

Må bra med kultur och natur

UNGA

Till dig som möter högstadie- och gymnasieungdomar



Innehåll

Vad är Må bra med kultur och natur?	3
Vad ska ungdomen klara av?	3
Vad är mitt ansvar som personal inom vård/ungdomshälsa?	3
Vad är kultur- och naturaktörens roll?	4
Hur gör jag för att anmäla en ungdom till en aktivitet?	4
Anmälningsslänk	4
Vem kan jag kontakta vid frågor?	4
Program Linköping vår 2026	5
Program Norrköping vår 2026	6
Översikt aktivitetsstarter för unga vår 2026	8

Vad är Må bra med kultur och natur?

Må bra med kultur och natur är aktiviteter som ett komplement till annat stöd för högstadie- och gymnasieungdomar. Må bra med kultur och natur är ett verktyg för alla behandlande vårdprofessioner i mötet med ungdomar med ohälsa, såsom stressrelaterade besvär, oro eller smärta.

Aktiviteterna inom Må bra med kultur och natur vilar på evidensen om att kultur- och naturupplevelser kan ha starka samband med förbättrad hälsa och positiva processer i kroppen. Aktiviteterna fokuserar på det lustfyllda och prestationsfria. Det är inga traditionella kurser utan aktiviteter med fokus på hälsa och välbefinnande, med kultur och natur som ett hjälpmedel. Ungdomen tar ett eget hälsobeslut att delta och får i och med aktiviteten en chans att utvecklas i en ny roll och ingå i en ny gemenskap

Vad ska ungdomen klara av?

Ungdomen behöver inte ha några förkunskaper men för att få bäst nytta av aktiviteten är det önskvärt att hen deltar från starten av varje serie.

Viktigt att tänka på:

- Ungdomen måste klara av att vara och fungera i en grupp tillsammans med andra deltagare där både praktiska övningar och reflektionsmoment genomförs.
- Om ungdomen har behov av assistent/ledsagare i sin vardag behövs detta även i dessa aktiviteter.
- Rutiner som ingår i hälso- och sjukvården följer inte per automatik med ungdomen (exempelvis rätt till sjukresor, tolk, högkostnadskort).

Vad är mitt ansvar som personal inom vård/ungdomshälsa?

- Det är du som har kompetensen att avgöra om patienten kan tillgodogöra sig aktiviteten.
- Det är du som har ansvaret för det behov av stöd som ungdomen kan behöva utifrån vård och behandling parallellt med deltagandet i aktiviteten.
- De flesta lokaler är handikappanpassade men bifoga uppgift i anmälan om deltagaren har rullstol.

Vad är kultur- och naturaktörens roll?

Aktörernas avtal med Nya Skådebanan i Östergötland samt Region Östergötland säkerställer att aktiviteterna och ledarna har genomgått en kvalitetsgranskning enligt vissa kriterier. Aktören som leder aktiviteten har kompetens för ämnet och bemötandet, däremot krävs ingen medicinsk utbildning. Aktören har ansvaret för överblicken av gruppaktiviteten, vilket innebär att hen inte kan assistera deltagaren utanför grupplokalen.

Hur gör jag för att anmäla en ungdom till en aktivitet?

Du som är ungdomens stödperson visar och pratar om program och information om aktiviteterna. Om ungdomen önskar delta i en aktivitet fyller du i uppgifterna i anmälningsformuläret via länken nedan, det går endast att anmäla till aktuellt program.

För att kunna anmälas till en aktivitet behöver ungdomen/vårdnadshavaren godkänna att hens kontaktuppgifter sparas och skickas till aktören som anordnar aktiviteten. Det görs i anmälningsformuläret.

Du får en bekräftelse/information tillbaka, som du meddelar ungdomen. Om ungdomen har fått en plats får hen ett välkomstbrev från Skådebanan ett par veckor före aktivitetsstart. Patienter som deltagit tidigare kan anmälas igen, men kan få stå tillbaka för nya deltagare och bli reserv. Det finns ett begränsat antal platser i varje aktivitet. Om aktiviteten är fulltecknad meddelas du som behandlande vårdkontakt, du kan då diskutera alternativ aktivitet med ungdomen, eller om hen vill stå på reservlista.

Anmälningslänk

<https://skadebanan.se/ostergotland/ma-bra-med-kultur-och-natur/>

OBS! Ny länk för 2026! (om länken inte är klickbar för dig, kopiera den och klistra in den i en webbläsare i stället)

Vem kan jag kontakta vid frågor?

Har du frågor går det bra att kontakta oss enligt nedan uppgifter:

Anmälningar & allmänna frågor: Cecilia Gidmark, administratör Skådebanan Östergötland, cecilia.gidmark@skadebanan.se, 0730-96 04 98

Övergripande frågor & innehåll: Jessica Steje, verksamhetsledare Skådebanan Östergötland, jessica.steje@skadebanan.se, 0760-24 41 61

Kontakt Regionen: Sofie Westerberg, Sofie.Westerberg@regionostergotland.se, 010-103 63 61

Om ungdomen har frågor kring innehållet i aktiviteten kan hen ta kontakt med personen som står angiven vid respektive aktivitet i programmet.

Program hösten 2026

- unga



Program Linköping höst 2026

Må bra med musik

I en trygg och kravlös miljö får du prova på olika instrument, sjunga och/eller skriva egen musik om du vill. Du får spela tillsammans med andra, med fokus på musik, läkande och social gemenskap. Ledaren möter dig utifrån dina önskemål om vad du är mest intresserad av att testa på.

Kontakt: För frågor om innehållet kontakta Paulina Ternstedt, paulina.ternstedt@bildanu.se, 072-5051577

Dag och tid: Torsdagar kl. 16.00-17.30

Datum: 8/10, 15/10, 22/10, 29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11, 3/12, 10/12, 17/12

Plats: Bilda Bullerbyn, Gamla Tanneforsvägen 17c, Linköping

Program Norrköping höst 2026

Må bra med dans

Kom som du är, trött, pigg, glad, ledsen, ont... Ingen dansvana krävs, det blir en paus från alla krav! Vi kommer under träffarna att ha en dansklass som byggs upp och anpassas utifrån de förutsättningar som finns i gruppen. Gruppen är en viktig del då de med sitt deltagande är med och påverkar utformandet av lektionerna. Vi startar där deltagarna och gruppen befinner sig. Vi arbetar bland annat med koordination, rörelseglädje, styrka och smidighet ur ett kreativt perspektiv. Fokus på lektionerna ligger på att känna dansglädjen.

Kontakt för frågor om innehållet: Marie Milton tel. 072-194 07 37, mejl: info@dansverkstannorrkoping.se Vid återbud sms:a till 072-1940737.

Dag och tid: tisdagar kl. 15:30 - 17:00

Datum: 15/9, 22/9, 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Dansverkstan Norrköping, Lindövägen 72, plan 2

Tänk på: Tunga dörrar samt trösklar, WC för rullstol saknas.

Må bra med färg och form

Utforska din egen kreativitet på Norrköpings Konstmuseum. Vi har en välutrustad ateljé med tillgång till material som akryl, lera, tryckpress, graffiti och en mängd andra sätt att teckna, bygga och skapa. Museets pedagoger vägleder, tar fram spännande material, och hjälper dig hitta det bästa materialet för att uttrycka din stil, utan press och krav.

Kontakt för frågor om innehållet: Emma Mases, emma.mases@norrkoping.se, 0725-835694

Vid återbud sms:a: Emma Mases 0725-835694

Dag och tid: onsdagar kl. 15:30-17:00

Datum: 16/9, 23/9, 30/9, 7/10, 14/10, 21/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 (uppehåll v. 44, höstlov)

Plats: Ateljé Krumeluren på Norrköpings Konstmuseum, Kristinaplatsen, Norrköping

Att tänka på: Lokalen har ingen hörslinga. Handfat för rullstolsburen finns på handikapptoaletten i korridoren utanför lokalen, då diskbänken i ateljén kan vara för hög.

Program Motala höst 2026

Må bra med dans

Kravlös dans för dig i högstadiet och gymnasiet där gemenskap och glädje står i fokus. Kom som du är och låt dig fyllas av endorfiner när vi dansar till sköna låtar tillsammans. Du behöver ingen erfarenhet av dans sedan innan. Vi väver även in olika lättsamma övningar, avslappning och reflektion. Vi bjuder på lättare mellis 15.45-16.00 och börjar dansa kl. 16.00.

Kontakt för frågor om innehållet samt vid återbud: Ida Törnqvist 0762-708485, Ida Törnqvist info@movementinspo.se

Ledare: Ilma Hallberg ilma@movementinspo.se

Dag och tid: måndagar kl. 15:45 - 17:15

Datum: 14/9, 21/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10, 2/11, 9/11, 16/11, 23/11 (uppehåll v.44, höstlov)

Plats: Zederslundsskolans danssal på Prinsgatan, Motala. Vi möts upp utanför entrén till gymnastikbyggnadens kortsida som vetter mot tunneln mot Norra skolan.

Översikt aktivitetsstarter för unga höst 2026

Må bra med natur och kultur hösten 2026

- Observera att justeringar kan förekomma. Aktiviteter för vuxna, se separat program.

Ort	Aktivitet	Start	Tid
Linköping	Må bra med musik	8/10	Torsdagar 16:00-17:30
Norrköping	Må bra med dans	15/9	Tisdagar 15.30-17:00
Norrköping	Må bra med färg och form	16/9	Onsdagar 15.30-17:00
Motala	Må bra med dans	14/9	Måndagar 15:45 - 17:15