



InsideOut

Verksamhets- plan 2026

Från uppbyggnad till skalning, fördjupning och systematisering
– InsideOuts andra verksamhetsår.

INNEHÅLL

Inledning	01
Syfte & mål	02
Verksamhetsområden	04
Organisation & genomförande	11
Samverkan	11
Förväntade resultat 2026	12
Långsiktig inriktning	14
Avslutning	15

Inledning.

InsideOut är en idéburen organisation med säte i Göteborg, etablerad 2025 med fokus på psykosocial utveckling, integration och mänsklig potential.

Verksamheten har vuxit fram ur flera års praktiskt arbete inom humanitärt stöd, integrationsinsatser och psykosocialt arbete, särskilt riktat till barn och familjer i situationer präglade av migration, trauma och långvarig stress.

Dessa erfarenheter har tydliggjort ett strukturellt behov i samhället. Trots ett välutvecklat offentligt system saknas ofta insatser som på ett sammanhållet och kunskapsbaserat sätt stärker individers långsiktiga psykologiska stabilitet, handlingsförmåga och möjlighet till aktivt samhällsdeltagande.

InsideOut har därför utvecklats i skärningspunkten mellan praktisk erfarenhet och evidensbaserad kunskap. Arbetet integrerar perspektiv från psykologi, pedagogik, medicin och beteendevetenskap, i kombination med kreativa och relationsbaserade metoder, för att stödja hållbar mänsklig utveckling.

Under 2025 etablerades organisationen och lade grunden för en strukturerad, tvärprofessionell modell med förankring i både vetenskap och praktik. InsideOut verkar som en kompletterande aktör med syfte att utveckla och implementera arbetssätt som stärker individers inre resurser i samspel med social delaktighet och inkludering.

Verksamhetsåret 2026 markerar en övergång från uppbyggnad till skalning, fördjupning och systematisering av insatserna.

Syfte & mål.

Målet för 2026 är att etablera InsideOut som ett multidimensionellt center för mänsklig utveckling och social hållbarhet, där individens inre utveckling utgör en grund för långsiktig samhällsförändring.

InsideOut utgår från att samhällen formas av människors sätt att tänka, känna, agera och relatera till varandra. Individens förmåga att hantera stress, fatta beslut, ta ansvar, samarbeta och skapa fungerande relationer är därför inte enbart en privat angelägenhet, utan en avgörande faktor för hur sociala strukturer uppstår, stabiliseras och utvecklas över tid.

Verksamheten syftar till att stärka dessa förmågor genom insatser på flera nivåer — från utveckling av grundläggande psykosociala färdigheter till mer fördjupade processer för självinsikt, beteendeförändring och meningsskapande.

Arbetet omfattar såväl det som ofta benämns som "soft skills" – såsom självmedvetenhet, emotionell reglering, kommunikation och samarbetsförmåga – som mer komplexa kapaciteter kopplade till ansvarstagande, kreativitet, ledarskap och innovationsförmåga.

Genom att integrera dessa perspektiv skapas förutsättningar för ökad självkänedom, förbättrad psykisk och fysisk hälsa, starkare mellanmänniska relationer och en fördjupad känsla av sammanhang och tillhörighet.

Detta stärker i sin tur individens förmåga att bidra konstruktivt i olika sociala kontexter.

Utgångspunkten är att människor inte enbart formas av samhället, utan också aktivt formar det genom sina handlingar, relationer och beslut i vardagen. Genom att systematiskt stärka individers kapacitet – både på ett personligt och relationellt plan – skapas därför också bättre förutsättningar för social sammanhållning, ökad delaktighet, hållbar utveckling och innovationskraft i samhället i stort.

TRE VERKSAMHETSOMRÅDEN

01

Next Generation

Barn & familj

02

Personal Evolution

Individens utveckling

03

Connected Society

Relationer & samverkan

Verksamhets- områden.

InsideOuts verksamhet tar sin utgångspunkt i en grundläggande insikt från modern forskning inom psykologi, neurovetenskap och sociala system: att individens inre processer och samhällets yttre strukturer är ömsesidigt beroende av varandra. Hur människor upplever, tolkar och hanterar sin inre värld påverkar deras beteenden, relationer och beslut – vilket i sin tur formar de sociala system och strukturer vi lever i.

Utifrån detta perspektiv kan hållbar samhällsutveckling inte enbart ske genom yttre förändringar i system och strukturer, utan behöver också inkludera utveckling på individnivå. Förmågor såsom självreglering, empati, kognitiv flexibilitet, samarbetsförmåga och meningsskapande är centrala både för individens välmående och för samhällets långsiktiga funktion och innovationskraft.

InsideOuts verksamhet organiseras i tre ömsesidigt beroende områden som tillsammans bildar en sammanhängande helhet. Genom att arbeta parallellt på alla nivåer skapas långsiktig förändring – där individens utveckling bidrar till starkare relationer och mer hållbara, inkluderande och innovativa samhällen.

01 Next Generation

Barn och familjer – där grunden formas. Nova Klubb & Bright Minds.

02 Personal Evolution

Individens egen utveckling – Healing Beyond Fear, The Shift, Conscious Creator.

03 Connected Society

Människor som möts och formar sociala strukturer – Wisdom Wheels & Hero Journey.

Next Generation. *

Detta område samlar verksamheten riktad till barn och familjer — grunden i InsideOuts arbete.

Inom området bedrivs två kompletterande program — Nova Klubb som etablerad verksamhet och Bright Minds som pilot — som tillsammans möter både breda och specialiserade behov hos barn och familjer.

TVÅ PROGRAM — GRUND & PILOT

01 · program · etablerat

Nova Klubb

320+ barn & 200+ familjer från Ukraina

02 · program · ny 2026

Bright Minds

Pilotgrupper · fokus, självreglering & socialt samspel

Next Generation

01 · program · etablerat

Nova Klubb. 320+ barn & 200+ familjer från Ukraina

Genom Nova Klubb har organisationen etablerat en stabil verksamhet där över 320 barn och mer än 200 familjer från Ukraina deltar regelbundet. Här skapas trygga, inkluderande och meningsfulla sammanhang där barn och familjer får möjlighet att bygga relationer, stärka sin delaktighet och utveckla sociala färdigheter.

Aktiviteterna omfattar kultur, rörelse, kreativt skapande och familjeinriktade insatser, med ett tydligt fokus på psykosocialt välbefinnande och integration.

02 · program · ny 2026

Bright Minds. Pilotgrupper 2026 · fokus, självreglering & socialt samspel

Parallellt utvecklas Bright Minds, ett riktat program för barn och unga som behöver stöd i att utveckla fokus, impuls kontroll och emotionell reglering. Programmet svarar mot ett växande behov av praktiska och tillgängliga insatser för barn med neuropsykiatriska svårigheter eller liknande utmaningar, där befintliga resurser ofta är begränsade.

Arbetet bygger på individanpassade utvecklingsinsatser som stärker barns funktionella färdigheter i vardagen, såsom koncentration, självreglering, struktur och socialt samspel. Insatserna genomförs både individuellt och i mindre grupper, vilket möjliggör träning av sociala färdigheter i en trygg och strukturerad miljö.

Programmet kombinerar pedagogiska och psykologiska metoder med rörelse och kreativa aktiviteter, vilket skapar en helhetsinriktad utvecklingsmiljö där barnens förmåga att fungera i olika sammanhang stärks över tid. Arbetet sker i nära samverkan med familjer och, där det är möjligt, med skola, för att säkerställa kontinuitet och långsiktig effekt.

Bright Minds introduceras som en ny inriktning under 2026, med initialt fokus på pilotgrupper och fortsatt metodutveckling.

Personal Evolution. *

Detta område fokuserar på individens utveckling och förmåga att förstå sig själv, ta riktning och omsätta insikter i handling.

Utgångspunkten är att människors sätt att tänka, reagera och agera påverkar både deras eget liv och de sammanhang de är en del av. Genom att arbeta med dessa processer på ett medvetet och strukturerat sätt kan individens kapacitet att hantera livets komplexitet stärkas.

Inom detta område utvecklas tre kompletterande program — en progression från att hantera och förstå, till att förändra och slutligen skapa och leda.

TRE PROGRAM — EN PROGRESSION

i · hantera

Healing
Beyond Fear

ii · förändra

The
Shift

iii · skapa & leda

Conscious
Creator

Personal Evolution.

i · hantera

Healing Beyond Fear.

Ett program som skapar förutsättningar för att möta och bearbeta rädsla, stress och tidigare erfarenheter.

Fokus ligger på att stärka individens inre stabilitet och skapa utrymme för utveckling, snarare än att fastna i begränsande mönster.

ii · förändra

The Shift.

Ett program som fokuserar på förändring i praktiken – hur människor kan bryta invanda tanke- och beteendemönster och börja agera mer medvetet i sina liv.

Programmet integrerar kunskap från neuroplasticitet, mindfulness och evidensbaserade psykologiska metoder för att stärka individens självkänedom och mentala flexibilitet.

Genom strukturerad reflektion, uppmärksamhetsträning och konkreta verktyg utvecklas individens förmåga att observera sina egna tankemönster, reglera sina reaktioner och successivt forma nya, mer funktionella sätt att tänka och agera. Arbetet syftar till att skapa varaktig förändring genom att stärka hjärnans förmåga till omstrukturering i kombination med ökad medveten närvaro och psykologisk förståelse.

iii · skapa & leda

Conscious Creator.

Ett program som integrerar självledarskap, kreativt uttryck och handlingskraft.

Fokus ligger på att gå från insikt till konkret handling, där individen inte enbart utvecklar förståelse för sig själv utan också omsätter denna i riktning, initiativ och skapande.

Programmet kombinerar principer från ledarskapsutveckling, beteendevetenskap och kreativa processer, och syftar till att stärka individens förmåga-

att fatta medvetna beslut, ta ansvar för sin riktning och agera i linje med sina värderingar.

Det innefattar både personlig utveckling och förmågan att leda sig själv och andra i komplexa sammanhang.

Genom att integrera reflektion, praktiskt arbete och skapande processer utvecklas individens kapacitet att bidra aktivt i sitt eget liv och i de sammanhang de är en del av.

Programmen utvecklas stegvis under året med fokus på pilotinsatser och metodutveckling.

Tillsammans utgör dessa insatser en progression – från att hantera och förstå, till att förändra, skapa och leda.

[i](#) → [ii](#) → [iii](#)

Connected Society. *

Detta område fokuserar på relationer mellan människor och hur sociala sammanhang kan utvecklas för att skapa mer sammanhållna och inkluderande samhällen.

Utgångspunkten är att många av dagens samhällsutmaningar inte enbart handlar om resurser, utan om brist på kontakt, förståelse och gemensamma arenor mellan människor. När människor lever parallella liv utan naturliga mötespunkter försvagas både tillit och social sammanhållning.

Genom att skapa strukturerade sammanhang för meningsfull interaktion kan nya relationer, perspektiv och former av samverkan utvecklas.

TVÅ PROJEKT – MÖTE & REFLEKTION

01 · projekt · centralt

Wisdom Wheels

Mellan generationer & kulturer

02 · spel · digital + analog

Hero Journey

Reflektion + interaktion

Connected Society

01 · projekt · centralt

Wisdom Wheels. Mellan generationer & kulturer

Wisdom Wheels är ett centralt projekt inom detta område. Genom aktiviteter där äldre, unga och nyanlända möts i gemensamma upplevelser skapas utrymme för samtal, erfarenhetsutbyte och ökad förståelse mellan generationer och kulturer.

Projektet genomförs i samverkan med äldreomsorg, civilsamhälle och integrationsaktörer och fungerar som en modell för hur sociala mötesplatser kan utvecklas mer långsiktigt och strukturerat.

02 · spel · digital + analog

Hero Journey. Reflektion + interaktion

Ett innovativt spel som testas i både digital och analog form.

Genom strukturerade uppgifter och interaktiva moment skapas förutsättningar för ökad självreflektion, medvetenhet kring beteendemönster samt kontakt mellan individer, även över grupp- och kontextgränser.

Genom ett tillgängligt och engagerande format bidrar konceptet till att stärka både individens inre utveckling och mellanmännsliga relationer.

Sammanfattningsvis syftar området till att stärka sociala band, öka delaktighet och bidra till mer sammanhållna och hållbara samhällen.

Organisation & genomförande.

InsideOut drivs av ett tvärprofessionellt team med kompetens inom psykologi, pedagogik, medicin och socialt arbete. Under 2026 ligger fokus på att successivt bygga upp organisationen i takt med att verksamheten utvecklas, genom rekrytering av nyckelkompetenser och samverkan med externa specialister.

Arbetet organiseras i team kopplade till respektive verksamhetsområde, med tydlig ansvarsfördelning och kontinuerlig uppföljning.

Samverkan.

Verksamheten bedrivs i samverkan med aktörer inom offentlig sektor och civilsamhälle – skolor, vårdaktörer, ideella organisationer och kommunala verksamheter. Samverkan är en central del av arbetet och möjliggör både bredd i målgruppsnådd och långsiktig förankring.

Skola

Vård

Kommun

Civilsamhälle

Äldreomsorg

Integrationsaktörer

Förväntade resultat 2026.

Under verksamhetsåret 2026 förväntas verksamheten vidareutvecklas genom en kombination av fördjupning, pilotinsatser och etablering av nya strukturer. På individnivå förväntas insatserna bidra till ökad psykologisk stabilitet, förbättrade sociala färdigheter samt stärkt självständighet och handlingsförmåga.

Vidare förväntas deltagarnas delaktighet i sociala sammanhang öka, vilket skapar förutsättningar för både personlig utveckling och ett mer aktivt deltagande i samhället.

InsideOut arbetar med en tvånivåmodell för uppföljning: aktivitetsmål (vad vi gör) och utfallsmål (vad som förändras hos deltagare). Båda mäts systematiskt.

Aktivitetsmål

vad vi gör

MÅL	MÄTETAL (PKI)	MÄTVÄRDE 2026
Räckvidd	Antal aktiva deltagare	Minst 600 unika deltagare under 2026
Aktivitetsvolym	Antal genomförda aktiviteter	60+ aktiviteter; minst 1 per vecka
Programutfall	Antal startade pilotprogram	Bright Minds + The Shift igång Q2
Samverkan	Antal externa samverkanspartners	Minst 5 aktiva partners (skola, vård, kommun)
Dokumentation	Löpande uppföljning per program	100% av program med in/ut-mätning

Utfallsmål.

Vad som faktiskt förändras — mäts via validerade kortsfattningar vid programstart och -avslut (t.ex. SDQ för barn, PSS för vuxna, anpassade självskattningar). Specifika instrument specificeras per program.

MÅL	MÄTETAL (PKI)	MÄTVÄRDE 2026
Barn: reglering	SDQ-score (emotionella symtom)	Statistiskt signifikant förbättring hos 60%+ av Bright Minds-deltagare
Barn: social funktion	Läro-/föräldrapport om vardagsfunktion	Förbättring i minst 2 av 3 områden (skola, hem, fritid) hos 65%
Vuxna: stressnivå	PSS-10 (Perceived Stress Scale)	Genomsnittlig minskning $\geq 15\%$ vid programavslut (The Shift)
Vuxna: handlingsförmåga	Självuppskattning av handlingsförmåga	80% uppger konkret förändring i ett identifierat livsområde
Integration	Deltagarnas upplevda tillhörighet i Göteborg	$\geq 70\%$ av Nova Klubb-familjer uppger ökad känsla av tillhörighet
Mötesplatser	Deltagare i intergenerationella aktiviteter	100% av program med in/ut-mätning

Långsiktig inriktning.

InsideOuts långsiktiga mål är att utveckla och etablera en modell för mänsklig utveckling som kan implementeras och anpassas i olika kommuner, verksamheter och samhällskontexter.

Utgångspunkten är att många av dagens samhällsutmaningar — inom psykisk hälsa, integration och social sammanhållning — inte enbart kan mötas genom befintliga strukturer, utan även kräver arbetssätt som i större utsträckning beaktar människans inre förutsättningar. Detta perspektiv har stöd i forskning inom psykologi, neurovetenskap och sociala system, där sambandet mellan individens inre kapacitet och samhälleliga utfall blir allt tydligare.

I detta sammanhang verkar InsideOut som en innovationsaktör med fokus på att utveckla, pröva och vidareutveckla metoder och miljöer där individens kapacitet, relationer och delaktighet står i centrum. Arbetet har en kunskapsbaserad ansats och integrerar insikter från beteendevetenskap, lärandeteorier och psykologisk forskning.

Genom att stärka människors förmåga till självförståelse, hantering av komplexitet och konstruktivt agerande i olika sammanhang kan förutsättningar skapas för mer hållbara sociala strukturer.

På längre sikt avser InsideOut att bidra till utvecklingen av mer sammanhängande och långsiktigt hållbara arbetssätt i samhället, där samverkan, ansvarstagande och ömsesidigt beroende mellan aktörer tydliggörs.

Investering i mänsklig utveckling ses därför som en central del i att skapa långsiktigt fungerande och resilienta samhällen.

Detta inkluderar utveckling av former för samarbete mellan offentlig sektor, civilsamhälle och andra samhällsaktörer, samt modeller som stärker både individers och grupperns möjlighet att bidra till gemensamma lösningar.

InsideOut utgår från en förståelse av att hållbar samhällsutveckling inte enbart handlar om system och resurser, utan även om människors förmåga att använda dessa på ett medvetet och ansvarsfullt sätt.

Ambitionen är att över tid etablera InsideOut som en plattform där praktiskt arbete, metodutveckling och samverkan integreras, och där erfarenheter från verksamheten kan bidra till vidare utveckling av mer inkluderande, kunskapsbaserade och hållbara samhällsmodeller.



Stort tack.

"Vi är många röster, många professioner och många resor — förenade i övertygelsen att läkning börjar inifrån. Låt oss förena våra krafter och tillsammans skapa en värld byggd på motståndskraft, medkänsla och mänsklig potential"

TELEFON

+46 767 04 83 74

E-POST

contact@insideout.earth

WEB

insideout.earth