

The background is a light blue color with a large, thick, orange wavy line that loops around the central text. In the center, there is a white cloud-like shape containing the title. Surrounding the cloud are several stylized illustrations of people in various poses, some wearing blue and white patterned clothing. There are also small orange squiggly lines and double lines scattered around the scene.

ÖVER TRÖSKELN

En handbok för föreningar som vill
inspirera barn till rörelse

SÖU & ÄUF 2023

Innehållsförteckning

- 3 Förord
- 4 Skapa aktiva mötesplatser för barn och unga
- 5 Att välja målgrupp
- 6 Planering av verksamheten
- 7 Kostnader och finansiering
- 9 Hitta och skola in ledare
- 11 Ansvarsfrågor och säkerhet
- 12 Möjliga problemsituationer



Förord



Pilotprojektet Över tröskeln har genomförts av Åbolands Ungdomsförbund och Svenska Österbottens Ungdomsförbund i Åboland och Österbotten under året 2023. Projektet har genomförts i samarbete med Finlands Svenska Idrott och ungdomsföreningar i Österbotten och Åboland. Bakgrunden till projektet var de oroväckande siffrorna som presenterats i nationella studier som påvisar att en stor andel barn och unga på landsbygden rör på sig alltför lite. Många barn är inte intresserade eller motiverade att satsa på en viss idrottsgren, utan vill röra på sig lekfullt utan prestationskrav.

Projektets syfte har därför varit att öka fysiska aktiviteten hos barn och unga på landsbygden, genom att skapa ett nytt koncept av motionsgrupper. De lekfulla motionsgrupperna har ordnats i samarbete med lokala ungdomsföreningar.

Motionsgrupper genomfördes i sex olika ungdomsföreningar i Åboland respektive Österbotten. Målgruppen i alla föreningar var lågstadiesbarn. I första hand fick deltagarna testa på olika lekar och spel som de själva fick vara med och välja. Grupperna fick också testa på olika aktiviteter som en utomstående inspiratör drog. Dit hörde bland annat cirkus, bågskytte, dans och teater.

Syftet med denna handbok är att inspirera och sammanställa all väsentlig information som föreningar kan behöva för att kunna ordna liknande motionsgrupper i egen regi. Handboken baserar sig på lärdomar från projektåret och på enkäter som deltagarnas vårdnadshavare och gruppernas ledare fick svara på. Vi hoppas att handboken kan fungera som ett stöd för föreningar som funderar på att prova en ny form av verksamhet eller vill utveckla sin nuvarande verksamhet för att öka möjligheterna till fysisk aktivitet för barn.

Projektledarna Nora Möller och Lilja Öhman



Skapa aktiva mötesplatser för barn och unga

Baserat på nationella studier som Liitu och Move! har det visat sig att allt fler barn och unga rör på sig för lite, vilket kan ha negativa effekter på deras hälsa. Barn och unga som växer upp på landsbygden rör på sig ännu mindre än barn och unga i tätbygd. Skillnaderna tros bero på bland annat det snäva utbudet av hobbyer på landsbygden och de långa avstånden som gör att bilen blir ett naturligare val än promenader eller cykel vid förflyttning. På många orter finns idrottsföreningar som ordnar verksamhet där barn som gillar att träna en viss gren kan trivas.

Däremot finns det många barn och unga som av en eller annan anledning inte vill satsa på en viss gren eller tävla, utan vill göra något mer mångsidigt och kravlöst under sin fritid. Det vore viktigt att erbjuda dessa barn och unga möjligheten att delta i meningsfulla fritidsaktiviteter nära där de bor. Att träffas och göra något roligt och aktivt tillsammans främjar både fysiska, mentala och sociala hälsan.

Historiskt har ungdomsföreningarna stått för en stor del av den lokala verksamheten där både kör, teater och idrott har samsats under samma tak och man har velat ordna aktiviteter som främjar hälsan på olika sätt. Många ungdomsföreningar har utrymmen som lämpar sig utmärkt för motionsgrupper.

Att välja målgrupp

Barn i lågstadieålder: Barn är av naturen aktiva och njuter av att röra på sig genom olika lekar. Yngre barns intressen och attityder påverkas ännu starkt av föräldrar och andra vuxna i barnens omgivning, medan barn mot slutet av lågstadieåldern påverkas allt mer av kompisar. Barn i yngre lågstadieålder är ännu relativt lätta att locka med i ledd fritidsverksamhet.

Barnen trivs med att få röra på sig och prova på nya saker tillsammans under ledning av en vuxen. Barn är ännu inte så rädda för att misslyckas och jämför sig ännu inte så mycket med andra. Ändå är denna period viktig för att forma barnens inställning till sin egen kropp och fysisk aktivitet. Genom att ge roliga och uppmuntrande upplevelser av aktiva lekar kan vi påverka barns inställning till fysisk aktivitet långt fram i livet.

Unga i högstadieålder: Övergången till tonåren är lite av en brytpunkt, där så kallad drop out är vanligt. Det betyder att individen slutar med idrotts hobbyer eller andra fritidshobbyer. Anledningarna till drop out är många. Det kan till exempel handla om att intressen ändras, motivationsbrist, tidsbrist och andra saker som påverkar möjligheten att fortsätta engagera sig. Behovet av autonomi, det vill säga att själv få bestämma, blir starkare i den här åldern samtidigt som kompisar och andra förebilder kan påverka intressen mycket. Föräldrars och andra auktoriteter har mindre inflytande i den här åldern.

I vissa fall beror drop out från idrott på att idrottsverksamheten i den här åldern blir allt mer tävlingsinriktad vilket inte motiverar och intresserar alla. Därför vore det viktigt att dessa unga skulle ha alternativa aktiva hobbyer att delta i, där resultat och prestation inte står i fokus. Motivationen att delta kan bli större om unga själva får vara med och påverka innehållet i verksamheten.

Åldersindelning: För att underlätta planeringen av programmet på rätt nivå för deltagarna vore det önskvärt att dela in grupper enligt ålder. Till exempel årskurser 1–3 i en grupp och 4–6 i en annan. På mindre orter där antalet potentiella deltagare är litet är detta kanske inte möjligt. I dessa fall går det bra att utöka åldersspannet till exempelvis årskurserna 1–6 i samma grupp. Denna lösning användes också under projektet. I byar med få invånare är barnen ofta vana vid att umgås med andra barn som är äldre eller yngre än en själv.

Om det finns en stor åldersskillnad mellan deltagarna är det bra att beakta att lekarna och övningarna ska passa för alla. Det viktigaste är att alla kan vara med oavsett ålder och fysisk förmåga. Därför är det bra att välja aktiviteter utan tävlingsmoment och där ingen deltagare "åker ur leken".

Planering av verksamheten

Den viktigaste målgruppen att nå ut till är de barn och unga som inte har någon hobby eller som rör på sig för lite för sin hälsa. Valet av tidpunkt för gruppen är viktigt för att locka så många deltagare som möjligt. Här kommer några saker som är bra att tänka på.

Årstid: Under mörka höst- och vintermånader uppskattas ledda inomhusaktiviteter. Under sommarlovet är många barn hemma utan föräldrar vilket utgör en bra tidpunkt för ledda aktiviteter utomhus. Baserat på projektets enkät till vårdnadshavarna är alla årstider bra tidpunkter för en motionsgrupp.

Klockslag: För yngre barn är tidig kväll en bra tidpunkt, medan lite äldre barn också orkar senare på kvällen. Eftermiddagen strax efter att skoldagen har tagit slut är också en bra tidpunkt så länge barnen kan ta sig mellan skolan och lokalen på egen hand medan föräldrarna ännu jobbar. Utgående från en enkät som skickades ut under projektet så anser de flesta vårdnadshavarna till lågstadieskolor att kl. 18–19 på vardagar är bästa klockslaget.

Dag: Vardagskvällar passar ofta in i familjens kalendrar så länge tidpunkten inte krockar med andra hobbyer. I valet av dag är det bra att ta i beaktande andra liknande grupper som ordnas av t.ex. föreningar, församlingen eller kommunen för att inte konkurrera om deltagare. Veckoslut kan också fungera, men de flesta vårdnadshavare som svarade på projektets enkät föredrog vardagskvällar.

Reklam: Yngre barn deltar i fritidsverksamhet ofta genom föräldrarnas initiativ. Därför vore det viktigt att nå ut med reklam och information till föräldrarna, till exempel via sociala medier, skolor eller kommunens fritidsavdelning. Förutom föreningens egna sociala medier är lokala bygrupper på Facebook bra kanaler att sprida reklam via. I enkäten uppgav de flesta av vårdnadshavarna att de hade fått info om motionsgrupperna via föreningen, tex deras sociala media eller andra informationskanaler. Många hade även hört om det via vänner eller familj.

Äldre barn är inte lika lättstyrda av föräldrar då det kommer till fritidsintressen. De vill gärna själva få påverka mer vad de gör på fritiden. I dessa fall vore det viktigt att nå ut med reklamen direkt till ungdomarna istället för via föräldrarna.

TIPS! För att skapa visuellt tilltalande reklam kan föreningar använda nätsidan **Canva**, som är en enkel och gratis plattform för grafisk design. Med dess användarvänliga och mångsidiga mallar och bildbank kan föreningar skapa professionella affischer, inlägg på sociala medier och annat marknadsföringsmaterial. Tilltalande visuell reklam stärker föreningens synlighet och lockar fler deltagare till verksamheten.

Kostnader och finansiering

Resurserna som behövs för att ordna ledd fritidsverksamhet kan lösas på olika sätt. Här följer några exempel på kostnader och finansieringsmöjligheter.

Lokalen: Om lokalens uppvärmningskostnader under vinterhalvåret är för höga eller om utrymmet inte lämpar sig för en motionsgrupp finns alternativet att ordna gruppen utomhus. Det finns många roliga aktiviteter att göra utomhus i grupp. Exempel på utelekar finns i Folkhälsans lekdatabas och i FSI:s lektionsplan under kapitlet "Utelekar". FSI:s lektionsplan hittas på SÖU:s och ÅUF:s hemsidor.

Arvode: Ledarens arvode borde basera sig på dennes erfarenhet och utbildning. I projektet Över tröskeln rekryterades unga lokala personer som vill ha arbetserfarenhet av att leda barngrupper. Projektets arvode för ledarna var 20€/h och i vissa fall även kilometerersättning om ledaren hade långt avstånd till lokalen. Baserat på en enkät var alla ledare som svarade nöjda med arvodet. En ledare svarade att lägre arvode också skulle fungera, medan ingen svarade att de skulle kunna leda gruppen som frivilligarbete utan arvode.

Redskap: Det finns många roliga lekar och övningar som inte kräver några redskap, vilket betyder att redskap inte är en förutsättning för att en grupp ska kunna ordnas. Däremot kan redan små förmånliga redskap som boll, hopprep och koner göra lekarna mera varierande och lockande för deltagarna.

En annan utgift som kan uppstå är försäkringskostnader. Mer om detta under rubriken Ansvarsfrågor och säkerhet.

Bidrag: Det finns flera bidragsgivare som finansierar verksamhet för barn och unga. På sidan fyrk.fi hittar man de allra flesta bidrag som finns att söka i Svenskfinland. Till dessa hör bland annat Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne, Regionförvaltningsverket och Svenska Kulturfonden. Dessutom finns flera mindre bidragsgivare som stöder lokal verksamhet, dessa kan vara till exempel lokala bankstiftelser och kommuner. Även ungdomsförbunden delar ut verksamhetsbidrag.

Deltagaravgift: Ska gruppen vara avgiftsfri för deltagarna eller ska det ingå en deltagaravgift? Båda alternativen har sina för- och nackdelar. Avgiftsfria grupper ger deltagarna oberoende bakgrund en möjlighet att ta del av verksamheten och gör det således mer jämlikt. Avgiftsfria hobbyer sänker också tröskeln att delta och ger barn möjligheten att få prova på flera olika hobbyer. Däremot är det tydligt att en deltagaravgift förbinder deltagare starkare att delta kontinuerligt, medan avgiftsfria hobbyer sänker tröskeln att inte förbinda sig.

Om inte föreningen erhållit extern finansiering, eller om finansiären kräver en viss del självfinansiering, kan det enda alternativet vara att begära en deltagaravgift. I detta fall ska avgiften, om möjligt, vara låg så att så många som möjligt ska kunna delta. Antalet betalande deltagare kan också bli högre om avgiften är rimlig. Baserat på vårdnadshavarnas enkätsvar var det endast en liten andel vårdnadshavare som motsatte sig deltagaravgift. Cirka hälften av vårdnadshavarna svarade "ja" och cirka hälften "kanske" på frågan om de var villiga att betala deltagaravgift för en dylik grupp. På frågan hur mycket de skulle vara villiga att betala för 10 gruppträffar varierade, men den största delen av svaren var mellan 10–30€ för 10 träffar.



Hitta och skola in ledare

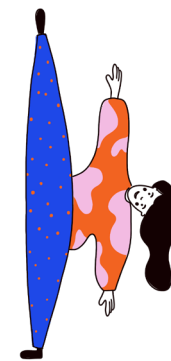
En bra ledare är någon som vill prova på och har ett intresse för att göra det, det krävs alltså inte en viss typ av människa. För deltagarnas skull är det bra om ledaren i mån av möjlighet alltid är den samma för att öka tryggheten. Som tumregel kan man tänka att det är bra ifall ledaren är minst 15 år gammal, särskilt om det handlar om en lågstadiegrupp. Om gruppens deltagare är äldre kan det vara skäl att försöka hitta en ledare som också är lite äldre.

I projektet försökte vi hitta unga, lokala ledare. Uppdraget gav ledarna mera arbetslivserfarenhet och extra inkomst, samt gav en kontaktyta mellan de unga och föreningarna. Många av ledarna var sedan tidigare inte bekanta med föreningarna och därför gynnade det föreningarna också.

För att hitta ledare är det bra att ta hjälp av andra som arbetar med unga. Till exempel kan Folkhälsan ha kontakt till unga som har gått deras lekledar- eller simskoleläroutbildning, församlingar har ofta ungdomar som hjälper till på läger, och idrottsklubbar får ofta hjälp på träningar och läger av ungdomar.

Man kan hitta ledare via följande:

- Anslag i skolor och ungdomsgårdar
- Folkhälsan
- 4H-föreningar
- Lokala idrottsföreningar
- Församlingar
- Facebook-grupper för rekrytering eller sommarjobb
- Unga i egna föreningen
- Stadens/kommunens fritids- eller ungdomsavdelning



Ledaren behöver nödvändigtvis inte ha erfarenhet av ledarskap sedan tidigare, utan det går bra att uppmuntra nya ledare att prova på och ta ansvar för den egna gruppen. För en oerfaren ledare kan det öka tryggheten att på förhand planera noggrant och ha några extra idéer på lager ifall en viss aktivitet inte har tagit den tid som man tänkt, eller bara inte fungerat i gruppen. I SÖU:s handbok "Barnverksamhet i föreningen" finns också information om gruppdynamik och annat som kan hjälpa för att man ska känna sig trygg med sin roll.

För inspiration till lekar och övningar för en ledd barngrupp kan man använda häftet med **10 lektionsplaner** som FSI under projektet utarbetade. Den hittas bland annat på SÖU:s och ÅUF:s hemsidor. På **FSI:s hemsida** hittas även andra idéer såsom naturparkour. **Folkhälsans lekdatabas** är ett annat verktyg. Databasen har samlat olika lekar som man kan bläddra bland enligt olika kriterier såsom deltagarnas ålder eller antal. Genom att googla kan man också hitta roliga idéer och de flesta har egna favoriter - dem kan man med fördel lära ut till andra.

Det är viktigt att på förhand komma överens om en kontaktperson i föreningen som ledaren vid behov kan kontakta om det uppstår några oklarheter eller bekymmer. Det skapar trygghet både för ledaren och deltagarna. Det är också bra att redan på förhand bestämma hur ni går tillväga om ledaren blir sjuk eller får något annat förhinder. Kartlägg om det finns någon som kan leda gruppen i dessa fall eller om ni inhyr en timman och meddelar det till deltagarna i god tid.

Till dig som är ledare:

Våga prova på! Våga testa nya lekar, uppmuntra alltid deltagarna och beröm dem. Planera väl, men var beredd på att improvisera.

Alltid går det inte som planerat och det gör inget. Deltagarna ser dig som en förebild, och om du själv tycker att det är roligt har de också roligt.

Ha så kul!

Ansvarsfrågor och säkerhet

Första hjälpen: En motionsgrupp är en relativt ofarlig form av verksamhet men för säkerhetens skull ska man se till att det finns en första hjälpen-väska i utrymmet där gruppen ordnas. Ifall man använder ett föreningshus är det på föreningens ansvar att se till att det finns en sådan. Det är bra att ledaren på förhand bekantar sig med var utrustningen finns. Det som i första hand kan behövas är plåster och ispåse. Det är bra för alla att gå en första hjälpen-utbildning, men det behöver man inte se som ett krav.

Anmälan: En praktisk aspekt att fundera kring är huruvida man vill att deltagarna ska anmäla sig eller ifall det ordnas enligt en drop-in princip. Ifall man är osäker på huruvida det finns intresse för en rörelsegrupp så lönar det sig att se till att deltagarna anmäler sig på förhand, till exempel via mail till kontaktpersonen eller ett nätformulär (exempelvis Google Formulär). Då vet man hur många som är anmälda och kan enklare planera träffarna. Dessutom är ålder, kontaktuppgifter till vårdnadshavare, ifall bilder på deltagaren får publiceras på social media och en ruta med eventuell övrig information bra att begära.

Kontaktuppgifter: Med barngrupper är det viktigt att ha kontaktuppgifter till deltagarnas vårdnadshavare ifall man behöver informera om något, till exempel vid sjukdomsfall, eller ifall olyckan skulle vara framme och någon behöver åka hem på förhand. Trots att de flesta barn i tidig ålder får egen telefon är det inget man kan ta för givet. Spara kontaktuppgifterna så att utomstående inte kommer åt dem. Ledaren bör också ha kontaktuppgifter till någon i föreningen.

Försäkring: Vad gäller försäkringar är det möjligt att ordna med en gruppförsäkring om föreningen har den ekonomiska möjligheten som en extra trygghet. Det går ändå bra att ordna rörelsegrupp utan. Det är oavsett bra att informera deltagarna om de är försäkrade via arrangören eller inte.

Om rörelsegruppen ordnas i ett föreningshus eller på gården utanför är det bra att föreningen på förhand kontrollerar vad byggnadens försäkring täcker och ifall den är tillräcklig. Genom att diskutera med ledaren om utrymmets risker och erbjuda rätt redskap (ex. mjuka lätta bollar) kan känsliga fönster och ljudteknik skyddas.

Möjliga problemsituationer

Utgångspunkten är att alla ska ha roligt, och att det mesta går bra. Men ibland kan olyckan vara framme, eller så dyker det upp andra svårigheter. Här nedan finns några problemsituationer som kan uppstå och vad man då kan tänka på.

Många gånger är det förebyggande arbetet det viktigaste genom att informera om vilka regler som gäller och genom att försöka förutse vad som skulle hända. Uppmuntra, stöd och beröm deltagarna så känner de sig sedda och inkluderade.

Var får man vara i utrymmet?: Både som ledare och deltagare är det skönare om man vet vad man får göra i utrymmet. Som ledare är det bra om man har möjlighet att kolla upp med utrymmets ansvarige vilka utrymmen och verktyg man får använda. Berätta också åt deltagarna vilka regler som gäller angående utrymmet.

Någon vill inte vara med: Vissa deltagare vill ibland inte vara med i en lek trots att de kanske själva var med och valde den. Tvinga ingen att vara med, utan låt barnet gå åt sidan och se på. Säg att hen får komma med när som helst under leken, och uppmuntra hen att delta under lekens gång.

Rädd för misslyckande: En deltagare kan vara rädd för att misslyckas eller blir ledsen om det sker. Genom att uppmuntra och stödja så kan hen ändå våga prova på, och ifall det inte går som planerat, till exempel så träffar man inte måltavlan som man hade tänkt, eller blir fast i en tafattlek, så kan man trösta och säga att det är sådant som händer ibland och se till att deltagaren får en ny chans. Lekar eller andra aktiviteter där alla hela tiden har en uppgift kan vara bra att ta till.

Någon slår sig: Utvärdera om något faktiskt har gått illa eller ifall deltagaren mest blev skrämmd av att t.ex snubbla. Plåster eller ispåse kan behövas men ofta räcker det med att man tröstar deltagaren och uppmärksammar hen. Det är bra att nämna om skadan till vårdnadshavaren då timmen är slut så de kan följa upp skadan hemma.

Gräl: Om det uppstår gräl eller bråk inom gruppen är det viktigt att ledaren tar itu med det och reder ut vad det handlar om så fort som möjligt. Lyssna på alla inblandade så att de känner sig sedda. Om situationen är svår att lösa eller upprepar sig, är det bra att ledaren pratar om saken med barnens vårdnadshavare eller med kontaktpersonen till föreningen för att få stöd.

Deltagare som inte vill lyssna eller följa regler: Om någon deltagare har svårt med att följa regler och inte respekterar de övriga eller ledaren är det bra att verkligen sätta sig ned och gå igenom vilka regler som gäller så att det är klart och tydligt. Om någon fortsättningsvis vägrar visa respekt så informerar man hen om att isåfall behöver hen inte vara med i fortsättningen. Då är det bra att ha tillgång till vårdnadshavarens kontaktuppgifter så att man vid behov kan ha en pratstund och tillsammans fundera över ifall det är lämpligt att deltagaren fortsätter i gruppen.

Få deltagare: Om en grupp är mindre till antalet är det bra att på förhand planera vilka lekar eller aktiviteter som går att genomföra. Det är även möjligt att det plötsligt är många som är borta i en grupp, då är det praktiskt att ha passande program i bakfickan. T.ex. i Folkhälsans lekdatabas kan man få tips genom att söka på lekar enligt antal deltagare.



Över tröskeln

Den här handboken har skapats utgående från projektet Över tröskeln. Förhoppningsvis kan den inspirera och hjälpa just din förening att ta steget att skapa motionsgrupper för barn. Genom ert engagemang kan vi skapa meningsfulla fritidsaktiviteter för barn och unga på landsbygden.

Projektet Över tröskeln genomfördes år 2023 av Svenska Österbottens Ungdomsförbund och Åbolands Ungdomsförbund i samarbete med Finlands Svenska Idrott för att skapa ett nytt koncept av barnmotionsgrupper i ungdomsföreningar. Projektet genomfördes med Regionförvaltningsverket i Västra och Inre Finland som huvudfinansierare samt med bidrag från Konstsamfundet, Martha och Albin Löfgrens kulturfond, Stiftelsen Brita Maria Renlunds minne och Svenska kulturfonden.

Mer information om projektet, SÖU och ÅUF finns på nätsidorna www.sou.fi och www.auf.fi.

