



# Heimbygdametoden

En förändringsprocess  
för föryngning



Sveriges  
hembygdsförbund



**En levande hembygd öppen för alla**  
**[www.hembygd.se](http://www.hembygd.se)**

Författare och projektledare: Kristina Ernehed

Projektmedarbetare och medförfattare: Felicia Wennberg Gonzalez

Grafisk form, layout och illustration: Agnes Florin

Foto: Susanne Kvarnlöf

Tryck: Trydells, 2023

Utgivare: Sveriges hembygdsförbund

© Kristina Ernehed och Sveriges hembygdsförbund

# Innehållsförteckning

---

|                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------|----|
| Inledning: Föreningsföryngring, vad handlar det om egentligen? | 4  |
| Bakgrund: Det började med Så blir vi yngre!                    | 8  |
| 1. Grunda och stärka                                           | 10 |
| 2. Gödsla det vi vill ska växa                                 | 16 |
| 3. Välkomnande förening för alla                               | 20 |
| 4. Reflektera (se bakåt för att komma framåt)                  | 24 |
| Sammanfattning                                                 | 25 |

## Inledning: Föreningsföryngring, vad handlar det om egentligen?

---

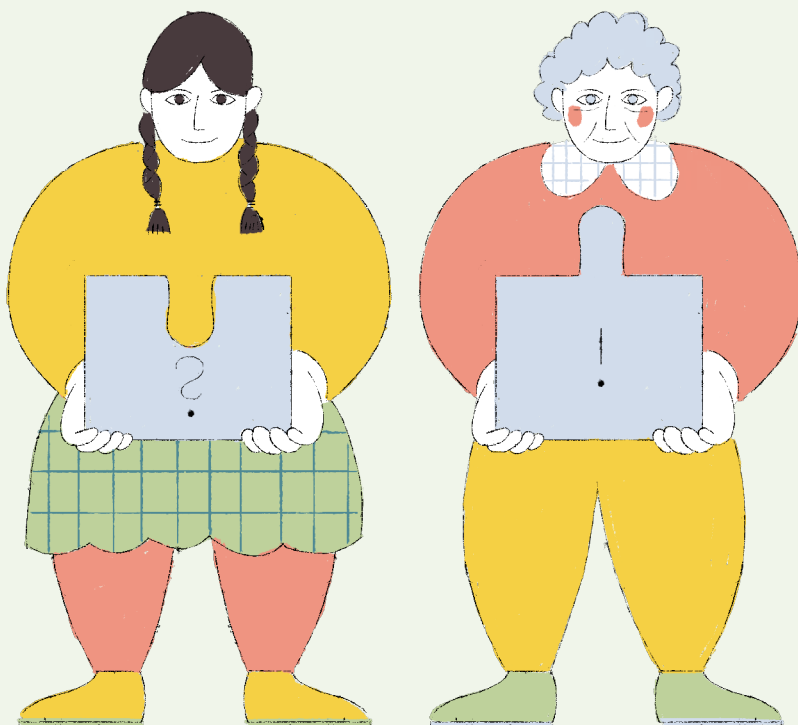
*”Vi måste få fler att engagera sig”,*

*”Vi måste få med fler unga”,*

*”Vi måste få in nytt folk i styrelsen”.*

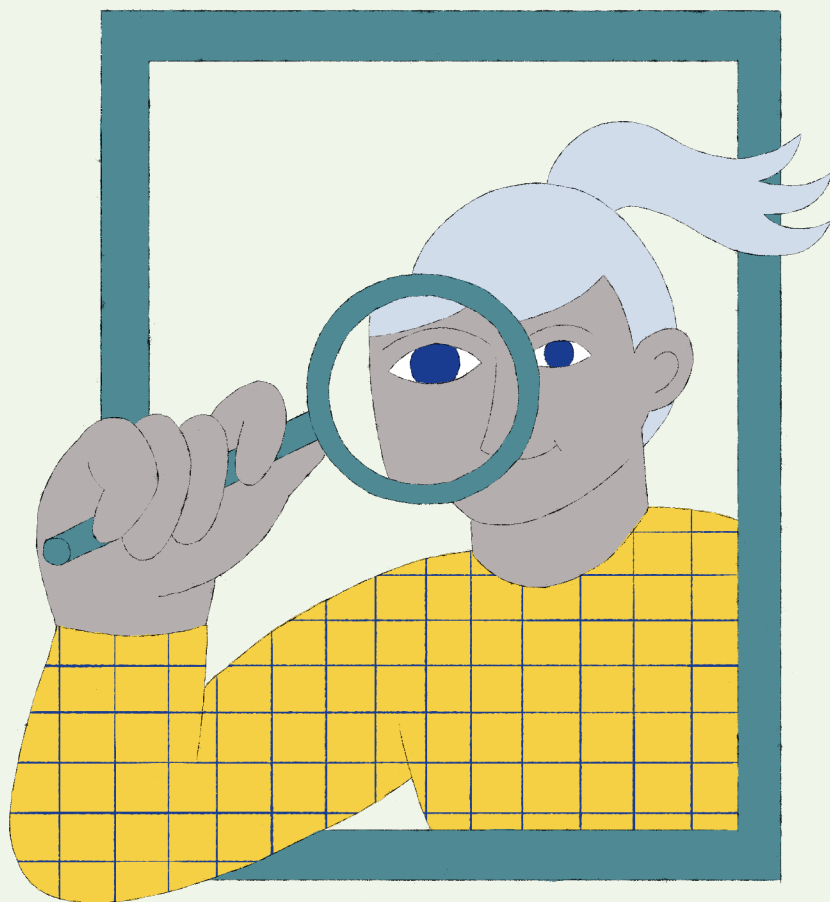
Citaten ovan är vanligt förekommande inom det svenska föreningslivet sedan en lång tid tillbaka. Inom hembygdsrörelsen började det pratas om föryngringsarbete redan för femtio år sedan och för många är det ett välbekant mantra att ingen längre vill engagera sig. Men är det sant? Nej, inte riktigt. Enligt de återkommande studier som görs på det ideella engagemanget i Sverige så har det legat på samma nivå de senaste tjugo åren. Enligt Ungdomsbarometerns återkommande rapporter om unga så är det många som vill engagera sig men antingen så vet de inte var eller så känner de sig inte välkomna.

Med andra ord så är inte den problembeskrivning vi så ofta utgår ifrån helt sann. Och när vi försöker hitta lösningar utifrån en ofullständig problembild så blir det sällan rätt lösningar.



Så om vi vill jobba med att få fler att vilja vara med i vår förening måste vi börja med en korrekt problembeskrivning. Vi måste börja med att fråga oss varför vi inte lyckas fånga upp de unga som vill engagera sig men inte vet hur, liksom att fråga oss varför vi inte når ut till fler målgrupper än de som redan är invigda. Vi måste alltså börja med oss själva.

Föreningsföryngring i den här metoden handlar alltså om en förändringsprocess, där vi arbetar med oss själva och vår förening och rörelse så att vi förstår hur vi uppfattas och kan förändra det som gör att människor inte hittar till oss. Det handlar också om att grunda oss i vårt engagemang och stärka det som gör det roligt och givande att engagera sig eftersom det som är roligt automatiskt lockar människor.



---

”Vi måste börja titta på hur  
vår förening fungerar, vilka vi  
når ut till och vilka som förstår  
vad vi kommunicerar.”

Det är också viktigt att tydliggöra att föreningsföryngring i det här fallet inte handlar om barn och unga eller särskilda målgrupper, utan om att bli en rörelse där människor i alla åldrar känner sig välkomna och hemma. Att vi blir en rörelse där vi möts över generationerna.

Med andra ord handlar denna metod om en föryngring eller kanske snarare uppdatering av hur våra föreningar fungerar. Om våra interna strukturer, normer och kulturer.

Vi måste börja titta på hur vår förening fungerar, vilka vi når ut till och vilka som förstår vad vi kommunicerar och vilka som känner att de får plats hos oss. Och vi måste fundera på vad det är som är grejen med oss, vad som är meningen med vår förening, så att vi enkelt och tydligt kan sprida det till andra. Vi behöver helt enkelt se till att våra föreningar och styrelser fungerar på sätt som gör dem roliga, intressanta, trevliga och givande att vara med i. För så är det ju med ideellt engagemang, det måste kännas lustfyllt för att vi ska vilja lägga tid och energi.

Börjar vi där, med oss själva, då skapar vi förutsättningar för att vi plötsligt en dag står där och ser såväl nya som unga medlemmar i vår förening. Så blev det i alla fall för Heimbygda, Jämtland Härjedalens hembygdsförbund.

## **Bakgrund: Det började med Så blir vi yngre**

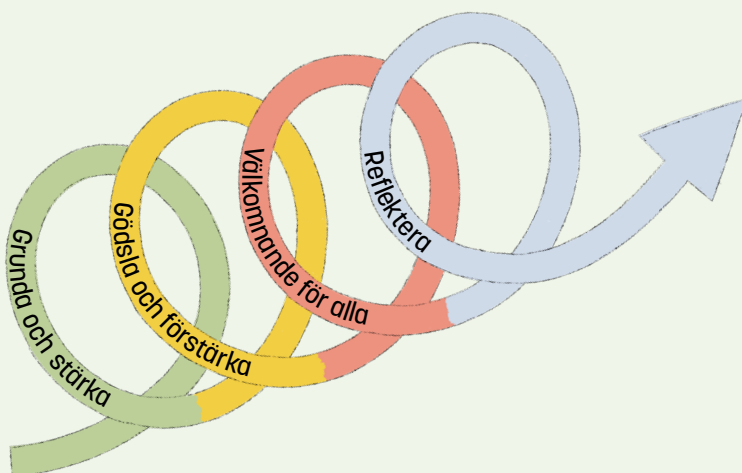
---

Mellan åren 2015–2018 genomförde Heimbygda, Jämtland Härjedalens hembygdsförbund, ett föryngringsprojekt för länets hembygdsföreningar. Projektet startade med fokus på att få med fler barn och unga, ett fokus som dock snart förflyttades.

För det som snabbt blev tydligt var att problemet inte handlade om de unga, utan om föreningarnas svårigheter att nå dem och med att nå ut med sin verksamhet. Problemet handlade alltså om kommunikation, om intern kultur, inkludering och föreningsstruktur. Så vi ändrade fokus och påbörjade istället ett omfattande och djupgående processarbete med oss själva, som engagerade och som föreningar.

Vi synade och rannsakade oss själva, vi diskuterade hur vi kunde stärka det existerande engagemanget. Vi jobbade med frågeställningar som vad spelar hembygdsföreningen för roll för samtiden och för samhället? Varför ska man engagera sig? Vad har vi att ge till andra och, kanske den viktigaste, varför är det roligt att vara med?

Det som hände under arbetet med detta var att engagemanget verkligen växte. Att deltagarna blev stärkta och bekräftade i varför de engagerade sig och att det i sin tur lockade fler och gjorde nya människor intresserade av hembygdsrörelsen. I slutet av det treåriga projektet kunde vi se en betydligt mer åldersblandad hembygdsrörelse som också blev en allt starkare aktör för en positiv samhällsutveckling.



Med andra ord blev processen med att stärka och grunda det egna engagemanget en metod som stärkte och utvecklade rörelsen vilket innebar att vi blev mer synliga och intressanta och i slutändan började nå fler och yngre målgrupper. Förändringsarbetet i sig blev något som lockade nya människor.

Det ska också sägas att processen var mångfacetterad och krokig eftersom vi utvecklade den längs vägen och ofta gick de olika delarna ihop med varandra. Utgångspunkten var att alla föreningar har olika förutsättningar och att arbetet måste ha sin utgångspunkt i just det, i att få syn på och förstå sina förutsättningar. Men när vi nu ser tillbaka på arbetet så är det fyra tydliga områden som arbetet handlade om:

- 🌱 **Grunda och stärka oss i vårt engagemang**
- 🌱 **Gödsla det vi vill ska växa och förstärka det som är lustfyllt**
- 🌱 **Välkommande förening för alla**
- 🌱 **Reflektera över oss själva, vårt arbete och det sammanhang vi finns i**

Det här är alltså delarna som tillsammans utgör Heimbygdametoden och som vi nu ska gå in djupare på!

# 1. Grunda och stärka

---

För att stärka det engagemang som redan finns så behöver vi grunda oss i det. För många som är engagerade är det så självklart att man kanske inte reflekterar över varför man gör det. Det vi märkte under Heimbygdas projekt var att när vi tvingades att formulera *varför* för oss själva, så blev det som regel tydligt att det både fanns lust och känsla av meningsfullhet bakom. Och att börja sätta ord på det gjorde att de känslorna också stärktes och blev lättare att kommunicera till andra människor.

Just ordet *varför* genomsyrade hela projektet. Det kan tyckas banalt men det är ett avgörande ord för att nå till den innersta kärnan av såväl sitt eget engagemang som meningen med föreningen. Det krävs också mod för att fortsätta fråga sig varför för ibland kan svaren visa sig vara föreställningar som inte stämmer men som vi burit på helt omedvetet. Och det är när vi lyckas komma dit, där som våra omedvetna uppfattningar finns, som vi kan börja jobba med förändring på riktigt.

I Heimbygdas arbete så har *varför* fått genomsyra det mesta under en lång tid. Resultatet av det är att vi hittat grunderna till varför vi tycker att hembygdsrörelsen är viktig, ja i princip avgörande, för en hållbar samhällsutveckling, och att det sedan fått utgöra grunden för vår kommunikation.

## Hembygdsföreningens roll för samtiden och samhället

Varför är hembygdsrörelsen viktig för samtiden och samhället? Svaren kan skilja sig åt från plats till plats och beroende på förutsättningar, men det vi alla har gemensamt är att vi är en kulturarvsrörelse som verkar för att lyfta och levandegöra vår historia och vårt kulturarv.

Begreppet kulturarv var i sig en av de grundläggande faktorerna för att få i gång processen ordentligt. Innan projektet var det ett begrepp som få inom hembygdsrörelsen kände sig hemma i, det uppfattades som akademiskt och kanske lite elitistiskt. Men när vi började använda det utifrån den definition och innebörd det fått de senaste åren så blev det väldigt kraftfullt.

### Vad är kulturarv?

Kulturarv är alla avtryck efter mänsklig påverkan som finns runt omkring oss. Dessa spår kan bestå av fysiska objekt som byggnader och vardagsföremål men också av abstrakta företeelser som till exempel seder och bruk, kunskaper och samhällsstrukturer. Vad som betraktas som kulturarv förändras med tiden och är ett uttryck för samhällets skiftande värderingar. Kulturarv är alltså

inte statiskt utan något som ständigt förändras och formuleras om – varje tid bildar sig en egen uppfattning om vad som är kulturarv och vad det har för betydelse för såväl samtid som framtid. Det är utifrån sin potential för kunskap, upplevelser och identitetsskapande som kulturarv blir relevant. Kulturarvet är under ständig förändring och omprövning som alla i en demokrati har rätt att delta i.



”Vi människor är kreativa, och har varit det genom historien, så låt oss utnyttja det och inspireras av det förflutna.”

Kulturarvet är ett ord som i sig rymmer mångfald och som blir till när vi använder det. Kulturarvet kan ge oss bakgrund och förståelse till varför världen ser ut som den gör och varför vi människor är som vi är. Kulturarvet är också ett flytande och föränderligt begrepp, det finns inte ett konstant kulturarv utan kulturarvet ska ses som en ständigt pågående process där vi får ökad förståelse för vår historia och vilka som haft rätten eller möjligheten att skriva den, liksom vilka som inte fått vara en del av den och vars historier vi behöver lyfta in.

Det som kanske är viktigast av allt är kulturarvets roll som en faktor för fredliga samhällen. I Farokonventionen, vars tillkomst går tillbaka till 1989 och de konflikter som följde efter de stora nationsförändringarna då, fastslås kulturarvets avgörande roll för att motverka konflikter. Den tar också upp kulturarvets nytta för samhället där demokrati och aktivt deltagande är några av huvudpunkterna. En rad områden identifieras där kulturarvet kan ha en bredare användning och ett värde för samhället som rättigheter, kulturell identitet, mångfald, inkludering och social sammanhållning och även ekonomiskt värde.

Kulturarv kan alltså ses som en metod, en process, för att förstå samtiden. Genom att se tillbaka och lära av och förstå varför saker blev som de blev kan vi undvika att göra om misstag och istället pröva ut nya vägar framåt som är mer hållbara.

Det brukar sägas att om historien tillhör kungarna och makten så är kulturarvet historierna om folket och den lilla människan, och den rörelse som främst bär på dem är just hembygdsrörelsen.

Vi bär också på kunskaper och erfarenheter av hur vi brukade jorden och naturen innan vi blev beroende av ändliga naturresurser, liksom kunskapen om hur vi organiserade oss och våra samhällen småskaligt. Med andra ord kunskaper som vi är i akut behov av att ta fram och uppgradera/modernisera nu för att kunna genomföra den omställning till ett hållbart samhälle vi måste göra. Vi människor är kreativa, och har varit det genom historien, så låt oss utnyttja det och inspireras av det förflutna.

Hembygdsrörelsen bär alltså på grundläggande delar för ett hållbart samhälle på riktigt, och vem vill inte vara med i en sån rörelse?!

### **Frågor att arbeta med:**

Varför engagerar jag mig?

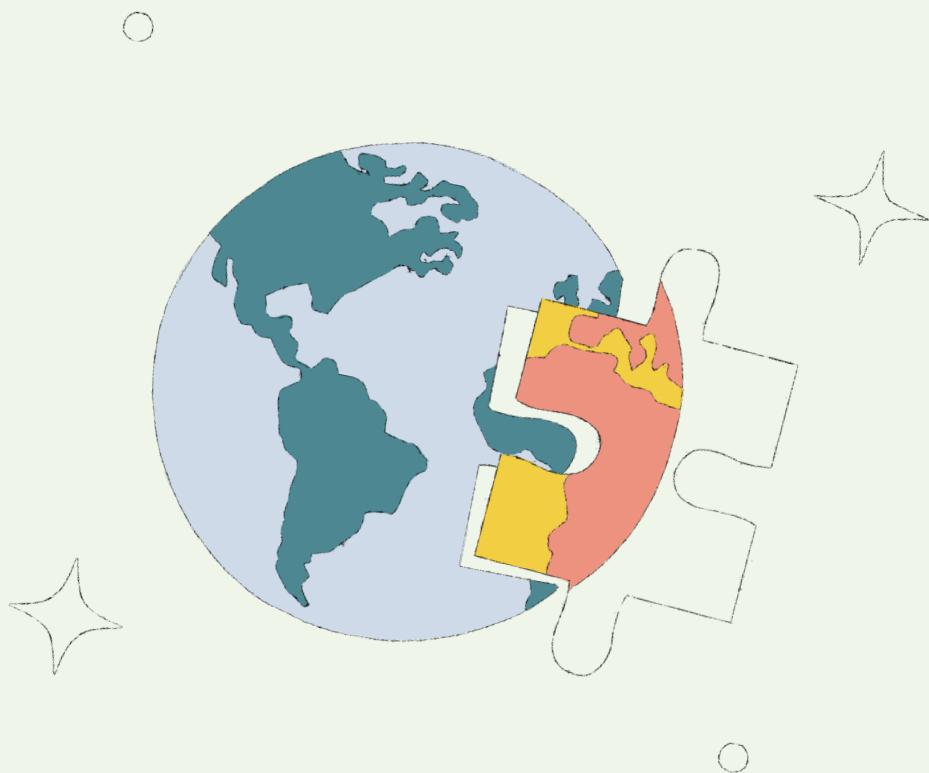
Vad är syftet med vår förening?

Vad är vår förenings roll i vårt samhälle? (Och går det ihop med vårt syfte?)

Hur levandegör vi kulturarvet?

Hur inkluderar vi andra i levandegörandet av vårt lokala kulturarv? (Vilka får vara med och bestämma vilka historier som ska berättas och varför?)

Finns det kulturarv/berättelser på vår plats som vi missar eller inte ser?



Så sammanfattat handlar det om att arbeta med frågor om varför vi engagerar oss för att komma åt kärnan i både det egna engagemanget och varför föreningen är viktig. Det handlar alltså om att landa i syftet och den större meningen med både sin förening och sitt personliga engagemang. Detta är viktigt eftersom det är grunden för att man ska nå fram med sin kommunikation och få fler människor intresserade. Och framförallt för att nå yngre människor. Tittar vi på den generationsforskning som görs på människor födda mellan 80–00-talet så är det väldigt tydligt att för människor i dessa generationer är det viktigt att känna att man är med och bidrar till en bättre värld på något sätt och att man kan känna och se ett tydligt syfte med det man gör.

## 2. Gödsla det vi vill ska växa

---

Vad är det som gör att vi väljer att lägga så mycket tid, energi och bränslepengar på att engagera oss helt utan att få betalt för det? Jo att det ger oss något mycket mer värt än pengar. Forskningen om människors ideella engagemang visar dels att vi är mycket mer engagerade än vi tror, att engagemanget inte går ned vilket så ofta påstås men förändras, dels visar forskningen att unga är och **vill vara** engagerade. När forskningen går igenom anledningarna till att vi engagerar oss så är de vanligaste svaren dessa:

- 👉 Det ger mig känslan av att jag kan bidra med nåt
- 👉 Jag har ett värde/känner mig bekräftad
- 👉 Jag får vara i ett sammanhang med andra
- 👉 Jag kan påverka min situation/samhället

Detta går att koppla ihop väldigt tydligt med ett begrepp från sociologin som beskriver vad människor behöver för att må bra nämligen KASAM, känsla av sammanhang. Det är ett helhetsgrepp som utgår från att vårt välbefinnande är beroende av tre delar: hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. Alltså man känner att man har en plats och är värdefull i ett sammanhang som man förstår och känner



### **Frågor att arbeta med:**

Vad är det som gör det roligt och lustfyllt för mig i mitt engagemang?

Hur kan vi stärka eller utveckla det?

Hur kan vi arbeta i vår förening för att alla ska känna sig sedda och delaktiga?

Kan vi lägga till en stående punkt på dagordningen för att ha med oss det?

Hur kan vi sprida en mer korrekt bild av hur det är att vara engagerad i vår förening?

att man kan påverka. Med andra ord så ger vårt ideella engagemang oss en ökad upplevelse av KASAM, som i sin tur får oss att må bra och känna oss trygga, och när vi mår bra mår samhället bra och blir mer tryggt.

Föreningslivet är alltså en faktor för välmående och god hälsa samt för ett bättre samhälle. Men hur många har varit med om en valberedare som ringt och frågat om du vill vara med i en förening som kommer att öka ditt välbefinnande och få dig att känna dig uppskattad och viktig och där du kommer att ha väldigt roligt? Av någon anledning missar vi att berätta om det när vi pratar om vårt engagemang utan alltför ofta hamnar fokus på det negativa och så sprider vi i stället en bild av vår rörelse som egentligen inte stämmer och som inte lockar nya människor.

### **Det viktigaste av allt: att ha roligt!**

Under projekttiden så återkom en sak på nästan varje föreningsmöte när vi pratade om vårt engagemang och det var hur roligt vi har det i våra föreningar. Att det är mycket skratt och skoj och övervägande en lustfylld känsla. Det hänger förstås ihop med de andra delarna om varför vi upplever att vårt engagemang är givande, att det är så mycket positiva känslor kring det. Men det lustfyllda är faktiskt så viktigt att det behöver få stå för sig, eftersom det är den resurs eller det "kapital" som vi har att "handla" med inom den ideella världen. För att människor ska vilja lägga sin fritid på arbete för vår förening så måste det kännas lustfyllt. För Heimbygdas

fortsatta utvecklingsprocess så har ledorden varit just att det ska vara roligt och lustfyllt. Att när det blir lite flamsigt och mycket skratt på styrelsemötet så är det något positivt, att det faktiskt rent konkret gör att lyckohormonet dopamin utsöndras hos oss som stärker våra känslor för varandra och därmed viljan att arbeta med och för varandra. En annan sak som varit viktig är att ha gott fika eller förtäring, att man inte ska gå hungrig från ett möte utan känna sig uppfyllt och nöjd både i mage och själ.

Det vi fokuserar på är det som växer, så enkelt är det. Så om vi fokuserar på att människor inte vill engagera sig, då är det också vad vi kommer att uppfyllas av. Om vi istället fokuserar på de som är engagerade och intresserade så är det vad vi kommer att uppfyllas av. Här kan vi alltså göra ett aktivt val vad vi vill lägga vår energi på. Visst finns det alltid de som inte vill engagera sig och de som vill göra så lite som möjligt, men som regel finns det också alltid de som gör det och tycker att det är jätteroligt. Väljer vi att fokusera på dem och på det som gör det roligt så kommer det oundvikligt att stärkas. Och en riktigt bra sak med engagemang och glädje är att det smittar. Ju fler som fokuserar på det positiva desto mindre utrymme blir det för det negativa.

Vill man ta detta vidare eller jobba med det utifrån ett främjande perspektiv så kan man också tänka på hur man bemöter människor och på att vara bekräftande, uppmuntrande och att få människor att känna sig sedda och delaktiga. Detta kallas för ett salutogent förhållningssätt och du kan läsa mer om det i delen som handlar de strategiska tankarna bakom metoden.

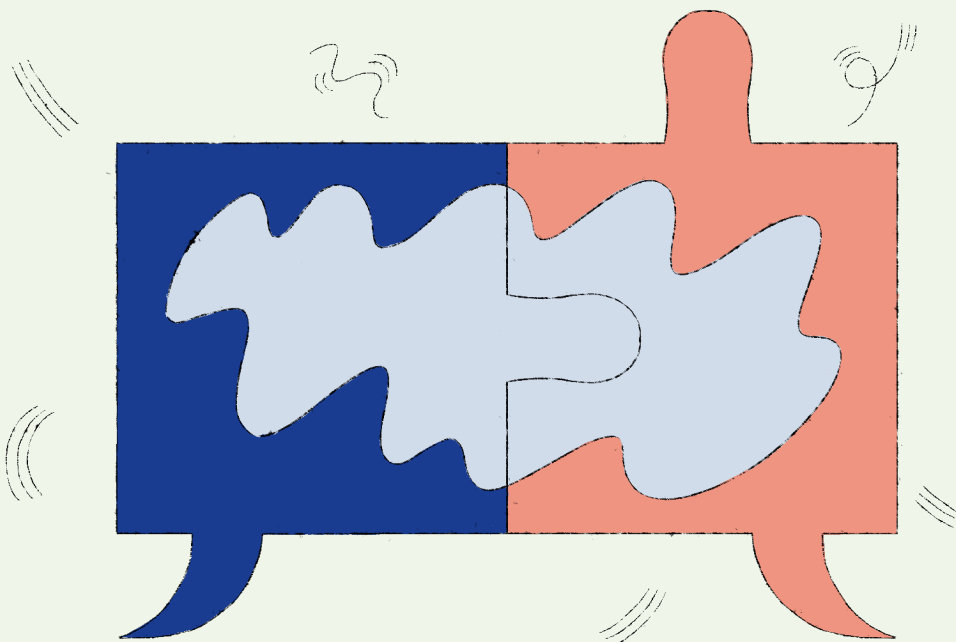
# 3. Välkomnande förening för alla

---

Det är lätt att säga att vi är öppna för alla, men det behöver inte vara detsamma som att faktiskt vara välkomnande. Och att vara välkomnande, ja det är ju förutsättningen för att människor ska vilja vara med oss.

Så vad innebär det att vara välkomnande i praktiken? Att vara öppen, nyfiken och intresserad av nya människor, att ge utrymme för att vara ny och inte förutsätta att man kan eller vet saker redan. Och så får vi inte glömma hur viktigt kroppsspråket är. För det spelar ju ingen roll om vi säger att vi är välkomnande men ser så sura och tillknäppta ut att människor tror att vi nog skämtar.

Att vara välkomnande hänger också tätt ihop med att både grunda och stärka, och med att gödsla det vi vill se växa, eftersom det blir mycket enklare att vara inbjudande och få in nya om man är väl förankrad i varför man själv tycker något är viktigt. Vi blir helt enkelt bättre på att kommunicera. Att kunna förklara för andra att därför ska de vara med på sätt som är autentiska och grundade får dem att känna sig inbjudna på riktigt. För riktig kommunikation sker ju först när mottagaren tar emot, förstår och helst besvarar budskapet, fram tills dess är det mest monologer vi håller på med.



### **Kommunikation som faktiskt når mottagaren**

Den stora insikten under Heimbygdas förnyrningsprojekt var som sagt att det inte rådde någon brist på aktiviteter och verksamheter för unga, utan att föreningarna inte lyckades nå ut med informationen om vad de hade att erbjuda till yngre målgrupper. Med andra ord så behövde kommunikationen utvecklas. När vi säger "vi måste bli bättre på att kommunicera" så är det lätt att tänka att det innebär att vi måste göra fler inlägg på facebook eller uppdatera hemsidan eller skicka hembygdsbrev, men om man vill utveckla sin kommunikation till att nå fler så måste man först göra grovjobbet med att grunda och stärka. Sedan kan man titta på hur kommunikationen ser ut i nuläget, vilka är det vi når och vilka är det som förstår vad vi har att erbjuda? Och vad behöver vi göra för att faktiskt nå de målgrupper som vi säger oss vilja nå? Det viktiga är ju faktiskt inte vad vi tycker utan vad de vi vill nå tycker.

## Frågor att arbeta med:

Vilka når vi idag?

Vilka ord, begrepp och referenser använder vi oss av?

Vilka är det som förstår dem?

Vilka vill vi nå?

Hur kan vi ta reda på hur deras världar ser ut och vilka ord, begrepp och referenser de använder?

Vet vi om någon eller några personer kan fungera som "bryggör" till de målgrupper vi vill nå?

Ofta är det så att om vi inte har reflekterat över hur vi kommunicerar så är det vår spegelbild vi talar till. Det vill säga att vi pratar om saker som vi tycker är intressanta med ord och referenser som vi är bekanta med, med innebörden att de som kan förstå vad det är jag säger är människor som är ungefär som jag. Så om jag vill nå bortom min spegelbild och prata med människor som inte är som jag så måste jag ta reda på hur jag själv uttrycker mig, därefter vad det är för ord, referenser och världar som de jag vill nå rör sig i. Det är steg ett i att bli bättre på att kommunicera. Steg två hänger tätt samman med arbetet med att grunda sig i sitt engagemang och varför ens förening är viktig, eftersom det handlar om att hitta kärnbudskapet vi ska kommunicera (det som kallas USP i marknadsföringsspråk, "unique selling point"). När vi har gjort dessa steg ordentligt så vet vi vad det är vi ska kommunicera, hur vi ska göra det och till vilka, och då vet vi med stor sannolikhet också om det är genom facebook, brev eller något annat sätt det ska göras.

## Att vara välkomnande i praktiken

När vi grundat och stärkt oss och gödslat det vi vill ska växa och landat i vad vi vill kommunicera och till vilka, då kommer nästa utmaning, nämligen att vara beredd på att ta emot nya människor som kanske inte alls är som oss som redan är med. Och då är nästa steg att vara välkomnande och få de nya att känna sig inkluderade i föreningen och arbetet. Att vara välkomnande kan handla om allt från att vara nyfiken på och öppen inför nya människor till att se till att det är lätt att sätta sig in och och förstå föreningens arbete.

Ofta finns det en stor del "dold kunskap" i organisationer som funnits länge, med strukturer och företeelser som är helt självklara för den som varit med ett tag men som är svårt att förstå för den som kommer ny och som därför kan känna sig dum eller exkluderad som inte fattar det "alla andra" fattar. För att undvika det så kan man dels se till att fråga så att man fångar upp det som är oklart, dels kan det vara bra att ta fram en översikt över föreningens arbete där man går igenom såväl roller som hur arbetet brukar läggas upp. På så sätt blir det lätt att hitta sina egna vägar in.

### Frågor att arbeta med:

Vad får mig att känna mig välkommen?

Vad får mig att känna mig exkluderad?

Vad kan vara "dold kunskap" hos oss?

Hur kan vi tillgängliggöra den för nya?

## 4. Reflektera (se bakåt för att komma framåt)

---

När ni har gått igenom hela processen, med start i att utgå från era förutsättningar och att grunda och stärka er till att börja arbetet med att nå nya människor, så har ni kommit fantastiskt långt! Då är det dags att anamma kulturarvsvärldens främsta motto: man måste se bakåt för att komma framåt! Nu ska ni nämligen titta tillbaka och utvärdera ert arbete. Med stor sannolikhet så har en hel del förändrats sig under tiden och kanske är inte era förutsättningar de samma som när ni startade, utan nu finns det möjligheter att jobba med nya saker eller att ta tag i nya utmaningar, och så fortsätter processen framåt.

### **Frågor att arbeta med:**

Var var vi när vi började?

Vad har vi gjort?

Hur har det gått?

Var är vi nu?

Vad har vi lärt?

Vad är nästa steg vidare?

## Sammanfattning

---

Nu har du fått ta del av vår process och de olika delarna som tillsammans blir en metod för en förändringscykel. För så ser allt förändringsarbete ut, ett slags ständigt pågående cirkulärt arbete där man med jämna mellanrum måste titta bakåt för att komma framåt och där man ibland backar och går nedåt men där den långsiktiga rörelsen hela tiden strävar uppåt och framåt.

Återigen så finns det inget sätt som är rätt utan förhoppningen är att ni i er förening kan hitta någon eller några delar som känns roliga och möjliga för er att testa. I detta häfte har ni hittat en beskrivning av hur vi jobbade samt några konkreta förslag, men om inget av det träffar rätt för er förening så finns också en verktygslåda samt en skrift som förklarar förändringsarbetet på en mer strategisk nivå.

Som avslutande ord vill vi skicka med ett inspel från en av våra medlemsföreningar: ”vi får inte vara rädda för att förändras, men vi behöver förstå varför det är svårt”.

Att förändras innebär att lämna det som är tryggt och att upptäcka nya delar av både sig själv och världen. I början är det läskigt men vi vågar lova att när man väl kommit igång så är det det roligaste som finns. Förändring är ju också det som faktiskt i grund och botten är det enda konstanta, det enda vi faktiskt kan lita på sker.

Så känner ni er nu redo att påbörja denna upptäcksfärd i er egen förening, så önskar vi er ett varmt lycka till!

[illegible]

[illegible]

**Det du håller i din hand** är en handledning i Heimbygdametoden, ett metodarbete för en öppen, levande och generationsblandad hembygdsrörelse.

Metoden har sitt ursprung i Så blir vi yngre!, det förnygringsprojekt som vi i Heimbygda, Jämtland Härjedalens hembygdsförbund, genomförde och som var starten på en förnygring av vår rörelse.

Under projekttiden insåg vi att förnygring inte handlar så mycket om åldersgrupper utan om att vi som rörelse behöver bli mer öppna, tydliga och inkluderande så att fler hittar till oss och vill vara med i vårt roliga och viktiga arbete. För att bli det så behövde vi gå in i en förändringsprocess, och det var när vi gjorde det som det började hända saker med rörelsen.

Det är den processen som Heimbygdametoden sammanfattar och som förhoppningsvis ska ge dig och er förening tips, idéer och inspiration att påbörja en liknande process hos er.

**Lycka till!**



**Kristina Ernehed** är utvecklingskoordinator för Heimbygda och har varit projektledare för Så blir vi yngre! både regionalt och för Sveriges hembygdsförbund. Kristina är från början journalist och projektutvecklare med rötterna stadigt förankrade i hembygden i Offerdal.