



Delaktighet genom motion

En handbok

Jimmy Sved & Sebastian Westergård

Examensarbete
Det sociala området
2016

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Det sociala området
Identifikationsnummer:	5536 & 5535
Författare:	Jimmy Sved & Sebastian Westergård
Arbetets namn:	Delaktighet genom motion – en handbok
Handledare (Arcada):	Arla Cederberg
Uppdragsgivare:	VATA-projektet
<p>Sammandrag:</p> <p>Motionen har en stor betydelse i ungas utveckling till ett självständigare jag och en integrerad del av samhället. Under ungdomstiden ändras motionsvanorna drastiskt för många. Syftet med examensarbetet är att öka kunskap om hur man skapar förutsättningar för delaktighet genom motion hos ungdomar i utsatta livssituationer. Detta gjorde vi genom att skapa en handbok. Frågeställningen i arbetet är ”Hur skapar man förutsättningar till delaktighet genom motion hos ungdomar i utsatta livssituationer?”. Frågeställningen besvaras genom handboken. Examenarbetet gjordes i form av en produktutveckling där produkten är en handbok vid namn ”Få unga att motionera”. Vi har i detta arbete valt att använda ordet motion i en bredare bemärkelse. Med hjälp av handboken vill vi inspirera och vägleda professionella att använda olika former av fysiska aktiviteter i sitt arbete med ungdomar för att stödja deras känsla av delaktighet. Handboken innehåller sådana aktiviteter var delaktigheten spelar en stor roll. Målgruppen för handboken är professionella och innehåller aktiviteter för ungdomar i åldern tretton till sjutton år, men kan också tillämpas på andra målgrupper med små justeringar som beaktar målgruppen. I den teoretiska referensramen behandlas socialpedagogik med en tyngdpunkt på fysisk aktivitet samt på delaktighet, som är ett centralt begrepp inom socialpedagogiken. Vi lyfter också fram empowerment då vi anser det viktigt att arbeta empowerment inriktat för att nå bästa resultat.</p>	
Nyckelord:	Delaktighet, ungdomar, socialpedagogik, fysisk aktivitet & motion
Sidantal:	32
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	24.4.2017

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Social service
Identification number:	5536 & 5535
Author:	Jimmy Sved & Sebastian Westergård
Title:	Participation through exercise – a manual
Supervisor (Arcada):	Arla Cederberg
Commissioned by:	VATA-project
<p>Abstract:</p> <p>Exercise is an important part in a young person´s development to becoming a more independent individual and to becoming an integrated part of society. During youth the habits of physical exercise change drastically for many individuals. The goal for this Bachelor thesis is to increase the knowledge about how to create opportunities for increased participation/involvement through physical activity for youth in vulnerable situations in life. This aim we tried to achieve by creating a handbook. The Question asked in this thesis is ”How can one create pre-conditions for participation through exercise with youth in vulnerable situations in life?”. The question was answered through the handbook. This Bachelor thesis was done in form of product development, where the product is a handbook named: “Få unga att motionera” / Get the youth to exercise. In this Bachelor thesis we have chosen to use the word “exercise” with a broader definition that is close to that of physical activity. By means of this handbook we wish to inspire and support professionals to use different kinds of physical activities in their work with youth, in aim to support their feeling and perception of participation/involvement. The handbook contains activities where participation/involvement is a key factor. The target group for the handbook is professionals, and it contains activities for youth from 13 to 17 years old. The handbook can also be implemented on other target groups with small adjustments made according to the needs of the new targets groups. In the theoretical frame of reference social pedagogy is used with emphasis on physical activity and involvement, which is a central concept in social pedagogy. We also emphasize empowerment because we feel that it is important to work with an empowerment-focused approach to achieve as good results as possible.</p>	
Keywords:	Participation, youth, social pedagogy, physical activity & exercise
Number of pages:	32
Language:	Swedish
Date of acceptance:	24.4.2017

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Sosionomi
Tunnistenumero:	5536 & 5535
Tekijä:	Jimmy Sved & Sebastian Westergård
Työn nimi:	Osallisuus liikunnan avulla - käsikirja
Työn ohjaaja (Arcada):	Arla Cederberg
Toimeksiantaja:	VATA-projekti
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Liikunnalla on iso merkitys nuorten kehityksessä itsenäiseen minuuteen ja kehityksessä integroiduksi osaksi yhteiskuntaa. Nuoruudessa monen urheilutottumukset muuttuvat merkittävästi. Lopputyön tavoitteena on lisätä tietoa siitä, miten liikunnan avulla luodaan edellytyksiä osallisuudelle haasteellisissa elämäntilanteissa oleville nuorille. Tämän teimme luomalla käsikirjan. Lopputyön kysymyksenä oli ”miten luodaan edellytyksiä osallisuuteen liikunnan kautta haasteellisissa elämäntilanteissa oleville nuorille?”. Kärsikirja vastasi tähän kysymykseen. Lopputyö tehtiin tuotekehittelyn muodossa, ja tuote on käsikirja nimeltään: Få unga att motionera (Miten saada nuoret liikkumaan). Tässä lopputyössä olemme käyttäneet sanaa ”liikunta” laajemmassa merkityksessä, joka lähestyy fyysisen aktiviteetin määritelmää. Käsikirjan avulla tahdomme inspiroida ja opastaa ammattilaisia käyttämään erilaisia fyysisiä aktiviteetteja työssään nuorten kanssa, jotta he tukisivat nuorten tunnetta osallisuudesta. Käsikirja sisältää aktiviteetteja, joissa osallisuus on tärkeässä roolissa. Käsikirjan kohderyhmä on ammattilaiset ja se sisältää aktiviteetteja 13-17-vuotiaille nuorille, mutta sitä voidaan myös pienillä, uuden kohderyhmän huomioiduilla muutoksilla soveltaa muihin kohderyhmiin. Teoreettisessa viitekehityksessä käsitellään sosiaalipedagogiikkaa painopisteen ollessa fyysisissä aktiviteeteissa sekä osallisuudessa, joka on keskeinen käsite sosiaalipedagogiikassa. Painotamme myös empowermientä koska mielestämme on tärkeää työskennellä empowerment-painotteisesti parhaan mahdollisen tuloksen saavuttamiseksi.</p>	
Avainsanat:	Osallisuus, nuoriso/nuoret, sosiaalipedagogiikka, fyysinen toiminta & liikunta
Sivumäärä:	32
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	24.4.2017

INNEHÅLL / CONTENTS

1	Inledning.....	6
1.1	Syfte och frågeställning	7
1.2	Bakgrund	8
2	Teoretisk referensram	11
2.1	Hur kan man nå integration	11
2.2	Delaktighet.....	15
2.3	Empowerment	17
2.4	Aktiviteter i socialt förändringsarbete	18
3	Metod.....	19
3.1	Produktutveckling som metod	20
3.2	Processbeskrivning	21
3.3	Etiska aspekter	25
4	Diskussion.....	26
	Källor / References	30
	Bilagor / Appendices	33

1 INLEDNING

Vi gjorde vår fördjupade praktik på ett mottagningshem. Våra idéer kring vårt examensarbete utvecklades under vår tid där. Det väckte många nya tankar, då vi reflekterade kring den dagliga verksamheten på mottagningshemmet. Under vår praktik kunde vi märka att de unga som bodde i hemmet motionerade väldigt lite. Det väckte vårt intresse för att skapa ett hjälpmedel i form av en handbok som personalen kunde ha nytta av när de planerar olika aktiviteter. Vår handbok innehåller övningar samt information om hur idrott och känslan av delaktighet kan kopplas ihop. I vårt arbete går vi igenom motionens positiva påverkningar för den mentala hälsan, samt hur man kan skapa en delaktighet hos ungdomarna via motion.

Meningen med vårt arbete är att verksamheten blir mera målinriktad, med en fokus på mer delaktighet hos ungdomarna. Vi har skapat en form av handbok i pappersform som skall fungera som en grund för professionella, när de planerar olika former av motion för ungdomar. Vi hoppas att man med hjälp av vårt arbete kan utveckla verksamheten på ställen där man jobbar med ungdomar. Produkten är uttänkt från en synvinkel inom barnskyddet, men skall även vara användbar för ungdomar utanför barnskyddets område.

När vi utförde praktik inom barnskyddet kunde vi observera väldigt flegmatiska ungdomar som inte hade lust att göra någonting överhuvudtaget och som för det mesta vistades på sina rum. Största delen av ungdomarna hade inga hobbyer. Många av ungdomarna rörde sig i kretsar var levnadsvanorna var dåliga och motivation till motion fanns inte överhuvudtaget. På grund av dessa orsaker anser vi att socialpedagogiken har en stor roll i själva motionen. Man finner dessa problem även hos ungdomar som inte är barnskyddsklienter. Under vår praktik visade det sig att största utmaningen var att få ungdomarna motiverade att göra någon typ av motion. Lyckades man övertala dem att delta var halva kampen vunnen, eftersom det oftast visade sig att de trivdes de väldigt bra när de deltog i aktiviteter.

1.1 Syfte och frågeställning

Meningen är att skapa ett konkret verktyg i form av en handbok för personer som arbetar med ungdomar främst på anstalter och ungdomsgårdar. Syftet med examensarbetet är att öka kunskap om hur man skapar förutsättningar för delaktighet genom motion hos ungdomar i utsatta livssituationer. Detta gör vi genom att skapa en handbok som fungerar som ett verktyg i planeringsskedet för personalen inom ungdomsverksamhet. Handboken kommer att innehålla aktiviteter var ungdomarnas delaktighet spelar en stor roll.

Vår frågeställning är:

Hur skapar man förutsättningar till delaktighet genom motion hos ungdomar i utsatta livssituationer?

Vi har i detta arbete valt att använda ordet motion i en bredare bemärkelse. I detta arbete innefattar ordet motion också följande begrepp; spel, lek, rörelseaktivitet, sport, idrott och fysisk aktivitet – också vardagsmotion.

Man kan så gott som dagligen läsa ur olika dagstidningar (bl.a. HBL 2.5.2017 Persson och Helsingin Sanomat 15.1.2016 Repo), hurdana positiva effekter motion har på människan. I vårt arbete vill vi föra fram hur man via motion kan skapa delaktighet. Vi har valt att avgränsa vårt arbete till ungdomar mellan 13 och 17 år. Orsaken till att vi skriver om ungdomar i denna ålder är på grund av att detta är en väldigt känslig period då det sker mycket förändringar i ungdomens liv (Aaltonen et al 2007). Arbetet kopplas till VATA:s beställningsarbeten.

Med vårt arbete hoppas vi kunna ge information och idéer åt dem som jobbar med ungdomar. Vi hoppas att andra professionella inom vår bransch skall se vårt arbete som intressant och vår produkt som användbar i arbetet med ungdomar. Ett stort antal ungdomar mår dåligt i dagens läge (THL 2016) och vi anser att förebyggande arbetet är det som gör skillnader. Vår handbok kommer att kunna användas även i förebyggande syfte bland annat genom att använda sig av motion på ungdomsgårdar och inkludera ungdomarna i

meningsfulla aktiviteter och på så sätt förebygga utslagning. Vi strävar efter att motionsformerna skall vara möjliga att utöva oberoende av utrymmet, eftersom det ger mer användbarhet för vår handbok.

1.2 Bakgrund

Vi anser att delaktighet är ett av de viktigaste områden att fokusera på då man arbetar med grupper. Dessutom har vi ett specialintresse för idrott och motion. Därför vill vi tillämpa och få ett specialkunnande inom detta. Enligt olika forskningar motionerar dagens ungdom alltför lite, vilket kan leda till psykisk ohälsa samt utsatthet (Sääkslahti 2015). Via motion vill vi föra fram olika socialpedagogiska sätt för att skapa en delaktighetskänsla hos ungdomar.

Barnskyddslagen (417/2007) talar om att syftet är att trygga barnets rätt till en trygg uppväxtmiljö, en harmonisk och mångsidig utveckling. Huvudansvaret för att detta ligger hos barnets föräldrar och andra vårdnadshavare och de skall jobba för barnets välfärd. Med hjälp av motion kan man stödja klienternas hälsa och ge dem förutsättning för en mångsidig utveckling.

Enligt Undervisnings- och kulturministeriets undersökningar (Husu et al. 2011:12) om rekommenderade motionsvanor, varierar motionsvanorna väldigt mycket bland barn och unga. Ungefär hälften av 11 åringarna uppger att de motionerar enligt rekommendationerna, medan statistiken uppger att endast var tionde 15 åring gör det. Här kan man konstatera att det sker en klar minskning av fysisk aktivitet i puberteten. Detta leder till viktökning, dålig fysisk/psykisk hälsa och uteslutning från sociala arenor. En kontinuerlig ökning av dessa problem har lett till stora hälsoproblem hos de unga.

Under puberteten sker det stora biologiska förändringar i den ungas kropp. I och med att det sker stora förändringar börjar ungdomen granska sin "nya" kropp. När den fysiska utvecklingen sker blir den unga även könsmogen. Då ungdomstiden börjar på en psykisk nivå går den unga igenom sina egna känslor, samt utvecklar ett självständigare jag. Den unga går även igenom sociala förändringar, då det sker en integrering i samhället samt en senare yrkesidentitet. Etiska värden är även väldigt aktuella för ungdomen i dessa skeden.

(Aaltonen et al 2007:18). Här kan man konstatera att detta skede av utvecklingen fungerar som en grund för resten av livet. Dessa skeden av utveckling är väldigt viktigt att stödja som en vuxen, samt ge verktyg för den unga att klara av dessa skeden på bästa möjliga sätt (Saaristo 2015).

Dieringer och Lawrence (2015) säger i sin artikel att rekreation och fritidsaktiviteter är nödvändiga för en hög livskvalitet. Detta är också en av våra grundtankar, varför vi ville göra detta arbete. Nathans (2013) forskning visar att de som deltog i fotboll hade mindre konflikter med sina jämnåriga och de hade högre social kompetens än jämförelsegruppen som inte deltog. I forskningen kunde man se att det fanns en direkt korrelation mellan hur regelbundet deltagarna i undersökningen deltog och höjd social kompetens. Fotboll är en lagsport och där krävs det kommunikation samt att man kan stödja de svaga och samarbeta. McConkey et al (2013) tog upp att tränarens attityd till tränande hade en väldigt stor inverkan på upplevelsen av träningarna. De lyfte fram att då tränaren förklarar och leder lugnt, uppmuntrande och på ett professionellt sätt, har ungdomarna en positivare upplevelse av träning samt utvecklas snabbare. De gav ett exempel på ifall vi har en fotbolls målvakt så kan tränaren handleda i hur målvakten bättre kan vakta målet istället för att kritisera för insläppta mål. Deras studie visade också att förbättrade atletiska kunskaper ledde till höjd status bland jämnåriga i skolan och deras andra kretsar. Genom lyckanden upplevde informanterna förbättrad självinsikt, förbättrat självförtroende, högre självkänsla och en större självsäkerhet. Dessutom förbättrades handlingskompetensen och kommunikationsfärdigheterna.

Dieringer och Lawrence (2015) lyfter fram många liknande punkter i sin artikel som vi kommer att lyfta fram i vår handbok. Det vill säga att utgå från individen och anpassa övningen till individen och att vara kreativ då det gäller att göra saker på nya sätt och framför allt fråga individen om råd eftersom hen kan ha väldigt bra idéer. De tog också upp att man skall utnyttja sina resurser. Genom att låta hela gruppen att pröva på någon ny gren ställer man alla på samma startlinje. Och genom att skapa möjlighet för allas deltagande ökar förutsättningarna för inklusion. Fördomar kan rivas genom att alla deltar; t.ex. kanske det är en flicka som har det hårdaste skottet.

Kantomaa, Syväoja och Tammelin (2013) talar i sin artikel om hurdan påverkan motoriken har för barn och ungdomar. Motoriska egenskaper kan man förbättra via olika typer av aktiviteter och när de motoriska egenskaperna utvecklas påverkar det hjärnkapaciteten. När det sker utveckling i motoriken påverkar det barn och ungas mångsidighet att kunna kommunicera med andra människor. Via aktiviteter kan ungdomen hitta nya upplevelser som utvecklar hantering och förståelse av egen kropp, samt utveckling i växelverkan när de samtidigt umgås med andra människor. Social växelverkan är ett av de centrala begreppen när det kommer till hur fysiska aktiviteter påverkar människans välmående. Som ett exempel på detta lyfter de fram hur man i ett lag är tvungen att kommunicera med andra människor för att få laget att spela som ett lag och inte som individer.

Sääkslahti (2015) talar i sin artikel (Lasten vähäinen liikunta vaarantaa jo normaalin kehityksen) om hur forskning visar att motions- och tidsandvändningen skiljer sig kraftigt mellan barn och ungdomar. Hon menar att en femtedel av ungdomarna har slutat med all överloppsmotion och en femtedel motionerar mera än någonsin förr. Sen finns det en ”medelklass” som motionerar nu som då. På landsbygder har motionering gått radikalt neråt; största orsaken till detta är brist på utrymmen. Enligt utbildningsstyrelsen motionerar hälften av pojkarna enligt rekommendationer, då ca 40% av flickorna gör det. Enligt Sääkslahti ansåg man tidigare om att en timme motion per dag hjälper att trygga barnets framtid. Nu har man kommit fram till att ett växande barn skall röra på sig två timmar per dag. Ett stort ansvar för vardagsmotionen ligger på föräldrarna samt på personal inom utbildningen. En förälder behöver inte köra sitt barn till skolan som ligger två km ifrån hemmet. Personalen på skolor, daghem och alla andra ställen var de unga spenderar sin tid, bör få kunskap gällande påverkningarna av motion.

Forskningen visar alltså att motionen har en stor betydelse i ungas utveckling till ett självständigare jag och en integrerad del av samhället. Samtidigt visar forskningen att motionsvanorna ändras drastiskt för många under ungdomstiden. Eftersom puberteten är en tid då den unga söker sin egen identitet, är det väldigt viktigt att beakta forskningsresultaten som visar att lyckanden leder till att både självförtroendet, självkänslan, handlingskompetensen och kommunikationsfärdigheterna ökar. De vuxnas attityd påverkar i hur

stor grad den unga upplever känslan av att lyckas. (Sääkslahti. 2015, Aaltonen et al 2007 & Dieringer & Lawrence 2015)

2 TEORETISK REFERENSRAM

I vår teoretiska referensram presenterar vi socialpedagogik med en tyngdpunkt på aktivitet samt på delaktighet, som är ett centralt begrepp inom socialpedagogiken. Delaktighet är ett brett begrepp och vi kommer att gå in på hur man via motion i vardagen kan skapa förutsättningar för delaktighet. Inom idrottsvetenskapen finns ett starkt idrottspsykologiskt kunnande, men en väldigt svag koppling till socialarbete (Packalen. 2015:15). Vi vill tillämpa Madsens (2006) socialpedagogiska begrepp integration och empowerment i motion.

2.1 Hur kan man nå integration

Socialpedagogiken är en essentiell del av socionomens kunnande och man kan anse att den utgör grunden för hur vi arbetar som professionella.

Ett av socialarbetets centrala arbetsverktyg är handledning. Målet med handledningen inom det sociala området är ofta att lindra problem eller få en svårighet att försvinna. Man stöder individens utveckling och förändring till något bättre. Samma mål har man även inom idrott. Också här är målet att, i det här fallet, få idrottaren att utvecklas så att prestationen blir bättre eller att eliminera eller minska möjliga hinder som förhindrar en positiv utveckling. (Packalen 2015:18)

Madsen (2006:135-141) talar om integration och att den kan uppnås på fyra olika sätt; genom social tillhörighet, genom social differentiering, genom rättigheter och genom sociala nätverk.

Integration genom social tillhörighet

Integration genom social tillhörighet handlar om att det finns gemensamma normer där den sociala integrationen skapas genom att individen knyter sociala band till olika gemenskaper och institutioner inom samhället så som familj, arbetsplatser, vänskapsgrupper m.m. Individen knyts till de sociala systemen genom sociala band. Dessa igen består av bestämda moraliska normer. Då individen kan identifiera sig med gemenskapens normer har han eller hon uppnått en social tillhörighet. Då det sociala systemet inte klarar av att upprätthålla sina normer i förhållande till de enskilda medlemmarna uppstår en marginalisering. Genom att införa bestämda normer och värderingar som den enskilda individen kan identifiera sig med, försöker man återupprätta de bristfälliga bindingarna. Uppsökande arbete inom socialt belastade miljöer är ett exempel på ett socialpedagogiskt projekt där målet är att skapa nya sociala tillhörighetsförhållanden. (Madsen 2006:136-137) I strävan efter en holistisk handledning måste man skapa en gemensam värdegrund för ungdomarna och tränarteamet. Som utgångspunkter kan man till exempel ha respekt för individerna, utveckling inom grenen, mångsidighet, spelarnas belåtenhet, etik och gott sällskap. (Miettinen 1999:128)

Vikten av social tillhörighet tas upp i UEFAs 10 teser för barnens fotbollsvärld i Europa. I tes nummer två konstateras att det viktigaste för barn är att vara tillsammans med vänner. (Miettinen 1999:129)

Integration genom social differentiering

Social differentiering handlar om att man ser det moderna samhället som en pluralistisk värdegemenskap. I den här förståelsen existerar alla grupper, gemenskaper och sociala system sida vid sida med sina egna värdesystem. Den sociala integrationen i samhället sker genom att individen blir deltagare i flera olika delsystem samtidigt, vilket gör den här integrationen till en mycket komplicerad process. Inom den sociala differentieringen måste de enskilda medlemmarna känna till koden för de olika värderingarna inom de olika systemen och hur man ska kommunicera där. T.ex. behövs det helt skilda kvalifikationer för att delta i en arbetsgemenskap än det behövs i familjelivet eller ett socialt eller kulturellt umgänge. (Madsen 2006:137-138)

Marginalisering sker då villkoren för ett socialt deltagande förändras i något av de enskilda systemen. T.ex. kan en svagare elev marginaliseras då kraven i skolan förändras och den egna individuella planeringen och den självständiga reflekteringen blir viktigare. Genom att skapa socialpedagogiska projekt och ha olika socialpedagogiska insatsformer försöker man skapa nya arenor för socialt deltagande. (Madsen 2006:138)

I ungdomsverksamhet går utvecklingen hela tiden mot ett mera jämbördigt handlednings-sätt. Det är ändå handledarens uppgift att varsebli och ta i beaktande ungdomens behov både av självständighet och beroende samt ta i beaktande den fysiska utveckling som sker i puberteten. Handledarens uppgift är att ge den unga stöd och information varför till exempel en rörelse som tidigare har varit lätt, plötsligt känns svår och klumpig att utföra med växande armar och ben. Handledarens uppgift blir då också att berätta hur ungdomen i fortsättningen ska göra för att det ska bli lättare att röra på sig med sin förändrade kropp, vilket medför att den ungas intresse och iver att fortsätta att utöva idrotten hålls uppe. (Autio & Kaski 2005:66-67)

Integration genom rättigheter

Genom att bli integrerad genom rättigheter skapas sociala band mellan stat och medborgare som en rättighetsrelation. Detta är primärt en uppgift för välfärdsstaten. Integrationen handlar om att den enskilda individen förstår att göra bruk av sina rättigheter, vilket också medför plikter beträffande arbete, utbildning, den egna hälsan och eget ansvar. Marginalisering sker då en människa eller en grupp blir utestängd från sina sociala rättigheter som t.ex. arbete, utbildning eller bostad. Den här formen av integration har utsatts för mer och mer kritik, då integrationen här enbart handlar om en relation eller ett kontrakt mellan stat och individ. Empowerment kan ses som en motrörelse till det här, där man försöker ge tillbaka makten till det civila samhället och den enskilda individen. Inom det socialpedagogiska arbetet ser man också den här tendensen, där man försöker involvera deltagarna i olika kollektiva projekt där det finns tydliga moraliska krav på t.ex. utvecklingen av närmiljön. (Madsen 2006:138-139)

Inom idrotts- och motionsverksamhet får strävan efter framgång och vinster eller tävlingscentrerat tankesätt och verksamhet aldrig styra de ungas handledning och träning. Det viktigaste bör alltid vara att fokusera på och tänka igenom vilka de ungas rättigheter inom idrott och motion är. Till de ungas rättigheter hör att få uppleva glädjen i idrotten och en känsla av att lyckas. De skall ha rätt att uttrycka egna åsikter och egen vilja, samt att få delta frivilligt oberoende av begåvning, med beaktande av ålder och utvecklingsnivå. De skall också ha rätt till en trygg, ansvarsfull och kunnig vuxen ledare som behandlar dem på ett respektfullt sätt oberoende av de idrottsliga framgångarna. En miljö som genomsyras av fair play anda och respekten för medmänniskan. (Miettinen 1999:128-129)

Integration genom sociala nätverk

Sociala nätverk är frivilliga och valda relationer som bygger på ömsesidig tillit. Dessa nätverk regleras enbart genom att ömsesidiga prestationer och väntjänster utbyts och har varken kommersiella intressen eller lagstiftning med i bilden. För den enskilda individen är det sociala nätverket en resurs och ett socialt kapital som kan aktiveras då individen vill nå ett mål som är särskilt viktigt för honom eller henne. Marginalisering och utstötning kan här betraktas som ett resultat av bristfälliga nätverk. Det är ett välkänt faktum att det är mycket lättare att hantera t.ex. arbetslöshet, sjukdom eller uppfostringsproblem om man har ett fungerande socialt nätverk. Många socialpedagogiska insatsformer arbetar väldigt starkt med att bygga upp det sociala nätverket runt individen och familjen. Risken är dock att det professionella nätverket dominerar på bekostnad av medlemmarnas frivilliga och ömsesidiga relationer, vilket kan ge känslan av att stödet snarare handlar om statens sociala kontroll över det civila samhället. (Madsen 2006:140-141)

Inom det sociala området är det vanligt och naturligt att familjer och föräldraskap upplevs som en resurs med vars hjälp man kan hjälpa barn och unga med problem inom olika utvecklingsområden. Inom föreningsverksamhet är en sådan funktion liten. Föreningsarbete behöver utvecklas i hur man är i växelverkan med barnens föräldrar och hur man kan stödja föräldrar till ett idrottande barn i sitt föräldraskap. Barnens föräldrar har en enorm betydelse för hur barnet ser på sig själv och hur barnet finner sig tillrätta i ett tränings-sammanhang. Föräldrar borde beredas en betydande roll som stödjare av barns motionerande och i föreningsverksamheten. (Packalen 2015:104-105)

2.2 Delaktighet

Delaktighet kan definieras som att man tar del i något, har en aktiv medverkan och tar ett delansvar. Det innebär alltså att man deltar och medverkar i t.ex. någon aktivitet, en social gemenskap eller en uppgift. Det centrala, då man talar om delaktighet, är känslan av tillhörighet då man är med och löser en uppgift. Då man medverkar i något, finns det en interaktion mellan två eller flera personer, vilket ger känslan av delaktighet, man är inte ensam. På engelska talar man om participation, dvs. deltagande. (Molin 2004:61-62)

WHO (World Health Organisation) använder sig av många olika klassifikationer som tillämpas på olika hälsoaspekter (Björck-Åkerson & Granlund 2004:31). Ett exempel på en sådan klassifikation är ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health), som år 2001 kom fram med ett nytt sätt att definiera delaktighet på. ICF:s definition på delaktighet är: ”En individs engagemang i livssituationer i förhållande till hälsoförhållanden, kroppsfunktioner och kroppens struktur, aktiviteter och faktorer i omgivningen”. Viktiga begrepp inom ICF är engagemang och aktivitet. Med engagemang avser man en person som är inkluderad, deltar i eller tar del av något, är accepterad har tillgång till de resurser som behövs eller är upptagen inom ett livsområde. Upplevelsen av att vara engagerad är en subjektiv erfarenhet. Med aktivitet syftar man här på vad en person gör. Enligt Molin (2004:68) beror sättet på hur man gör en aktivitet på engagemanget. (Molin 2004:65-68)

FN (Förenta Nationerna) förklarar delaktighet så här: ”Begreppet innefattar en process som leder till att både olika samhällsområden och omgivningen blir tillgängliga för alla, särskilt människor med funktionsnedsättningar. Det gäller service, information och dokumentation.” (Molin 2004:63-64). Enligt Molins (2004:66) sammanfattning av FN:s standardreglers definition, ligger fokuset i definitionen på jämlikhet och mänskliga rättigheter ur ett medborgarperspektiv där delaktighet uppnås genom att omgivningen görs tillgänglig för personer med funktionsnedsättningar.

Almqvist et al (2004:138-139) beskriver en studie som gjordes i en skola för personer med funktionsnedsättningar. I studien blev femhundra barn, ungdomar och vuxna elever ombudda att beskriva vad delaktighet betyder för dem. Resultatet av studien visade att

upplevelsen av delaktighet kan delas in i tre dimensioner; upplevelse, agerande och sammanhang. Genom ett aktivt samspel med omgivningen får man positiva upplevelser. Då man agerar både fysiskt och psykiskt i en livssituation känner man sig delaktig och då man har tillgänglighet till ett samspel med miljön och aktiviteter har man ett sammanhang. De här tre dimensionerna samverkar. För att kunna vara delaktig behöver man dels ha upplevelsen att man är med, man behöver kunna agera aktivt i situationen och det behöver finnas förutsättningar för delaktighet i det sammanhang som man befinner sig i. (Almqvist et al 2004:139)

I studien som gjordes framkom att det inte spelade någon roll vilken typ av funktionshinder personen hade då personen skulle definiera sin upplevelse av delaktighet, men att det däremot spelade en roll vilken ålder personen var. För yngre elever (7-12 år), var det viktigt att delta i samma aktiviteter som andra barn. För ungdomar (13-17 år), var det viktigt att få medverka på lika villkor i olika aktiviteter och de betonade också det egna självförtroendet. Vuxna (18 år och äldre) betonade vikten av att få vara aktiv i samhället samt att få vara självbestämmande. Dessutom betonade de vikten av demokrati. (Almqvist et al 2004:139)

Då man undersökte elevers delaktighet i en skola med funktionshindrade elever, visade det sig att de barn som upplevde sin växelverkan mellan lärare och andra elever som positiv och frekvent också kände sig mest delaktiga. De upplevde sig också som självständiga, vilket också medverkade till deras upplevelse av delaktighet. Enligt Almqvist et al (2004:146) är upplevelsen av att vara självständig speciellt viktig i situationer där det inte finns någon vuxen, t.ex. under skolraster eller under fritiden, för att känslan av delaktighet ska infinna sig. Elever med funktionshinder upplever att de är mindre självständiga än elever utan funktionshinder. Ju äldre ett barn blir, desto viktigare blir vännerna och därmed också vikten av att få känna sig självständig och delaktig. (Almqvist et al 2004:146)

2.3 Empowerment

I sin bok beskriver Madsen (2006) empowerment. Begreppet används för att visa på socialarbetarnas professionella mål att ge över makten till personer med underprivilegierade livssituationer. I begreppet ingår det en samhällelig sida och en individuell. I den individuella delen fokuserar man på att öka kontrollen över livsvillkoren och förbättra självkänslan, medan man i den samhälleliga sidan fokuserar på att få bort problem som hindrar deltagande i samhället. Då man arbetar i grupp är både den samhälleliga och den individuella sidan inkluderad, eftersom man måste ta i beaktande alla individer och gruppen fungerar som ett miniatyrsamhälle. Inom socialpsykiatri syftar man med begreppet empowerment på de processer som ska leda till att ungdomar och vuxna blir kapabla att fatta självständiga beslut om sina egna liv. (Madsen 2006:32)

Moula (2009:102-103) anser att empowerment handlar om att hitta och utveckla den kapacitet som finns inom varje människa. Empowerment kan definieras som en specifik form av den förändringsprocess som äger rum då en individ lär sig att upptäcka sin egen kapacitet och blir oberoende av professionell hjälp. Inom empowermentorienterat arbete är huvudlinjen att ungdomarna ska ha en aktiv roll i att nå sina mål, där målet är att hjälpa ungdomarna att skapa förändring i sina liv. (Moula 2009:102-103)

Empowerment som metod handlar om att stärka den egna kraften och vända känslan av maktlöshet till en känsla av kraftfullhet. Dessutom är målet med metoden att man får insikt om att man har rätt att få hjälp för egen del. (Forinder & Hagborg 2008:297)

Inom förenings- och ungdomsverksamhet har man nått goda resultat genom så kallade ungdomskoalitioner. I dem har ungdomarna själv format en egen gemenskap inom föreningsamfundet. Ungdomarna får tillsammans fundera och förhandla om vilken slags motions- och idrottsverksamhet de vill ha. Ledningens uppgift inom föreningen är att lyssna på ungdomarnas önskemål och befrämja en sådan idrottskultur där ungdomarna själv ansvarar för sin verksamhet. Då ledningen vågar ge stafettpinnen för ungdomsverksamheten till ungdomarna själv förnyas och uppfräschas ofta också övrig verksamhet inom föreningen till att fungera mera ändamålsenligt. (Autio & Kaski 2005:67)

2.4 Aktiviteter i socialt förändringsarbete

Förändringsarbete är inte lätt och aktiviteter kan fungera som ett bra arbetsredskap för att komma vidare i arbetet. Många unga kan vara ganska instängda och genom en aktivitet de gillar kan de hjälpa dem att öppna upp sig och tala om svåra saker. I detta underkapitel tar vi upp Cederlund & Berglunds publikation kring användande av aktiviteter i socialt förändringsarbete.

Enligt Cederlund & Berglund (2014:104) kan deltagande i olika lagspel och sällskapsspel liknas vid att delta i samhällets olika gemenskaper eftersom det i båda fallen bygger på en gemensam uppfattning om regler och normer.

Genom att delta i lagspel och sällskapsspel kan man få kunskap om och lära sig att förstå de regler och normer som finns i samhället. Då man förstår de olika rollerna som man har i lagspel kan man också lära sig att förstå vars och ens del i de olika gemenskaperna i samhället, liksom man genom utövandet av lagspelet tydligt ser hur viktigt det är att ha ett gott samspel för att det gemensamma målet ska uppnås. Vetskapen om att man i lagspelet behöver stödja den svagaste länken för att laget gemensamt ska klara sig, kan hjälpa individen att lära sig ett solidariskt tänkande och också eventuellt påverka den enskilde att både hjälpa andra och själv våga ta emot hjälp. (Cederlund & Berglund 2014: 104).

Utövande av lagspel och sällskapsspel lär också individen att hantera egna känslor av ilska och frustration, då den enskilde måste anpassa sig till gemensamma regler. Dessa färdigheter lär man sig dels genom att se hur andra gör, men också genom att tala om dessa känslor med den professionella och tillsammans med denna lära sig att hitta strategier för att kunna hantera situationen. Då man är tvungen att hantera förluster och att inte alltid få som man önskar kan den professionella genom att använda accepterande ord och uttryck, visa hur man kan uttrycka besvikelse och önskningar utan att uppfattas som avvikande. Att använda aktivitet för att bearbeta olika beteenden kan ses som kärnan i det pedagogiska sociala arbetet och kan också leda till en möjlighet att bli delaktig i nya gemenskaper, med nya människor att identifiera sig med och nya koder att upptäcka och lära sig att förhålla sig till. (Cederlund & Berglund 2014: 104-106).

Då utseendefixeringen i dagens samhälle, starkt påverkad av media, är så stor, blir det särskilt viktigt att välja aktiviteter som kan utmana denna fixering. Därför är det riskfyllt att som professionell föra unga till idrottsliga aktiviteter där kroppar på olika sätt exponeras. Först då den professionella själv deltar och genom sitt eget deltagande visar att det är tillåtet att vara klumpig och se ut på olika sätt men ändå vara med, kan man bearbeta detta. Då man är tvungen att hantera förluster och att inte alltid få som man önskar kan den professionella genom att använda accepterade ord och uttryck, visa hur man kan uttrycka besvikelser och önskningar utan att uppfattas som avvikande. (Cederlund & Berglund 2014:107).

För en del med beroendeproblematik kan användningen av alkohol och droger vara ett sätt att utmana sig själv på, där den unga tar allt större risker, vilket också tycks vara en drivkraft för några. Genom att använda aktiviteter som kräver extra mod kan man eventuellt under kontrollerade former ersätta detta spänningstillstånd och konkurrera ut behovet av beroendemedlet och samtidigt skapa ett nytt intresse. Exempel på sådana aktiviteter är t.ex. fallskärmshoppning, bungejump, forspaddling, dykning och klättring. Socialpedagogiskt handlar det ändå om att dessa aktiviteter endast kan utövas i nära samarbete med andra, där den ena måste kunna lita fullständigt på den andra, vilket i sin tur bidrar till att stärka självkänslan, självförtroendet och självtilliten, vilket behövs för att kunna förändra sitt sociala nätverk. (Cederlund & Berglund 2014: 113-114).

3 METOD

Vi har valt produktutveckling som vår metod. Produkten är en handbok för professionella som jobbar med ungdomar i utsatta livssituationer. Målsättningen med vår handbok är att ge den professionella verktyg och ett botten på hur delaktighet kan skapas via olika former av motion. Man kan väldigt ofta lägga märke till motionsverksamhet som saknar målinriktning. Meningen med vår handbok är att bygga upp ett välplanerat material med ett klart syfte bakom allt som görs. Man kan tänka vår produktutveckling som ett projekt och för att ett projekt skall lyckas måste man planera, organisera, förverkliga, övervaka, uppfölja samt utvärdera noggrant. Produktutveckling har som mål att handleda, instruera och

utveckla arbetsmetoderna inom det egna yrkesområdet. (Vilkka & Airaksinen 2003: 48, 51)

Vi kommer först att presentera vår metod, sedan kommer vi att redovisa för hur vi har gått tillväga. Till sist kommer vi gå igenom hur man bör beakta etiska aspekter i en produktutveckling.

3.1 Produktutveckling som metod

I boken *Toiminnallinen opinnäytetyö* (2003) tar Vilkka och Airaksinen upp hur man gör ett bra slutarbete. Ifall det har forskats mycket inom ämnet finns det oftast massor med källor samt resultat som man har fått fram med hjälp av olika metoder. De olika resultaten varierar oftast väldigt mycket så det gäller att kritiskt granska alla källor man använder sig av. Oftast berättar källans ålder mycket om hur pålitlig den är. Man skall även granska kvaliteten samt nivån på trovärdigheten. Källans och författarens popularitet är också viktigt när man granskar sina källor. När man forskar inom ett ämne är det viktigt att man använder lämpliga källor, då kan läsaren se att man känner till hur mycket det har forskats inom området (Vilkka & Airaksinen 2003:72). När man granskar sina källor är det viktigt att man använder så nya källor som möjligt, eftersom all data inom området förändras väldigt snabbt i och med nya forskningar. Man skall även komma ihåg att nya forskningar innehåller även gamla forskningsresultat. När man använder sig av källor är det bättre att använda sig av originalkällor, för andrahandskällor kan oftast vara olika tolkningar av den ursprungliga källan. När man granskar en källa är det viktigt att fundera över om källan är neutral eller om författarens egna åsikter och kommentarer är starkt med. Vilkka & Airaksinen (2003) menar att mängden av källorna inte är avgörande, utan kvaliteten på dem är viktigare. Jacobsen (2007) menar att ett bra slutarbete skall innehålla systematisk datainsamling, informationsbehandling och presentation. Vardagsinformation är också relevant men måste också samlas, behandlas och presenteras systematiskt (Jacobsen 2007:10).

För att få vårt arbete så pålitligt som möjligt, har vi strävat efter att hitta så nya källor som möjligt. Före vi började med vårt slutarbete kom vi överens om hurdana källor vi vill använda, varefter vi började läsa olika källor och plocka ut det som vi ansåg vara relevant

för vårt arbete, utgivna på 2000-talet. Vi använde dock några äldre källor eftersom de var relevanta samt aktuella. Vi började med att läsa litteratur kring mental ohälsa och idrottens positiva påverkan på den psykiska hälsan. Utifrån vad vi läste kunde vi sammanställa vår teori samt bakgrund.

3.2 Processbeskrivning

Då man som slutarbete gör en produkt, börjar man med att samla information och läsa på om ämnet. Man bör noggrant både välja ut och avgränsa materialet så det inte blir för omfattande. Dessutom måste man se över den egna tidsramen och ha realistiska mål med sitt arbete. Man bör också ta i beaktande sitt eget kunnande, det egna psykiska resurserna samt möjliga ekonomiska begränsningar. Den slutliga metoden för hur man genomför arbetet är en kompromiss där man beaktar de egna resurserna, uppdragsgivarens önskemål, målgruppens behov samt skolans krav för examensarbetet. (Vilkka & Airaksinen 2003:56-57)

Vår process började med att vi båda valde att göra examensarbete inom ramen för VATA-projektet. Vi diskuterade och kom fram till att vi ville samarbeta och tillsammans göra och forma ett arbete. När vi började hade vi två saker vi visste att vi ville ta upp; ungdomar & idrott/motion, och från dessa har vårt arbete sin grund. Vi började söka information om ämnet och läste och diskuterade både på tumanhand och med handledare för att formulera ämnet på ett vettigt sätt. Informationssökningen och handledningen hjälpte oss att specificera ämnet och socialpedagogik samt delaktighet har blivit en större del av produkten. Vår fördjupade yrkespraktik gav oss tid för reflektion, praktiska erfarenheter och observation och har hjälpt oss i formandet av handboken. Det var också alla dessa saker som gjorde oss säkra på valet av metod. Vi har arbetat ganska mycket på distans och skött kommunikationen elektroniskt, men vi har också träffats för att diskutera och dela upp arbetet och bestämma deadlines. Vår skrivprocess har gått ut på att båda skriver egna avsnitt och sedan kommenterar vi varandras textavsnitt, lägger till sådant som vi tycker att saknas, samt rättar texten. Detta har gjort att båda har en bra helhetsbild över arbetet fast man har haft större ansvar över vissa delar. Dock har alla delar av texten bearbetats av båda skribenterna.

Efter att vi deltog i planseminariet började vi söka efter artiklar och forskning till arbetet eftersom denna del av arbetet behövde kompletteras. Vi använde bland annat sökord som; youth, participation, sport och inclusion i olika variationer. Vi sökte även efter artiklar som var referentgranskad. Vi använde oss av EBSCO samt Google Scholar. Efter detta försökte vi välja aktuella artiklar som tangerade vårt arbete.

Vi gjorde också en kritisk granskning av vår handbok där vi försökte med nya ögon läsa igenom arbetet och hitta brister. Den kritiska granskningen lade vi som ett eget underkapitel till vårt kapitel om handboken.

Då vi skrev handboken sökte vi fram litteratur som stöd för den samt använde vi våra egna erfarenheter för att forma och skapa en produkt som vi var nöjda med. Vi började med att läsa ur flera olika källor och sedan satte vi ihop den kunskap vi tagit ur litteraturen och våra erfarenheter. Handboken var ett stort pussel som vi måste lägga ihop för att bilda en fungerande helhet. Denna process gick också ut på att skriva texter och skicka dem fram och tillbaka tills vi var nöjda. Allt arbete och alla de processer vi haft före vi skrev handboken låg som en grund som vi använde för att bygga vidare och skapa den slutgiltiga produkten. Vi försökte använda oss av nya källor av hög kvalitet. Vi använde oss främst av inhemska och nordiska litteratur eftersom det finns kulturella skillnader mellan länder och inom Norden är denna skillnad minimal.

Då det kommer till involverande av gruppen i utförande tog Almqvist et al (2004) upp en forskning som konstaterade att för ungdomar i åldern 13–17 är det viktigt att få medverka på lika villkor i olika aktiviteter och betoningen av det egna självförtroendet då det kommer till känslan av delaktighet. (Almqvist et al. 2004:139)

Under vår fördjupade praktik kopplade vi ihop vårt examensarbete genom att testa olika rörelseaktiviteter för ungdomarna. Här nedan är en gemensam rapport av vad vi gjorde under praktiken. Vi har använt oss av de erfarenheter vi fick därifrån i vårt arbete. Vi lade märke till att väldigt många av klienterna på mottagningshemmet var i väldigt dåligt fysiskt skick och intresset att förbättra den egna hälsan var minimal. Klienternas levnads-

vanor var allmänt dåliga. En stor del av mottagningshemmets klienter var väldigt isolerade och spenderade största delen av sin fritid på sina rum. Syftet med de fysiska aktiviteterna är att förbättra klienternas fysiska hälsa, samt skapa delaktighet hos klienterna.

I planeringen tog vi hänsyn till ungdomarnas önskemål genom att diskutera med dem om hurdana motionsformer de gillar och vad de har för motions- och idrottsbakgrund. Detta gjorde vi eftersom Hotari et. al. (2009:119) talar om att delaktighet ökar i samma takt som makten och möjligheten att påverka ökar för individen. Här framkom det att många hade idrottat tidigare, men sedan hade slutat med det. Då vi sinsemellan diskuterade, kom vi fram till att innebandy och fotboll var de två grenar som skulle fungera bäst. Eftersom båda är lagsporter bidrar detta till samarbete och en samhörighetskänsla. Vi planerade några olika uppvärmningsövningar, av vilka vi valde två som hade tanken att skapa förutsättningar för samarbete och delaktighet.

Vi beslöt att bygga upp aktiviteten med fysiska samarbetsövningar som uppvärmning. Gruppen blev indelad i två grupper; avdelning A och avdelning B. Meningen med samarbetsövningarna var att få alla delaktiga, aktiva och få dem att jobba som en grupp.

Exempel 1.

”Ristinollaviesti” – I denna övning delade vi in gruppen i två lag som spelade luffarschack mot varandra. Övningen var en form av stafett, där gruppen tillsammans var tvungen att tänka på en gemensam strategi och placering av märkena, för att snabbare än den andra gruppen få tre i rad. Vi hade gjort en spelplan i andra ändan av salen dit man måste springa och välja en ruta att sätta sin väst och sedan springa tillbaka så att nästa i laget fick springa och sätta. Då det enda laget var överlägset i början flyttade vi en från det laget till det andra vilket gav en jämnare tävling. I den här övningen kunde man observera en väldigt bra laganda där alla måste delta med egen insats

Exempel 2.

Innebandystafett – denna övning var också en form av stafett, var gruppen igen var tvungen arbeta tillsammans. Här tog vi klubborna i bruk för att få en känsla inför senare aktivitet. Meningen var att springa med bollen och göra mål från ett utmärkt område. Efter att man gjort mål fick följande i gruppen starta. Vi hade satt två små mål i andra ändan av

planen och man skulle springa och runda en kon förrän man fick skjuta bollen i mål. Missade man målet måste bollen hämtas och så fick man fortsätta tills man fick bollen i mål och sedan gjorde nästa samma sak. Här kunde man observera en förstärkt laganda var ungdomarna hejade väldigt bra på sina gruppmedlemmar

I slutet av timmen spelade vi innebandy och futsal.

Innebandy - vi spelade utan målvakter men vi hade istället blockerat en stor del av målet. Vi började med att spela sex mot sex, men efter en stund ändrade vi så att båda lagen hade 1 bytesspelare som fick bytas i farten för att få mera spelrum på planet. Vi avslutade spelet när det var som roligast.

Futsal - I futsalen fick vi med precis alla ungdomar och vi spelade tre mot tre för att vi ansåg att vi på så vis fick bästa möjliga spel. Ungdomarna deltog bra och man kunde se dem kämpa, samt en stor vilja att vinna över den andra avdelningen

Som en helhet var programmet fungerande och ungdomarna deltog och hade roligt. I gruppen fanns det 2 ungdomar som var svårare att få med än de andra. Vi försökte locka med ungdomarna en stund men lät dem hoppa över om det inte gick att övertala dem, vilket fick den önskade effekten att de kom med när de kände sig trygga att delta. Wahlström (1993:29) menar att för att en individ skall känna trygghet måste det finnas möjlighet att välja bort övningar de inte känner sig beredda att delta i. Ungdomarna visade stora framsteg av gemenskap. Alla deltog väldigt aktivt och man kunde observera hur lagandan blev bättre och bättre ju längre timmen var igång. De kämpade väldigt hårt för ett gemensamt mål. Vissa av ungdomarna hade väldigt svårt i olika sociala situationer som de inte var bekväma med, men timmen visade tecken på hur även dessa individer steg ut ur deras "bubbla" och deltog aktivt.

Vi fick positiv feedback av både ungdomarna och personalen efter programmet och de ansåg att man oftare borde ordna något liknande, vilket stöder tanken om kontinuitet i vår fUI uppgift. Det vi märkte, var att ungdomarna på just detta ställe behövde få veta om programmet i god tid för att klara av att komma med i aktiviteten och spela. Detta påstående baserar vi på att vi tidigare under praktiken med kort varsel var tvungna att hitta på nytt program för ungdomskvällen och vi valde att fara och kasta korgboll. Den gången

var det väldigt svårt att locka med sig ungdomarna i aktiviteten, medan det med vårt program hade meddelats vad vi kommer att göra och ungdomarna då hade hunnit protestera före aktiviteten. Detta medförde att när aktiviteten började så var de flesta okej med aktiviteten. Det som troligen också bidrog till att vårt program lyckades, var att vi hade involverat ungdomarna i planeringen genom att kolla deras intresse för idrott och motion.

Ju mera barnen får vara med och besluta desto mer delaktiga är de. För att barnen ska kunna vara med och fatta beslut krävs att de vuxna avstår från en del av sin makt, barnens delaktighet ökar alltså i samma proportion som de vuxna är redo att avstå från sin makt (Hotari et. Al. 2009:119). Här kan man konstatera att vi planerade verksamheten utifrån klienternas önskemål, vilket ledde till en väldigt motiverad och aktiv gruppaktivitet.

Våra erfarenheter från praktiken lade grunden för vår handbok som vi sedan byggde vidare på med andra källor (Almqvist et al 2004, Autio & Kaski 2005, Cederlund & Berglund 2014, Madsen 2006, Miettinen 1999, Molin 2004, Packalen 2015 och Wahlström 1993) för att skapa den färdiga produkten. Erfarenheterna gav oss insikt i det praktiska arbetet med ungdomar vilket gjorde det lättare för oss att i handboken koppla ihop praktik med teori. Utan denna erfarenhet skulle handboken inte varit lika praktiskt kopplad.

3.3 Etiska aspekter

Då vi har gjort arbetet har vi tagit inspiration av andra arbeten och tidigare forskning. Vi är dock medvetna om att det är förbjudet att plagiera. (Arcada 2014)

Då vi har skrivit arbetet har vi följt Arcadas riktlinjer för god vetenskaplig praxis. Vi har strävat efter att vara ärliga, noggranna och omsorgsfulla i vår källhänvisning. Vi har inte fabricerat, förfalskat, plagierat, stulit eller använt otillåtna hjälpmedel i enlighet med Arcadas riktlinjer. Vi har också tagit i beaktande de ungdomars anonymitet som vi har kommit i kontakt med under vår praktik. (Arcada 2014)

Plagiat kan definieras som stulna tankar eller idéer som skrivs under eget namn. Ett exempel på plagiat är ofullständig eller otydlig källhänvisning, varför man bör uppge sin källhänvisning så noggrant som möjligt. (Vilka & Airaksinen 2003:78)

Etik är också viktigt inom handledning av aktiviteter därför anser vi det viktigt att belysa läsaren om dessa aspekter som borde genomsyra verksamheten.

De unga har rätt till ett jämlikt och rättvist bemötande. Autio och Kaski (2005) lyfter upp tre etiska principer; 1. Rätten att bli respekterad, det vill säga att bli hörd och sedd, och att den egna intimitetens gränser inte får överskridas. 2. Frihet, vilket innebär att barnet har rätt att röra sig och motionera av egen fri vilja och i sin egen takt. Han eller hon har rätt att uttrycka sina egna åsikter och tankar. 3. Ansvar, som innebär att den vuxna ansvarar för verksamheten, medan den unga har ansvar för sina egna handlingar. (Autio & Kaski 2005:106)

4 DISKUSSION

I detta kapitel kommer vi att beskriva den färdiga produkten och dess innehåll samt ge idéer på hur den kan användas i det vardagliga arbetet.

Handboken innehåller tre delar; en teoridel, en snabbguide och en aktivitetsdel. Teoridelen är skriven som löpande text och är baserad på litteratur samt praktiska erfarenheter av skribenterna. Snabbguiden bygger på teoridelen. Den är skriven i listformat för att läsaren snabbt ska kunna få en helhetsbild över vad som är viktigt då man vill ha socialpedagogisk rörelseaktivitet. Aktivitetsdelen har vi framställt för att läsaren skall kunna få idéer och utveckla lämpliga aktiviteter för den grupp som hen leder. Det kan vara bra att beakta att handboken är skriven med ungdomar som målgrupp, men den kan också med små justeringar användas för andra grupper. Det är viktigt att komma ihåg att involvera gruppen i processen då man skapar, planerar, utför och utvärderar aktiviteten.

Vår rekommendation för användningen av handboken är att alla vid arbetsplatsen tar del av hela handboken och sedan samlas och diskuterar ämnet för att komma fram till egna strategier för användandet av aktiviteter. Efter det skulle man börja processen med gruppen från planerande till utförande och utvärdering och förbättring. Under hela processen skulle det vara bra att ha snabbguiden framme så att handledaren påminns om de viktiga saker som skall tas i beaktande och på så sätt också inspireras och motiveras till förbättrande av aktiviteten.

Vår handbok baserar sig på tankar och upplevelser som vi upplevde under vår praktik på mottagningshemmet. Vi reflekterade över vår praktik och lyfte fram olika områden som vi ansåg var bristfälliga eller något var det fanns utvecklingsmöjligheter. Vi kom till den slutsatsen att vi med hjälp av en handbok i form av fysiska aktiviteter ville förstärka gemenskapen och delaktigheten på mottagningshemmet. Vi lade märke till att personalens kunskap gällande fysiska aktiviteter var bristfällig och tog till tals med personalen vad de skulle tycka om en handbok som denna och vi fick bara positiva tankar gällande idén. Vi börja med att läsa artiklar och nyheter om hur fysisk aktivitet kan påverka ungdomars både psykiska och fysiska välmående. Efter att vi läst om ämnet märkte vi att vi måste avgränsa arbetet till någon speciell grupp. Orsaken till detta var utvecklingens olika stadier samt våra egna erfarenheter kring området. Därför valde vi ungdomar i åldern 13–17. Orsaken till att vi just valde fysiska aktiviteter var bådars erfarenheter och upplevelser kring hur idrott kan skapa välmående och i bästa fall en väldigt stark känsla av att tillhöra någonting.

Bakgrunden baserar sig på de källor vi refererat i kapitlet samt våra egna upplevelser under praktikperioden. När vi läste in oss på motion och dess sociala aspekter, plockade vi ut problemområden. Vi läste olika undersökningar (Husu et al 2011, Sääkslahti 2015, Aaltonen et al 2007, Dieringer & Lawrence 2015 och Kantomaa et al 2013) som handlade om idrott och livskvaliteten. Vi valde att plocka ut områden som vi ansåg vara aktuella i dagens samhälle samt i mottagningshemmet som vi praktiserade i. Under tiden vi studerade undersökningarna, kom det fram statistik som vi ansåg vara lite skrämmande med tanke på framtiden (Husu et al 2011 och Sääkslahti 2015). Att bara var tionde finländsk ungdom motionerar enligt rekommendationerna tycker vi är oroväckande. Man kunde också konstatera hur man år efter år går mot ett sämre håll när det kommer till fysiska

aktiviteters utförande hos ungdomar. När vi hade läst igenom ämnet och var lite mer insatta väcktes intresset för slutarbetet samt möjligheten att möjligtvis kunna påverka med hjälp av vår handbok.

Genom brainstorming och diskussion samt handledning kom vi fram till några viktiga teoretiska utgångspunkter som vi ansåg vara viktiga att ta upp i arbetet. Dessa utgjorde vår teoretiska referensram. De fyra begreppen som vi valde var socialpedagogik, delaktighet, empowerment och socialt förändringsarbete, med fokus på aktivitet. Socialpedagogiken ansåg vi vara viktig eftersom detta är basen för hela vårt arbete. Delaktighet är vårt stora fokus i arbetet och därför ansåg vi att detta också skulle inkluderas. Empowerment har för läsaren kanske inte den tydligaste kopplingen, men orsaken till att vi valde att inkludera detta, är för att vi anser det viktigt att arbeta empowerment-inriktat då man gör denna typ av aktiviteter. Vi påstår inte att handboken kommer att skapa empowerment, men på långsikt kan dessa aktiviteter stödja uppnående av empowerment. Förändringsarbete har koppling genom att en av tankarna bakom arbetet är att få ungdomar att röra på sig mera och förhoppningsvis kunna hitta en del av rörelseglädjen från barndomen.

Efter att vi valt våra fyra begrepp började vi söka fram relevant litteratur från bibliotek och elektroniskt. Vi skummade igenom litteraturen vi hittade och valde ut de källor som hade information som var väsentligt för vårt arbete. Några av våra kriterier var att litteraturen skulle vara ny, varför vi försökte använda oss av litteratur som var skrivet under 2000-talet. Vi ville också att man kunde koppla informationen med rörelseaktivitet vilket vi ofta gjorde med hjälp av att söka koppling med hjälp av flera källor och vi ville självfallet ha relevant litteratur.

Handbokens centrala budskap

Vi nämner i handbokens planeringsskede att planeringen är en viktig del av själva utförandet och flexibilitet är viktigt att kunna införa i olika skeden. Vad vi vill lyfta fram med detta, är att man gör en planering för att ha en stadig grund att stå på, en röd linje som man följer. Men när man jobbar med människor är man tvungen att anpassa sig i vissa

sammanhang, som till exempel att vissa kan ha svårigheter med olika typer av rörelser. I värsta fall kan rörelser som är svåra orsaka osäkerhet hos individen och leda till att den inte vill fortsätta göra aktiviteten. Det är på ledaren ansvar att upptäcka detta. Då stiger flexibiliteten fram och man måste hitta på en rörelse som individen klarar av.

Vi talar även om hur viktigt det är att involvera hela gruppen i planeringsskedet, men är väldigt medvetna om att det är omöjligt att kunna tillfredsställa varje individ i gruppen. Här är det viktigt att alla får säga sin åsikt. Det att alla säger sin åsikt betyder inte att alla åsikter och tankar skulle verkställas. Man måste komma ihåg att det inför varje övning är bra att förklara åt gruppen vad övningens syfte är. Gruppen måste vara medveten om varför de gör någonting som de gör. Då förstår även individerna som inte har fått sitt önskemål igenom orsaken bakom det.

Vi skriver om att involvera alla i övningen i utföringsskedet. Att involvera alla i gruppen är en av de svåraste utmaningarna när det kommer till ledda aktiviteter. Vissa individer drar sig åt sidan och deltar inte i själva aktiviteten. Här måste ledaren vara aktiv och gå fram till individen och försöka leta fram var problemet ligger. Redan det att ledaren går fram till individen och diskuterar har en stor påverkan hos personen som blivit utanför. Individer som blir på sidan om brukar enligt våra erfarenheter inte tycka om det som just då utförs, eller sen beror det på att individen inte är så bra på det som utförs och därför känner sig osäker, vilket leder till att individen lämnar sig utanför. Viktigt här är att få individen att förstå att även saker som känns tråkiga och obekväma är saker som måste göras. Man måste ibland leva på områden som inte är så bekväma för en. Ibland lyckas man involvera dessa individer och ibland inte. Viktigaste och största utmaningen är ändå att få alla involverade.

Under utföringsskedet är det på handledarens ansvar att följa med hur gruppen orkar, både psykiskt och fysiskt. Det är väldigt viktigt att man som ledare känner sin grupp som man leder aktiviteter åt. Kroppsspråket berättar redan mycket på vilket humör individerna är. Märker man att individerna är trötta så kan det löna sig att utföra lätta övningar som inte kräver så mycket hjärngymnastik. Är individen trött och är tvungen att utföra övningar som är svåra och som de inte klarar av, leder det väldigt snabbt till frustration och irritation.

Förkorta aktivitetens längd ifall gruppen ser trötta ut. Det är väldigt bra att samla ihop gruppen i situationer som dessa och reda ut varför det är just som det är.

KÄLLOR / REFERENCES

- Aaltonen, Marjo; Ojanen, Tuija; Vihunen, Riitta & Vilen, Marika. 2007, *Ungdomstiden*, Utbildningsstyrelsen, Sastamala: Vammalan kirjapaino Oy.
- Almqvist, Lena; Eriksson, Lilly & Granlund, Mats. 2004. *Delaktighet i skolaktiviteter*, I: Gustavsson, Anders (red.) 2004. *Delaktighetens språk*, upplaga 1:9. Lund: Studentlitteratur
- Arcada. 2014. *God verksamhetspraxis i studier vid arcada*. Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_verenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada_2014.pdf Hämtad: 10.5.2017
- Autio, Tuire & Kaski, Satu. 2005. *Ohjaamisen taito*. Helsinki: Edita Publishing Oy
- Barnskyddslagen 417/2007
- Björck-Åkesson, Eva & Granlund, Mats 2004. *Delaktighet- ett centralt begrepp i WHO:s klassifikation av funktionstillstånd, funktionshinder och hälsa (ICF)*, I: Gustavsson, Anders (red.) 2004. *Delaktighetens språk*, upplaga 1:9. Lund: Studentlitteratur
- Cederlund, Christer & Berglund, Stig. 2014. *Socialpedagogik – pedagogiskt socialt arbete*. Stockholm: Liber ab
- Dieringer, Shannon & Judge, Lawrence. 2015. Inclusion in extracurricular sport: A how-to guid for implementing strategies. *The Physical Educator*. Vol 72 87-101
- Forinder, Ulla & Hagborg, Elisbeth 2008. *Stödgrupper för barn och ungdomar*. Lund: Studentlitteratur
- Hotari, K-E. & Oranen, M. & Pösö, T. 2009, *Lapsen osallisuus ja ikäisensitiivinen lastensuojelu*. s. 115-143 I: Basy, M. (red.) *Lastensuojelun ytimissä*. Helsingfors: Yliopistonpaino OY 287 s.

- Husu, Pauliina; Paronen, Olavi; Suni, Jaana & Vasankari, Tommi. 2011. *Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010 – Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007. *Förståelse, beskrivning och förklaring - introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Kantomaa, Marko; Syväoja, Heidi & Tuija Tammelin. 2013. Liikunta vaikuttaa oppimiseen monen tekijän kautta. *Liikunta ja tiede*. Vol 4 12-16
- Madsen, Bent 2006. *Socialpedagogik integration och inklusion i det moderna samhället*. Lund: Studentlitteratur
- McConkey Roy; Dowling S.; Hassan D. & Menke S. 2013. Promoting social inclusion through Unified Sports for youth with intellectual disabilities: a five-nation study. *Journal of Intellectual Disability Reserch*. Vol 57 part 10 s.923-935
- Miettinen, Pauli 1999. *Liikkuva lapsi ja nuori*. Lahti: VK-Kustannus Oy
- Molin, Martin 2004. *Delaktighet inom handikappområdet - en begreppsanalys*, I: Gustavsson, Anders (red.) 2004. *Delaktighetens språk*, upplaga 1:9. Lund: Studentlitteratur
- Moula, Alireza 2009. *Empowermentorienterat social arbete*. Lund: Studentlitteratur
- Nathan, Sally; Kemp, Lynn; Bunde-Birouste, Anne; MacKenzie, Julie; Evers, Clifton & Aung Shwe, Tun. 2013. " We wouldn't of made friends if we didn't come to Fotball United": the impact of fotball program on young people's peer, prosocial and cross-cultural relationships. *BMC Public Health*. 13:399
- Packalen, Heidi. 2015. *Harkitut sanat, parempi valmennus - kohti voimavarakeskeistä kielellistä urheiluvalmennusta*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura
- Persson Karin. 2017. Varför får motion oss att må psykiskt bättre? Effekterna är störst fr personer med låg självkänsla. *Hufvudstadsbladet*. 2.5.2017
- Repo Päivi. 2016. Uusi suositus: Liikunta tehoaa masennukseen kuin lääkkeet tai terapia. *Helsingin Sanomat*. 15.1.2016
- Saaristo, Sari. 2015. 10 vinkkiä: Selviytymisopas teini-ikäisen vanhemmalle Tillgänglig: <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/10-vinkkia-selviytymisopas-teini-ikaisen-vanhemmal-1> Hämtad: 20.4.2017
- Sääkslahti, Anja 2015. Lasten vähäinen liikunta vaarantaa jo normaalin kehityksen. YLE. Tillgänglig: <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2005/10/18/lasten-vahainen-liikunta-vaarantaa-jo-normaalin-kehityksen> Hämtad: 24.1.2017

THL. 2016. *Nuorten mielenterveys* Tillgängligt: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys> Hämtat: 20.4.2017

Vilka, Hanna & Airaksinen, Tiina. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Tammi.

Wahlström, O. G. 1993, *Gruppen som grogrund*, Stockholm: Liber 134 s.

BILAGOR / APPENDICES

”Få unga att motionera - en handbok”