

Fritiden som arena för hälsofrämjande arbete – exempel från två ungdomsverksamheter

Ingela Fredriksson, Susanna Geidne, Charli Eriksson

Ingela Fredriksson, Doktorand i Folkhälsovetenskap. Institutionen för hälsovetenskaper, Örebro universitet. E-post: ingela.fredriksson@oru.se.

Susanna Geidne, Fil.Dr. i Folkhälsovetenskap. Institutionen för hälsovetenskaper, Örebro universitet. E-post: susanna.geidne@oru.se.

Charli Eriksson, Senior Professor i Folkhälsovetenskap. Institutionen för hälsovetenskaper, Örebro universitet. E-post: charli.eriksson@oru.se.

Fritiden är en betydande del av ungdomars liv och en viktig arena för ungdomars utveckling av en god hälsa. Syftet med studien är att öka medvetenheten om betydelsen av ungdomars fritidsaktiviteter i ett hälsofrämjande perspektiv. Databinsamling har skett genom enkäter (n=207) och intervjuer (n=16) inom två fritidsverksamheter. Studien visar att fritidsverksamheter har goda förutsättningar att vara hälsofrämjande arenor om några viktiga faktorer inkluderas i verksamhetens strategier både i teorin och i det dagliga arbetet: 1) Aktiv och genomtänkt rekrytering, 2) Naturlig övergång från barnaktiviteter till ungdomsaktiviteter, 3) Verksamhet i närområdet, 4) Lokal kännedom om bakgrund, behov, intressen och motiv för deltagande, 5) Öppna och inkluderande mot målgruppen, 6) Främja stödjande relationer, 7) Betona ungdomars empowerment och 8) Integrera familj, skola och samhälle.

Leisure time is a significant part of young people's life. The study aims to increase awareness of the importance of young people's leisure-activities in a health-promotion perspective. Data collection was done through questionnaires (n=207) and interviews (n=16) in two youth-center. Results shows that leisure-activities have good prerequisites to be health-promotion settings if some important factors are included in the their strategies both in theory and in the daily practice: 1) Active and well thought-out recruitment, 2) Natural transition from children's activities to youth activities, 3) Activities in the neighborhood area, 4) Local knowledge of the background, needs, interests and motivations for participating, 5) Open and inclusive towards the target-group, 6) Promote supportive relationships, 7) Emphasize young people's empowerment and 8) Integrating family, school and community.

Inledning

Ungdomstiden är viktig för ungdomars utveckling och hälsa och det är då grunden för framtida mönster av hälsan fastställs [1, 2]. Då blir också personer och kompisar utanför familjen viktigare för ungdomar [3]. Fritiden är en betydande del av unga människors liv och kan därför vara en viktig arena för att stödja ungdomar att utveckla sin fulla potential och uppnå bästa möjliga hälsa i övergången till vuxenlivet.

Syftet med studien är att öka medvetenheten om betydelsen av ungdomars fritidsaktiviteter i ett hälsofrämjande perspektiv. Frågor som belyses är vilka som deltar, varför och vad de får ut av att delta samt vilka särskilda strategier fritidsverksamheterna använder i sitt dagliga arbete. I studien ingår två fritidsverksamheter som bedrivs av två idéburna organisationer i två multikulturella områden, i Örebro respektive Stockholm. Denna artikel baseras på tre tidigare artiklar där vissa delar utvecklats och fördjupats [4-6].

Vikten av en meningsfull fritid för ungdomar

Att respektera och främja barnets rätt att fullt ut delta i fritidsaktiviteter är något som uttrycks i Barnkonventionen [7]. Dock deltar ungdomar i mångkulturella och socialt utsatta förorter mindre i organiserade fritidsaktiviteter, både på grund av högre andel invandrare och lägre socioekonomisk status (SES) [8-11]. Ett sätt att minska sociala skillnader i hälsa är att förbättra barns och ungdomars

levnadsvillkor, till exempel genom att förbättra kvaliteten på skolan och på fritidsverksamheter [12]. Stor del av variationen i hälsa bland barn och ungdomar kan förklaras av sociala faktorer [cf. 13, 14].

Tidigare studier visar att deltagande i fritidsaktiviteter kan vara av särskild betydelse för ungdomar med lägre SES [15]. Deltagande i fritidsaktiviteter är också förknippat med bättre skolprestationer [16, 17]. Dessutom utgör ofta fritidsaktiviteter en viktig miljö för informellt lärande [18, 19].

Studier av ungdomars fritidsaktiviteter handlar ofta om organiserade idrottsaktiviteter och visar att deltagarna i större utsträckning är män och kommer från en bakgrund med en högre SES [15, 20-22]. Ungdomar som deltar i idrotts- eller andra organiserade aktiviteter har visat sig använda mindre alkohol och andra droger [23]. Skadligt bruk av alkohol är dessutom mindre vanligt bland ungdomar födda utanför Sverige än ungdomar födda i Sverige [24].

Forskning visar däremot inte att alla fritidsverksamheter är positiv. Deltagande i ostrukturerade verksamheter som t.ex. fritidsgårdar är förknippat med en högre grad av antisocialt beteende och karakteriseras av negativa sociala gruppnormer och sämre relationer till föräldrar [25, 26].

Hälsofrämjande arenor

Den teoretiska utgångspunkten för denna studie är hälsofrämjande arenor, *Health-promotion settings*, ett koncept som introducerades vid WHO:s första internationella hälsofrämjande

konferens i Ottawa 1986 [27]. Ottawa Charter menar att "hälsa skapas och levs av människor på vardagslivets arenor, där de lär, arbetar, leker och älskar" [27]. Sedan introduktionen har konceptet utvecklats och idag är det en del av många folkhälsostrategier [28] och återspeglas i många folkhälsopolitiska dokument och beslut, inte minst i de nordiska länderna, under de senaste decennierna [29].

Ottawa Charter beskriver hälsofrämjande arbete som en process som möjliggör för människor att ta kontroll över och förbättra sin egen hälsa. Ottawa Charter presenterar fem fokusområden för hälsofrämjande arbete: (1) Bygga en hälsoinriktad samhällspolitik, (2) Skapa stödjande miljöer för hälsa, (3) Stärka insatser på lokal nivå, (4) Utveckla personliga färdigheter och (5) Förnya hälso- och sjukvården.

Med ett arenaperspektiv inkluderas flera aspekter som påverkar en människas hälsa. En arena är komplex och öppen där hänsyn måste tas till ett komplext samspel mellan miljö, organisatoriska och personliga faktorer. Därför behöver hälsoaspekten integreras i arenans alla rutiner och kärnverksamhet [28, 30]. Utifrån ett holistiskt synsätt behöver vi inkludera hela arenan med fokus på fysiska, sociala och organisatoriska faktorer ur ett salutogent systemorienterat perspektiv när vi vill arbeta för förbättrad och jämlik hälsa [31]. Lokal kännedom om arenan är en förutsättning för ett effektivt hälsofrämjande arbete [32, 33].

Begreppet hälsosamma arenor används i en mängd olika områden,

till exempel hälsosamma arbetsplatser [28, 34], hälsosamma städer [35, 36], hälsosamma skolor [37], och hälsosamma universitet [38]. Dock har få studier gjorts där begreppet hälsofrämjande arenor appliceras på fritidsverksamhet eller idéburna organisationer, trots deras potential att skapa och upprätthålla hälsosamma miljöer [39, 40]. Det finns dock några få studier inom olika discipliner som ser idéburna organisationer (till exempel idrottsföreningar) som hälsofrämjande arenor [41, 42].

Metod

Design

Forskningen har skett praktiktäna med medverkande organisationer vilket karaktäriseras av samarbete och av en metodologisk variation [43]. Studien använder en mixad metod där materialet analyserats både kvantitativt och kvalitativt [44]. Samarbetsdelen inkluderar samverkan med personal och ungdomar från fritidsverksamheten kring utformningen av enkätfrågor, urval och genomförandet av datainsamling. Det innefattar även regelbunden återrapportering till verksamheten inom sex månader efter datainsamling samt extra feedback när så önskades. Tillvägagångssättet har två anledningar: (i) människor inom sin arena är experter på sin arena (ii) det är av stor vikt att forskningsresultat kommer till praktisk nytta för arenan, i detta fall fritidsverksamheterna, vilket är i linje med praktikbaserad forskning [43]. Regionala etikprövningsnämnden i Uppsala godkände studien i januari 2012 (Dnr 2011/475).

Tabell 1: Svarsfrekvens fördelat på tjejer och killar vid datainsamlingen 2012- 2014. Antal (procent).

Verksamhet	Svarsfrekvens			Tjejer			Killar		
	2012	2013	2014	2012	2013	2014	2012	2013	2014
Verdandi	144	119 (83)	112 (78)	61 (42)	50 (42)	49 (44)	83 (58)	69 (58)	63 (56)
Trädet	63	44 (70)	33 (52)	28 (44)	20 (45)	11 (33)	35 (55)	24 (55)	22 (67)
Totalt	207	163 (79)	145 (70)	89 (43)	70 (43)	60 (41)	118 (57)	93 (57)	85 (59)

Datainsamling har skett genom årliga enkäter vid tre tillfällen. Den första enkätinsamlingen belyser vilka som deltar i verksamheten. Den andra enkätinsamlingen belyser motiven som ungdomarna har till att delta. Den tredje belyser vad de får ut av att delta i verksamheten. Genom individuella intervjuer och gruppintervjuer fördjupas och undersöks vilka som deltar och deras motiv samt vilka specifika strategier som används inom fritidsverksamheterna.

Datainsamling enkäter

Urvalet bestod av 361 ungdomar i åldern 12-16 år baserat på medlemslistor. Studien har använt ett ändamålsenligt urvalsförfarande för att nå så många ungdomar som möjligt i denna frivilliga- och delvis ostrukturerade verksamheten. Ungdomar som kom till fritidsverksamheten under en tioveckors period inbjöds att delta i studien.

Av urvalet var 223 (62 %) under 15 år varför föräldrars passiva medgivande efterfrågades. På grund av den höga andelen föräldrar födda utanför Sverige, skickades information på fem olika språk som valdes i samarbete med personalen i respektive fritidsverksamhet. Fem procent

av föräldrarna avböjde deras barns medverkan.

Enkäten 2012 besvarades av 207 ungdomar 2012 (Tabell 1). Enkäterna 2013 och 2014 riktades endast till de 207 ungdomar som besvarat enkäten 2012 varför svarsfrekvensen minskade något.

Datainsamling intervjuer

Förutom enkäter genomfördes totalt 16 intervjuer under 2013 och 2014, sju intervjuer av ledare, sex gruppintervjuer med deltagande ungdomar samt tre intervjuer med samverkansparter. Alla intervjuerna genomfördes av IF och SG tillsammans eller enskilt. De genomfördes i fritidsverksamheternas lokaler i februari 2013 och med samverkansparter under 2014. Intervjuerna spelades in med tillstånd av respondenterna och varade i cirka en timme.

Gruppintervjuerna bestod av tre tjejgrupper och tre killgrupper. Verksamhetscheferna rekommenderade att grupperna skulle vara homogena med avseende på kön i stället för ålder. Verksamhetscheferna valde ut tre till fem ungdomar med olika ålder (13–17 år), etnicitet, erfarenhet och antal år i verksamheten, totalt 26 ungdomar (50 % tjejer).

De båda verksamhetscheferna intervjuades individuellt. De övriga fem individuella intervjuerna beslutades gemensamt av forskare och verksamhetscheferna för att få en variation med avseende på anställda och ideella ledare samt på kön.

Urvalet av samverkansparter skedde i samråd med verksamhetscheferna. Urvalet baserades på de lokala aktörer där samverkan var som störst och bedömdes ha en betydande insikt i fritidsverksamheten.

Enkätfrågor och intervjuguide

Enkätfrågorna belyste ungdomarnas fritidsaktiviteter, fritidsintressen, familjeliv, levnadsvanor, livsvillkor och hälsa samt innehöll frågor om vilka som deltar i ungdomsverksamheten, varför de deltar och vad de får ut av att delta. Många av frågorna har använts i tidigare studier [45, 46]. Intervjuguiden följde enkätstudiens forskningsfrågor och belyste ytterligare vilka specifika strategier de olika fritidsverksamheterna använder i sitt dagliga arbete med frågor kring rekrytering, ungdomarnas delaktighet och inflytande, ANDT (alkohol, narkotika, dopning och tobak), upplevelsen av trygghet och relationen till ledare och andra vuxna. Samma intervjuguide användes för både ledare och deltagande ungdomar. Intervjuguiden för samverkansparter innehöll främst frågor kring hur samverkan initierats, hur den fungerat och vilken betydelse den haft samt synen på fritidsverksamhetens roll i samhället. Semi-strukturerade intervjuguides användes för både individuella inter-

vjuer och gruppintervjuer.

Kvantitativa och kvalitativa analyser

För att analysera det kvantitativa materialet har deskriptiv statistik samt chi2 test och logistisk regressionsanalys använts. För att analysera det kvalitativa materialet har en induktiv kvalitativ innehållsanalys använts [47]. Intervjuerna analyserades till koder från hela meningsenheter av författarna (IF och SG). I processen att kategorisera koderna involverades andra forskare för att öka trovärdigheten, diskutera resultatet och tillsammans skapa kategorier och teman.

Kontext

Studien är en del av ett forskningsprogram om idéburna organisationers ANDT-förebyggande arbete [48, 49]. De två fritidsverksamheter som ingår i studien var därför förvalda baserat på denna satsning.

Verksamheterna genomförs i förorter i Stockholm respektive Örebro. Båda dessa förorter kännetecknas av flerbostadshus och en hög andel invånare med invandrarbakgrund (ca 55-85% jämfört med 20 procent för Sverige som helhet [50-52]) och en låg socioekonomisk status.

Fritidsverksamheterna drivs av två olika idéburna organisationer. Verksamheterna har både anställd personal och ideella ledare. De anställda är yrkesutbildade medan de ideella ofta är äldre ungdomar, tidigare deltagare, med intern ledarskapsutbildning.

Den första organisationen, Fören-

ingen Trädet, är en områdesbaserad förening. Trädet har sina lokaler i områdets centrum i samma hus som flera andra verksamheter. Deras ungdomsverksamhet riktar sig till ungdomar i åldern 10–16 år. Fritidsgården är öppen för ungdomar mellan 12–16 år och fritidsklubben med eftermiddagsverksamhet är för 10–12 åringar. Fritidsgården har främst anställd personal men även några få ideella ledare. Föreningen Trädet driver fritidsgården med långsiktigt ekonomiskt stöd från kommunen.

Den andra organisationen, Verdandi Stockholmskretsen, är en del av en rikstäckande organisation med många lokalavdelningar och olika verksamheter. I Rinkeby-Tensta driver Verdandi en bred ungdomsverksamhet sedan många år tillbaka. I en ungdomslokal i Tensta har de verksamhet för ungdomar mellan 13 och cirka 18 år. I två andra lokaler har Verdandi verksamhet för ungdomar upp till 13 år: en för de yngsta och en för 10–13 åringar. I Rinkeby, ett närliggande område, har de en familjelokal som används som mötesplats för alla åldrar. Verdandi har få anställda ledare, men många ideella ungdomsledare. Verdandi får en del av verksamheten finansierad av stadsdelsnämnden genom årligen beviljade medel.

De båda fritidsverksamheterna har både strukturerade aktiviteter, såsom dansgrupper, gruppresor, läxhjälp och ledarskapsutbildning samt ostrukturerade aktiviteter som till exempel spela spel, titta på TV/film eller bara umgås med vänner.

Resultat

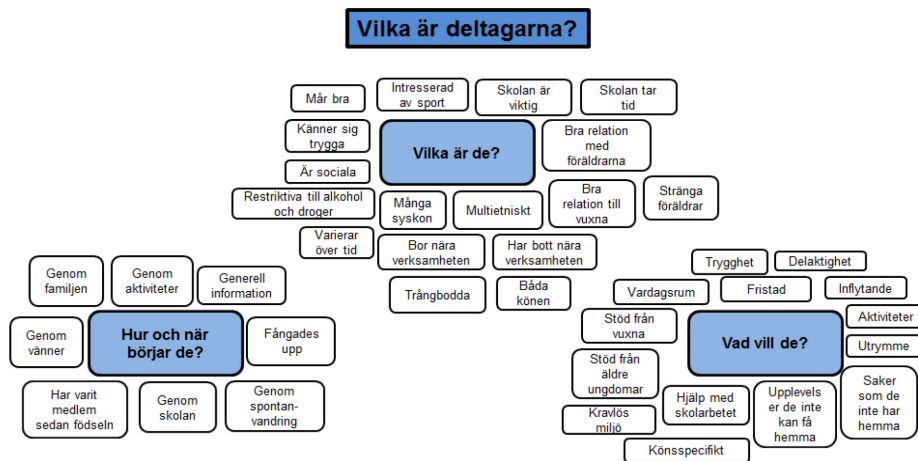
Vilka deltar i verksamheterna?

Enkäterna belyser att deltagarna i fritidsverksamheten är ungdomar födda i Sverige med utlandsfödda föräldrar. De flesta bor med båda föräldrarna, ofta i trånga lägenheter med många syskon. Ungdomarna mår bra, trivs i skolan och har en bra relation med sina föräldrar. De röker och dricker alkohol i mindre utsträckning jämfört med jämnåriga i hela riket [4]. Verksamheterna har en relativt jämt könsfördelning utan några större skillnader beträffande bakgrundsfaktorer vad gäller kön. Tjejerna tenderar dock att delta något mer i den organiserade regelbundna verksamheten. De ungdomar som deltar ofta bor i högre utsträckning nära fritidsverksamheten. Analysen av intervjuerna ger en bredare bild av vilka som deltar i verksamheten. Olika kategorier framträder utifrån tre övergripande teman vilket illustreras i Figur 1 (nästa sida).

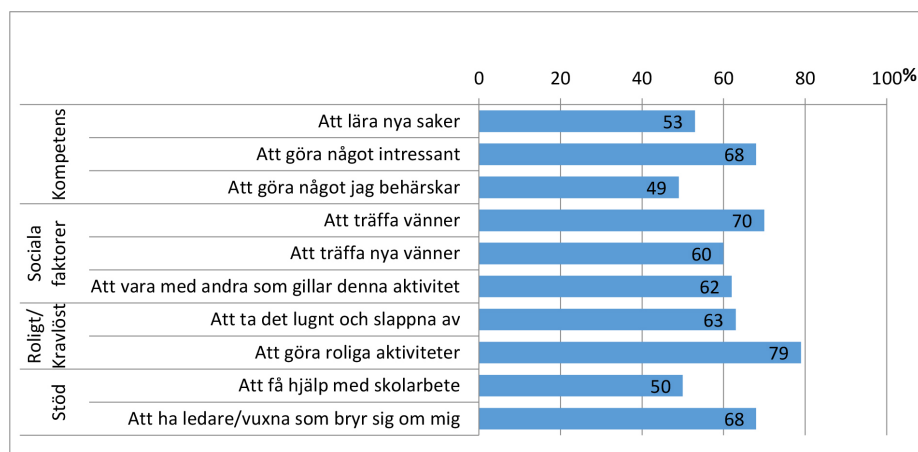
Ungdomarnas motiv till att delta i fritidsverksamheten

Tidigare studier om ungdomars motiv för att delta i fritidsverksamheter har undersökt motiv knutna till kompetens och sociala faktorer. I denna studie har vi lagt till två ytterligare kategorier av motiv; 1) roligt/kravlöst och 2) stöd, då vi tror att enbart kompetens och sociala faktorer inte är tillräckligt för att beskriva varför ungdomar i mångkulturella och socialt utsatta förorter deltar i fritids-

verksamhet. Motiven roligt, kravlöst och stöd anses vara mycket viktigt av de flesta ungdomarna i denna studie (Figur 2).



Figur 1: Teman och kategorier för vilka som deltar från kvalitativ innehållsanalys.

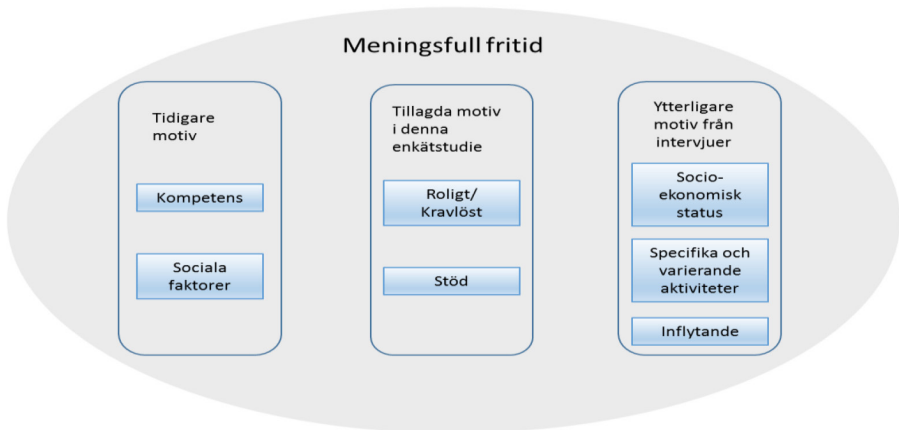


Figur 2: Andelen ungdomar som skattar de olika motiven för deltagande i fritidsverksamheten som ”mycket viktigt”.

Genom intervjuerna breddas perspektiven för motiv ytterligare. Studien förslår därför att faktorer för att mäta motiv även bör innehålla motiv kopplat till socioekonomisk status, specifika och varierade aktiviteter och ungdomarnas inflytande (Figur 3).

Strategier som används inom fritidsverksamheterna

De specifika strategier som fritidsverksamheterna använder i sitt dagliga arbete kan delas in i fyra övergripande teman *Öppen och inkluderande målgrupp,*



Figur 3: Kategorier från de deduktiva och induktiva kvalitativa innehållsanalyserna.

Stödjande relationer, Ungdomars empowerment och Integration av familj, skola och samhälle med tillhörande kategorier (Figur 4, se nästa sida).

Öppen och inkluderande gentemot målgruppen

Verksamheterna har en öppen och välkomnade attityd gentemot sina deltagare och poängterar att alla är välkomna. Många börjar i verksamheten genom familjen eller vänner. Flera ungdomar har varit medlemmar sedan barndomen och har deltagit i verksamhet som erbjuds de yngre barnen och dess familjer. Rekrytering sker även genom skolan och med ett speciellt fokus på ungdomar i riskzonen.

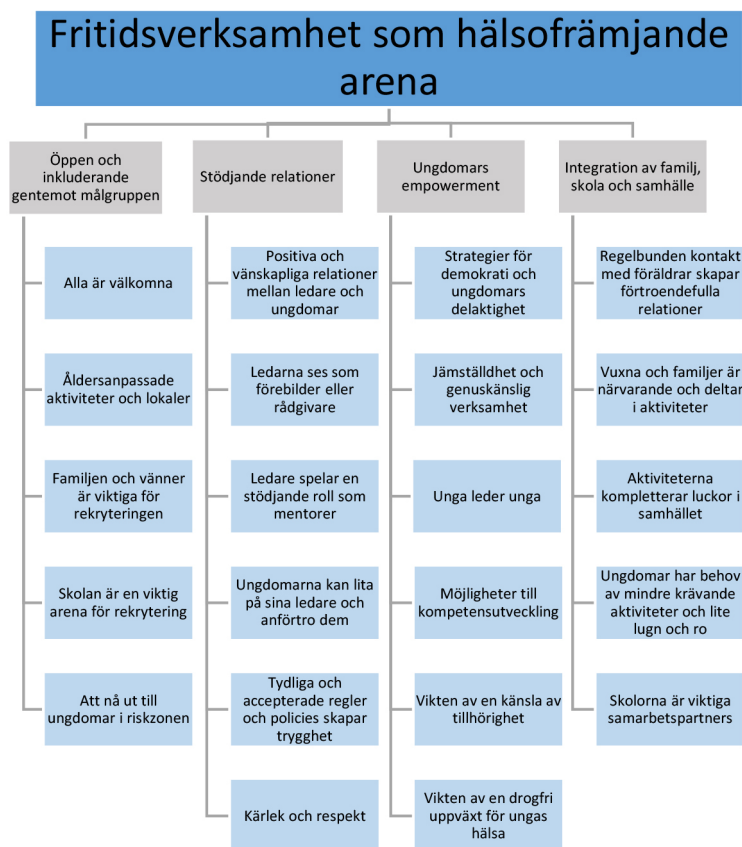
”dom är duktiga på att omvandla dom som skolan inte klarar av för dom tar dom till en miljö som är ganska lugn, tydliga ramar, bra kamratsöd, mycket diskussioner med vuxna och sånt här” (Samverkanspart)

Stödjande relationer

Ledarnas roll och betydelse för ungdomarnas utveckling är central. Relationen mellan ungdomarna och ledarna är positiv och vänskaplig. Ungdomarna ser de äldre ledarna som förebilder eller vägvisare. De upplever att ledarna finns där för dem, att de lyssnar på dem och att de kan lita på dem. De känner att de får support och vägledning i allt från vardagliga frågor till att de kan anförtro sig i mer känsliga frågor eller situationer.

”Jag tror att min viktigaste roll är att kunna vägleda. Vara där, se att det är lugnt... att det finns nån som är äldre som de ser upp till, att de vet att vi finns här. Att vara som en bror och syster och kompis till alla.” (Ledare V)

Verksamheten utgör en trygg miljö med tydliga och uttalade regler och förväntningar. Ungdomarna är själva delaktiga i utformningen av regler. Det råder ett positivt förhållningssätt



Figur 4: Teman och kategorier för strategier från kvalitativ innehållsanalys.

där kärlek och respekt på ett naturligt sätt förs över från äldre ungdomar till yngre och nya deltagare.

”... jag är ju lite äldre jag ska ju vara en bra förebild för de som är yngre än mig som brukar komma hit till gården [...] då kanske jag börjar prata med dem, då kanske de börjar visa respekt och då känner jag mig också glad och då blir det som nya vänner fast kanske lite yngre fast fortfarande som vänner.” (Pojke T)

Ungdomars empowerment

Verksamheterna har en tydlig stra-

tegi för ungdomars delaktighet och inflytande och för att stärka deras egenmakt, d.v.s. empowerment. De använder flera olika metoder för att uppmuntra och stödja deltagarnas engagemang och demokratiutövande, både inom den egna verksamheten och i närsamhället. Verksamheterna ger även många tillfällen för ledar- och kompetensutveckling för ungdomarna som stödjer deras personliga och sociala utveckling. Ungdomarna ges ansvarsfulla förtroenden i olika aktiviteter och ledaruppdrag vilket stärker dem och gör att de känner att

de bidrar på ett meningsfullt sätt. En av verksamheterna har en tydlig ledarstrategi där unga leder unga.

”Och så kommer dom in i ett sammanhang och fungerar som ledare, och så sen hur dom växer vidare och hur dom tar emot dom nya. Och hur seriöst dom tar på sin roll av att just vara ledare. [...] Dom känner att jag betyder någonting för det här. Dom har ett uppdrag som dom är stolta över.” (Ledare V)

Ungdomarna vittnar om att de genom verksamheterna får en livskunskap som de kommer ha nytta av och bära med sig in i vuxenlivet.

”... jag har lärt mig att vara social, umgås med människor, vara stark, ha ett starkt självförtroende, ledarskap och så tack vare V, det skulle jag nog inte ha om jag inte skulle vara här.” (Flicka V)

Fritidsverksamheterna ger ungdomarna en känsla av både tillhörighet och samhörighet. Många uttrycker att det är deras andra hem och att de känner sig som en stor familj. Verksamheterna har ett genusperspektiv i verksamheten och visade goda exempel på jämställdhet mellan könen.

Genom en tydlig ANDT-strategi där frågor kring tobak, alkohol och droger diskuteras i det vardagliga arbetet och är ett återkommande inslag i interna ledarutbildningar ges ungdomar många skyddsfaktorer som ökar deras motståndskraft och de får en mer restriktiv inställning till ANDT.

”... jag har lärt mig att säga nej för att, jag vet konsekvenserna jag har gått ut-

bildningar, jag har gått ledarskap, jag vet vad, jag ser vad som händer, jag ser konsekvenserna och det är det jag har lärt mig här i V faktiskt.” (Flicka V)

Integration av familj, skola och samhälle

Båda fritidsverksamheterna har en bra kontakt med ungdomarnas familjer, skola och det omgivande samhället. De har regelbunden kontakt med föräldrarna som också är närvarande och involverade i flera aktiviteter.

Verksamheterna fyller ett kompletterande behov i samhället. Dels genom att ha öppet på kvällar, helger och lov när andra viktiga instanser för ungdomar så som skola är stängt. Under lov och veckoslut då samhället stänger då accelererar vi vår verksamhet som en ledare uttrycker det. Dels genom uppmuntran och stöd till ungdomarnas skolarbete till exempel genom stöd till läsläsning. De ger ungdomarna det stöd och den tid som skolan och föräldrar ibland misslyckas med att ge.

Ungdomarna upplever ett starkt behov av ett ställe där de bara kan slappna av och hänga tillsammans med sina vänner och de uppskattar att kunna delta i aktiviteter som inte ställer samma krav som annan organiserad fritidsverksamhet.

... men det är oftast så att det bara sprider glädje och sådant där nere, typ efter en jobbig skoldag eller någonting så kommer man ner hit och bara slappnar av, tar det lugnt.” (Pojke V)

Förutom det interna arbetet med ungdomar kring ANDT och dess skade-

verkningar spelar en av fritidsverksamheterna även en mycket aktiv roll i lokalsamhället genom grannsamverkan och spontanvandringar i området och genom samverkan i olika nätverk för att bekämpa den kriminella narkotikahandeln i området. Enligt samverkansparter sprider de trygghet och trivsel i området.

...häftigt att se hur Verdandis verksamhet på nåt vis ger effekter på ett helt område. (Samverkanspart)

Samverkansparterna uppskattar deras verksamhet och upplever dem som viktiga aktörer både för ungdomarna och för området generellt. I ett segregerat bostadsområde skapar de förtroendefulla relationer som myndigheter har svårare att göra vilket bidrar till integrationen i samhället. Utöver att de bekräftar mycket av vad både ledare och ungdomar säger om verksamheterna så betonar de vikten av verksamhetens kontinuitet och stabilitet och att de alltid är närvarande och aktiva i bostadsområdet.

"...Verdandi är bra, kontinuerlig verksamhet, stabil över tid, dom är liksom nåt att hålla i handen." (Samverkanspart)

Vad får de ut av att delta?

Det som varit viktigast för ungdomarnas deltagande i verksamheterna enligt deras öppna svar i enkäterna det tredje året är att de fått umgås med kompisar och fått många nya vänner som man fått uppleva roliga och lärorika saker tillsammans med. Att det

är en bra gemenskap, välkomnande, trygg och respektfull atmosfär där man tillåts att vara sig själv. Ledarna är betydelsefulla för deltagandet liksom möjligheten till inflytande och delaktighet och personlig kompetensutveckling.

Ungdomarna upplever att de har lärt sig mycket olika saker som de kan ha användning av i sitt fortsatta liv. Det handlar mycket om social kompetens, respekt och bemötande, lojalitet, solidaritet och allas lika värde. Ungdomarna har lärt sig att ta ansvar och fått en ökad självtillit. De har också fått specifika kunskaper så som att simma, dansa, arrangera aktiviteter och kunskaper kring ANDT och vikten av en aktiv fritid samt utvecklat ledarkompetens.

Diskussion

Ett sätt att arbeta för en jämlik hälsa är att öka deltagandet i fritidsverksamhet för ungdomar i socioekonomiskt utsatta bostadsområden [12]. För att kunna göra detta är det viktigt att ha lokal kännedom om ungdomarnas intressen och motiv för deltagande. Studien betonar att motiv för deltagande både har att göra med vilka deltagarna är och i vilka områden fritidsverksamheten bedrivs och att ungdomarnas motiv hänger nära samman med fritidsverksamhetens karaktär. Vilka strategier som används för att rekrytera ungdomar till verksamheten verkar också ha stor inverkan på vem som deltar. Ett sätt att lyckas med att ha en jämlik köns- och etnisk fördelning är att erbjuda ungdomsverksamhet som ett naturligt steg efter att ha deltagit

i aktiviteter för barn. Närheten till fritidsverksamheten är också av betydelse för deltagande i dessa typer av bostadsområden.

Att ha en god kontakt med föräldrar är viktigt för alla fritidsverksamheter men kanske ännu viktigare när det gäller att få ungdomar att delta i bostadsområden med många invandrare med olika erfarenheter och förståelse för samhällets funktioner och institutioner. Att ha en god föräldrakontakt kan också indirekt påverka föräldrarnas nätverk och välbefinnande.

Till skillnad från Mahoney och Stattin [25, 26] visar denna studie att ostrukturerade fritidsaktiviteter kan vara positiva när de sker inom verksamheter som jobbar utifrån vissa strategier. Idag finns det ett behov av ostrukturerade aktiviteter och det är något som efterfrågas och uppskattas av ungdomar. En viktig aspekt är dock att det finns vuxna och ledare i verksamheterna som skapar en välkomnande, trygg och respektfull atmosfär. Ungdomarna i denna studie tenderar även att stanna kvar länge i verksamheten vilket andra strukturerade verksamheter har svårt att uppnå bland äldre ungdomar [26]. Detta kan bero på variationen av aktiviteter och den kravlösa karaktären som inte ställer samma krav på regelbundenhet och andra krav som t.ex. föräldrars skjutsande och försäljning av lotter.

Motiv kan skilja sig åt mellan strukturerade och ostrukturerade fritidsaktiviteter och mellan olika kontexter. Viktiga motiv för denna delvis ostrukturerade fritidsverksamhet är den kravlösa karaktären och den upplevda variationen av aktiviteter.

I Sverige upplever 65 % av ungdomar mellan 10 och 18 år stress i skolan på grund av läxor eller prov, höga krav från föräldrar, lärare eller från dem själva [53]. I studien framgår tydligt att ungdomarna upplever ett behov av aktiviteter som inte kräver så mycket och ett ställe där de bara kan slappna av och umgås utan några yttre krav.

Fritidsverksamheternas strategier stämmer bra överens med Ottawa Charter och dess grundläggande områden och begrepp [27]. Verksamheterna utgör en starkt stödjande miljö för hälsa som är trygg och stimulerande för ungdomarna. De samverkar med och är en viktig del i lokalsamhället och möjliggör på ett positivt sätt för ungdomarna att främja sin hälsa. Verksamheterna innebär inte bara ett skydd mot ohälsa utan möjliggör även för ungdomarna att öka sin kapacitet och utveckla sin självständighet med avseende på hälsa. Genom fritidsverksamheterna utvecklas deras personliga färdigheter genom information, utbildning och utveckling av livskunskap. Ungdomarnas delaktighet och empowerment är centrala.

Fritidsverksamheterna förefaller vara goda exempel på väl fungerande och meningsfulla fritidsaktiviteter för ungdomar. Verksamheterna utgör en plats där ungdomarna känner sig uppskattade, respekterade och där de utmanas på ett positivt sätt. De främjar en kultur av rättvisa och möjligheter för sina medlemmar. Deltagare ges stora möjligheter till att bli hälsosamma ungdomar med en stark motståndskraft mot ohälsosamma beteenden som till exempel alkohol, narkotika och tobak.

Fritidsverksamheterna lyckas på ett bra sätt att integrera hälsoaspekten i alla deras rutiner och kärnverksamhet och de har en bra lokal kännedom om vilken kontext de verkar i vilket ses som en förutsättning för ett effektivt hälsofrämjande arbete.

Partnerskap, samverkan och delaktighet är centrala och fundamentala principer för ett hälsofrämjande arenaperspektiv [54] och anses som grundläggande för att hälsofrämjande insatser ska bli hållbara. Båda verksamheterna prioriterar delaktighet och samverkar med flera olika parter i deras närområde och är väl kända och uppskattade i deras lokalsamhälle vilket även bekräftas i intervjuerna med samverkansparter.

En styrka med studien är att inom båda fritidsverksamheterna är det mycket påtagligt att både ledare, ungdomarna och samverkansparter bekräftar varandras utsagor både vad gäller teori och praktik vilket tyder på att deras strategier även fungerar bra i praktiken. En annan styrka med studien är att resultaten från de olika forskningsfrågorna är samstämmiga med varandra och med faktorer som är viktiga för ett hälsofrämjande arbete. Med en annan studiedesign med flera olika verksamheter och kontrollgrupper hade resultaten kunna jämföras med andra typer av verksamheter t.ex. kommunalt drivna fritidsgårdar eller idrottsverksamhet.

Slutsats

Att veta vad ungdomar i olika sammanhang anser är viktigt för att delta i fritidsverksamheter kan öka deltagan-

det och bidra till att minska sociala skillnader i hälsa.

Studien visar att fritidsverksamheter har goda förutsättningar att vara eller att bli en hälsofrämjande arena. För detta krävs dock att några viktiga faktorer inkluderas i verksamhetens strategier och ingår både i teorin och i det dagliga arbetet: 1) Aktiv och genomtänkt rekrytering, 2) Naturlig övergång från barnaktiviteter till ungdomsaktiviteter, 3) Verksamhet i ungdomarnas närområde, 4) Lokal kännedom om ungdomarnas bakgrund, behov, intressen och motiv för deltagande, 5) Fritidsverksamheter måste vara öppna och inkluderande mot målgruppen, 6) Främja stödjande relationer, 7) Betona ungdomars empowerment och 8) Integrera familj, skola och samhälle i sina strategier.

Tack

Studien hade inte kunnat genomföras utan hjälp av alla engagerade och intresserade ungdomar, ledare och personal på de två fritidsverksamheterna Verdandi Stockholmskretsen i Rinkeby-Tensta och Föreningen Trädet i Örebro. Stort tack till alla inblandade och deltagande ungdomar och ledare som bidragit till studien.

Finansiering

Studien finansierades genom bidrag från Folkhälsomyndigheten.

Referenser

1. Sawyer, S.M., et al., Adolescence: a foundation for future health. *The Lancet*, 2012. 379: p. 1630-1640.
2. Due, P., et al., Pathways and mechanisms in adolescence contribute to adult health inequalities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2011. 39(Suppl 6): p. 62-78.
3. Wiium, N. and B. Wold, An Ecological System Approach to Adolescent Smoking Behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 2009. 38(10): p. 1351-1363.
4. Geidne, S., Fredriksson, I., Dalal, K., & Eriksson, C. (2015). Two NGO-run youth-centers in multicultural, socially deprived suburbs in Sweden – Who are the participants? *Health*, 7(9), 1158-1174.
5. Fredriksson, I., Geidne, S., & Eriksson, C. (2015). Important strategies for youth centers to be health-promoting settings. *Health Science Journal*, 10(1:13).
6. Geidne, S., Fredriksson, I., & Eriksson, C. (2016). What motives are important for participation in leisure-time youth centers? *Health Education Journal*, In press.
7. Unicef, Barnkonventionen. FN:s konvention om barnets rättigheter. 1989.
8. Leversen, I., T. Torsheim, and O. Samdal, Gendered leisure activity behavior among Norwegian adolescents across different socioeconomic status groups. *International Journal of Child, Youth and Family Studies*, 2012. 4: p. 355-375.
9. Reardon-Anderson, J., R. Capps, and M.E. Fix, *The Health and Well-Being of Children in Immigrant Families*. The Urban Institute, 2002. Series B, No B-52.
10. Sletten, M.A., Social costs of poverty; leisure time socializing and the subjective experience of social isolation among 13-16-year-old Norwegians. *Journal of Youth Studies*, 2010. 13(3): p. 291-315.
11. Statistiska centralbyrån (SCB), *Barn i dag - En beskrivning av barns villkor med Barnkonventionen som utgångspunkt*. 2009.
12. Eriksson, L. and S. Bremberg, *Fritidsaktiviteter bland unga – hälsoeffekter*. 2009: Statens folkhälsoinstitut.
13. Statens folkhälsoinstitut, *Social health inequalities in Swedish children and adolescents - a systematic review, second edition*. 2011: Stockholm.
14. Commission on Social Determinants of Health, *Closing the Gap in a Generation: Health Equity through Action on the Social Determinants of Health. Final Report of the Commission on Social Determinants of Health*, Geneva. 2008.
15. Blomfield, C.J. and B.L. Barber, Developmental Experiences During Extracurricular Activities and Australian Adolescents' Self-Concept: Particularly Important for Youth from Disadvantaged Schools. *Journal of Youth and Adolescence*, 2011. 40(5): p. 582-94.
16. Eccles, J.S., et al., Extracurricular Activities and Adolescent Development. *Journal of Social Issues*, 2003. 59(4): p. 865-889.
17. Simpkins, S.D., et al., Predicting participation and outcomes in out-of-school activities: similarities and differences across social ecologies. *New directions for youth development*, 2005(105): p. 51-69.
18. Hannerz, E., Att lära av ett icke-formellt lärande, in *DIY, icke-formellt lärande och ungas självförverkligande: berättelsen om projektet "Unga hållbara entreprenörer"*, E. Hannerz, Editor. 2013, Lunds Ungdoms & Hemgård: Lund. p. 93-104.
19. Kokko, S. and L. Paakkari, Utveckling av ungdomars health literacy genom informellt lärande i idrottsföreningar, in *Health literacy. Teori och praktik i hälsofrämjande arbete*, K. Ringsberg, E. Olander, and P. Tillgren, Editors. 2014, Studentlitteratur: Lund.
20. Feldman, A.F. and J.L. Matjasko, Profiles and portfolios of adolescent school-based extracurricular activity participation. *Journal of Adolescence*, 2007. 30(2): p. 313-332.

21. Lindström, L. and A. Öqvist, Assessing the Meeting Places of Youth for Citizenship and Socialization. *International J. Soc. Sci. & Education*, 2013. Vol.3 (Issue 2, ISSN: 2223-4934 E and 2227-393X Print).
22. Ungdomsstyrelsen, Unga och föreningsidrotten. En studie om föreningsidrottens plats, betydelser och konsekvenser i ungas liv, in *Ungdomsstyrelsens skrifter* 2005:9. 2005: Stockholm.
23. Thorlindsson, T. and J.G. Bernburg, Peer groups and substance use: Examining the direct and interactive effect of leisure activity. *Adolescence*, 2006. 41(162): p. 321-339.
24. Statens folkhälsoinstitut, Barn och unga 2013 – utvecklingen av faktorer som påverkar hälsan och genomförda åtgärder. 2013: Stockholm.
25. Mahoney, J., L. and H. Stattin, Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 2000. 23(2): p. 113-127.
26. Persson, A., M. Kerr, and H. Stattin, Staying in or moving away from structured activities: Explanations involving parents and peers. *Developmental Psychology*, 2007. 43(1): p. 197-207.
27. WHO, W.H.O. Ottawa Charter for Health Promotion. http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/1986_18-05-2015.
28. Dooris, M., Joining up settings for health: a valuable investment for strategic partnerships? *Critical Public Health*, 2004. 14(1): p. 37-49.
29. Tillgren, P., K.C. Ringsberg, and E. Olander, Det moderna folkhälsoarbetet och dess utmaningar, in *Health Literacy: teori och praktik i hälsofrämjande arbete*, P. Tillgren, K.C. Ringsberg, and E. Olander, Editors. 2014, Studentlitteratur AB: Lund.
30. Dooris, M., Holistic and sustainable health improvement: the contribution of the settings-based approach to health promotion. *Journal of the Royal Society for Promotion of Health*, 2009. 129(1): p. 29-36.
31. Torp, S., et al., Research on workplace health promotion in the Nordic countries: a literature review, 1986–2008. *Global Health Promotion*, 2011. 18(3): p. 15-22.
32. Dooris, M., J. Wills, and J. Newton, Theorizing healthy settings: a critical discussion with reference to Healthy Universities. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2014. 42(15 suppl): p. 7-16.
33. Poland, B.D., L.W. Green, and I. Rootman, *Settings for Health Promotion. Linking Theory and Practice*. 2000, Los Angeles: Sage Publications, Inc.
34. Chu, C., et al., Health-promoting workplaces - International settings development. *Health Promotion International*, 2000. 15(2): p. 155-167.
35. de Leeuw, E., Evidence for Healthy Cities: reflections on practice, method and theory. *Health Promotion International*, 2009. 24(suppl 1): p. 19-36.
36. Fröding, K., Public health, neighbourhood development and participation: research and practice in four Swedish partnership cities. , in *Studies in Care Sciences*. 2011, Örebro University.
37. St Leger, L.H., The opportunities and effectiveness of the health promoting primary school in improving child health— a review of the claims and evidence. *Health Education Research*, 1999. 14(1): p. 51-69.
38. Dooris, M. and S. Doherty, Healthy universities-time for action: a qualitative research study exploring the potential for a national programme. *Health promotion international*, 2010. 25(1): p. 94-106.
39. Geidne, S., The Non-Governmental Organization as a Health promoting Setting: Examples from Alcohol Prevention Projects conducted in the Context of National Support to NGOs, in *School of Health and Medical Sciences*. 2012, Örebro University.
40. Kokko, S., Health Promoting Sports club. Youth sports clubs' health promotion profiles, guidance, and associated coaching practice, in Finland., in *Faculty of Sport and Health Sciences*. 2010, University of Jyväskylä.

41. Geidne, S., M. Quennerstedt, and C. Eriksson, The youth sports club as a health-promoting setting: An integrative review of research. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2013. 41(3): p. 269-283.
42. Kokko, S., L.W. Green, and L. Kannas, A review of settings-based health promotion with applications to sports clubs. *Health Promotion International*, 2013. 29(3): p. 494-509.
43. Potter, M.A., et al., Demonstrating excellence in practice-based research for public health. *Public Health Reports*, 2006. 121(1): p. 1-16.
44. Creswell, J.W. and V.L. Plano Clark, *Designing and Conducting Mixed Methods Research*. 2007, Thousands Oaks: Sage Publications.
45. Brunnberg, E., M.L. Bostrom, and M. Berglund, Self-rated mental health, school adjustment, and substance use in hard-of-hearing adolescents. *Journal of Deaf Studies and Deaf Education*, 2008. 13(3): p. 324-335.
46. Brunnberg, E., M. Linden-Bostrom, and M. Berglund, Tinnitus and hearing loss in 15-16-year-old students: Mental health symptoms, substance use, and exposure in school. *International Journal of Audiology*, 2008. 47(11): p. 688-694.
47. Graneheim, U.H. and B. Lundman, Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse Education Today*, 2004. 24(2): p. 105-112.
48. Eriksson, C., et al., A Research Strategy Case Study of Alcohol and Drug Prevention by Non-Governmental Organizations in Sweden 2003-2009. *Substance Abuse Treatment, Prevention, and Policy*, 2011. 6(8).
49. Eriksson, C., et al., Med kraft och vilja. Alkohol- och drogförebyggande arbete inom Socialstyrelsens stöd till frivilligorganisationer 2003-2009, in *Arbetsrapport inom folkhälsovetenskap Örebro universitet 2010:1*. 2010: Örebro universitet.
50. Statistiska centralbyrån (SCB). Vart femte barn har utländsk bakgrund. www.scb.se/pages/article____347461.aspx 2013.
51. Stockholm Stad. Områdesfakta. <http://www.statistikomstockholm.se/index.php/omradesfaktax> 2015 2015-11-24].
52. Örebro kommun. Örebro kommuns statistikdatabas. <http://www.orebro.se/3843.html> 2015 2015-11-24].
53. Statistiska centralbyrån (SCB), *Undersökning av barns levnadsförhållanden*. 2014.
54. Scriven, A. and M. Hodgins, *Health promotion settings: principles and practice*. 2012, London: SAGE Publications Ltd. xxi-xxi.