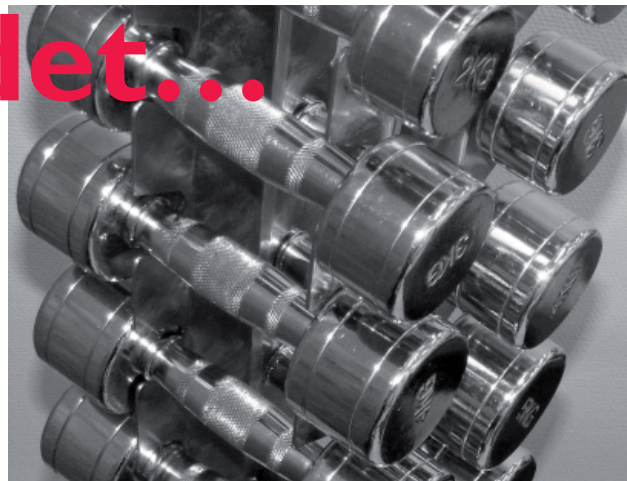


Så började det...



Under 1980-talet genomförde den dåvarande Smyrnaförsamlingen en undersökning om vilka områden församlingen hade sina styrkor respektive svagheter. Undersökningen visade att församlingens svagaste sektor var den diakonala.

När församlingen i början av 2000-talet började bli alltför trångbudda i sin dåvarande kyrka föll valet till slut på den dåvarande stålpressfabriken i knutpunkten mellan stadsdelarna Önehaga och Österängen. Bland invånarna i bägge stadsdelarna finns en hög andel socialbidragstagare och arbetslösa samt hög frekvens av missbruk, kriminalitet, psykisk sjukdom och ohälsfaktorer. Här fanns alla möjligheter att göra något betydelsefullt för människorna i kyrkans geografiska närhet. Församlingen antog tidigt visionen att försöka möta inte bara människors andliga behov, utan att "bli en församling för hela människan - för både ande, kropp och själ. Den ombyggda fabrikslokalen fick namnet Kungsporten, ett namn med ett såväl geografiskt som trosmissigt budskap.

- När vi tog beslutet att bygga Kungsporten var vi drygt 300 medlemmar. Det var med viss bävan som vi gick in i detta projekt som kostat 40 miljoner. Vi var dock många som tyckte oss uppleva att Gud uppmuntrade oss att våga satsa. Det fanns också en stark önskan att forma ett nytt sätt att arbeta som kyrka, säger Börje Carlsson, projektledare på Hela Människan, och som vid den här tiden också var ordförande i församlingen.

När de nya lokalerna stod invigda på hösten 2001 hade församlingen både en idrotts hall och en mindre tränings hall i sina lokaler. Nästa steg var att börja använda dem. Ganska snart anställde församlingen Mimmi Edin som projektledare för Kungsportens friskvård. Ett antal friskvårds- och gympagrupper kom

igång. Efter hand började Kungsporten få en varaktig kontakt med landstinget, i första hand genom den gymnastik som man erbjöd gravida kvinnor, och senare även patienter med ryggproblem.

Under 2004 inleddes projektet Viktiga barn i liten skala, ett arbete som sedan dess har växt och idag är det mest uppmärksammade av de olika friskvårdsaktiviteter som bedrivs i Kungsporten.

Från att tidigare ha varit något av församlingens akilleshäla, har den diakonala sektorn idag blivit Kungsportens kanske allra starkaste område. Över 500 personer tränar varje vecka i friskvården, och ett 80-tal, varav många inte kommer från församlingen, har engagerat sig ideellt som funktionärer. Kungsporten har därför blivit väl känd i området som en plats för friskvård, dit alla är välkomna. Församlingen har även anordnat en Sport- och friskvårds konferens som inspiration för andra församlingar.

Se på oss! Vi är viktiga!

Det är en vanlig vårtorsdag i Kungsporten i Huskvarna; konferensgäster och andra har börjat dra sig hemåt. Men då är det istället dags för de verkligt viktiga gästerna att inta lokalerna. Ja, alla gäster är förstas viktiga i ordets vanliga bemärkelse. Men för eftermiddagens och kvällens unga gäster handlar det om ett annat slags vikt.

Övervikt och fetma har på senare år ökat kraftigt i samhället, både bland vuxna och barn. Konsekvenserna av att leva med kraftig övervikt kan vara svåra. Enligt världshäl-

soorganisationen är fetma världens snabbast växande epidemi och ökar starkt risken för en rad svåra sjukdomar. Men kraftig övervikt kan också ge svåra själsliga och sociala problem. På grund av osäkerhet eller skam väljer många överviktiga att isolera sig från skola och övriga samhället. Mot denna bakgrund drogs projektet viktiga barn och ungdomar i gång. Namnet på projektet valdes utifrån tanken att undvika de negativt laddade ord som barnen och ungdomarna är vana att höra eller tänka om sig själva. Istället använde man det positivt värdeladdade begreppet "viktig".

- Det är ju inget vidare kul att tvingas gå på "fettogympa" eller "tjockisträning". Därför kallar vi det träning för viktiga istället, förklarar Kristin Karlemi, som tillsammans med Mimmi Edin är anställd i projektet Viktiga Barn.

Arbetet med de viktiga barnen har berört omkring 100 barn från 70 familjer. Projektet bedrivs i samarbete med Hela Människan, samt kommun och landsting och finansieras till stor del av medel från Allmänna Arvsfonden.

Våren 2004 startade den första gymnastikgruppen för ett tiotal överviktiga barn och ungdomar som uppföljning till den bassängträning som de tidigare fått hos Landstinget. Mimmi Edin, Kristin Karlemi och andra som kände en passion för detta arbete började samtidigt fördjupa kontakterna med landsting, kommun och skolsköterskor, och efter hand började fler barn slussas in i träningen på Kungsporten.

Under det följande året arrangerades två läger där barnen fick prova

på att sova borta. Lägerkosten planerades tillsammans med dietister som tog fram lämpliga recept. Genom lägren fick landsting och kommun förtroende för Kungssportskyrkans arbete med viktiga barn och ungdomar. Därför valde församlingen och deras samarbetspartners under hösten 2005 att ansöka om medel hos till Allmänna Arvsfonden för att kunna finansiera ett mer långsiktigt projekt med de Viktiga barnen.

- Från Hela Människans sida var vi delaktiga i det här projektet från början genom att vi var med och utarbetade ansökan till Arvsfonden, berättar Börje Carlsson på Hela Människan.

- Idag har vi en kontinuerligt stödjande roll i spridningsfasen av Viktiga barn-arbetet, med målet att fler orter skulle kunna starta liknande projekt. Vi står också med som arrangörer för kurser och utbildning utifrån de lärdomar som arbetet har



Mimmi Edin föreläser på Kungssporten.

gett.

Våren 2006 beviljade Allmänna Arvsfonden Kungssportens ansökan, och Mimmi Edin anställdes tillsammans med Kristin Karlemi som ledare i projektet.

Under de senaste två åren har arbetet med de viktiga barnen växt, och har idag även fått en tydligare koppling till barnens föräldrar. Varje vecka hålls familjegymna för viktiga barn från fem till sju år, där barnen kan få träna tillsammans med sina föräldrar. Parallellt med barnens träning hålls också en föräldrakontakt där man får samtala om kost, träning

och gränssättning.

Idag finns också möjligheten för de högstadiel elever som på grund av sin vikt undviker skolans idrottsundervisning att istället genomföra det ämnet på Kungssporten i Viktiga barns regi.

Träning för de viktiga barnen

Tre dagar i veckan erbjuder Kungssporten fysisk träning för de viktiga barnen, men just torsdagskvällen inleds lite annorlunda, med en "kreativ viktig timme" för barn mellan åtta och elva år. Det är en stund där kreativiteten får flöda genom dans, drama, pyssel, bakning, lekar, spel och mycket mer.

- Vi tror att det handlar om att bryta mönster. Allt som gör att barnen lämnar datorn och stillasittandet är bra. Det kan vara lättare att delta i en aktivitet där man inte behöver byta om. Att befinna sig i en vanlig lokal kan dessutom för många barn vara mindre ångestfyllt än att befinna sig i en idrottshall. Vi jobbar mycket med självförtroende, att våga uttrycka sig och ta plats, förklarar Kristin Karlemi.

När de mindre barnen är färdiga är det de viktiga tonåringarnas tur. De samlas i idrottshallen för ett träningspass som tränar både styrka och kondition. Det är en blandad grupp med både tjejer och killar där ledarna jobbar med självkänsla och motivation och hjälper ungdomarna att själva ta ansvar för sin kropp och sin träning.

Efter passet äter deltagarna kvällsmat ihop med ledarna. Då får de också möjlighet till en lite mer avslappnad samvaro och kan prata om sådant som inte har med deras kroppar att göra. Men naturligtvis blir kvällsmaten också ett tillfälle att visa på och prata om hur man kan äta hälsosamt.

Förutom de fasta tillfällena varje vecka innehåller Viktiga barn-projektet läger för överviktiga barn och ungdomar. Mimmi Edin är också ute och föreläser om kost, motion och självförtroende på skolor, förskolor och andra platser. För sitt arbete med de viktiga barnen fick hon 2006 ta emot Landstingets Folkhälsopris. Hur ser ni på projektets fortsättning?

- "Viktiga barn" har mött ett enormt intresse från alla håll, alltifrån politiker på alla nivåer till med-

arbetare och eldsjälur i både offentlig och idéburen sektor, berättar en upprymd Börje Carlsson.

- Vi hade nyligen besök av ett par riksdagskvinnor som ivrigt uppmanade oss att vidareutveckla projektet och fortsätta i ännu större skala. Under läsåret 08-09, som är det sista året med stöd från Arvsfonden, kommer vi att undersöka möjligheterna att arbeta vidare.

Fridhemsplan - Kungssportens arbete för långtidssjuka

När vi hör namnet Fridhemsplan associerar vi gärna till centrala Stockholm och en miljö med rätt mycket stök och oväsen. Men "Fridhemsplan" återfinns numera också i Kungssporten i Huskvarna. Och här förknippas begreppet bland annat med avslappningsövningar och frid, hemlik atmosfär samt ett planerat ut hålligt arbete för ökad hälsa.

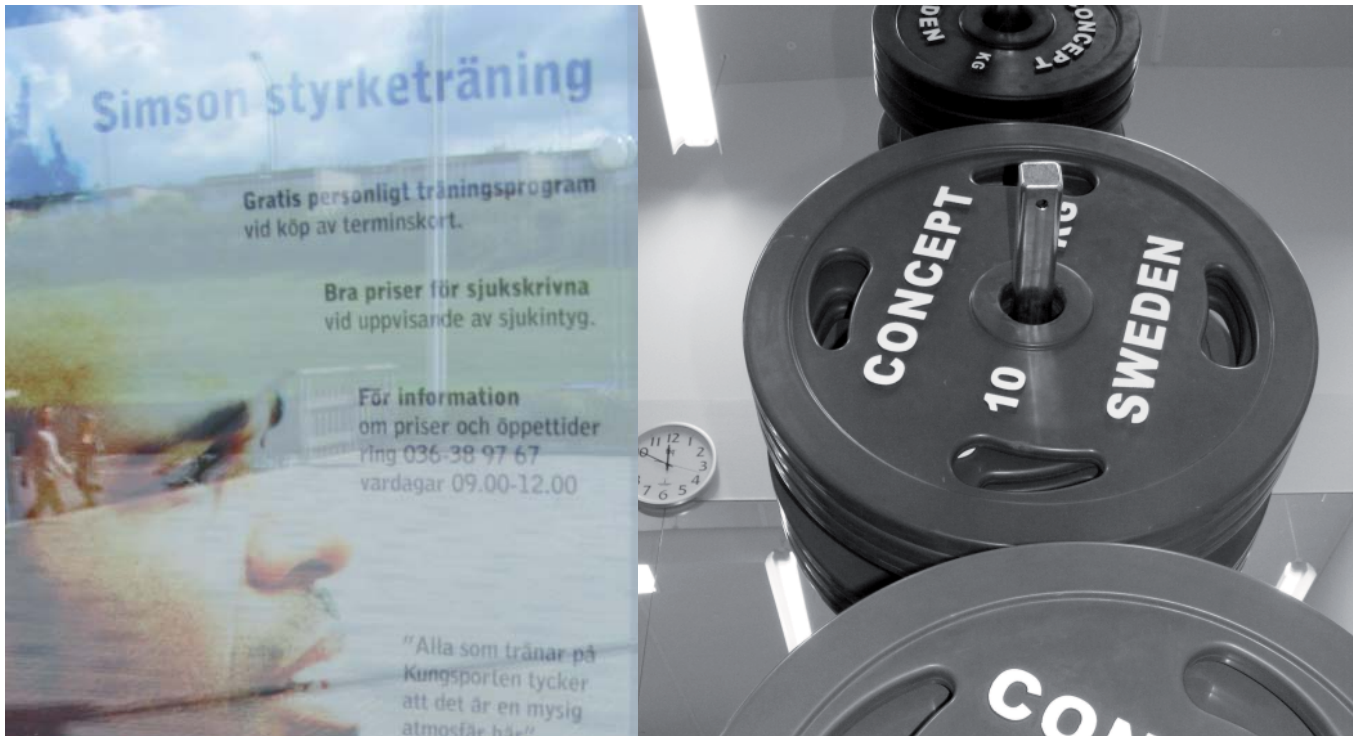
Alltför många svenskar har de senaste åren blivit sjukskrivna för stress- och utbrändhetsrelaterade problem. Här finns ett stort behov av stöd och rehabilitering, både för de sjukskrivna själva och för samhället. Också på detta område vill Kungssportskyrkan göra en insats för utsatta människor.

Redan under friskvårdens uppbyggnad började sjukskrivna delta i träningen, framförallt i den så kallade "ryggympan", minns Mimmi Edin.

- Träningen gav positivt resultat och snart började olika vårdcentraler att göra studiebesök. Ett samarbete inleddes och Kungssportens friskvård kom med i landstingets dåvarande projekt "Friskvård på remiss". Vården har sedan dess hänvisat många långtidssjuka till Kungssporten.

Kungssportens ordinarie arbete med sjukskrivna har under åren utvecklats och byggts ut med nya moment. Dessa tillfällen upptar en eftermiddag per vecka, är öppet för alla och går under namnet Fridhemsplan.

Fridhemsplan vill framför allt vara en självhjälpgrupp, där den sjukskrivne ska lära sig att leva med sin smärta istället för att leva i sin smärta. En grundtanke i Fridhemsplan är att ingen kan förstå en person med långvariga kroppsliga och själsliga smärtor bättre än den som själv varit i samma situation. Därför har Kungssporten medvetet strävat mot att rekrytera ledare som har person-



lig kännedom om hur livet kan te sig för den långtidssjukskrivne.

Från ohälsa till hälsa - samverkan med vårdcentralen

2007 tog Öxnehaga Vårdcentral kontakt med Kungspportens Friskvård och önskade ett samarbete. Bakgrunden var att många långtidssjuka sökte vårdcentralens hjälp. De vanligaste besöksorsakerna var muskelvärk och depression. Trots extra resurser konstaterade ledningen att det krävdes betydligt större insatser än vårdcentralen själva förfogade över om de skulle lyckas hjälpa patienterna till bestående förbättring.

Utifrån detta inleddes hösten 2007 projektet "Från ohälsa till hälsa" tillsammans med en rad andra aktörer som exempelvis socialtjänsten och kommunens integrationsverksamhet. Projektet har flera delar:

- En rekryteringsprocess som utförs av vårdcentralens sjukskrivnings-samordnare.

- En fem-veckors rehabkurs med ett 10-tal deltagare i Kungspportens lokaler, fyra timmar per dag. Programmet innehåller en timmas föreläsning av någon läkare eller vårdpersonal per dag. Därtill kommer träning, avspänning, samtal, och motivation i Kungspportens regi.

- Efter kursen finns även ett uppföljningsprogram med återträffar och möjlighet till sex månaders fri träning.

Fram till juni 2008 hade sex styck-

en rehabkurser genomförts. Utvärderingarna som genomförts av primärvårdens FoU-enhet har varit mycket positiva. Många deltagare vittnar om stora förändringar i livsföring och sinnesstämning, och att de även lyckats bryta sin tidigare isolering. Samtidigt står de flesta fortfarande långt från arbetsmarknaden och ytterligare insatser behövs. Projektets ekonomi är osäker, men i juni beviljades ytterligare en kvarts miljon till projektet, och därför kan insatserna fortsätta i ännu en termin.

Från långtidssjukskriven till ledare 1998 var Annika Blom nyutbildad undersköterska och stormtrivdes med sitt nya arbete inom äldreomsorgen. Men en eftermiddag i september förändrades all på bara ett ögonblick.

- Jag blev påkörd bakifrån i en trafikolycka, och fick en whiplashskada. Symptomen kändes direkt... ständig huvudvärk, smärtor i axlar, skuldror, fingrar och käke. Från sjukvården fick jag både sjukgymnastik och starka mediciner, men blev aldrig helt bra.

Efter fem års sjukskrivning började Annika arbetsträna på Brottsofferjouren. Jobbet var dock ganska psykiskt påfrestande och dessutom ensamt, så det blev inte den väg tillbaka till ett normalt liv som hon hoppats på. Istället fick hon fortsätta arbetsträna i receptionen på Jönköpings kommun, ett jobb som så småningom skulle övergå i en anställning

på halvtid. Dessvärre blev arbetet alltför stressigt, och smärtorna i axlar och nacke stegrades alltmer.

- För att klara av jobbet och värken började jag då öka medicineringen, vilket bara går till en viss gräns och till slut fungerade inte jobbet längre, minns hon.

Annikas första besök på Kungspporten är något som hon har väldigt positiva minnen av.

- Mimmi Edin kunde förstå hur jag kände i kroppen genom egen erfarenhet, så hon hjälpte mig att börja träna på en väldigt "basic" nivå med ett rygg-gympapass som var anpassat för oss med värk i nacke och rygg. Att klara den här träningen med handledning gjorde att självkänslan ökade.

Något år senare utvecklades arbetet för sjukskrivna till Fridhemsplan, och under 2005-2006 fick Annika möjlighet att arbetsträna tillsammans med Mimmi i det arbetet. När sedan projektet "Från ohälsa till hälsa" startade hösten 2007 fick Annika ett ledande ansvar i det arbetet. Där var det ett stort plus att Annika själv kom från en bakgrund som liknar den som deltagarna själva har.

- Nu får jag vara med och hjälpa människor att komma igång inte bara med träning, utan också med att kunna fungera bättre socialt, trons värk och andra problem. Jag känner att jag kan möta de människor som kommer till Fridhemsplan och förstå deras situation eftersom jag själv ofta

har varit med om liknande. Det jag får göra idag på Kungsporten, vara med och se hur människors självkänsla växer och hur friskvården ger resultat, stärker också min egen självkänsla. Jag känner att jag är delaktig och kan göra stor nytta trots min värk och mina svagheter.

På väg mot ett drogfritt liv

Hela Människans RIA-verksamhet i Jönköping har också ett samarbete med Kungsporten. Börje Carlsson förklarar att det här arbetet ingår i den så kallade GODDAG-gruppen, som är en del i RIA Jönköpings verksamhet.

- Det här arbetet går i korthet ut på att som en del i en långsiktig rehabiliteringsprocess skapa ett bra dagsinnehåll och daglig struktur för människor med missbruksbakgrund. Inom ramen för GODDAG-verksam-

heten har vi bland annat ordnat viss sysselsättnings- och träningsverksamhet på Kungsporten.

Samarbetet med Kungsporten utgår från Hela Människans helhetsyn där man anser att enstaka insatser som sysselsättning eller boende i sig själv inte skapar bestående drogfrihet.

- Om vi däremot kan skapa en dygnsstruktur där man kan kombinera boende, sysselsättning och annan social verksamhet med kurativa insatser så är möjligheten att lyckas betydligt större, fortsätter Börje.

- Genom att förlägga behandlingen och sysselsättningen i en miljö där även själsliga och andliga behov kan mättas så går hela individen ett bättre utgångsläge för att läkas.

Exempel på sysselsättning i Kungsporten är renovering av möbler och andra saker som lämnats in och sedan ska säljas i butiken Bra och Begagnat som återfinns i Kungspor-



Matti från Ria renoverar möbler till Bra & Begagnat.

tens lokaler. Andra utför arbete på Kungsporten konferens tillsammans med ordinarie vaktmästare Ivar Grytberg.

För text och bilder till reportaget svarar Per Ewert, som till vardags arbetar som gymnasielärare, författare och frilansskribent på tidningen Dagen samt ett antal andra tidningar.

Församlingen

Församlingen Kungsporskyrkan tillhör Evangeliska Frikyrkan och gick fram till 2006 under namnet Smyrnaförsamlingen. Församlingens vision är "Att växa i kärlek till Gud, varandra och världen". Vid senaste årsskiftet var 529 personer medlemmar i församlingen. Församlingen har två anställda pastorer, och anställer i höst ytterligare en ungdomspastor och en barnpastor (-ledare??). Församlingens föreståndare är Hans Jansson.

2001: Kungsporten invigs. Uppbyggnadsskedet inleds.

2002-2003 Aerobic/gympa, 60+gympa, graviditetsgympa och mamma-barn-gympa

2004: Arbetet "Viktiga barn" med överviktiga ungdomar inleds i liten skala. Ett samarbete med Landstinget och vårdcentralerna startas via projektet "Friskvård på remiss". Träningsformen Tikva lanseras (ett egenutvecklat kristet alternativ till yoga)

2005: Gymmet Simson öppnas.

2006: Viktiga barn-projektet beviljas ett treårigt stöd från Allmänna Arvsfonden och börjar utvecklas i större skala. I samverkan med kommunen startas träning för libanesiska kvinnor.

2007: "Fridhemsplan" - ett utvidgat arbete med sjukskrivna inleds. Ett nära samarbete startas med Öxnehaga vårdecentral, vilket mynnar ut i projektet "Från ohälsa till hälsa"

2008: Viktiga barn-projektets spridningsfas inleds. Utbildningsdagar hålls, och en rad informationsbesök görs i olika kommuner.

Byggnaden Kungsporten

Församlingen huserar sedan 2001 i Kungsporten, en byggnad som tidigare utnyttjades av Huskvarna Stålpress, men som sedan byggts om till ändamålsenliga lokaler. Huset är på 7000 kvadratmeter i två plan, och hyser dessutom en musik-, och bibelutbildning, ett gymnasium, grundskola, förskola, idrottshall, ett gym samt second hand-butiken Bra och Begagnat. Under veckorna hyrs lokaler ofta ut till olika typer av konferenser med upp till 600 deltagare.

I Kungsporten finns också ett café och lunchservering som servar besökare och konferensgäster. Sammanlagt är ett 40-tal personer anställda av antingen församlingen eller de andra arbetsgivare som finns i huset.

