



## Frigörande rörelser

**Cheerleading för 65+ och koreografier för skolungdomar står på schemat för hälsopedagogen Emelie Johansson. ”Man blir så glad och fylld av energi efteråt”, säger hon.**

Text och foto Elin Parmhed

De känns igen på de rosa kläderna, oavsett årstid. Emelie Johansson och Susanna Almström jobbar tillsammans för att få upp människor ur soffan och röra på sig. Deras vägar korsades i Korpen och sedan blev Emelie involverad även i Susannas projekt Fredagsfys Sverige och Sockersmart skola.

– Jag tycker om att jobba förebyggande, och det var också det jag pluggade, säger Emelie Johansson som läst till hälsopedagog på Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm.

29-åriga Emelie har hunnit jobba med Susanna i sju år och tillsammans har de blivit ett sammansvet-

sat team. De gör det mesta tillsammans, men Susanna har mer fokus på ansökningar och rapporter medan Emelie sätter ihop koreografier till danspassen. Hon jobbar också halvtid på en klinik där hon har samtal med personer som har ätstörningar.

– Min stora passion är att hjälpa människor.

” Vår vision är att vi ska finnas över hela Sverige... att få till en folkrörelse helt enkelt.

Att kunna göra någonting som gör att en annan människor mår bättre, säger Emelie.

Hon kommer själv från föreningslivet och vet hur mycket idrotten betydde. Rörelseglädjen i dansen och gymnastiken.

– Gymnastiken var väldigt fokuserad på prestation och perfektion. I Korpen var jag ledare för något som heter parkour – det är som gymnastik men mer fritt – och det var så himla härligt att släppa pressen och bara få göra det som är kul.

**På ätstörningsklinikerna jobbar hon** som egenerfaren och får berätta utifrån sin egen erfarenhet vad som fungerar och vad man kan göra. Hennes syn på hälsa har förändrats genom åren. När hon själv fick ätstörningar under tonåren var det för att hon någonstans där i början skulle vara hälsosam. Det betydde att minska på livsmedel. Förbuden gav ångest, hon blev hämmad i sociala situationer och till sist spårade det ur.

– Jag fick en kick av att vara duktig hela tiden. Samhället säger att jag är duktig om jag inte äter godis, om jag äter så här. Min låga självkänsla gjorde att jag hela tiden jagade saker att vara duktig i. Bra betyg i skolan, vara hälsosam, träna...

**Hur ser du på hälsa nu?**

– Hälsa för mig är balans. Jag ser ju i mitt andra jobb hur vanligt det är med ätstörningar, åt båda hållen. Övervikt och för låg aktivitet är även det stora problem i Sverige idag. Jag tror det är viktigt att få kunskap om kroppen och hälsa tidigt i livet.

Det handlar enligt Emelie om att få veta vad som är lagom, hur våra kroppar fungerar, vad vi behöver, hur ofta och i vilken mängd, utan att ha förbud och för mycket regler. Inte bara när det gäller kost, utan även aktivitet, sömn och annat som påverkar hälsan.

– Kan vi lyckas hitta någon slags balans mellan alla hälsans faktorer tror jag vi kan må bra och få ett så långt och friskt liv som möjligt, säger Emelie.

**Arbetet med Susanna Almström** och Fredagsfys handlar inte heller om förbud. De ger information om vad kroppen mår bra av, vad ämnesomsättning är och vilka näringsämnen man behöver få i sig varje



dag. Det är mer fokus på att må bra och hålla sig frisk så länge som möjligt.

– Vi kommer från olika generationer och har i och med det olika erfarenheter, vilket vi ser är fördelaktigt när vi är ute och föreläser i större grupper.

En typisk arbetsvecka innehåller också träningspass för 65+-grupper. De håller till exempel i cheerleading för äldre.

– Det stötte på motstånd i början, men vi visade att det fungerar och det är hur många som helst som har kört. De får mötas och röra på sig. Med aktiviteter i grupp får man en sån otrolig gemenskapskänsla också. En av dem berättade att hon ”längtar till fre-

dagarna för då får jag träffa folk och komma ner och dansa, det gör min dag”.

**Vad är din känsla efteråt?**

– Man blir så glad! Där jag står ser jag alla samtidigt när de gör rörelserna och jag ser hur det lyser av glädje i deras ögon. Det är så roligt och jag blir så fylld av energi efteråt.

**Har du någon vision framåt?**

– Vår vision är att vi ska finnas över hela Sverige. Att fredagsfysen ska bli lika självklart som fredagsmyset. Att få till en folkrörelse helt enkelt!