



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

Att motivera den omotiverade

En studie i preventivt socialt arbete

Matilda Åstrand

Kandidatuppsats (SOPA 63)
HT2020
Handledare: Anders Lundberg

Abstract

Author: Matilda Åstrand

Title: "To motivate the unmotivated – A study in preventive social work"

Supervisor: Anders Lundberg

This qualitative study was about examining how the activity organizers in GoFaR work to meet, motivate and support the young people to keep them in a meaningful everyday life and thus promote their health. GoFaR was a project at Socialförvaltningen in Helsingborg. GoFaR stands for jointly arranged physical activity on prescription. The method was developed based on the FAR-method (physical activity on prescription) and was aimed at children and young people through student health in Landskrona. GoFaR aims to create conditions for good health for children and young people at social risk. All activity organizers were asked to participate in the interview study. A total of 4 individual interviews were conducted with activity organizers. The study shows that the activity organizers do not have enough knowledge about mental illness to be able to meet this in practice. It also turned out that the needs of the target group differed from those of the other participants. The activity organizers work with positive reinforcement to strengthen the desired behavior in the children. All activity organizers believe that joy and community is something that children strive for and was a success factor in their work to promote the health of children and young people. The study also showed that the activity organizers focus on praising and rewarding with words and use as little reprimand as possible.

Nyckelord: *Socialt arbete, barn och unga, motivationsarbete, bemötande, positiv förstärkning, hälsa, socialförvaltningen*

Innehållsförteckning

1. INLEDNING.....	4
1.1 PROBLEMFÖRMULERING	4
1.2 SYFTE	6
1.3 FORSKNINGSFRÅGOR	6
2. BAKGRUND	7
2.1 GoFAR – GEMENSAMT ORDNAD FYSISK AKTIVITET PÅ RECEPT	7
2.2 FYSISK AKTIVITET ÄR MER ÄN BARA RÖRELSE	9
3. KUNSKAPSLÄGE	10
3.1 TIDIGARE FORSKNING	10
3.1.1 Motivationsarbete	10
3.1.2 Jämlig eller ojämlig hälsa	11
3.1.3 Bemötandets innebörd.....	12
3.1.4 Hälsa och socialt arbete	13
3.1.5 Internationellt perspektiv	14
4. TEORETISKT PERSPEKTIV	14
4.1 ALBERT BANDURAS TEORETISKA BEGREPP	14
5. METOD	16
5.1 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	16
5.2 INSAMLING AV EMPIRI OCH URVAL	17
5.3 INTERVJUPERSONERNA	18
5.4 ANALYSMETOD.....	19
5.5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN	19
5.6 TILLFÖRLITLIGHET	20
5.6.1 Trovärdighet.....	20
5.6.2 Överförbarhet.....	20
5.6.3 Pålitlighet.....	21
5.6.4 Möjlighet att styrka och konfirmera.....	21
5.7 METODKRITIK.....	21
6. ANALYS OCH RESULTAT	22
6.1 DET FÖRSTA MÖTET	22
6.2 MOTIVATION, STÖTTNING OCH BEKRÄFTELSE	25
6.3 EN SAMLINGSPLATS FÖR SAMMANHÅLLNING	28
6.4 MÅLGRUPPENS BEHOV.....	30
7. SLUTSATSER / DISKUSSION.....	32
7.1 ATT BEHANDLA ALLA LIKA	32
7.2 AKTIVITETSARRANGÖRERNAS KUNSKAP – ELLER BRIST PÅ?	34
7.3 POSITIV FÖRSTÄRKNING OCH RESPONS	34
7.4 BETYDELSEN AV GEMENSKAP	35
8. AVSLUTNING	36
9. REFERENSER/KÄLLFÖRTECKNING	38
10. BILAGOR.....	40
10.1 BILAGA 1. INFORMATIONSBREV	40
10.2 BILAGA 2. INTERVJUGUIDE	41

1. Inledning

1.1 Problemformulering

En promenad om dagen kan tillgodose hjärnan tillräckligt med fysisk aktivitet för att hjärnan både ska bli effektivare och skarpare. Det finns även forskning som visar att en promenad om dagen tenderar att ge en friskare och yngre hjärna när vi blir äldre. Fysisk aktivitet blir således inte enbart ett verktyg för att förbättra konditionen, det blir även ett verktyg för att öka vår kognitiva förmåga (Hansen 2019 s. 15–16).

Barn och unga slutar med organiserad idrott och aktivitet vid en allt tidigare ålder; en sysselsättning som i sin tur kan bidra till meningsfullhet, gemenskap och identitetsskapande. Fysisk aktivitet ger inte enbart fysiska hälsofördelar. Det bidrar till ett bättre mentalt välmående och mindre upplevd stress. För att förhindra dessa ökade avhopp krävs en förändring i arbetet med fysisk aktivitet (FYSS 2021). Forskning kring förändringsarbete visar att ett motivationsarbete blir viktigt i arbetet för en ny livsstil. En förändring kan inte ske förrän individen är redo. Det krävs därför ett genomgripande arbete med motivation och stöttning för att göra individen redo för önskad förändring samt för att göra förändringen meningsfull för individen (DiClemente 1999). Det krävs således ett motivationsarbete för att möjliggöra en förändring i levnadsvillkor och rutiner, även när det kommer till livsstilsförändringar och ökad meningsfullhet i vardagen. På grund av de konsekvenser som fysisk inaktivitet leder till är det ett bekymmer att en stor andel ungdomar slutar idrotta redan vid 13 års ålder. Tonåren är en kritisk ålder för identitetsskapandet och individen behöver meningsfullhet och utmaningar för att utvecklas (Visek, Achrati, Manning, McDonnell, Harris, & DiPietro 2015). Det uppstår ett behov av att motivera barn och ungdomar till att ägna sig åt fysisk aktivitet, men frågan är: Vill de bli motiverade? Att förutsätta att barn och unga behöver motiveras för att öka sin fysiska aktivitet behöver problematiseras. En del barn och unga finner kanske inget intresse i att vara fysiskt aktiva på sin fritid. Det finns således en paradox i att å ena sidan förstå innebörden av fysisk aktivitet, men å andra sidan jobba mot ett mål som inte nödvändigtvis önskas av den unga.

I denna studie undersöks ett nytt projekt som drivs av socialförvaltningen i Helsingborg. Projektet heter GoFaR. Socialförvaltningen fick ett uppdrag från staten att jobba med den ökade psykiska ohälsan bland barn och unga. Då startades projektet GoFaR. Genom en samverkan mellan socialförvaltningen, hälso- & sjukvård och det civila samhället formades en preventiv insats. Ungdomarna som kan delta i GoFaR är ungdomar som befinner sig i utanförskap

och/eller kommer från en låg socioekonomisk bakgrund etc. Det handlar om ungdomar som har större svårighet att skapa en meningsfull vardag jämfört med deras kamrater. Då fysisk inaktivitet ofta är en av anledningarna till psykisk ohälsa och andra problem såsom skolstress och koncentrationssvårigheter, lades fokus i att få igång eleverna i en mer meningsfull och aktiv vardag. GoFaR vill möjliggöra fysisk aktivitet för ungdomar, för att skapa förutsättningar till en god hälsa, trots låg socioekonomisk bakgrund och utanförskap. Att skapa förändring är ingenting som sker över en natt. GoFaR menar att det krävs ett stort stödjande och motiverande nätverk kring barnet för att skapa en hållbar förändring. En stöttande förälder, lärare eller aktivitetsarrangör som finns där när motivationen inte räcker till. Alla unga har inte tillgång till den stöttning och trygghet som GoFaR i sin tur kan ge, menar författarna. Resultatet i GoFaR visade att 50% av ordinationerna bedömdes som att de inte fungerade. Bedömningen gjordes utifrån om ungdomen fullföljde receptet eller inte. En stor del av de recept som inte fungerade hade just *bristande stöd och motivation* som orsak (Bergsten & Lundin 2020). GoFaRs resultat pekar på att det krävs ytterligare motivationsarbete och ytterligare arbete kring stöttningen för att det ska fungera i längden.

Motivationsarbete är en viktig aspekt i ett förändringsarbete. Inte enbart i ett projekt som GoFaR. Flertalet studier visar att motiverande samtal och motivationsteorier är framgångsrikt i ett arbete med förändring i levnadsvanor och attityder i många delar av socialt arbete. Hohman, Pierce, och Barnett (2015) visar i sin studie hur ett arbete med MI i samband med studenters skolprestation är framgångsrikt för att höja studenternas praktiska färdigheter. MI står för Motivational Interviewing och är en evidensbaserad kommunikationsmetod för att motivera individer till förändring. I en litteraturöversikt av Giota (2002) tydliggjordes även att den inre motivationen hos eleverna hade stor betydelse på deras prestationsnivå. En stöttande lärare som ger positiv återkoppling samt en känsla av självbestämmande var några av framgångsfaktorena för en högre skolprestation. Andra studier visar att motivationsarbete är viktigt även i andra aspekter av socialt arbete. DiClemente (1999) visar att emotionell villighet och beredskap är viktigt i ett förändringsarbete som handlar om missbruk. Det är angeläget att personen i fråga är känslomässigt redo för en förändring, för att arbetet med återhämtningen ska bli meningsfull. Det krävs därför ett arbete med motivation och stöttning för att möjliggöra att individen känner sig tillräckligt redo för att skapa en förändring. Detta kan även tydas i en studie med kvinnor som har problem med narkotikamissbruk i Iran. Studien visade att användandet av MI (Motivational Interviewing) minskade behovet av att använda narkotika och minskade

sannolikheten för återfall för kvinnorna. Slutsatsen visade att MI var viktigt i arbetet med kvinnornas hälsa i Iran (Oveisi, Stein, Babaeepour och Araban 2020).

Motivationsarbete är inte helt ovanligt i socialt arbete. Socialt arbete fokuserar på utsatta samhällskategorier i samhället. Syftet med socialt arbete är att förhindra och motarbeta sociala problem som kan leda till sociala och psykiska konsekvenser för både individen och grupper (NE 2020). Sociala problem kan sålunda definieras som brister i levnadsförhållandena hos tillräckligt många av samhällets invånare för att stat eller organisationer behöver gå in och ingripa (Meeuwisse & Swärd 2017 s. 38).

Tidigare forskning visar att motivationsarbete är att föredra i ett arbete där det handlar om att skapa en förändring. Framförallt är ett stöttande och motiverande nätverk viktigt i ett projekt som GoFaR, där målgruppen tydligt har svårigheter med utanförskap och/eller andra hinder i att skapa en meningsfull och aktiv vardag. Dessa ungdomar kräver extra bekräftelse, motivationsarbete och stöttning. Ungdomarna i GoFaR är barn och unga som befinner sig i en social riskzon och kräver ett särskilt tillvägagångssätt för att lyckas med detta. Målgruppen har ett särskilt behov i sin situation jämfört med deras kamrater och kräver ett utförligt arbete med framförallt motivation och bekräftelse. Är detta en kunskap som aktivitetsarrangörerna i GoFaR besitter? GoFaR behöver således undersökas utifrån det arbete kring motivation som utförs av aktivitetsarrangörerna. Detta krävs för att de på bästa sätt ska kunna möta den specifika målgruppen och tillgodose deras behov av stöttning och bekräftelse.

1.2 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka hur aktivitetsarrangörerna arbetar med att bemöta, motivera och stötta målgruppen för att behålla dem i en meningsfull vardag och på så sätt främja deras hälsa, samt undersöka vilken typ av kunskap som används i arbetet.

1.3 Forskningsfrågor

- Hur ARBETAR aktivitetsarrangörerna i GoFaR med motivation, stöttning och bekräftelse?
- Hur upplever aktivitetsarrangörerna målgruppens (barn och unga i social riskzon) behov?
- Vad tycker aktivitetsarrangörerna är framgångsfaktorerna för fortsatt aktivitet för målgruppen?

- Vilken typ av kunskap används i arbetet med målgruppen?

2. Bakgrund

2.1 GoFaR – Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på Recept

Fysisk inaktivitet kan kopplas till en rad olika sjukdomar såsom cancer, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Fysisk inaktivitet är även den fjärde ledande dödsorsaken tillsammans med rökning. Inte nog med de negativa konsekvenserna i bristen på fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kan även ge goda effekter på både fysisk och mental hälsa samt på skolprestationen. Dock finns det redan förutsatta ojämlikheter i hälsan utifrån en individs bakgrund. Studier visar att de som befinner sig i en lägre socioekonomisk tillvaro har högre fysisk inaktivitet än andra. Detta leder till att denna samhällsgrupp får sämre hälsa. Skillnaden syns även tydligt på ungdomar som inte får tillräckligt med motion (Bergsten & Lundin 2020).

GoFaR står för gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept. Metoden är utvecklad utifrån FAR-metoden¹ och riktar sig till barn och unga genom elevhälsan i Landskrona, åldrarna 7–17 år. GoFaR är även en utökad samverkan kring FaR-metoden där det innebär att barnet/ungdomen har extra stöd omkring sig för att möjliggöra en trygg och stödjande miljö där eleven kan utvecklas och förbättra sin hälsa, menar projektledningen i GoFaR. Den gemensamt ordnade biten handlar således om en samverkan mellan olika samhällsaktörer (se bild 1) som tillsammans utgör ett extra utökat stöd till de barn och unga som är i behov av det för att främja sin hälsa (Partinfo 2021).

Metoden är utvecklad ur FAR-metoden som innebär att en individ får ett recept på någon rörelseaktivitet. Receptet förskriver en aktivitet som är anpassad utifrån individens mål och förutsättningar. Ett FAR-recept skapas i tron om att fysisk aktivitet kan ersätta eller komplettera läkemedel i fall där individens problem kan minska eller lösas med fysisk aktivitet (1177 Vårdguiden 2017).

¹ Fysisk Aktivitet på Recept. Ett recept som skrivs av sjukvårdspersonal där ordineringsen är att patienten ska utföra någon form av fysisk aktivitet.

GoFaR har som mål att skapa förutsättningar för god hälsa för barn och unga i social riskzon. Med detta i åtanke, samt med en utgångspunkt i barnkonventionen, gick bl.a. socialförvaltningen, hälso- & sjukvården, skolan och idrottsföreningar ihop och skapade ett utökat samverkande nätverk. Målet var att skapa dessa förutsättningar för att samtliga barn och unga ska kunna ta del av de hälsovinster som fysisk aktivitet ger oavsett tidigare socioekonomisk bakgrund, svårigheter och/eller utanförskap. GoFaR är ett projekt som startades i Helsingborg läsåret 2018/2019 och anpassades även senare lokalt för Landskrona, år 2019. Metoden praktiserar barnkonventionen och är baserad på självbestämmandeteorin. Projektet drivs av flertalet aktörer (se bild 1) som tillsammans arbetar för att möjliggöra ett arbete som främjar barn och ungas hälsa. Den så kallade värdestjärnan i GoFaR formades utifrån vilka aktörer som är med och skapar ett värde för den unga. Värdet i stjärnan är att främja barn och ungas fysiska aktivitet och runt om stjärnan finns de aktörer som är med och jobbar mot detta mål. Projekttiden avslutades juni 2020 med planer på en fortsättning under höstterminen. GoFaR går nu in i GoFaR 2.0 med en plan på att implementera metoden. Enligt GoFaR har projektet hittills visat att barnen/ungdomarna arbetar bättre i skolan, fick en mer meningsfull vardag, spenderade mer tid utomhus, mindre mobilanvändning samt fått nya kompisar (Bergsten & Lundin 2020).



(bild 1. GoFaR värdestjärna)

GoFaR-processen börjar med ett hälsosamtal hos skolsköterskan. Skolsköterskan samtalar med eleven om hans eller hennes hälsovanor och välmående. Utifrån vissa kriterier bedömer skolsköterskan om eleven uppfyller kraven för GoFaR. Det finns en del indikatorer som måste

finnas med för att eleven ska kunna få ett GoFaR-recept. Bl.a. måste eleven ha koncentrationssvårigheter, svårigheter med skolprestation, stressrelaterade problem eller övervikt (ej fetma). När skolsköterskan sedan har lagt fram GoFaR som ett förslag är det upp till eleven om det är något som kan vara intressant. GoFaR bygger på självbestämmandeteorin och allt i metoden är frivilligt och utifrån elevens villkor. Eleven har sedan möjlighet att välja bland ett flertal olika aktiviteter; allt från simning och styrketräning till vardagsmotion till och från skolan. I denna process får barnet även välja en Go-person. Go-personens uppgift är att stötta barnet lite extra under receptperioden. Barnet får välja fritt bland lärare (som är frivilliga), familj eller kompisar. Skolsköterskan pratar med Go-personen så att han eller hon förstår vad det innebär att vara Go-person. Receptet skrivs 3 månader åt gången, dock max två recept då målet är att aktiviteten ska vara ihållande efter receptperioden och att eleven väljer att fortsätta även utan receptet. GoFaR vill skapa rörelse och hälsa på ett kul och motiverande sätt. Samt att samtliga barn ska få förutsättningarna för god hälsa. Receptet och aktiviteterna i projektet är därför gratis för att bl.a. eliminera att den socioekonomiska bakgrunden ska spela någon roll (Partinfo 2021).

2.2 Fysisk aktivitet är mer än bara rörelse

Hansen (2019 s.50-52) menar att människan kan *springa ifrån* sin stress. Genom att utföra fysisk aktivitet, exempelvis löpning, kan hjärnan hantera stress och oro på ett bättre sätt. Genom motion och rörelse kan individen stärka delar i hjärnan som minskar ångest och samtidigt minska kortisolnivåer så individen upplever mindre stress. I en studie på niondeklassare undersöktes ungdomarnas hälsa utifrån hur de blivit påverkade av ökad fysisk aktivitet. Resultatet visade att ungdomarnas hälsa hade förbättrats i form av bättre kondition. Det blev också tydligt att ökad fysisk aktivitet hade påverkat ungdomarnas självkänsla och mående. Störst var effekten på ungdomarnas stress och oro.

Glise, Lindegård Andersson och Jonsdottir (2011) skriver att fysisk aktivitet länge har rekommenderats vid livsstilsrelaterade sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdomar, diabetes och övervikt. Det blir nu mer brukligt att fysisk aktivitet kan användas som primär och preventiv behandling vid psykisk ohälsa. Fysisk aktivitet bör således rekommenderas som behandling i situationer där patienten upplever stressrelaterade problem, framförallt vid utmattning och depression, hävdar författarna. I en studie gjord 2010 erbjöds patienter 2 timmars information kring fysisk aktivitet samt träningsupplägg att ta med sig hem. Efter avslutad studie har

patienter meddelat att den ökade fysiska aktiviteten har varit en stark bidragande faktor till tillfrisknandet, menar författarna.

3. Kunskapsläge

3.1 Tidigare forskning

I detta kapitel presenteras tidigare forskning som är relevant till studiens syfte och frågeställningar. Kapitlet innefattar motivationsarbete, ojämlika förutsättningar, bemötande, hälsa i socialt arbete samt ett internationellt perspektiv.

3.1.1 Motivationsarbete

MI, Motivational Interviewing, är en evidensbaserad kommunikationsmetod som används för att motivera individer till en långsiktig förändring. Hohman, Pierce, och Barnett (2015) gjorde en studie med fokus på hur MI kan förbättra skolprestationen hos elever. Studien undersökte en rad basfärdigheter och utvärderade sedan hur dessa färdigheter såg ut efter de genomfört MI med eleverna. Samtalet bestod av bland annat att sätta upp mål, se över behov, ge information, feedback och råd. Det blev även ett forum för eleverna att framföra åsikter och idéer där de blev bemötta med öppna frågor och ett reflekterat lyssnande. Samtalsledaren använde sig även av ”rolling with resistance”² som är ett verktyg inom MI. ”Rolling with resistance” handlar om att bemöta motstånd på ett sätt som är lågaffektivt och bekräftande. Istället för att argumentera vid eventuellt motstånd använder intervjuaren sig av ”rolling with resistance” genom att lyssna, reflektera och ifrågasätta på ett sätt som i sin tur låter personen själv komma fram till lösningen. Resultaten visade att eleverna ökade sin prestation med 85% efter MI blev introducerat i deras skolgång.

Ett arbete med motivation hos individer för att möjliggöra en förändring är något som används i många delar av socialt arbete. Socialt arbete innefattar ofta stora förändringar i livet eller attityder hos individer och kräver således ett arbete med att få individen redo för förändringen som komma skall. Bland annat används motivation i arbete med missbruk. En studie från 1999 visar att motivationsarbete har varit angeläget i socialt arbete redan för 20 år sedan. Studien visar att det krävs en känslomässig villighet och beredskap hos individen för att kunna skapa

² Ytterligare förklaring på ”rolling with resistance” finns på sida 12. Under rubriken ”bemötandets innebörd”.

förändring. Författaren till studien benämner detta som ”motivational readiness”. Eftersom det blir viktigt att en individ är redo för förändring blir såväl arbetet att *göra* individen redo viktigt. Detta görs i sin tur genom motivation och stöttning genom processen för att individen ska kunna ta till sig förändringen på ett meningsfullt sätt (DiClemente 1999).

Detta blir även tydligt i en annan studie gjord av Oveisi, Stein, Babaeepour och Araban (2020) i Iran. Studien följde några kvinnor i Iran som har narkotikamissbruk. Studiens syfte var att ta reda på hur ett arbete med motivation kan hjälpa kvinnor som befinner sig i ett missbruk. Studien valde ut 60 kvinnor varav hälften fick standardvård och hälften fick inkluderat MI i deras vårdplan. Många av kvinnorna hade haft flertalet återfall tidigare. Det är svårt att skapa en förändring inom missbruk då de individerna ofta besitter stigma och ambivalens kring sin förändring. Resultatet visade att inkluderingen av MI, motivational interviewing, ledde till ett minskat behov av narkotika samt mindre sannolikhet för återfall bland kvinnorna. MI blev ett viktigt verktyg i arbetet med kvinnornas missbruk. MI möjliggjorde ett arbete att möta kvinnorna där de var i sin förändring samt att hjälpa de med sin ambivalenta inställning till förändring.

3.1.2 Jämlig eller ojämlig hälsa

Den allmänna folkhälsan i Sverige är god. Vi har en hög medellivslängd och låg spädbarnsdödlighet. Trots detta finns det stora ojämlikheter i hälsan mellan individ och individ. Det finns en ojämlikhet i hälsa mellan sociala grupper och att denna ojämlikhet handlar om tillgång till resurser och möjligheter till en god hälsa. För att minska denna ojämlikhet krävs ett arbete med levnadsvanor och en jämlig hälso- och sjukvård. Det krävs även ett gediget arbete i att säkerställa likvärdiga livsvillkor, uppväxtvillkor, kunskaper och försörjning. Utan ett arbete med levnadsvanor kan vi som samhälle inte nå en jämlig hälsa (SOU 2017:47). Åtgärderna behöver dessutom breddas. Inte enbart i form av innehåll, vad som görs, utan även ett bredare spektrum av aktörer, vem som gör det, behövs för en jämlig hälsa. Kommissionen för jämlig hälsa identifierade livsområden som är avgörande för hälsan. Tre av de var ”det tidiga livet”, ”inkomster och försörjningsmöjligheter” samt ”levnadsvanor”. Det är viktigt att förstå att en ojämlig hälsa utgör en del i ett samspel med andra faktorer i samhället. För att kunna leva upp till de livsvillkor som ställs på individen i samhället krävs även en jämlig hälsa mellan individerna. ”Det tidiga livet” är ett exempel på ojämlig hälsa genom att barn har skilda förutsättningar och möjligheter för att utvecklas. Det är under denna tid i livet som grunden

läggs för den fysiska hälsan, sociala hälsan samt den psykiska hälsan. För att skapa en jämlik hälsa bör därför inriktningen ligga i att skapa en god och stark start i livet för barnen, för att skapa förutsättningar och villkor för deras hälsa i tidigt skede (SOU 2017:47). En ojämlikhet hälsa är relevant att prata om i relation till min undersökning då GoFaRs mål är att eliminera socioekonomiska hinder och skapa lika förutsättningar för samtliga barn trots bakgrund och/eller utanförskap. Det blir således relevant att tala om hur ojämlika uppväxt- och livsvillkor kan bidra till en sämre hälsa, en mindre meningsfull vardag och sämre livskvalitet. Målgruppen i GoFaR består av barn som tenderar att ha en lägre socioekonomisk bakgrund.

3.1.3 Bemötandets innebörd

I ett arbete som vill möjliggöra förändring är bemötandet grundläggande. Det är viktigt att upprätthålla ett samtal utan att det leder till att individen besvarar med passivitet eller motargument. För att undvika detta krävs ett bemötande där individen blir så aktiv i beslutsfattandet som möjligt. Genom att anta detta förhållningssätt uppmuntras förändring utan att tillrättavisa och övertala. Rollnick (2008) menar att det är lättare att hitta motivation inifrån än att införa den från utsidan. Det är därför fördelsfullt att motivera genom att vara en empatisk lyssnare vilket kan leda till att individen tar egna framgångsrika beslut. Bemötande borde bygga på selektiv användning av rådgivning i form av öppna frågor och empatiskt lyssnande. Som nämnt i tidigare kapitel (3.1.1) är ett flitigt använt kommunikationsverktyg ”*rolling with resistance*”. Förhållningssättet ändras från att agera rationellt och komma med argument (som ofta förekommer vid motstånd), ska intervjuaren välja att lyssna och visa att de är på ”samma sida”. Rollnick menar också att det är viktigt att känna av individens behov och förutsättningar. Att försöka skapa förändringar som individen inte är redo för kommer enbart att framkalla motstånd. Det är sålunda viktigt att identifiera individens chans till förändring. Samt att reflektera över hur stor förändring som är möjligt för individen. I slutändan är det tre aspekter som Rollnick anser vara viktigast i ett bemötande där målet är att motivera till förändring. Det första är att alltid uppmuntra motparten till att vara aktiv när det kommer till att fatta beslut. Den andra är att alltid visa tydlighet, medkänsla, och respekt gentemot de val som individen väljer att göra. Sist men inte minst är det viktigt att uppmuntra och motivera till beteendeförändring genom att tillsammans komma överens om hur. Samt att tillsammans hjälpa individen att bygga upp sitt självförtroende (Rollnick 2008).

Blennberger (2013) beskriver att bemötanden kan både påverka och förändra personen i huvudrollen. Påverkning och förändring kan ske på många olika sätt. Bland annat genom beröm, belöning och uppmuntran. Men det kan även ske genom övertalning, manipulation eller tillrättavisande. Ett bemötande som vill påverka och förändra behöver lägga vikt vid tydlighet. Det blir lika viktigt att bemöta personen pedagogiskt och etiskt. Humor kan även vara ett kul sätt att förändra genom bemötandet. Humor kan bidra med en befriande lätthet och distans på situationen vilken kan öppna upp nya perspektiv. En viktig tanke att ha med sig är dock att ironisk humor kan leda till osäkerhet och en känsla av underlägsenhet hos motparten. I många verksamheter blir påverkan och förändring en stor del av bemötandet, exempelvis i utbildningssituationer som i skolan, men även i kriminalvården och i behandlingsarbeten (Blennberger 2013 s. 61–62).

3.1.4 Hälsa och socialt arbete

En studie gjord av Folkhälsomyndigheten visar att barn är stillasittande och inaktiva under 70% av deras vakna tid. Studien utfördes med barn mellan 11–15 år som fick använda aktivitetsmätare i en veckas tid. Barnen fick även själv uppskatta deras upplevda hälsa och upplevda skolstress. De barn som uppgett ha högre upplevd skolstress och sämre hälsa hade en mer inaktiv livsstil än de barnen som uppgav sig ha en god hälsa och mindre upplevd skolstress. (Folkhälsomyndigheten 2019).

Folkhälsomyndigheten gör kontinuerligt dessa undersökningar angående skolbarns hälsovanor. Den senaste undersökningen, gjord 2017/2018, åskådliggör att 15-åriga flickor är de som tillhör den lägsta andel som uppnår den dagliga rekommendationen på fysisk aktivitet; så lite som 9% av flickorna (Folkhälsomyndigheten 2019). En oroväckande upptäckt som skildras i Folkhälsomyndighetens studie om skolbarns hälsovanor är att de psykosomatiska besvären ökar med åren. Nästan hälften av de 11-åriga flickorna uppger att de lider av minst två psykosomatiska besvär mer än EN gång i veckan. Dessa psykosomatiska besvär är till exempel nedstämdhet, magont, sömnsvårigheter och huvudvärk. Bland de 11-åriga pojkarna är det en tredjedel som upplever två av dessa psykosomatiska besvär minst en gång i veckan. Det ökar även med åldern. Bland 15-åriga flickor och pojkar var det 62% respektive 35%. Både hos flickor och pojkar har det skett en drastisk ökning under de senaste decennierna och siffran anses numera vara hög. Andelen är som högst i undersökningen 2017/2018, högre än vad det

någonsin har varit sen undersökningarna började 1985/1986 (Folkhälsomyndigheten 2019). Att inta ett hälso-perspektiv är viktigt även i socialt arbete. Barn och unga med god hälsa har förutsättningar för att lyckas i andra aspekter i livet, exempelvis skolan. Det gäller att inta en helhetssyn gällande barn och unga för att arbetet i slutändan ska bli meningsfullt. I denna undersökning blir hälsan en viktig infallsvinkel då den bidrar till en meningsfull vardag och ett bättre välmående som i sin tur kan leda till bättre koncentration och högre skolprestation.

3.1.5 Internationellt perspektiv

En amerikansk studie visar att så mycket som 70% av barn i aktivitet har slutat innan de har fyllt 13 år. Vid flertalet tillfällen kunde detta förklaras med att barnen har haft brist på positiva upplevelser i samband med sin fysiska aktivitet. Att skapa positiva upplevelser i samband med fysisk aktivitet har visat sig vara nyckeln till ett fortsatt deltagande. Tidigare studier har påvisat att den främsta anledningen till fortsatt aktivitet är att den bidrar till en känsla av glädje. En annan anledning var att det fanns en rädsla att göra misstag och bli kritiserade av vuxna. Studien undersökte vad som är framgångsfaktorer i ett ihållande deltagande och inkluderade föräldrar, tränare och ungdomarna i detta. Studien visade att barnen efterfrågade en ledare som visade respekt och uppmuntran i form av positiv förstärkning och inte enbart kritik (Visek, Achrati, Manning, McDonnell, Harris, & DiPietro 2015). Studien visar att ett stöttande nätverk är viktigt även för barn och unga som inte har direkta svårigheter med utanförskap eller befinner sig i social riskzon.

4. Teoretiskt perspektiv

I detta avsnitt presenteras den valda teori och dess relevans till studien. Val av teori är Albert Banduras teori om positiv förstärkning och självreglering. Teorin handlar om hur individer påverkas och förändras av sin omgivning. Teorin blir relevant till studien då syftet är att ta reda på hur aktivitetsarrangörernas arbete går till och hur det i sin tur påverkar målgruppen. Detta handlingssätt kan förklaras genom Albert Banduras begrepp, positiv förstärkning/respons samt självreglering och själv effektivitet.

4.1 Albert Banduras teoretiska begrepp

Albert Bandura är en kanadensisk professor i psykologi och samhällsvetenskap på Stanforduniversitetet. Bandura studerar socialpsykologi och riktar specifikt in sig på hur miljön formar individen. Bandura menar att all inlärning sker i sociala eller kulturella sammanhang och att dessa sedan formar individens beteende (Psykologiguiden 2021).

Albert Banduras teori, social inlärning, åskådliggör hur individen påverkas av och samspelar med sin miljö. När vårt beteende får en positiv respons från omgivningen resulterar det i att vi fortsätter med beteendet, då det blir förstärkt. Vi skapar således en förändring i vårt beteende utifrån omgivningens respons. Positiv förstärkning agerar som en sorts belöning och Bandura menar att vi som individer drar oss till beteenden som ger oss belöning (Karlsson 2017 s.453).

Enligt Bandura leder positiv respons på ett beteende till att individen tar till sig den och därefter fortsätter med samma beteende. Detta beskrivs enligt Bandura som ett sätt för individen att kontrollera miljön, eller *självreglering*. Belöning ges inte enbart från människor i ens närhet utan kan tillföras av en själv (Karlsson 2017 s. 456). I aktivitetsarrangörernas beskrivningar av hur de jobbar med barnen/ungdomarna skildras detta tydligt och är begrepp som aktivitetsarrangörerna själva använder sig av. Positiv respons och förstärkning blir således relevanta begrepp att använda mig av i analysen.

En del av självreglering är själv effektivitet. Det handlar om hur man värderar sin egen förmåga i relation till den uppgift som ska utföras och huruvida man låter detta påverka situationen och sitt självförtroende. Det är också viktigt hur individen hanterar motsättningar. Individens tilltro till sig själv skapas av tidigare erfarenheter av framgång och misslyckanden, men även observation av andras erfarenheter. Övertalning och fysiologisk spänning kan även påverka tilltron till sig själv. Exempelvis kan hjärklappning sänka tilltron till sig själv. Har en individ hög själv effektivitet betyder det att individen har tillräckligt med självförtroende för att klara uppgiften. Bandura menar att låg själv effektivitet genererar ångest och oro. Bandura anser att nyckeln till skapandet av hög själv effektivitet är att befinna sig i miljöer som ger möjlighet och positiv förstärkning. Bandura anser trots det att misslyckande i en viss grad kan vara motivationshöjande för individen. Han menar dock att tidiga misslyckanden kan bidra till osäkerhet och låg själv effektivitet (Karlsson 2017 s. 458). Själv effektivitet är ett relevant begrepp i relation till aktivitetsarrangörernas berättelser och arbetssätt. Själv effektivitet är viktigt för att skapa ett bättre självförtroende och tilltro till sig själv och sin omgivning, något som aktivitetsarrangörerna varit noga med att poängtera.

BRA: Det negativa med tillämpningen av Albert Banduras teori om social inlärning är att de barn och unga som befinner sig i projektet ingår i social inlärning från andra håll. Social inlärning sker i varje situation som den unga befinner sig i. Det blir således problematiskt att påstå att den miljön som GoFaR tillgodoser räcker för att förändra den ungas beteendemönster. Teorin kan dock i sin enkelhet skildra hur aktivitetsarrangörernas arbete kan *bidra* till ett förändrat beteendemönster. Men ingen slutsats kan dras över huruvida det är aktivitetsarrangörerna som har skapat förändringen eller inte.

5. Metod

I detta avsnitt presenteras det metodologiska tillvägagångssätt som har använts för att genomföra denna studie. Avsnittet innehåller en redogörelse för tillvägagångssätt, insamling av empiri och urval, analysmetod, etiska principer samt tillförlitlighet.

5.1 Tillvägagångssätt

Studien utgår ifrån en kvalitativ ansats med intervju som metodval. I en kvalitativ ansats fokuserar undersökningen på upplevelser och tolkningar av människors konstruerade verkligheter. I den kvalitativa forskningen är den sociala verkligheten intressant. En kvalitativ ansats förutsätter att verkligheten är föränderlig och tolkningsbar (Bryman 2016 s. 61). Den kvalitativa forskningen kan tolkas som ”mjuka data” medan den kvantitativa är den ”hårda data”. Med detta menas att kvalitativ forskning handlar om sådant som inte är lika uppenbart som kvantitativ forskning. Exempelvis kan kvantitativ forskning handla om statistik och mätningar medan den kvalitativa forskningen kan handla upp upplevelser, känslor och sociala fenomen (Arhne & Svensson 2015). Studiens syfte är att ta reda på hur aktivitetsarrangörerna i GoFaRs arbetar med målgruppen, barn och unga i social riskzon. Det är således viktigt att få in aktivitetsarrangörernas tolkningar av situationer samt att kunna återberätta upplevelser av deras arbete. En kvalitativ ansats blir således det lämpligaste angreppssättet i denna studie. Studien är gjord med intervju som insamlingsmetod. Intervjun möjliggör en ingående återberättelse av aktivitetsarrangörernas arbete och deras perspektiv.

5.2 Insamling av empiri och urval

Intervjun är gjord som en semistrukturerad intervju. En semistrukturerad intervju innebär att det finns guide att följa i intervjun, men är nödvändigtvis inget som behöver följas strikt senare i intervjun. En semistrukturerad intervju tillåter intervjupersonen att prata någorlunda fritt om vad som bedöms vara intressant och nämnvärt för just den personen. Intervjun ger således intervjupersonen en möjlighet och frihet att berätta och tolka situationer och beteenden utifrån egna bedömningar om vad som är relevant (Bryman 2016 s. 563) Den semistrukturerade intervjun berörde initialt trå områden som i sin tur är härledda ur studiens syfte och frågeställning. De områden som berördes var motivationsarbetet i organisationen samt målgruppens behov. Samtliga intervjupersoner har fått liknande frågor men har sedan själva fått fördjupa sig i ämnen som är intressanta och viktiga för deras organisation. Frågorna har inte nödvändigtvis frågats och besvarat i ordning enligt intervjuguiden utan intervjupersonerna har fått tala öppet om vad som upplevs viktigt och relevant. Intervjun avslutades när samtliga, intervjuare och intervjuperson, kände sig nöjda. En semistrukturerad intervju har tillåtit intervjupersonerna i denna studie att fritt kunna prata om hur arbetet med motivation går till, vad som är viktigt att tänka på i relation till målgruppen, kunskaper, svårigheter samt framgångsfaktorer i deras arbete med målgruppen. Det var viktigt för mig att låta intervjupersonerna prata fritt i intervjun för att få fram ett så brett perspektiv på deras arbete som möjligt. Det var dock lika viktigt med en viss struktur för att vid ett senare tillfälle kunna jämföra och analysera svaren.

Intervjuguiden (Bilaga 1) utformades med flexibla frågor där det finns möjlighet till ett utvecklat svar och chans till följdfrågor (Bryman 2016 s. 565). Vid en semistrukturerad intervju ska frågorna vara formade utifrån tanken att intervjupersonerna ska kunna förklara och beskriva sin tolkning och verklighet. Frågan ska inte förutsätta ett perspektiv eller synsätt utan ska ge utrymme för att intervjupersonen själv ska tillföra det (Bryman 2016 s. 563–564). Den semistrukturerade intervjuguiden tillät även mig som intervjuare att ställa frågor som naturligt skapades under intervjuns gång men som initialt inte fanns med i intervjuguiden.

Till en början var planen att använda ett stratifierat urval och att intervjua samtliga aktivitetsarrangörer i GoFaR. Ett stratifierat urval innebär ett urval av individer som tillhör en intressant subkategori (Bryman 2016 s. 497). Senare gjordes en avgränsning till att enbart intervjua de aktivitetsarrangörer som har haft någon från GoFaR hos sig den senaste projekttiden. Denna avgränsning gjordes då syftet med undersökningen inte uppfylls av att

intervjua aktivitetsarrangörer som inte har barn eller unga från GoFaR i sin organisation. De intervjuerna hade inte kunnat användas för resultat och slutsats då syftet inte uppnås om aktivitetsarrangörerna inte har några barn eller unga från GoFaR. Urvalet blev tillslut ett stratifierat målstyrt urval med samtliga aktivitetsarrangörer i projektet GoFaR som har eller har haft någon från GoFaR hos sig, vilket var 7 aktivitetsarrangörer. Det förekom ett visst bortfall då vissa aktivitetsarrangörer inte återkom eller ville ställa upp på intervju. De personer som inte räknas med i urvalsprocessen av olika skäl kallas bortfall (Bryman 2016 s. 227).

Efter beslutandet av att utföra intervjuer skapades ett informationsbrev som senare skickades ut till tillfrågade för intervju. Den initiala kontakten gjordes via mejlutskick. Brevet informerade om undersökningens upplägg och syfte, aktivitetsarrangörens roll i studien, samtycke och frivillighet samt att intervjun kommer att göras digitalt på grund av rådande pandemi. Utskicket gjordes i två omgångar, ett initialt utskick och ett påminnelseutskick i ett försök att få så många svar som möjligt. Tillslut valde 4 av 7 av de tillfrågade aktivitetsarrangörer att delta i intervjun. Intervjun utfördes via telefon då det kom som önskemål från en av intervjupersonerna, samtliga intervjuer fortsatte sedan att utföras via telefon. Mejladresserna blev tillgängliga genom min kontakt på socialförvaltningen. Denna kontakt skapades då jag spenderade min verksamhetsförlagda utbildning på den avdelning som projektet GoFaR drivs.

5.3 Intervjupersonerna

De fyra intervjupersoner som deltog i studien benämns IP1(intervjuperson 1), IP2 (intervjuperson 2), IP3 (intervjuperson 3) och IP4 (intervjuperson 4) vid citat. Vid övriga tillfällen då alla intervjupersonerna benämns som grupp eller nämns generellt används ordet *aktivitetsarrangör*. Begreppet aktivitetsarrangör är ett begrepp som GoFaR själva väljer att använda för att beskriva de som representerar verksamheten som håller i aktiviteten. Intervjupersonernas ålder varierar. Tre av intervjupersonerna är män och en intervjuperson är kvinna. Intervjuperson 1 kommer från en verksamhet som utför aktivitet i form av lagsport, det är en verksamhet där fokus ligger på att utföra olika aktiviteter vid varje tillfälle. Resterande intervjupersoner 2, 3 och 4, kommer från verksamheter där individen utför till stor del självständig träning men har trots detta stor kontakt med andra deltagare i föreningen.

5.4 Analysmetod

Till en början transkriberades samtliga intervjuer. Efter transkribering lästes texten flertalet gånger för att lära känna materialet och för att skapa en helhetsbild. Sedan användes texten för att hitta citat som i sin tur skildrar aktivitetsarrangörernas arbete med motivation samt deras kunskap om målgruppen. Citaten markerades och sorterades i ett eget dokument. Dokumentet blev kategoriserat i fyra kategorier; Målgruppens behov, motivationsarbete, aktivitetsarrangörernas kunskaper och gemenskap. Kategorierna utformades dels efter vad framkom som relevant i relation till studiens syfte samt utifrån intervjuguidens (bilaga 1) teman. Jag undersökte även på en jämförelse mellan de fyra berättelserna och identifierade likheter och olikheter. Det var från denna jämförelse som kategorin gemenskap kom fram då detta var ett ämne som samtliga aktivitetsarrangörer berörde i sina berättelser. Med hjälp av en kvalitativ innehållsanalys underlättade min analys av att tolka aktivitetsarrangörernas berättelser och beskrivningar. Innehållsanalysen gjordes genom en sökning efter olika teman i texterna som ovan nämnt. Bryman (2016 s. 677–678) menar att en innehållsanalys kan göras med antingen ett induktivt eller deduktivt angreppssätt. Den deduktiva innehållsanalysen förutsätter en utarbetad teori medan den induktiva innehållsanalysen görs genom en förutsättningslös analys. I denna studie har det senare tillvägagångssättet, induktiv innehållsanalys, använts. Detta gjordes genom ett granskande och opartiskt perspektiv på texten.

5.5 Etiska överväganden

Studien är utformad genom etiska överväganden och är utförd i enlighet med nedanstående forskningsetiska principer.

Samtyckeskravet innebär att de som deltar i studien behöver ge samtycke för att medverka i studien. Samtycket kan när som helst dras tillbaka (Bryman 2016 s. 170). Samtycke har inhämtats från samtliga intervjupersoner innan medverkan och de har blivit informerade om frivillighet till att delta.

Konfidentialitetskravet innebär att samtliga förekommande uppgifter ska behandlas med största möjliga konfidentialitet (Bryman 2016 s. 170–171). Personuppgifter som behandlas i undersökningens process har hanterats med varsamhet så att ingen utomstående har tillgång till

dessa. Intervjupersonerna har även avidentifierats i studien. Resultat och analys presenteras på ett sätt så att intervjupersoner och organisationer inte kan kopplas ihop. Det nämns heller inga namn på organisationer eller föreningar i studien. Då studien är gjord utifrån ett specifikt projekt, GoFaR, kan det föreligga en risk att information om deltagande i projektet kan finnas på annat håll. Deltagandet i studien hålls däremot med största möjlighet konfidentiellt.

Informationskravet innebär att samtliga som deltar i studien ska ta del av relevant och nödvändig information (Bryman 2016 s. 170). Detta uppfylls genom informationsbrevet. Samtliga intervjupersoner har blivit informerade om studiens syfte och användning samt deras egen medverkans betydelse. Informationen ska vara omfattande så att samtliga är underförstådda med vad intervjun innebär och kommer att handla om.

Nyttjandekravet innebär att de uppgifter som samlas in i studiens syfte enbart får användas till dess syfte och forskningsändamål. Det är även viktigt att ha i åtanke på vad samtycket från varje deltagare innefattar (Bryman 2016 s. 171–172). Uppgifterna som samlas in används enbart till denna studie och kommer efter användning att raderas för att fortsatt användning inte ska vara möjlig.

5.6 Tillförlitlighet

5.6.1 Trovärdighet

Trovärdighet handlar om hur pass acceptabel skildringen i studien är. Då en kvalitativ intervju tillåter individer att skapa och konstruera sin egen sociala verklighet blir detta en viktig ståndpunkt i kvalitativ forskning. Trovärdigheten handlar således om hur acceptabelt och trovärdigt intervjupersonens sociala konstruktion av verkligheten är. För att skapa hög trovärdighet bli det viktigt att bekräfta intervjupersonens tolkningar och berättelser samt att säkerställa att studien är utförd i enlighet med de utsatta reglerna (Bryman 2016 s. 467). Under intervjun har jag som intervjuare varit noga med att få bekräftat vad som sägs, bland annat genom upprepning och sammanfattning men även genom följdfrågor. Jag har även bibehållit de etiska principer som studien är utformad efter.

5.6.2 Överförbarhet

Kvalitativ forskning fokuserar oftast på en specifik grupp eller kontext. Överförbarhet blir således ibland svår då kvalitativ forskning har fokus på det kontextuellt unika och meningen

bakom något istället för det generella perspektivet. Kvalitativ forskning lägger istället vikt på att skapa så kallade täta beskrivningar. Dessa täta beskrivningar förser andra med en databas som i sin tur hjälper de att bedöma hur pass hög överförbarhet studien har till andra situationer och kontexter (Bryman 2016 s. 467–468). I denna studie riktas fokus till en bestämd grupp av individer och syftet är att höra deras tolkningar och berättelser. Resultaten i studien blir således svårt att överföra på andra situationer där förutsättningarna ser olika ut. Resultaten kan även komma att ändras om samma intervjupersoner hade blivit tillfrågade igen efter en viss tidsperiod. Resultaten kan och kommer troligen variera då frågorna i studien fokuserar på att höra berättelser som är kontextuella och onekligen föränderliga.

5.6.3 Pålitlighet

För att skapa hög pålitlighet i min studie har jag varit noggrann med att utförligt förklara de olika delar som studien består av. Jag har också anammat ett opartiskt och värderingslöst synsätt i min analys. Bryman (2016 s. 468) menar att pålitlighet är en motsvarighet till reliabilitet i kvalitativ forskning. För att skapa pålitlighet i en studie krävs ett kritiskt granskande. Det krävs även en fullständig och befintlig redogörelse för hur studien har gått till för att nå dess resultat. Detta är viktigt för att utomstående senare ska kunna bedöma hur pålitligt resultatet är utifrån vad som har gjorts. Samt bedöma kvalitén på den process som studien gått igenom.

5.6.4 Möjlighet att styrka och konfirmera

Den sista viktiga delen i att skapa tillförlitlighet i kvalitativ forskning är att forskaren har utfört studien i god tro. Detta betyder att forskaren inte medvetet påverkar intervjupersonen eller studien. Samt att personliga värderingar och erfarenheter inte ska påverka resultatet och slutsatsen (Bryman 2016 s. 470). Som tidigare nämnt har jag varit försiktigt med att lägga värderingar i min analys. Jag har även upprepat frågor om jag känner mig osäker på svarets betydelse samt använt mig av sammanfattningar och följdfrågor för att få en rättvis bild av intervjupersonernas berättelser.

5.7 Metodkritik

Om tid och resurser hade tillåtit hade studien uppnått säkrare resultat genom fler intervjuer. Vid vidare forskning hade fler aktivitetsarrangörer med fördel blivit hörda. Det hade även varit framgångsrikt att, om tid hade funnits, utföra studien med observation som val av metod. En observation hade skildrat aktivitetsarrangörernas arbete på ett grundligare och möjligen mer ofiltrerat vis, jämfört med intervjuer där informationen exempelvis själv beskriver sitt arbete (Bryman 2018 s. 339). Med tanke på rådande omständigheter, en pågående pandemi, var detta inget val som blev övervägt.

Jag kom i kontakt med GoFaR genom min verksamhetsförlagda utbildning på Socialförvaltningen. Detta gör att jag redan har en relation till projektet innan denna studie. Min koppling till socialförvaltningen påverkar inte undersökningens resultat då jag som praktikant aldrig hade någon kontakt med aktivitetsarrangörerna. Jag har heller inte låtit mina erfarenheter på socialförvaltningen fåt påverka min analys. Min koppling till socialförvaltningen är något som jag är medveten om och som ligger i bakhuvudet genom min analys för att kunna göra en rättvis och opartisk tolkning. Trots erfarenhet från min verksamhetsförlagda utbildning har jag, så gott det går, antagit ett distanserat synsätt på projektet. Projektledningen i GoFaR önskade en undersökning i aktivitetsarrangörernas arbete. Detta är något jag har tagit mig an genom ett kritiskt och professionellt förhållningssätt till projektet.

6. Analys och resultat

I detta avsnitt presenteras den insamlade empirin. Detta görs genom en analys utifrån Albert Banduras teori om positiv förstärkning, själveffektivitet samt självreglering. Analysen har även fokus på hur aktivitetsarrangörerna bemöter målgruppen utifrån teorin. Avsnittet är uppdelat i fyra underrubriker och skildrar studiens resultat i relation till både vald teori och frågeställningar. Den tidigare forskningen kommer även stundtals integreras för att skapa en vetenskaplig förankring i analysen. Citaten är stundtals formulerade i ”vi”-form, i de fallen betyder ”vi” de personer som arbetar med barnen/ungdomarna i den organisationen som aktivitetsarrangören företräder i intervjun.

6.1 Det första mötet

Samtliga intervjuer kom in på ämnet bemötande och dess problematik runt omkring. Bemötandet blev något som var viktigt att prata om i ett samtal som handlar om barn och unga, framförallt barn och unga med någon form av problematik.

Om du inte förstår dig på varför inte person A kan stå stilla, eller varför person B alltid ställer frågor... du måste förstå varför för att annars kanske du bara blir irriterad [...] men han eller hon kan inte hjälpa det. – IP3

En av aktivitetsarrangörerna menade att det är viktigt att ha en grundförståelse för hur ett bemötande bör gå till, framförallt i relation till barn och unga. Aktivitetsarrangören fortsatte med att betona vikten av kunskap om olika problematiker och hur denna kunskap sedan hjälper oss i vårt bemötande. Citatet ovan är taget ur samtalet om bemötande. Aktivitetsarrangören var tydlig med att tycka att det krävs en viss nivå av kunskap för att kunna bemöta barn och unga med problematik och svårigheter. Samma aktivitetsarrangör fortsatte: ”förstår du inte problematiken så är det svårt att bemöta den”.

I intervjuguiden fanns en fråga om bemötande; *Hur bemöter ni de som kommer från GoFaR till skillnad från andra deltagare?* På denna fråga var samtliga aktivitetsarrangörers direkta svar något i form med ”vi behandlar alla lika”. En av aktivitetsarrangörerna sade exempelvis:

Vi bemöter alla barn likadant. Vårt koncept bygger på hur vi bemöter barnen. Möjligtvis ger vi GoFaR lite extra uppmärksamhet då vi vet att de har haft problem med detta innan (utanförskap). Alla som jobbar hos oss är medvetna om GoFaR och när ett barn har GoFaR recept. – IP4

En annan aktivitetsarrangör använde snarlika ord i sitt svar:

Vi utgår ifrån att behandla alla som kommer till oss lika. Och sen utifrån den informationen man har fått om barnet så kan vi lägga mer uppmärksamhet vid barnets behov. - IP1

Men vid ett mer utvecklat svar kom de själva fram till att små skillnader ibland görs för de som kommer från GoFaR, just på grund av deras olika behov och svårigheter. De behandlar nödvändigtvis inte alla barn/ungdomar lika.

Vi blir meddelade om att det ska komma någon till oss via GoFaR då förbereder vi med att en erfaren tränare är med när han kommer dit. Detta gör vi för att se till första mötet blir bra och för att den erfarna tränaren ska kunna bedöma och se vart han befinner sig i sin träning. Ofta spelar tränaren med han ett tag tills han verkar trygg att spela med de andra. – IP2

Återigen gav en annan aktivitetsarrangör liknande svar angående det första mötet:

När vi får veta att vi ska ha ett barn från GoFaR så ser vi till att det är samma tränare under en längre period för att det ska skapa en trygghet. Vi kör lite mer individuell tärning med nya innan de kommer in i gruppen ordentligt. Vi tränar tillsammans med den nya kanske 5–10 gånger för att den ska känna sig trygg. Sen när vi ser att han eller hon är trygg kan de få träna med en annan deltagare. - IP1

Aktivitetsarrangörernas citat beskriver deras arbete vid det första mötet med någon från GoFaR. Båda aktivitetsarrangörerna är noga med att få individen att känna sig trygg och bekväm innan de låter honom eller henne blandas med de andra deltagarna. Det visar att aktivitetsarrangörerna oftast lägger lite extra energi och tid på att få in deltagarna som kommer från GoFaR. En första reaktion blir att alla behandlas lika. Vid ett djupare samtal om ämnet framkommer vissa skillnader, skillnader som i detta fall är betydelsefulla för att barnen/ungdomarna ska lyckas.

En av aktivitetsarrangörerna menar att de har format sitt koncept utifrån att alla ska vara välkomna. Konceptet i sig ska aldrig utesluta eller eliminera chansen till att barn ska kunna vara med. Aktivitetsarrangören fortsätter att prata om hur viktigt det är att alla behandlas lika oavsett varifrån man kommer, hur mycket pengar man har eller diverse funktionsvariationer. Aktivitetsarrangören menade också att det ofta finns vissa moment i relation till fysisk aktivitet som skapar stora hinder för många barn och unga. Dessa hinder leder i sin tur att barnet hellre avstår från aktivitet. Detta är något som aktivitetsarrangörens verksamhet är noga med att eliminera för att alla ska känna sig välkomna. Aktivitetsarrangören nämner detta i följande citat:

Vårt koncept röjer undan alla hinder som ofta är jobbiga moment i barns liv. Vi har inga omklädningsrum för det är ofta en jobbig del för många, man behöver inte ha med sig något, man kan komma på drop in utan att anmäla sig... Vi tycker

det är viktigt att eliminera dessa hinder som ofta är jobbiga moment. [...] Vi åker också runt för att eliminera distans som hinder. - IP4

Aktivitetsarrangören förklarar hur de aktivt arbetar med att få alla att känna sig välkomna. Aktivitetsarrangören berättar att deras koncept bygger på inkludering och att ingen ska lämnas utanför och fortsätter sedan med att förklara att verksamheten inte tar bort endast jobbiga moment som kan vara jobbiga i relation till aktiviteter, de eliminerar även hinder i form av distans och ekonomi. Aktivitetsarrangören menar att deras aktiviteter inte kräver att deltagarna tar med några redskap eller andra saker som ofta ställs som krav i idrottssammanhang. Detta möjliggör en inkludering för samtliga barn i samhället oberoende av socioekonomisk bakgrund, hävdar aktivitetsarrangören. Det kan även kopplas till DiClemente (1999) redogörelse för "motivational readiness". DiClemente (1999) menar att en person kräver en viss känsla av att "vara redo" för att kunna lyckas i ett förändringsarbete. En väsentlig del i arbetet blir således att arbeta för att göra individen redo för att utvecklingen och förändringen sedan ska se på ett meningsfullt sätt. Detta kan jag tyda i aktivitetsarrangörens berättelse. De gör barnen/ungdomarna redo genom att eliminera de jobbiga moment som annars kan vara stora hinder för en meningsfull och framgångsrik förändring.

6.2 Motivation, stöttning och bekräftelse

Något som samtliga aktivitetsarrangörer hade gemensamt var deras arbete med positiv förstärkning. En av intervjupersonerna talade om positiv förstärkning vid dess begrepp medans samtliga fick fram innebörden av positiv förstärkning genom beskrivningar av sitt tillvägagångssätt. Det blev tydligt genom samtliga intervjuer att positiv respons och förstärkning var något som var viktigt i deras arbete. Bandura menar att positiv respons och förstärkning är något som lägger grund för ett nytt beteendemönster. En av intervjupersonerna beskrev sin process som följande:

Vi vill jobba med så lite tillrättavisning som möjligt [...] Vi vill stärka positivt beteende. Vi avstår gärna för att tillrättavisa, och belönar med ord i bra situationer.
– IP4

Tolkningen av detta citat visar att de jobbar med positiv respons vid ett beteende som anses vara bra. Istället för att tillrättavisa vid ett mindre bra beteende vill aktivitetsarrangören fokusera på de bra delarna och uppmärksamma och bekräfta dessa. IP4 sade även följande: "Vi

jobbar med 95% förstärkande och 5% tillrättavisande”. Vid frågan om en utförligare förklaring vad det innebar svarar aktivitetsarrangören att de jobbar med att skapa en positiv och trygg omgivning där fokus ska ligga på det som är bra och inte på det som är mindre bra. Detta är även något som Bandura förespråkar. En god och stöttande miljö formar individen till det beteende som genererar en positiv och belönande omgivning. Individen formar sitt beteende och fortsätter med det som omgivningen ger positiv respons på (Karlsson 2017 s.453).

Fortsättningsvis förklarar aktivitetsarrangören att de direkt går in vid allvarliga situationer eller utanförskap. Enligt aktivitetsarrangören blir tillrättavisning viktigt när beteendet blir diskriminerande mot andra. Aktivitetsarrangören fortsätter med att förklara hur den processen går till, bland annat genom att berätta att de låter barnet/ungdomen själv förklara vad problemet var och komma fram till vad som blev fel. Detta sätt att undersöka problemet med en öppenhet och nyfikenhet kan vi även se i ”rolling with resistance” inom MI. Rollnick (2008) menar att det är fördelsfullt att välja ett förhållningssätt där lösningen ska komma ifrån individen själv. Detta förhållningssätt konkretiseras i ett samtal där frågor och fokus ligger i att den huvudsakliga individen själv ska komma fram till en lösning.

Precis som föregående aktivitetsarrangör så berättar en annan aktivitetsarrangör att de inte fokuserar på negativa situationer utan försöker att fokusera på det positiva. Men vid situationer där det förekommer mobbning eller utanförskap är det viktigt att lägga sig i som ledare för att sätta ett stopp för sådant beteende. Aktivitetsarrangörerna menar att det inte går att komma ifrån att negativa situationer uppkommer, det viktigaste är hur de blir hanterade:

Barn kan vara taskiga, det kan komma gliringar i omklädningsrummet men då får man ta det direkt, man skjuter inte upp någonting. – IP3

Aktivitetsarrangören fortsätter:

Vi försöker att bara fokusera på positiva saker, vi lägger ingen vikt på det negativa. Och ska man diskutera saker som behöver bli bättre så säger man inte *där gjorde du fel*, utan *'skitbra jobbat! Men jag har ett tips här till dig, testa göra så istället'*. Man lägger upp det på ett annat sätt... så att det inte blir en negativ ton i det hela. - IP3

Även i detta citat kan förhållningssättet tolkas som positiv förstärkning. Här kan även själv effektiviteten byggas upp genom att diskutera alternativ, tips och råd. Samtliga aktivitetsarrangörer var noga med att få fram vikten av att ge uppmärksamhet och bekräftelse.

Samtliga aktivitetsarrangörer hade även ett klart fokus på positivt beteende och försökte avstå från att ge respons på negativt beteende; ”man blir inte motiverad av att få negativitet och bli nedtryckta liksom” sade IP3. Själv effektivitet handlar om hur en individ bedömer sin egen förmåga att utföra en handling. Vid hög själv effektivitet är själv förtroendet högt och individen kan utföra handlingen utan problem. Själv effektivitet är något som kan stärkas utifrån andras stöttning och bekräftelse. Individens tilltro till sig själv skapas utifrån andras reaktioner på individens beteende, vid erfarenheter och misslyckanden (Karlsson 2017 s.458). Aktivitetsarrangörerna visar i sina berättelser att de jobbar med att bekräfta och stötta i situationer där barnet saknar tilltro till sig själv eller i situationer där det går mindre bra. Genom att aktivitetsarrangörerna jobbar genom positiv förstärkning samt konstruktiv feedback skapar barnet en högre tilltro till sig själv då han/hon får verktyg för att klara av handlingen bättre nästa gång. Detta blandas även med bekräftelse vilket är viktigt för att individen ska skapa tilltro och hög själv effektivitet.

Två andra citat som visar på aktivitetsarrangörernas betoning av att uppmärksamhet och bekräftelse är viktigt kom från IP1:

Vi berömmar mycket när det går bra. Ger konstruktiv feedback när det går dåligt.
Vi visar tydligt att alla har det svårt i början. – IP1

Samt:

Vi visar uppmärksamhet, finns där för de. Att inte behöva kämpa för att få uppmärksamheten, att inte dela den med någon annan. – IP1

De två citaten beskriver hur arbetssättet går till och vikten av att se och höra barnen/ungdomarna. Första citatet säger också att de visar att det är okej att misslyckas, att alla har det svårt i början. Bandura menar att detta är en viktig aspekt; att bekräfta ett misslyckande som något positivt istället för att låta misslyckandet värderas till den nivån att själv förtroendet minskar. Bandura menar att utifrån hur man värderar sin egen förmåga och hur man låter det påverka situationen och sitt själv förtroende är en viktig del i själv effektivitet. Genom uppmärksamhet och bekräftelse i svåra situationer skapar individen ett högre själv förtroende till sig själv och sin förmåga vilket i sin tur leder till högre själv effektivitet (Karlsson 2017 s.458).

6.3 En samlingsplats för sammanhållning

Samtliga aktivitetsarrangörer fick beskriva deras tankar om vad de själva anser vara framgångsfaktorerna i deras verksamhet, samt vad som är attraktivt i just deras verksamhet med utgångspunkt i deltagarnas perspektiv. Ett enhälligt svar på frågan var *gemenskap*. Innebörden av gemenskap i detta sammanhang handlar om känslan av tillhörighet och skapandet av relationer till andra individer med samma intresse.

Aktivitetsarrangörerna i GoFaR fick även frågan om hur de jobbar med motivation och stöttning. Samtliga poängterar innebörden i att utgå från individens förutsättningar. De är också noga med att förklara att fokus alltid ska ligga i att ha roligt. För samtliga aktivitetsarrangörer var det viktigt att visa att deltagarna är där för att ha roligt och att aktiviteten ska vara meningsfull för de som utför den. De var också överens om att det är viktigt att lyssna till allas behov och att se individen som den är. Bandura (Karlsson 2017 s.458) pratar om själveffektivitet som en egen värdering av förmåga och självförtroende. Han menar att en hög själveffektivitet uppnås genom att befinna sig i en trygg och möjliggörande omgivning som ger individen positiv förstärkning. Själveffektiviteten handlar också om hur individen hanterar misslyckanden och hur omgivningen reagerar på dessa. Nyckeln till hög själveffektivitet är att befinna sig i miljöer som ger möjlighet. Denna gemenskap som aktivitetsarrangörerna pratar om kan kopplas till Banduras teori om själveffektivitet. I själveffektivitet är det omgivningen som skapar möjligheter och förändring hos en individ.

IP4 pratade om hur deras roll som ledare har stor inverkan på hur barnen och ungdomarna sedan värderar sig själva i aktiviteterna som de utför. Aktivitetsarrangören berättade att de lade stor vikt i att visa att det är okej att misslyckas och att man inte kan vara bra på allt, men det viktigaste är att testa. Detta går i enlighet med vad Bandura betonar i att uppnå hög själveffektivitet. Genom att ledarna visar att det är okej att misslyckas skapas en trygg och möjliggörande omgivning, precis som Bandura beskriver krävs vid skapandet av hög själveffektivitet. Aktivitetsarrangören sade följande:

Vi är med och spelar, och vi förmedlar ett budskap om att testa på och inte vara rädd att misslyckas. Vi är med trots att vi inte är duktiga, och det är ett viktigt budskap att visa barnen, att det är okej att inte vara bra på allt, man kan ha kul ändå. – IP4

En annan viktig del i att göra deltagarna trygga är att vara en ledare som är trygg, lugn och lyssnar. IP1 förklarade detta med att de jobbar med individens egna gränser. De ställer frågan gärna frågan ”*Varför är du här idag?*”, för att alla ska finna mening i dagens aktivitet. Det är också viktigt, menar aktivitetsarrangören, att visa uppmärksamhet och att lyssna på deltagarnas behov. Aktivitetsarrangören tror att detta är en av deras framgångsfaktorer, speciellt bland de barn och unga som kommer till de från GoFaR. IP1 sade följande:

En ledare som är lugn, trygg och lyssnar. Visar uppmärksamhet, finns där för de.
Att inte behöva kämpa för att få uppmärksamheten, inte dela den med nån annan.
– IP1

Samtliga aktivitetsarrangörer poängterade just det här med att det ska vara roligt och givande för individen. De påpekar även att aktivitet är ett sätt att föra oss samman men att det är glädjen och gemenskapen som skapar meningsfullhet. En aktivitetsarrangör jämförde socialt arbete med deras arbete som aktivitetsarrangör och menade att deras arbete handlar om mer än fysisk aktivitet, det handlar också om mening och välmående. Det viktigaste i deras organisation är just glädjen och välmåendet, vilket man kan få genom gemensam rörelse. IP2 sade följande: ”Det är mycket i välmåendet som tar stryk om vi inte får röra på oss”. Intervjun visar att aktivitetsarrangörerna lägger stor vikt vid att skapa en meningsfull vardag. Samtliga aktivitetsarrangörer sa vid någon punkt att deras verksamhet är mycket mer än fysisk aktivitet. Vissa av aktivitetsarrangörerna menade till och med att fysisk aktivitet låg i bakgrunden medan gemenskap och sammanhållning var den viktigaste anledningen till att människor börjar med någon form av aktivitet, i alla fall i deras verksamhet.

Många av aktivitetsarrangörerna pratade om att de försöker skapa en gemenskap utöver deras verksamhet och att det är en viktig del i att känna samhörighet och gemenskap. I intervjun med en av aktivitetsarrangörerna pratade vi om vad som skapar en ihållande aktivitet samt vad det egentligen är som gör att barnen/ungdomarna väljer att komma tillbaka. Aktivitetsarrangören var tydlig med att påpeka att det inte är aktiviteten i sig som håller kvar barnen/ungdomarna, utan det är gemenskapen och glädjen som det skapar:

Detta är också nåt som är viktigt som man behöver ta med sig och anamma om man ska få en kontinuitet och kunna behålla sina medlemmar, att inte fokusera på bara själva träningsverksamheten som den består av. Utan vi gör väldigt mycket

utanför det [...] Vi grillar när det är lite fint väder och spelar brännboll, alla barnen mot föräldrarna [...] och det är kanske inte alltid föreningen kan betala för det men vi kan i var fall organisera det så att vi ser till att de träffas och gör saker. På det sättet blir föreningen en samlingsplats för sammanhållning. – IP3

I ett fortsatt samtal med samma aktivitetsarrangör kom *underliggande motivation* upp som samtalsämne. Aktivitetsarrangören berättade att de jobbar mycket med att göra varje träning meningsfull och att det är viktigt att alla har kul. Aktivitetsarrangören menade att det är det som ligger som grund för att hitta motivationen att fortsätta. ”Vi ser till att göra träningen i sig rolig, så att de är motiverade att komma tillbaka” sade IP2. Att skapa glädje och meningsfullhet i varje träningstillfälle gör att barnen/ungdomarna vill komma tillbaka samt att se till att alla lämnar med en bra känsla i kroppen är förklaringen till att de kommer tillbaka, menar aktivitetsarrangören.

6.4 Målgruppens behov

Samtliga aktivitetsarrangörer var tydliga med att påpeka att det inte gör skillnad mellan barnen/ungdomarna som kommer till de från GoFaR och resten av deltagarna. De är noga med att visa att alla ska behandlas lika, både för ungdomarnas rättighet men även för att lära detta förhållningssätt vidare till ungdomarna. En tydlig skillnad i betraktandet av målgruppens behov var dock ungdomarnas målsättning. En av aktivitetsarrangörerna gjorde tolkningen av att de som kom från GoFaR ofta sökte gemenskap och tillhörighet medans många av de andra ungdomarna hade en annan innebärande motivation till aktiviteten i sig. IP4 benämnde detta fenomen enligt följande: ”De som kommer frivilligt är intresserade av aktiviteten och kompisar [...] medans GoFaR ofta verkar värdesätta gemenskapen mest”. Detta är något som samtliga aktivitetsarrangörer påpekar. Bland annat identifierade en annan aktivitetsarrangör att de barn och unga som kommer från GoFaR gärna söker den personliga relationen. De söker förtroende och tillit. Aktivitetsarrangören menar att det viktigaste i målgruppens behov är att någon lyssnar på de, ser de och att skapa glädje tillsammans med andra.

Ett tydligt behov som är återkommande i aktivitetsarrangörernas intervjuer är behovet av att bli sedd och hörd. Behovet av att bli sedd och hörd av en vuxen var ett behov som samtliga aktivitetsarrangörer pratade om. Några aktivitetsarrangörer berättade att det märks tydligt att många av barnen/ungdomarna uppskattade en trygghet och nära vuxen som lyssnade när de pratade:

Forumet skapar förebilder i våra ungdomsledare vilket resulterar i att barnen ser upp till dem [...] En populär aktivitet är att gå promenad. Aktiviteten i sig drar inte barnen utan det är chansen att prata och umgås med vuxna som lyssnar. – IP4

En aktivitetsarrangör pratade om vad det är i en ledare/aktivitetsarrangör som uppskattas mest hos barnen/ungdomarna. IP4 svarade utan tvekan: ”Vuxna som lyssnar och som ser dem. Det är det absolut viktigaste”. Återigen blir det tydligt genom aktivitetsarrangörernas intervjuer att de hävdar att barnen/ungdomarna har ett behov av att bli sedda och hörda. Framförallt är det viktigt med en målgrupp som GoFaR där utanförskap ofta är en del av svårigheterna.

Ett annat identifierat behov hos målgruppen var deras svårighet att komma in i gruppen. IP4 berättade att de inte ser något stor skillnad när det kommer till det fysiska, så som motorik och rörelse, men att det sociala blir ett hinder för många barn och unga som kommer från GoFaR. Aktivitetsarrangören tolkade att barnen/ungdomarna hade svårare för att misslyckas och svårare för att komma in i gruppen än de andra barnen/ungdomarna. Aktivitetsarrangören menar att de barn och unga som kommer från GoFaR oftast behöver lite extra hjälp och stöttning för att komma in i gruppen. IP2 tillägger: ”Vi märker att de inte varit lika aktiva innan. Andra är mer framåt när de kommer medans de är mer blyga och tillbakadragande” (I citatet benämner IP2 barn och unga från GoFaR som ”de”). Citatet tydliggör föregående berättelse om svårigheterna med att komma in i gruppen. Detta stämmer överens med vår tidigare forskning som talar om för oss att ett arbete med förändring ger en större utveckling om vi arbetar aktivt med stöttning och bekräftande. IP1 satte även ord på detta problem enligt följande: ”De är mer inåtvända, osäkra, avvaktande [...] Ledarna behöver vara mer på men samtidigt avvaktande”. Det senaste citatet kan tydas tvetydigt. Vid en djupare diskussion om va detta innebar, att vara *på men samtidigt avvaktande*, förstod jag det som att ledaren behöver ofta bekräfta och ha uppsikt på barnets känsla och vilja, samtidigt som det kan bli för mycket om ledarna tjarar eller pressar barnet för mycket. Det krävs alltså en balansgång mellan att checka av så att allt går bra, samtidigt som det inte ska kännas som en stress för barnet.

Ett av resultaten som visade sig i intervjuerna var aktivitetsarrangörernas egen känsla av brist på kunskap. Majoriteten av aktivitetsarrangörerna benämner någon form av känsla av brist på kunskap när de pratade om olika scenarion. Bland annat kände majoriteten att de gärna skulle haft en djupare och bredare kunskap kring psykisk ohälsa för att kunna bemöta ungdomarna på

bästa sätt. Aktivitetsarrangörerna problematiserade situationer där barn och unga öppnar upp sig om jobbiga saker och att de känner sig handlingslösa då de inte har kunskapen om hur de ska bemöta sådan informationsdelning. Det blev tydligt genom aktivitetsarrangörernas berättelser att många barn och unga vill prata av sig och gärna öppnar upp sig när vuxna skapar förtroende och trygghet. En av aktivitetsarrangörerna var tydlig med efterfrågan på utbildning om psykisk ohälsa samt hur man bemöter och samtalar om svåra saker med barn och unga. Gemensamt bland aktivitetsarrangörerna var att de ansåg sig ha för lite information för att kunna hantera dessa situationer på bästa sätt. Majoriteten tror att en tätare kontakt med skolsköterskan kan vara lösningen för att kunna få mer information om de barn och unga som kommer från GoFaR. De efterfrågade mer information kring svårigheter, hinder och bakgrund för att kunna hantera situationen optimalt för varje individ:

Jag hade velat ha mer information om vad barnet har för utmaningar [...] En tätare kontakt med skolsystemen för att kunna bemöta [...] Vi får korta förklaringar på vem det är som kommer men inte personlig information. – IP4

Även de aktivitetsarrangörerna som kände att de hade tillräckligt med kunskap tyckte att mer utbildning och information inte hade varit fel:

Forskning står inte stilla. Det händer saker runt omkring oss hela tiden så det som var nytt förra året kanske är gammalt idag. Jag tycker att det hade varit sjyst att få (utbildning) [...] Det måste erbjudas någon form av utbildning om bemötande, tankar runt omkring, hur de här barnen... nu generaliserar jag för alla är ju unika ju, och det är olika anledningar till varför det blir utanförskap. – IP4

7. Slutsatser / Diskussion

I detta kapitel presenteras resultat och slutsatser. Det förekommer även en tillhörande diskussion i varje underrubrik.

7.1 Att Behandla alla lika

Ett tydligt resultat är aktivitetsarrangörernas vilja att behandla alla lika, men vid en djupare dialog om ämnet tydliggörs skillnader i deras förhållningssätt och arbete. Det verkar finnas en strävan efter att behandla alla lika men som inte kan uppnås. Trots att detta verkar vara en viktig

aspekt hos aktivitetsarrangörerna så tydliggör det även att alla barn inte kan behandlas lika i den utsträckning som först framfördes. De barn och unga i GoFaR har större svårigheter och problematik när det kommer till utanförskap och kräver en annan form av arbete än vid situationer där barn utan denna problematik kommer till deras verksamhet. Detta tydliggör och bekräftar aktivitetsarrangörerna i sina berättelser. Frågan som uppstår hos mig är om detta synsätt på att behandla alla lika är en önskvärd ambition eller om det är ett generellt synsätt på hur det bör gå till. I ett projekt som GoFaR krävs ett annorlunda arbetssätt, att behandla alla lika blir således inget som är önskvärt enligt min tolkning. Jag tror att aktivitetsarrangörerna försöker att utgå från att behandla alla likadant för att inte särbehandla eller drivas av fördomar. Men i själva verket blir det en fördel att ha skillnader i förhållningssättet då de som kommer från GoFaR har ett behov som de andra deltagarna kanske inte besitter, och detta behov behöver mötas. Aktivitetsarrangörerna visar att de arbetar på ett särskilt sätt när det kommer någon från GoFaR. Bland annat förbereder de för kontinuitet genom att ha samma tränare under den första perioden. De berättar även att de jobbar med att få barnet att känna sig tryggt genom bekräftelse och sedd genom uppmärksamhet för att han/hon ska bli så trygg som möjligt redan från första dagen.

Samtliga aktivitetsarrangörer påpekade att det finns skillnader i behov mellan de som kommer från GoFaR och de andra deltagarna. De identifierade svårigheter hos de som kom från GoFaR som bland annat var svårighet med att komma in i gruppen, svårigheter för att ta plats samt svårigheter med att misslyckas. Aktivitetsarrangörerna menar att de som kommer från GoFaR ofta fastnar i ett negativt tankesätt i situationer där det går mindre bra och har därför svårt att försöka på grund av rädslan att misslyckas. Det blev således ännu viktigare med att arbete med stöttning och bekräftelse i de situationerna. I dessa situationer blev även kopplingen till Banduras teori om själv effektivitet tydlig. En slutsats som kan dras utifrån detta är att de som kommer från GoFaR har andra behov än de som kommer dit på egen väg. En slutsats kan även dras om att de som kommer från GoFaR har generellt ett större behov av bekräftelse, uppmärksamhet och stöttning än de andra deltagarna, speciellt i början.

Ett annat behov som identifierades var behovet av gemenskap och tillhörighet. Aktivitetsarrangörerna berättade att många av de andra deltagarna fokuserade på aktiviteten i sig eller på kompisar, medan de från GoFaR värdesätter gemenskapen, den gemensamma glädjen och tillhörigheten mest. Mer om gemenskap under rubrik 6.4.

7.2 Aktivitetsarrangörernas kunskap – eller brist på?

Analysen visar på att aktivitetsarrangörernas kunskap är bristfällig. Detta är även något som de själva påpekar. Samtliga aktivitetsarrangörer önskar mer utbildning kring psykisk ohälsa. Bristen på kunskap klargjordes i situationer där barn och unga öppnade upp sig om deras problem eller konflikter som har hänt utanför aktiviteten. Många av aktivitetsarrangörerna kände igen och tog gärna upp fenomenet att barn och unga öppnar upp sig när vuxna visar tillit och förtroende. Genom den sammanhållning och gemenskap som skapas i verksamheten blir det även en plats för barnen/ungdomarna att lätta sina hjärtan, då de känner sig sedda och hörda. Detta är något som samtliga av aktivitetsarrangörerna känner sig bristfälliga i. Framförallt hur de ska bemöta detta rent samtalsmässigt men även hur de ska agera fortsättningsvis vid kännedom av sådan information. De efterfrågar en grundläggande utbildning eller föreläsning för att kunna hantera dessa situationer bättre.

Ett annat resultat är aktivitetsarrangörernas efterfrågan av att ha mer kunskap kring de barn och unga som kommer från GoFaR. En tätare kommunikation med skolsköterskan kan vara en lösning på detta, enligt en aktivitetsarrangör. Behovet av att få tillräckligt med information om vem det är som kommer och vad han/hon har för behov och svårigheter var gemensamt bland alla aktivitetsarrangörer. Samtliga kände att de behöver utförligare information om individen för att kunna hantera situationen på bästa möjliga sätt. I nuläget förklarade aktivitetsarrangörerna den information som de får som ”kort och generell”.

7.3 Positiv förstärkning och respons

Aktivitetsarrangörernas berättelser visar ett resultat av att de använder sig av positiv förstärkning och jobbar en hel del med motivationen genom stöttning och bekräftelse. Aktivitetsarrangörerna uttryckte att de fokuserar på det positiva i beteendet istället för det negativa. De berättade även att de gärna inte använder tillrättavisning utan föredrar att uppmuntra och berömma saker som är bra. Majoriteten av aktivitetsarrangörerna använde begreppen positiv förstärkning och respons för att förklara sitt arbetssätt medans en aktivitetsarrangör beskrev sitt arbetssätt på samma sätt men med andra ord. Samtliga aktivitetsarrangörer berättade att de belönar med ord och gärna ger lite extra komplimanger för att stärka beteendet. Samtliga aktivitetsarrangörer nämnde även att de är noga med att visa att det är okej att misslyckas. En av aktivitetsarrangörerna berättade att de visade detta genom att ledarna är med i aktiviteten oavsett om de är duktiga eller mindre duktiga. Detta sänder ett

budskap om att det är okej att inte vara bra på allt, men att man alltid ska försöka menar aktivitetsarrangörerna.

Samtliga aktivitetsarrangörer använder begreppen stöttning och bekräftelse i deras berättelser. Aktivitetsarrangörerna använder sig flitigt av stöttning och bekräftelse i deras arbete och skapar ett tydligt resultat i studien. De använder sig även av positiv förstärkning vid misslyckanden och är noga med att försöka vända negativa situationer till något konstruktivt. Aktivitetsarrangörerna menar att istället för att säga att något var dåligt så är det bättre att fråga den unga vad som gått fel, låta honom/henne komma fram till lösningen själv. Det är också viktigt för aktivitetsarrangörerna att inte benämna för många negativa saker utan istället arbeta med uppmuntran och vad som kan göras bättre nästan gång.

Begreppet motivation används på olika sätt beroende på vilken verksamhet ämnet togs upp i. I de verksamheter som har individuell träning, alltså där deltagaren inte ingår i ett "lag", benämndes motivation som något underliggande inom individen. I de verksamheter där deltagarna gör aktivitet tillsammans, eller i lag, benämndes motivation som något som kan påverkar av omgivningen. I det senare exemplet blir positiv förstärkning och respons en viktig del av skapandet av motivation. Medans det första exemplet blir positiv förstärkning och respons en viktig del i att skapa hög själveffektivitet. Med hög själveffektivitet skapar en värdering av förmågan vilket i sin tur bidrar till den inre, eller underliggande, motivationen.

7.4 Betydelsen av gemenskap

Ännu ett resultat var betydelsen av gemenskap. Samtliga aktivitetsarrangörer pratade om gemenskap som en sammanhållning. De pratade även om gemenskap som ett viktigt behov hos barn och unga från GoFaR. Aktivitetsarrangörerna pratade om gemenskap som ett sätt att skapa sammanhållning, men även som en av de viktigaste framgångsfaktorerna i deras verksamhet. Slutsatsen blir att gemenskap är något aktivitetsarrangörerna eftersträvar och något som de anser vara en framgångsfaktor för att målgruppen ska stanna kvar.

En av aktivitetsarrangörerna pratade om gemenskap som ett viktigt behov hos de som kom från GoFaR. Aktivitetsarrangören identifierade en skillnad i behoven hos de barn och unga som kom från GoFaRs behov och de andra deltagarna. Aktivitetsarrangören menade att de från GoFaR eftersträvar gemenskap och sammanhållning medans de andra deltagarna är där för aktiviteten

och skaffa kompisar. En fråga som uppstod hos mig under transkriberingen av detta samtal var vad som är skillnaden mellan ”skaffa kompisar” och ”gemenskap”. Att umgås med kompisar är en typ av gemenskap, men i detta fall skiljde aktivitetsarrangören på de två. Gemenskap i detta fall tolkar jag som en sammanhållning och grupptillhörighet i ett större sammanhang. De barn och unga som kommer från GoFaR har ofta en bakgrund av utanförskap. Gemenskapen i deras liv blir således en viktig faktor, inte enbart *att ha kompisar*, men att tillhöra ett större sammanhang. Det verkar också som att en viktig del i gemenskapen är den vuxna kontakten som aktiviteterna skapar. Aktivitetsarrangörerna berättade att de menar att få prata med en vuxen, om allt möjligt, verkar vara en höjdpunkt för många barn/ungdomar.

En framgångsfaktor som samtliga aktivitetsarrangörer pratade om var att skapa glädje och mening. Det var viktigt att deltagarna i deras verksamheter alltid hade kul och kände att aktiviteten var meningsfull. Många av aktivitetsarrangörerna jobbade framförallt med att skapa en meningsfull tid för deltagarna. Samtliga aktivitetsarrangörer var överens om att skapa glädje är något som är en viktig framgångsfaktor i en fortsatt aktivitet.

8. Avslutning

Det är komplicerat att skriva en uppsats där projektet ligger under socialförvaltningen men till stor del handlar om hälsa. Gränsen mellan hälsa och socialt arbete är svårdefinierad, men efter denna studies resultat kan vi se att välmående handlar om så mycket mer än fysisk hälsa. I studien berörs ämnen som inte nödvändigtvis klassas som uppenbart socialt arbete men som i högsta grad numera bör räknas in. Socialförvaltningen fick i uppdrag att hitta nya sätt att arbeta med den ökade psykiska ohälsan och skapade innovativa vägar för att komma åt och hjälpa barn och unga som befinner sig i riskzon. Projektet är en samverkan mellan flertalet olika aktörer i samhället med målgruppen i fokus. I en studie som denna blir det tydligt att det inte finns en direkt skarp linje mellan våra olika professioner. Det blir också tydligt att de olika samhällsarenor överlappar varandra samt att en samverkan är nödvändig för våra kommande generationers välmående. En fundering som uppstod under studiens gång, och något jag och min handledare pratade om ofta, var vart gränsen för socialt arbete går. I Socialförvaltningens projekt tar man hjälp av skola, ideella verksamheter och idrottsföreningar för att tillsammans i en samverkan arbeta för barn och ungas psykiska mående. Men det skapar även problem med att ta in dessa olika verksamheter i ett arbete som socialförvaltningen i grunden står för. En av studiens resultat visar att aktivitetsarrangörerna inte känner sig redo för att handskas med den

psykisk ohälsa som detta kan innebära. Det finns begränsningar i aktivitetsarrangörernas kunskap och handlingsutrymme som i sin tur i värsta fall kan gå ut över de barn och unga som skapar förtroende och tillit. Studien visar tydligt att barn och unga eftersträvar samtal med vuxna. De eftersträvar att bli sedda och hörda. Jag funderar om detta är ett arbete som en aktivitetsarrangör bör utföra eller om de går över gränsen in på socialt arbete med att ta hand om dessa frågor. Oavsett så känner aktivitetsarrangörerna att de har för lite kunskap och i så fall behöver utbildning för att hantera dessa situationer bättre.

Hade jag gjort om studien från början med den kunskapen om ämnet som jag har idag, så hade jag valt en annan inriktning. Jag hade i tidigt skede format uppsatsen utifrån en undersökning om vart gränsen för socialt arbete går samt vad som idag räknas som socialt arbete och vad som inte gör det. Precis som SOU (2017:47) skriver i sin rapport behöver vi hitta en väg där vi alla kan arbeta med jämlikhet i hälsan tillsammans. Det jag hade gjort annorlunda vid en ny uppsats hade varit att ställa dessa frågor tidigt. Jag hade undersökt ämnet djupare och utformat studien efter en undersökning om var gränsen för socialt arbete egentligen går.

9. Referenser/Källförteckning

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015) Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I: Ahrne, G. & Svensson, P. (red). *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber.
- Bergsten, Catharina & Lundin, Therese (2020) *GoFaR – Gemensamt ordnad Fysisk aktivitet på recept för barn och unga i Landskrona*. 2020. Landskrona.
- Blennberger, E. (2013). *Bemötandets etik*. 1. uppl. Lund: Studentlitteratur
- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- DiClemente, C. C. (1999) MOTIVATION FOR CHANGE: Implications for Substance Abuse Treatment. *American Psychological Society*. 10(3): 209–213
- Folkhälsomyndigheten (2019) *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/18*.
[<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/53d5282892014e0fbfb3144d25b49728/skolbarns-halsovanor-2017-18-18065.pdf> Hämtat: 2021-02-22].
- FYSS (2021) *Hur mycket fysisk aktivitet behöver barn och ungdomar*.
[<http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/> Hämtat: 2021-02-22].
- Giota, J. (2002) Skoleffekter på elevers motivation och utveckling. *Pedagogisk Forskning i Sverige*. 2002. 7(4): 279–305
- Glise, k. Lindegård Andersson, A. & Jonsdottir, I. (2011) Fysisk aktivitet bra mot stressrelaterad psykisk sjuklighet. *Läkartidningen*. 36(108): 1692–1694
- Hansen, Anders (2016). *Hjärnstark: hur motion och träning stärker din hjärna*. Fitnessförlaget
- Hohman, M. Pierce, P. & Barnett, E. (2015) Motivational Interviewing: An Evidence-Based Practice for Improving Student Practice Skills. *Journal of Social Work Education*. 51: 287–297
- Karlsson, L. (2017). *Psykologins grunder*. Sjätte upplagan. Lund: Studentlitteratur
- Meeuwisse, A. & Swärd, H. (red.) (2013). Introduktion: Vad är ett socialt problem? I: Meeuwisse, A. & Swärd, H. (red.) (2013). *Perspektiv på sociala problem*. 2 uppl. Stockholm: Natur & kultur

NE (2021). *Socialt arbete*.

[<https://www.ne.se/upplagsverk/encyklopedi/1%C3%A5ng/socialt-arbete> Hämtat: 2021-02-22]

Oveise, S. Stein, L. A. R. Babaeepour, E. Araban, M. (2020) The impact of motivational interviewing on relapse to substance use among women in Iran: a randomized clinical trial. *BMC Psychiatry*. 20(157)

Partinfo (2021). *Gemensamt ordnad fysisk aktivitet på recept (GoFaR)*.

[<https://www.partinfo.se/projekt/pshout/gofar/> Hämtat: 2021-02-22]

Psykologiguiden (2021) *Albert Bandura*.

[<https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon?Lookup=Albert%20Bandura> Hämtad 2021-03-09]

Rollnick, Stephen (2008) *Helping patients to change behaviour*. The Foundation Years 4(2). Elsevier ltd. 77-80.

SOU (2017:47). *Nästa steg på vägen mot en mer jämlik hälsa*. Slutbetänkande av Kommissionen för jämlik hälsa.

Visek, Amanda J. Achrafi, Sara M. Manning, Heather. McDonnell, Karen. Harris, Brandon S. & DiPietro, Loretta. (2015) The Fun Integration Theory: Towards Sustaining Children and Adolescents Sport Participation. *J Phys Act Health*. Mars. 12(3): 424–433

1177 Vårdguiden (2017) *FaR - fysisk aktivitet på recept*. [<https://www.1177.se/liv--halsa/traning-och-fysisk-halsa/far--fysisk-aktivitet-pa-recept/> Hämtad: 2021-03-09]

10. Bilagor

10.1 Bilaga 1. Informationsbrev

Till dig som är aktivitetsarrangör i GoFaR -

Information och förfrågan om deltagande i intervjustudie

Du tillfrågas härmed att delta i en studie angående aktivitetsarrangörernas arbete i GoFaR. Syftet med studien är att undersöka hur aktivitetsarrangörerna jobbar med motivation för att behålla ungdomarna i aktiviteter, hur de arbetar med denna målgrupp av utsatta ungdomar, samt vad det är som gör att en aktivitet blir ihållande eller inte.

Det är många ungdomar som slutar med organiserad aktivitet i tidig ålder, och har sedan svårt att hitta en aktivitet som blir ihållande. Fysisk inaktivitet medför flertalet negativa konsekvenser. Jag vill därför genomföra en intervjustudie för att undersöka aktivitetsarrangörerna i GoFaR och deras arbete med detta för att förhoppningsvis få ett svar på hur detta kan förhindras.

Alla aktivitetsarrangörer i GoFaR kommer att tillfrågas om deltagande i denna intervjustudie. Om du känner dig intresserad av denna studie och vill hjälpa mig att undersöka ämnet får du gärna höra av dig.

Det är helt frivilligt att deltaga i studien och du kan när som helst avbryta din medverkan. På grund av Covid-19 kommer intervjuerna att genomföras över telefon/digitalt. Intervjun beräknas ta 30–60 minuter.

Materialet från intervjuerna kommer att behandlas konfidentiellt. Intervjuerna kommer endast att användas till ovannämnd studie och ingen obehörig kommer att ha tillgång till materialet. Materialet kommer att raderas efter användning. Ingen enskild person kommer att kunna identifieras i studien. Studien presenteras sedan i form av ett examensarbete som även skickas till dig som deltagare om så önskas.

Jag heter Matilda Åstrand och studerar till socionom på Lunds Universitet i Helsingborg. I mitt examensarbete har jag valt att skriva om aktivitetsarrangörernas roll i GoFaR. Har du några frågor får du mer än gärna höra av dig.

Helsingborg 2020-11-21

Studerande:

Matilda Åstrand
073- 372 48 36
Ma6272as-s@student.lu.se

Handledare:

Anders Lundberg
073- 808 55 07
Anders.lundberg@lnu.se

10.2 Bilaga 2. Intervjuguide

Inledningsfrågor:

- 1. Vilken organisation/förening kommer du ifrån?**
- 2. Vad gör ni?**
- 3. Vad vet du om GoFaR?**

Målgruppen:

- 1. Hur många barn har kommit till er via GoFaR?**
- 2. Hur bemöter du Barnen från GoFaR till skillnad från andra barn?**
- 3. Hur upplever du målgruppens behov? Vilka behov finns hos målgruppen?**
- 4. Hur länge, ungefär, brukar barnen stanna i er förening/organisation?**
- 5. Vad tror du det är som skapar och möjliggör en ihållande aktivitet för ungdomarna?**
- 6. Vad anser du vara framgångsfaktorerna för barnen i er förening/organisation?**
- 7. Vad tror du att barnen uppskattar mest hos en aktivitetsarrangör?**

Om föreningen/organisationen och motivationsarbetet:

- 1. Vad vill ni förmedla till barnen?**
- 2. Vad anser du kännetecknar en bra aktivitetsarrangör eller tränare?**
- 3. Jobbar ni något med motivation? På vilket sätt? Känner du att du behöver mer kunskap om motivationsarbete?**
- 4. Jobbar ni aktivt för att behålla barnen i föreningen? På vilket sätt?**
- 5. Har ni några enskilda samtal med barnet? Varför / varför inte?**
- 6. Hur hanterar ni utanförskap?**
- 7. Pratar ni om andra aspekter i livet mer än fysisk aktivitet? Ge exempel.**

Allmänt:

- 1. Som aktivitetsarrangör i GoFaR, vad önskar du för att kunna möjliggöra ett bättre arbete i framtiden?**
- 2. GoFaRs målgrupp är barn och unga i social riskzon. Känner du att du har tillräckligt med information om barnen från GoFaR för att kunna hjälpa dem på bästa sätt?**
- 3. Anser du att det ni gör bidrar till socialt arbete?**