

"I efterhand upplever jag helheten som betydelsefull. Mitten och slutet av del två var påfrestande och jobbig, men ett måste för att öka insikten. Kanske var det den delen i kombination med diskussionen som i efterhand gav mest."

- Bibliotekarie, Trelleborg

"Fasiken vad kul att rollspela!"

- Rollspelare, Oslo

"Den lugna förklaringen, mjuka och tydliga uppvärmningen, trygga stödet under spelet och ökandet av alla intryck gjorde problematiken tydlig."

- Företagare, Malmö

"Upplevelsen visade mångas verklighet!"

- Samtalsterapeut, Linköping

"Så bra genomfört! Tydliga, pedagogiska och skapade trygghet att gå utanför sin egen bekvämlighetszon"

- Kultur & Fritidsnämnden Nyköping



MYSTERIET PÅ FABELEXPRESSEN

EN INTERAKTIV FÖRELÄSNING OM NPF PRODUCERAD AV TEATER SÖRMLAND
MED STÖD AV SVENSKA POSTKODLOTTERIETS STIFTELSE

TEATER
SÖRMLAND

...

BEHMBROGATAN 16B, 611 32 NYKÖPING, www.teatersormland.se

Teater Sörmland startade 1975 under namnet Teatergruppen Småfolket och är en fri turnerande scenkonstgrupp som årligen möter en publik på ca 15.000 personer. Teater Sörmland har sin bas i Nyköping och drivs med stöd av Nyköpings kommun och Region Sörmland.

Att känna innan man förstår

- En utvärdering av hur projektet *Not on the Spectrum* förändrade deltagarnas syn på NPF, från upplevelse till inkludering.

Teater Sörmland 13 april 2026

Not on the Spectrum (NOTS) är ett projekt av Teater Sörmland finansierat av Svenska Postkodlotteriets Stiftelse med målet att öka förståelsen för de utmaningar individer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) möter dagligen. Genom **Mysteriet på Fabelexpressen**, ett EduLARP (pedagogiskt rollspel), har vi använt gestaltning för att låta deltagare uppleva dessa utmaningar "inifrån". Vår enkätundersökning visar en tydlig effekt: efter upplevelsen ökade deltagarnas självskattade förståelse för NPF, samtidigt som den upplevda tryggheten i att interagera med målgruppen stärktes. Resultaten bekräftar att metoden inte bara höjer kunskapsnivån, utan även skapar ett mätbart engagemang för inkludering och mer positiva attityder i samhället.

Designprocessen: Från passiv publik till aktiv deltagare

Att skapa ett EduLARP har inneburit en stor omställning för Teater Sörmlands konstnärliga process. Projektledare Jerk Olsson Westin (2026) beskriver att utmaningen låg i att flytta fokus från den passiva publiken till den aktiva deltagaren. Till skillnad från en traditionell teaterföreställning kan vi i ett rollspel inte styra exakt vad deltagaren ser eller tar till sig; upplevelsen ägs av deltagaren själv.

Produkten utformades som ett pedagogiskt verktyg för arbetsgrupper där strukturen blev avgörande för tryggheten. Av den 90 minuter långa upplevelsen utgör själva rollspelet en tredjedel – resterande tid ägnas åt förberedelse och reflektion – en balansgång som växte fram genom omfattande speltester och många små förändringar under processens gång (Olsson Westin, 2026).

Innan upplevelsen startade fick deltagarna möjlighet att svara på **enkät 1**, i ett skede då de inte hade någon eller mycket begränsad förståelse för vad de skulle få uppleva. Sedan startade upplevelsen med en **uppvärmning** där det förklarades för deltagarna att de skulle få spela ett pedagogiskt rollspel om NPF. Spelledarna gick igenom vad NPF är, guidade en övning i närvaro och delade ut fabelkaraktärer (Olsson Westin, 2026). Svante Back (2026), en av de speldesigners som tagit fram rollspelet, förklarar hur vi använt oss av begreppet "maskning" via fabeldjur: "Genom att tvingas gestalta fabelkaraktärer låter vi deltagarna uppleva 'maskning' – den utmattande ansträngningen att spela en roll som förväntas av omgivningen, något som många med NPF gör dagligen" (Back, 2026).

Därefter sattes deltagarna in i själva **rollspelet**. Genom att pressas att gestalta sina fabelkaraktärer och lösa olösliga gåtor under tidspress, kombinerat med individuella utmaningar som påminde om NPF-diagnoser såsom dyslexi eller tvångstankar, skapades en direkt erfarenhet av överstimulans i en miljö där ingen annan har förståelse för det (Olsson Westin, 2026; Back, 2026).

Efter rollspelet genomfördes en gemensam **reflektion** kring den "omöjliga" situationen. En majoritet av deltagarna uppgav att de instinktivt försökt dölja sin stress snarare än att kommunicera den (Olsson Westin, 2026). Spelledarna förklarade vår intention som vilar på *Contact Theory* – idén om att hjärnan har svårt att skilja på äkta och fiktiv erfarenhet. Genom

att försättas i denna situation ville vi skapa en gemensam erfarenhet som kan leda till en vilja att förstå varandra på arbetsplatsen. Efter att reflektionen var avslutad fick deltagarna möjlighet att besvara **enkät 2** (Back, 2026).

Enkät 1 → Uppvärmning 30 min → Rollspelet 30 min → Reflektion 30 min → Enkät 2



Utvärdering: Rollspelets funktion och mätbara resultat

Baserat på erfarenheterna från projektet konstaterar Olsson Westin att *Mysteriet på Fabelexpressen* fyller flera funktioner: som en isbrytare för egna berättelser, som ett erkännande för personer med NPF och som en "aha-upplevelse" för de utan egen diagnos. Många deltagare har även dragit paralleller till andra tillstånd, såsom utmattningssyndrom.

Styrkan i metoden ligger i hur de tre delarna – uppvärmning, rollspel och reflektion – förstärker varandra. Ingen del hade fungerat på egen hand; varje moment är noga utformat för att vägleda deltagaren från en extrem situation till positiva lärdomar och acceptans. Trots att det rör sig om en kort intervention har den gett betydande resultat i stunden (Olsson Westin, 2026).

Men vad kan vi dra för mätbara slutsatser? Vi tog hjälp av Dr Sara Vestergren, University of Reading, för att utforma och analysera våra två enkäter. Syftet var att undersöka förändringar i deltagarnas rapporterade attityder, förståelse, empati och beteendemässiga avsikter. Totalt kunde 118 deltagare kopplas samman mellan de båda mättillfällena, där de även fick svara på frågor om själva spelupplevelsen (Vestergren, 2026).

Vestergren slutsatser: En mätbar attitydförändring

Resultaten visar ett sammantaget tydligt positivt mönster. Bland de 118 personer som svarade både före och efter upplevelsen ser man att förståelsen för de utmaningar som personer med NPF möter ökade med ungefär 11%, upplevd närhet ökade med cirka 9%, och känslan av att vara bekväm i att arbeta eller umgås med personer med NPF ökade med cirka

6%. Även viljan att stödja ökad inkludering ökade, liksom upplevelsen av att samhället bör göra mer.

Dessa data indikerar att *Mysteriet på Fabelexpressen* har potential att fungera som en meningsfull och verkningsfull pedagogisk upplevelse. Särskilt tycks spelet bidra till ökad förståelse för människors erfarenheter, större empati och en starkare vilja att stödja inkludering. Även om framtida studier med kontrollgrupp och uppföljningsmätningar skulle kunna ge ett ännu starkare underlag, ger den här studien ett tydligt stöd för att upplevelsen varit värdefull och haft positiv betydelse för deltagarnas reflektioner och attityder (Vestergren, 2026). Läs hela Dr. Sara Vestergrens dataanalys i bilagan på sidan 6.

<p>Antal deltagare av upplevelsen: 564 personer</p> <p>Antal deltagare per tillfälle: max 17 st</p> <p>Genomförda speltester: 13 st</p> <p>Genomförda uppspel: 37 st</p> <p>Antal svar enkät 1: 187 st</p> <p>Antal svar enkät 2: 140 st</p> <p>Sammankopplade svar mellan båda mättillfällena: 118 deltagare</p>	<p>Orter vi besökt: Nyköping, Eskilstuna, Katrineholm, Strängnäs, Norrköping, Växjö, Malmö, Trelleborg, Stockholm, Mora, Ånge, Sundsvall och Örnsköldsvik.</p> <p>Stort intresse: Förfrågningar fanns även från orter som Halmstad, Luleå, Härnösand, Trosa och Skärholmen.</p> <p>Övrig info: Upplevelsen erbjöds kostnadsfritt fram t.o.m januari 2026. Vi har huvudsakligen bokats av arbetsledare som bokat upplevelsen till sina arbetsgrupper.</p>
--	---

Framåtblick: Teater Sörmlands fortsatta arbete för inkludering

Genom projektet NOTS har vi fått bekräftat att den konstnärliga formen EduLARP har en förmåga att överbrygga klyftor och skapa genuin förståelse människor emellan.

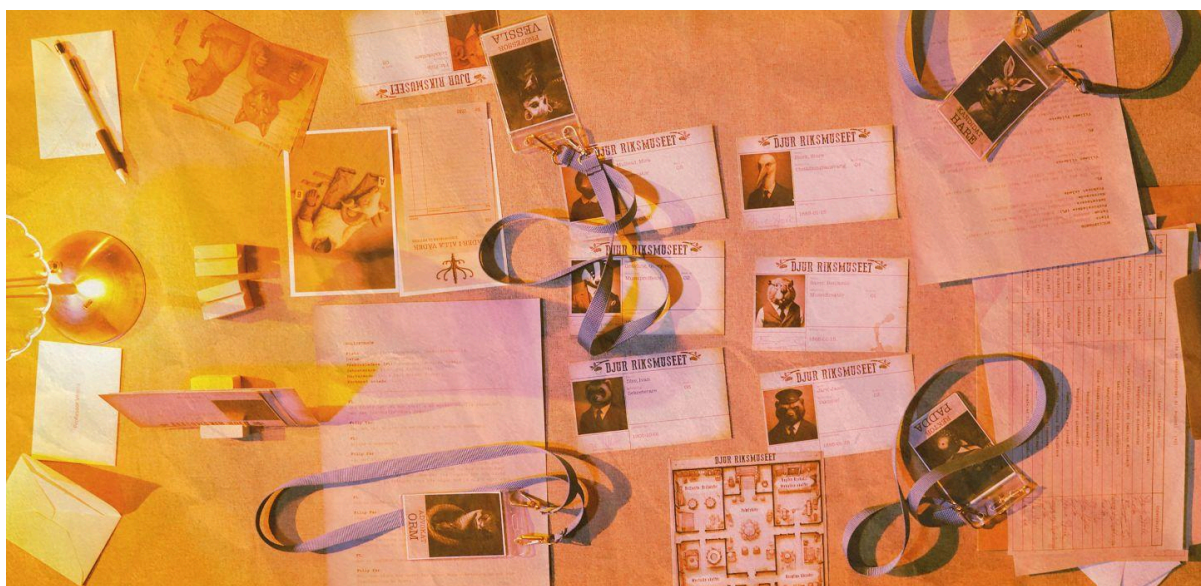
Teater Sörmland grundades 1975 och har sedan starten haft i sitt DNA att verka samhällsnyttigt och synliggöra berättelser som berör utsatta grupper. Vi är en gemenskap där alla är välkomna, och vi driver löpande projekt där personer med NPF och andra funktionsnedsättningar ges möjlighet att verka både professionellt och på sin fritid.

Trots vår långa erfarenhet inom området har projektet möjliggjort en värdefull fördjupning i pedagogiska verktyg – en metodik vi ämnar fortsätta utveckla och förfina. Vår ambition är nu att *Mysteriet på Fabelexpressen* ska leva vidare och nå ut till ännu fler arbetsplatser, skolor och organisationer för att fortsätta bidra till ett mer inkluderande samhälle.

Vi vill rikta ett innerligt tack till de 564 personer som klev ombord på Fabelexpressen, och särskilt till er som tog er tid att besvara våra enkäter. En viktig lärdom från projektet är det motstånd som kan finnas inför att rollspela eller prata öppet om NPF – därför är vi extra tacksamma för alla er som vågade utmana det motståndet och delta.

Era ärliga svar utgör fundamentet för vår fortsatta utveckling. För att sänka trösklarna och maximera effekten framöver kommer upplevelsen nu att kompletteras med fördjupad förhandsinformation. Detta material ska hjälpa arbetsledare att peppa sina anställda, så att fler ges modet att genomföra upplevelsen och därmed bidra till en bättre arbetsmiljö (Olsson Westin, 2026).

Slutligen vill vi rikta ett varmt tack till Svenska Postkodlotteriets Stiftelse. Genom ert förtroende och stöd har vi fått möjligheten att genom konstnärliga metoder utmana invanda föreställningar och utforska nya perspektiv på människans och samhällets utmaningar. Tillsammans har vi tagit ett viktigt steg mot ett mer inkluderande samhälle.



Text: Maja Lundqvist, konstnärlig ledare Teater Sörmland

Projektutvärdering: Jerk O. Westin (projektledare NOTS), Svante Back (spelutvecklare NOTS), Cecilia Dolk (spelutvecklare NOTS)

Enkätmetodik och analys: Dr Sara Vestergren, University of Reading, UK

**TEATER
SÖRMLAND**
■■■

SVENSKA
POSTKODLOTTERIETS
STIFTELSE

Vill du veta mer om hur din arbetsplats kan boka *Mysteriet* på Fabelexpressen?
Läs mer [här](#) eller kontakta oss på info@teatersormland.se

BILAGA

Mysteriet på Fabelexpressen – dataanalys

Resultaten tyder på att Mysteriet på Fabelexpressen hade en positiv påverkan på deltagarna. Bland de 118 personer som svarade både före och efter upplevelsen ser man att förståelsen för de utmaningar som personer med NPF möter ökade med ungefär 11%, upplevd närhet ökade med cirka 9%, och känslan av att vara bekväm i att arbeta eller umgås med personer med NPF ökade med cirka 6%. Även viljan att stödja ökad inkludering ökade, liksom upplevelsen av att samhället bör göra mer. Sammantaget visar resultaten att upplevelsen sannolikt har bidragit till ökat engagemang, större förståelse och mer positiva attityder till personer med NPF.

Variabel	Våg 1 <i>M</i> (sd)	Våg 2 <i>M</i> (sd)	t(df)	p
Acceptans av personer med NPF	4.88 (0.51)	4.89 (0.40)	0.14 (117)	.891
Vet hur jag ska bemöta personer med NPF	3.66 (0.78)	3.82 (0.78)	2.20 (117)	.030*
Bekvämt att arbeta/umgås med personer med NPF	4.28 (0.79)	4.53 (0.72)	4.36 (117)	< .001**
Upplevd närhet	4.24 (1.72)	4.64 (1.55)	4.43 (117)	< .001**
Sannolikhet att ta kontakt	4.41 (0.86)	4.54 (0.77)	2.10 (117)	.038*
Stödja ökad inkludering	4.58 (0.77)	4.80 (0.51)	3.34 (117)	.001**
Förstår utmaningarna	3.69 (0.86)	4.08 (0.73)	4.54 (117)	< .001**
“Fundamentalt olika”	2.30 (0.97)	2.15 (0.97)	-1.46 (117)	.147
Empati	4.48 (0.79)	4.64 (0.63)	2.44 (117)	.016*
Samhället bör göra mer	4.53 (0.74)	4.75 (0.52)	4.84 (117)	< .001**

*Signifikant under .05; **Signifikant lika eller under .001

För att undersöka om spelupplevelsen, mysteriet på fabelexpressen, följdes av förändringar i deltagarnas rapporterade attityder, förståelse, empati och beteendemässiga avsikter jämfördes svaren mellan enkät 1 (före spelupplevelsen) och enkät 2 (efter spelupplevelsen) för de deltagare som kunde matchas mellan de två mättillfällena genom deras email adress. Totalt inkom 187 svar i den första enkäten och 140 i den andra, och 118 deltagare kunde kopplas samman mellan de båda vågorna/mättillfällena. Enkäterna omfattade frågor om grundläggande attityder till personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), upplevd förståelse, empati, beteendemässiga avsikter, samt i våg 2 (efter spel tillfället) frågor om själva spelupplevelsen.

Analyser av data visar flera signifikanta förändringar mellan före- (våg1) och efter-mätningen (våg2). Det fanns ingen signifikant förändring in påståendet att personer med NPF bör accepteras som värdefulla medlemmar i samhället, där deltagarna redan låg mycket högt i våg 1, $M = 4.88$, $SD = 0.51$, jämfört med $M = 4.89$, $SD = 0.40$ efter spelupplevelsen, $t(117) = 0.14$, $p = .891$. Däremot ökade deltagarnas upplevelse av att veta hur de ska bemöta personer med NPF, från $M = 3.66$, $SD = 0.78$ till $M = 3.82$, $SD = 0.78$, $t(117) = 2.20$, $p = .030$. Även spelupplevelsen av att känna sig bekväm med att arbeta eller umgås med personer med NPF ökade signifikant, från $M = 4.28$, $SD = 0.79$ till $M = 4.53$, $SD = 0.72$, $t(117) = 4.36$, $p < .001$.

En liknande positiv förändring fanns för upplevd närhet till personer med NPF, som ökade från $M = 4.24$, $SD = 1.72$ vid våg 1 till $M = 4.64$, $SD = 1.55$ vid våg 2, $t(117) = 4.43$, $p < .001$. När det gäller beteendemässiga avsikter ökade sannolikheten att ta initiativ till kontakt med en person med NPF från $M = 4.41$, $SD = 0.86$ till $M = 4.54$, $SD = 0.77$, $t(117) = 2.10$, $p = .038$. Sannolikheten att stödja ökad inkludering av personer med NPF på arbetsplats eller skola ökade också, från $M = 4.58$, $SD = 0.77$ till $M = 4.80$, $SD = 0.51$, $t(117) = 3.34$, $p = .001$.

Även frågor som rörde förståelse och empati visade signifikanta förändringar. Deltagarna rapporterade en ökad förståelse för de utmaningar som personer med NPF möter, från $M = 3.69$, $SD = 0.86$ till $M = 4.08$, $SD = 0.73$, $t(117) = 4.54$, $p < .001$. Självskattad empati ökade från $M = 4.48$, $SD = 0.79$ till $M = 4.64$, $SD = 0.63$, $t(117) = 2.44$, $p = .016$. Påståendet att personer med NPF är fundamentalt olika från en själv förändrades däremot inte signifikant, från $M = 2.30$, $SD = 0.97$ till $M = 2.15$, $SD = 0.97$, $t(117) = -1.46$, $p = .147$. Slutligen ökade även deltagarnas instämmande i att samhället bör göra mer för att tillgodose personer med NPFs behov, från $M = 4.53$, $SD = 0.74$ till $M = 4.75$, $SD = 0.52$, $t(117) = 4.84$, $p < .001$.

När frågorna slogs samman till ett bredare index kunde samma övergripande mönster identifieras. När frågorna slogs samman till bredare index framträdde samma övergripande mönster. Det sammanslagna attitydmåttet ökade från $M = 4.27$, $SD = 0.64$ till $M = 4.47$, $SD = 0.55$, $t(117) = 4.87$, $p < .001$. Det sammanslagna måttet för beteendemässiga avsikter ökade från $M = 4.50$, $SD = 0.72$ till $M = 4.67$, $SD = 0.59$, $t(117) = 3.14$, $p = .002$. Även det sammanslagna måttet för empati och fördomar ökade signifikant, från $M = 4.10$, $SD = 0.48$ till $M = 4.33$, $SD = 0.45$, $t(117) = 5.51$, $p < .001$. Sammantaget pekar dessa resultat på att spelupplevelsen följdes av små till måttliga positiva förändringar på flera centrala resultat.

I eftermätningen fick deltagarna även bedöma själva spelupplevelsen (på en skala mellan 1, håller inte med alls, och 5, håller helt med). Dessa svar visar att upplevelsen i huvudsak mottogs mycket positivt. Deltagarna instämde i hög grad i att upplevelsen ökade deras förståelse för NPF, $M = 4.49$, $SD = 0.77$, och att den gjorde dem mer benägna att förespråka rättigheter för personer med NPF, $M = 4.31$, $SD = 0.93$. De uppgav också att upplevelsen stärkte deras självförtroende i interaktioner med personer med NPF, $M = 3.92$, $SD = 0.95$. Den lägst skattade av interventionsfrågorna var påståendet att upplevelsen förändrat deras syn

på personer med NPF, men även denna låg över skalans mittpunkt, $M = 3.31$, $SD = 1.29$. Detta indikerar att upplevelsen framför allt bidrog till ökad förståelse, reflektion och handlingsberedskap snarare än till en fullständig omvärdering av deltagarnas tidigare uppfattningar.

Det fanns också statistiskt signifikanta samband mellan hur positivt deltagarna skattade spelupplevelsen och hur mycket de förändrades mellan de två mättillfällena. En mer positiv totalbedömning av spelet samvarierade med större ökning i förståelse för de utmaningar personer med NPF möter, $r = .28$, $p = .002$, större ökning i det sammanslagna empati-/fördomsmåttet, $r = .25$, $p = .007$, samt större ökning i beteendemässiga avsikter, $r = .23$, $p = .012$. Detta mönster är förenligt med att en starkare positiv upplevelse av spelet också hängde samman med större positiv förändring i flera av studiens centrala resultat.

Diskussion:

Syftet med analysen/studien var att undersöka om spelupplevelsen mysteriet på fabelexpressen kunde kopplas till förändringar i deltagarnas attityder, förståelse och beteendemässiga avsikter i relation till personer med NPF. Resultaten visar ett sammanlagt tydligt positivt mönster. Efter spelupplevelsen rapporterade deltagarna en större förståelse för de utmaningar som personer med NPF möter, större upplevd närhet, större bekvämlighet i att arbeta eller umgås med personer med NPF samt en starkare vilja att stödja inkludering. Även empati och uppfattningen att samhället bör göra mer för att tillgodose behov hos personer med NPF ökade mellan mättillfällena.

De tydligaste förändringarna fanns på frågor som rörde förståelse, närhet och handlingsorientering. Detta kan tolkas som att spelupplevelsen i första hand fungerade som ett sätt att skapa inlevelse, reflektion och ökad medvetenhet snarare än att helt förändra grundläggande värderingar. Det blir särskilt tydligt i frågan om personer med NPF bör accepteras som värdefulla medlemmar i samhället, där deltagarna redan före spelupplevelsen låg väldigt högt. Den uteblivna förändringen i denna fråga bör därför inte förstås som ett tecken på låg effekt, utan snarare som ett uttryck för att det fanns begränsat utrymme för ytterligare ökning.

Det är också intressant att påståendet att personer med NPF är fundamentalt olika från en själv inte förändrades signifikant. Det kan tyda på att vissa föreställningar är mer stabila och svårare att påverka genom en enskild intervention. Samtidigt visar resultaten att deltagarna efter upplevelsen i högre grad upplevde förståelse, empati och närhet, vilket tyder på att även om vissa mer grundläggande föreställningar inte förändras snabbt, kan upplevelsen ändå påverka hur personer tänker och känner i mötet med NPF-relaterade frågor. Deltagarnas egna bedömningar av spelet styrker denna tolkning. De flesta uppgav att spelupplevelsen ökade deras förståelse för NPF och gjorde dem mer benägna att förespråka rättigheter för personer med NPF. Att frågan om förändrad syn på personer med NPF fick något lägre skattningar än de andra frågorna är också förenligt med bilden att spelet framförallt bidrog till fördjupad förståelse och större handlingsberedskap, snarare än total förändring av redan existerande attityder.

Ytterligare stöd för denna tolkning kommer från sambandsanalyserna (korrelationerna). De deltagare som skattade spelupplevelsen mer positivt tenderade också att visa större positiv förändring i förståelse, empati och beteendemässiga avsikter. Detta tyder på att den subjektiva

upplevelsen av interventionen är betydelsefull. Det verkar alltså inte bara vara deltagande i sig som spelar roll, utan också hur meningsfull, engagerande eller verkningsfull upplevelsen uppfattas vara.

Det finns även begränsningar med studien som bör beaktas. Utan kontrollgrupp kan inte kausala effekter fullt dras. Det går med andra ord inte att helt utesluta andra faktorer som kan ha påverkat.

Sammantaget pekar resultaten på att Mysteriet på Fabelexpressen har potential att fungera som en meningsfull och verkningsfull pedagogisk upplevelse. Särskilt tycks spelet bidra till ökad förståelse för människors erfarenheter, större empati och en starkare vilja att stödja inkludering. Även om framtida studier med kontrollgrupp och uppföljningsmätningar skulle kunna ge ett ännu starkare underlag, ger den här studien ett tydligt stöd för att upplevelsen varit värdefull och haft positiv betydelse för deltagarnas reflektioner och attityder.

Analysen är genomförd i april 2026 av Dr Sara Vestergren, University of Reading, UK