2 | Första intryck och psykologisk trygghet

Många beslut om huruvida man stannar kvar på ett gym eller återvänder efter ett första besök formas av tidiga intryck.

Människor lägger ofta märke till om miljön känns välkomnande, om personalen upplevs som tillgänglig, och om det verkar möjligt att delta utan att känna sig generad. Dessa tidiga signaler kan vara särskilt viktiga för nybörjare, äldre vuxna, personer som återvänder efter ett längre uppehåll och de som redan känner sig osäkra.

Psykologisk trygghet är därför en praktisk fråga, inte en abstrakt. En miljö som upplevs som hanterbar och respektfull har större sannolikhet att främja regelbundet deltagande. En miljö som känns skrämmande kan få människor att dra sig undan innan de potentiella fördelarna med aktivitet hinner upplevas.

Tabell 6. Faktorer som formar första intryck i fitness- och träningssektorn

Faktor	Varför det är viktigt
 Hälsning och välkomnande från personal	Hjälper människor att känna sig sedda och accepterade
 Tydlig information	Minskar osäkerhet och förvirring
 Nybörjarevänlig atmosfär	Gör deltagande mer tillgängligt
 Synlig, inkluderande budskap	Signalerar att olika människor är välkomna
 Lättförståliga regler	Minskar press under de första besöken

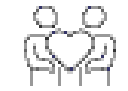
4.3 | Personalens beteende och vardaglig kommunikation

Personalen spelar en avgörande roll i att forma den emotionella tonen i en miljö inom fitness- och träningssektorn.

Hur människor blir hälsade på, tillrättavisade, uppmuntrade och tilltalade påverkar om de känner sig respekterade och stöttade. Även små interaktioner kan påverka självförtroende och viljan att delta.

Kommunikation spelar roll både formellt och informellt. Instruktioner, återkoppling, marknadsföringsbudskap och vardagliga kommentarer kan antingen stärka känslan av tillhörighet eller öka pressen. Respektfull, uppmuntrande och icke-dömande kommunikation är därför en central del av god praxis.

Tabell 7. Kommunikation och psykiskt välbefinnande i fitness- och träningsmiljöer

Typ av kommunikation	Stödjande tillvägagångssätt	Icke-stödjande tillvägagångssätt
 Återkoppling under träning	 Tydlig, lugn och respektfull	 Skambetäckande eller hånfull
 Motivation	 Uppmuntrande och realistisk	 Pressande eller aggressiv
 Målsättning	 Fokuserad på välbefinnande och framsteg	 Fokuserad på ensamt utseende
 Allmän interaktion	 Vänlig och tillgänglig	 Avståndstagande eller avfärdande

Huvudbudskap

Hur personalen pratar kan påverka hur människor känner inför träning, miljön och sig själva.

4.4 | Organisationskultur och vardaglig praktik

Psyiskt välbefinnande i miljöer inom fitness- och träningssektorn påverkas inte enbart av enskilda medarbetare.

Det formas också av organisationens bredare kultur. Detta omfattar vad som belönas, vad som normaliseras, hur framgång definieras samt vilka kroppar, mål och beteenden som betraktas som önskvärda.

En kultur som enbart fokuserar på utseende, intensitet eller prestation kan skapa utanförskap för många användare. En kultur som i stället värdesätter inkludering, glädje, utveckling, säkerhet och respekt har större sannolikhet att stödja en bredare grupp deltagare. Detta är särskilt viktigt i miljöer som vill attrahera nya eller underrepresenterade grupper.

Tabell 8. Organisationskultur och sannolika effekter

Kulturell inriktning	Sannolik effekt på deltagande
 Inkludering och respekt	 Stödjer tillhörighet och återkommande deltagande
 Glädje och utveckling	 Främjar hållbart deltagande
 Säkernet och stöd	 Bygger förtroende för miljön
 Utseende och perrektion	 Kan öka press och självkritik
 Extrem fokus	 Kan avskräcka nybörjare och mindre självsäkra användare

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

- 1 Se miljön som en del av tjänsten, inte bara en bakgrund till träning.
- 2 Gå igenom skyltar, affischer, sociala medier och marknadsföring för att säkerställa att de främjar inkludering och välbefinnande.
- 3 Gör första besöken enklare genom ett varmt välkomnande, tydlig information och nybörjarvänliga upplägg.
- 4 Minska signaler som får människor att känna sig observerade, dömda eller malplacerade.
- 5 Utbilda personal i respektfullt, uppmuntrande och icke-dömande språkbruk.
- 6 Bygg en kultur som värdesätter glädje, utveckling, säkerhet och respekt - inte enbart utseende eller prestation.

Varför detta förbättrar verksamheten

En stödjande miljö inom fitness- och träningssektorn gör det enklare för människor att börja, fortsätta och dra nytta av fysisk aktivitet.

Det förbättrar kvaliteten på deltagarupplevelsen och hjälper aktörer att nå en bredare målgrupp. Det stärker också förtroendet för verksamheten och bidrar till en mer inkluderande och långsiktigt hållbar modell för träningsutbud.

”

Exempel på god praxis

Ett användbart tillvägagångssätt vore att ett gym eller en träningsanläggning ser över hela upplevelsen för en ny medlem, från ankomst till första träningspasset. Detta kan inkludera manus för hur personalen välkomnar nya besökare, tydligare introduktionsinformation, nybörjarvänliga introduktionspass samt en genomgång av språket som används i affischer och på sociala medier. Små förändringar av detta slag kan göra miljön mer stödjande och kan förbättra både deltagande och kvarhållande av medlemmar.





05

RISKER I MILJÖER INOM FITNESS- OCH TRÄNINGSSSEKTORN

Miljöer inom fitness- och träningssektorn kan stödja psykiskt välbefinnande, men de kan också skapa tryck som minskar deltagande eller får människor att känna sig obekväma.

Dessa påfrestningar är inte alltid tydliga. De uppstår ofta genom vardagliga inslag i miljön, såsom hur kroppar visas, tonen i kommunikationen eller de sociala förväntningar som kopplas till träning.

Att förstå dessa risker är viktigt för en god praxis. En miljö kan vara fysiskt säker, men ändå känns psykologiskt svår att gå in i eller stanna kvar i. Om aktörer vill främja välbefinnande behöver de inte bara förstå fördelarna med fysisk aktivitet, utan också de risker som vissa deltagare kan uppleva i träningsmiljöer.

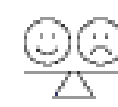
5.1 | Intimidation och rädsla för att bli dömd

Många upplever gym som skrämmande, särskilt när de är nya, återvänder efter ett längre uppehåll eller är osäkra på vad de ska göra.

De kan oroa sig för att bli iakttagna, dömda, korrigerade offentligt eller jämförda med andra. Denna rädsla för att bli bedömd kan minska självförtroendet redan innan deltagandet har börjat.

Intimidation påverkas ofta av den övergripande atmosfären i miljön. Högljudda utrymmen, mycket självsäkra och erfarna användare, obekant utrustning eller en kultur som präglas av ständig prestation kan göra deltagandet mindre hanterbart. För vissa personer är den största barriären inte motivation, utan obehag.

Tabell 9. Källor till intimidation i miljöer inom fitness- och träningssektorn

Källa till intimidation	Potentiell effekt på deltagare
 Rädsla för att bli iakttagen	Ökad självkritik och självmedvetenhet
 Okänd utrustning	Oro för att göra fel
 Mycket självsäkra användare	Känsla av att inte passa in
 Offentlig kritik	Skamkänslor och tillbakadragande
 Brist på vägledning	Minskad vilja att prova nya saker

5.2 | Utseendepress och kroppsliga självbildsbekymmer

Miljöer inom fitness- och träningssektorn lägger ofta stor vikt vid utseende. Speglar, affischer, marknadsföringsbilder och innehåll i sociala medier kan signalera att framgång är kopplad till en viss kroppstyp eller ett visst visuellt resultat.

Detta kan skapa press för personer som redan känner osäkerhet kring sin kropp eller som inte identifierar sig med de bilder som presenteras.

Kroppsuppfattningsrelaterade bekymmer kan påverka både män och kvinnor, liksom yngre och äldre vuxna. För vissa deltagare är problemet inte själva träningen, utan känslan av att deras kropp bedöms utifrån en orealistisk standard. När detta sker kan miljön upplevas som en källa till stress snarare än stöd.

Tabell 10. Utseenderelaterade påfrestningar i miljöer inom fitness- och träningssektorn

Källa till press	Varför det är viktigt
 Speglar	Kan öka självövervakning och obehag
 Realiserade kroppsbilder	Kan begränsa uppfattningen om vem som hör hemma
 Utseendefokuserade budskap	Kan skifta fokus bort från välbefinnande
 Förändrings-/ "transformation"-kultur	Kan skapa orealistiska förväntningar

5.3 | Social jämförelse och prestationskultur

Träning sker ofta i delade miljöer, vilket gör social jämförelse svår att undvika.

Personer kan jämföra sina kroppar, sin konditionsnivå, styrka, färdigheter eller framsteg med andras. I vissa miljöer förstärks denna jämförelse genom synlig prestationsdata, tävlingsinslag eller informella statushierarkier bland användare.

Jämförelse är inte alltid negativ, men den blir problematisk när den leder till skamkänslor, minskad motivation eller en känsla av misslyckande. Detta är särskilt sannolikt när miljön premierar intensitet, snabbhet eller synliga prestationer mer än individuell utveckling. En stark prestationskultur kan motivera vissa personer, men samtidigt avskräcka många andra.

Tabell 11. Risker kopplade till social jämförelse i miljöer inom fitness- och träningssektorn

Kännetecken	Varför det är viktigt
 Synliggörande av prestationer	Press att hänga med
 Konkurrensinriktad atmosfär	Rädsla för att inte räcka till
 Informella statushierarkier	Känsla av att vara mindre kompetent eller mindre välkommen
 Konstant jämförande (benchmarking)	Minskad glädje och självförtroende

Huvudbudskap

Det är inte alla deltagare som vill tävla, jämföra sig med andra eller uppträda inför publik.

5.4 | Uteslutning och brist på tillhörighet

Vissa risker uppstår när människor inte känner att miljön är avsedd för dem.

Detta kan påverka nybörjare, äldre vuxna, personer med funktionsnedsättning, personer i större kroppar, kvinnor i mansdominerade miljöer eller andra som upplever sig socialt eller kulturellt annorlunda än den dominerande gruppen. Även när uteslutning inte är avsiktlig kan den ändå ha stark effekt.

Brist på tillhörighet utvecklas ofta genom små signaler. Det kan handla om avsaknad av igenkännbara bilder, antaganden om förkunskaper, personal som endast riktar sig till självsäkra användare eller rutiner som verkar anpassade för en snäv typ av deltagare. Med tiden kan dessa signaler minska både deltagande och förtroende.

Tabell 12. Signaler som kan minska tillhörighet

Signal	Potentiell effekt
 Många uppfattningar om vem som utövar träning	Människor kan känna att miljön inte är till för dem
 Deltaganden om förkunskaper	Nyborjare kan känna sig otillräckliga
 Begränsad uppmärksamhet från personal	Mindre självsäkra användare kan känna sig ignorerade
 En standardiserad ("one-size-fits-all") träning	Vissa deltagare kan känna sig exkluderade

5.5 | Blandade åldersmiljöer och skyddsfrågor

Vissa miljöer inom fitness- och träningssektorn samlar vuxna, tonåringar och yngre användare i samma utrymme.

Detta kan skapa värdefulla möjligheter, men kan också innebära skydds- och välbefinnanderelaterade utmaningar om gränser, tillsyn och förväntningar inte är tydliga. Unga personer kan exponeras för vuxna träningskulturer, kroppsideal eller beteendemönster som inte är lämpliga för deras ålder eller utvecklingsnivå.

Skydd handlar inte enbart om allvarlig skada. Det handlar också om att skapa förutsättningar där yngre användare känner sig trygga, respekterade, övervakade och skyddade från tryck som de inte är redo att hantera. Där blandade åldersmiljöer finns behöver dessa frågor hanteras med särskild omsorg.

Tabell 13. Risker i blandade åldersmiljöer inom fitness- och träningssektorn

Problem	Varför det är viktigt
 Exponering för vuxen träningskultur	Kan normalisera orealistiska mål eller beteenden
 Begränsad tillsyn	Kan öka risk och osäkerhet
 Tydliga gränser	Kan underminera trygghet och tillit
 Åldersolämpliga förväntningar	Kan skapa press eller förvirring

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

1

Identifiera delar av miljön som kan få människor att känna sig iakttagna, dömda eller malplacerade.

2

Minska onödig utseendepress i affischer, budskap och innehåll i sociala medier.

3

Undvik att skapa en kultur där jämförelse och offentlig prestation blir oundvikliga.

4

Säkerställ att nybörjare och mindre självsäkra användare får synligt stöd och vägledning.

5

Granska om olika grupper kan se sig själva representerade i miljön och i kommunikationen.

6

Inför tydliga rutiner för barnskydd när barn, ungdomar och vuxna delar träningsutrymmen.

Varför detta förbättrar verksamheten

Att identifiera risker i miljöer inom fitness- och träningssektorn hjälper aktörer att skapa mer välkomnande och långsiktigt hållbara miljöer för en bredare grupp deltagare.

Det kan minska avhopp, stärka förtroendet och förbättra den samlade upplevelsen av träning. Det visar också att psykiskt välbefinnande inte enbart formas av själva aktiviteten, utan också av de villkor och den miljö där aktiviteten genomförs.



Exempel på god praxis

Ett användbart tillvägagångssätt vore att ett gym eller en träningsanläggning genomför en enkel riskgenomgång av deltagarupplevelsen. Detta kan inkludera att gå igenom lokalen ur en nybörjares perspektiv, granska affischer och digitalt innehåll för eventuell utseendepress samt kontrollera om personalens rutiner ger tillräckligt stöd till mer tystlåtna eller mindre självsäkra användare. En sådan kort genomgång kan hjälpa till att identifiera hinder som annars lätt förbises ur ett ledningsperspektiv.



06

SKYDDSAKTORER OCH GOD PRAXIS I MILJÖER INOM FITNESS- OCH TRÄNINGSEKTORN

Risks in fitness settings can be reduced through thoughtful design, good leadership, and everyday practice. Protective factors are the features of an environment that help people feel safe, respected, supported, and able to take part.

In fitness settings, these factors can improve both mental wellbeing and the overall quality of participation.

Good practice does not depend on a single programme or policy. It grows from the combined effect of staff behaviour, organisational culture, communication, layout, routines, and expectations. When these elements work together, the setting is more likely to feel welcoming and sustainable for a wider range of users.

6.1 | Psykologisk trygghet

Psykologisk trygghet innebär att människor känner att de kan delta utan rädsla för förnedring, förlöjligande eller onödig bedömning.

I miljöer inom fitness- och träningssektorn handlar detta bland annat om att kunna ställa frågor, göra misstag, hålla ett hanterbart tempo och be om hjälp vid behov. Det är särskilt viktigt för nybörjare, mindre självsäkra användare och personer som återvänder efter en svår period.

En psykologiskt trygg miljö stödjer lärande och deltagande. Den hjälper människor att fokusera på själva aktiviteten i stället för att behöva skydda sig mot skamkänslor. Detta kan göra träning mer hanterbar och mer givande.

Tabell 14. Kännetecken för psykologisk trygghet i miljöer inom fitness- och träningssektorn

Egenskap	Hur det ser ut i praktiken
 Respektfull interaktion	Personal och användare bemöter varandra med artighet
 Låg rädsla för att göra bort sig	Människor kan be om hjälp utan att känna sig utsatta
 Tillåtelse att utvecklas i egen takt	Nybörjare förväntas inte hänga med i samma tempo
 Stödjande syn på misstag	Misstag betraktas som en naturlig del av lärandet

6.2 | Inkluderande och respektfull kommunikation

Kommunikation är en av de starkaste skyddsfaktorerna i alla miljöer inom fitness- och träningssektorn.

De ord som används av personalen, tonen i marknadsföringsmaterial och budskapen som visas i miljön bidrar alla till hur människor känner sig. Inkluderande och respektfull kommunikation kan minska oro, stärka förtroende och göra deltagande mer möjligt.

God kommunikation undviker skambeläggning, stereotyper och snäva definitioner av framgång. Den fokuserar i stället på hälsa, välbefinnande, utveckling, glädje och individuella behov. Detta gör miljön mer stödjande för en bredare grupp deltagare.

Tabell 15. Kommunikationsmetoder som främjar psykiskt välbefinnande

Metod	Potentiell effekt
 Användning av välkomnande ord	 Minskar osäkerhet och oro
 Fokus på framsteg, inte perfektion	 Stärker självförtroende och ihärdighet
 Utvecklande av tveksamerelaterad press	 Minskar kroppsrelaterat obehag
 Roliga och lugna instruktioner	 Bidrar till ökad trygghetskänsla



Huvudbudskap

Människor är mer benägna att återvända när kommunikationen får dem att känna sig respekterade, kompetenta och välkomna.

6.3 | Nybörjarvänlig design och rutiner

Många skyddsfaktorer är praktiska och synliga.

Tydlig skyltning, begripliga rutiner, lättillgängliga ingångspunkter samt stöd vid första besök kan minska osäkerhet och göra en miljö mer hanterbar. Dessa inslag är särskilt viktiga för personer som är nya inom träning eller ovana vid gymkulturen.

En nybörjarvänlig miljö innebär inte sänkta krav. Det handlar istället om att avlägsna onödiga hinder som gör deltagande svårare än nödvändigt. Detta förbättrar tillgängligheten utan att kompromissa med kvaliteten.

Tabell 16. Nybörjarvänliga funktioner i träningsmiljöer

Funktion	Varför det hjälper
 Roliga anvisningar och skyltning	 Minskar förvirring i obekanta miljöer
 Introduktionsinformation	 Hjälper individer att förstå vad de kan förvänta sig
 Enkla introduktionsprocesser	 Gör första besöken mer hanterbara
 Synligt personalstöd	 Uppmuntrar till frågor och skapar trygghet

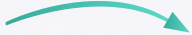
6.4 | Stödjande personalpraxis och organisationskultur

Skyddande miljöer är beroende av personal och ledarskap.

Personal behöver kunskap om hur de kan välkomna olika användare, bemöta frågor och farhågor på ett adekvat sätt samt upprätthålla en respektfull och stödjande kommunikation. Ledningen har ansvar för att säkerställa att policys, förväntningar och budskap främjar inkludering och välbefinnande snarare än press och exkludering.

Kulturen är central eftersom den formar vad som uppfattas som normalt i verksamheten. När omsorg, säkerhet, uppmuntran och respekt betraktas som normer, är det mer sannolikt att deltagare känner sig stödda. Om däremot press, förlöjligande eller snäva ideal tolereras, blir miljön mindre skyddande.

Tabell 17. Organisatoriska arbetssätt som stärker skyddsfaktor

Arbetssätt	Potentiell effekt
 Personalutbildning i kommunikation och inkludering	 Mer konsekvent deltagarupplevelse
 Roliga uppförandestandarder	 Starkare känsla av trygghet och respekt
 Synligt stöd för olika användargrupper	 Starkare känsla av tillhörighet
 Ledarskapets betoning av välbefinnande och inkludering	 En mer positiv organisationskultur

6.5 | Tydliga rutiner för stöd, oro och rapportering

Skyddande miljöer bygger inte enbart på god vilja. De kräver även tydliga rutiner för hur situationer ska hanteras när oro uppstår.

Detta innefattar kunskap om hur man bör agera vid stressreaktioner, olämpligt beteende, säkerhets- och skyddsfrågor samt vid avslöjanden som kräver stöd utöver den normala träningsverksamheten.

Tydliga rutiner hjälper personal att agera med trygghet och konsekvens. De bidrar också till att deltagare kan lita på att verksamheten tar välbefinnande på allvar. Utan klara rutiner kan även välmående personal uppleva osäkerhet kring hur de ska agera.

Tabell 18. Centrala rutiner som stödjer säkrare träningsmiljöer

Rutin			
			
rapporteringsvägar	hänvisning och vidare stöd		Beteenderegler och konsekvenser
Varför det är viktigt			
			
Gör det möjligt för personal och användare att lyfta oro på ett tryggt sätt	Möjliggör adekvata insatser vid psykisk eller annan belastning	Skyddar barn, unga och sårbara vuxna	Förtydligar vad som är acceptabelt och inte

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

- 1 Integrera psykologisk trygghet i det dagliga arbetet, särskilt för nybörjare och mindre självsäkra användare.
- 2 Tillhandahåll personalutbildning i inkludering, kommunikation, gränssättning samt lämpliga bemötanden vid oro.
- 3 Använd kommunikation som är respektfull, uppmuntrande och inriktad på välbefinnande snarare än skam eller utseende.
- 4 Tydliggör förväntningar kring beteende för både personal och deltagare.
- 5 Granska verksamheten ur ett förstahandsperspektiv som ny besökare och avlägsna hinder som kan undvikas.
- 6 Inför enkla och synliga rutiner för rapportering av oro, skyddsåtgärder samt hänvisning till vidare stöd.

Varför detta förbättrar verksamheten

Skyddsfaktorer bidrar till att skapa miljöer där fler personer kan delta med trygghet och tillförsikt.

De förbättrar deltagarupplevelsen, främjar kvarvaro och minskar risken för undvikbar skada. De stärker även trovärdigheten inom fitness- och träningssektorn genom att tydliggöra att en god verksamhet inte enbart omfattar fysisk säkerhet, utan även psykologisk och social omsorg.



Exempel på god praxis

Ett användbart tillvägagångssätt är att en träningsaktör inför en kortfattad standard för "välkomnande och stöd" som omfattar samtliga personalroller. Detta kan inkludera gemensamt överenskomna sätt att hälsa nya användare välkomna, erbjuda hjälp, förklara rutiner, bemöta osäkerhet samt uppmärksamma och lyfta oro. En sådan enkel och gemensam standard kan bidra till att miljön upplevs som mer enhetlig, mer stödjande och lättare att orientera sig i.

EXPERTINSIKT:



Dr. Karlie Intlekofer

Global forskare och personlig tränare, Matrix Fitness

F: Utifrån din erfarenhet, hur kan gymägare skapa en mer välkomnande miljö redan från början?

S: Första intryck har stor betydelse. Hur ett gym är organiserat, dess planlösning, skyltning och receptionsområde kan omedelbart påverka om någon känner sig bekväm eller malplacerad. Tydlig orientering, synliga ingångspunkter och ett vänligt första bemötande kan göra stor skillnad, särskilt för nya eller mindre självsäkra medlemmar.

F: Vilka praktiska förändringar kan gymägare genomföra för att förbättra den övergripande miljön?

S: Små, medvetna åtgärder kan ha stor effekt. Exempelvis att skapa tydligt avgränsade områden för nybörjare, använda enkel och synlig vägvisning samt säkerställa att miljön är lätt att förstå. Det handlar om att minska osäkerhet och hjälpa människor att känna sig trygga i hur de ska komma igång.

F: Hur viktig är kommunikationen i gymmiljön?

S: Den är avgörande. Det som förmedlas på väggar, skärmar eller i sociala medier påverkar hur människor uppfattar träning. Att förflytta fokus från utseende till hälsa, träningsglädje och långsiktigt välbefinnande bidrar till en mer positiv miljö. Det är också viktigt att spegla mångfald i bildmaterial så att fler kan känna sig representerade.

F: Är det något som ofta förbises?

S: Ja: den kultur som kommuniceras visuellt. Att lyfta fram medlemmars berättelser, uppmärksamma kontinuitet och ansträngning samt tillgängliggöra stödresurser bidrar till att miljön upplevs som mer inkluderande och stödjande.

DEL II – INDIVIDERS ERFARENHETER AV FYSISK AKTIVITET

07

FYSISK AKTIVITET SOM
EN KÄLLA TILL PSYKISKT
VÄLBEFINNANDE

Fysisk aktivitet kan utgöra en värdefull resurs för psykiskt välbefinnande i vardagen. Den kan bidra till förbättrat stämningsläge, minskad stress, ökad energi samt hjälpa människor att känna sig mer kompetenta och ha större upplevelse av kontroll.

För många deltagare är dessa effekter en del av anledningen till att de väljer att vara fysiskt aktiva. I träningsmiljöer innebär detta att träning bör förstås i vidare termer än enbart fysisk förändring. Den kan påverka hur människor mår, hur de hanterar utmaningar och hur de fungerar i det dagliga livet. Detta ger fitness- och träningssektorn en viktig roll i att främja välbefinnande genom regelbundet, positivt och hanterbart deltagande.

7.1 | Fysisk aktivitet som en del av vardaglig hantering

Många människor använder fysisk aktivitet som ett sätt att hantera vardagens krav.

Aktivitet kan bidra med struktur, rutiner, avledning från stress samt en känsla av rörelse bort från mental eller emotionell stagnation. Den kan också skapa en skyddad stund under dagen som är inriktad på egenomsorg och återhämtning. Denna hanterande funktion kan vara särskilt betydelsefull under perioder av press, osäkerhet eller förändring. Träning kan hjälpa människor att känna sig lugnare, klarare i tanken och mer till ro efteråt. För vissa blir den en viktig del i att upprätthålla balans mellan arbete, familj och andra ansvar.

Tabell 19. Hur fysisk aktivitet kan stödja vardaglig hantering

Funktion	Vad den kan erbjuda
Rutiner	✓ En regelbunden struktur i veckan
Stresslindring	✓ Ett sätt att minska spänning och mental belastning
Egentid	✓ Utrymme för egenomsorg och återhämtning
Emotionell återställning	✓ En förändring av tillstånd efter en svår dag

7.2 | Självförtroende, självkänsla och en känsla av framsteg

Fysisk aktivitet kan även stödja välbefinnande genom att hjälpa människor att känna sig kapabla.

När deltagare lär sig nya färdigheter, genomför ett träningspass eller märker förbättring över tid kan de få ökad tilltro till sin egen förmåga. Detta kan stärka motivationen och göra framtida deltagande mer hanterbart och upplevas som mer möjligt att genomföra. En känsla av framsteg är viktig även när förändringarna är små. För vissa deltagare kan det i sig vara betydelsefullt att regelbundet dyka upp, känna sig mer bekväm i miljön eller klara av en aktivitet som tidigare upplevdes som svår. Dessa erfarenheter kan stödja psykiskt välbefinnande eftersom de stärker upplevelsen av kompetens och personlig handlingsförmåga.

Tabell 20. Hur träning kan bygga självförtroende

Upplevelse	Potentiell effekt på välbefinnande
Genomföra ett träningspass	Ökad känsla av prestation
Lära sig en ny rörelse	Ökat självförtroende
Uppmärksamma framsteg	Starkare motivation och tilltro till den egna förmågan
Känna sig mer kapabel	Förbättrad känsla av kontroll

7.3 | Glädje, mening och positivt engagemang

Människor är mer benägna att fortsätta vara fysiskt aktiva när deltagandet upplevs som lustfyllt eller meningsfullt.

Glädje kan uppstå genom själva rörelsen, genom den sociala miljön, genom tillfredsställelsen i ansträngning eller genom känslan av att göra något som upplevs som värdefullt. Dessa positiva upplevelser utgör en central del av hur fysisk aktivitet kan bidra till psykiskt välbefinnande.

Även mening har stor betydelse. Vissa personer värderar träning eftersom den hjälper dem att ta hand om sin hälsa, återknyta till sig själva, stödja återhämtning eller känna samhörighet med en grupp. När aktiviteten överensstämmer med individens värderingar eller mål ökar sannolikheten för att den blir en stabil och positiv del av livet.

Tabell 21. Källor till positivt engagemang i fysisk aktivitet

Källa	Varför det är viktigt
Glädje	Främjar regelbundet deltagande
Social samhörighet	Bidrar till upplevelsen av delaktighet och stöd
Personlig mening	Stärker engagemang och ihärdighet
Tillfredsställelse av ansträngning	Bidrar till positivt engagemang

Huvudbudskap

Människor är mer benägna att fortsätta vara fysiskt aktiva när träning upplevs som givande, meningsfull och hanterbar.

7.4 | Social samhörighet och tillhörighet

Fysisk aktivitet sker ofta tillsammans med andra, vilket kan utgöra en viktig del av dess värde.

Gruppträning, gemensamma träningsytor, promenadgrupper och informella rutiner kan alla skapa möjligheter till social kontakt. Även korta, positiva interaktioner kan bidra till att deltagandet upplevs som mindre isolerat och mer uppmuntrande.

Tillhörighet är särskilt betydelsefull för personer som känner sig fränkopplade, osäkra eller nya inom träning. En miljö som erbjuder socialt stöd utan krav eller press kan stärka både deltagande och välbefinnande. För vissa individer är relationen till personal eller andra deltagare en central faktor bakom att de fortsätter att komma tillbaka.

Tabell 22. Sociala aspekter av fysisk aktivitet och välbefinnande

Social aspekt	Potentiell effekt
Gemensam aktivitet	Minskar känslan av isolering
Vänligt bemötande från personal	Ökad trygghet och tillit
Gruppdeltagande	Starkare motivation och tillhörighet
Regelbunden social rutin	Stödjer fortsatt engagemang

7.5 | Stöd för välbefinnande inom professionella gränser

Fysisk aktivitet kan vara en viktig resurs för psykiskt välbefinnande, men den behöver samtidigt presenteras på ett ansvarsfullt sätt.

Yrkesverksamma inom fitness kan stödja deltagande, främja positiva upplevelser och uppmärksamma att träning har betydelse utöver enbart fysiska resultat. Samtidigt måste de hålla sig inom ramen för sin professionella roll.

Detta innebär att stödja välbefinnande utan att inta en terapeutisk roll eller ge kliniska löften. Målet är att skapa förutsättningar där deltagare kan dra nytta av aktiviteten, samtidigt som det finns en medvetenhet om när ytterligare stöd eller hänvisning kan behövas. Ansvarsfullt arbetssätt stärker tillit och skyddar både personal och deltagare.

Tabell 23. Stöd för välbefinnande inom professionella ramar

Lämplig roll för träningsverksamhet	Utanför träningsverksamhetens normala ansvarsområde
 Uppmuntra regelbundet deltagande	 Diagnostisera psykiska hälsotillstånd
 Stödja självförtroende och tider	 Erbjud terapi eller behandling
 Skapa positiva miljöer	 Ge kliniska löften
 Hänvisa vid behov	 Hantera komplexa psykiska hälsotillstånd på egen hand

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

1. Kommunicera om fysisk aktivitet på ett sätt som inkluderar copingstrategier, självförtroende, glädje och social samhörighet, inte enbart fysiska förändringar.
2. Hjälp deltagarna att uppmärksamma framsteg, även i form av små och meningsfulla prestationer.
3. Erbjud aktivitetsalternativ som upplevs som hanterbara och givande för olika individer.
4. Erkänn att social samhörighet kan utgöra en central del av deltagandets värde.
5. Stöd välbefinnande genom uppmuntran, struktur och tydlig kommunikation.
6. Håll dig inom professionella gränser och använd hänvisning eller signposting när oro eller behov går utanför den ordinarie träningsverksamheten.

Varför detta förbättrar verksamheten

Att förstå fysisk aktivitet som en resurs för psykiskt välbefinnande breddar kvaliteten i träningsverksamhetens utbud.

Det hjälper aktörer att bättre möta vad många deltagare faktiskt söker genom träning, inklusive att må bättre, hantera vardagen bättre och fungera mer effektivt i det dagliga livet. Det bidrar även till ett mer människonära och långsiktigt hållbart synsätt på deltagande.

”

Exempel på god praxis

Ett användbart tillvägagångssätt är att en träningsaktör frågar nya deltagare om deras bredare motiv till att delta, inte enbart deras fysiska mål. Detta kan inkludera frågor om energi, stress, självförtroende, rutiner eller upplevelse av glädje. Att rama in deltagandet på detta mer övergripande sätt kan hjälpa personalen att ge mer relevant stöd och göra upplevelsen mer personlig och meningsfull.



08

PERSONLIGA RISKER KOPPLADE TILL TRÄNING OCH FITNESSKULTUR

Fysisk aktivitet kan stödja psykiskt välbefinnande, men deltagande upplevs inte alltid på ett positivt sätt.

Vissa risker uppstår i den kultur som omger träning, inklusive press att se ut på ett visst sätt, att träna på extrema nivåer eller att värdera sitt egenvärde utifrån prestation. Dessa risker kan påverka hur människor känner inför aktivitet, sina kroppar och sig själva.

För fitness- och träningssektorn innebär detta att träning inte bör betraktas som automatiskt gynnsam i alla former och sammanhang. Upplevelsens kvalitet är avgörande. God praxis kräver uppmärksamhet inte bara på aktivitetens positiva effekter, utan också på de personliga risker som kan uppstå när träning blir stressande, tvångsmässig eller starkt kopplad till utseende och självvärdering.

8.1 | Tvångsmässig träning och förlorad balans

För vissa individer kan träning gå från att vara en hälsosam del av livet till att bli rigid, överdriven eller svår att kontrollera.

Deltagande kan fortsätta även när personen är utmattad, skadad, sjuk eller psykiskt påverkad. Det som utifrån kan uppfattas som engagemang kan i vissa fall snarare spegla en brist på balans än ett hälsosamt förhållningssätt.

Detta är betydelsefullt eftersom träning till stor del är gynnsam när den stödjer livet snarare än dominerar det. När deltagandet blir tvångsmässigt kan det i stället sluta bidra till välbefinnande på det sätt som avsetts. Det kan även leda till att vila, flexibilitet och egenomsorg upplevs som misslyckanden.

Tabell 24. Tecken på att träning kan vara på väg att bli ohälsosam

Potentiella tecken	Varför det kan vara viktigt
Stress eller obehag vid utebliven träning	Kan tyda på ett överdrivet beroende av träning
Träning trots sjukdom eller skada	Kan indikera svårigheter att vila vid behov
Rigida rutiner utan flexibilitet	Kan spegla bristande balans i träningsbeteendet
Skuld känslor kopplade till missade pass	Kan tyda på ohälsosam prestationspress

8.2 | Kroppsuppfattning och självvärde

Fysisk aktivitet kan hjälpa människor att känna sig mer bekväma i sina kroppar, men fitnesskulturen kan också förstärka oro kopplad till kroppsuppfattning.

När miljön signalerar att värde är kopplat till att se ut på ett visst sätt kan vissa deltagare i stället bli mer självkritiska än självsäkra. Denna risk är särskilt relevant i sammanhang där utseendefokuserade budskap är tydligt framträdande.

Kroppsuppfattningsrelaterade bekymmer är inte begränsade till en specifik grupp. De kan påverka kvinnor, män, ungdomar, äldre vuxna samt personer med olika kroppstyper. I dessa fall kan träning komma att kopplas till missnöje, skam eller en känsla av att aldrig vara tillräckligt bra.

Tabell 25. Kroppsuppfattningsrelaterade risker kopplade till fitnesskultur

Risk faktor	Potentiell effekt
Idealiserade kroppsnormer	Ökat missnöje med den egna kroppen
Enbart utseendebaserade mål	En snäv syn på framgång
Konstant självövervakning	Minskad komfort och minskad träningsglädje
Koppling mellan självvärde och synliga förändringar	Ökad press och självkritik

8.3 | Social kroppsångest och rädsla för exponering

Vissa individer kan uppleva obehag vid träning eftersom de oroar sig för hur deras kropp uppfattas av andra.

Detta kan vara särskilt framträdande i miljöer där klädseln är mer exponerande, där speglar är framträdande eller där omgivningen i hög grad präglas av utseendefokus. Som följd kan personen undvika vissa utrymmen, aktiviteter eller tider på dygnet.

Denna typ av ångest kan minska deltagandet även när personen har en vilja att vara fysiskt aktiv. Det kan också leda till att aktiviteter väljs utifrån behov av att dölja eller hantera obehag snarare än utifrån glädje eller hälsa. En stödjande miljö kan minska denna belastning, medan en mindre empatisk miljö kan förstärka den.

Tabell 26. Situationer som kan öka kroppsrelaterad ångest

Situation	Möjlig effekt på deltagande
Mycket exponerade träningsmiljöer	Ökad självmedvetenhet
Framträdande speglar	Ökad kroppslig självmedvetenhet
Rånga eller prestationsinriktade miljöer	Ökad rädsla för granskning
Utsaknad av möjligheter till utveckling	Minskad vilja att delta

Huvudbudskap

Vissa deltagare undviker inte fysisk aktivitet i sig, utan snarare upplevelsen av exponering och att bli bedömda They are avoiding the experience of exposure and judgement.

8.4 | Kosttillskott, prestationsförstärkning och orealistiska förväntningar

Inom vissa delar av fitnesskulturen exponeras deltagare för starka budskap om snabba kroppsförändringar, konstant förbättring samt behovet av kosttillskott eller prestationshöjande produkter.

Dessa budskap kan sudda ut gränsen mellan hälsosamma ambitioner och ohälsosam press. De kan även bidra till orealistiska förväntningar på vad träning bör åstadkomma och hur snabbt resultat ska uppnås.

Detta är betydelsefullt eftersom besvikelse, frustration eller press att hänga med kan motverka välbefinnande. I vissa fall kan deltagare uppleva att de misslyckas om resultaten inte är omedelbara eller tydligt synliga. En ansvarsfull träningsmiljö bör undvika att förstärka dessa typer av förväntningar.

Tabell 27. Risker kopplade till prestations- och förstärkningskultur



8.5 | Ohälsosamma mönster kopplade till kost, kropp och träning

I vissa fall kan träning kopplas till störd ätning eller till rigida försök att kontrollera matintag, kroppsvikt eller utseende.

Detta innebär inte att alla former av målsättning kopplade till kost eller träning är skadliga. Oro uppstår när mönstren blir extrema, hemlighållna eller känslomässigt belastande, eller när individens självvärde i hög grad knyts till kontroll.

Yrkesverksamma inom fitness förväntas inte diagnostisera ätstörningar. De behöver dock vara medvetna om att träning och kroppsfokuserade frågor ibland kan ingå i ett bredare riskmönster. Medvetenhet är viktig eftersom överdriven bekräftelse av extrem disciplin eller snabba synliga förändringar oavsiktligt kan bidra till att förstärka skadliga beteenden.

Tabell 28. Varningssignaler som kan kräva försiktighet



Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

- 1

Undvik att ge beröm för extrem disciplin, överdriven träningsvolym eller synliga förändringar utan att beakta den bredare kontexten.
- 2

Använd ett språk som främjar hälsa, välbefinnande och individuell utveckling snarare än press, perfektion eller ständig förändring.
- 3

Var uppmärksam på tecken på att träning kan bli rigid, tvångsmässig eller starkt kopplad till självvärde.
- 4

Minska utseendebaserad press i coachning, marknadsföring och i det dagliga bemötandet.
- 5

Undvik att ge råd i frågor som ligger utanför den professionella kompetensen, särskilt vid problem kopplade till ätande, allvarlig psykisk ohälsa eller misstänkta kliniska tillstånd.
- 6

Använd tydliga rutiner för hänvisning eller vidare stöd när tecken tyder på att problematiken går utöver den ordinarie träningsverksamheten.

Varför detta förbättrar verksamheten

Att uppmärksamma personliga risker kopplade till träning och fitnesskultur hjälper aktörer att skapa tryggare och mer ansvarsfulla miljöer.

Det minskar risken för att skadliga beteendemönster normaliseras eller uppmuntras. Det stödjer även en träningskultur som är mer hållbar, mer inkluderande och mer genuint kopplad till välbefinnande.



Exempel på god praxis

Ett användbart tillvägagångssätt är att en träningsaktör ser över det språk som personal använder vid samtal om mål och progression. Detta kan innefatta att undvika beröm som enbart fokuserar på viktnedgång, kroppsförändringar eller extremt engagemang, och i stället använda ett språk som betonar kontinuitet, välbefinnande, självförtroende och hälsosamma rutiner. Små justeringar i det dagliga språket kan minska upplevd press och bidra till en mer hälsosam kultur.



09

PRAKTISKA BEMÖTANDEN FÖR TRÄNARE, COACHER OCH VERKSAMHETER

Yrkesverksamma inom fitness är ofta de personer som deltagare möter mest regelbundet. De formar den dagliga träningsupplevelsen genom sitt beteende, sitt språk, sina förväntningar och sina sätt att bemöta oro.

Av den anledningen kan praktiska insatser inom fitness- och träningssektorn ha stor betydelse för om deltagande stärker välbefinnande eller i stället bidrar till ökad press.

Detta innebär inte att tränare, coacher och verksamheter ska agera som professionella inom psykisk hälsa. Det handlar i stället om att skapa stödjande förutsättningar, kunna identifiera när något kan vara problematiskt, agera inom sitt professionella ansvar samt veta när vidare hjälp behöver involveras. Tydliga och realistiska bemötanden är därmed en central del av god praxis.

9.1 | Att uppmärksamma oro utan att överskrida gränser

Yrkesverksamma inom fitness har ofta goda möjligheter att uppmärksamma förändringar i beteende, sinnesstämning, självförtroende eller deltagande.

En deltagare kan bli mer tillbakadragen, ovanligt stressad, starkt självkritisk, mycket rigid eller mindre benägen att delta på ett sätt som avviker från det normala. Att notera sådana förändringar kan vara viktigt, även när orsaken inte är tydlig.

Samtidigt är att observera inte detsamma som att diagnostisera. Personal bör fokusera på det som faktiskt observeras, snarare än att försöka förklara det i kliniska termer. Ett varsamt och respektfullt bemötande är mer lämpligt än att dra slutsatser eller göra antaganden.

Tabell 29. Vad personal kan uppmärksamma i praktiken

Möjligt tecken	Lämplig tolkning
Plötsligt tillbakadragande eller tystnad	Något kan påverka deltagandet
Synlig oro eller nedstämdhet	Personen kan vara i behov av stöd eller utrymme
Ovanlig rigiditet kring träning	Det kan föreligga ökad press eller obalans
Uttalat självkritiska kommentarer	Självförtroende eller välbefinnande kan vara påverkat

9.2 | Att bemöta med omsorg och respekt

När oro uppstår bör det första bemötandet vara lugnt, respektfullt och proportionerligt.

Personal behöver inte ha alla svar. I många fall är det mest hjälpsamma första steget en enkel avstämning som visar omtanke utan att skapa press.

Hur en oro tas upp har stor betydelse. Ett privat och stödjande samtal är vanligtvis mer lämpligt än en offentlig kommentar. Målet är att skapa utrymme för deltagaren att uttrycka sig, utan att personen känner sig exponerad eller dömd.

Tabell 30. Stödjande och mindre lämpliga bemötanden

Stödjande bemötande	Mindre lämpligt bemötande
“Hur upplever du träningen just nu?” Föra ett samtal i en privat och respektfull miljö Lyssna utan att döma Hålla sig inom sin yrkesroll	“Vad är det för fel på dig” Lyfta oro inför andra Dra förhastade slutsatser Agera som terapeut

Huvudbudskap

Ett gott bemötande börjar med respekt, integritet och noggrant lyssnande.

9.3 | Att använda språk som främjar välbefinnande

Språk har stor betydelse för hur deltagare upplever träning. Stödjande språk kan bidra till att människor känner sig kompetenta, välkomna och trygga. Bristfälligt språk kan däremot förstärka skam, press eller självtvivel, även när detta inte är avsikten.

Detta gäller inom coachning, återkoppling, målsättning och i det dagliga samtalet. Tränare och verksamheter bör eftersträva ett språk som stödjer progression, självförtroende och välbefinnande, snarare än språk som bygger på skuld, förnedring eller snäva utseenderelaterade mål. Små förändringar i ordval kan ha stor inverkan på miljöns övergripande ton.

Tabell 31. Formuleringar som stöttar respektive skadar

Stödjande bemötande	Formuleringar att undvika
"Låt oss hitta ett tillvägagångssätt som fungerar för dig"	"Inga ursäkter"
"Framsteg tar tid"	"Du borde se bättre ut vid det här laget"
"Du kan bygga upp det gradvis"	"Pressa igenom oavsett vad"
"Hur mår du idag?"	"Smärta är svaghet"

9.4 | Att känna till professionella gränser

Yrkesverksamma inom fitness- och träningssektorn kan stödja psykiskt välbefinnande, men de måste hålla sig inom sin professionella roll.

Deras ansvar är att erbjuda säkra, stödjande och välorganiserade upplevelser av fysisk aktivitet. Det är inte deras uppgift att diagnostisera psykisk ohälsa, ge terapi eller på egen hand hantera allvarliga psykologiska svårigheter.

Tydliga gränser skyddar alla. De minskar risken för felaktiga råd, missförstånd eller överberoende. De hjälper också personal att agera med trygghet, eftersom de vet vad som förväntas av dem och vad som bör hänvisas vidare till andra.

Tabell 32. Rollgränser i praktiken

Inom fitnessrollen	Utanför fitnessrollen
 skapa en stödjande miljö	 Diagnostisera psykiska hälsotillstånd
 tala upp på ett lämpligt sätt	 ge terapi
 uppmuntra deltagande	 Hantera allvarlig psykisk kris på egen hand
 hänvisa till ytterligare stöd	 Utlova behandling av psykisk ohälsa

9.5 | Hänvisning, vägledning och rutiner i teamet

Ett välfungerande arbetsrutiner får inte vara beroende enbart av individers självförtroende. Personal behöver tydliga rutiner för vad de ska göra när en deltagare behöver mer stöd än vad normal träning och fitnessverksamhet kan erbjuda.

Det handlar om att veta vem man ska kontakta internt, vilken information som ska dokumenteras och vart deltagare kan hänvisas för vidare stöd.

Vägledning och hänvisning ska vara enkla och realistiska. Personal följer rutiner mer konsekvent när de är lätta att förstå och en naturlig del av det dagliga arbetet. Detta är särskilt viktigt vid oro för säkerhet, synlig stark oro eller tecken på att någon kan befinna sig i riskzonen.

Tabell 33. Delar i en tydlig stödprocedur

Del	Varför det är viktigt
Utsedd intern kontaktperson	 Diagnostisera psykiska hälsotillstånd
Enkel rapporteringsväg	 minskar tvekan och förvirring
Lista för hänvisning vidare	 hjälper deltagare att få rätt stöd
Rutiner för skydd och säkerhet	 skyddar barn, unga och sårbara vuxna

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

1

Utbilda personal i att uppmärksamma oroande signaler utan att göra antaganden eller ställa diagnoser.

2

Uppmuntra privata och respektfulla avstämningar när något verkar fel.

3

Använd ett språk som stärker självförtroende, välbefinnande och realistiska framsteg.

4

Tydliggör professionella gränser i personalutbildning och interna riktlinjer.

5

Inför enkla rutiner för att rapportera oro, skyddsfrågor och hänvisning vidare.

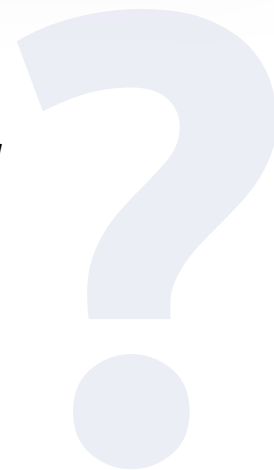
6

Säkerställ att personal vet vart deltagare ska hänvisas när behovet går utanför ordinarie fitnessverksamhet.

Varför detta förbättrar verksamheten

Tydliga och praktiska förhållningssätt hjälper personal att agera med trygghet och konsekvens.

De ökar deltagarnas förtroende och minskar risken för att oro förbises, hanteras felaktigt eller går utanför den professionella kompetensen. De stärker också den övergripande kvaliteten i fitness- och träningsmiljön genom att knyta samman omsorg, säkerhet och det dagliga arbetet.



”

Exempel på god praxis

Ett användbart arbetssätt för en aktör inom fitness- och träningssektorn är att ta fram en kort intern vägledning för personal med titeln ”Uppmärksamma, agera och hänvisa vidare.” Den kan innehålla exempel på vad personal kan uppmärksamma, några förslag på formuleringar för privata avstämningar, en påminnelse om professionella gränser samt en enkel lista över interna och externa vägar till stöd. Ett sådant kort verktyg kan bidra till mer enhetliga insatser i hela organisationen.

EXPERTINSIKT:



Dr. Karlie Intlekofer

Global forskare och personlig tränare, Matrix Fitness

F: Vilken roll har gymägare och tränare i att stödja individers psykiska välbefinnande?

S: De spelar en viktig roll i hur människor upplever träning. Utöver fysiska resultat handlar det om att hjälpa individer att känna sig stöttade och bekväma i miljön. Självförtroende och en känsla av tillhörighet är avgörande för långsiktigt engagemang.

F: Vilka är några praktiska sätt att bygga självförtroende hos medlemmar?

S: Program bör vara strukturerade så att människor kan uppleva regelbundna och uppnåeliga framsteg. Att involvera medlemmar i målsättning och hjälpa dem att förstå syftet bakom sin träning ökar också motivation och känslan av egen förmåga.

F: Hur kan gym främja en starkare känsla av gemenskap?

S: Skapa möjligheter för positiv interaktion. Gruppaktiviteter, gemensamma utrymmen och en välkomnande atmosfär där medlemmar hälsar på och stöttar varandra kan göra stor skillnad. Att känna sig som en del av en gemenskap ökar motivationen och gör att människor stannar kvar och fortsätter att vara aktiva.

F: Vad bör tränare ha i åtanke i sina dagliga interaktioner?

S: Enkla handlingar gör stor skillnad: regelbundna avstämningar, att fråga hur någon mår och att uppmärksamma beteendeförändringar. Tränare är ofta de första som märker när något inte står rätt till, så det är viktigt att vara uppmärksam och veta när man ska vägleda någon vidare till ytterligare stöd.

Del III – BARN, UNGDOMAR OCH UNGA VUXNA



10 FYSISK AKTIVITET OCH PSYKISKT VÄLBEFINNANDE HOS BARN OCH UNGDOMAR

Barndomen och tonåren är viktiga perioder för psykisk, social och emotionell utveckling.

Upplevelser under dessa år kan forma självförtroende, copingförmåga, självbild, relationer och attityder till fysisk aktivitet på lång sikt. Detta gör kvaliteten på upplevelsen av fysisk aktivitet särskilt viktig för unga människor.

Fysisk aktivitet kan bidra till psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar, men fördelarna kommer inte enbart från själva deltagandet. De påverkas av hur aktiviteten organiseras, leds, kommuniceras och upplevs. I verksamheter för unga innebär god praxis därför att man inte bara fokuserar på vad de unga gör, utan också på hur deltagandet känns.

10.1 Fysisk aktivitet som stöd för en hälsosam utveckling

Fysisk aktivitet kan stödja flera aspekter av en hälsosam utveckling hos barn och ungdomar.

Den kan skapa möjligheter till glädje, social gemenskap, självförtroende, struktur i vardagen och en känsla av kompetens. Den kan också hjälpa unga att hantera stress, känna sig mer stabila och utveckla positiva vanor som kan följa med in i vuxenlivet.

Dessa fördelar är viktiga eftersom ungas psykiska välbefinnande är nära kopplat till deras dagliga upplevelser. Stödjande miljöer för rörelse kan bli platser där unga känner sig kapabla, inkluderade och uppskattade. Detta ger fysisk aktivitet en roll som sträcker sig bortom enbart träning eller färdighetsutveckling.

Tabell 34. Hur fysisk aktivitet kan stödja psykiskt välbefinnande hos unga

Område	Potentiell effekt
Självförtroende	 Känsla av ökad förmåga och vilja att delta
Humör	 Bättre mående under och efter aktivitet
Social samhörighet	 Skapa vänskapsband och gemensamma upplevelser
Rutiner	 Bidra till struktur och hälsosamma vanor
Känsla av kompetens	 Känsla av att kunna utvecklas och lyckas

10.2 | Upplevelsekaritet är avgörande

Unga människor drar inte lika stor nytta av alla rörelseupplevelser.

En aktivitet kan vara tekniskt välorganiserad men ändå upplevas som stressande, pinsam, alltför konkurrensinriktad eller exkluderande. I sådana fall kan deltagandet i stället för att stödja välbefinnande minska motivationen och avskräcka från framtida engagemang.

Upplevelsekaritet är viktig eftersom barn och ungdomar ofta är mycket känsliga för sociala signaler. De lägger märke till om vuxna visar respekt, om misstag bemöts med förståelse och om de känner sig accepterade av gruppen. Glädje, tillhörighet och psykologisk trygghet är därför centrala delar i en välfungerande verksamhet för unga.

Tabell 35. Kännetecken för positiva och negativa aktivitetsupplevelser

Positiv upplevelse	Negativ upplevelse
 Känsla av att vara välkommen	 Känsla av att bli granskad eller dömd
 Uppmuntran och stöd	 Rädsla för att göra misstag
 Åldersanpassade utmaningar	 Press som överstiger individens mognad eller förmåga
 Glädje och inkludering	 Uteslutning eller känsla av skam

10.3 | Självförtroende, självbild och vilja att delta

För många unga är fysisk aktivitet nära kopplad till självförtroende och självbild.

Positiva upplevelser kan hjälpa dem att känna sig mer bekväma i sina kroppar, mer villiga att prova nya saker och mer trygga i sociala sammanhang. Negativa upplevelser kan få motsatt effekt och leda till undvikande, tystnad eller tillbakadragande.

Detta är särskilt viktigt under tonåren, då kroppsmedvetenhet och social jämförelse ofta blir starkare. Verksamheter inom fitness- och träningssektorn samt program för unga behöver därför erkänna att självförtroende inte är en sekundär fråga. Det är ofta en av de viktigaste förutsättningarna för ett långsiktigt deltagande.



Huvudbudskap
Unga människor är mer benägna att fortsätta vara fysiskt aktiva när deltagandet stärker deras självförtroende i stället för att underminera det.

Tabell 36. Självförtroende och deltagande i verksamheter för unga

Upplevelse	Potentiell effekt
Att bli uppmuntrad att prova	 Ökad vilja att delta
Att få stöd efter misstag	 Starkare självförtroende
Att känna sig jämförd eller bedömd	 Minskad tilltro till sig själv
Att känna sig accepterad i gruppen	 Mer positivt engagemang

10.4 | Social tillhörighet och relationer mellan jämnåriga

Fysisk aktivitet är ofta en social upplevelse för barn och ungdomar.

Gruppaktiviteter, lagidrott, gemensamma rutiner och informella interaktioner kan alla bidra till tillhörighet och vänskap. För många unga är den sociala aspekten en av de främsta anledningarna till att de fortsätter delta.

Samtidigt kan sammanhang med jämnåriga också innebära risker. Exkludering, retning, statusjämförelser eller tydliga skillnader i förmåga kan göra aktiviteten obekväma. Detta innebär att vuxna behöver uppmärksamma gruppodynamik, inte enbart innehållet i själva programmet.

Tabell 37. Sociala faktorer i fysisk aktivitet för unga

Social faktor	Möjlig påverkan på välbefinnande
Vänskap och gemensamma aktiviteter	 Ökad glädje och känsla av tillhörighet
Stödande gruppklimat	 Ökat självförtroende
Retning eller exkludering	 Minskad trygghet och vilja att delta
Stark statusjämförelse	 Ökad press och självmedvetenhet

10.5 | Vuxna formar innebörden av deltagande

Vuxna spelar en central roll i hur unga upplever fysisk aktivitet.

Tränare, instruktörer, lärare, personliga tränare och chefer bidrar alla till att forma den känslomässiga tonen i miljön genom sina förväntningar, sitt beteende och sina reaktioner. Unga människor tar ofta signaler från vuxna om vad som är viktigt, vad som räknas som framgång och hur misstag ska tolkas.

Detta gör vuxnas arbetssätt särskilt betydelsefullt i verksamheter för unga. När vuxna betonar omtanke, uppmuntran, trygghet och utveckling ökar sannolikheten att deltagandet stärker välbefinnandet. När de i stället betonar press, jämförelse eller utseende kan de oavsiktligt öka stressnivåerna.

Tabell 38. Hur vuxna påverkar ungas upplevelser

Vuxnas förhållningssätt	Potentiell effekt
 Uppmuntra ansträngning och utveckling	Stärker självförtroende och lärande
 Bemöta misstag lugnt	Minskar rädsla och känsla av skam
 Fokusera enbart på prestation	Kan öka press och stress
 Använda respektfull kommunikation	Stärker tillit och trygghet

Varför detta förbättrar verksamheten

Ett starkare fokus på psykiskt välbefinnande i verksamheter för unga förbättrar kvaliteten och värdet i utbudet.

Det hjälper aktörer inom fitness- och träningssektorn att skapa upplevelser som unga i högre grad vill delta i, trivs i och fortsätter med. Det bidrar också till en mer hållbar relation till fysisk aktivitet genom att tidiga erfarenheter blir mer positiva och inkluderande.



Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

1

Betrakta barn och ungdomar som en särskild grupp med specifika utvecklingsmässiga och emotionella behov.

2

Använd ett språk som uppmuntrar ansträngning, utveckling och deltagande i stället för jämförelse eller perfektion.

3

Utforma aktiviteter så att de upplevs som lustfyllda, stödjande och åldersanpassade.

4

Stöd personal som arbetar med unga i att förstå hur upplevelsekvalitet påverkar välbefinnande.

5

Uppmärksamma självförtroende, tillhörighet och gruppdynamik, inte enbart prestation eller närvaro.

6

Erkänn att tidiga erfarenheter av fysisk aktivitet kan forma långsiktiga attityder till rörelse och träning.

”

Exempel på god praxis

Ett användbart arbetssätt är att ett träningsprogram för unga regelbundet utvärderar varje pass utifrån tre enkla frågor: Kände sig de unga välkomna? Fick de möjlighet att lyckas? Stödde passet både glädje och lärande? En kort reflektionsrutin av detta slag kan hjälpa personal att hålla psykiskt välbefinnande i fokus parallellt med målen för fysisk aktivitet.



11

RISKER OCH SKYDD I TRÄNINGSMILJÖER FÖR UNGA

Barn, ungdomar och unga vuxna kan ha stor nytta av fysisk aktivitet, men de kan också utsättas för risker som påverkar deras säkerhet, självförtroende och välbefinnande.

Vissa av dessa risker är tydliga, medan andra finns inbyggda i verksamhetens kultur, vuxnas beteende eller de förväntningar som ställs på unga deltagare. Av den anledningen kräver verksamhet för unga inom fitness- och träningssektorn särskild uppmärksamhet.

Skyddsarbetet är en central del av detta ansvar. Det handlar om att skydda unga från skada, men också om att skapa förutsättningar där de känner sig trygga, respekterade, övervakade och stöttade. I träningsmiljöer är skydd och psykiskt välbefinnande nära sammankopplade.

11.1 | Press, jämförelse och vuxenpräglade förväntningar

Unga människor kan utsättas för former av press som inte är lämpliga för deras ålder eller utvecklingsnivå.

Det kan handla om krav på prestation, att se ut på ett visst sätt, att träna mycket intensivt eller att uppträda som om de vore vuxna i en prestationsinriktad miljö. Sådana förväntningar kan underminera självförtroende och glädje.

Jämförelse kan förvärra detta ytterligare. Unga kan jämföra sina kroppar, förmågor eller framsteg med andra, särskilt i tydliga gruppsammanhang. När detta sker i en miljö som saknar stöd kan deltagandet upplevas som stressande snarare än utvecklande.

Tabell 39. Former av press som kan påverka unga i träningsmiljöer

Källa till press		Potentiell effekt
	Vuxenpräglade prestationsförväntningar	 Stress och minskad träningsglädje
	Konstant jämförelse med andra	 Lägre självförtroende
	Krav på snabb utveckling	 Rädsla för att misslyckas
	Närma uppfattningar om framgång	 Känsla av otillräcklighet eller exkludering

11.2 | Exponering för utseendefokuserad träningskultur

Unga människor kan möta starka budskap om kroppens form, utseende, transformation och synliga resultat.

I miljöer med blandade åldrar eller tydligt utseendefokus kan dessa budskap få särskilt stor påverkan. Detta kan leda till att vissa unga blir mer självmedvetna eller missnöjda med sina kroppar.

Denna risk är viktig eftersom tonåren ofta innebär en period med ökad kroppsmedvetenhet. Verksamheter inom fitness- och träningssektorn bör därför undvika att förstärka utseendepress eller att presentera kroppsförändring som det huvudsakliga syftet med deltagande. En mer hälsosam inriktning är att betona glädje, självförtroende, rörelse och välbefinnande.

Tabell 40. Utseenderelaterade risker för unga

Risk faktor		Potentiell effekt
	Budskap om kroppsförändring	 Orealistiska förväntningar
	Dealiserade kropps bilder	 Ökad självkritik och självmedvetenhet
	Utseendefokuserad feedback	 Snäv uppfattning om värde
	Vuxna kroppsnormer i verksamheter för unga	 Stress och förvirring

11.3 | Otillräckliga gränser och bristande tillsyn

Verksamheter för unga inom fitness- och träningssektorn kräver tydliga gränser, klara roller och adekvat tillsyn.

Problem kan uppstå när personal är osäker på sina ansvarsområden, när kontakt sker utan övervakning eller när beteenderegler inte är tydligt kommunicerade. Bristande tillsyn kan öka osäkerhet och risk, även när avsikterna är goda.

Ett fungerande skyddsarbete bygger både på struktur och omsorg. Unga behöver veta vem som har ansvar, vad som förväntas och vart de kan vända sig om något känns fel. Verksamhetsutövare behöver också säkerställa att personal förstår professionella gränser i alla interaktioner.

Tabell 41. Skyddsrelaterade risker kopplade till otydliga gränser

Problem	Varför det är viktigt
Otydliga personalroller	Kan skapa förvirring och inkonsekvent agerande
Gränsad tillsyn	Kan öka sårbarhet och osäkerhet
Otydliga professionella gränser	Kan underminera trygghet och tillit
Otydlig rapporteringsväg	Oro kan förbises eller inte hanteras

Huvudbudskap

Unga behöver stödjande vuxna, men de behöver också tydliga gränser, korrekt tillsyn och säkra rutiner.

11.4 | Blandade åldersmiljöer och exponering för vuxnas beteenden

Vissa träningsmiljöer samlar vuxna och unga i samma utrymmen.

Detta kan vara praktiskt, men det kan också innebära att yngre deltagare exponeras för vuxnas språk, attityder, beteenden eller träningsnormer som inte är anpassade för dem. The issue is not simply age difference. It is the possible mismatch between the environment and the needs of younger participants.

När blandade åldersgrupper förekommer behöver verksamheter noggrant överväga tider, tillsyn, programutformning och kultur i lokalen. Unga ska inte behöva navigera vuxna träningsmiljöer utan lämplig vägledning och skydd.

Tabell 42. Risker i träningsmiljöer med blandade åldrar

Problem	Potentiell risk
Exponering för vuxnas träningskultur	Åldersolämpliga förväntningar
Olämpligt språk eller beteende	Minskad känsla av trygghet
Gränsad ungdomsanpassad tillsyn	Ökad osäkerhet
Blandade utrymmen utan tydlig struktur	Svårigheter att skydda välbefinnande

11.5 | Att uppmärksamma oro och agera i tid

Alla skydds- och välbefinnandeproblem börjar inte som allvarliga incidenter.

Vissa börjar med små signaler, till exempel tillbakadragenhet, synligt obehag, oro, rädsla för vissa miljöer eller plötsliga beteendeförändringar. Tidig upptäckt är viktig eftersom det gör det möjligt att agera innan problemen utvecklas till något mer allvarligt.

En välfungerande verksamhet för unga bygger inte på att personalen gissar vad som är fel. Den bygger på att personalen vet hur man uppmärksammar, bemöter, dokumenterar och rapporterar oro på ett korrekt sätt. Detta är särskilt viktigt när den unga personen inte själv känner sig redo att berätta vad som är fel.

Tabell 43. Tidiga tecken som kan kräva uppmärksamhet

Möjligt tecken	Varför det kan vara viktigt
Plötslig tillbakadragenhet	Den unga personen kan känna sig otrygg eller obekväm
Synlig oro eller nedstämdhet	Det kan finnas behov av stöd eller vidare uppföljning
Undvikande av vissa pass eller utrymmen	Något i miljön kan påverka personen negativt
Ovanlig tystnad eller rädsla	Det kan finnas ett välbefinnande- eller skyddsrelaterat problem

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

1

Undvik att ställa vuxenliknande krav på prestation, utseende eller träningsupplägg på unga deltagare.

2

Säkerställ att verksamhet för unga är tydligt övervakad och bemannad med utbildad personal.

3

Använd kommunikation som stärker självförtroende och minskar jämförelse och skamkänslor.

4

Utvärdera om unga exponeras för budskap, beteenden eller miljöer som inte är lämpliga för deras ålder.

5

Inför tydliga skydds- och säkerhetsrutiner och säkerställ att all personal kan tillämpa dem.

6

Agera tidigt vid tecken på obehag, oro, tillbakadragenhet eller rädsla.

Varför detta förbättrar verksamheten

Uppmärksamhet på risker och skyddsarbetet bidrar till att skapa träningsmiljöer för unga som är tryggare, mer förtroendeingivande och bättre stödjer en hälsosam utveckling.

Det skyddar unga från undvikbar skada och förbättrar kvaliteten på deras upplevelse. Det hjälper också verksamheter att bygga miljöer där välbefinnande, säkerhet och deltagande ses som ouplösligt sammanlänkade.

”

Exempel på god praxis

Ett användbart arbetssätt är att en aktör inom fitness- och träningssektorn genomför en översyn av skyddsarbetet för unga i hela verksamheten. Detta kan omfatta rutiner för tillsyn, personalroller, rapporteringsvägar, tidpunkter för ungdomspass samt vilka budskap som förmedlas via affischer och sociala medier. En enkel genomgång av detta slag kan hjälpa till att identifiera risker som annars kan framstå som normala i det dagliga arbetet.



12

GOD PRAXIS FÖR GYM OCH TRÄNARE SOM ARBETAR MED UNGA

God verksamhet för unga uppstår inte av en slump. Den bygger på noggrann planering, lämpliga relationer, tydliga gränser och en god förståelse för hur unga upplever fysisk aktivitet.

När gym och tränare lyckas med detta kan de skapa miljöer som stärker självförtroende, träningsglädje, trygghet och långsiktigt engagemang.

Detta är särskilt viktigt eftersom unga fortfarande utvecklas fysiskt, socialt och emotionellt. Ett bra pass för vuxna är inte automatiskt ett bra pass för yngre deltagare. Verksamhet för unga behöver därför ett eget arbetssätt.

12.1 | Åldersanpassad programutformning

Program för unga bör utformas utifrån deras utvecklingsnivå, självförtroende och erfarenhet.

Aktiviteterna ska kännas hanterbara, meningsfulla och anpassade till den aktuella åldersgruppen. Detta hjälper unga att delta med trygghet och minskar risken för onödig press.

Åldersanpassad utformning innebär också att undvika vuxenliknande förväntningar kopplade till prestation, träningsintensitet eller kroppsliga mål. Unga behöver aktiviteter som stödjer en hälsosam utveckling, inte program som förutsätter att de redan ska tänka och träna som vuxna.

Tabell 44. Kännetecknen för åldersanpassad verksamhet för unga

Kännetecknen		Varför det är viktigt
Lämplig utmaningsnivå		Stödjer utveckling utan överbelastning
Tydliga och enkla instruktioner		Hjälper unga att känna sig säkra
Utvecklingsanpassade mål		Minskar vuxenliknande prestationskrav
Balanserad passutformning		Stödjer både glädje och lärande

12.2|Glädjefokus och självförtroendestärkande arbetssätt

Unga människor är mer benägna att fortsätta delta när aktivitet upplevs som lustfylld och meningsfull. Glädje bör därför inte ses som ett tillval.

Den är ofta en av de viktigaste förutsättningarna för självförtroende, motivation och långsiktigt engagemang. En miljö som upplevs som alltför seriös, intimiderande eller överdrivet kritisk riskerar att snabbt tappa unga deltagare.

Självförtroendestärkande arbetssätt är också centralt. Personal bör aktivt skapa möjligheter där unga kan uppleva framgång, känna sig kapabla och återhämta sig från misstag på ett konstruktivt sätt. This does not mean lowering expectations. Detta innebär inte att sänka förväntningarna, utan att skapa förutsättningar för lärande och utveckling utan onödig skam eller rädsla.

Tabell 45. Arbetssätt som stödjer självförtroende och träningsglädje

Arbetssätt		Potentiell effekt
Positiv uppmuntran		Stärker självförtroendet
Möjligheter till framgång		Ökar motivationen
Lugnt bemötande av misstag		Minskar rädsla för skam
En välbalanserad och lustfylld passstruktur		Ökar viljan att återkomma



Huvudbudskap

Unga människor är mer benägna att fortsätta vara fysiskt aktiva när träning upplevs som lustfylld, genomförbar och stödjande.

12.3|Tydlig kommunikation med unga och familjer

God verksamhet för unga bygger på tydlig kommunikation.

Unga behöver instruktioner, förväntningar och återkoppling som de kan förstå. Även familjer behöver tydlig information om hur passen genomförs, vilka målen är, hur tillsynen fungerar och vem de kan kontakta om oro uppstår.

Tydlig kommunikation skapar tillit. Den minskar osäkerhet för både unga och familjer och bidrar till en tryggare och mer konsekvent upplevelse. Den gör det också lättare att agera på ett bra sätt om problem eller oro skulle uppstå.

Tabell 46. Kommunikationsprioriteringar i träningsmiljöer för unga

Kommunikationsområde		Varför det är viktigt
Tydliga förväntningar inför pass		Hjälper unga att känna sig säkra
Åldersanpassade instruktioner		Stödjer förståelse och framgång
Information till familjer		Bygger tillit och transparens
Utsedda kontaktpersoner		Underlättar tidig upptäckt av oro

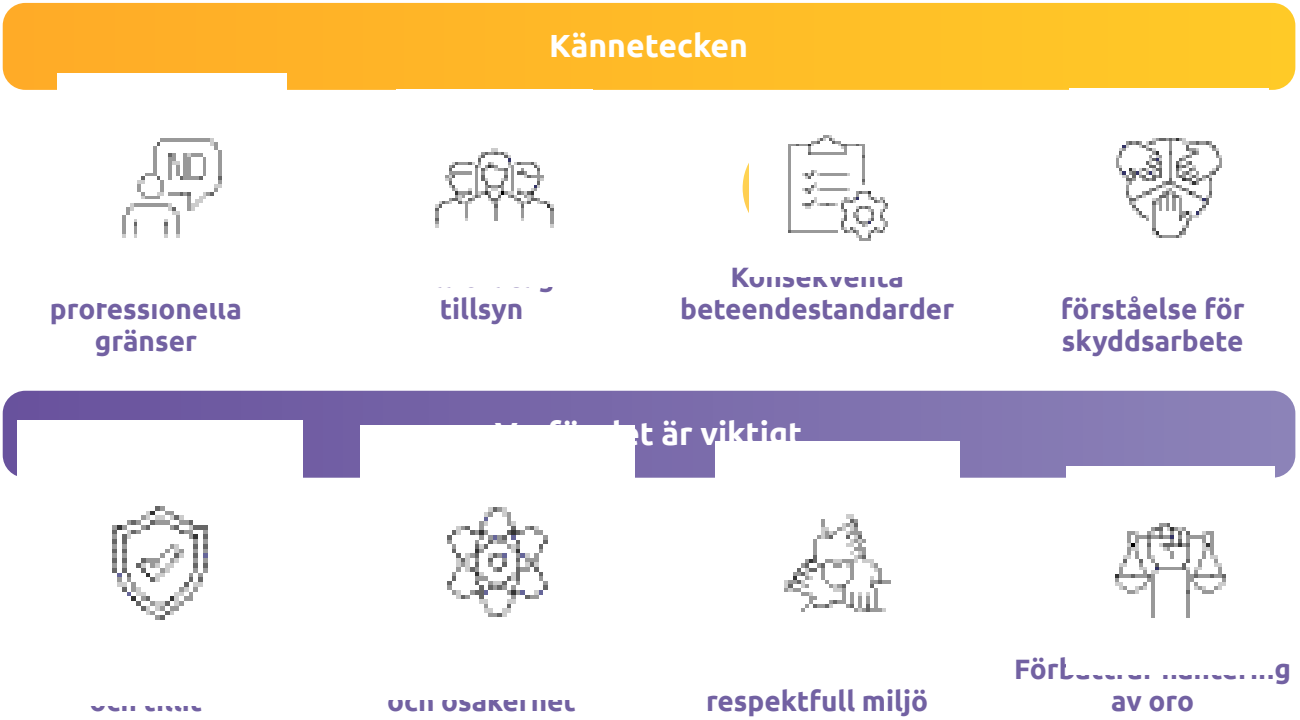
12.4 | Trygga relationer, tydliga gränser och god tillsyn

Unga människor gynnas av stödjande relationer med personal, men dessa relationer måste hanteras på ett strukturerat och professionellt sätt.

God verksamhet för unga kräver tydliga gränser, lämpligt uppförande och tillsyn som är både synlig och tillförlitlig. Detta är inte separata delar från god coaching eller undervisning, utan en integrerad del av den. They are part of it.

Trygga relationer hjälper unga att känna sig respekterade och skyddade. Tydliga gränser hjälper personal att agera konsekvent och minskar risken för förvirring eller skada. God tillsyn bidrar också till att skapa en mer säker miljö för både familjer och de unga själva.

Tabell 47. Grundläggande kännetecken för trygg verksamhet för unga



12.5 | Inkluderande och ungdomsvänlig kultur

En bra miljö för unga bör kännas välkomnande för olika typer av ungdomar, inte bara för dem som redan är självsäkra, sportiga eller fysiskt skickliga.

Det innebär att skapa en kultur som värdesätter deltagande, uppmuntran, respekt och gradvis utveckling. Unga ska kunna kliva in i verksamheten utan att känna att de redan måste veta hur de ska bete sig, prestera eller se ut.

En ungdomsvänlig kultur är också viktig för att behålla deltagare. När unga känner att miljön är anpassad för dem är det mer sannolikt att de fortsätter delta. När kulturen upplevs som snäv, exkluderande eller alltför vuxenfokuserad kan deltagandet minska, även om själva aktiviteten är väl utformad.

Tabell 48. Vad som gör en miljö ungdomsvänlig

Kännetecken	Potentiell effekt
Välkomnande ton	Ökad trygghet vid start
Respekt för olika nivåer	Mer inkluderande deltagande
Stegvis progression	Lägre press och starkare självförtroende
Synligt stöd för unga användare	Starkare känsla av tillhörighet



Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

1

Utforma ungdomspass utifrån utvecklingsmässiga behov, inte vuxna träningsmodeller.

2

Gör glädje, självförtroende och deltagande till centrala mål i verksamhet för unga.

3

Kommunicera tydligt med både unga och deras familjer.

4

Säkerställ att personal som arbetar med unga förstår skyddsrutiner, gränser och krav på tillsyn.

5

Granska om verksamhetens övergripande kultur upplevs som välkomnande och anpassad för yngre användare.

6

Skapa tydliga vägar för att lyfta oro och agera tidigt vid problem.

Varför detta förbättrar verksamheten

God praxis för unga förbättrar både säkerhet och kvalitet.

Den hjälper gym och tränare att skapa upplevelser som stödjer en hälsosam utveckling, stärkt välbefinnande och långsiktigt deltagande. Den stärker också förtroendet hos familjer och visar att verksamhet för unga betraktas som ett seriöst professionellt ansvar.



”

Exempel på god praxis

Ett användbart arbetssätt är att ett gym tar fram en kort standard för verksamhet för unga som gäller all personal som leder eller deltar i ungdomspass. Den kan innehålla riktlinjer för kommunikation, tillsyn, lämpliga mål, kontakt med familjer samt rutiner för skydd och säkerhet. En gemensam standard av detta slag kan öka enhetligheten i verksamheten och bidra till att miljön upplevs som tryggare och mer stödjande för alla inblandade.

EXPERTINSIKT:



Dr. Karlie Intlekofer

Global forskare och personlig tränare, Matrix Fitness

F: Varför är det så viktigt att fokusera på psykiskt välbefinnande när man arbetar med unga i träningsmiljöer?

S: Barndom och tonår är avgörande perioder för att utveckla självförtroende, röreslefmåga och attityder till fysisk aktivitet. De erfarenheter unga får i gym- eller idrottsmiljöer kan forma hur de ser på sina kroppar och sin relation till träning under många år framöver.

F: Vad bör gymägare prioritera när de utformar aktiviteter för unga?S:

S: Fokus bör alltid ligga på glädje, lärande och självförtroende. Aktiviteter ska stödja färdighetsutveckling och positiva upplevelser, snarare än att betona utseende eller prestationsresultat. När unga tycker om det de gör är de mycket mer benägna att fortsätta vara fysiskt aktiva.

F: Hur kan tränare skapa en positiv och trygg social miljö?

S: Genom att främja en stödjande gruppkultur där unga känner sig välkomna och inkluderade. Det är också mycket viktigt att undvika kommentarer om vikt eller utseende, särskilt i gruppsammanhang. Trainers should highlight attitude, effort, and personal progress.

F: Vilken roll har vuxna i att stödja unga utöver det fysiska perspektivet?

S: En avgörande roll. Tränare och coacher bör vara uppmärksamma på beteendesignaler som oro, perfektionism eller kroppsrelaterade bekymmer. Rätt utbildning och öppen kommunikation med familjer bidrar till att säkerställa att unga får stöd på ett tryggt och lämpligt sätt.

DEL IV – IMPLEMENTERING OCH STÖDJANDE VERKTYG



13

EN PRAKTISK HANDLINGSPLAN FÖR AKTÖRER INOM FITNESS- OCH TRÄNINGSSSEKTORN

Många aktörer inom fitness- och träningssektorn är redan medvetna om att psykisk hälsa och välbefinnande är viktiga, men kan vara osäkra på hur detta kan omsättas i det dagliga arbetet.

En färdplan hjälper genom att dela upp uppgiften i tydliga och hanterbara steg. Den visar att förbättring inte är beroende av en enda stor förändring, utan av en rad praktiska åtgärder som kan integreras i den ordinarie verksamheten.

Detta är viktigt eftersom ett välbefinnandestödjande arbetssätt måste vara medvetet och genomtänkt. Goda intentioner är värdefulla, men de räcker inte i sig. Verksamheter behöver ett sätt att granska det de gör idag, identifiera prioriteringar och genomföra stegvisa förbättringar i hela organisationen.

13.1| Börja med den nuvarande miljön

Det första steget är att förstå den miljö som redan finns.

Verksamheter behöver se upplevelsen ur olika användares perspektiv, inklusive nybörjare, mindre självsäkra deltagare, unga samt personer som redan kan känna osäkerhet inför att komma in i en träningsmiljö. Detta hjälper till att identifiera vad som fungerar bra och var onödiga hinder fortfarande kan finnas.

En användbar genomgång bör gå bortom utrustning och träningsprogram. Den bör även omfatta kommunikation, atmosfär, personalens beteende, första intryck, inkludering samt hur oro och problem hanteras. Psykiskt välbefinnande formas av hela miljön, inte av en enskild faktor.

Tabell 49. Frågor för att granska den nuvarande miljön

Granskningsområde		Nyckelfråga
	Första intryck	Upplevs miljön som välkomnande och hanterbar för nya användare?
	Personalens beteende	Kommunicerar personalen på ett respektfullt och stödjande sätt?
	Organisationskultur	Stödjer miljön välbefinnande, inkludering och säkerhet?
	Budskap och visuellt material	Bidrar affischer, skyltar och digitalt innehåll till att minska eller öka press?
	Stöd- och rutinsystem	Är det tydligt vad personal ska göra om oro uppstår?

13.2 | Identifiera prioriteringar och arbeta i steg

Inte alla frågor kan hanteras samtidigt.

Verksamheter behöver identifiera de områden som är viktigast i den egna miljön och fokusera på praktiska prioriteringar. Det kan till exempel handla om personalens kommunikation, nybörjarupplevelsen, skydd och säkerhet, kroppsideal eller brist på tydliga stödrutiner.

Ett stegvis arbetssätt är ofta det mest realistiska. Små, väl valda förändringar kan ha stor effekt när de genomförs konsekvent. En handlingsplan bör därför stödja utveckling över tid i stället för att förvänta sig omedelbar förändring.

Tabell 50. Prioritering av åtgärder

Prioriteringsområde	Varför det kan prioriteras först
Personalens kommunikation	 Påverkar varje deltagares upplevelse
Introduktion för nya medlemmar	 Formar självförtroende och tidig närvaro
Rutiner för skydd och säkerhet	 Grundläggande när unga deltar
Budskap och marknadsföring	 Påverkar kultur och förväntningar
Stöd- och hänvisningsvägar	 Hjälper personal att agera korrekt vid oro

13.3 | Bygg personalens förståelse och trygghet

Personal behöver stöd om de förväntas bidra till psykiskt välbefinnande i det praktiska arbetet.

De behöver förstå vad organisationen försöker uppnå, varför det är viktigt och vad deras egen roll innebär. Utbildning och vägledning bör därför fokusera på praktisk trygghet snarare än enbart teoretiska modeller.

Detta innefattar att veta hur man välkomnar deltagare, kommunicerar på ett tydligt sätt, uppmärksammar oro, upprätthåller professionella gränser och använder rutiner korrekt. Personal är mer benägen att agera på ett bra sätt när förväntningarna är tydliga och realistiska. Trygghet byggs när stöd integreras i det dagliga arbetet.

Område	Varför det är viktigt
Respektfull kommunikation	 Formar miljöns ton
Inkludering och tillhörighet	 Hjälper fler att känna sig välkomna
Professionella gränser	 Skyddar både personal och deltagare
Att agera vid oro	 Stödjer konsekvent och säker hantering
Kunskap och skyddsarbete	 Avgörande i verksamheter med unga och delade miljöer

Tabell 51. Områden för personalutveckling

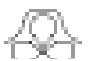
13.4 | Från värdering till praktisk handling

En verksamhet kan säga att välbefinnande är viktigt, men deltagare bedömer detta utifrån vad de faktiskt upplever.

Värderingar behöver därför synliggöras i rutiner, kommunikation, personalens agerande, programutformning och hur verksamheten hanterar svårigheter. En kultur som stödjer välbefinnande ska märkas i det dagliga arbetet.

Detta innebär att se över vad användare ser och hör. Det inkluderar språket i välkomstmeddelanden, tonen i återkoppling från personal, utformningen av nybörjartjänster samt de rutiner som används när någon har det svårt. Kultur blir verklig när den går att uppfatta i vardagliga interaktioner.

Tabell 52. Att omsätta värderingar i praktik

	Värde	Synligt uttryck i praktiken
	Respekt	 Lungt och icke-dömande bemötande
	Inkludering	 Olika användare känner sig välkomna och stöttade
	Säkerhet	 Tydliga gränser och rapporteringsrutiner
	Välbefinnande	 Program och budskap fokuserar på mer än bara utseende
	Stöd	 Personal vet hur de ska agera vid oro

13.5 | Granska, lär och utveckla

En handlingsplan bör innehålla reflektion, inte enbart åtgärder.

Verksamheter behöver enkla sätt att följa upp om förändringar fungerar och om ytterligare förbättringar behövs. Detta kräver inte avancerade system, utan regelbunden uppmärksamhet och en vilja att lära av erfarenhet. It requires regular attention and a willingness to learn from experience.

Återkoppling från personal, deltagare, familjer och samarbetspartners kan vara värdefull i detta arbete. Verksamheter bör undersöka om miljön upplevs som mer välkomnande, mer stödjande och lättare att navigera. Ett kontinuerligt förbättringsarbete bidrar till att välbefinnande blir en del av organisationen snarare än ett enstaka initiativ.

Tabell 53. Tecken på framsteg

Tecken på framsteg	Varför det är viktigt
Bättre återkoppling från deltagare	Miljön upplevs som mer stöttande
Större trygghet hos personal	Rutiner och förväntningar är tydligare
Färre onödiga hinder	Miljön är lättare att förstå och ta sig in i
Mer konsekvent bemötande	God praxis börjar bli etablerad i verksamheten

Huvudbudskap

Förbättring sker mer hållbart när den planeras, genomförs stegvis och följs upp över tid.

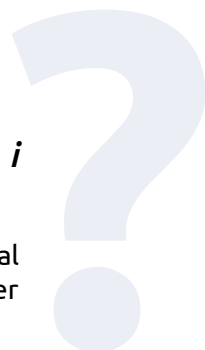
Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

- 1 Granska den nuvarande miljön utifrån olika deltagares perspektiv.
- 2 Identifiera ett mindre antal praktiska prioriteringar i stället för att försöka förändra allt samtidigt.
- 3 Utbilda personal i kommunikation, inkludering, gränssättning och lämpliga åtgärder vid oro.
- 4 Säkerställ att organisationens värderingar syns i det dagliga arbetet.
- 5 Skapa enkla rutiner för stöd, skydd och hänvisning vidare.
- 6 Följ upp utvecklingen regelbundet och justera arbetssättet vid behov.

Varför detta förbättrar verksamheten

Praktiska verktyg hjälper till att omsätta goda intentioner i tillförlitligt agerande.

De bidrar till ökad konsekvens, minskar osäkerhet och gör det lättare för personal att agera på ett bra sätt i verkliga situationer. De hjälper också organisationer att visa att psykisk hälsa och välbefinnande tas på allvar i det dagliga arbetet.



”

Exempel på god praxis

Ett användbart arbetssätt är att en aktör inom fitness- och träningssektorn tar fram en kort trestegsplan för välbefinnande. Det första steget kan innebära att granska den nuvarande miljön, det andra att fokusera på personalens kommunikation och deltagarnas upplevelse, och det tredje att stärka rutiner för stöd och skydd. En enkel plan i flera steg av detta slag kan hjälpa organisationer att utvecklas över tid utan att tappa fokus.



14

VERKTYG, CHECKLISTOR OCH HÄNVISNING VIDARE

Vägledning blir mer användbar när den kan tillämpas i det dagliga arbetet.

Många aktörer inom fitness- och träningssektorn förstår vikten av psykisk hälsa och välbefinnande, men behöver också enkla verktyg som stödjer praktisk handling i verkliga situationer. Checklistor, stödfrågor och hänvisningsverktyg kan hjälpa till att omsätta övergripande principer till konsekvent praktik.

Detta är särskilt viktigt i verksamheter med högt tempo. Personal kan ha begränsad tid, varierande erfarenhet och olika nivåer av trygghet i sin yrkesroll. Praktiska verktyg hjälper organisationer att agera tydligare, mer enhetligt och med mindre osäkerhet.

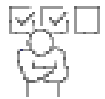
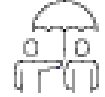
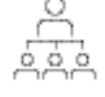
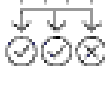
14.1 | Enkla verktyg skapar konsekvent arbetssätt

En stark kultur för välbefinnande bygger inte enbart på individuell bedömning.

Den är också beroende av gemensamma verktyg som tydliggör förväntningar och minskar osäkerhet. Dessa verktyg hjälper personal att förstå vad god praxis innebär och vilka steg som ska tas när oro uppstår.

Enkla verktyg är ofta de mest effektiva. Korta checklistor, tydliga stödfrågor och kortfattade vägledningar är lättare att använda än omfattande dokument. De kan också bidra till ökad enhetlighet mellan olika roller och delar av organisationen.

Tabell 54. Typer av praktiska verktyg för träningsmiljöer

Verktyg	Huvudsyfte
Checklista för miljön	 Granska om miljön upplevs som välkomnande och stödjande
Stödfrågor för personal	 Vägleda vardaglig kommunikation och bemötande
Guide för hantering av oro	 Stödja lämpliga åtgärder vid oro eller bekymmer
Lista för hänvisning vidare	 Hjälpa personal att lotsa deltagare till rätt stöd
Checklista för skydd och säkerhet	 Stärka skyddet för unga och utsatta deltagare

14.2 | Checklistor gör miljön enklare att granska

Checklistor hjälper verksamheter att granska sin miljö på ett strukturerat sätt.

De gör det lättare att identifiera styrkor, brister och mindre förändringar som kan förbättra deltagarnas upplevelse. Detta är värdefullt eftersom många hinder är vardagliga inslag i den dagliga verksamheten och därför lätt förbises.

En bra checklista bör vara kort, tydlig och praktisk. Den bör fokusera på sådant som personal och ledning faktiskt kan se, höra och påverka. Detta gör den mer användbar än långa listor med abstrakta principer.

Tabell 55. Exempel på checklista för miljö



14.3 | Stödfrågor för personal kan förbättra kommunikationen

Personal kan ha nytta av korta stödfrågor som hjälper dem att agera på ett bra sätt i stunden.

These prompts are not scripts in a rigid sense. They are reminders of tone, boundaries, and good practice. De kan vara särskilt användbara för ny personal eller i situationer där osäkerhet uppstår.

Ett stödblad för kommunikation kan hjälpa personal att vara lugn, respektfull och tydlig. Det kan också minska risken för olämpliga bemötanden som ökar press eller skapar förvirring. På så sätt blir stödet till personalen mer konsekvent i hela organisationen.

Tabell 56. Exempel på stödfrågor för personal

Situation	Hjälpsam stödfråga
En ny deltagare verkar osäker	 “Säg till om du vill ha hjälp att komma igång.”
En deltagare verkar nedstämd eller orolig	 “Vill du ta en paus, eller skulle det hjälpa att prata en stund på en lugnare plats?”
En deltagare är mycket självkritisk	 “Det är helt okej att ta det i din egen takt.”
Oron kan behöva hanteras av annan professionell hjälp än träningsverksamheten	 “Det kan finnas någon som är bättre lämpad att hjälpa till med detta.”

Huvudbudskap

Korta stödfrågor kan hjälpa personal att agera med trygghet samtidigt som de håller sig inom sin yrkesroll.

14.4 | Hänvisning vidare bör vara enkel och realistisk

Hänvisning vidare är en viktig del av god praxis.

Den hjälper deltagare att få stöd när behovet går utanför vad en aktör inom fitness- och träningssektorn rimligen kan erbjuda. Detta kräver inte att personalen är experter på vård- eller stödsystem, men det kräver att de vet vart personer kan hänvisas.

En lista för hänvisning vidare bör vara praktisk och lätt att använda. Den bör innehålla relevanta interna kontaktvägar, lokala stödresurser där det är aktuellt, rutiner för skydd och säkerhet samt åtgärder vid allvarlig risk. Om hänvisningen är för otydlig eller för komplex minskar sannolikheten att den används på rätt sätt.

Tabell 57. Exempel på kategorier för hänvisning vidare

Typ av stöd	Exempel på vad som kan ingå
Intern stödväg	 Namngiven chef eller ansvarig för välbefinnande
Externt välbefinnandestöd	 Lokal samtalsmottagning eller stödverksamhet
Medicinskt stöd	 Vårdcentral eller annan vårdkontakt
Skydd och säkerhet	 Utsedd kontaktperson för skyddsfrågor
Akut väg	 Omedelbara åtgärder om någon kan vara i allvarlig risk

14.5 | Verktyg fungerar bäst när de r synliga och används regelbundet

Praktiska verktyg är bara till hjälp om de är en del av den dagliga verksamheten.

En checklista som aldrig används, eller en hänvisningsguide som ingen hittar, har begränsat värde. Verktyg behöver därför vara synliga, lättillgängliga och integrerade i rutiner som introduktion, teammöten, personalutbildning och uppföljning.

Detta innebär också att verktygen bör ses över med jämna mellanrum. Organisationer förändras, personal byts ut och stödvägar kan uppdateras. Att hålla verktygen aktuella bidrar till att bevara deras relevans och trovärdighet.

Tabell 58. Så kan verktyg integreras i verksamheten

Åtgärd	Varför det är viktigt
 Inkludera verktygen i personalintroduktion	Gör förväntningarna tydliga från början
 Håll dem uppdaterade genom verktygen på möten	Håller dem synliga och aktuella
 Förvara dem på lättillgängliga platser	Minskar fördröjning och osäkerhet
 Uppdatera dem regelbundet	Säkerställer att vägledningen är korrekt och användbar

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

- 1

Utveckla ett mindre antal praktiska verktyg i stället för omfattande riktlinjer som sällan används.
- 2

Använd korta checklistor för att granska miljö, kommunikation och rutiner för stöd.
- 3

Ge personalen stödblad med stödfrågor som underlättar respektfulla och trygga bemötanden.
- 4

Skapa en enkel lista för hänvisning vidare med tydliga interna och externa kontaktvägar.
- 5

Gör verktygen lättillgängliga och till en naturlig del av introduktion och utbildning.
- 6

Se över verktygen regelbundet så att de förblir aktuella och användbara.

Varför detta förbättrar verksamheten

Praktiska verktyg hjälper till att omsätta goda intentioner i tillförlitligt agerande.

De bidrar till ökad konsekvens, minskar osäkerhet och gör det lättare för personal att agera på ett bra sätt i verkliga situationer. De hjälper också organisationer att visa att psykisk hälsa och välbefinnande tas på allvar i det dagliga arbetet.

”

Exempel på god praxis

Ett användbart arbetssätt kan vara att ta fram en kort verktygslåda för välbefinnande till personalen. Den kan till exempel innehålla en checklista för miljön, ett stödblad med stödfrågor för personal, en checklista för skydd och säkerhet samt en sida för hänvisning vidare. En kompakt verktygslåda av detta slag har större chans att användas konsekvent än ett långt policydokument som personalen sällan tar fram.



15

RESURSER FÖR VIDARE
STÖD

Aktörer inom fitness- och träningssektorn ska inte förväntas hantera alla frågor som rör psykisk hälsa eller skydd och säkerhet på egen hand.

God praxis innebär också att veta när ytterligare stöd behövs och var detta stöd finns. Ett tydligt resursavsnitt kan stärka tryggheten, minska osäkerheten och göra hänvisning vidare enklare i det dagliga arbetet.

Resurser är också värdefulla vid utbildning, planering och organisationsutveckling. De kan hjälpa verksamheter att stärka personalens förståelse, förbättra rutiner och skapa kopplingar till bredare stödsystem. Av den anledningen bör detta avsnitt vara praktiskt, selektivt och lätt att använda.

15.1 | Resurser för psykiskt stöd och välbefinnande

Verksamheter inom fitness- och träningssektorn kan behöva tillgång till tillförlitlig information om stöd vid psykisk hälsa, både för deltagare och personal.

Detta omfattar stöd vid allmänna välbefinnande frågor, mer allvarliga psykiska svårigheter samt akuta situationer. Syftet är inte att göra fitnessaktörer till specialister inom psykisk hälsa, utan att säkerställa att personal vet vart de kan hänvisa personer när ytterligare hjälp behövs.

Resurserna bör vara relevanta för den kontext där vägledningen används. Vissa kan vara internationella eller europeiska, medan andra behöver kompletteras på nationell eller lokal nivå. Det är därför användbart att skilja mellan breda resurskategorier och landspecifika uppgifter.

Tabell 59. Kategorier av resurser för psykiskt stöd och välbefinnande

Resurstyp	Syfte
Allmän information om psykisk hälsa	 Hjälper personal och deltagare att få tillgång till tillförlitlig vägledning
Stöd för välbefinnande	 Ger icke-kliniskt stöd och rådgivning
Samtals- eller terapistöd	 Stödjer personer som behöver professionell hjälp
Vård- och primärvårdsvägar	 Kopplar personer till hälso- och sjukvårdstjänster
Kris- eller akutstöd	 Ger stöd vid situationer med akut risk

15.2 | Resurser för skydd och barns säkerhet

När barn, ungdomar eller sårbara vuxna är involverade är resurser för skydd och säkerhet avgörande.

Verksamheter behöver tillgång till vägledning om hur oro ska rapporteras, hur man agerar på ett lämpligt sätt och hur lokala ansvarsfördelningar inom skyddsarbetet ser ut. Dessa resurser bör vara lätta att hitta och ses över regelbundet.

Ett avsnitt om skydd och säkerhet bör innehålla både interna och externa kontaktvägar. Interna kontaktvägar hjälper personal att veta vem de ska vända sig till inom organisationen. Externa kontaktvägar säkerställer att oro kan föras vidare när ytterligare åtgärder krävs.

Tabell 60. Kategorier av resurser för skydd och säkerhet

Resurstyp	Syfte
Intern kontakt för skydd och säkerhet	Ger en utsedd kontaktperson inom organisationen
Nationell vägledning för skydd	Stödjer förståelse av riktlinjer och rutiner
Rapportering av oro kring barn	Hjälper personal att veta var allvarliga farhågor ska rapporteras
Stöd för sårbara vuxna	Utökar skyddet bortom enbart ungdomsverksamhet
Akut kontaktväg	Möjliggör snabba åtgärder vid akuta situationer

15.3 | Resurser för professionell utveckling och lärande för personal

Aktörer inom fitness- och träningssektorn kan också ha nytta av resurser som stödjer personalens lärande och utveckling.

Dessa kan inkludera korta vägledningsdokument, utbildningsmaterial, medvetandegörande verktyg och branschstandarder. Sådana resurser kan hjälpa organisationer att stärka trygghet och kompetens inom kommunikation, inkludering, gränssättning och lämpliga åtgärder vid oro.

Resurser för professionell utveckling är särskilt användbara när de är praktiska och tydligt kopplade till personalens arbetsroller. Kortfattat och tillämpat material är ofta mer användbart än omfattande tekniska dokument. Målet är att stödja bättre arbetssätt, inte att överbelasta personalen.

Tabell 61. Kategorier av läranderesurser för personal

Resurstyp	Syfte
Vägledning för kommunikation	Stödjer respektfull och inkluderande interaktion
Material om psykisk hälsa	Ökar trygghet i att uppmärksamma oro
Utbildningsresurser för skydd och säkerhet	Stärker skyddet för unga och sårbara deltagare
Vägledning för inkludering	Hjälper fler att känna sig välkomna och stöttade
Verktyg för hänvisning vidare	Stödjer lämpliga åtgärder och vidare hänvisning



15.4 | Organisatoriska resurser och policystöd

Vissa resurser är mest användbara på organisatorisk nivå snarare än på individnivå.

Det kan handla om mallar för policys, rapporteringsformulär, checklistor för miljön, kommunikationsstandarder eller korta interna vägledningar. Sådana resurser hjälper organisationer att förankra god praxis mer konsekvent i olika team och verksamhetsdelar.

Organisatoriska resurser är värdefulla eftersom de minskar beroendet av individuell erfarenhet eller trygghet. De bidrar till att omsätta värderingar i synliga rutiner. De stödjer också kontinuitet när personal byts ut.

Tabell 62. Kategorier av organisatoriska resurser

Resurstyp	Syfte
Checklista för miljö	Hjälper till att granska kultur och deltagarupplevelse
Guide för hantering av oro	Stödjer konsekventa åtgärder från personal
Rutiner för skydd och säkerhet	Klargör roller och rapporteringsvägar
Lista för hänvisning vidare	Gör vidare stöd lättare att nå
Kod eller kommunikationsstandard för personal	Stödjer enhetlighet i det dagliga arbetet

15.5 | Resurser bör vara relevanta, aktuella och synliga

En lång lista med inaktuella eller otydliga resurser är mindre användbar än ett kort urval av relevanta och tillförlitliga material.

Verksamheter bör därför välja resurser som är trovärdiga, praktiska och lätta att komma åt. De bör också ses över regelbundet för att säkerställa att informationen är korrekt och uppdaterad.

Synlighet är lika viktigt som kvalitet. Personal behöver veta var resurserna finns, när de ska användas och vem som ansvarar för att uppdatera dem. En resurs är bara användbar om den går att hitta och använda vid rätt tillfälle.



Huvudbudskap

Den bästa resurslistan är inte den längsta, utan den som personalen kan hitta, lita på och använda. It is the one staff can find, trust, and use.

Praktiska åtgärder för aktörer inom fitness- och träningssektorn

- 1 Undvik att ge beröm för extrem disciplin, överdriven träningsvolym eller synliga förändringar utan att beakta den bredare kontexten.
- 2 Använd ett språk som främjar hälsa, välbefinnande och individuell utveckling snarare än press, perfektion eller ständig förändring.
- 3 Var uppmärksam på tecken på att träning kan bli rigid, tvångsmässig eller starkt kopplad till självvärde.
- 4 Minska utseendebaserad press i coachning, marknadsföring och i det dagliga bemötandet.
- 5 Undvik att ge råd i frågor som ligger utanför den professionella kompetensen, särskilt vid problem kopplade till ätande, allvarlig psykisk ohälsa eller misstänkta kliniska tillstånd.
- 6 Använd tydliga rutiner för hänvisning eller vidare stöd när tecken tyder på att problematiken går utöver den ordinarie träningsverksamheten.

Varför detta förbättrar verksamheten

Relevanta resurser gör det enklare för personal att agera på ett korrekt och tryggt sätt.

De stödjer säkrare arbetssätt, bättre hänvisning vidare och mer konsekventa beslut. De hjälper också organisationer att visa att stöd för psykisk hälsa och välbefinnande tas på allvar både på personal- och ledningsnivå.



Exempel på god praxis

Ett användbart arbetssätt kan vara att en aktör inom fitness- och träningssektorn tar fram en stödlista för personal på en sida. Den kan innehålla en namngiven intern kontaktperson, rutiner för skydd och säkerhet, allmänt stöd för välbefinnande, kontaktvägar till vården samt en kort notering om åtgärder vid akuta situationer. Ett sådant kort dokument är lätt att förvara, lätt att uppdatera och mer sannolikt att användas när det behövs.





16 SLUTSATS

Psykisk hälsa och välbefinnande är viktiga frågor inom fitness- och träningssektorn.

Fysisk aktivitet kan bidra till förbättrat humör, ökad energi, stärkt självförtroende, bättre copingförmåga och sociala relationer, men dessa effekter påverkas av hur deltagandet upplevs. Av den anledningen **har själva träningsmiljön stor betydelse.**

Denna guide har argumenterat för att stödjande träningsmiljöer inte uppstår av en slump. De skapas genom respektfull kommunikation, tydliga och lämpliga gränser, psykologiskt trygga miljöer, klara rutiner samt en bredare kultur som värdesätter inkludering och välbefinnande. **Dessa faktorer påverkar om deltagande upplevs som uppmuntrande, hanterbart och långsiktigt hållbart.**

Guiden har också visat att **fitness- och träningssektorn har en viktig men tydligt avgränsad roll.** Aktörer inom fitness och fysisk aktivitet förväntas inte diagnostisera eller behandla psykisk ohälsa. Deras uppgift är att **skapa förutsättningar som stödjer positivt deltagande**, minska undvikbara risker, uppmärksamma oro samt agera på ett lämpligt sätt inom professionella ramar.

Detta är särskilt viktigt eftersom träningsmiljöer påverkar mer än bara fysiska resultat. De påverkar **självförtroende, tillhörighet, första intryck och den betydelse människor kopplar till träning.** För barn och unga kan dessa erfarenheter även påverka långsiktiga attityder till rörelse och välbefinnande.

Ett välbefinnandestödjande arbetssätt **gynnar både deltagare och verksamheter.** Det kan stärka tillit, deltagande över tid, inkludering och den övergripande kvaliteten i träningsupplevelsen. Det kan också bidra till att sektorn rör sig bort från snäva budskap om utseende eller prestation och i stället mot en bredare förståelse av hälsa och mänskligt välmående.

Denna guide är ett bidrag till **ett bredare arbete** för att stödja positiv utveckling inom fitness- och träningssektorn. Dess värde beror på hur den används i praktiken av organisationer, personal och samarbetspartners som vill förbättra kvaliteten på deltagande och de miljöer där aktivitet sker. I den meningen är guiden inte en slutpunkt, utan **ett praktiskt steg mot tryggare, mer stödjande och mer inkluderande miljöer** för fitness och fysisk aktivitet.

Slutligen kan denna guide sammanfattas genom

IMPACT-ramverket för positiva träningsupplevelser

träningsupplevelser (se bilaga B). Detta ger ett enkelt sätt att sammanfatta huvudbudskapet i rapporten samt de praktiska egenskaper som stödjer psykisk hälsa och välbefinnande i träningsmiljöer.

I

Inclusive environments

Träningsmiljöer bör få olika människor att känna sig välkomna, respekterade och kapabla att delta.

M

Motivating support

(Motiverande stöd) Personal bör uppmuntra deltagande på ett sätt som stärker självförtroendet, upprätthåller engagemang och minskar onödig press.

P

Positive communication

Språk, återkoppling och vardaglig interaktion bör stödja välbefinnande, värdighet och realistisk utveckling.

A

Accessible participation

Möjligheter till aktivitet bör upplevas som hanterbara, begripliga och öppna för personer med olika behov, bakgrunder och erfarenhetsnivåer.

C

Caring practice

Den dagliga verksamheten bör präglas av uppmärksamhet på säkerhet, välbefinnande, tydliga gränser och lämpliga åtgärder vid oro.

T

Transformative outcomes

(Transformativa resultat) Målet med deltagande bör sträcka sig bortom fysiska förändringar och även omfatta stärkt välbefinnande, självförtroende, tillhörighet och ett hälsosammare liv.

”

Sammantaget sammanfattar IMPACT-ramverket hur fitness- och träningssektorn kan bidra till att skapa upplevelser som inte bara är fysiskt aktiva, utan också stödjande, inkluderande och genuint gynnsamma för psykisk hälsa och välbefinnande.



BILAGA A. ARBETSDEFINITIONER

Träning

Träning avser en specifik form av fysisk aktivitet som är planerad, strukturerad och repetitiv, och som syftar till att förbättra eller bibehålla fysisk kondition. Träning sker ofta i gym, träningsanläggningar och organiserade träningsmiljöer.

Fitness settings

Träningsmiljöer avser kommersiella gym, träningscenter i lokalsamhället, studior och liknande miljöer där individer deltar i strukturerade eller semi-strukturerade träningsaktiviteter. Dessa miljöer kan omfatta personlig träning, gruppträningspass, ungdomsverksamhet och mer informella träningspass.

Psykisk hälsa

Psykisk hälsa avser ett tillstånd av välbefinnande där individer kan känna igen sina förmågor, hantera vardagens påfrestningar, arbeta produktivt och bidra till samhället. Psykisk hälsa förstås som mer än frånvaro av psykisk sjukdom. Den omfattar emotionell, psykologisk och social funktion.

Psykisk sjukdom

Psykisk sjukdom avser kliniskt erkända psykologiska eller psykiatriska tillstånd som påverkar stämningsläge, tankar, beteende eller emotionell reglering. Exempel inkluderar depressionssjukdomar, ångestsyndrom, ätstörningar och substansbrukssyndrom. Diagnos och behandling av psykisk sjukdom är ett ansvar för legitimerade hälso- och sjukvårdspersonal.

Psykiskt välbefinnande

Psykiskt välbefinnande avser de positiva aspekterna av psykisk hälsa, inklusive positiva känslor, livstillfredsställelse, resiliens och en känsla av mening. I samband med fysisk aktivitet kan välbefinnande stödjas genom upplevelser av kompetens, glädje, social gemenskap och meningsfullt engagemang i rörelse.

Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet avser all kroppsrörelse som produceras av skelettmuskler och som medför energiförbrukning. Detta inkluderar vardagliga aktiviteter som promenader och cykling, samt organiserad idrott och träning.

Psykologisk trygghet

Psykologisk trygghet avser en miljö där individer känner sig fria att delta, ställa frågor, uttrycka oro och göra misstag utan rädsla för att bli dömda, förlöjligade eller exkluderade. I träningsmiljöer påverkas psykologisk trygghet av personalens beteende, organisationskulturen och interaktioner mellan deltagare.

Hänvisning

Hänvisning avser processen att lotsa en individ till en lämplig professionell verksamhet när specialiserat stöd behövs. Inom psykisk hälsa kan detta innebära att hänvisa personer till hälso- och sjukvårdspersonal, samtalsstöd eller samhällsbaserade stödverksamheter.

Skydd och säkerhet

Skydd och säkerhet avser policys och arbetssätt som syftar till att skydda individer, särskilt barn och sårbara vuxna, från skada, övergrepp, exploatering eller försummelse. Skyddsarbetet omfattar säker tillsyn, lämpliga professionella gränser samt tydliga rutiner för att rapportera oro.

Personal

I denna guide används termen personal i en bred och inkluderande betydelse för att avse alla individer som arbetar inom träningsmiljöer. Detta inkluderar både anställd personal samt frilansande och egenföretagande yrkespersoner, såsom personliga tränare, coacher, instruktörer och andra utövare som bidrar till genomförandet av fitness- och träningsverksamhet.

BILAGA B. KONCEPTNOT

IMPACT-ramverket för positiva upplevelser inom fitness och fysisk aktivitet

Ett praktiskt ramverk för psykisk hälsa och välbefinnande i träningsmiljöer



Syfte.

Denna konceptnot beskriver IMPACT-ramverket som en tydlig och lätt att komma ihåg modell för att skapa positiva upplevelser inom fitness och fysisk aktivitet som stödjer psykisk hälsa och välbefinnande.

Bakgrund

Träningsmiljöer diskuteras ofta i relation till fysisk hälsa, utseende och prestation. Detta fokus är förståeligt, men det kan begränsa hur deltagande förstås och utformas. Allt större uppmärksamhet riktas nu mot det **bredare mänskliga värdet av fysisk aktivitet**, inklusive dess koppling till psykisk hälsa, välbefinnande, självförtroende, tillhörighet och livskvalitet.

I detta sammanhang finns ett tydligt **behov av ett ramverk som är enkelt och lätt att komma ihåg** som kan hjälpa aktörer inom fitness- och träningssektorn att omsätta övergripande principer i vardaglig praktik. Det föreslagna **IMPACT-ramverket** svarar mot detta behov. Det samlar huvudbudskapet i Mental Health & Wellbeing Guide i en form som är praktisk, tillgänglig och lätt att kommunicera inom hela fitness- och träningssektorn.

Motivering

Tränings- och fysisk aktivitetserfarenheter formas av mer än själva träningen. De påverkas också av miljön, personalens beteende, kommunikationen, tillgängligheten i deltagandet samt i vilken utsträckning människor känner sig trygga, respekterade och stöttade. Ett ramverk är användbart eftersom det hjälper till att samla dessa faktorer i en sammanhängande modell för praktisk tillämpning.

Syfte

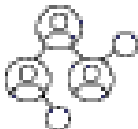
Syftet med IMPACT-ramverket är att ge fitness- och träningssektorn en tydlig och lättillgänglig **modell för att skapa positiva träningsupplevelser som främjar psykisk hälsa och välbefinnande**. Det är avsett att hjälpa aktörer inom branschen att gå bortom ett snävt fokus på enbart fysiska resultat och istället utveckla en bredare förståelse för vad ett bra träningsutbud bör åstadkomma.

Mål

Ramverket har fem huvudsakliga mål:



stödja ett gemensamt språk för positiv och välbefinnandestödjande praktik inom sektorn;



hjälpa aktörer att omsätta evidens och vägledning till tydliga operativa principer;



stärka deltagarupplevelsen i gym, studios, klubbar och andra tränings- och PA-miljöer;



stödja personutveckling genom att erbjuda en enkel struktur för utbildning, reflektion och kommunikation;



uppmuntra en bredare syn på fitness, där även självförtroende, tillhörighet, trygghet, inkludering och ett hälsosammare liv ingår, utöver fysiska resultat.

IMPACT-ramverket

Ramverket bygger på sex praktiska principer

	Princip	Betydelse i praktiken
I	Inclusive environments (Inkluderande miljöer)	Träningsmiljöer bör få olika människor att känna sig välkomna, respekterade och kapabla att delta.
M	Motivating support (Motiverande stöd)	Personal bör uppmuntra deltagande på ett sätt som stärker självförtroendet, upprätthåller engagemang och minskar onödig press.
P	Positive communication (Positiv kommunikation)	Språk, återkoppling och vardaglig interaktion bör stödja välbefinnande, värdighet och realistisk utveckling.
A	Accessible participation (Tillgängligt deltagande)	Möjligheter till aktivitet bör upplevas som hanterbara, begripliga och öppna för personer med olika behov, bakgrunder och erfarenhetsnivåer.
C	Caring practice (Omsorgsfullt arbetssätt)	Den dagliga verksamheten bör präglas av uppmärksamhet på säkerhet, välbefinnande, tydliga gränser och lämpliga åtgärder vid oro.
T	Transformative outcomes (Transformativa resultat)	Målet med deltagande bör sträcka sig bortom fysiska förändringar och även omfatta stärkt välbefinnande, självförtroende, tillhörighet och ett hälsosammare liv.

Föreslagna användningsområden

IMPACT - ramverket kan användas på flera sätt:

1

som en sammanfattande modell inom själva guiden om psykisk hälsa och välbefinnande;

2

som ett verktyg för personalutveckling;

3

som ett stöd för kvalitetsuppföljning;

4

som en struktur för att granska deltagarupplevelsen i olika fitness- och träningsmiljöer;

5

i kommunikation och påverkansarbete; samt

6

som ett praktiskt verktyg för sektorsengagemang.



Förväntat värde:

Det förenklar komplexitet utan att förlora innehåll. Det översätter ett omfattande kunskaps- och vägledningsunderlag till en struktur som är lätt att förstå och tillämpa.



Strategiskt värde:

Genom att samla inkludering, motivation, kommunikation, tillgänglighet, omsorg och utveckling **uppmuntrar ramverket en bredare syn på vad som utgör kvalitet** inom fitness- och träningsverksamhet. Detta kan hjälpa organisationer att stärka både deltagarnas välbefinnande och sektorns långsiktiga trovärdighet.



Slutsats

IMPACT-ramverket erbjuder ett praktiskt och sammanhängande sätt att sammanfatta hur positiva träningsupplevelser bör se ut, samt hur sektorn kan bidra till att skapa upplevelser som inte bara är fysiskt aktiva, utan också stödjande, inkluderande och genuint gynnsamma för psykisk hälsa och välbefinnande.

BILAGA C. LÄS MER

3: Psykisk hälsa, välbefinnande och fysisk aktivitet

Mental Health Europe (MHE): A glossary of words and terms

<https://www.mentalhealtheurope.org/wp-content/uploads/2023/10/MHE-Glossary-of-terms-and-Definitions.pdf>

World Health Organization (WHO): WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

World Health Organization (WHO): Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030

<https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>

UNICEF: The State of the World's Children 2021

<https://www.unicef.org/reports/state-worlds-children-2021>

UNESCO: Quality Physical Education

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

PubMed Central (PMC): Physical Activity and Depression and Anxiety Disorders: A Systematic Review of Reviews and Assessment of Causality

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10546525/>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews

<https://bjsm.bmj.com/content/57/18/1203>

4: Hur träningsmiljöer påverkar det psykiska välbefinnandet

UNESCO: Quality Physical Education

<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

UNICEF: Adolescent Mental Health Matters Rep

<https://www.unicef.org/media/82926/file/Adolescent-Mental-Health-Matters-Report-Final-July2020.pdf>

UNICEF: Winning the Game (2023)

<https://www.unicef.org/innocenti/media/3731/file/UNICEF-Winning-the-Game-2023.pdf>

International Institute of Justice & Legal Studies (IIJLS): Assessment of Physical and Psychological Well-Being of Gym Goers

https://iijls.com/currentissue/Assessment_Physical_Psychological_Well_Being_Gym_Goers.pdf

American Psychological Association (APA): The Experience of Weight Stigma Among Gym Members With Overweight and Obesity

<https://www.apa.org/pubs/journals/features/sah-sah0000062.pdf>

Taylor & Francis Online: *How exercise makes us feel matters: a qualitative investigation into the affective experiences of physically active university students*
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/1612197X.2025.2578863>

5: Risker i träningsmiljöer

Council of Europe: *Sport for All*
<https://pjp-eu.coe.int/en/web/sport-for-all>

Basic-Fit: *Annual Report 2025*
<https://corporate.basic-fit.com/docs/Annual%20Report%202025%20Basic-Fit%20N.V..pdf>

University of Worcester ePrints: *Muscle Dysmorphia: Current insights*
<https://eprints.worc.ac.uk/4859/1/Muscle%20Dysmorphia%20Current%20insights.pdf>

International Journal of Education and Research (IJERN): *Harassment, violence, and safe sport practices among athletes in rivers state: challenges and strategies for a secured sporting environment*
<https://www.ijern.com/journal/2025/June-2025/14.pdf>

Taylor & Francis Online: *'Like putting a puzzle piece in the wrong spot': Transgender and non-binary experiences of physical education*
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/09540253.2024.2358194>

6: Skyddande faktorer och god praxis inom träningsverksamhet

ukactive: *Mental Health in Motion: Consumer Perspectives on Mental Health in Fitness and Leisure*
<https://https://www.ukactive.com/wp-content/uploads/2025/09/Mental-Health-in-Motion-Consumer-Perspectives-on-Mental-Health-in-Fitness-and-Leisure.pdf>

UNICEF: *HAT Facilitators Guide*
<https://www.unicef.org/adolescentmentalhealthhub/media/611/file/HAT-Facilitators-Guide-English.pdf>

World Health Organization (WHO): *Global Action Plan on Physical Activity (GAPPA)*
<https://www.who.int/initiatives/gappa>

European Association of Sport Employers (EASE): *Guide of Best Practices*
<https://www.easesport.eu/wp-content/uploads/2022/07/quide-of-best-practices-with-disclaimer-compressed.pdf>

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Towards the standardization of physical activity programs for severe mental ill health: a survey of current practice across 54 Mental Health Trusts in England.*
[https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization\(VoR\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/32657/17/Machaczek-TowardsTheStandardization(VoR).pdf)

PubMed Central (PMC): *Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8638711/>

Taylor & Francis Online: *A systematic review of the wellbeing benefits of being active through leisure and fitness centres*
<https://https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02614367.2023.2243654>

7: Fysisk aktivitet som en källa till psykiskt välbefinnande

World Health Organization (WHO): *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/faa83413-d89e-4be9-bb01-b24671aef7ca/content>

UNESCO: *Quality Physical Education*
<https://ma-hperd.org/wp-content/uploads/2024/08/UNESCOQuality-Physical-Education.pdf>

UNESCO: *Driving Sustainable Development in and through Sport*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3068/driving_sustainable_development_in_and_through_sport.pdf

Frontiers in Psychology: *The mediating effect of resilience and self-efficacy between physical activity and wellbeing: a meta-analytic structural equation modelling*
<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1621100/full>

PubMed Central (PMC): *Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11603721/>

PubMed Central (PMC): *Commonly Reported Problems and Coping Strategies During the COVID-19 Crisis: A Survey of Graduate and Professional Students*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947789/>

PubMed Central (PMC): *Longitudinal Examination of the Exercise and Self-Esteem Model in Middle-Aged Women*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3603361/>

8: Personliga risker kopplade till träning och fitnesskulturen

UNESCO: *Quality Physical Education (QPE) Guidelines for Policy-Makers*
<https://unescoittralee.com/wp-content/uploads/2017/11/UNESCO-QPE-guidelines-for-policy-makers.pdf>

UNESCO: *Sport and gender equality game plan: guidelines for gender-transformative sport policies and programmes*
<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000390527>

European Commission / EU: *Growing through adolescence*
https://ec.europa.eu/health/ph_projects/2004/action3/docs/2004_3_7_1_en.pdf

AKJournals: *Obsessive healthy eating and orthorexic eating tendencies in sport and exercise contexts: A systematic review and meta-analysis*
<https://akjournals.com/view/journals/2006/10/3/article-p456.xml>

Dove Press: *Compulsive exercise: links, risks and challenges faced*
<https://https://www.dovepress.com/article/download/32139>

PubMed Central (PMC): *Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10204469/>

IZA Institute of Labor Economics: *Daily Use of Social Media Is Associated with More Body Dissatisfaction of Teenage Girls in a Large Cross-Cultural Survey*
<https://docs.iza.org/dp15811.pdf>

German National Library (D-NB) Repository: *Sociocultural Influences on Compulsive Exercise in Young People: A Systematic Review*
<https://https://d-nb.info/1258619350/34>

9: Praktiska råd för utbildare, tränare och kursarrangörer

World Health Organization (WHO) Europe: *Be an empowering and supportive coach: Health Promoting Sports Coach implementation guide*
<https://www.who.int/europe/publications/i/item/WHO-EURO-2024-10391-50163-75563>

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

Mind: *Safe and Effective Practice Report*
<https://www.mind.org.uk/media/qk5fhhzq/safe-and-effective-practice-report.pdf>

UNESCO: *Fit for Life - Sport Powering Inclusive, Peaceful and Resilient Societies*
https://unesco.org.uk/site/assets/files/3073/fit_for_life_-_sport_powering_inclusive_peaceful_and_resilient_societies.pdf

PubMed Central (PMC): *P02-17 Promoting physical activity for mental health in the EU: Development and implementation of practice guidelines from the SPHERE EU project 2019-2020*
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9436242/>

International Coaching Federation (ICF): *Research Guide on Referring a Client to Therapy*
<https://coachingfederation.org/wp-content/uploads/2024/12/icf-research-guide-referring-client-to-therapy.pdf>

Sheffield Hallam University Research Archive (SHURA): *Position Paper: Rationale for a Focused Attention on Mental Health of High-Performance Sports Coaches*
[https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20\(Accepted%20Version\).pdf](https://shura.shu.ac.uk/33200/1/Coach%20Position%20Paper%20R2%20-%20FINAL%20(Accepted%20Version).pdf)

10: Fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande hos barn och ungdomar

UNICEF: *Innocenti Report Card 19: Child Wellbeing in an Unpredictable World (2025)*
<https://www.unicef.org/innocenti/media/11111/file/UNICEF-Innocenti-Report-Card-19-Child-Wellbeing-Unpredictable-World-2025.pdf>

UNESCO: *Quality Physical Education*
<https://www.unesco.org/en/quality-physical-education>

UNESCO: *Physical Health and Well-being of Children and Youth*
<https://healtheducationresources.unesco.org/library/documents/physical-health-and-well-being-children-and-youth>

World Health Organization (WHO): *Motion for your mind: Physical activity for mental health promotion, protection and care*
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/573bad16-5629-488c-8b96-b5c2ab879e65/content>

SAGE Journals: *Impact of structured physical activity on youth's mental health: A review of umbrella reviews*
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/00207640251342425>

University of Limerick Research Repository: *Physical activity and mental health in children and youth during COVID-19: a systematic review and meta-analysis*
<https://researchrepository.ul.ie/entities/publication/d1dffcf6-7476-42fc-b301-0f6c1ae8a711>

11: Risker och säkerhetsåtgärder inom ungdomsidrott

UNICEF: *International Safeguards for Children in Sport*
<https://www.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/International-Safeguards-for-Child->

[ren-in-Sport-version-to-view-online.pdf](#)

Council of Europe / ENGSO: *Highway to Wellbeing: Improving Mental Health and Physical Activity of Youth through Human Rights*
<https://rm.coe.int/2024-engso-and-yho/1680b2830a>

Council of Europe: *Revised European Sports Charter 2021*
<https://rm.coe.int/12rev3-draft-5-en-revised-european-sports-charter-2021-epas-master-278/1680a3c546>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *Safeguarding the child athlete in sport: a review, a framework and recommendations for the IOC youth athlete development model*
<https://bjsm.bmj.com/content/49/13/883>

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *IOC consensus statement: interpersonal violence and safeguarding in sport*
<https://bjsm.bmj.com/content/58/22/1322>

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Untangling the relationships between age, gender, type of sport, perfectionistic self-presentation and motivation on body satisfaction: a cross-sectional study on aesthetic and non-aesthetic female and male athletes aged 10 to 22 years*
<https://bmjopensem.bmj.com/content/bmjosem/10/3/e001975.full.pdf>

MDPI: *Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review*
<https://www.mdpi.com/1660-4601/19/20/13190>

Springer: *Prevention and early intervention in eating disorders: findings from a rapid review*
<https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-023-00758-3>

12: God praxis för gym och tränare som arbetar med ungdomar

UNICEF: *Implementation Guide for Organisations Who Work with Children*
<https://https/downloads.unicef.org.uk/wp-content/uploads/2014/10/Implementation-Guide-for-organisations-who-work-with-children-A5-version-re.pdf>

UNESCO: *International Charter of Physical Education, Physical Activity and Sport*
<https://www.unesco.org/en/sport-and-anti-doping/international-charter-sport>

British Judo: *Long-Term Athlete Development (LTAD) - Youth Physical Development*
<https://www.britishjudo.org.uk/wp-content/uploads/2024/10/LTAD-Youth-Physical-Development.pdf>

Gaelic Athletic Association (GAA): *Maintaining Good Practice and Behaviour*
https://www.gaa.ie/api/images/image/private/t_q-best/prd/ob579ek3msf0r3om0yhp.pdf

British Journal of Sports Medicine (BJSM): *International Olympic Committee consensus statement on youth athletic development*
<https://https/bjsm.bmj.com/content/49/13/843.short>

PeerJ: *Insert exact article title Effects of high-impact jumping versus resistance exercise on bone mineral content in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis*
<https://peerj.com/articles/19616/>

13: En praktisk vägledning för träningsanläggningar

World Health Organization (WHO): *WHO global action plan on physical activity 2018–2030*

World Health Organization (WHO): *Strategies to promote and protect adolescent mental health and reduce self-harm and other risk behaviours*

UNESCO: *Fit for Life: sport powering inclusive, peaceful, and resilient societies*

European Centre for the Development of Vocational Training (CEDEFOP): *Micro credentials for labour market education and training*

EuropeActive: *Fitness Sector Objectives for 2025*

IDEA Health & Fitness Association: *IDEA Code of Ethics for Personal Trainers*

PubMed / National Institutes of Health: *Promoting physical activity for mental health: an updated evidence review and practical guide*

14: Verktyg, checklistor och hänvisningar

Mind: *Mental Health Champion Toolkit*

<https://www.mind.org.uk/media/6090/mental-health-champion-toolkit-full-version.pdf>

Mind: *Safe and Effective Practice Checklist*

<https://www.mind.org.uk/media/rvkltnva/safe-and-effective-practice-checklist.pdf>

European University Sports Association (EUSA) / YouMind: *YouMind Guidelines*

<https://youmind.eusa.eu/documents/youmind/YouMind-guidelines---ENG.pdf>

UNHCR: *Sport for Protection Toolkit*

<https://www.unhcr.org/sites/default/files/legacy-pdf/5d35a7bc4.pdf>

BMJ Open Sport & Exercise Medicine: *Psychological safety in elite sport settings: a psychometric study of the Sport Psychological Safety Inventory*

<https://bmjopensem.bmj.com/content/8/2/e001251>

PubMed Central (PMC): *An Evidence-Informed Framework to Promote Mental Wellbeing in Elite Sport*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8890033/>

15: Resurser för ytterligare stöd

EuropeActive: *EuropeActive Papers*

<https://www.europeactive.eu/papers>

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*

<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

EuropeActive: *Healthy Lifestyle Promoter LLP Qualification - External Consultation*

https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/documents/standards20/Healthy_Lifestyle_Promoter_LLP_Qualification-External_Consultation.pdf

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*

<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

16: Slutsats

EuropeActive: *EuropeActive Papers*

<https://www.europeactive.eu/papers>

EuropeActive: *EuropeActive Summary GFI Jan 2024*

<https://www.europeactive-standards.eu/sites/europeactive-standards.eu/files/EuropeActive-Summary-GFI-Jan2024.pdf>

Deloitte / EuropeActive: *European Health & Fitness Market Report (EHFMR) 2023 Webinar*

<https://adecaff.cat/wp-content/uploads/2024/06/May2023-Deloitte-EHFMR-2023-Webinar.pdf>

FIBO: *FIBO 2024 Presskit*

<https://www.fibo.com/content/dam/sitebuilder/rxde/fibo/images/presse-2024/FIBO%202024%20Presskit.pdf.coredownload.127679111.pdf>

University of Edinburgh: *Sport for Mental Health Report*

<https://edwebcontent.ed.ac.uk/sites/default/files/atoms/files/sport-for-mental-health-report.pdf>

PubMed Central (PMC): *Foresight for the Fitness Sector: Results from a European Delphi Study and Its Relevance in the Time of COVID-19*

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7730891/>

#BEACTIVE DAY 2026

ERKÄNNANDEN

Denna guide har tagits fram inom ramen för projektet #BEACTIVE DAY 2026, som samfinansieras av Europeiska unionens Erasmus+-program.

Denna guide har tagits fram för att stödja fitness- och träningssektorn i att förstå sambandet mellan fysisk aktivitet, träningsmiljöer samt psykisk hälsa och välbefinnande. Den är avsedd att stödja gymägare, chefer, tränare, instruktörer och andra intressenter i att skapa miljöer som stärker psykiskt välbefinnande samtidigt som onödiga risker minskas. Den bidrar till det bredare målet att göra fysisk aktivitet mer stödjande, inkluderande och meningsfull för alla.

Innehållet i denna guide har utvecklats av **professor Richard Peter Bailey, doktor Ra'ed Ali Mohammed Al-Khamaiseh och doktor Nadia Samsudin vid UCSI University.**

Professor Richard Bailey är professor i utbildningsvetenskap och biträdande dekan vid UCSI University, med inriktning på skärningspunkten mellan fysisk aktivitet, utbildning och välbefinnande. Hans arbete, som spänner över idrottsvetenskap, folkhälsa och mänsklig utveckling, utgör den evidensbaserade grunden för denna guide, särskilt när det gäller att visa hur träningsmiljöer kan stödja socialt, emotionellt och kognitivt välbefinnande.

EuropeActive och projektkonsortiet (Fitness.be, SIGA, LVFA, NMA, SRFS, FEA, Active Sweden) har bidragit med vägledning och stöd under hela utvecklingen av denna guide.

Vi vill rikta vårt uppriktiga tack till **Dr Karlie Intlekofer** (Matrix Fitness), global forskare och certifierad personlig tränare, för hennes bidrag till avsnitten "Expert Insight". Hennes arbete ligger i skärningspunkten mellan fysisk hälsa, psykiskt välbefinnande och träningspraktik, vilket ger henne ett unikt perspektiv på hur träningsmiljöer bättre kan stödja olika användarbehov.

Vi vill också tacka **Alex Corretja** (Eurosport) för hans bidrag till förordet och hans stöd för denna guide.

Vårt varmaste tack riktas till alla medverkande för deras engagemang, samarbete och gemensamma vision om ett friskare och mer aktivt Europa.



MATRIX

EUROSPORT



Co-funded by
the European Union

Ansvarsfriskrivning

Medfinansierad av Europeiska unionen. De åsikter och synpunkter som uttrycks är dock enbart författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kultur (EACEA) ståndpunkter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dessa.