



EFFEKT- RAPPORT 21-22

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Effektrapport 2021 – 22

Tiden går fort när vi har kul tillsammans!

Med ett år i backspegeln	3
1. Om Hej främling	4
Från då till nu	5
Vår värdegrund	6
Fyra metoder, 1000 möjligheter	7
2. Två av våra goda exempel	8
Ett Torvalla för alla	9
Tre år med Lätta trycket	10
3. Resultat för 2021-22	11
Resultat Hej främling Sverige 2021-22	12
Hälsoeffekter med Hej främling	13 - 14
Samhällsekonomisk analys	15 - 16
Opinion & media	17

Oj vad det lönar sig för en kommun att jobba med tidiga långsiktiga insatser!

Resultat region Norrbotten	18 - 19
Resultat region Västerbotten	20 - 21
Resultat region Jämtland	22 - 23
Resultat region Stockholm	24 - 25
Resultat region Skåne	26 - 27

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Med ett år i bakspegeIn!

Så roligt att du läser vår effektrapport – en rapport som vi är galet stolta över. Det är faktiskt helt otroligt allt tillsammans skapat 35 316 deltagarbesök på 50 orter i hela landet!

Varför behöver vi skapa alla dessa tillfällen för att mötas och ta hand om sin hälsa? Jo, för att stillasittandet varje år kostar Sverige 1,3 miljarder kronor enligt en rapport från WHO. Prins Daniel sa den 27 oktober 2022 på Nordic Conference on Physical Activity att det skiljer 6 år i livslängd beroende på var du växer upp och att de som drabbas hårdast är de som redan är utsatta. Därför satsar vi på att alla i utanförskap ska hitta till våra aktiviteter.

Tillsammans gör vi så att många tusen människor mår bättre.

Tillsammans skapar vi tillfällen så att många tusen människor känner sig mindre ensamma.

Tillsammans visar vi att alla människor är lika värda och att alla behövs, precis som de är.

I en politisk tuff tid och en värld som skapar oro har vi som Laleh säger, vår stund på jorden. Vi delar på havet! Inget hade gått utan varenda en av våra initiativtagare, volontärer, koordinatörer och andra aktiva som ställer upp och delar med sig av sin erfarenhet och kunskap.

Hälsa är en mänsklig rättighet, alla har rätt att må bra. Genom att investera i proaktiva insatser kan vi lösa samhällsutmaningar och ta bort hela roten till ohälsan. Så tack till alla som ser värdet i att satsa tidigt. Vi är redan igång med nästa verksamhetsår och vi hoppas vi får möjlighet att tillsammans med just dig skapa innanförskap för fler!

Emma Jangö,

stolt verksamhetschef för Hej främling!

Och apropå nästa verksamhetsår: Då fyller vi 10 år och byter grafisk profil. Men vi testar vår nya profil redan nu. Därför ser årets effektrapport lite annorlunda ut.



1. Om Hej främling!

"Jag hittar inte ord för hur mycket Hej främling betyder för mig. Genom Hej främling har jag träffat nya människor och fått ny kunskap om samhället på olika sätt. Jag har fått ökat självförtroende att vågat prova nya saker, som jag inte trodde att jag kunde."

Deltagare Hej främling!

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Från då till nu!

Det behöver inte vara så svårt

Att bryta utanförskap kan börja med något så enkelt som ett hej från en främling. För oavsett vem du är eller vart du kommer ifrån så behöver du kontakt med andra människor för att må bra.

För Hej främling började allt med ett besök på Grytans flyktingförläggning utanför Östersund. Här fanns nyanlända människor som hade släppts av mitt ute i skogen på en nedlagd militärförläggning som omvandlats till flyktingboende.

Emma och Sara, som grundade Hej främling, insåg att dessa människor var helt utlämnade till en otrygg väntan, sina upplevda trauman och isolering. Genom att på plats ordna enkla hälsoaktiviteter vändes ångest och ovisshet till gemenskap, livskraft, integration och glädje. På köpet uppstod nya vänskaper och en förening, Hej främling!

Nu har det snart gått tio år sedan vår förening startade och mycket har hänt sedan dess. Grundprincipen idag är dock den samma som då; att genom hälsofrämjande aktiviteter stärka individer och skapa positiva möten mellan människor.

Det som många upplever som svårt, att jobba med integration och utanförskap, är i själva verket enklare än många tror - det är vi beviset för.

Oj vad vi ser fram emot att få fira tio år 2023!

Genom åren har det hänt mer som vi är väldigt stolta över!

2013

Första aktiviteterna på flyktingförläggningen i Grytan utanför Östersund.

2016

I Stockholm anställs vår första koordinators utanför Jämtland.

2022

Nu verksamma i sex regioner, på 50 orter med totalt cirka 50 aktiviteter per vecka.

2015: Utmärkelse Kompassrosen av Kung Carl Gustav XVI
2016: Utmärkelse Årets inspiratör, Hugopriset av Sweco
2019: Kjella Jonsson blir Årets volontär av Volontärbyrå
2021: Nominerad till Årets peppare av Generation Pep

2015: Utmärkelse Årets medmänniskor av Aftonbladet / TV4
2017: The European Citizen's Price av Europaparlamentet
2020: Talare OECD:s High Policy Forum om integration
2022: Årets jämlikhetsstipendium, Sundbybergs kommun



● Här finns vi - just nu!

● Här finns vi inte - än!

2016: TV-serie om Hej främling - Känn dig som hemma, SVT
2017: Finalist i UNHCR:s Nansen Refugee Award
2020: Årets Trygghets- och folkhälsoinsats, Luleå kommun

Vår värdegrund!

Kort och gott vill vi bidra till ett samhälle för alla. Där du, jag och alla andra mår bra tillsammans på lika villkor. Rimligt, eller hur?

Med FN:s principer som stabil grund

All vår verksamhet vilar stadigt på FN:s princip om allas lika värde, Agenda 2030 och deklARATIONEN om de mänskliga rättigheterna. En god hälsa är en av flera rättigheter som genomsyrar Hej främling. För oss har öppna och gratis hälsofrämjande aktiviteter alltid varit det viktigaste verktyget för att stärka och inkludera fler i vårt samhälle.

Vår vision leder oss framåt

Vi drömmer om att leva i ett samhälle med livskraftiga människor där alla upplever god fysisk och psykisk hälsa. Vi drömmer om att alla ska ha möjlighet att ingå i relationer och nätverk som är värdefulla för både den enskilda och samhället i stort. Vi drömmer om gränslös inkludering, där alla lever i ett innanförskap som är ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbart.

Våra värdeord sätter känslan

Våra värdeord ska prägla hur vi är mot varandra. Vi brukar kalla det Hej främling-känsla. En känsla som ska genomsyra alla aktiviteter, möten och tillfällen när vi ses.

Glädje: Vi vill att det ska vara roligt att komma på våra aktiviteter, vi skrattar tillsammans. Vi kan inte ta bort sånt som gör ont men vi kan utgå från det som är positivt och som vi kan bygga på.

Gemenskap: Vi respekterar varandra, står upp för varandras olikheter och bjuder in alla att kunna delta på sitt sätt. Att vi är olika ser vi som en tillgång som berikar våra perspektiv och vår förmåga att lösa problem.

Öppenhet: Vi är ärliga med varandra, vi vågar fråga och vi vill dela med oss till varandra.

Fyra metoder, 1000 möjligheter!

Du vet väl att vi kan lära din organisation om våra metoder? Kontakta oss så berättar vi mer!

Metoder som bryter utanförskap

All vår verksamhet vilar på FN:s grundläggande princip om allas lika värde och deklarationen om de mänskliga rättigheterna. Men vi jobbar också utifrån fyra olika metoder när vi engageras i såväl projekt som i vår löpande verksamhet. Metoderna säkerställer inkluderande, effektiva och användardrivna utvecklingsprocesser.

Vad?

Genom våra projekt och aktiviteter gör vi det möjligt för fler att må bra och bli en aktiv del av vårt samhälle.

Hur?

Våra fyra metoder och vår värdegrund definerar vårt arbetssätt i allt vi gör.

Varför?

Vår vision om ett samhälle för alla leder oss framåt i vårt arbete.



ABCD

ABCD står för Asset Based Community Development och är en metod för hållbar samhällsutveckling. ABCD kommer från början från USA men används över hela världen. I Sverige är Hej främling bland de första att jobba enligt ABCD. Metoden är demokratistärkande då den bygger på ett starkt inkluderande arbetssätt. Metoden använder platsens tillgångar och människors förmågor som grund för utveckling. Genom metoden bygger vi platsen på det som är starkt.

Design Thinking

Design Thinking är en metod som utgår från ett flexibelt arbetssätt som är starkt användardrivet. Därför är deltagarnas perspektiv alltid viktigast i allt vi gör. I korthet går Design Thinking ut på att vi frågar, lyssnar, provar, utvärderar och provar igen.

Credible Messenger

Credible Messenger är en metod från Fryshuset som bygger på att ha trovärdiga förebilder i verksamheten. På varje ort rekryterar vi medarbetare och initiativtagare ur våra främsta målgrupper.

Det tredje rummet

Teorin om det tredje rummet bygger på att alla har olika platser att tillhöra. Första rummet är hemmet, andra rummet är jobb eller skola. Tredje rummet är en plats du väljer för att höra till, få dela tankar, skratta, diskutera, lära känna nya vänner och mycket mer. Hej främling tillhandahåller tredje rum på alla orter.

2. Två av våra goda exempel

*"Det Hej främling gör i Torvalla idag,
borde samhället gjort för länge sedan."*

Boende i stadsdelen Torvalla

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Ett Torvalla för alla!

Med våra fyra metoder för ett bättre och mer inkluderande Torvalla!

Det kanske tydligaste exemplet på hur våra metoder omsätts i praktik finner du i bostadsområdet Torvalla i Östersunds kommun. Torvalla är en stadsdel som under lång tid brottats med både sitt rykte och socioekonomiska utmaningar.

Genom projektet Utveckling Torvalla 2030 är målet att stadsdelen ska utvecklas till en plats med stark attraktionskraft där dom boende känner både trygghet och en stolthet över att bo. Projektägare är Östersunds kommun som valt att samarbeta med Hej främling genom delprojektet Hej Torvalla.

Hej främling har arrangerat och bjudit in till hälsofrämjande och sociala aktiviteter på plats i Torvalla. Aktiviteterna har lockat en mångfald av människor och tjänat som arena för dialog med torvallaborerna kring utvecklingen av Torvalla. Genom att engagera de boende har idéer kunnat testats som en del av projektet.

Ett exempel är när torvallaborerna uttryckte önskemål om en mötesplats. Utifrån det skapade Hej främling snabbt en mötesplats i området där de provade olika koncept. Mötesplatsen blev snabbt populär och bekräftade på så vis ett tydligt behov. Lärdomarna från insatsen kunde kommunen sedan ta vidare i sitt planarbete.

“Hej granne” är ett annat exempel på hur Hej främling jobbat. Initiativet byggde på forskningsslutsatsen om att upplevelsen av trygghet i ditt kvarter ökar då grannarna känner varandra vid namn. “Hej granne” gick ut på att få grannar i området att träffas och lära känna varandra under okomplicerade former.

Heja Östersunds kommun som vill samarbeta med oss!

Credible Messenger: Projektmedarbetare har rekryterats bland torvallaborerna. På så vis har vi byggt trovärdighet och effektiv kommunikation med målgruppen.

Design Thinking: Vi frågar och lyssnar på torvallaborerna. Tillsammans finner och prövar vi en lösning innan vi utvärderar hur det gick. Vi drar lärdomar innan vi provar igen.

ABCD: Genom att engagera och involvera torvallaborerna kartlägger vi tillsammans platsens styrkor. Det har gett en viktig grund för utvecklingen av Torvalla.



Tre år med Lätta trycket!

Läs gärna vår handbok,
Lätta trycket digitalt på
www.lattatrycket.se

Projektledare Emma Arnesson summerar arbetet med Lätta trycket

Idén om Hej främling föddes i mötet med asylsökande som sa sig ha tappat livskraften under sin tid på flykt från krig och förföljelse. Innan vi ens tänkt en tanke på att starta några hälsofrämjande aktiviteter så mötte vi omtumlande många som förlorat ork och lust att leva under sin asylprocess, något som visade sig stämma väl överens med resultaten av olika studier; asylsökande var och är en målgrupp med ovanligt utbredd psykisk ohälsa i Sverige.

Genom våra första nyfikna samtal fick vi veta att de enklaste av fritidsaktiviteter ditintills bidragit till ökat välmående och att det fanns en önskan om fler för att skingra jobbiga känslor och tankar. Detta ledde till att vi redan 2013 organiserade oss som en kraft för bättre hälsa.

År 2020 tilldelades vi för första gången verksamhetsbidrag för psykisk hälsa och suicidprevention av Folkhälsomyndigheten. I december i år har vi genomfört vårt tredje. Stödet från Folkhälsomyndigheten har möjliggjort många av våra insatser som specifikt utformats för att gynna psykisk hälsa.

Vi har genom projektet skrivit Lätta trycket, en handbok för dig som vill må bättre. Boken innehåller 50 lättlästa kapitel om jobbiga känslor och situationer som är vanliga att uppleva och ger tips på saker som kan påverka måendet till det bättre. Ca 2500 exemplar har delats ut gratis till unga och sålts till skolor, HVB-hem och andra som på olika vis möter unga i vardagen.

Vi har också utvecklat konceptet Lätta trycket samtalsgrupper som gör det möjligt för vem som helst att leda samtal om psykisk hälsa. Vid årsskiftet summerar vi två år med samtalsgrupper i Norrbotten, Västerbotten, Jämtland/Härjedalen, Stockholm och Skåne där vi ofta mötts av en önskan att prata om bland annat oro, stress, ensamhet, gruppträck och självmordstankar.

*"Det är häftigt att vi är
många från olika kulturer
och bakgrunder som kan
relatera till samma saker."*
Deltagare Lätta trycket samtalsgrupper

2. Resultat för 2021-22

"Hej främling är som ett vaccin mot utanförskap. Det är sällan vi möter en verksamhet som arbetar så otroligt främjande."

Samhällsekonomisk utvärderare 2022

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Hej främling Sverige 2021-22

Vi har fortsatt växa och gett fler möjlighet att må bra!

Med pandemirestriktioner i minnet så har vi under verksamhetsåret 2021-22 äntligen kunnat erbjuda fysiska aktiviteter tillsammans! Vi har genom våra initiativtagare även kunnat bjuda in till fler aktiviteter på fler platser jämfört med förra året.

Antalet deltagarbesök har skjutit i höjden i år, ett bevis för att vår verksamhet både lockar och behövs! I Borås är vi glada över att kunna erbjuda en aktivitet genom engagerade Inlöparna Borås, trots att vi inte har någon egen personal på plats där ännu.



Emma Jangö

Verksamhetschef Hej främling Sverige

Att jämföra med 11 554 deltagarbesök 2020-21

Deltagarstatistik nationellt

35 316 deltagarbesök under
3 747 aktivitetstimmar på
50 orter runt om i Sverige!

Inklusive Inlöparna i Borås



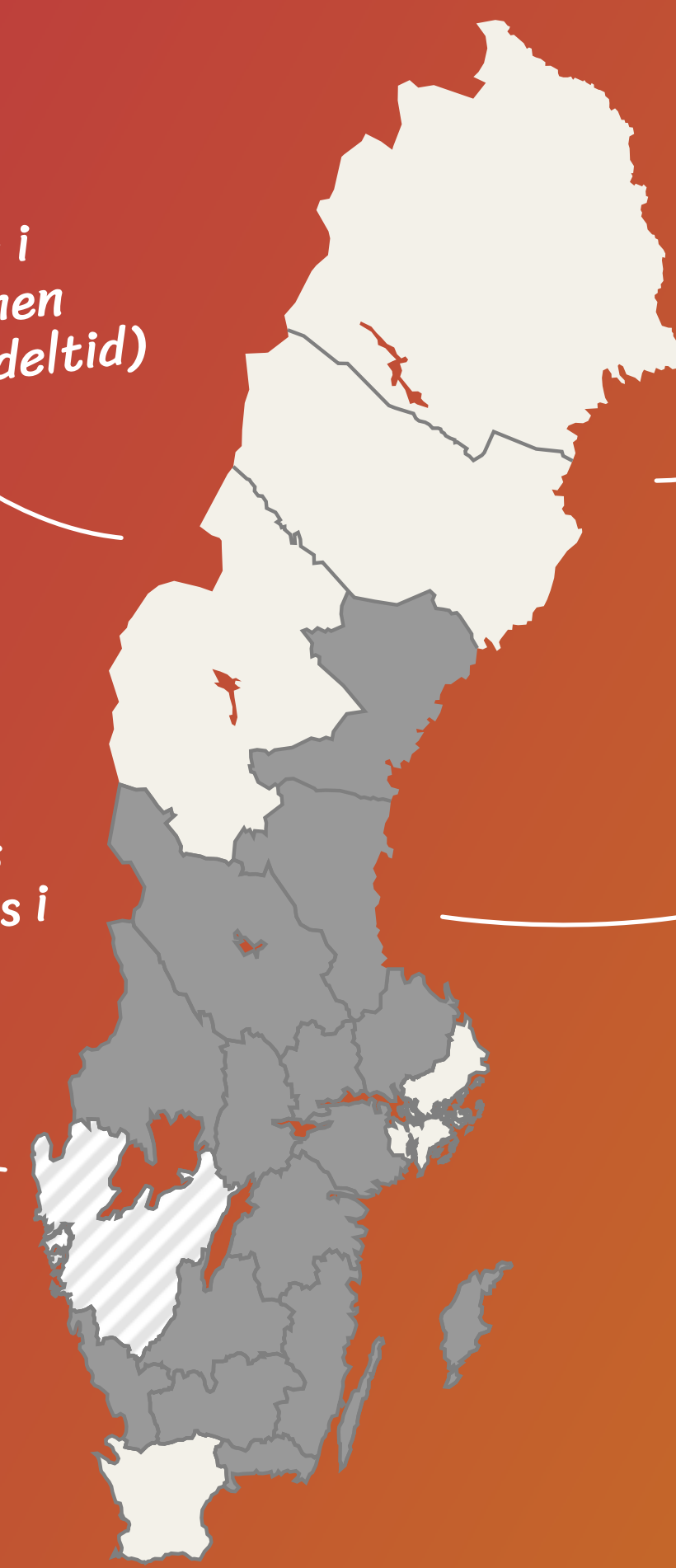
Under 2020-21 var andelen barn & unga 15%

35 anställda i organisationen (heltid och deltid)

Idag aktiviteter på 50 orter i Sverige. Att jämföra med 37 orter 2020-21

En vanlig vecka ordnar vi cirka 48 aktiviteter runt om i Sverige

Inlöparna i Borås representerar oss i Västra götaland.



● Här finns vi - just nu!
● Här finns vi inte - än!

Hälsoeffekter med Hej främling

59% var kvinnor och 41% män. 72% hade annat modersmål än svenska.

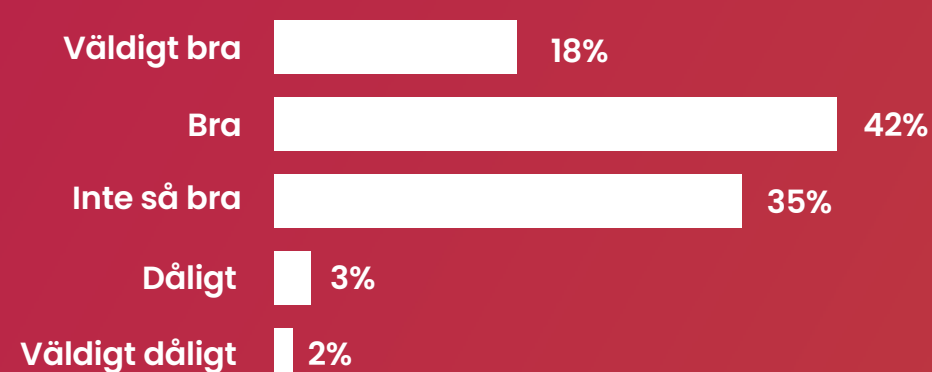
Intern mätning av hälsans effekter

Under åren har vi på både individ- och gruppnivå kunnat se en positiv effekt av våra aktiviteter. Utan underlag till stöd för våra observationer har vi inte kunnat berätta om detta på ett bra sätt. I år var därför första gången som vi genomförde en effektmätning bland våra deltagare.

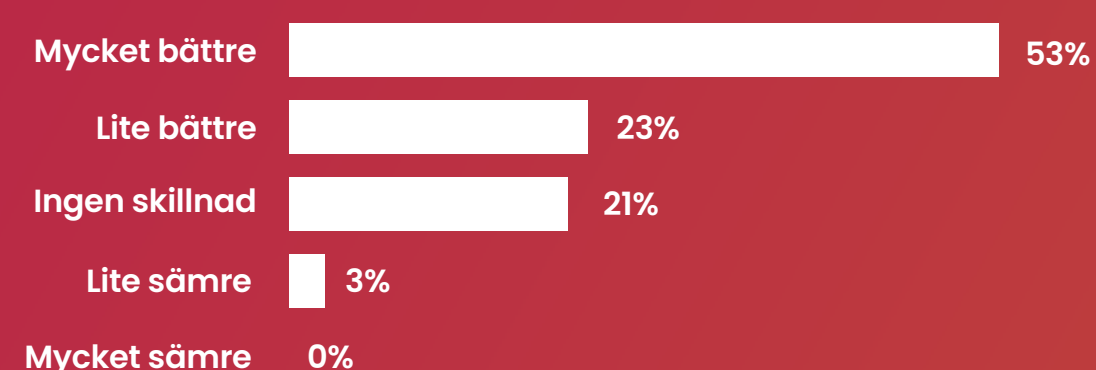
Genom en enkätundersökning har våra deltagare fått svara på frågor om de upplevt att den egna hälsan förändrats över tid. Enkätsvaren har gett oss en bild över hur våra aktiviteter påverkat upplevelsen av den egna hälsan, men även hur vi kan förbättra vår verksamhet.

Enkäten genomfördes under slutet av verksamhetsåret och besvarades av totalt 71 deltagare spridda över Sverige.

Hur mår du precis innan du började på Hej främlings aktiviteter?

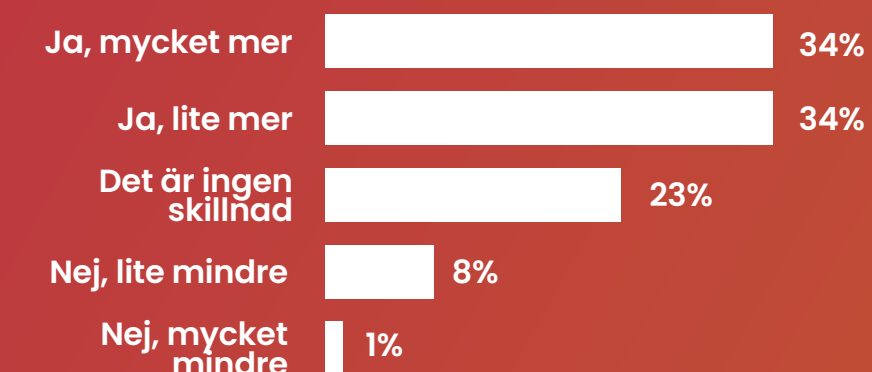


Hur mår du idag jämfört med när du började delta på Hej främlings aktiviteter?

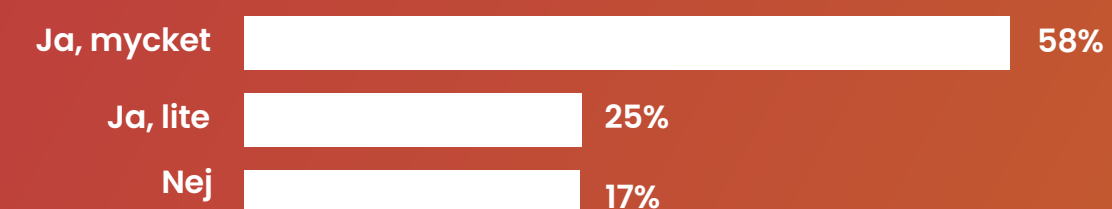


Oj vad det här känns bra!

Tränar du mer efter att du började delta på Hej främlings aktiviteter?



Har du lärt dig mer om varför träning är viktigt när du deltagit på Hej främlings aktiviteter?



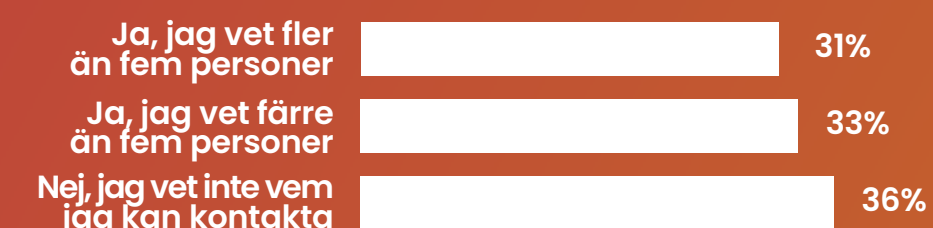
Det här vill vi utveckla...

Har du lärt dig mer om vad som är hälsosam mat när du deltagit på Hej främlings aktiviteter?



...det här också!

Om du mår dåligt mentalt, har du lärt dig vem du kan ta kontakt med genom Hej främlings aktiviteter?



HEJ FRÄMLING!

Hälsoeffekter med Hej främling

Ett urval av fritextsvar från enkäten.

Om du mår bättre idag, vad beror det på?

"Det beror på alla aktiviteter som jag gör med hej främling. Det ger mig energi och ork för att göra mer och kämpa."

"Mitt svenska språk har blivit bättre och går bättre med träning."

"Jag mår bättre eftersom min livssituation ser annorlunda ut idag. En bidragande anledning är mitt deltagande i Hej Främlings aktiviteter."

"Mår bättre, eftersom jag blev stark och fått självförtroende."

"Träffa och häng med nya folk. Man känner sig trygg och nyfiken på att lära känna alla nya som man träffar varje dag o som ger dig energi på något sätt."

"Jag har lärt mig att hantera olika känslor."

"Jag vill vara med de och springa eftersom jag mår så bra när jag är ute och springer. Man blir mer inspirerad att röra på sig och komma ut i naturen. De är så fina och snälla allihopa så man mår bra i umgänget också."

"Jag mår bättre idag för att jag pratar mycket svenska och har många vänner."

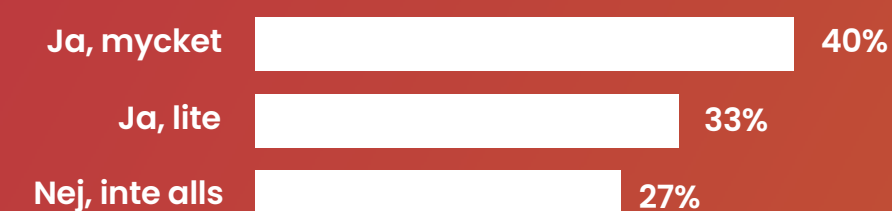
"Frisk luft, prata med vänner, barnen är glada."

"Idag mår jag bättre, det beror på aktiviteter eftersom jag kunde träffas nya folket och lärt mig om nya kulturen mot Sverige eller andra länder. Jag har fått många information om Luleå och det är jättebra för mig tror jag."

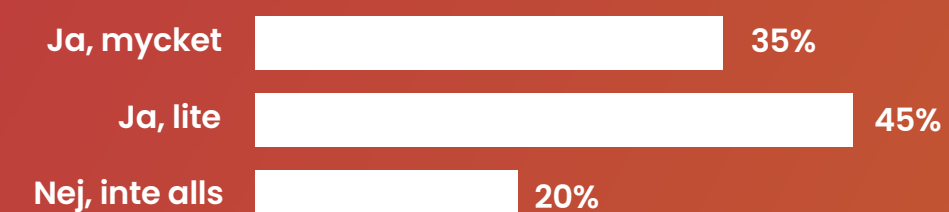
"Det hjälper mig med svenska språk."

"Jag mår jättebra idag eftersom jag lärt mig cykla."

Har du lärt dig förstå och prata mer svenska genom Hej främlings aktiviteter?



Har du hjälpt människor att lära sig svenska genom Hej främlings aktiviteter?



Träffar du fler människor genom Hej främlings aktiviteter?



Känner du dig välkommen på Hej främlings aktiviteter?



Oj vad stolta och glada vi blir!

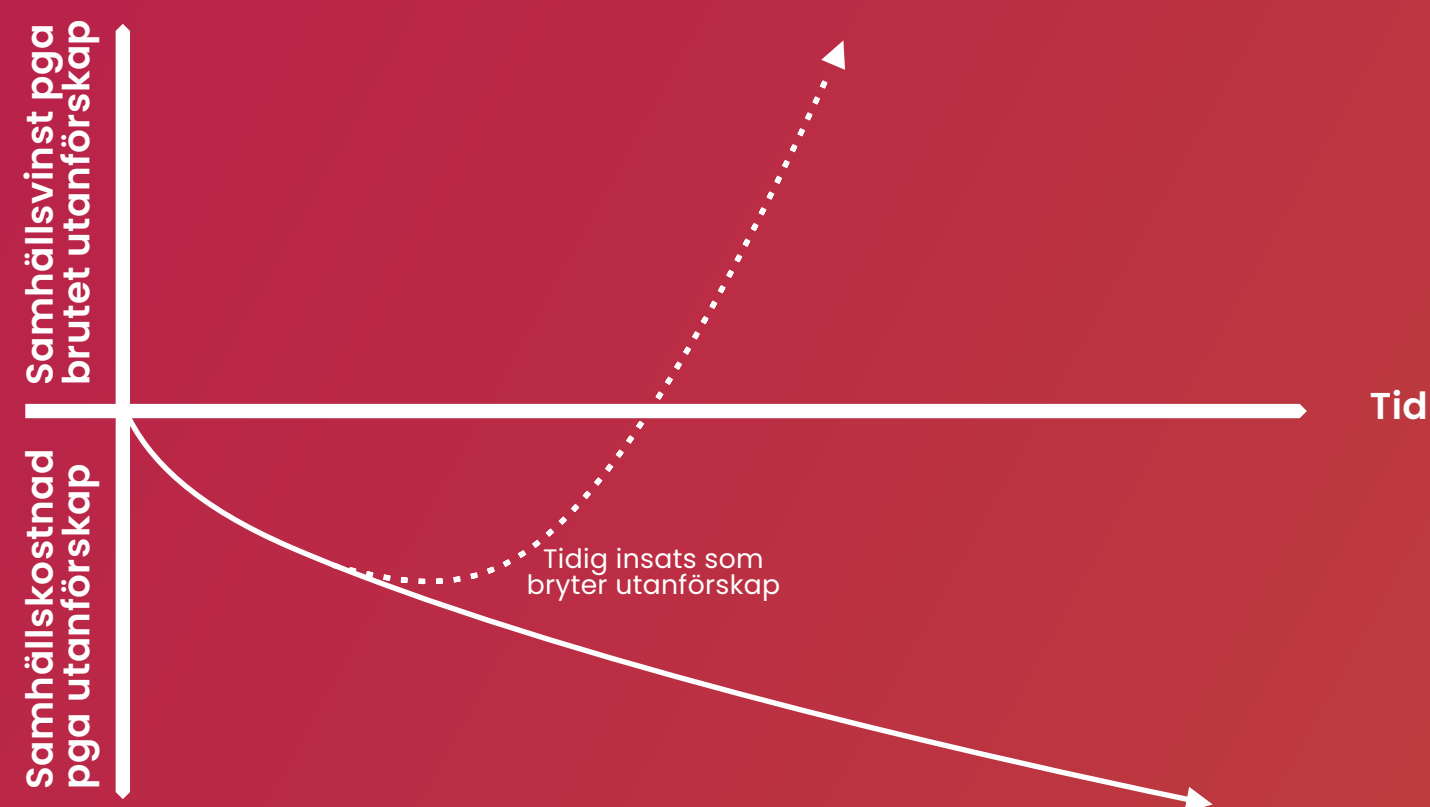
HEJ FRÄMLING!

Samhällsekonomisk analys

Tidiga och proaktiva insatser - en ekonomisk vinst för samhället

Det finns många exempel på hur tidiga och förebyggande insatser sparar skattemiljoner åt samhället. Genom att i tid bryta ett utanförskap kan den individen i stället bidra till det gemensamma. Ju tidigare ett utanförskap bryts, desto mer pengar sparar samhället.

Proaktiva och tidiga insatser lönar sig!



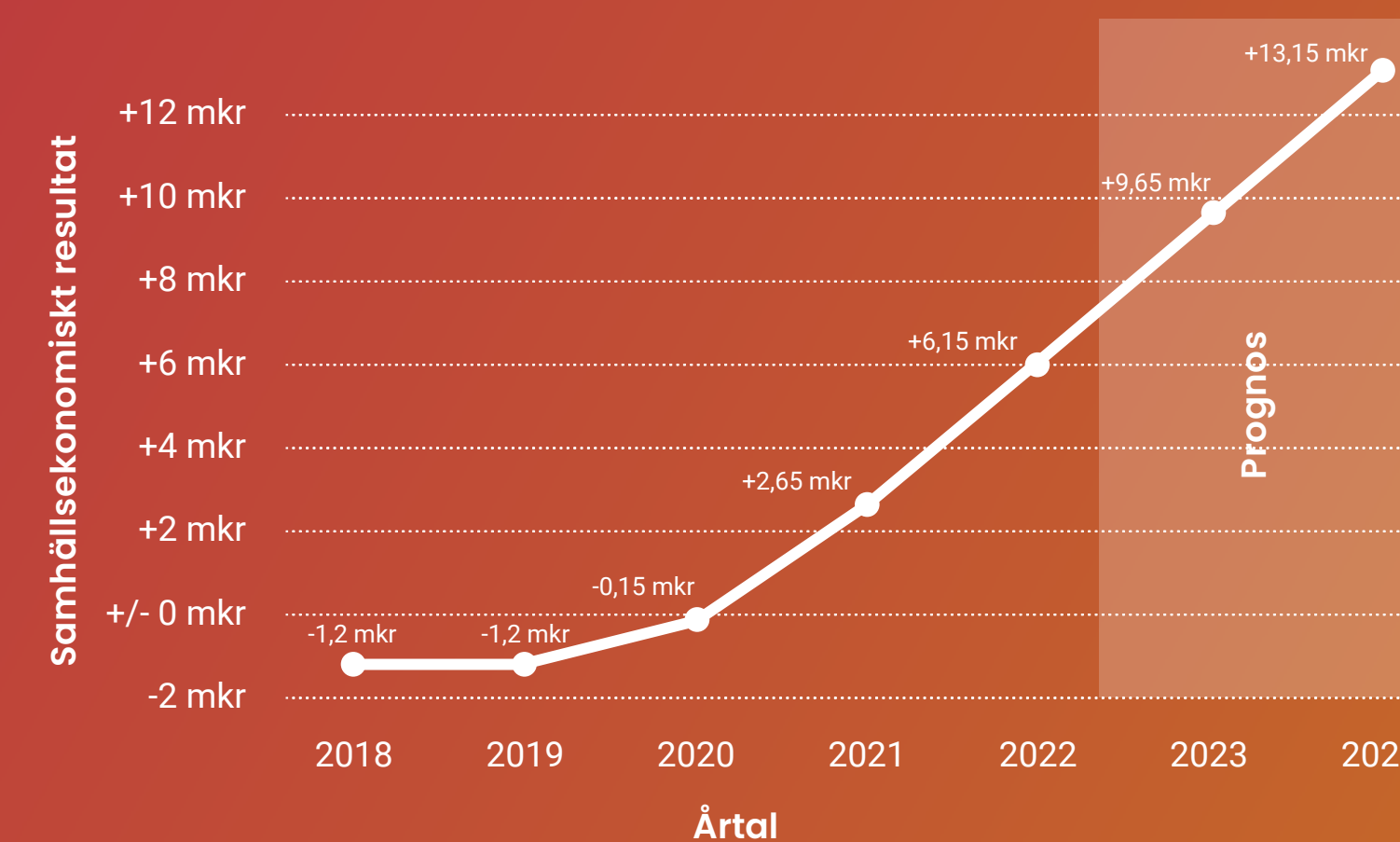
IOP = Idéburet offentligt partnerskap, ett samarbete mellan en offentlig aktör och en ideell verksamhet.

För Hej främling är det viktigt att göra samhällsekonomiska utvärderingar för att förstå och visa vilken effekt vår verksamhet har. Under året har vi tagit hjälp av ett externt företag som är specialiserade på samhällsekonomisk analys. Utifrån sin beprövade modell Nyttosam har de utvärderat två av våra insatser riktade till ungdomar och unga vuxna. Båda insatserna har finansierats av Östersunds kommun inom ramen för IOP.

Kommuner som investerar mot framtida utanförskap mår bättre

Den första insatsen avslutades för tre år sedan och omfattade 14 individer i utanförskap. 10 av dessa 14 personer arbetar nu heltid på osubventionerade anställningar. Enligt den samhällsekonomiska analysen ger investeringen kommunen 350 tkr varje år som varje individ arbetar, alltså 3,5 Mkr per år. Den initiala investeringen för insatsen var 1,2 Mkr.

Diagrammet visar den beräknade samhällsekonomiska intäkten för kommunen.



Kostnaderna som sparas in genom insatsen kommer exempelvis genom lägre belastning för skolsektor, kriminal- och hälsovård. Samtidigt genereras intäkter till kommun och stat då individerna kommer fortare ut i arbete och betalar skatt.

HEJ FRÄMLING!

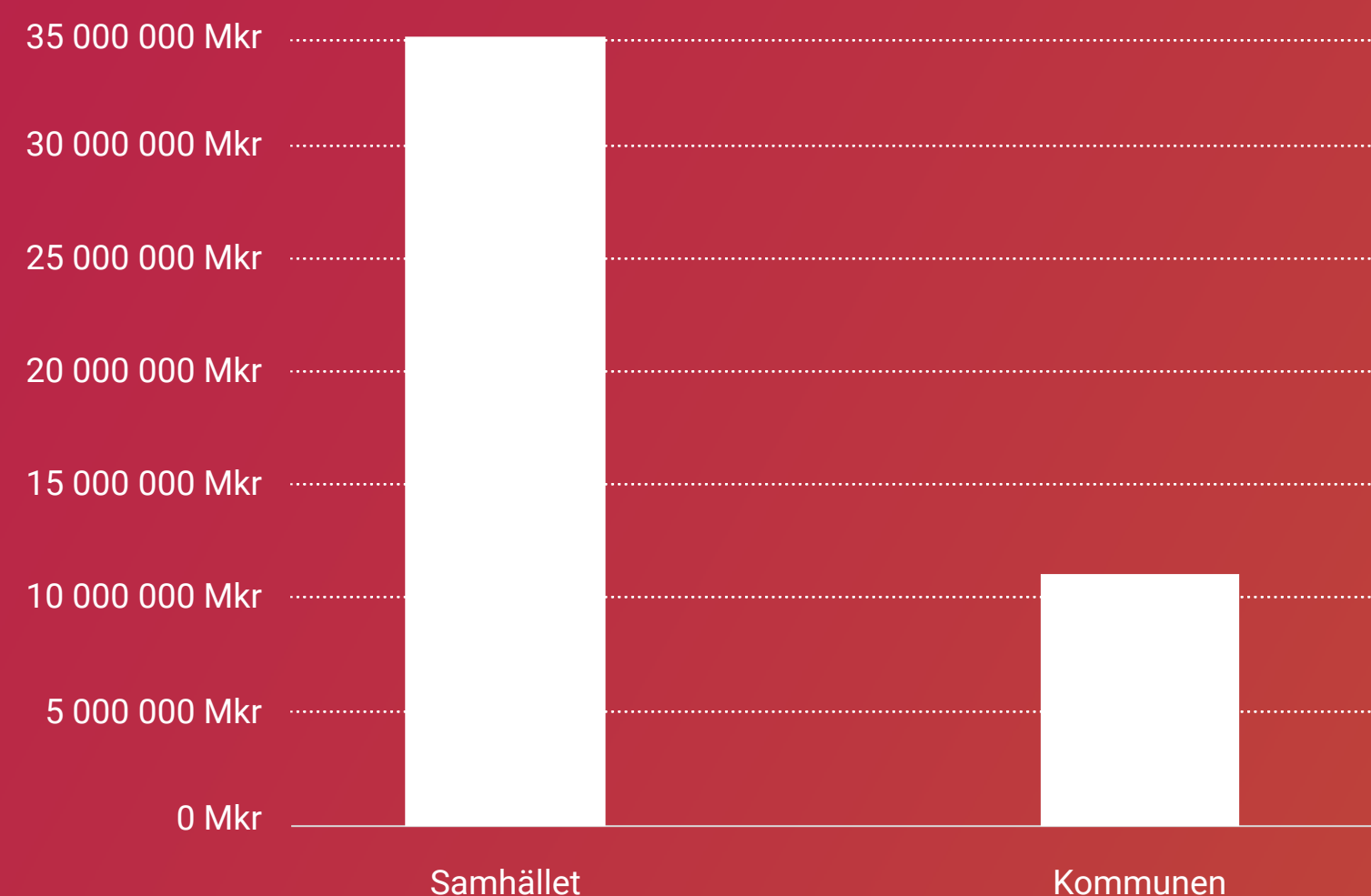
Samhällsekonomisk analys

Citat från rapporten
Utanförskap och unga

Att våga investera för framtiden ger en bättre samhällsekonomi

Den andra insatsen som analyserats är pågående. Det samarbetet omfattar 400-500 individer bestående av unga och unga vuxna. De unga individerna klarar en bit in i insatsen skolan bättre. De unga vuxna har fått en förbättrad hälsa vilket gör att de kan klara av ett arbete.

Kommunens investering är ca 1,9 Mkr per år - vilket ska jämföras med lönsamheten som för kommunen beräknas vara cirka 11 Mkr per år. Samhällets lönsamhet beräknas vara hela 35 Mkr per år. För kommunen beräknas investeringen vara lönsam efter 5 månader, för samhället redan efter 2,5 månad.



Japp, vi bidrar till att både samhällsekonomi och människor mår bra!

“En person som fastnar i kriminalitet beräknas kosta cirka 23 miljoner under sin karriär”

Nyligen släppte Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor rapporten “Utanförskap och unga”. Rapporten bekräftar resultatet av vår egen samhällsekonomiska analys. Författarna bekräftar även vad vi vetat sedan länge; att investeringar i människor ger avkastning både i ekonomi och i en bättre hälsa - för samhället så väl som för den enskilde som inte fastnar i utanförskap.



Lästips! Rapporten går att ladda ner på [MUCF.se](https://mucf.se)

HEJ FRÄMLING!

Opinion & media

Läs mer på
[hejframling.se/
ingenensam](https://hejframling.se/ingenensam)

Opinionsbildning och synlighet

Under året har vi anställt en kommunikatör och påbörjat kampanjen #ingenensam. Kampanjen har som mål att lyfta ofrivillig ensamhet som ett utbrett folkhälsoproblem som drabbar många målgrupper. Genom kampanjen lyfter vi de lösningar som vi ser krävs av samhället för att komma till rätta med ensamhet och utanförskap.

I vårt opinionsarbete så är vi extra glada över att vi fick möjlighet att träffa regeringens utredare som utreder hur mottagandet av asylsökande ska fungera bättre i framtiden. Under mötet fick vi dela med oss av våra erfarenheter av allt det som tusentals asylsökande och nyanlända vänner berättat om i snart tio års tid. Hej främling vill att etablering och stöd ska finnas på plats redan från första veckan, något vi fick möjlighet att berätta om under mötet.

Våra digitala kanaler har fortsatt att växa och nå ut till fler. Under verksamhetsåret skapade vi en sida på LinkedIn, en viktig kanal att utveckla framåt för att nå fler beslutsfattare, företag och organisationer. I nästa års effektrapport kommer vi även redovisa statistik för den kanalen.

Följ oss på **LinkedIn!**

Att jämföra med 15
tillfällen förra
verksamhetsåret!

Mediegenomslag 2021-22

Hej främling har synts & hörts
46 gånger i lokala medier,
27 gånger i riksmidia och
2 gånger i utländsk media

Räckvidd Facebook

136 197

Antal unika facebookanvändare som nåtts under verksamhetsåret.

11 977

Antal följare av vår facebook-sida i slutet av verksamhetsåret.

365

Antal nytillkomna följare av vår facebook-sida som tillkommit under verksamhetsåret.

Att jämföra med
110 669 användare
föregående år.

Räckvidd Instagram

7 365

Antal unika instagramanvändare som vi nått under verksamhetsåret.

967

Antal följare av vårt instagramkonto i slutet av verksamhetsåret.

274

Antal nytillkomna följare av vårt instagramkonto som tillkommit under verksamhetsåret.

Att jämföra med
6 404 användare
föregående år.

Räckvidd hejframling.se

21 000

Antal besök till vår webbplats under verksamhetsåret.

16 000

Antal unika besökare till vår webbplats under verksamhetsåret.

43 000

Antal sidvisningar på vår webbplats under verksamhetsåret.

43% av besöken
gjordes med dator
medan 57% besökte
sajten med mobil enhet

HEJ FRÄMLING!

Regionalt resultat

Norrbotten 2021-22

*"Jag springer för att må bra fysiskt.
Jag springer med Inlöparna för att
må bra psykiskt."*

Deltagare i Norrbotten

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Norrbotten 2021-22

Hurra för jämställdhet och kvinnohälsa!

Året då vi fick kramas och vara inomhus igen!

I Norrbotten är naturen nära och Hej främling! har under året fokuserat på promenader, pimpelfiske, pulkåkning, snöbollskastning och andra utomhusaktiviteter. Men det var många av våra vänner som blev glada när sporthallarna äntligen öppnade efter att pandemin avstannat!

Under året har vi nominerats till Norrbottens Jämställdhetspris för våra Inspirationsdagar för kvinnor. Ordnat en demokrativecka inför valet och sprungit Seskarö Trailrun med Inlöpare från flera kommuner!

Med fortsatt oro i omvärlden, inte minst i Ukraina, står vi beredda att möta fler personer som söker sin trygghet i Norrbotten. Där vill vi bidra med fler aktiviteter på fler platser. Alltid med målet att få nya och gamla norrbottningar att mötas och må bra genom vår verksamhet!



Annica Löfling

Koordinator för Hej främling Norrbotten

Deltagarstatistik Norrbotten

2765 deltagarbesök under
353 aktivitetstimmar på
9 orter i Norrbotten



Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Norrbotten!

1. Fotboll med vänner
2. Inlöparna
3. Vänskapsyoga

De tre populäraste aktiviteterna i Norrbotten!

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Norrbotten:

Språkcafé • Odlatsammans • Filmvisningar • Spelkvällar • Ut & njut
Seskarö trailrun med Hej främling! • Cykelskola • Skidkul för vuxna tjejer
Pingis med vänner • Träna med vänner • Läslust • Dansa med vänner
Formulera mera med Hej främling! • Promenera och prata mera

HEJ FRÄMLING!

Västerbotten 2021-22

"Innan jag kom till aktiviteten kände jag bara de som jobbar på kommunen, ingen annan i Sverige. Hej främling blev mina kompisar! Det var jätteviktigt för mig!"

Deltagare i Västerbotten

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Västerbotten 2021-22

Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Västerbotten!

Heja Skellefteå kommun!

Ett år då relationer och samverkan har gjort oss ännu bättre i Västerbotten

Under året som gått har vi på kort tid lyckats etablera många fina och viktiga relationer med våra deltagare. Många har vågat prova nya aktiviteter när de lärt känna oss, det är vi jättestolta över!

Vi är också glada över det fina samarbete vi fått med Skellefteå kommun. Under året har vi blivit inbjudna till dialog, möten och workshops för att bidra med vår kunskap och våra perspektiv kring social hållbarhet och integration.

Just samverkan ser vi som en viktig nyckel för utveckling. Under nästa verksamhetsår ser vi därför fram emot att fortsätta utveckla vår verksamhet i Västerbotten tillsammans med våra deltagare, kommuner och samarbetspartners.



Marina Långdahl

Koordinator för Hej främling Västerbotten

Deltagarstatistik Västerbotten

1800 deltagarbesök under
262 aktivitetstimmar på
5 orter i Västerbotten



1. Promenera och prata mera
2. Fotboll med vänner
3. Ut & njut

De tre populäraste aktiviteterna i Västerbotten!

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Västerbotten:

Badminton • Höj pulsen med vänner • Spelcafé • Matlagning
Kvinninspirationsdagar • Utomhuslekar • Familjelek • Innelek
Pulkaåkning • Skidåkning • Bergsvandring • Lätta trycket

HEJ FRÄMLING!

Jämtland 2021-22

"Jag träffade Hej främling 2015 när jag bodde på Grytans flyktingförläggning och precis hade kommit till Sverige. Då var jag med på alla Hej främlings aktiviteter. Det var viktigt för mig och jag valde att bo kvar i Östersund."

Deltagare i Jämtland

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Jämtland 2021-22

Ni firar väl med oss under 2023?

Ett år då vi tagit mer plats i Jämtland!

Under året som gått har vi tagit en större plats i länet. Vi har erbjudit aktiviteter på flera nya orter där vi inte haft verksamhet tidigare, vilket förstås känns jättekul.

Att bygga innanförskap för fler kräver bra och förtroendefull samverkan. Därför är vi både glada och stolta över det fina samarbete som vi byggt vidare på med flera av länets kommuner.

2003 startade Hej främling som ett litet initiativ på Grytans flyktingförläggning utanför Östersund. Idag finns vi på 50 orter runt om i Sverige. Nästa år fyller vi 10 år, då ser vi fram emot att få dela med oss av allt vi lärt oss längs vägen och få fira med dig.



Samira Musa

Koordinator för Hej främling Jämtland

Deltagarstatistik Jämtland

23 687 deltagarbesök under
2 231 aktivitetstimmar på
7 orter i Jämtlands län

Kvinnor 50%  Män 50%

Vuxna 48%  Barn & unga 52%

Ny i Sverige 65%  Etablerade 35%



Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Jämtland!

De tre populäraste aktiviteterna i Jämtland!

1. Dans & Tingshusets mötesplats
2. Fotboll med vänner
3. Körsång med The Rockin' Pots

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Jämtland:

Dans • Kul i lekparken • Hälsopepp • Spelkvällar • Ut & njut • Inlöparna
Cykelskola för vuxna • Handarbete & pyssel • Prata pengar • Lätta trycket
Återbalansera mera • Trädgårdslekar • Läslust • Promenera & prata mera
Innebandy för kvinnor • Körsång • Pingis • Slalom • Fjällvandring

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Regionalt resultat

Stockholm 2021-22

"Hej främling finns här för mig. De avbryter min ensamhet och visar mig vägen in i det svenska samhället."

Deltagare i Stockholm

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Stockholm 2021-22

“I en tid när Europa återigen står inför en humanitär katastrof visar organisationer som Hej främling! vart gränsen för solidaritet och medmänsklighet går.”
Ur motiveringen

I Stockholm blir vi fler och gör mer!

Tiden går fort när vi har kul tillsammans och under året som gått har vi blivit fler i Stockholm! Fler medarbetare ger förstås fler möjligheter vilket känns fantastiskt bra för framtiden.

På nationaldagen fick vi dessutom äran att ta emot Sundbybergs stads jämlikhetsstipendium. Det är vi både stolta och glada över samtidigt som det inspirerar oss att göra mer!

Nu ser vi fram ett nytt spännande verksamhetsår! Under året kommer vi starta upp en ny, unik mötesplats tillsammans med Stockholmshem och Hässelby-Vällingby stadsdelsförvaltning. Sa vi att vi är peppade?



Sara Ahmed

Koordinator för Hej främling Stockholm

2 380 deltagarbesök under
473 aktivitetstimmar på
16 orter i Stockholms län



Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Stockholm!

1. Vänskapsyoga
2. Språkcafé
3. Inlöparna

De tre populäraste aktiviteterna i Stockholm!

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Stockholm:

Träning • Boxning • Hälsopepp • Dans • Ut & njut • Körsång • Fotboll
Skridskor • Lätta trycket • Handarbete & pyssel • Skidor • Fiske • Pingis
Promenera & prata mera • Matlagning • Körsång • Brädspelscafé
Utflykt till Skansen • Basket

HEJ FRÄMLING!

Regionalt resultat

Skåne 2021-22

"Det här var den bästa dagen sedan kriget bröt ut."

Deltagare i Skåne efter aktivitet med Hej främling

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023

Skåne 2021-22

Så kul att vi får tillökning i Skåne!

Ett år fyllt av hälsa & gemenskap!

Under året som gått har vi haft många deltagare på våra Hälsopepp, det är stunder då vi möts och pratar om grundläggande hälsa och därefter provar på en aktivitet.

Vi ser fram emot att under vintern starta igång med en anställd resurs i Malmö - vilket gör att vi hoppas att verksamheten i södra Skåne också kommer blomma!

I Skåne ser vi flera kommuner och platser där Hej främling skulle kunna göra skillnad. Därför ser vi fram emot att bygga fler samarbeten där vi får möjlighet att träffa många nya initiativtagare och deltagare.



Anna Molin

Koordinator för Hej främling Skåne

1 698 deltagarbesök under
358 aktivitetstimmar på
10 orter i Skåne län



Här har vi erbjudit öppna & kostnadsfria aktiviteter i Skåne!



1. Fotboll med vänner
2. Ut & njut
3. Kvinnoinspirationsdagar

De tre populäraste aktiviteterna i Skåne!

Andra aktiviteter som vi bjudit in till i Skåne:

Arabisk dans för kvinnor • Föräldrar och barn har kul tillsammans
Konstkurs • Hälsopepp • Basket med vänner • Inlöparna • Cykelskola
Lätta trycket • Modevisning återbruk • Promenera & prata mera
Dans till rytmiska toner • Handarbete & pyssel

HEJ FRÄMLING!

Tack för att ni gör det möjligt!

*Ni är verkligen våra
superhjältar!*

Att vi kan göra skillnad för fler har vi många att tacka för!

Utan samarbete med andra skulle Hej främling aldrig kunna göra skillnad för så många som vi gör idag. Vi är enormt stolta och tacksamma över alla våra partners som möjliggör att vår förening kan fortsätta utvecklas.

Tack till våra projektfinansiärer & kompisar

Länsstyrelsen i Skåne, Stockholm, Norrbotten, Västerbotten och Jämtland
Stockholm stad • Luleå kommun • Skellefteå kommun • Naturvårdsverket
Krokoms kommun • Bräcke kommun • Östersunds kommun • Webhelp
Region Jämtland Härjedalen • Folkhälsomyndigheten • Gustav V Minnesfond

Ett särskilt stort tack till våra sponsrvänner

Finn Persson • Bilbolaget • Centiro genom Annie och Ola Troedsson • Icebug
Östersunds kommun • MCM Vahlqvists stiftelse • Länsförsäkringar Jämtland

Sist men inte minst

Stort tack till alla som deltagit i våra aktiviteter, alla initiativtagare som gjort aktiviteterna möjliga, våra månadsgivare, volontärer, påhejare och vänner!

*...och förstås tack till vår
fantastiska styrelse och vårt
superkunniga expertråd!*

För mer information & förfrågningar om samarbeten, kontakta oss!

Emma Jangö, verksamhetschef
Tel: 0730 - 94 00 28
Mail: emma.jango@hejframling.se

Annica Löfling, nationell koordinator
Tel: 0730 - 94 00 52
Mail: annica@hejframling.se

Samira Musa, verksamhetsutvecklare
Tel: 0730 - 94 00 43
Mail: samira@hejframling.se

*Ni kan även besöka oss
på hejframling.se*

HEJ FRÄMLING!

10 år 2023