



God praxis för motion vid mottagningscentraler

Handbok för arrangörer av
motion och idrott

Röda Korset 

Innehåll

UTMANINGAR GÄLLANDE MOTION VID MOTTAGNINGSCENTRALER.....	4
GOD PRAXIS OCH LÖSNINGAR FÖR OLIKA UTMANINGAR.....	6
1. Ekonomiska begränsningar.....	6
2. Kulturella utmaningar.....	8
3. Bristfällig kännedom och språkliga begränsningar.....	9
4. Långa avstånd eller svårtillgängliga motionsplatser.....	10
5. Minskat psykiskt välbefinnande.....	12
DE VIKTIGASTE FAKTORERNA FÖR LYCKAD MOTIONSVERKSAMHET.....	14
FINLANDS RÖDA KORS MOTTAGNINGSCENTRALER OCH MOTIONSPROJEKTET.....	15

**God praxis för motion
vid mottagningscentraler**
Handbok för arrangörer av
motion och idrott

Text FRK
Layout Henna Eskelinen

© Finlands Röda Kors 2018

Inledning

ATT VÄNTA på sitt asylbeslut på en flyktingförläggning orsakar stress, osäkerhet och ångest för många. Motion kan öka välbefinnandet och livskompetensen samt stärka självkänslan under svåra livssituationer. Motion är också ett utmärkt redskap för integration, människomöten och brobyggande. Utgångsläget är jämlikt för alla i motionen: nationalitet, status, ålder eller bakgrund spelar ingen roll.

ATT IDKA motion och idrott är populärt i Finland och därigenom kan man ta sig in i det finländska samhället, lära sig seder, kultur och språk samt skapa nätverk både lokalt och på en bredare front. Invandrarna kan också lära infödda finländare nya sätt att motionera och öka välbefinnandet. Man kan motionera tillsammans även om man inte har ett gemensamt språk. Asylsökande som bodde på Finlands Röda Kors mottagningscentraler fick testa över 50 olika motionsgrenar i ett motionsprojekt som pågick åren 2016–2017. De mest populära grenarna var simning, fotboll och gymträning.

MÅLET med motionsprojektet var att stödja de asylsökandes mentala och fysiska välbefinnande genom att erbjuda enkla och roliga sätt att motionera. Tyngdpunkten låg på motionens sociala dimension som stödjer välmående i vardagen. Samtidigt utarbetades modeller och god praxis för att stödja motionsutövande och målinriktad sport bland invandrarna samt att de skulle hitta en plats i lokala idrottssällskap och motionsgrupper. Projektet gav asylsökande och invandrare som varit en längre tid i Finland möjlighet att träffa infödda finländare, vilket främjar integrationen.



Anna-Katri Hämmäinen

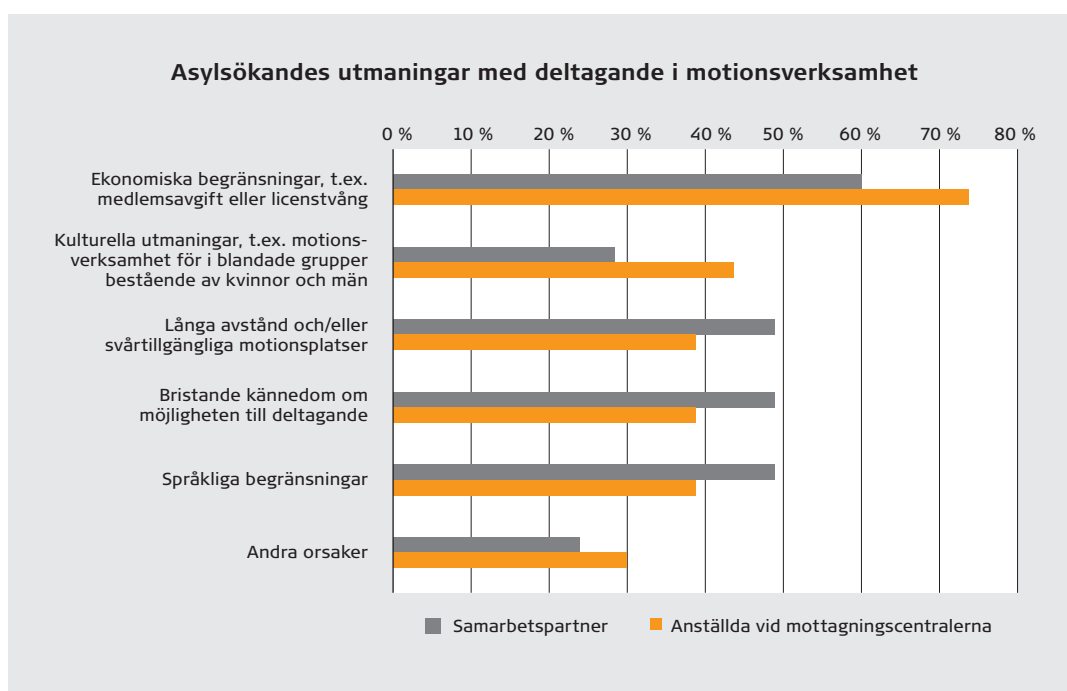
PROJEKTET var möjligt tack vare det bidrag ur Veikkaus avkastning som Regionförvaltningsverket i Södra Finland delade ut. Samarbetspartner i projektet var Finlands Olympiska Kommitté (tidigare Valo ry) och otaliga lokala idrottssällskap och andra aktörer.

I DEN här handboken har Röda Korset sammanställt praxis som konstaterats fungera väl när man ordnar motion och idrott vid mottagningscentraler. Materialet har samlats in av personal vid Röda Korsets mottagningscentraler samt av samarbetsparterna, t.ex. idrottssällskap.

Utmaningar gällande motion vid mottagningscentraler

I DEN elektroniska enkät som skickades till mottagningscentralernas instruktörer och samarbetspartner fanns fem färdigt definierade utmaningar: ekonomiska restriktioner (medlemsavgift, licenstvång), kulturella utmaningar (t.ex. mo-

tionsverksamhet med blandade grupper av kvinnor och män), bristfällig kännedom om möjligheter till deltagande, långa avstånd och/eller svårtillgängliga motionsplatser, språkliga begränsningar i verksamheten och andra orsaker.



Minskat psykiskt välbefinnande

I DE öppna frågorna i enkäten tog en del mottagningscentraler och enheter för minderåriga upp bristerna i de boendes psykiska välbefinnande. Utifrån svaren gjordes en tilläggsutredning genom att ringa upp några av kontaktpersonerna för projektet.

DE ASYLSÖKANDE har upplevt psykiskt illamående både under asylprocessen och efter över-

flyttning till en kommun efter positivt asylbesked. När flera asylsökande bor tillsammans upplevs livssituationen även genom rumskamraterna, varvid osäkerheten ökar och sprider sig. Detta påverkar även motionsidrotten. Motivationen att motionera och förbinda sig till regelbunden verksamhet minskar i livssituationer som präglas av osäkerhet.

EN INSTRUKTÖR sammanfattade detta som att den psykiska belastning som de boende upplever

understryks i en livssituation där de upplever osäkerhet inför framtiden och samtidigt ska finna sin plats i livet på nytt. Detta kan man träffa på även vid enheterna för minderåriga då de får ett positivt asylbesked och framför sig har förändringar och en ny livssituation. De unga söker sin plats mitt mellan kulturerna – de saknar sina familjer och försöker integrera sig. Integrationen kan försvåras av stämpeln som asylsökande, som ibland upplevs som skamlig.

I SVAREN framkom att motivationen till att motionera även påverkades av förändringar som skedde vid mottagningscentralerna, såsom att de boende ständigt byttes ut. Motionsverksamhet såsom fotboll kan vara personligt viktig för en boende men det psykiska illamåendet kan försvåra för hen att förbinda sig till den och uppleva entusiasm.



Sanna Lella

Det skulle inte ha varit möjligt att upprätthålla eller öka de boendes välbefinnande utan motionsverksamheten.



Anna-Katri Hänninen

God praxis och lösningar för olika utmaningar

1. Ekonomiska begränsningar

"I undantagsfall har vi ibland kunnat bidra ekonomiskt, i fall där socialarbetaren ansett det behövt. I regel försöker vi förhandla fram rimliga gruppriser, exempelvis till simhallen. Gymträning har varit en så efterfrågad motionsform att en liten egen sal ordnats med donerad utrustning."

- **Transparens gentemot samarbetspartnerna.**
- **Intensivt** samarbete mellan mottagningscentralen och **de lokala idrottssällskapen och organisationerna** gör det möjligt att förhandla om kostnadsfrågor (t.ex. deltagarvillkor och licensavgifter). Det lokala fotbollssällskapet kanske beslutar att ta in några spelare i laget kostnadsfritt.
- **Ta emot stöd från frivilliga.**
- **Förhandla om mängdrabatt** t.ex. till simhallar.
- **Ekonomiskt stöd av boendes motionsutövande, helt eller delvis**, exempelvis grupptransport eller simhalls- och gymkort.
- **Eventuellt erbjuder staden motionsmöjligheter gratis eller till nedsatt pris.** Enheterna för minderåriga kan samarbeta med stadens ungdomssekreterare. Staden kanske ordnar t.ex. fotboll, volleyboll och kung-fu där boende vid enheter för minderåriga kan delta.
- **Samarbeta om möjligt kring användningen av lokala idrottslokaler.** Det lokala idrottssällskapet kan boka lokalen för att det ska bli förmånligare än om en utomstående aktör, såsom mottagningscentralen, gör det.
- **Hitta sponsorer.**
- **Uppföljning av och deltagande i projekt som stöder motionsverksamhet.**
- **Låna in idrottsredskap till mottagningscentralen.** T.ex. inlåning av fiskeredskap och instruktioner för användningen så att de boende självständigt kan använda dem.
- **Mångsidig och kreativ användning av donationer.** Donerade redskap kan räcka till för att inrätta en liten gymlokal. En fotboll och spelredskap i donation kan göra det möjligt att spela dagligen.



2. Kulturella utmaningar

"Simhallsturen för kvinnor vid den lokala folkhögskolan utgör ett andrum för dem. Inga barn eller män i släptåg. De asylsökande kan delta i verksamheten tillsammans med den infödda befolkningen och några får nya vänner den vägen"

- Att förstå kulturella skillnader.
- Ordna separata introduktionsbesök ut-
anför de allmänna turerna t.ex. i simhallen.
- Egna motionsgrupper för kvinnor, och
idrottsgrenar enligt deras önskemål.
- Gör motionsverksamheten till en del av
familjeverksamheten.
- Att gå med någon, handleda och stödja
dem hela vägen, när de testar någon ny
idrottsgren för första gången. När introduk-
tionen lyckats kan de delta i de allmänna
grupperna.
- Finansiellt stöd från kommunen möjlig-
gör riktad verksamhet, t.ex. fotboll för unga
flickor och pojkar.
- Om motionen sker i blandade grupper re-
kommenderas att det finns instruktörer
av det egna könet för män respektive
kvinnor.
- Att göra motionen till en del av förlägg-
ningens verksamhet så att barn och unga
kan idrotta i sin vardag och under egna
turer.



Anna-Katri Häminnen

3. Bristfällig kännedom och språkliga begränsningar

"Idrottssällskapen och kommunen meddelar sina aktiviteter också på mottagningscentralens anslagstavla. Personalen sporrar de boende till att delta i diverse evenemang. Vi är en liten ort och nästan alla aktörer känner varandra, så samarbetet löper relativt enkelt och smidigt."

- **Hälsovårdare eller föreningar samtalar med de boende om motionens hälsoeffekter och uppmuntrar till motion** exempelvis under små funktionella aktiviteter. Hälsovårdare eller socialarbetare kan uppmuntra och hänvisa en del av de boende till någon fritidssysselsättning.
- **Översätta meddelanden, motionsaktiviteternas praxis och normer till de boendes egna modersmål** skriftligt eller muntligt. Användningen av bilder gör kommunikationen mer informativ.
- **Aktiv användning av anslagstavlan** är ett bra sätt att informera om motionsaktiviteter. På anslagstavlan kan både förläggningens personal och lokala samarbetspartner informera om sina evenemang och aktiviteter.
- **Personlig kommunikation om aktiviteter** t.ex. informationsspridning från dörr till dörr.
- **Dela med sig av erfarenheter.** Om en del av de boende upplever någon särskild motionsaktivitet som särskilt givande kan man uppmuntra dem att dela med sig av sina goda erfarenheter till de andra.
- **Ordna meningsfull verksamhet regelbundet** så vet de boende när och vart de ska komma.
- **När någon testar en ny gren utanför mottagningscentralen rekommenderas att man går med som stöd åtminstone första gången,** även om man inte delar språk med



Sanna Lella

den asylsökande. Vanligtvis är det enklare att kommunicera med en bekant och trygg människa, även om man inte talar samma språk. Exempelvis fadderverksamheten har noterats vara en bra praxis.

- **Gott samspel mellan den boende och idrottsinstruktören.**
- **Fungera som informationsförmedlare mellan boende och instruktör om ingen kommunikation ännu skett mellan dem,** särskilt i situationer som den asylsökande upplever vara utmanande.
- **Uppmuntran till att använda och lära sig ens lite finska.**

4. Långa avstånd eller svårtillgängliga motionsplatser

"Vi har försökt få motionsinstruktörer från idrottssällskap att besöka mottagningscentralen och skaffat hit idrottsredskap."

- **Verksamhet som ordnas i mottagningscentralen av lokala frivilliga, idrottssällskap, föreningar och läroanstalter** gör det möjligt att övervinna eventuell svårtillgänglighet och att de boende får integrera sig i den finländska kulturen genom att träffa lokala aktörer.
- **Välkomna motionsaktiviteter som lokala frivilliga och organisationer ordnar vid mottagningscentralen.**
- **Skapa motionsmöjligheter i och omkring mottagningscentralen**, genom att använda gården, naturen och gemensamma inomhuslokaler. Redskap genom projektfinansiering eller i form av donationer. Bland annat kan man konstruera fotbolls-, volleyboll- och korgbollsplaner vid förläggningen.
- **Visa de bästa rutterna att promenera, cykla längs eller åka kollektivtrafik.** Det här är en tydlig och konkret uppgift för de frivilliga, och underlättar för de asylsökande att i fortsättningen ta sig fram självständigt.
- **Bjuda in finländska vänner till evenemang på mottagningscentralen.**
- **I mån av möjlighet kan grupptransport ordnas till motionsaktiviteter.** Föräldrar till infödda finländare kan skjutsa barn som bor på mottagningscentralen till deras hobbyer och se till barnen enligt överenskommelse med föräldrarna.
- **Aktiva boende kan själva instruera andra boende i sina motionsgrenar.** Vid mottagningscentralen kan idrottsproffs utbilda intresserade boende till kamratinstruktörer.
 - Om motionsverksamhet ordnas inomhus i mottagningscentralen uppstår förmanliga, riktade (t.ex. till kvinnor och barn) och spontana aktiviteter som det är lätt att delta i.



5. Minskat psykiskt välbefinnande

"Man måste vara kreativ, öppen och kasta sig in i verksamheten med de boende. Man måste också fråga dem vad de vill göra och därigenom lotsa dem in i verksamheten. De boende deltar mer om man diskuterar med dem och planerar kommande aktiviteter. Det är också viktigt att infödda finländare och de boende får göra saker tillsammans så att kontakter skapas och positiva upplevelser föds."

- **Regelbunden verksamhet och aktiv kommunikation.**

Vem som helst kan delta i verksamheten när som helst och enligt energi och ork, t.ex. gymturer, olika idrottsklubbar.

- **Kortvariga dagsevenemang** med aktiviteter för alla målgrupper; avviker från vardagen på mottagningscentralen, t.ex. olika jippon, motionsdagar och skogsutflykter.

- **Prata med de boende om motionsevenemangen både före och efter**, dvs. att man går igenom känslor och frågor som uppstått i samband med aktiviteten.

- **Skaffa utomstående instruktörer.**

En utomstående instruktör ska vara intressant/ha dragningskraft och vara lätt att närma sig. Vid en enhet för minderåriga kom en ung proffs fotbollsspelare som frivillig, och redan spelarens uppenbarelse var tillräckligt för att väcka ungdomarnas intresse.

- **Det är viktigt att tänka på de allmänna orsakerna till de boendes livssituation och**

psykiska belastning och att förstå effekterna av detta på motivation och förmåga att förbinda sig.

- **Öka förståelsen för motionens betydelse för välbefinnandet.**

Motion stärker välbefinnandet och livskompetensen, minskar på stressen och stärker självkänslan i en osäker och ångestfylld situation. Motion ökar också individens upplevelse av delaktighet i gemenskapen.

- **En personlig erfarenhet av motionens positiva effekter på det egna välbefinnandet och/eller en upplevelse av att den asylsökande mår bättre när hen har något att göra.**

- **Målen ska vara realistiska och varje deltagare är något att vara glad över.**

Särskilt under mer utmanande perioder måste man hålla deltagarantalet på en realistisk nivå och tro på att någon tar sig an aktiviteten. Under perioderna av utmaning kan en deltagare vara nog.



De viktigaste faktorerna för lyckad motionsverksamhet

FÖR ATT ÖVERVINNA utmaningarna och skapa god praxis är det en sak som framom allt annat avgör: **samarbetet med samarbetspartnerna**. Samarbetsnätverket kan bestå av lokala idrotts-sällskap, frivilliga och personal vid stadens tjänster. Samarbete underlättar vad gäller ekonomiska begränsningar, kulturella utmaningar, bristande kännedom, avstånd, språkkunskaper och utmaningar i fråga om det psykiska välbefinnandet. Dessutom kan man tack vare samarbete ordna mångsidiga motionsformer, välbefinnandet ökar i en annars stressig livssituation, de boende får nätverka i sin närmiljö och uppleva att de kan integrera sig. Det är mycket lättare att inleda och utveckla samarbetet om **en särskild anställd vid mottagningscentralen ges ansvaret för motionsverksamheten**.



Anna-Katri Hämmäinen

Förläggningsspersonalens tips för ett lyckat samarbete:

- Kartlägg aktivt möjliga lokala idrotts-sällskap.
- Ta frimodigt kontakt. När samarbete väl har uppstått, ska det hållas levande.
- Var öppen gentemot samarbetspartnerna.
- Var frimodig och fördomsfri gentemot verksamhet som andra ordnar.
- Var själv aktiv – ge dig in i verksamheten tillsammans med de boende, särskilt om det är en förening eller organisation som ordnar motionen.
- Var positiv till olika former av aktiviteter.

Förläggningsspersonalens tips för att bemöta de boende:

- Ha tålamod
- Ta med dem
- Fråga. Vad skulle de boende önska sig och varför? Vad kunde ändras och varför?
- Lyssna till de boende!
- Var ihärdig när du sprider information om motionsverksamhet

Öppet samarbete med partnerna och att de boende får göra sig hörda är de mest betydelsefulla faktorerna för att mottagningscentralens motionsverksamhet ska lyckas.

Finlands Röda Kors mottagningscentraler och motionsprojektet

ÅREN 2016–2017 deltog Finlands Röda Kors mottagningscentraler i ett motionsprojekt som finansierades av Regionförvaltningsverket i Södra Finland. Under projektåren ordnade röda Korsets mottagningscentraler motionsaktiviteter för olika målgrupper bland de boende (barn, unga, kvinnor, män, familjer) i samarbete med lokala motions- och idrottsföreningar.

FINLANDS RÖDA KORS upprätthåller mottagningscentraler enligt ett avtal med Migrationsverket. Röda Korsets distrikt ansvarar för mottagningscentralerna i sina egna områden. Efter den stora ökningen antalet asylsökande hösten 2015 drev Finlands Röda Kors som mest, i början av 2016, över hundra mottagningscentraler. I december 2016 fanns 55 mottagningscentraler med cirka 10 000 asylsökande. Till följd av Migrationsverkets beslut lades ett antal mottagningsenheter ner under våren 2017. I december 2017 fanns 26 mottagningscentraler i Finlands Röda Kors regi, med sammanlagt cirka 4 600 boende.

Målgruppen för motionsprojektet

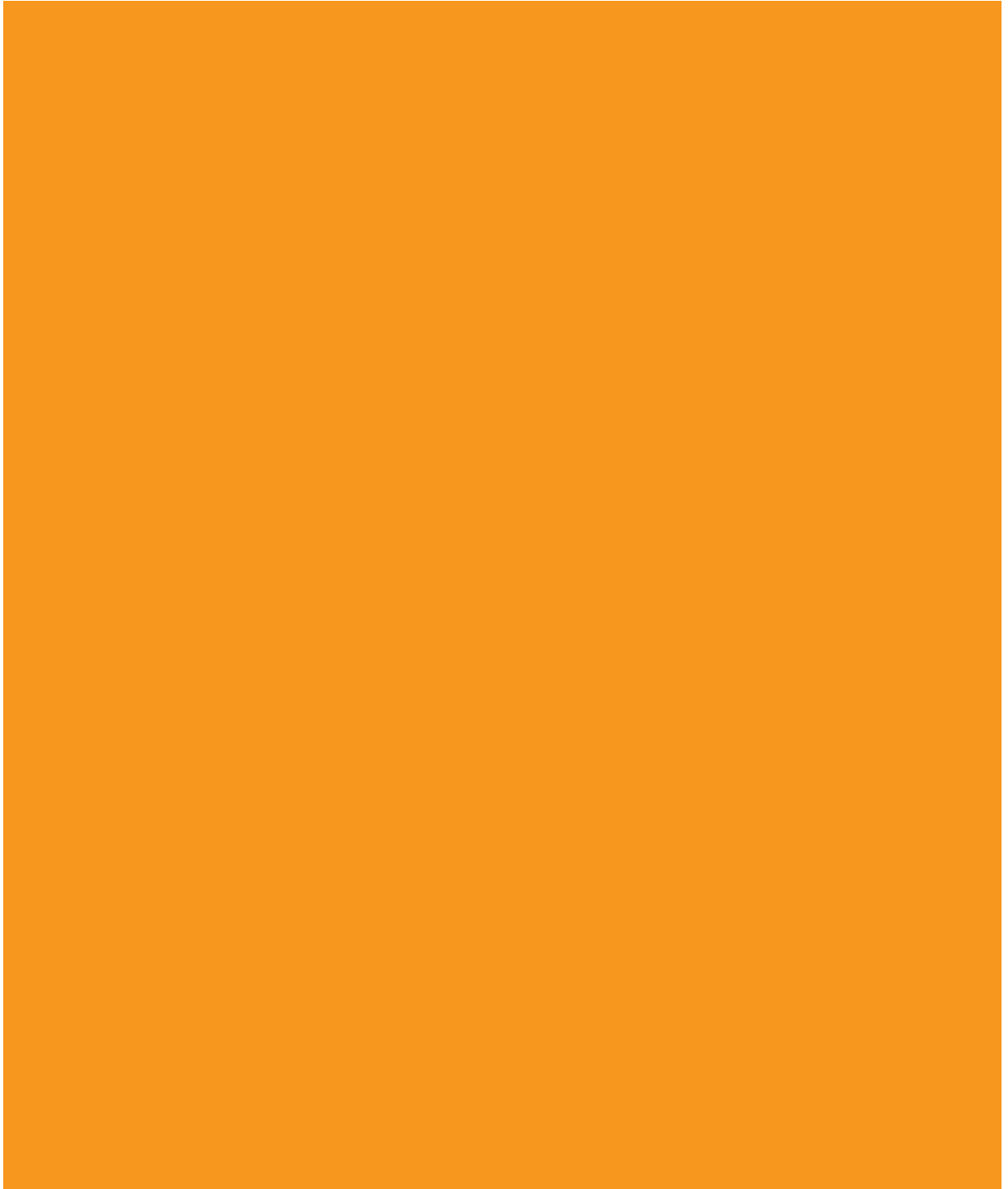
MÅLGRUPPEN för motionsprojektet på Röda Korsets mottagningscentraler var de asylsökande som bodde där, inklusive minderåriga asylsökande som anlänt utan vårdnadshavare och som bodde på gruppboenden eller i stödboende, samt 2017 även barn och unga som hade fått positiva asylbeslut och bodde i familjegrupper för minderåriga.

I DEN här handboken använder vi ordet boende eftersom målgruppen år 2017 även innefattade barn och ungdomar som fått uppehållstillstånd. Termen mottagningscentral används här för läsbarheten men i sammanhanget omfattar ordet även gruppboenden, stödboende och familjegrupper. I exemplen i handboken används ibland också enhet för minderåriga i det fall att den goda praxisen framkommit särskilt vid enheter där man jobbar med ungdomar.

Insamlingsmetoder för materialet

GOD praxis som framkommit genom motionsprojektet sammanställdes ur projektets nationella rapport från 2016 och genom en elektronisk enkät i september–november 2017 som besvarades av instruktörer vid mottagningscentralerna samt av samarbetspartner, såsom idrottssällskap. Dessutom intervjuades några ansvariga instruktörer vid projektet per telefon för att få in ytterligare uppgifter.

TELEFONINTERVJUerna skrevs under samtalet ner nästan ord för ord för att garantera materialets tillförlitlighet. Behovet av ytterligare information framkom genom att man vid många mottagningscentraler i enkäten lyfte upp de boendes psykiska besvär: vi ville utreda vilka faktorer som påverkar de asylsökandes psykiska välbefinnande, hur besvaren kommer till uttrycker och hur man bäst kan bemöta dem.



Södra Finland
Regionförvaltningsverket

Röda Korset 