



HEJ-METODEN

Ett arbetssätt som främjar innanförskap för fler

HEJ FRÄMLING!

Förord

När hjärta, hjärna och struktur möts

Sociala insatser behöver både hjärta, hjärna och struktur. Hej främlings verksamhet och metoder visar hur kraftfull kombinationen kan vara. Aktiviteterna är öppna, inkluderande och anpassade efter deltagarnas behov - men de är också systematiskt organiserade, kontinuerliga och utformade utifrån relevant forskning. Socialt arbete blir starkare när det bedrivs strukturerat, baserat på evidens och när resultaten följs upp för att skapa lärande och utveckling.

När aktörer i samhället arbetar på det här sättet kan vi tydligt se att det skapar nytta, förstå varför det fungerar och utveckla insatser som gör verklig skillnad. Hej främlings resa visar att engagemang, gedigen erfarenhet och systematik inte är motsatser - de är förutsättningar för varandra. Vi vet att framgångsrika sociala satsningar gör skillnad för individen, olika aktörer och för samhället, vilket skapar både social nytta och positiva samhällsekonomiska effekter.

Den här boken är Hej främlings inbjudan att tänka mer långsiktigt, mer kunskapsbaserat och mer lärande i det sociala arbetet. För när vi kombinerar hjärta och struktur ökar vi både kvaliteten i insatserna samt att människor får möjligheter att forma sina egna liv och känna att de befinner sig i ett sammanhang.

Jonas Huldt, VD Payoff AB – utvärdering av sociala investeringar

*Hjärta + struktur
= bättre kvalitet.*

Innehållsförteckning

1. Vad är HEJ-metoden?	3
Vad säger forskningen?	4
Därför fungerar HEJ-metoden	5
2. Så gör du HEJ-metoden	6
Metod och praktik som går hand i hand	7
Öppna för fler	8 - 9
Lyssna för att förstå	10 - 11
Gör och gör om	12 - 13
Case: Hej granne	14 - 15
3. Bakomliggande metoder	16
När människor och relationer är metoden ...	17
ABCD	18 - 19
Design Thinking	20 - 21
Credible Messenger	22 - 23
Den tredje platsen	24 - 25
4. Källhänvisning	26 - 27

HEJ FRÄMLING!

1. Vad är HEJ-metoden?

Ett litet hej för dig kan betyda allt för någon annan.

Ett hej, ett litet ord med superkraft

Ett hej är ofta mer än en hälsning. För oss på Hej främling symboliserar hejet det första steget in i en relation, och därifrån växer allt annat. Under åren har vi sett hur ett enkelt hej öppnat dörrar som länge känts stängda, hur det blivit starten på nya vänskaper som vänt ensamhet till gemenskap och tillhörighet.

Fyra metoder som blir en

HEJ-metoden bygger på ett arbetssätt som vuxit fram genom många års praktiskt arbete. Med ökad kunskap har vi kunnat knyta detta arbetssätt till fyra etablerade metoder som speglar hur vi arbetar för att främja innanförskap.

Den här boken har två syften: dels att beskriva hur vi arbetar, men också varför arbetssättet fungerar. HEJ-metoden är inte en teoretisk modell som har vuxit fram vid ett skrivbord. Den är resultatet av vetenskaplig kunskap som möter tusentals verkliga möten mellan människor som vill hitta nya vänner, må bättre och bli en del av en större gemenskap.

Vårt arbetssätt utgår från Agenda 2030, FN:s deklaration om mänskliga rättigheter och övertygelsen om att alla människor har kapacitet, värde och potential. Samtidigt lever vi i en orolig tid där ökad polarisering och starka krafter utmanar grundläggande mellanmänskliga värden. Behovet av inkluderande sammanhang och arbetssätt som får människor att mötas har därför aldrig varit större.

Ett arbetssätt som bygger innanförskap

Våra årliga utvärderingar visar att HEJ-metoden gör skillnad. Deltagare berättar att de träffar nya vänner, känner sig mer delaktiga och trygga i sitt närområde. De upplever även ett bättre mående - både fysiskt och psykiskt, vilket förstås hänger ihop. Våra ledare ser gång på gång hur små handlingar kan skapa stor förändring: ett välkomnande hej, en gemensam promenad eller en ny aktivitet som någon vågar prova för första gången. Det är dessa erfarenheter som bekräftar att relationer, delaktighet och tillgängliga mötesplatser är centrala skyddsfaktorer mot utanförskap.



Scanna koden för att läsa vår effektrapport

HEJ FRÄMLING!

Vad säger forskningen?

Hänvisning till forskningen hittar du i källförteckningen på sista sidorna.

Forskning visar också att antalet interaktioner som vi har med andra människor spelar stor roll för vår mentala hälsa.

Inkludering, en vinst för hela samhället

Forskningen är tydlig: utanförskap är dyrt, både mänskligt och samhällsekonomiskt. Forskning från bland annat OECD och EU visar att:

- Långsiktiga insatser fungerar bättre än korta projekt.
- Lokala initiativ fungerar bättre än externa insatser.
- Samarbete ger bättre resultat än att arbeta var för sig.

När stöd inom sociala verksamheter, arbete, skola och hälsa hänger ihop, ökar chansen att människor kommer in i samhället och kan stanna där.

Dessutom visar studier att sociala relationer är en av de starkaste skyddsfaktorerna för både psykisk och fysisk hälsa. Social samhörighet minskar risken för depression, stress och ohälsa, medan utanförskap ökar risken för kroniska sjukdomar, arbetslöshet och psykisk ohälsa. När vi skapar miljöer där människor får delta, bidra och växa minskar vi också de samhälls-ekonomiska kostnaderna för långvarigt utanförskap.

Internationellt används begreppet 'social exclusion' för att beskriva när människor saknar möjlighet till arbete, utbildning, sociala nätverk och delaktighet i samhället. Ofta handlar det också om brist på hälsa, bostad och trygghet. Utanförskap skapas av flera faktorer samtidigt och byggs upp över tid.

OECD pekar på att samordnat stöd kring utbildning, arbete, hälsa och socialt stöd ger bättre resultat, särskilt när myndigheter, civilsamhälle och lokala aktörer samarbetar.

EU:s sammanställningar inom området visar också att insatser som utgår från hela familjen, det lokala området och nära samarbete mellan socialtjänst, skola, arbetsmarknad och civilsamhälle ger mer hållbara resultat.

Vi måste samarbeta för att lösa samhällets stora utmaningar på ett hållbart sätt.

HEJ FRÄMLING!

Därför fungerar HEJ-metoden

Ett arbetssätt som inkluderar fler

Hej främling arbetar på det sätt som internationell forskning pekar ut som mest lovande:

- kostnadsfria aktiviteter nära människor
- återkommande möten på platser där tröskeln är låg
- ledare med egna erfarenheter av utanförskap
- fokus på sociala relationer som hälsofaktor
- möjlighet för alla att bidra med sina förmågor

När det investeras i sådana verksamheter och metoder skapas effekter på flera nivåer: starkare psykisk hälsa, färre unga som hamnar utanför arbete och/eller studier, större tillhörighet och bättre samhällsekonomi på sikt.

Det är därför långsiktighet inte bara är önskvärd utan nödvändig. Sociala relationer byggs över tid, och det gör också tillit, inkludering och framtidstro.

Fyra viktiga slutsatser från forskningen

- 1.** Utanförskap påverkar både hälsa och ekonomi
Långvarigt utanförskap hänger ihop med sämre hälsa, svårigheter att komma in i arbete och utbildning samt högre kostnader för samhället.
- 2.** Relationer och delaktighet är avgörande
Gemenskap och tillhörighet är starka skyddsfaktorer. Insatser som skapar relationer och möjlighet att bidra ger bäst effekt.
- 3.** Långsiktighet och samarbete behövs
Korta projekt räcker sällan. Samordnade, lokala insatser mellan skola, socialtjänst, arbetsmarknad och civilsamhälle ger bättre resultat.
- 4.** Låg tröskel och lokal närvaro fungerar
Gratis, återkommande och relationsbaserade aktiviteter i närområdet ligger i linje med forskningen och det som visat sig fungera.

HEJ FRÄMLING!

2. Så gör du HEJ-metoden



Öppna
för fler



Lyssna för
att förstå



Gör och
gör om



Om bakgrundsbilden: Här kan du skymta Hej främlings medarbetare. Vår verksamhet grundades i Östersund 2013. Sedan dess har vi vuxit och finns idag på över 70 platser i Sverige, från Luleå i norr till Malmö i söder. Då som nu utgår vår verksamhet från ett arbetssätt där vår målgrupp involveras och är en naturlig del av allt vi gör. Så bygger vi innanförskap för fler.

HEJ FRÄMLING!

Metod och praktik som går hand i hand

Fokus på det som fungerar

Redan från början av Hej främlings resa har det varit viktigt att utgå från det som fungerar. Vi har alltid haft deltagaren och deras kunskap och erfarenheter i centrum. Vi har också alltid utgått från FN:s deklaration om mänskliga rättigheter och från principen om alla människors lika värde. Alla har rätt att komma till sitt livs fulla potential. Alla människor kan och behövs.

En unik kombination

Det finns en blandning av evidensbaserade, med forskning utvärderade samt av många organisationer använda metoder som tillsammans skapar det vi kallar HEJ-metoden. De bakomliggande metoderna kan du läsa om på sidorna 16-25. Vi har varit några av de första i Sverige att praktisera vissa av metoderna, som exempelvis ABCD.

Vi har frågat oss vad det är vi gör när vi gör HEJ-metoden och vi har funnit tre gemensamma nämnare: öppna, lyssna och gör. På sidorna 8-13 kan du läsa om hur vi gör när vi gör dessa.

Tre beståndsdelar, tre utmaningar!

Öppna, lyssna och gör. Tre ord och förhållningssätt som blir HEJ-metoden. Välj en eller flera utmaningar som gör innebörden av orden konkreta för dig.



Öppna: Nå ut till någon utanför din vanliga krets och starta en ny konversation. Vad öppnades i dig eller för er?



Lyssna: Under nästa möte, utmana dig själv att aktivt lyssna på någon annans idé innan du delar med dig av din egen.



Gör: Välj en liten handling du skjutit upp och genomför den idag. Hur kändes det att bara göra?

Reflektera: Fundera på ett tillfälle då du kände att du bidrog och var behövd. Hur kan du ge någon annan den känslan oftare i ditt jobb eller din vardag?

HEJ FRÄMLING!



Öppna för fler

Vi sänker trösklar och undanröjer hinder för att fler ska kunna vara del av ett innanförskap. Ett exempel på det är att Hej främlings aktiviteter oftast utgår från platser där våra målgrupper finns.

Om bakgrundsbilden: För att delta i Hej främlings aktiviteter krävs inget medlemskap. Det är bara att komma. Det är en medveten strategi för att öppna upp så att fler kan vara med. Att lyssna på och engagera målgruppen innebär också att vi öppnar upp för fler perspektiv och infallsvinklar än våra egna.

HEJ FRÄMLING!

Fler perspektiv...

...ger bättre resultat!

*Annas Mohammad från mötesplatsen Motettens Folkets hus i Lindängen, Malmö säger:
"En mötesplats är en öppen dörr och en varm famn."*

Nyfikenhet äter dina hinder till frukost

Att öppna handlar om att skapa plats - för människor, fler perspektiv, idéer och sätt att vara. Det finns många hinder som gör att vissa inte känner sig välkomna i olika gemenskaper, även om det inte är en intention att stänga någon ute. Därför börjar öppenhet med nyfikenhet. Vi behöver vara beredda att utmana våra egna föreställningar och våga pröva nya sätt att göra saker på. När vi tror på människorna runt oss och ser deras förmågor, blir det lättare att bjuda in, lyssna och ge utrymme. Öppenhet är också ett aktivt val, att se varje individ som en resurs och varje möte som en möjlighet.

Samtidigt behöver vi våga se och utmana de strukturer som finns. Det kan innebära att vi behöver öppna upp för nya lösningar. Det som är enkelt för dig kan vara svårt för någon annan. Därför kräver öppenhet att vi ser helheten: miljön, strukturerna, normerna och våra egna eller organisationers vanor. Att förändra ett hinder i taget ger sällan stora effekter, men att tänka bredare och att kroka arm med andra som kan det vi själva inte kan, kan öppna helt nya möjligheter. När vi vågar göra plats tillsammans skapar vi rum för fler att kliva in, bidra och växa.

Våra tre tips för att öppna upp för fler!

1. Människor vågar bidra när de känner sig välkomna och accepterade. Var tydlig med att fler perspektiv får finnas och att det är okej att tänka olika.
2. Öppenhet handlar om att sammanhanget ska bli mer tillgängligt. Se över tid, plats, språk, förväntningar och normer som kan stänga ute i onödan.
3. Öppna upp för fler genom att aktivt lämna utrymme. Se till att fler får möjlighet att bidra, påverka och vara med och forma processen.

Reflektera: Vem eller vilka är det lätt att missa i ditt sammanhang idag? Vad är ett konkret sätt du kan öppna upp för fler perspektiv nästa gång?

HEJ FRÄMLING!



Lyssna för att förstå

Att lyssna in och förstå målgruppens behov, förmågor och engagemang är inte bara viktigt, det är helt avgörande för ditt resultat. Hej främlings allra första aktivitet kom till efter att vi ställde en nyfiken fråga. Vi lyssnade och skapade sedan tillsammans med målgruppen vår första hälsofrämjande aktivitet - en skidskola.

Om bakgrundsbilden: En nyfiken fråga ledde till Hej främlings allra första aktivitet - en längdskidskola på Grytans asylboende. Längdutrustning som skänkts från privatpersoner radades upp utanför matsalen på Grytan för att de boende skulle kunna prova på att åka skidor. Eftersom utebelysningen nästan aldrig var på så tände vi marschaller för att deltagarna skulle se slingan med "spår" som de kunde öva i.

HEJ FRÄMLING!

Två öron & en mun

Det finns en anledning till att vi har två öron och en mun.

Att lyssna är att vara närvarande

För att kunna lyssna för att förstå behöver vi först skapa relation och förtroende. Det handlar om att vara närvarande där människor finns, att möta dem på deras villkor och att låta våra egna erfarenheter spegla målgruppens verklighet. När människor känner igen sig själva i oss, öppnas en möjlighet till äkta dialog. Därifrån kan relationer växa. I dessa relationer blir behoven tydliga på ett sätt som inte går att läsa sig till eller anta på förhand.

Vi brukar säga att det finns en anledning till att vi har två öron och en mun: lyssnandet måste få ta mer plats än vårt eget berättande. Det är genom att lyssna mer än vi pratar som vi verkligen kan förstå andras perspektiv, känslor och drivkrafter. När vi lyssnar på djupet, skapas en grund för lösningar som människor faktiskt vill och kan använda. Det är först när vi tar oss tid att höra berättelserna, frustrationerna och styrkorna som vi kan arbeta med ett öppet sinne och hitta flexibla och innovativa vägar framåt.

Lyssnandet är därför inte ett passivt moment utan en aktiv handling: vi ställer nyfikna frågor, vi speglar tillbaka det vi hör och vi låter deltagarna vara experter på sina egna liv. Att lyssna är inte bara en viktig del av HEJ-metoden, utan också fundamentet som gör allt annat möjligt. Det är i lyssnandet som relationerna byggs, behoven blir synliga och förändring kan ta form på riktigt.

Våra tre bästa tips för att bli en god lyssnare!

1. Se till att vara där målgruppen är. Då blir det enklare att både lyssna och förstå sammanhanget bättre. Det gör det också enklare att bygga en långsiktig relation till målgruppen.
2. Prata med, istället för att prata om målgruppen. Var nyfiken och ställ öppna frågor som börjar med orden hur, när, vem, var eller vad.
3. Börja med den du tror har mest att säga, eller den som sällan tar plats, så att den får en chans att höras. Annars kanske du missar det allra viktigaste.

Reflektera: Nästa gång du är i en gruppdiskussion, se vilka som pratar och vilka som är tysta. Bjud in de som är tysta genom att fråga vad de tänker om det ni pratar om. Om inte i mötet så efteråt.

HEJ FRÄMLING!



Gör och gör om

När det inte finns ett färdigt facit så måste man prova olika sätt efter att ha lyssnat in målgruppen. Genom att testa, utvärdera och direkt justera utifrån feedback så blir målgruppen delaktiga i att skapa något nytt.

Om bakgrundsbilden: Ett exempel från verkligheten på "Gör" i HEJ-metoden. När deltagare i Helsingborg ville lära sig cykla saknade vi cyklar. Genom att tänka kreativt och fråga runt fick vi tillgång till bortglömda cyklar genom ett bostadsbolag i området. Det gjorde att vi kunde starta en cykelskola och upptäcka nya platser i staden tillsammans med våra deltagare.

HEJ FRÄMLING!

Iterera för utveckling

På frågan "Hur?" svarar vi "Ja!". Sedan hittar vi sätt tillsammans.

Gör och gör igen tills det blir bra

Att göra är vårt sätt att lära. Vi tror att förståelse skapas i handling – i det vi testar, utforskar, bygger och upplever tillsammans. En idé behöver få ta form i verkligheten för att kunna förstås och utvärderas. Därför säger vi ofta att svaret på frågan "hur gör vi det här?" är "ja!". Vi börjar, även om vi inte vet exakt hur det ska gå. Ibland blir det rätt direkt, ibland inte, och båda delarna är värdefulla. När något inte fungerar som tänkt använder vi det som en möjlighet att fråga på nytt, lyssna djupare och pröva vidare. Genom att göra skapar vi rörelse. Och i rörelsen uppstår nya insikter.

När vi arbetar på det här sättet blir erfarenheterna som redan finns i en grupp levande. Det som tidigare varit osynligt – styrkor, kunskap, drömmar och dolda resurser – får komma fram. Vi kallar det att "hitta den dolda skatten". Det handlar om att se det som finns, inte bara det som saknas. Genom att testa i små steg, en prototyp, en aktivitet, ett nytt upplägg, kan vi tillsammans upptäcka vad som skapar energi och engagemang. Gör är därför mer än ett steg i processen. Det är en påminnelse om att modiga små handlingar är det som bygger förändring, relationer och utveckling över tid.

Tre viktiga steg för en inkluderande process!

- 1.** Fråga och lyssna först in målgruppen. Undvik att färga gruppen med dina egna åsikter. Var noga med att fånga upp en bredd av tankar, behov, engagemang och åsikter.
- 2.** Utgå från det som är starkt och de resurser som finns i eller i närheten av målgruppen. Skapa tillsammans en prototyp och testa idén i verkligheten.
- 3.** Utvärdera hur det gick. Lär av vad som fungerade bra och vad som behöver bli bättre nästa gång. Testa igen utifrån vad ni lärt er.

Reflektera: När gjorde du senast något som inte blev perfekt, men som lärde dig något viktigt? Vad tog du med dig och hur kan du använda det du lärde dig framåt?

HEJ FRÄMLING!

Case: Hej granne

Hur många av dina grannar kan du namnet på?

Ett koncept som skapar tillit och trygga platser

Hej granne stärker gemenskap, tillit och trygghet i bostadsområden genom att göra det lätt för grannar att mötas och lära känna varandra i vardagen. Utgångspunkten är enkel men avgörande: ju fler du kan namnet på i ditt område, desto tryggare känner du dig. Hej granne visar hur relationsbyggande möten kan bli en kraft för lokal utveckling när människor själva får vara med och forma den.

Varför Hej granne behövs

I Sverige lever hundratusentals människor i ofrivillig ensamhet och många upplever låg tillit till både samhället och varandra. Forskning visar att ungas förtroende för människor i allmänhet går neråt. 2016 var det 56% som kände förtroende för människor i allmänhet, men 2022 har siffrorna sjunkit till 41%, enligt ICCS, International Civic and Citizenship Education Study.

Hej granne i Östersund och Skellefteå

I Torvalla i Östersund och i Skellefteå har Hej granne genomförts i nära samverkan med kommun och fastighetsägare. Utgångspunkten har varit densamma på båda platserna: att lyssna in boendes erfarenheter, kartlägga platsens förmågor och skapa aktiviteter tillsammans med dem som bor där. Arbetet har inte börjat med färdiga lösningar, utan med frågor. Vad finns redan här? Vilka möts inte i dag? Vad skulle göra området mer levande och tryggt?

Hej granne och HEJ-metoden i praktiken



ÖPPNA: Genom att knacka dörr och bjuda in till aktiviteter öppnade vi upp och välkomnade fler. I mötena mellan grannar och med vårt team började relationer växa fram. Det skapade tillit och lade grunden för dialog.



LYSSNA: Vi frågade de boende vad de ville och vad de saknade i området. Genom att lyssna och testa olika prova-på-aktiviteter kunde vi steg för steg justera innehållet. Många hade inte tidigare fått frågan om vad de själva vill bidra med.



GÖR: Ett önskemål som kom fram var en samlingsplats. I kartläggningen hittade vi en lokal som användes av seniorer dagtid. Genom att göra idén i praktiken kunde lokalen också användas av andra målgrupper på kvällstid. Erfarenheterna blev senare en del av kommunens beslutsunderlag för en permanent mötesplats.

Genom enkla, öppna och kostnadsfria aktiviteter – som rörelse, samtal och vardagsnära möten – har Hej granne skapat arenor där människor kunnat träffas utan krav på prestation eller förkunskap.

I Torvalla blev detta en del av utvecklingsarbetet inom Utveckling Torvalla 2030, där Hej främling tillsammans med kommunen bidrog till dialog, engagemang och konkreta tester av idéer som kom från de boende själva. När behov av en mötesplats lyftes, kunde lösningar snabbt prövas i praktiken. Erfarenheterna gav både boende och kommun ny kunskap att ta vidare i det långsiktiga stadsdelsarbetet.

Effekter som bygger vidare

På de platser vi genomfört Hej granne uppger många att de fått nya sociala kontakter och känner sig tryggare i sitt närområde. Hej granne bidrar till att minska ensamhet och till att stärka sociala nätverk. Det är faktorer som är avgörande för såväl individers hälsa och välmående som samhällets resiliens och långsiktiga hållbarhet.

Statistik Hej granne Skellefteå

48 aktiviteter genomfördes vilka hade

542 deltagarbesök.

87% av deltagarna lärde känna fler grannar,

80% trivs bättre i området idag,

93% av deltagarna känner sig tryggare i sitt bostadsområde efter Hej granne.

Om bakgrundsbilden: Genom att öppna upp och lyssna in behoven, kartlägga platsens möjligheter, aktivera platsens engagemang och göra verkstad istället för att vänta fick invånarna i Torvalla snabbt en ny mötesplats.

“Jag ser många men vi pratar inte. Det är först när vi ses på aktiviteter som vi börjar säga hej, som vi börjar interagera. Först då känns det som vi lär känna varandra.”



*Farida, deltagare
Hej granne i Skellefteå*

Hej granne, Årets initiativ 2024

Hej granne i Skellefteå genomfördes med fastighetsbolaget SKEBO och Skellefteå kommun. 2024 belönades projektet med utmärkelsen Årets initiativ. Scanna QR-koden för att se filmen om projektet.



HEJ FRÄMLING!

3. Bakomliggande metoder

“There is nothing so practical as a good theory.”

- Kurt Lewin, socialpsykologisk forskare, 1947

HEJ FRÄMLING!

Tjänstare för invandrare

ÖSTE
SUND

HEJ FRÄMLING!

När människor & relationer är metoden

Människor och relationer är den viktigaste infrastrukturen för hållbar förändring. Därför behöver vi metoder som sätter just människor i centrum.

Ofta använder vi alla fyra metoder på en och samma gång, det vi kallar HEJ-metoden.

Hej främling har sedan starten utgått från fyra bakomliggande metoder: [Asset Based Community Development](#) (ABCD), [Design Thinking](#), [Credible Messenger](#) och [Tredje platsen](#). Dessa metoder utgör ett förhållningssätt till all vår verksamhet. Metoderna ger oss ett ramverk för att skapa innanförskap och gemenskap på ett långsiktigt hållbart sätt.

Bygg på det som är starkt

ABCD ger oss perspektiv för att utgå från människors verkliga behov och lokala förmågor. Metoden påminner oss om att börja med det som redan fungerar: människors styrkor, engagemang och resurser i området. Vi bygger verksamhet tillsammans med människor, inte åt dem.

Flexibla arbetssätt

Med Design Thinking lyssnar vi, testar och lär tillsammans med deltagarna. Inget behöver vara perfekt från början. Vi väljer att vara öppna för att det finns bättre sätt än vi vet från start.

Trovärdiga förebilder

Credible Messenger använder människors egna erfarenheter som en styrka. När personer som själva har upplevt utanförskap leder aktiviteter eller möter deltagare skapas en igenkänning och tillit. Metoden visar att våra erfarenheter inte är hinder, utan viktiga resurser.

En plats att höra till

Tredje platsen handlar om att skapa miljöer där människor kan mötas på lika villkor, utan krav eller prestation. Det är här relationer växer som bäst: i gemensamma aktiviteter, i samtalen före och efter, eller bara i känslan av att höra till någonstans. Genom att medvetet skapa sådana platser får nya relationer och nätverk växa fram.

HEJ FRÄMLING!

Asset Based Community Development,
eller förmågebaserad platsutveckling.

ABCD

Från att göra mot någon, till att göra själv

Alla som vill hjälpa någon annan står inför ett vägval. Enligt ABCD finns det fyra möjliga vägar att ta, varav ABCD är en. ABCD säkerställer att lösningar formas av dem som berörs, inte av dem som vill hjälpa till. Det gör att insatserna blir mer relevanta, träffsäkra och hållbara över tid.

1. Den medicinska modellen:
Att göra något MOT målgruppen.

2. Vålgörenhetsmodellen:
Att göra något FÖR målgruppen.

3. Den sociala modellen:
Att göra något MED målgruppen.

ABCD: Kartläggning av platsens sex förmågor, en del av processen

Individens
kunskap,
talanger och
egenskaper

Berättelser om
både framgångar
och motgångar

Platsens tillgångar,
som till exempel
en park, ett torg
eller en lekplats

Grupper och
föreningar i
området

Lokal ekonomi
som affärer,
stiftelser och
varumärken

Lokala
organisationer
som skolor och
vårdcentral

4. ABCD modellen:
Fokuserar på människors,
platsers och gemenskapers
förmågor i stället för
brister. Förändring sker bäst
när den leds av människor i
communityt SJÄLVA, med
stöd vid behov.

Om bakgrundsbilden: Hej granne är ett exempel på ABCD i praktiken – där boende själva leder utveckling i sitt område. Genom att synliggöra platsens förmågor och resurser skapas gemenskap, aktiviteter och relationer med stöd vid behov. Hej granne utgår från tanken att ju fler grannar du kan namnet på i ditt område, desto tryggare upplever du att platsen är.

HEJ FRÄMLING!

ABCD – aktivera platsens förmågor

Förmågor som utvecklar platsen

Asset Based Community Development är en metod för att skapa hållbar platsutveckling genom att utgå från det som redan finns i ett sammanhang. I stället för att fokusera på problem eller brister, synliggör metoden människors förmågor, relationer och lokala resurser.

Metoden bygger på tanken att långsiktig platsutveckling sker när människor själva får äga och forma utvecklingen. Det innebär att målgruppen inte ses som passiva mottagare av insatser, utan som aktiva medskapare och invånare med kunskap, erfarenheter och kraft att bidra.

ABCD används världen över och vilar på forskning som visar att sociala nätverk, delaktighet och lokalt ledarskap är avgörande för både samhällsutveckling och människors hälsa. Genom att bygga från insidan och ut skapas förändring som är mer inkluderande, hållbar och meningsfull över tid.

Det finns två roller inom ABCD. En connector känner många och har stort förtroende. En animator stöttar och bygger relationer. Egen erfarenhet av lokalsamhället gör arbetet kraftfullare.

Viktigaste frågan att ställa till de som bor på platsen:

“Vad bryr du dig tillräckligt mycket om för att engagera dig i?”

Utgå från platsens förmågor, fem principer om ABCD!

- 1.** Människor är medskapare, inte mottagare.
Människor kan och vill. Stöd ska stärka, inte ta över eller ersätta.
- 2.** Relationer är den viktigaste resursen
När människor kopplas ihop växer tillit, ansvar, engagemang och möjligheter.
- 3.** Kartlägg och synliggör förmågor tillsammans
I stället för behovsinventering synliggörs förmågor hos individer, föreningar, platser, organisationer och berättelser.
- 4.** Satsa på lokalt och långsiktigt
När utveckling ägs lokalt blir den mer hållbar. Studier visar också att vi måste satsa 36-48 månader för att börja se hållbara resultat.
- 5.** Hitta teamet och rollerna
Vilka är platsens animators och connectors? Hitta och bygg på nyckelpersoner som får ihop området. Ge rätt person rätt roll och stöd om behovet finns.

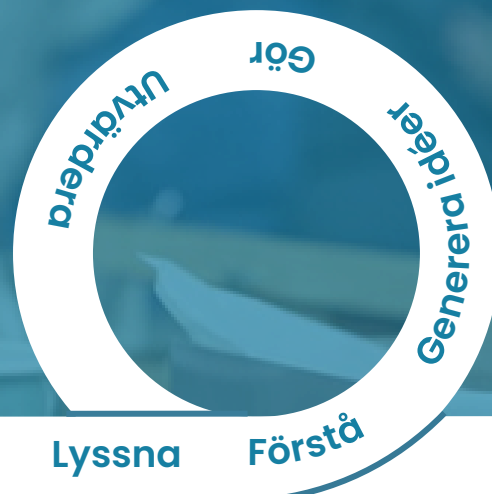
HEJ FRÄMLING!

Design Thinking

När målgruppens behov leder vägen

Design Thinking är ett människocentrerat arbetssätt för att förstå komplexa utmaningar och utveckla lösningar tillsammans med dem som berörs.

Genom att lyssna, ställa frågor, testa idéer i liten skala och lära av det som händer, kan lösningar stegvis förbättras. Fokus ligger inte på att hitta rätt svar direkt, utan på att utforska, pröva och justera – tills lösningen fungerar i människors vardag.



HEJ FRÄMLING!

Förstå, testa, lär och förbättra

Förstå utmaningen och bygg lösningar med målgruppen

Design Thinking sätter deltagaren i fokus genom att hela processen utgår från deltagarens behov, erfarenheter och perspektiv. Istället för att börja med en färdig idé eller lösning, startar metoden med att förstå vad människor faktiskt behöver och hur de upplever en situation.

Metoden är särskilt vanlig inom innovation, produkt- och tjänsteutveckling, men kan också användas i sociala och samhällsliga sammanhang. Den bygger på ett iterativt arbetssätt där man stegvis testar och förbättrar lösningar. På så sätt säkerställs att lösningarna inte bara blir funktionella, utan också relevanta, inkluderande och förankrade med de människor som berörs.

En enkel övning

För att förstå grundproblemet behöver vi vara nyfikna. För att hitta rätt kan du enkelt ställa frågan "Varför?" för att fördjupa svaren - Varför blir det på ett visst sätt? Varför är det ett problem? Ställ frågan "Varför?" minst 5 gånger och se om du kommer till grundproblemet.

Målgruppen i centrum, fem principer för Design Thinking

- 1.** Lyssna – se och förstå människan: Börja alltid med människan, inte lösningen, och lyssna för att förstå vad som är svårt, viktigt och meningsfullt i sammanhanget.
- 2.** Förstå – utforska komplexiteten med frågor: Ställ nyfikna frågor för att förstå problemet på djupet och hitta orsaker, inte bara det som syns på ytan.
- 3.** Idéer – säg JA och skapa många förslag: Tänk brett, bygg vidare på varandras idéer och tar fram många möjliga lösningar utan att värdera för tidigt.
- 4.** Gör – testa, experimentera och lär: Prova idéer i liten skala för att se vad som fungerar i praktiken och lär genom att göra.
- 5.** Utvärdera – lär av flera perspektiv: Samla feedback från målgruppen och andra perspektiv för att förbättra och utveckla lösningen vidare.

HEJ FRÄMLING!

Credible Messenger

Med trovärdiga förebilder som metod

Credible Messenger är ett arbetssätt där människor med egna erfarenheter och förtroende i en målgrupp leder och bär insatserna. När budskap och aktiviteter förmedlas av någon som målgruppen kan känna igen sig i, ökar tilliten och engagemanget.

Metoden bygger på relationer, igenkänning och förebildskap och skapar förutsättningar för förändring som känns relevant, möjlig och meningsfull.

Om bakgrundsbilden: Vi arbetar enligt metoden Credible Messenger i flera av våra sammanhang. Ett exempel är då vi anlätades av Östersunds kommuns för att vara en del av utvecklingsarbetet av stadsdelen Torvalla. För det uppdraget engagerades Mahdia (vänster i bild) och Yonas (höger i bild) då de själva bor i området och har ett starkt förtroende samt viktiga nätverk bland de boende. Det gjorde att tillit, relationer och engagemang kunde byggas upp snabbt, och att utvecklingsarbetet kom igång tillsammans med de boende.

*Relevanta förebilder
+ Igenkänning*

= Träffsäkra processer & resultat

HEJ FRÄMLING!

Bygg tillit med relevanta förebilder

Om metoden

Metoden Credible Messenger bygger på idén att människor har lättare att ta till sig stöd, råd och inspiration från personer som de kan identifiera sig med och som har egna erfarenheter av liknande livssituationer. En "credible messenger" är därför en person med förtroende, någon som delar bakgrund, språk eller erfarenheter med målgruppen och som därigenom upplevs som trovärdig.

Hur gör Hej främling?

Hej främling använder metoden Credible Messenger genom att ta tillvara människors egna erfarenheter och låta dem bli en resurs i mötet med andra. Våra ledare, koordinators och initiativtagare har ofta själva upplevt utanförskap på olika sätt, psykisk ohälsa, migration eller andra livsutmaningar, vilket gör att de kan skapa tillit och igenkänning hos deltagarna. Genom att dela sina erfarenheter och vara förebilder visar de att förändring och delaktighet är möjligt. På så sätt skapas trygga möten där deltagare får både stöd och inspiration, och där gemenskapen byggs utifrån ömsesidig förståelse och respekt.

Alla fyra bakomliggande metoder kräver facilitering. För Hej främling är våra koordinators och initiativtagare viktiga facilitatorer.

Förebildskap, fem principer för Credible messenger

- 1.** Igenkänning: Människor lyssnar lättare när de möter någon de kan känna igen sig i och identifiera sig med.
- 2.** Förtroende: En credible messenger är en person som målgruppen litar på och upplever som trovärdig.
- 3.** Delade erfarenheter: Egna livserfarenheter används som en resurs för att skapa förståelse och tillitsfulla relationer.
- 4.** Förebildskap: Credible Messengers visar genom sitt eget exempel att utveckling, egenmakt och delaktighet är möjligt.
- 5.** Delaktighet: Metoden stärker delaktighet genom att bygga på relationer, respekt och ömsesidig förståelse.

HEJ FRÄMLING!

Tredje platsen

Gemenskap utanför hem, skola och arbete

Den tredje platsen är en mötesplats som varken är hem eller arbete/skola, utan en neutral och tillgänglig plats där människor kan mötas på lika villkor.

Med låga trösklar, frivilligt deltagande och fokus på gemenskap skapas förutsättningar för relationer, tillit och delaktighet. Tredje platser spelar en viktig roll för social sammanhållning och bidrar till att människor känner tillhörighet i vardagen.



Tredje platsen

Om bakgrundsbilden: Genom hälsofrämjande aktiviteter som personer med olika bakgrund och erfarenhet delar får vi fler att finna vänner och ett positivt sammanhang att må bra i. Hej främlings alla aktiviteter är positiva, inkluderande mötesplatser som för många blir den tredje platsen.

HEJ FRÄMLING!

Tredje platsen

En tredje plats behöver ha en facilitator. Det är en person som aktiverar och matchar ihop människor: "Det här är Almaz - hon gillar att springa, precis som du!"

En plats att mötas

Metoden och begreppet beskriver miljöer utanför hemmet (den första platsen) och sysselsättningen, som arbete eller skola (den andra platsen), där människor kan mötas på lika villkor. Dessa platser är öppna, inkluderande och tillgängliga för alla, och kännetecknas av att de främjar gemenskap, dialog och delaktighet.

Metoden bygger på en jämlik, välkomnande miljö där alla kan delta på lika villkor oavsett bakgrund eller status. Fokus ligger på social gemenskap, möten, samtal och relationer snarare än prestation. Deltagarna har möjlighet att själva påverka innehåll och aktiviteter, och platsen är tillgänglig utan hinder för att delta, utan krav på förkunskaper eller medlemskap. Syftet är att skapa en trygg mötesplats där människor kan bygga sociala nätverk, dela erfarenheter och utveckla känslan av tillhörighet i samhället.

Hej främling skapar just sådana trygga mötesplatser utanför hemmet och arbetslivet, där människor kan mötas på lika villkor. Deltagarna får själva vara med och påverka aktiviteter och innehåll, vilket stärker känslan av delaktighet och tillhörighet. Genom dessa mötesplatser byggs sociala nätverk, ömsesidig förståelse och inkludering, och människor får möjlighet att delta aktivt i samhällslivet på ett tryggt och välkomnande sätt.

Sex principer för att skapa en tillgänglig tredje plats

- 1.** Gratis att vara med:
För att många ska hitta dit behöver deltagandet vara gratis.
- 2.** Mat och dryck som gemenskap:
Att bjuda på mat och dryck skapar tillhörighet, men det är inget måste.
- 3.** Lätt att ta sig till:
Det ska vara enkelt att ta sig till platsen, den behöver ligga nära för många.
- 4.** Återkommande deltagande:
Förutsättningarna stärks när deltagare regelbundet vill komma tillbaka till platsen.
- 5.** Inbjudande och bekvämt:
Platsen ska kännas som ett gemensamt vardagsrum där alla är jämlika.
- 6.** Plats för nya vänskaper:
Det behöver finnas plats för nya och gamla vänner att mötas.

HEJ FRÄMLING!

- Bäckman, O. (2016). Long-term consequences of being not in employment, education or training (NEET). Stockholm University. <https://www.diva-portal.org>
- Brandt, L. (2022). The effects of social isolation stress and discrimination on mental health. National Institutes of Health. <https://www.nih.gov>
- Clarke, C. (2022). The economic costs of childhood socio-economic disadvantage. OECD Publishing. <https://www.oecd.org>
- Council of Europe. (n.d.). Severe poverty and social exclusion. <https://pace.coe.int>
- Elhag, S. (2025). Exploring the impact of community-based interventions on quality of life. ScienceDirect. <https://www.sciencedirect.com>
- European Commission. (2016). Integrated approaches to combating poverty and social exclusion. Publications Office of the EU.
- Eurocities. (2019, October 23). Top city actions to fight poverty and social exclusion. <https://eurocities.eu>
- Europeiska unionen. (2024). Statistics on young people neither in employment nor in education nor in training (NEET). <https://europa.eu>
- Eurofound. (2012). NEETs – Young people not in employment, education or training. Publications Office of the EU.
- Eurofound. (n.d.). Long-term exclusion. MUCF. <https://www.mucf.se>
- Greene, T. (2025). A systematic review of community-based exercise interventions. MDPI. <https://www.mdpi.com>
- Lewin, K. (1951). Field theory in social science. Harper.
- Manhica, H. (2019). Labour market participation among young refugees. Taylor & Francis Online. <https://www.tandfonline.com>
- Mahr, L. A. M. (2023). Not all exclusions are created equal. Journal of Social Psychology. <https://www.tandfonline.com>
- OECD. (2025). Integrating local services for individuals in vulnerable situations. OECD Publishing.
- OECD. (2025, January 29). Reducing inequalities by investing in early childhood education and care (ECEC). OECD Publishing.
- OECD. (2023). The economic costs of childhood socio-economic disadvantage. OECD Publishing.
- OECD. (n.d.). Investing in Youth: Sweden. OECD Publishing.
- Tuparevska, E. (2020). Social exclusion in EU lifelong learning policies. International Journal of Lifelong Education. <https://tandfonline.com>
- Schulz, W., Ainley, J., Fraillon, J., Losito, B., Agrusti, G., Friedman, V., & Springer, T. (2024). Education for Citizenship in Times of Global Challenge: IEA International Civic and Citizenship Education Study 2022 International Report (Revised Edition). International Association for the Evaluation of Educational Achievement.
- UNICEF. (n.d.). Prioritizing investments in children to accelerate the SDGs. <https://unicef.org>
- United Nations / World Bank. (n.d.). Social inclusion: Understanding the pathways. <https://worldbank.org>
- WHO. (2025, July 24). From isolation to inclusion: Community-based mental health approaches. World Health Organization.
- Wiley. (2024). Effectiveness of community-based multidisciplinary interventions. Journal of Community Health. <https://wiley.com>

Källor, specifikt för bakomliggande metoder

Asset Based Community Development

Kretzmann, J. P., & McKnight, J. L. (1993). Building communities from the inside out: A path toward finding and mobilizing a community's assets. Evanston, IL: Center for Urban Affairs and Policy Research.

Mathie, A., & Cunningham, G. (2003). From clients to citizens: Asset-based community development as a strategy for community-driven development. *Development in Practice*, 13(5), 474–486.

Mathie, A., & Cunningham, G. (2003). Who is driving development? Reflections on the transformative potential of asset-based community development. Occasional Paper Series No. 5, Coady International Institute.

Ennis, G., & West, D. (2010). Exploring the potential of social network analysis in asset-based community development practice and research. *Australian Social Work*, 63(4), 404–417.

Russell, C., & McKnight, J. (2022). *The Connected Community: Discovering the health, wealth, and power of neighborhoods*. Berrett-Koehler Publishers.

Russell, C. (2020). *Rekindling Democracy: A professional's guide to working in citizen space*. Wipf and Stock Publishers.

Design Thinking

Brown, T. (2008). Design Thinking. *Harvard Business Review*, 86(6), 84–92.

Brown, T., & Wyatt, J. (2010). Design Thinking for social innovation. *Stanford Social Innovation Review*, 8(1), 30–35.

Interaction Design Foundation. (u.å.). What is Design Thinking? Hämtad från Interaction Design Foundation.

Harvard Business School Online. (2020). What is human-centered design?

Credible messenger

Austria, R., & Peterson, J. (2017). Credible messenger mentoring for justice-involved youth. *The Pinkerton Papers*.

DuBois, D. L. (2024). Credible messenger and lived experience mentoring programs: Evidence review. National Mentoring Resource Center.

Lesnick, J., Abrams, L. S., Angel, K., & Barnert, E. S. (2023). Credible messenger mentoring to promote the health of youth involved in the juvenile legal system: A narrative review. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, 53(2), 101435.

Enter, H., m.fl. (2023). Restorative justice practices and credible messengers: Promising innovative approaches for improving outcomes for youth in the juvenile justice system. Council of State Governments Justice Center.

Tredje platsen

Oldenburg, R. (1989). *The great good place: Cafes, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community*. New York, NY: Paragon House. (Nyutgåvor 1999, 2023).

Mehta, V., & Bosson, J. K. (2010). Third places and the social life of streets. *Environment and Behavior*, 42(6), 779–805.

Jeffres, L. W., Bracken, C. C., Jian, G., & Casey, M. F. (2009). The impact of third places on community quality of life. *Applied Research in Quality of Life*, 4(4), 333–345.

Urban Design Lab. (2024). Third place theory: Creating community spaces.

Hej främling bjuder in till aktiviteter inom friluftsliv, kultur och idrott. Aktiviteterna kan se väldigt olika ut men metoden för att få dem att hända är densamma.

Våra aktiviteter växer fram tillsammans med deltagare och leds av trovärdiga förebilder. Förebilderna är relevanta inom rörelse, hälsa och livskraft. Varje aktivitet är en tredje plats med låga trösklar, där gemenskap, delaktighet och rörelse får ta plats.

**dans, löpning, promenader, bio, hälsopepp, m
volleyboll, teater, yoga, biljard, gymträning,
badminton, simskola, fotboll, vandring, fiske
samtalsgrupper, skidor, basket, gymnastik,
pingis, pyssel, innebandy, cykelskola, måla**

Aktiviteter utan hinder är viktigt för att nå de som behöver våra aktiviteter som mest. Därför är det alltid gratis och öppet för alla att vara med.

*Säg hej till oss på
hejframling.se*

För förfrågningar om metodworkshops eller samarbeten

Emma Jangö, verksamhetschef

Tel: 0730-94 00 28

Mail: emma.jango@hejframling.se

Samira Musa, biträdande verksamhetschef

Tel: 0730-94 00 43

Mail: samira@hejframling.se

HEJ FRÄMLING!

hejframling.se