

Handbok för att införa GoFaR – Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på recept, i en kommun



Sammanfattning

GoFaR är en förebyggande metod som syftar till att främja barn och ungas hälsa samt deras skolprestationer. Metoden är individinriktad och har utvecklats för att möjliggöra användning av FaR (Fysisk aktivitet på recept) som metod inom skolans kontext. Handboken riktar sig till verksamheter som vill införa och arbeta med GoFaR, exempelvis chefer och personal inom elevhälsan, skolor, fritid- och kultur och föreningar. Handbokens syfte är att underlätta införandet av GoFaR inom berörda verksamheter.



Helsingborgs stad, Landskrona stad och PART, i samarbete med Region Skånes satsning "Sätt Skåne i rörelse", oktober 2025.

Innehåll

Inledning.....	3
GoFaR-processen för eleven.....	3
Bakgrund och syfte med handboken.....	4
Avsnitt 1. Förutsättningar	4
1. Beslut och organisatorisk förankring.....	4
2. Utveckling och implementering av GoFaR inom elevhälsan.....	4
3. Samordning av aktivitetsutbud och arrangörer.....	5
4. Ekonomiska förutsättningar och kostnadsansvar.....	5
Avsnitt 2. Elevhälsans medicinska insats (EMI).....	5
Målgrupp och indikatorer.....	6
Samordnare och arbetsgrupp – roller och ansvar vid införande av GoFaR.....	7
Kompetensutveckling och stöd till ordinatorer av GoFaR.....	7
Material för ordination av fysisk aktivitet.....	8
Avsnitt 3. Skolans roll	8
Skolledningens roll – förankring och långsiktigt engagemang.....	8
Skolpersonal och Go-personer – elevens viktiga stöd i vardagen.....	9
Elevhälsans stöd i GoFaR-processen.....	9
Avsnitt 4. Aktivitetsutbud och samordning.....	9
Tid och plats gör det möjligt att delta.....	10
Barn- och ungdomsverksamhet för alla åldrar.....	10
Förkunskap och träningsnivå.....	10
Tillgång till utrustning.....	10
Kostnad för aktiviteter.....	10
Inkluderande ledarskap.....	10
Träna individuellt eller i grupp.....	10
Träna på egen hand.....	11
Träna i organiserad aktivitet med ledare.....	11
Samordning av aktivitetsutbudet.....	11
Avsnitt 5. Uppföljning.....	11
Implementeringsprocess.....	12
Resultat på gruppnivå.....	12
Aktivitetsarrangörer.....	12
Skolledning.....	12

Inledning

GoFaR är en förebyggande metod som syftar till att främja barn och ungas hälsa och skolprestation. Metoden riktar sig till individer och har utvecklats för att möjliggöra användning av FaR (Fysisk aktivitet på recept) som metod inom skolans kontext. GoFaR består av två integrerade delar:

- **FaR – Fysisk aktivitet på recept:** kan användas för att främja enskilda elevers skolprestation och hälsa genom ökad fysisk aktivitet. Metoden består av ett individanpassat rådgivande samtal, en skriftlig ordination av fysisk aktivitet (receptet) och minst en uppföljning. Aktiviteten ordinerar av elevhälsans medarbetare med hälso- och sjukvårdslegitimation, oftast skolsköterskan.
- **Go – Gemensamt ordnad:** innebär att olika aktörer samverkar för att skapa en stödjande organisation för det praktiska genomförandet samt för att skapa en stödjande miljö runt eleven för att öka elevens förutsättningar att lyckas.

GoFaR processen för eleven

Processen inleds med att behov initialt uppmärksammas hos en elev av exempelvis skolsköterska, annan personal inom elevhälsan, mentor, rektor, vårdnadshavare eller av eleven själv. Därefter bokas ett samtal om fysisk aktivitet mellan eleven och ordinatören som exempelvis är skolsköterskan. Under samtalet använder skolsköterskan motiverande samtal (MI) som metod för att synliggöra elevens behov och önskemål och för att utforska om ökad fysisk aktivitet kan främja elevens skolprestation och/eller hälsa.

Målet med samtalet är att tillsammans med eleven formulera en lösning där eleven själv får välja aktiviteter som känns roliga och motiverande. Detta skrivs ner som en ordination på fysisk aktivitet, ett recept. Det kan röra sig om allt från vardagsmotion som exempelvis promenader till mer organiserade aktiviteter inom exempelvis en idrottsförening eller kommunens fritidsutbud.

I samband med samtalet väljer eleven också en Go-person, som är en vuxen på skolan som fungerar som ett kontinuerligt motivationsstöd under processens gång. Efter tre månader hålls ett uppföljningssamtal mellan eleven och skolsköterskan. Vid behov kan receptet på fysisk aktivitet förlängas.

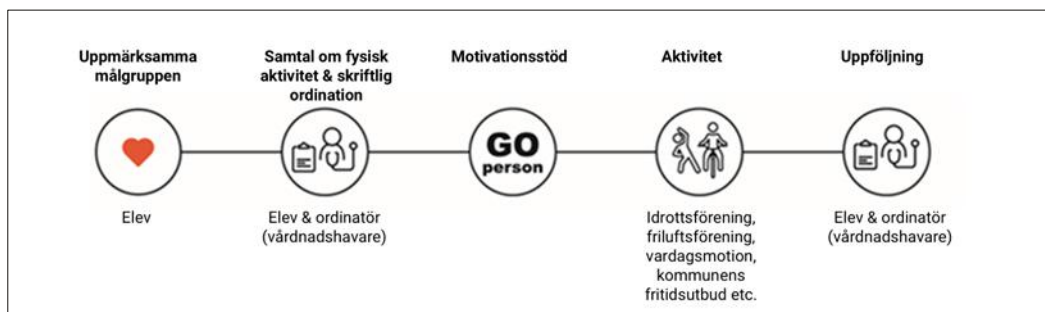


Bild: GoFaR-processen för eleven.

Ta även del av [GoFaR-filmen](#) som beskriver processen ur olika perspektiv och där barn/ungdomar själva berättar.

Bakgrund och syfte med handboken

Idag finns god evidens för att Fysisk aktivitet på recept (FaR) är en effektiv metod för vuxna. Samtidigt pågår forskning om FaR för barn och unga och hur metoden kan tillämpas för barn och unga i en skolkontext. GoFaR (Gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept) har använts i Helsingborgs stad sedan 2017 och i Landskrona stad sedan 2018. Därefter har metoden spridits till fler kommuner och regioner. Innehållet i denna handbok bygger främst på beprövade erfarenheter från Helsingborg och Landskrona. GoFaR är en flexibel metod som kan anpassas efter varje kommuns lokala förutsättningar och resurser.

Syftet med handboken är att inspirera och underlätta för fler kommuner att införa GoFaR som en del i skolans hälsofrämjande och förebyggande arbete.

Handboken är indelad i fem huvudavsnitt

1. Förutsättningar
2. Elevhälsans medicinska insats (EMI)
3. Skolans roll
4. Aktivitetsutbud och samordning
5. Uppföljning

För att stödja det praktiska arbetet innehåller handboken även länkar till stöddokument som använts i Helsingborg och Landskrona och som kan fungera som inspiration för andra kommuner om kommunen väljer att införa GoFaR.

Avsnitt 1. Förutsättningar

För att säkerställa en kvalitativ implementering av GoFaR rekommenderas att använda ["Checklista för implementering med kvalitet"](#) (Folkhälsomyndigheten, 2023). Checklistan hjälper till att bedöma faktorer som behov, resurser, beredskap för förändring, anpassning av insatsen, beslutsfattande, resursbehov och ansvar för införandet. Den fungerar som ett praktiskt stöd under hela införandeprocessen för att planera arbetet och tänka över viktiga delar i förväg.

Nedan beskrivs fyra centrala förutsättningar för att GoFaR på bästa sätt ska införas, bli långsiktigt och hållbart.

1. Beslut och organisatorisk förankring

Beslut inom elevhälsan och hos rektorerna är avgörande för ett framgångsrikt införande. Barn och ungas hälsa är ett gemensamt samhällsansvar och därför är det även viktigt att identifiera och mobilisera aktörer relevanta för att skapa ett brett stöd för GoFaR. Mer information om skolornas förankringsarbete finns i avsnitt 3. Skolans roll.

2. Utveckling och implementering av GoFaR inom elevhälsan

Användning av GoFaR kräver en välutvecklad process och tydligt ansvar inom elevhälsan. FaR ordinerar av legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal inom elevhälsan, oftast skolsköterskor. FaR-processen behöver utvecklas och integreras i det ordinarie EMI arbetet,

vilket kräver ett aktivt utvecklingsarbete. En person eller flera personer bör leda arbetet och säkerställa att metoden integreras i det ordinarie arbetet och det är en fördel om denna funktion har EMI kompetens. Denna funktion har även en viktig roll vid uppföljning av metoden, fortbildning och fortsatt samordning. Mer information finns i avsnitt 2. Elevhälsans medicinska insats (EMI).

3. Samordning av aktivitetsutbud och arrangörer

En ansvarig funktion behövs för att samordna och säkerställa ett inkluderande och varierat utbud av fysiska aktiviteter för eleverna. Denna funktion bör inte ligga hos skolsköterskorna utan kan exempelvis vara en person med uppdrag att arbeta med dessa frågor i kommunen.

Arbetet får bättre förutsättningar om det finns en kommunövergripande samordningsgrupp med representanter från olika förvaltningar och organisationer för att mobilisera resurser och skapa långsiktigt stöd för GoFaR. Samordningsgruppen kan arbeta både med GoFaR och andra kommunövergripande frågor om fysisk aktivitet och en meningsfull och kreativ fritid. Erfarenheter visar att gruppen bör bestå av representanter från flera förvaltningar och organisationer såsom elevhälsa, skolförvaltning, socialförvaltning, kulturförvaltning, fritidsförvaltning, RF SISU och hälso- och sjukvård m.fl. Mer information finns i avsnitt 4. Aktivitetsutbud och samordning.

4. Ekonomiska förutsättningar och kostnadsansvar

GoFaR är behovsprövat och riktar sig till barn och unga som behöver extra stöd för att öka sin fysiska aktivitetsnivå och hitta rörelseglädje. Det är viktigt att det i kommunen pågår en dialog om långsiktig finansiering av aktiviteter för barn och unga för att undvika ekonomiska hinder. Det bör även finnas rutiner för [Fritidskortet](#), hänvisning till [Fritidsbanken](#) och andra möjligheter till ekonomiskt stöd t ex [Majblomman](#) för att underlätta deltagande. Mer information finns i avsnitt 4. Aktivitetsutbud och samordning

Avsnitt 2. Elevhälsans medicinska insats (EMI)

För att EMI ska kunna genomföra och förskriva GoFaR på ett effektivt och kvalitetssäkrat sätt krävs förberedelser inom verksamheten. I detta avsnitt tydliggörs målgruppen samt organisatoriska och praktiska förberedelser som behöver genomföras för att integrera GoFaR i det ordinarie arbetet. Genom att skapa en tydlig process och stödjande struktur inom EMI skapas goda förutsättningar för att GoFaR ska kunna bidra till ökad fysisk aktivitet och förbättrad skolprestation och hälsa hos eleverna.

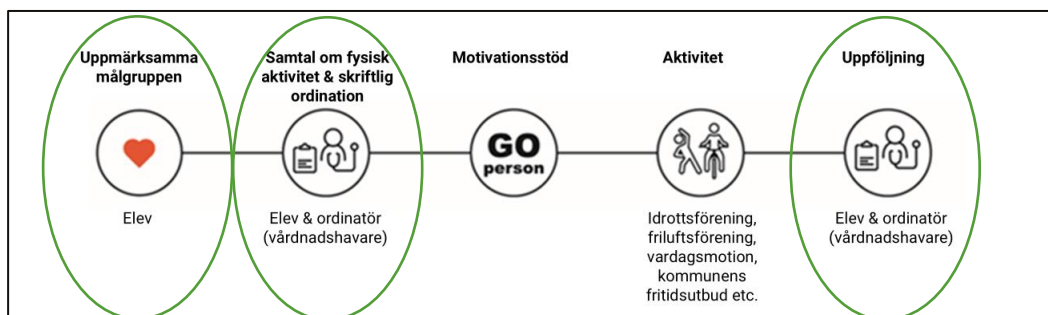


Bild: EMI:s arbete i GoFaR-processen.

Målgrupp & indikatorer

En del av skolsköterskans uppdrag är att främja elevernas hälsa och skolgång, bland annat genom att stödja fysisk aktivitet. I många fall är det tillräckligt att informera, motivera eller hänvisa eleven vidare för att uppnå en positiv förändring. Men för vissa elever behövs ett mer strukturerat och långsiktigt stöd för att de ska kunna öka sin fysiska aktivitetsnivå, och därigenom ta del av de positiva effekterna på både hälsa och skolprestation. I sådana fall kan metoden GoFaR vara ett värdefullt verktyg.

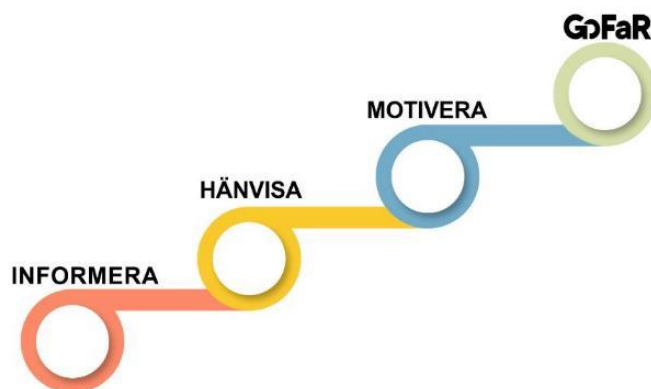


Bild: EMI:s arbete med elevers fysiska aktivitet.

GoFaR kan användas för elever från förskoleklass till gymnasiet. Nedan beskrivs den målgrupp som metoden riktar sig till, samt de indikatorer som används för att bedöma vilka elever som GoFaR kan göra skillnad för. Indikatorerna baseras på det evidensbaserade underlaget i [FYSS](#) (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) samt på elevhälsans hälsofrämjande och förebyggande uppdrag. Kommuner har möjlighet att anpassa indikatorerna utifrån lokala behov, så länge de följer FYSS riktlinjer och elevhälsans uppdrag.

Punkt A–C bygger på kriterierna för ordinarie FaR. Punkt D är ett tillägg som är specifikt för GoFaR i skolkontext.

- A. Är otillräckligt fysiskt aktiva enligt FYSS.
- B. Är motiverad till att öka sin fysiska aktivitet.
- C. Har möjlighet att utöva fysisk aktivitet utanför hälso- och sjukvården.
- D. Behöver mer stöd för att öka sin fysiska aktivitet än vad skolpersonal kan ge i ordinarie arbete.

Indikationer

- Koncentrationssvårigheter
- Förbättrad skolprestation
- Ökat fysiskt och psykiskt välbefinnande
- Övervikt

Det är medarbetaren som ordinerar den fysiska aktiviteten, vanligtvis skolsköterskan, som gör den slutgiltiga bedömningen om en elev tillhör målgruppen för GoFaR. Elevens motivation är centralt för om det blir en ordination eller ej. Enligt FYSS är receptperioden

individuell, men elevhälsan i Helsingborg respektive Landskrona har valt att följa Region Skånes riktlinjer som är tre månader och efter uppföljningssamtalet går ordinationen att förlänga ytterligare tre månader.

För att säkerställa en likvärdig och rättvis bedömning är det en fördel om de ordinerande medarbetarna inom elevhälsan för en kontinuerlig dialog om hur kriterierna tillämpas i praktiken. En sådan dialog kan till exempel föras vid uppföljning på gruppnivå i slutet av läsåret. Mer information finns i Avsnitt 5. Uppföljning.

Samordnare och arbetsgrupp – roller och ansvar vid införande av GoFaR

För att GoFaR ska kunna införas framgångsrikt inom EMI behövs en tydlig samordningsfunktion. Denna funktion bör vara avsatt som en egen tjänst (eller del av tjänst) och inte adderas till ordinarie arbetsuppgifter, för att skapa goda förutsättningar för ett långsiktigt och kvalitativt arbete. GoFaR metoden kan behöva anpassas efter lokala behov och förutsättningar, vilket kräver att någon kontinuerligt arbetar med justeringar och utveckling.

För att öka delaktigheten och engagemanget bland skolsköterskorna kan det vara fördelaktigt att bilda en arbetsgrupp. Denna grupp kan tillsammans arbeta med att ta fram samtalsverktyg, informationsmaterial samt rutiner. I vissa kommuner ingår skolsköterskor, skolläkare och verksamhetschef för EMI i arbetsgruppen, medan andra väljer att ha en grupp bestående enbart av skolsköterskor.

När GoFaR har nått genomförandefasen kan samordnarens uppdrag även omfatta att uppdatera material, följa upp resultat, ansvara för utbildning av nya medarbetare samt aktivt hålla GoFaR levande och synligt i verksamheten.

Kompetensutveckling och stöd till ordinatorer av GoFaR

I EMI:s arbetsgrupp görs en inventering för att kartlägga behovet av fortbildning. Eftersom motiverande samtal (MI) är en grundläggande del i FaR-metoden, är det viktigt att undersöka om det finns behov av uppdatering eller fördjupning inom detta område. En övergripande utbildning i GoFaR rekommenderas att hållas tillsammans med kompetenta aktörer till exempel regionens sakkunniga inom fysisk aktivitet eller utbildare inom FaR.

Den praktiska delen av utbildningen kan med fördel genomföras av EMI:s samordnare och skolläkare, gärna tillsammans med medarbetare som redan har erfarenhet av att praktiskt arbeta med GoFaR. Det är viktigt att skapa utrymme för dialog och möjlighet att prova på det lokala materialet, så att medarbetarna känner sig trygga inför samtalen med eleverna. Erfarenheter visar att utbildningens upplägg och innehåll bör anpassas efter den specifika gruppens behov. Det är också viktigt att planera för fortsatt stöd och bollplank till ordinatorerna samt fortbildning för nya medarbetare.

Ett tips är att ta del [Fysioterapeuternas kunskapsmaterial](#) innehållande bla digital utbildningen om fysisk aktivitet och FaR för barn och unga, framtagen av Fysioterapeuterna i samarbete med Centrum för fysisk aktivitet, Västra Götalandsregionen. Utbildningen består av tre delar och syftar till att ge en grund för att arbeta med fysisk aktivitet och FaR för barn och unga i åldern 6-18 år. Filmer [del 1](#), [del 2](#), [del 3](#).

Material för ordination av fysisk aktivitet

För att GoFaR ska fungera effektivt och smidigt i praktiken behövs tydligt material som stödjer både personal, elever och vårdnadshavare. Materialet ska underlätta arbetet för ordinatorerna samtidigt som det ger elever och deras vårdnadshavare en god förståelse för metoden och dess syfte.

Använd gärna Helsingborgs och Landskronas material som inspiration men anpassa och utforma eget kommunspecifikt material för bästa resultat. Syftet med materialet är att utgöra stöd i processen för både personal och eleverna och innehåller a) handbok som beskriver arbetssätt, målgrupp och indikationer b) checklista för att följa en tydlig och strukturerad process vid ordination c) dokumentationsmallar för stöd vid journalföring och dokumentation d) samtals- och bildstöd som hjälpmedel för att ge eleven möjlighet att uttrycka sina behov och önskemål kring fysisk aktivitet e) informationsmaterial till elever och vårdnadshavare.

[Helsingborgs material](#) för ordination av fysisk aktivitet.

[Landskronas material](#) för ordination av fysisk aktivitet.

Avsnitt 3. Skolans roll

Att arbeta med GoFaR på skolan utgör tidsmässigt en väldigt liten del för skolpersonalen, men skolans roll är viktig för att metoden ska fungera för eleverna. Det krävs att metoden är förankrad hos rektor, hos skolpersonal samt hos elevhälsan. Detta avsnitt ger vägledning om hur olika delar av skolan tillsammans kan bidra till en framgångsrik implementering av GoFaR.

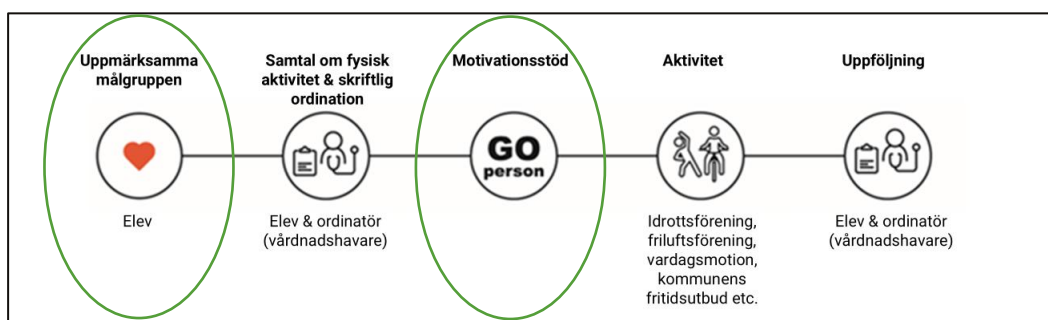


Bild: Skolans roll i GoFaR-processen.

Skolledningens roll – förankring och långsiktigt engagemang

För att GoFaR ska bli ett verktyg för hela skolan, och inte bara för skolsköterskan, är det avgörande att metoden är förankrad hos rektor och skolledningen, som i sin tur förankrar metoden hos skolpersonalen. Det är också viktigt att metoden hålls levande och påminns om regelbundet tills den blir en naturlig del av skolans främjande och förebyggande arbete.

Skolpersonal och Go-personer – elevens viktiga stöd i vardagen

Skolpersonalens insats i GoFaR-processen är tidsmässigt liten och påverkar inte andra arbetsuppgifter, men är viktig för att eleverna ska lyckas. Skolpersonalen träffar eleverna i det dagliga arbetet och kan tidigt uppmärksamma elever i behov av GoFaR. Det är därför viktigt att all skolpersonal känner till att insatsen finns tillgänglig för eleverna genom ordination från elevhälsan.

En särskilt viktig roll är Go-personen, en vuxen från skolan som eleven själv väljer när eleven fått GoFaR. Go-personen fungerar som motivationsstöd som stöttar och peppar eleven på lämpligt sätt. Det handlar om att uppmärksamma och bekräfta eleven lite extra, på samma sätt som skolpersonal redan gör i sitt uppdrag. Dessutom kan Go-personen signalera till skolsköterskan om något inte fungerar, till exempel om eleven inte deltar i aktiviteten. Rollen bygger på att skapa goda förutsättningar för att eleven ska lyckas.

Elevhälsans stöd i GoFaR-processen

Elevhälsan består av flera professioner utöver EMI till exempel skolpsykologer och skolkuratorer. Även psykolog kan erbjuda FaR, liksom skolkurator som har legitimation alternativt på delegation. Oavsett om medarbetarna inom elevhälsan är ordinatorer eller ej så utgör de viktiga resurser i GoFaR-processen, precis som skolpersonalen. Därför är det viktigt att hela elevhälsoteamet informeras om GoFaR och att de tillsammans diskuterar hur de bäst kan stötta arbetet.

Avsnitt 4. Aktivitetsutbud och samordning

För att GoFaR ska fungera i praktiken krävs ett varierat och tillgängligt aktivitetsutbud som möter elevers olika behov, intressen och livsvillkor. Oavsett om eleven föredrar att promenera ensam, träna på gym eller delta i föreningsidrott och friluftsförbund såsom Friluftsrörelsen och Scouterna, måste det finnas alternativ som är genomförbara, trygga och meningsfulla. I detta avsnitt lyfts viktiga aspekter att tänka på vid samordning av aktiviteter, både inom organiserad verksamhet och för egen träning.

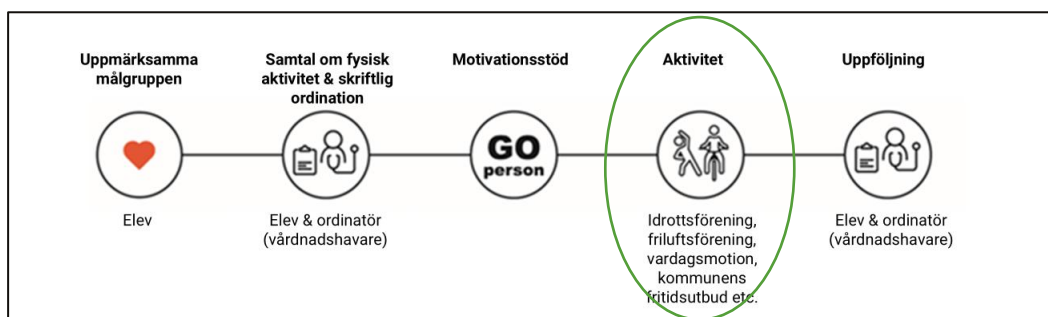


Bild: Aktivitetsarrangörers medverkan i GoFaR processen.

Tid och plats gör det möjligt att delta

Säkerställ att aktiviteter finns och erbjuds i skolans närområde men också i andra delar av kommunen. Undersök också träningstider så att det blir praktiskt möjligt för eleven att kunna delta. Denna information är viktig vid ordination av aktivitet.

Barn- och ungdomsverksamhet för alla åldrar

Utbudet bör inkludera aktiviteter för alla åldrar, från förskoleklass till gymnasiet. Se över möjligheterna för eleverna att eventuellt fortsätta i verksamheten efter att receptperioden avslutats.

Förkunskap och träningsnivå

Aktivitetserna bör kunna anpassas utifrån elevens erfarenhet och förmåga. Undersök om det finns nybörjargrupper, om särskilda förkunskaper krävs samt vilken intensitet aktiviteten har. För att få simma på egen hand krävs oftast en simkunnighet på 200 m. Denna information är viktig vid ordination av aktivitet.

Tillgång till utrustning

Ta reda på om särskild utrustning eller kläder krävs. Går det att låna via föreningen eller till exempel [Fritidsbanken](#) (om den finns i kommunen). Detta minskar tröskeln för deltagande och är viktig information vid ordination av aktivitet.

Kostnad för aktiviteter

Det bör finnas gratis alternativ på aktiviteter så att alla elever, oavsett socioekonomisk bakgrund, kan delta. Här är kommunens egen kultur- och fritidsverksamhet viktiga aktörer, men också aktivitet på egen hand så som promenad, skolans rastaktiviteter, träna på utegym osv. Aktiviteter i organiserad form kostar oftast och kostnaden får inte bli ett hinder.

I en ev sammanställning av aktivitetsutbudet bör det ingå aktiviteter som är kostnadsfria. Det är viktigt att det i kommunen pågår en dialog om långsiktig finansiering av aktiviteter för barn och unga för att undvika ekonomiska hinder. Det bör finnas rutiner för [Fritidskortet](#), hänvisning till [Fritidsbanken](#) och andra möjligheter till ekonomiskt stöd t ex [Majblomman](#) för att underlätta deltagande. Information om kostnad är viktig vid ordination av aktivitet.

Inkluderande ledarskap

Identifiera ledare som möter eleverna på ett inkluderande och stöttande sätt. Undersök behov av fortbildning. En utbildning förändrar kanske inte personers förhållningssätt, men kan bidra med ökad kunskap om bemötande av barn och unga med exempelvis särskilda behov eller funktionsvariationer. Säkerställ också att ledarna får information om GoFaR och känner till hur eleven introduceras till föreningen och aktiviteten. Samarbeta gärna med RF SISU, friluftsförbund och kultur- och fritidsförvaltning.

Träna individuellt eller i grupp

Vi är alla olika, och det gäller också hur vi vill vara fysiskt aktiva. En del trivs bäst med att röra sig på egen hand, medan andra motiveras av att träna tillsammans med andra. Det är därför viktigt att aktivitetsutbudet erbjuder båda alternativen. Egen träning passar ofta för elever

som föredrar lugnare miljöer eller att själva styra över sin aktivitet exempelvis promenare, cykla eller träna på gym. Organiserade aktiviteter sker vanligtvis i grupp men kan ofta anpassas efter elevens nivå och behov, både i intensitet och i upplägg. Lagidrott såsom fotboll, handboll och innebandy kräver oftast mer av eleven för att det ska fungera. Genom att erbjuda både individuella och gruppbaseade alternativ ökar chansen att varje elev hittar något som fungerar och känns meningsfullt.

Träna på egen hand

Aktivitet på egen hand kan ordinerars och det kan exempelvis vara vardagsmotion såsom gå och cykla, men det kan också vara att bada/simma eller träna på gym. För att öka elevens motivation kan exempelvis aktivitetsarmband, aktivitetsmätaren eller appar användas. Utegym och andra kostnadsfria miljöer och aktiviteter i kommunen kan också utgöra alternativ.

Träna i organiserad aktivitet med ledare

Aktivitet i organiserad form kan ordinerars och tänk brett för att identifiera aktivitetsarrangörer. Idrottsföreningar är en viktig del men glöm inte kommunens egna kultur- och fritidsutbud. Oftast är kommunens eget fritidsutbud gratis och då utgör inte kostnaden ett hinder vare sig under eller efter receptet. Även studieförbund, friluftorganisationer, fastighetsbolag och andra aktörer kan erbjuda verksamhet för barn och unga.

Samordning av aktivitetsutbudet

För att GoFaR ska fungera smidigt i praktiken behöver aktivitetsutbudet vara väl samordnat och lättillgängligt för både skolsköterskor och elever. Det är därför en fördel om kommunen har en samordningsfunktion som ansvarar för att hålla aktivitetsutbudet uppdaterat och relevant. Denna funktion ser också till att skapa och upprätthålla kontakter med olika aktivitetsarrangörer, så att elever kan erbjudas både individuella och organiserade aktiviteter som passar deras önskemål och behov.

Kommunerna gör olika och en del har ett grundutbud sammanställt i en aktivitetskatalog, och som eleven kan välja sin aktivitet från. Sammanställningen kan antingen regionen eller kommunen ansvara för. Ett tips är att inte involvera för många föreningar och aktörer initialt, utan fylla på utbudet efterhand som eleverna önskar specifika aktiviteter. Utgångspunkten är kvalitet före kvantitet. Samordnaren kan också hjälpa till att ta fram information om aktivitet som eleven får med sig vid ordination av aktivitet.

Avsnitt 5. Uppföljning

Uppföljning av GoFaR behöver göras för att säkerställa att metoden ger önskad effekt och för att kontinuerligt förbättra insatsen. Uppföljning bidrar till förbättringar och genom att regelbundet följa upp resultaten kan elevhälsan, skolorna och övriga involverade aktörerna få värdefulla insikter om hur väl metoden fungerar, vilka framgångsfaktorer som finns, och vad som behöver justeras för att möta både elevernas och verksamheternas behov ännu bättre.

En väl genomförd uppföljning skapar förutsättningar för att GoFaR ska bli en naturlig och hållbar del av skolans främjande och förebyggande arbete. Det är viktigt att skilja på uppföljning av själva metoden och av implementeringsprocessen för att kunna dra lärdomar

och förbättra de olika delarna. Både kvantitativa data (siffror och statistik) och kvalitativa data (upplevelser och feedback) kan samlas in, men det är avgörande att noga planera vilken data som behövs för att uppnå syftet med uppföljningen.

Exempel på uppföljningsområden:

Implementeringsprocess

Använd exempelvis "[Checklista för implementering med kvalitet](#)" (Folkhälsomyndigheten, 2023) för att utvärdera hur implementering av GoFaR har gått. Återkoppla resultaten till alla involverade och använd lärdomarna för att justera nuvarande implementeringsprocess eller till att förbättra nästa gång en ny metod ska implementeras.

Resultat på gruppnivå

Dra ut data från journalsystemet om exempelvis antal elever, skolor, ålder, kön, följsamhet till receptet och vilka aktiviteter som genomförts. Analysera sammanställningen i skolsköterskegruppen för att identifiera framgångsfaktorer och områden för förbättring. Detta görs med fördel vid varje läsårsslut.

Aktivitetsarrangörer

Följ upp hur aktivitetsarrangörerna upplever sin roll och vad de behöver för att kunna utgöra stöd till eleverna. Exempel som framkommit i uppföljningen är att kommunikationsvägar behöva förbättras, och att ledare önskat mer kunskap om psykisk ohälsa samt hur man som ledare bemöter barn som berättar svåra och utmanande saker som händer i barnens liv.

Skolledning

Rektor kan använda uppföljningsresultaten i skolans systematiska kvalitetsarbete (SKA) och tillsammans med skolsköterskan återkoppla resultaten till personalgruppen för att skapa engagemang och delaktighet.