



Ípróttir og forvarnir
- þarf brottfall að vera endanlegt
Matthías Jochum Matthíasson

Lokaverkefni í íþróttافرæði BSc
2012

Höfundur: Matthías Jochum Matthíasson

Kennitala: 230182-5829

Leiðbeinandi: Þráinn Hafsteinsson

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BS prófs í íþróttافرæði frá Tækni- og Verkfræðideild Háskólans í Reykjavík. Óheimilt er að afrita ritgerðina á nokkurn hátt án leyfis höfundar.

© Matthías Jochum Matthíasson 2012

Prentun: Samskipti

Maí 2012

Þakkarorð

Ritgerð þessi er lokaverkefni mitt til BS prófs í íþróttafraeði frá Tækni- og Verkfræðideild Háskólans í Reykjavík. Ég vil færa leiðbeinanda mínum, Þráni Hafsteinssyni, bestu þakkir fyrir frábæra leiðsögn. Auk þess að leiðbeina mér um gerð verkefnisins benti hann mér á fjóra af fimm viðmælendum sem lögðu þung lóð á vogarskálarnar. Einnig vil ég nota tækifærið og þakka viðmælendum mínum, Birni Bjartmarz, Eygló Rúnarsdóttur, Gerði Dýrfjörð, Guðrúnu Jónsdóttur og Þorbirni Jenssyni fyrir að miðla af dýrmætri reynslu sinni og tíma.

Útdráttur

Markmið og tilgangur lokaritgerðar minnar til BS prófs í íþróttافرæði frá Tækni- og Verkfræðideild Háskólans í Reykjavík er að lýsa hugmynd minni um að setja á laggirnar skóla eða námskeið innan félagsmiðstöðva og annarra stofnana sem starfa með unglingum, í þeim tilgangi að auka eða kveikja aftur áhuga þeirra unglunga sem hafa flosnað upp úr íþróttum, eru við það að flosna upp eða hafa aldrei stundað skipulagðar hópíþróttir svo nokkru nemi. Auk þess er markmiðið að auka félagslega færni þeirra, víkka sjóndeildarhringinn og bæta líkamlegt atgervi.

Ég tók viðtöl við nokkra einstaklinga sem hafa víðtæka reynslu af unglingastarfi og unglingsþjálfun til að fá betri innsýn í hvernig hægt er að vekja áhuga unglunganna á íþróttum, hvernig ber að umgangast þá og hvað ber að varast. Þá mun ég byggja á reynslu minni til nokkurra ára sem starfsmaður á félagsmiðstöð til að kveikja áhuga unglunga sem í sumum tilvikum hafa aldrei stundað skipulagðar hópíþróttir. Það geri ég m.a. með því að kynna fyrir þeim fjölbreyttari íþróttagreinar en þeir eiga að venjast. Markhópurinn er unglingar á aldrinum 13-16 ára.

Niðurstaða verkefnisins er sú að það er hægt að kalla fram áhuga þeirra sem eru við það að flosna upp úr íþróttum eða hafa flosnað upp og einnig þeirra sem hafa ekki stundað íþróttir að staðaldri, með því að setja á laggirnar íþróttaskóla. Það þarf hins vegar að gæta þess að huga að óskum og þörfum hvers einstaklings og taka tillit til þeirra þátta sem valda því að þeir hafa flosnað upp úr íþróttum.

Efnisyfirlit

Þakkarorð	3
Útdráttur	4
Efnisyfirlit	5
1. Inngangur	7
2. Áhrif íþróttá á líkama og sál	8
3. Almennir þrekþættir og þolþjálfun	10
4. Proskastig.....	12
5. Brotthvarf unglunga úr íþróttum.....	14
6. ADHD.....	15
6.1 Þættir sem ADHD truflar í framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans	17
7. Offita.....	18
8. Einhverfa.....	19
9. Fátækt.....	20
10. Hugmynd um íþróttaskóla sem tekur mið af þörfum „allra“	22
10.1 Markmið.....	22
10.2 Að sækja ekki vatn yfir lækinn	23
10.3 Leiðbeinandinn.....	23
10.4 Markhópurinn.....	26
10.5 Hvernig þarf að nálgast unglunga sem er hætt við að flosni upp úr íþróttastarfi?.....	29
10.6 Hvaða krakkar hafa mest þörf fyrir námskeiðið?	30
10.7 Hvernig kveiki ég áhuga þeirra?.....	31
10.8 Hvernig viðheld ég áhuganum?.....	31
10.9 Hugsanlegar hindranir – að sanna hvað er ekki hægt að gera	32
10.10 Samstarfsaðilar.....	33
10.11 Undirbúningur og framkvæmd	33

10.12	Ábyrgð	35
10.13	Fjármögnun.....	36
10.14	Ávinningurinn.....	37
11.	Samantekt á íþróttaskólanum	39
11.1	Tilgangur og markmið	39
11.2	Framkvæmdaaðilar	39
11.3	Samstarfsaðilar.....	39
11.4	Markhópar.....	39
11.5	Fjármögnun.....	40
11.6	Innihald fræðslu og verkefni.....	40
11.7	ADHD, offita, fátækt, einhverfa (einkenni og viðbrögð)	40
11.8	Kennarar/starfsmenn og reynsla	40
11.9	Aðstaða (húsnæði)	40
11.10	Fjöldi tíma í viku.....	41
11.11	Mat á árangri.....	41
11.12	Útskrift.....	41
12.	Lokaorð	42
13.	Heimildir	43
14.	Töfluskrá	46
15.	Viðauki A.....	47
16.	Viðauki B	49

1. Inngangur

Í þessu lokaverkefni mínu til BS prófs mun ég lýsa þeirri hugmynd minni að setja á laggirnar íþróttaskóla innan félagsmiðstöðva, íþróttá- eða grunnskóla í þeim tilgangi að auka eða kveikja aftur áhuga þeirra unglunga sem hafa flosnað upp úr íþróttum, eru við það að flosna upp eða hafa ekki stundað skipulagðar hópíþróttir. Tilgangurinn er m.a. að auka félagslega færni þeirra, víkka sjóndeildarhringinn og bæta líkamlegt atgervi.

Til að fá gleggri mynd af því hvernig best er að skipuleggja og starfrækja slíkan íþróttaskóla mun ég leita í smiðju fimm einstaklinga sem góðfúslega miðluðu mér af reynslu sinni af samstarfi með unglungum og eldra fólki. Með upptökutæki að vopni fangaði ég svör þeirra við hinum ýmsu spurningum sem vöknudu við gerð verkefnisins, þar sem ég renndi blint í sjóinn varðandi þá erfiðleika sem gætu mætt mér við að ýta verkefninu úr vör. Sjálfur hef ég nokkurra ára reynslu af samstarfi við unglunga í félagsmiðstöðvum, auk þess sem ég hef starfað við þjálfun 3. flokks karla hjá knattspyrnudeild Víkings í Reykjavík.

Í fræðilega hluta ritgerðarinnar og upphafshluta mun ég skrifa almennt um gildi íþróttá og áhrif á líkama og sál. Ég kem inn á þolþjálfun, áhrif þols, kraftar og snerpu á líkamann og mikilvægi þess að setja sér raunhæf markmið við þjálfun. Ég geri í stuttu máli grein fyrir því hvað átt er við með líkamsþroska, tilfinningaþroska, félagsþroska, skynþroska og hreyfiþroska.

Í lok fræðilega hlutans lýsi ég nokkrum gerðum einstaklinga sem er hætt við brotthvarfi úr íþróttum, s.s. unglungum með athyglisbrest og ofvirkni (ADHD), unglungum sem þjást af offitu, einhverfu eða félagsfælni. Einnig minnst ég á fátækt og aðstæður þeirra sem koma frá brotnum heimilum og eiga því mun verra aðgengi að íþróttum og íþróttaiðkun en þeir sem búa við góðar eða fyrirmyndar fjölskylduaðstæður.

2. Áhrif íþróttá á líkama og sál

Í hugum flestra kallar orðið íþróttir fram jákvæð hughrif. Hippókrates, sem var uppi 460 f. Kr. – 377 f. Kr. og oft nefndur „faðir læknisfræðinnar,“ lagði áherslu á mikilvægi líkamlegra æfinga (hreyfingar) til að „*aðgreina hvað eykur fitu og hvað dregur úr henni*“ (Edward T. Howley & B. Don Franks, 2003).

Einn af fylgikvillum framfara í tækni og vísindum er að við hreyfum okkur mun minna en áður sem aftur veldur því að líkamlegum kvillum fer fjölgandi. Mannslíkaminn er þannig uppbyggður að hann þarf á hreyfingu og áreynslu að halda og því er mikilvægi íþróttaiðkunar og almennrar hreyfingar enn meira nú en áður (Bouchard, Blair og Hasell, 2007).

„Iðkun íþróttá er mannréttindi. Hver einstaklingur verður að eiga kost á að iðka íþróttir eins og hæfir þörfum hans... Þátttaka í íþróttum skapar sameiginlega hagsmuni og gildi og kennir félagslega færni sem er nauðsynleg í lýðræðissamfélagi... Þannig stuðla íþróttirnar að því að jafna ágreining og hvetja til samskipta og eyða þannig fordómum, staðalmyndum, menningarmun, vanþekkingu, umburðaleysi og mismunun“ (Kompás, 2009).

Mennta- og menningarmálaráðuneytið stóð fyrir rannsóknum á ungu fólki í grunn- og framhaldsskólum landsins frá árinu 1992. Árið 1999 tók fyrirtækið Rannsóknir & Greining yfir þessa rannsóknarvinnu og gerði á síðasta ári rannsókn á því hvort nemendur hefðu fundið fyrir einmanaleika síðustu vikuna fyrir gerð könnarinnar. Niðurstaðan var sú að 17% nemenda sem aldrei æfðu íþróttir fundu oft eða stundum fyrir einmanaleika en aðeins 7% þeirra nemenda sem æfðu fjórum sinnum í viku eða oftar (rannsoknir.is, 2011) .

Í sömu skýrslu kemur fram að fjöldi rannsókna hefur leitt í ljós

„gildi skipulagðs félags-, æskulýðs- og tómstundastarfs sem forvarnir gegn vímuefnaneyslu og frávíkshæðun ungmenna. Þá hafa fjölmargar rannsóknir sýnt fram á mikilvægi hreyfingar og íþróttaiðkunar fyrir líðan og heilsu fólks. Börn og ungmenni sem iðka íþróttir eru þannig almennt líklegri til að ástunda heilbrigðan lífsstíl, þeim líður betur andlega en öðrum ungmennum og eru ólíklegri til að reykja, neyta áfengis og annarra vímuefna“ (rannsoknir.is, 2011).

Björn Bjartmarz hefur starfað við þjálfun í 25 ár samfleytt og þar af verið í þjálfun hjá sínu uppeldisfélagi, Víkingi, Reykjavík, í 22 ár og starfar þar nú við þjálfun hjá 5. flokki karla. Björn hefur þjálfað alla karlaflokka félagsins og mikið þjálfað unglunga á aldrinum 13-18 ára. Hann vann með unglungum í félagsmiðstöðinni Bústöðum 1980-1985 og starfaði að auki í 5 ár í forvarnardeild Lögreglunnar en þar vann hann mikið með börnum og unglungum í Breiðholti. Starfið fór fram í gegnum skólana, félagsmiðstöðvarnar í hverfinu og Þjónustumiðstöðina í Breiðholti. Hann hefur þetta að segja um mikilvægi hreyfingar fyrir börn og unglunga:

„Það er að mínu mati gríðarlega mikilvægt fyrir börn og unglunga að stunda íþróttir og allar rannsóknir hafa sýnt það svo um munar. Það er mikil forvörn að vera í íþróttum og að hafa metnað þar, það gefur þeim meira sjálfstraust og aukinn félagsþroska. Þeim gengur betur í skólanum og á öllum öðrum sviðum ef þau eru í formi og í einhverju sporti sem þau hafa gaman af og eru þokkaleg í. Einnig er það bara svo mikilvægt upp á framtíðina að gera að vera í góðu formi og byggja upp líkamann með hreyfingu til framtíðar í huga. Það styrkir betri heilsu og eykur líkur á betri árangri“ (Björn Bjartmarz, 2012).

3. Almennir þrekþættir og þolþjálfun

Grunnlögmál allrar þjálfunar er að „*hver og einn verður að fá aðstoð og leiðbeiningar sem taka mið af hans eigin stöðu og þar sem gengið er út frá einstaklingsbundnum forsendum og skilyrðum*“ (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Við þolþjálfun er reynt að bæta almenna þrekþætti eins og þol, styrk, liðleika og hraða.

Þol er oft skilgreint sem „*geta líkamans til að erfiða mikið í langan tíma... Loftháð þol er geta líkamans til að erfiða í langan tíma með miklum styrk og nýta til þess loftháða orku í vöðvum. Loftfirrt þol er geta líkamans til að taka hraustlega á í stuttan tíma og nýta loftfirrt orku í vöðvum*“ (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Styrkur er oft skilgreindur sem „*geta vöðvanna til að mynda kraft... Því meiri kraft sem vöðvarnir mynda þeim mun meiri möguleikar eru á að hlaupa hraðar, stökkva hærra og lyfta þyngra*“ (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Liðleiki er skilgreindur sem „*getan til að hreyfa liði og liðamót... Það virðist þurfa að æfa liðleika jafnt og þétt til að bæta eða halda við þeim hreyfanleika liða sem fyrir hendi er á barnsaldri*“ (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Hraði er skilgreindur sem „*hæfni vöðvanna til hámarks hraðaaukningar... Hraðaaukning er hæfni til að komast á fulla ferð eins fljótt og hægt er*“ (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Nýting súrefnis eða súrefnisnám er mikilvægur þáttur í þolþjálfun. Súrefnisþörf líkamans eykst með auknu vinnuálagi. Súrefnisnám eykst að sama skapi með auknu erfiði. Súrefnisnám er mælt í lítrum á mínútu (l/mín.) eða millilítrum á kg í líkamspýngd á mínútu (ml/kg/mín.) (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Öndun skiptir miklu máli í þolþjálfun. „*U.þ.b. 1,4 l lofts fara um lungun í hverri inn- og útöndun. Þetta loftmagn er nefnt öndunardýpt... Segja má að öndun*

sé öndunardýpt margfölduð með öndunartíðni“ (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Í allri þjálfun skiptir máli að setja sér markmið og vinna skipulega að því að ná því eða þeim. Markmið þolþjálfunar geta verið langtíma- eða skammtímamarkmið og síðan má flokka þau niður í megin- og undirmarkmið. Skammtímamarkmið geta t.d. verið að bæta millitíma í hlaupi. Langtímamarkmið gæti verið að taka þátt í heilu maraþoni. Í markmiðasetningu er mikilvægt að setja sér raunhæf markmið. Þegar búið er að setja skýr og aðgengileg markmið er gott að útbúa þjálfunaráætlun og vinna kerfisbundið eftir henni. Þjálfunaráætlun er „*skipulagning þjálfunar... þar sem skipuleggjandinn verður að hafa innsýn í og þekkingu á mannslíkamanum, þjálfun, íþróttagreinum, skilyrðum og félaglegum aðstæðum íþróttafólks, svo nokkuð sé nefnt*“ (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

En hvert er þá markmið *þolþjálfunar*? Meginmarkmið þolþjálfunar er að „*auka andlega og líkamlega færni íþróttamannsins í þeim tilgangi að bæta árangur hans*“ (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Þjálfunartími segir til um lengd þjálfunar og umfang. Hjá meðal afreksfólki getur hann verið 10-30 tímar á viku. Orðið *þjálfunarálag* er mest notað yfir líkamleg átök og getur m.a. átt við álag á líkama í keppni. Í sundi er t.d. hægt að mæla þjálfunarálag með því að mæla styrk mjólkursýru í blóði. Einnig gefur púls góða vísbendingu um álag (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Það er mikilvægt fyrir þjálfara að halda dagbók yfir þjálfun þar sem skráð er skipulag og framkvæmd þjálfunar og athugasemdir. Í dagbókina má færa tegund æfinga, tíðni, framfarir og meiðsli. Mikilvægt er að skrá upplýsingar reglulega inn og temja sér gott skipulag. Slíkt getur auðveldað skipuleggjanda að skilgreina og meta þjálfunina (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

Að lokum má geta þess að hvíld er afar mikilvægur þáttur í þolþjálfun. Of lítil hvíld getur eyðilagt árangur þolþjálfunar, því að líkaminn þarf á hvíld að halda til að geta endurnýjað sig. (Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002).

4. Þroskastig

Við þjálfun barna og unglunga ber að taka tillit til þess að þeir geta verið á mismunandi þroskastigi. „*Þroski og starfsgeta barna (t.d. afreksgeta í íþróttum) byggist á samleik arfgengra eiginleika, þroskaferla, umhverfisaðstæðna og náms (þjálfunar)*“ (Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg og Erwin Apitzsch).

Með líkamsþroska er átt við „*starfræna möguleika líkamans svo sem þol, hraða, kraft og liðleika... Framvinda eðlilegs líkamsþroska er að miklu leyti háð hæfilegri áreynslu og fjölbreyttu hreyfinámi*“ (Íþróttanámskrá, 2000).

Hreyfiþroski hjá börnum getur verið mjög misjafn og getur mismunur á sein- og bráðþroska börnum numið allt að 5 árum. Þannig geta ýmsar ástæður legið að baki mismunandi árangurs krakka í íþróttum á sama aldri. Þess vegna er nauðsynlegt að taka tillit til þroska hvers og eins einstaklings (Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg og Erwin Apitzsch).

Markhópurinn sem getið er hér að framan er á hinu svonefnda gelgjuskeiði en á því tímabili fara unglingar í gegnum miklar vaxtarbreytingar sem hafa áhrif á hreyfifærni þeirra og félagsfærni. Reyndar ber að hafa í huga að stúlkur byrja að jafnaði tveimur árum fyrr á gelgjuskeiðinu en drengir en að því loknu ná drengir yfirhöndinni hvað vöðvastyrk, hraða og þol varðar. Við þjálfun unglunga á þessu aldurs skeiði ber að taka sérstakt tillit til þess að „*þetta þroskatímabil unglínganna felur oft í sér rénandi framfarir á íþróttasviðinu*“ (Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg og Erwin Apitzsch).

Við höfum heyrt talað um að láta ekki tilfinningar okkar fara með okkur í gönur, en orðið gönur merkir hér ógöngur. Strax við fæðingu einstaklings byrjar *tilfinningaþroski* að þróast og sú þróun heldur áfram fram á dánarbed. Þegar barnið kynnist umhverfinu þróast hjá því jákvæðar og neikvæðar tilfinningar. Það finnur til kærleika, gleði og vonar en líka afbrýðisemi, öfundar, kvíða og reiði. Tilfinningaþroski er það kallað þegar börnin ná valdi á tilfinningum sínum. Þjálfari þarf að þekkja þessi viðbrögð eða tilfinningar og grípa inn í eftir þörfum. (Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg og Erwin Apitzsch).

Félagsþroski er enn eitt þroskastigið sem getur haft áhrif á færni barna og unglunga í íþróttum. Með félagsþroska er átt við hvernig einstaklingi semur við

aðra einstaklinga og umhverfi sitt. Börn og unglíngar bera sig saman við félag
sína og fullorðnar fyrirmyndir, enda má líta á íþróttir sem félagslegar
uppeldisstöðvar (Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg og Erwin Apitzsch).

5. Brotthvarf unglunga úr íþróttum

„Brottfall kallast það þegar einstaklingur fer úr einni íþróttagrein í aðra, fer úr íþróttafélagi og æfir upp á eigin spýtur, skiptir yfir í aðra tómsfunduðu eða úr íþróttaiðkun í iðjuleysi (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, 2004).“

Skilgreiningin hér að ofan er mjög víðtæk en ég einblíni á síðasta liðinn, þ.e. þegar einstaklingur fer „úr íþróttaiðkun í iðjuleysi.“ Einnig kýs ég að nefna þetta brotthvarf en ekki brotffall, þar sem unglingar hverfa úr íþróttum en falla ekki úr þeim.

Ástæður brotthvarfs geta verið margvíslegar. Börn og unglingar missa oft á einhverjum tímamarki áhugann á íþróttagrein sem þau hafa stundað eða íþróttum almennt. Einnig getur ástæðan verið sú að þau hafi ekki fundið réttu íþróttagreinina. Þá má nefna enn eina ástæðu fyrir brotthvarfi sem er að foreldrar eiga það oft til að ýta börnum sínum út í íþróttaiðkun sem foreldrunum sjálfum hugnast. Börnin og unglungarnir reyna í fyrstu að þóknast foreldrunum en gefast svo upp á endanum (Deci, E. L. og Ryan, R. M. 1985).

Fleiri ástæður geta legið að baki brotthvarfs unglunga úr íþróttum. T.d. einhæfur félagsskapur, of mikil áhersla á keppni og of miklar kröfur um árangur. Vantraust á eigin getu, persónuleg óvild í garð þjálfara, meiðsli, of langt að fara á æfingar eða erfiðar heimilisaðstæður (Íþróttá- og Ólympíusamband Íslands, 2004).

Rannsóknir & Greining gerði rannsókn árið 2009 á orsökum brotthvarfs úr íþróttum á meðal nemenda í 9.-10. bekk. Rannsóknin leiddi í ljós að 82,4% drengjanna sem spurðir voru og 81,9% stúlkanna höfðu einfaldlega misst áhugann. Í rannsókninni voru fleiri þættir skoðaðir og kom m.a. í ljós að unglungarnir flosnuðu einnig úr íþróttum sökum kostnaðar, vinirnir hættu, vegna tímaleysis, mikillar samkeppni og of erfiðra æfinga (Álfgeir Logi Kristjánsson, 2009).

Brotthvarf barna og unglunga úr íþróttum er alvarlegt vandamál en er einhverjum unglingum hættara við brotthvarfi en öðrum? Til að svara þessu þarf ég ekki annað en að líta á samsetningu unglunga sem sækja félagsmiðstöðina þar sem ég vinn en þar er þverskurður af einstaklingum sem er hætt við brotthvarfi.

6. ADHD

Á heimasíðu ADHD samtakanna er að finna eftirfarandi skilgreiningu á ADHD:

„Athyglisbrestur og ofvirkni, oft kallað ADHD í daglegu tali, er taugaproskaröskun sem kemur yfirleitt snemma fram eða fyrir 7 ára aldur og getur haft víðtæk áhrif á daglegt líf, nám og félagslega aðlögun. Athyglisbrestur og ofvirkni er algerlega óháð greind. ADHD er alþjóðleg skammstöfun og stendur fyrir ‚Attention Deficit Hyperactivity Disorder‘ eða athyglisbrest og ofvirkni“ (adhd.is, 2012).

Í skýrslu þriggja íslenskra lækna um notkun lyfsins metýlfenídati meðal barna á Íslandi 1989-2006 er að finna enn hnitmiðaðri skilgreiningu:

„Ofvirkniröskun (ADHD) er heilkenni einkenna á sviði hreyfiorku, hvatvísi og athyglisbrests sem eru í ósamræmi við aldur og þroska“ (Læknablaðið, 2007).

Dr. Martha Denckla orðaði þetta snilldarlega þegar hún sagði: *„Hugsaðu þér [einstakling með ADHD] sem viðutan prófessor sem getur uppgötvað leið til að lækna krabbamein en finnur ekki gleraugun sín í óreiðunni á skrifborðinu. Einstaklingar með ADHD eru uppfinningamenn, hönnuðir, ljóðskáld, fólk með skapandi hugsun, því það hugsar ekki eins og allir aðrir“ (Dennis Swanberg & Diane Passno (2003).*

Hegðunareinkennum ofvirkni er skipt í þrjá flokka: *Hreyfiofirkni* lýsir sér í því að einstaklingurinn á erfitt með að sitja lengi kyrr, er stöðugt á hreyfingu og hefur mikla þörf fyrir að tala. *Athyglisbrestur* lýsir sér þannig að viðkomandi einstaklingur á erfitt með að einbeita sér að verkefnum og ljúka þeim og lætur auðveldlega truflast af ytri aðstæðum og áreiti. Honum hættir líka til að gleyma og týna hlutum. *Hvatvísi* er síðan það þegar ofvirkum einstakling hættir til að framkvæma hluti sem honum dettur í hug án þess að velta fyrir sér afleiðingunum. Hvatvís einstaklingur er oft óþolinmóður og á erfitt með að bíða (Páll Magnússon, 2007).

Kanadísk rannsókn, framkvæmd af P. Shaw, K. Eckstrand, W. Sharp, J. Blumenthal, J.P. Lerch, D. Greenstein, L. Clasen, A. Evans, J. Giedd og J. L. Rapoport staðfestir með afgerandi hætti 3ja ára taugaproskaseinkun barna með ADHD en þroski framheilans hefur áhrif á fjölda hugrænna þátt, s.s. athygli,

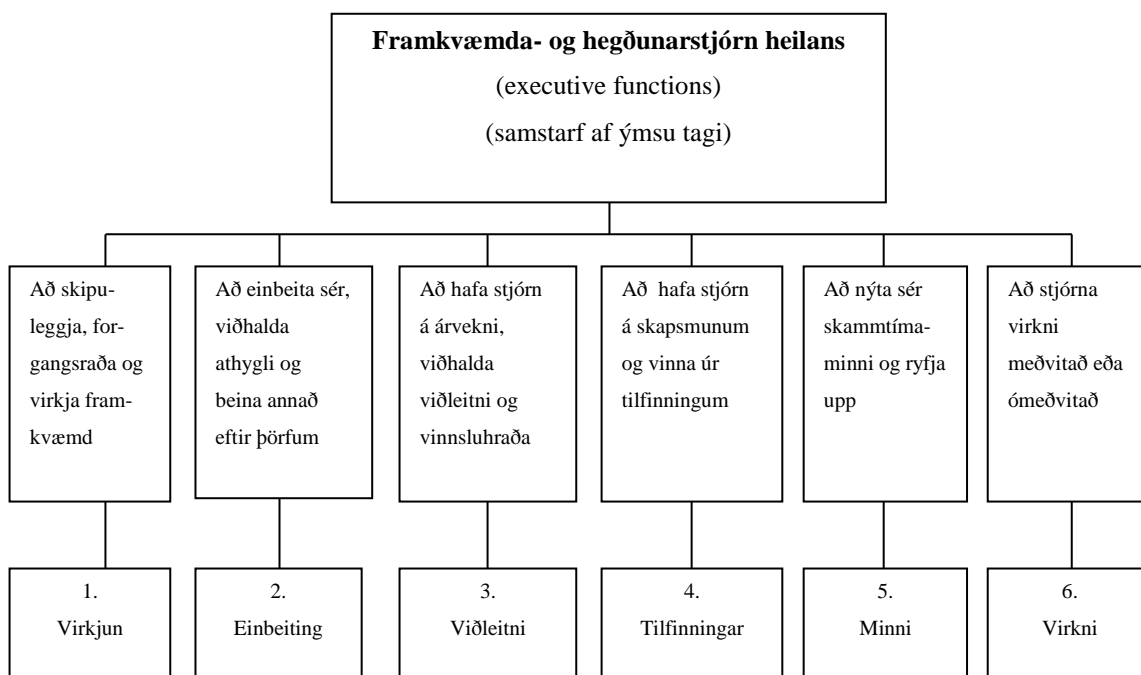
vinnsluminni og hömlur (PNAS, 2007). Rannsóknin, sem er fyrsta taugfræðilega staðfestingin á seinkun í heila ADHD sjúklinga, tók til 446 barna, þar af 223 með ADHD. Í rannsóknarskýrslunni kemur fram að 3-5% barna og unglunga í kanadískum grunnskólum eru með ADHD sem er algengasti taugaþroskahömlunar sjúkdómur í þessum aldurshópi. Nýjar bandarískar rannsóknir gefa til kynna að um að 4,4% fullorðinna séu með ADHD. Á Íslandi er tala barna og unglunga með ADHD 5-10% (ADHD.is, 2012).

Félags- og hegðunarerfiðleikar eru oft áberandi hjá börnum og unglungum með ADHD og þeim er hætt við að þróa með sér mótþróahegðun. Þessum krökkum er oft hætt við félagslegri einangrun sökum slakrar sjálfsmyndar og vanlíðunar. ADHD er ekki sjúkdómur en það er hægt að draga úr einkennum þess og bæta sjálfsímynd þess sem er með ADHD (adhd.is, 2012).

„Uppeldi barna og unglunga með ADHD er oft krefjandi og reynir því töluvert á bæði foreldra og aðra, t.d. kennara. Góð sjálfsímynd er forsenda velgengni og því er lykilatriði að stuðla að því að börnin bíði ekki stöðuga ósigrar í daglegu lífi. Börn og unglingar læra ekki af skömmum og neikvæðu viðmóti. Þetta brýtur niður sjálfsmyndina og eykur hættu á kvíða og depurð. Mikilvægt er að leita eftir sterkum hliðum en ekki að einblína á veikleika.

Börn og unglingar með ADHD þurfa skýra ramma í uppeldinu, fáar en einfaldar reglur og ótvíræð og einföld fyrirmæli sem fylgt er eftir. Fyrst og fremst þarf þó jákvætt viðmót, hrós og viðurkenningu fyrir það sem vel er gert. Skilningur á eðli ADHD og samvinna þeirra sem umgangast barnið eða unglinginn, hvort sem það er heima eða utan heimilis, í skóla eða leikskóla eða í tómstundastarfi, er forsenda þess að hægt sé að takast á við vandann og skapa þeim og fjölskyldum þeirra gott líf“ (adhd.is, 2012).

6.1 Þættir sem ADHD truflar í framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans



Mynd 1: Þættir sem ADHD truflar í framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans (Heimild: Thomas E. Brown, Ph.D, 2006). Þýðing byggð að hluta á þýðingu Matthíasar Kristiansen (adhd.is): Sex hliðar afar flókans heilkennis á sviði atferlis – stutt lýsing.

Mörgum einstaklingum með athyglisbrest eða ofvirkni vegnar vel í íþróttum, því þar fá þeir útrás fyrir hreyfiþörf. Á hitt ber þó að líta að ofvirknieinkenni geta valdið miklu róleysi sem gerir þessum einstaklingum erfitt um vik með að einbeita sér. Þeir eiga erfitt með að falla inn í hópinn sem getur valdið geðræðum erfiðleikum. Þá er þeim oft hætt við að ánetjast áfengi og vímuefnum og geta jafnvel leiðst út í glæpi. „Í grófum dráttum má segja að ofvirkni eldist af um 30% barnanna. Hjá þeim eru þá einkennin tímabundin og með hærri aldri og þroska næst jafnvægi í heilastarfseminni. Um 40% barnanna glíma við ákveðin ofvirknieinkenni fram á fullorðinsár. Einkennin birtast þá oft sem róleysi, ýmiss konar aðlögunarerfiðleikar og skipulagsleysi.“ (Sólveig Sigurðardóttir, 2001)

7. Offita

„Fituforði líkamans er undir langtímastjórnun flókinna kerfa þar sem fituvefir, heilinn og innkirtlar, til dæmis bris Kirkittillinn og skjaldkirtillinn, koma við sögu. Tilhneigingin til að geyma orku á formi fitu er talin vera afleiðing þróunar í mörg árþúsund í umhverfi þar sem fæða var af skornum skammti. Með öðrum orðum, þeir einstaklingar sem gátu geymt orkuforða þegar nóg var af fæðu voru líklegri til að lifa af á tímum hungursneyðar. Kannski má því segja að offeitir séu að einhverju leyti að berjast við náttúruval mörg þúsund ára þróunar“ (Vísindavefurinn, 2012).

„Að minnsta kosti eitt af hverjum fimm börnum í Bandaríkjunum er of feitt og tala þeirra sem berjast við offitu fer stöðugt vaxandi... Hlutfall of þungra barna hér á Íslandi er aðeins lægra en hefur þó farið vaxandi undanfarin ár. Nýleg könnun leiddi í ljós að íslensk börn eru meðal þeirra þyngstu í Evrópu“ (Vísindavefurinn, 2012).

Börn og unglingar nú til dags eyða mun meiri tíma fyrir framan sjónvarps- eða tölvuskjá en áður. Auk þess hafa matarvenjur þeirra breyst þar sem þau gefa sér ekki tíma til að borða til að stíga upp frá tölvunni eða sjónvarpinu til að fá sér hollan mat en seilast frekar í gos, snakk og sælgæti.

„Líkamsmassastuðull (BMI) er mælikvarði á þyngd eða massa miðað við hæð. Hann er reiknaður með því að deila massa einstaklings í kílóum með líkamshæðinni í metrum í öðru veldi, það er þyngd(kg)/hæð(m)². (Vísindavefurinn, 2012).

Of feitt barn getur veigrað sér við að taka þátt í sumum íþróttum. Það getur lokað sig af, er með lágt sjálfsmat og oft á tíðum félagsfælið. Regluleg hreyfing og hollt mataræði er án efa áhrifaríkasta leiðin til að sporna gegn offitu (Bouchard, Blair og Hasell, 2007).

8. Einhverfa

„Einhverfa er heiti á samsafni einkenna sem tengjast truflun á taugabroska. Skyldar einhverfu eru aðrar raskanir á svonefndu einhverfurófi (autism spectrum), meðal annars ódæmigerð einhverfa og Aspergerheilkenni, en allar tilheyra þær flokki raskana sem kallast gagntækar þroskaraskanir“ (Umsjónarfélag einhverfra, 2012).

Samkvæmt heimasíðu Umsjónarfélags einhverfra á Íslandi sýna rannsóknir að „af hverjum 10.000 fæddum börnum greinast á bilinu 5 til 10 með einhverfu. Einhverfa er algengari meðal drengja en stúlkna, en á móti hverri stúlku sem greinist með einhverfu greinast 3 til 4 drengir.“ Þar kemur einnig fram að orsakir sjúkdómsins eru lítt þekktar en þó er vitað til þess að einhverfa hafi komið fram í kjölfar smitsjúkdóma á meðgöngu eða í kjölfar efnaskiptasjúkdóma (Umsjónarfélag einhverfra, 2012).

Einhverfa er greind með því að rannsaka hegðunareinkenni. Algengt er að hún uppgötvist á leikskólaaldri. Börn með einhverfu eiga í erfiðleikum með félagsleg samskipti, eiga erfitt með að hefja eða halda uppi samræðum og í mörgum tilvikum er hegðun þeirra sérkennileg (Umsjónarfélag einhverfra, 2012).

Mary Delach Leonard heldur því fram að einhverfa sé ólæknandi. „Hún kemur yfirleitt í ljós í bernsku, verður að ævilangri röskun – og veldur foreldrum eilífum erfiðleikum“ (Mary Delach Leonard, 2007). Ekki eru allir á einu máli um að sjúkdómurinn sé ólæknandi en þó virðist mikill meirihluti vera þeirrar skoðunar.

9. Fátækt

Fátækt er vissulega til hér á landi sem annars staðar í heiminum. Það þarf ekki mikla visku til að gera sér grein fyrir því að unglingar sem koma frá fátækum heimilum eiga ekki sama aðgengi að íþróttaiðkun og þeir sem búa við viðunandi eða góðar félagslegar aðstæður.

Ég spurði Eygló Rúnarsdóttur, verkefnastjóra unglingamála hjá Íþrótt- og tólmstundasviði Reykjavíkur (ÍTR), hvort hún hafi starfað með unglingum sem komu frá fátækum heimilum. Og hún hafði frá miklu að segja:

„Ég held að æfingarnar per se snúist ekki endilega mikið um fjárhaginn. Það er allt hitt, það eru mótin, búningar, búnaður, það eru aðal fjárútlátin. Tvö, þrjú fótboltamót hjá 7, 8, 9 ára gömlum börnum, yfir sumarið.

Þegar ég vann uppi í Breiðholti - ég er á móti þeirri spimplun að fátækasta fólkið búi í Breiðholti, það býr fátækt fólk alstaðar og fólk sem stendur höllum fæti - en þar var reyndin sú að þar var fólk sem stóð mjög illa. Og það er einhvern veginn ekki ásættanlegt, finnst mér, að börnum eða unglingum sé ekki gert kleift að taka þátt í því sem á að vera inni í degi barns eða unglings, í svona vestrænu velferðarsamfélagi eins og okkar, út af fjármálum. Það bara á ekki að vera þannig... En krakkar sem koma frá félagslega fátækum bakgrunni og andlega fátækum, krakkar sem hafa fengið labilt uppeldi, fólk sem er illa funkerandi sem foreldrar. Það er ekki hvati fyrir fimm ára að þau fari út fyrir hússins dyr, að það skipti einhverju máli að vera í félagsskap eða einhverju uppbyggjandi. Fólk á bara svo alveg nóg með sig að það hefur ekkert endilega eftir til að hvetja börnin sín áfram. Þetta er náttúrulega vanræksla en það er ekki til nein bólusetning við því“ (Eygló Rúnarsdóttir, 2012).

Samkvæmt rannsókninni „Ungt fólk 2006“ sem menntamálaráðuneytið og Rannsóknir & Greining stóðu fyrir, töldu 63,5% þeirra nemenda í 9. og 10. bekk sem stunduðu nær aldrei íþróttir með íþróttafélagi fjölskyldur sínar verr staðar en aðrar. Rannsóknin leiddi líka í ljós að unglingar sem töldu sig koma af verr staðum heimilum voru að sama skapi ólíklegri til að taka þátt í skipulögðu

tómstundarstarfi en jafnaldrar þeirra sem töldu fjölskyldur sínar betur staddar
(Morgunblaðið, 2007) .

10. Hugmynd um íþróttaskóla sem tekur mið af þörfum „allra“

Hugmynd mín er að búa til íþróttaskóla eða námskeið, kýs að kalla það íþróttaskóla hér eftir, þó að bæði nöfnin gætu gengið. Skólinn er ætlaður unglíngum á aldrinum 13-16 ára sem er hætt við að flosni upp úr íþróttastarfi, hafa flosnað upp eða hafa einfaldlega ekki stundað reglubundnar hópíþróttir. Þeir eru í rauninni alveg á brúninni með að detta inn í eitthvað misjafnt, þ.e.a.s. slæman félagsskap. Þeir eru ekki sterkir félagslega, eru sumir búnir að reyna íþróttir en án árangurs.

Að mörgu þarf að huga við skipulagningu á slíkum skóla. Spurningar sem vakna eru t.d.: Hvaða unglíngar hafa mesta þörf fyrir slíkan skóla? Hvernig þarf að nálgast þá og umgangast? Hvernig vekur leiðbeinandi og viðheldur áhuga þeirra? Hvað þarf hann að kunna og geta? Hvað þarf hann að varast? Hvernig á að fjármagna skólann? Með hvaða íþróttagreinum er leiðbeinandinn líklegastur til að ná til unglínganna? Hvert á að fara með þá í heimsókn, hversu oft o.s.frv.

10.1 Markmið

Markmiðið með stofnun íþróttaskólans er að búa til farveg fyrir unglíngum sem lýst er hér að framan. Ef þeir hafa hugsanlega einhvern áhuga á íþróttum eða að finna sér einhvern farveg, þá þarf sá farvegur að vera til. Og ég vil búa hann til og ekki bara það, heldur vil ég líka sníða hann að þeirra þörfum. Ég vil endurvekja áhuga þeirra sem misst hafa áhugann á íþróttum og vekja áhuga þeirra sem aldrei hafa haft hann. Með skólanum vil ég búa til vettvang þar sem allir geta notið sín og hvetja til frumkvæðis og sjálfstæðra athafna. Ég vil fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun og leyfa þátttakendum að hafa áhrif á hvað er tekið fyrir.

Við gerð þessara markmiða hef ég að hluta til stuðst við markmið Félagsstarfsins í Gerðubergi í Breiðholti (sjá Viðauka B).

Þó að unglíngur sé lélegur í boltaíþróttum er ekki þar með sagt að honum sé óviðbjargandi og að hann sé lélegur í öllum greinum íþróttanna. Það þarf að ná til þessara unglíngum sem finna sig ekki í knattspyrnu eða handknattleik, fá kannski aldrei boltann. Og það þarf að gefa þeim tækifæri.

10.2 Að sækja ekki vatn yfir lækinn

Þegar huga þarf að sniðmáti fyrir íþróttaskóla sem vekur áhuga þeirra sem hafa horfið úr íþróttum eða eru á mörkum brotthvarfs, er mikilvægt að líta til reynslu einstaklinga sem hafa starfað með fólki á ýmsum aldri og ekki síst unglíngum. Ég tók því, að frumkvæði leiðbeinanda míns, Práins Hafsteinssonar, viðtal við fjóra einstaklinga sem allir hafa mikla reynslu af að fást við unglíngum og svo bætti ég einum við. Þeir eru: Björn Bjartmars, þjálfari og lögreglumaður, Gerður Dýrfjörð, verkefnastjóri hjá Hinu húsinu, Eygló Rúnarsdóttir, verkefnastjóri unglíngamála hjá Íþrótt- og tómsundasviði Reykjavíkur, (ÍTR), Þorbjörn Jenson, forstöðumaður Fjölsmiðjunnar og Guðrún Jónsdóttir, deildarstjóri Félagsstarfsins í Gerðubergi í Breiðholti. Viðmælendur mínir hafa ólíkan bakgrunn hvað íþróttir varðar, sumir engan eða lítinn en aðrir mikinn og farsælan. En allir búa þeir yfir mikilli reynslu af samstarfi við krakka og unglíngum.

Þar sem verkefnið sem ég hef lýst og langar að setja á laggirnar er nýtt af nálinni er hvergi betra að leita upplýsinga en í smiðju þessara aðila sem allir sem einn tóku stórkostlega á móti mér og veittu mér ómetanlegar upplýsingar. Spurningarnar sem ég lagði fyrir viðmælendurna má sjá í Viðauka A.

10.3 Leiðbeinandinn

Ein af spurningunum sem ég lagði fyrir viðmælendur mína var hvaða kostum leiðbeinandi þurfi að vera gæddur til að ná til unglíngum. Rauði þráðurinn í svari þeirra var að hann þurfi að kunna að hlusta og sýna virðingu. Grípum niður í viðtal við Gerði Dýrfjörð:

„Hlusta, myndi ég segja. Hann þarf að hlusta á unglíngum og taka mark á því sem þeir eru að segja. Við erum öll misjöfn. Góður leiðbeinandi er eins og góður leiðtogi. Hann hefur markmið með því sem hann er að gera, þó hann sé ekki alltaf að dúndra því út. Þú getur haft markmið með þínu starfi með hópnum. Síðan getur hópurinn haft sín sameiginlegu markmið. En sem góður leiðbeinandi held ég að þetta sé það sem einkennir góðan leiðtoga....Góður leiðbeinandi sér einstaklinginn og heyrir og þá ertu kominn í það að greina.“ (Gerður Dýrfjörð, 2012).

Þorbjörn Jensson er einnig þrautreyndur leiðbeinandi og veit lengra en nef hans nær:

„Aðal atriðið er það að vera þolinmóður og að hlusta. Eins og ég segi hérna: Fjölsmiðjan, hún er ekki fyrir mig eða mína starfsmenn. Hún er fyrir unga fólkið. Og við verðum alltaf að hugsa þetta þannig. Hvernig get ég komið þessum áfram? En ekki: Hvernig á ég að sleppa sem billegast frá vinnunni? Alltaf að hugsa í hina áttina að þetta er fyrir þau. Hvað get ég gert til að efla þau, styrkja þau og aga þau til?... Leiðbeinandi þarf að vera rosalegur diplomat. Hann má ekki haga sér eins og herforingi“ (Þorbjörn Jensson, 2012).

Eygló Rúnarsdóttir skefur ekki utan af því:

„Góður leiðbeinandi þarf að hafa brennandi áhuga á að vilja vinna með unglingum. Af því að unglingar eru svo frábær hópur að því leyti að þeir eru svo kerfislega misþroska. Þau eru brjálæðislega fullorðin og maður getur algjörlega rætt við þau um siðferðisleg álitamál og svo eru þau brjálæðislega naflamiðuð næsta dag – sami einstaklingur. Það fer bara alveg eftir því hvernig vindurinn stendur. Það er bara einhvern veginn hluti af þessum unglingsárum. Þannig að maður þarf einhvern veginn að hafa smá tolerance fyrir því.“

En ég held að virðing skipti líka lykilmáli. Að maður beri virðingu fyrir þeim og leggi sig fram við að skilja hvaðan þau eru að koma. Og að maður taki sjálfan sig mátulega hátíðlega og geri sér grein fyrir því að maður sé fyrirmynd og ekki bara þegar maður stimplar sig inn og út, heldur líka utan vinnu“ (Eygló Rúnarsdóttir, 2012).

Björn Bjartmarz hafði þetta til málanna að leggja:

„Leiðbeinandinn þarf fyrst og fremst að vera hress og skemmtilegur, mjög áhugasamur um verkefnið, hann þarf að ná til unglinganna, skilja þá og hafa gaman að því að vinna með þeim. Það er mikilvægast að viðkomandi hafi gaman að þessu, því þá verður þetta svo allt mikið skemmtilegra fyrir

alla. Einnig þarf hann að vera traustur, þannig að unglíngarnir geti treyst honum og að hann standi við sitt. Það er betra að viðkomandi sé í yngri kantinum, þótt það sé alls ekki skilyrði, því þetta veltur allt á þessum leiðbeinanda eða leiðbeinendum, því betra væri kannski að vera tveir. En þetta er að mínu viti aðalatriðið, að viðkomandi viti hvað hann er að gera og gerir þetta allt skemmtilegt. Það þarf engar gráður í þetta en auðvitað er það betra, þetta er alveg eins og í fótbolthanum, þetta snýst mest um þjálfarann og hans persónu (Björn Bjartmarz, 2012).

Guðrún Jónsdóttir hefur af mikilli reynslu að miðla:

„Þessir krakkar þurfa oft að fara út úr þessu umhverfi þar sem er búið að afgreiða þau sem eitthvað öðruvísi og koma þeim inn á nýjan stað þar sem þau geta byrjað upp á nýtt. Leiðbeinandi þarf að læra að heilsa, horfa í augun á þeim. Það er ekkert smá átak að koma inn á nýjan stað. Þau eru oft í rusli yfir að koma á einhvern ókunnungan stað og hvernig þeim verður tekið og þurfa svo að koma aftur.“

Hún heldur áfram:

„Þetta eru mannleg samskipti. Það sem einkennir góðan leiðbeinanda er virðing. Hlutleysi. Að hugsa um fólk sem jafningja. Rólyndi. Hann þarf að vera geðugur. Eins og þú hefur upplifað að koma hingað í morgun. Það er það sem skiptir máli“ (Guðrún Jónsdóttir, 2012).

Og vissulega upplifði ég frábært viðmót í Gerðubergi og reyndar hjá öllum viðmælendum mínum. Gerðuberg er félagsstarf eldri borgara en tengist einnig unglíngum, þar sem mikið er unnið með kynslóðirnar saman. Það var sama hver kom inn. Það var jafnmikið talað við heyrnarlausan mann og þann sem var fullkomlega heilbrigður. Einn vistmaður sem er þroskaskertur er búinn að læra að heilsa og er í samfélaginu – er í fjöldanum. Allir heilsa hver öðrum. Og í Gerðubergi gengur enginn með höfuðfat. Ég fékk að kynnast því af „biturri“ reynslu þegar mér var góðfúslega bent á að taka ofan þegar ég gekk inn til fundar við Guðrúnu.

Þegar ég var búinn að ræða aðeins við hana gengur karl nokkur inn og heilsar: „Og hvað þykist þú geta lært hérna af okkur,“ segir hann þegar hann kemst að því að ég sé nemi í Háskólanum í Reykjavík að vinna að lokaverkefni. Ég svaraði: „*Það er hægt að læra af ykkur, þið eruð með reynsluna. Það er unnið gott starf hérna.*“

10.4 Markhópurinn

Markhópurinn er unglingar á aldrinum 13-16 ára sem eiga það sammerkt að hafa flosnað upp úr íþróttum, verið við það að flosna upp eða hafa hreinlega ekki stundað skipulagðar hópíþróttir. Þeir eru utanveltu, oft félagslega einangraðir og kannski ekki vinamargir. Þeir gætu verið með eða þjást af ýmiskonar röskunum, eins og t.d. ADHD, einhverfu, offitu eða komið frá fátækum heimilum. Að sjálfsögðu geta vandamálin einnig verið af öðrum toga en ég hef kosið að einblína á þessa þætti.

Með því að kynna fyrir þeim íþróttir af ýmsum toga get ég náð að virkja þá til þátttöku. Það getur verið að af 10-15 einstaklingum sem sækja skólann geti einn allt í einu uppgötvað að hann sé bara ágætur stangarstökkvari.

Þegar ég spurði Guðrúnu Jónsdóttur að því hvort hún hafi starfað með krökkum með ADHD svaraði hún:

„Já. Þau sem eru að koma hingað og aðstoða. Það eru þau sem þurfa atlati. Skólarnir vita um það. Við fáum að fréttu frá þeim. Þá er ég að tala um grunnskólana. Þetta þarf að fara í gegnum grunnskólann.

Sama með krakka sem koma frá fátækum heimilum, eru með einhverfu eða þjást af offitu. Allir sem eru eitthvað öðruvísi, það þarf að virkja styrkleikann. Hins vegar er þetta nákvæmlega eins og þegar ég er að taka á móti fólki, þá er þetta náttúrliga alveg sama með fólk á öllum aldri. Það getur verið ólæst og óskrifandi, með geðhvörf og allt mögulegt sem við erum að samþætta. Kúnstin með fólk er að hífa það upp. Ef við erum með línu, að hífa suma upp, þannig að þeir séu á línunni og ná öðrum niður, þannig að við stefnum í sömu átt með alla sem jafningja – með því að virkja áhugasviðin, hlutverk og tækifæri (Guðrún Jónsdóttir, 2012)“

Ég spurði Björn Bjartmarz að því hvort hann hafi starfað með unglingum sem komu frá fátækum heimilum:

„Já auðvitað hefur það verið í gegnum fótboltann en þó aðallega í gegnum lögreglustarfið. Það er ekkert hægt að segja að samstarfið við efnaminni fjölskyldur hafi gengið eitthvað öðruvísi en við aðrar fjölskyldur, alls ekki og jafnvel er meira þakklæti hjá þeim. En í vinnunni hef ég lent meira í þessu og þar eru fjölskyldur mismunandi, bæði fínar og slæmar, en oft eru þeir sem lenda í vandræðum fljótt í lífinu frá erfðara heimili og veikara baklandi. Það er auðvitað erfðara að kynna fyrir þeim efnaminni dýrt sport þar sem kostnaður er mikill“ (Björn Bjartmarz, 2012).

Að sama skapi spurði ég Eygló Rúnarsdóttur nánar um samstarf hennar við unglunga sem koma frá fátækum heimilum.

„Krakkar sem kannski eiga foreldra sem standa mjög höllum fæti og eiga ekkert annað fjölskyldunet í bænum, kannski ekki afa og ömmu, kannski ekki föðurbræður eða móðursystur, eða frænkur eða frændur, eða hvað sem það heitir. Kannski fólk sem hefur komið annars staðar að, hvort sem það er erlendis frá eða utan af landi, það á ekki svona net. Þau eru einhvern veginn útseld með það ef enginn opinber aðili sem er á launum sýnir þeim áhuga, þá gerir það enginn. Þau finna... sérstaklega eftir að þau eru komin á unglingsár, þá oft draga þessir krakkar sig í hlé, af því að þau finna þá meira muninn. Eðlilegu heimilin: „Já, er kvöldmat alltaf heima hjá þér kl. 7? Kannski er til Cherios hjá mér ef ég er svangur eða svöng.“ Það er himinn og haf á milli.

Þennan hóp er rosalega erfitt að nálgast, finnst mér, af því að maður þarf að gera það líka af virðingu, bæði fyrir foreldrunum... og líka af virðingu fyrir krökkunum sem vilja ekki endilega fá þau skilaboð að.... „ég skil alveg að þú komir frá handótnýtu heimili, má ég hjálpa þér?“ Þau bara senda manni fingurinn. Þetta er sá hópur sem ég hef mestar áhyggjur af og hef alltaf haft“ (Eygló Rúnarsdóttir, 2012).

Þorbjörn Jensson hafði eftirfarandi að segja um samstarf við unglunga með athyglisbrest:

„Svo eru sum eins og með athyglisbrest. Þú ert með hann kannski í einhverju verkefni í dag og svo á morgun, þá kemur hann og þú segir: ‚Heyrðu, þú tekur þetta bara sem þú varst með í gær‘ og þá segir hann: ‚Hvað var ég að gera?‘ Þú hugsar: ‚Bíddu, er hann að gera grín að mér eða er þetta staðreynd?‘ En þetta er bara staðreynd. Ég hef sagt að ef þú þarft að segja einhverjum 500 sinnum það sama og það dugar ekki, þá verðurðu bara að gera það 1000 sinnum.

Ég man eftir því einu sinni þá var mér boðið að fara í gegnum sovéska sendiráðið til Sovétríkjanna. Það var rétt áður en múrinn féll. Ég var að fara að kynna mér þjálfun í Sovétríkjunum. Ég var þarna í hálfan mánuð í boði Rússanna eða Sovétmanna. Alveg svakalega flott. Það var bara einkabílstjóri og ég var á flottu hóteli. Nema það að ég er þarna á æfingu hjá CSKA Moscow, sem var herliðið þeirra. Ég tala við þjálfarann. Hann var að fara í gegnum leikkerfi. Og ég segi svona við hann: ‚Hvað ferðu svona oft í gegnum þetta?‘ Og þá segir hann eitthvað svona: ‚Eh, maybe 500 times.‘ ‚En eftir þessi 500, ef þá er kannski einhver sem er ekki nógu mikið viti borinn eða hefur ekki tekið eftir?‘ Þá sagði hann: ‚Then we take it maybe 1000 times.‘

Það voru engin vandræði þar. Þess vegna segi ég nú: Ef þú þarft að segja eitthvað 500 sinnum, þá það, og ef þúsund, þá bara þúsund. Það er ekkert flóknara en það. Og þú verður bara að hafa þessa þolinmæði“ (Þorbjörn Jensson, 2012).

Þorbjörn hefur einnig reynslu af starfi með unglunga sem eru verulega yfir kjörþyngd.

„Og svo þetta eins og með offituna. Það er það sem við erum að upplifa hérna. Svo sér maður hegðunina, þetta kókþamb og að háma í sig gotterí. Fólk þarf að hreyfa sig, labba. Þetta þarf ekkert að vera flókið. Við vitum að þau hreyfa sig ekki neitt, eru bara fyrir framan tölvuna og svona. Við höfum velt því fyrir okkur að hafa það kannski inni í prógramminu að

labba hérna hring í hverfinu. Við höfum svo sem aldrei náð lengra en að tala um það en það væri algjörlega nauðsynlegt að hafa einhvern sem myndi sjá um þetta hér af því að við erum svolítið fá. Ef við fengjum aðstoðarfólk þá gætum við alveg tekið þetta inn í programmið. Alveg eins og við leyfum þeim að spila hérna niðri. Þá eru þau ekkert að framleiða neitt fyrir okkur en við erum að hugsa bara að ýta þeim áfram í því sem þau eru góð í. Þetta gæti ýtt þeim áfram í kannski bara að hreyfa sig“ (Þorbjörn Jensson, 2012).

10.5 Hvernig þarf að nálgast unglunga sem er hætt við að flosni upp úr íþróttastarfi?

Eitt af því sem þarf að gæta að í samskiptum við unglunga er að þegar farið er með þá í heimsókn til að kynna fyrir þeim mismunandi íþróttagreinir, þá varðar engan um forsöguna.

Auðnustundir er nafn á samvinnuverkefni Félagsstarfsins í Gerðubergi, hverfislögreglu og Hólabrekkuskóla. Skólinn velur nemendur sem eiga undir högg að sækja og starfsfólk og vistmenn vita ekki hvað er að þeim. Krakkarnir koma bara á nýjan stað og geta byrjað upp á nýtt.

„Við erum að vinna með öllum og þurfum að hafa það hugfast að það er eitt samfélag fyrir alla og án aðgreiningar. Og taka á móti þeim þar sem þau eru sterkust. Þau eru að koma núna 7. bekkur sem eru að leiðbeina á tölvur. Og svo eru einhverjir aðrir sem eru að styrkjast í því að fá tækifæri í einhverju öðru. Verða sterk fyrir eitthvað annað. Þannig að við erum ekki að útiloka neinn. Það þarf að nýta styrkleika allra“ (Guðrún Jónsdóttir, 2012).

Ég spurði Eygló Rúnarsdóttur að því hvernig þyrfti að nálgast unglunga.

„Fyrst og fremst þarf maður að gera það af virðingu. Það hefur verið rætt um að stelpur séu líklegri til að detta út á ákveðnu bili, svona 7., 8. bekkur. Mér finnst þetta tengjast svolítið því að þegar þær fara inn í kynþroska þá er það kannski ekkert endilega spurning um að fara í sturtu eða ekki sturtu. Stundum hefur umræðan snúist um það. Ég held að það sé líka

spurning um að oft vaxa þau hratt. Fætturnir á strákum, þeir hlaupa oft upp um mörg skónúmer, þau ráða ekkert við þennan skrokk alltaf. Sumar stelpur fá bara mjög stór brjóst, allt í einu sitja stuttbuxurnar öðruvísi á mjöðmunum, þau þekkja ekki alveg þennan skrokk.

Krakkar sem eru kannski aðeins brotnari fyrir, þótt að maður upplifi kannski ekki að þetta séu krakkar sem standi verulega höllum fæti, kannski bara eitthvað aðeins viðkvæmari fyrir, og þetta er þeim svolítið flókið. Og einhvern veginn fá þau skilaboðin: „Æ, hættu þessu kjaftæði“. Það er ekki leiðin að gera lítið úr þessu, þó að maður eigi ekki endilega að detta í brjáláða meðvirkni. Þess vegna finnst mér ábyrgð þeirra sem vinna með unglingum, hvort sem er innan íþróttahreyfingarinnar eða félagsmiðstöðva eða hvar sem er, það er einhvern veginn þetta, að gera sér grein fyrir hvar þau standa.

Og stundum er það spurningin um að leita leiða og kannski að skapa ákveðinn sveigjanleika... taka samtalið með þeim og gera þau líka svolítið ábyrg. Það þarf að vinna þetta með þeim. Og gera það af virðingu. Gera þau ábyrg og líka þannig að þau fái að vera með í ákvörðunarferlinu. Að það sé ekki bara alræðisvald þjálfarans“ (Eygló Rúnarsdóttir, 2012).

10.6 Hvaða krakkar hafa mest þörf fyrir námskeiðið?

Ég hef áður lýst markhópnum en að sjálfsögðu getur íþróttanámskeiðið höfðað til breiðari hóps. En hópurinn sem ég lýsti á það sammerkt að vera svolítið utangátta og hefur ekki fengið sín tækifæri í lífinu. Eygló Rúnarsdóttir svaraði spurningunni á þessa leið:

„Ég held að það séu krakkar sem langar að vera í hreyfingu. Ég held að það sé erfitt að virkja krakka, sérstaklega ef þetta á að vera hópaþrógram. Þá er erfiðara að virkja krakka sem hafa alstaðar fengið þau skilaboð að þau séu altöf feit og þess vegna þurfi þau að hreyfa sig. Það þarf að vera á öðrum forsendum, held ég. Ég held að maður fari ekki af stað með einn hóp og hann henti öllum. Ég held að það þurfi að velja vel inn í svona hóp. Þá er það kannski reynslan sem ég hef af því að vinna með

Vinnuskólanum, af því að það var trend á fyrstu árunum að setja saman sterka krakka og krakka sem stóðu höllum fæti og einhvern veginn átti það að verða gott combo. En reynslan varð svolítið sú að sterku krakkarnir voru bara áfram sterkir og krakkarnir sem stóðu höllum fæti urðu svolítið undirmáls í hópnum.

Í hóp verður ákveðin hópaþróun. Krakkarnir sem eru sterkir þurfa að vera einstaklega vel gerðir karakterar til að átta sig á hlutverki sínu, að eiga að vera lím í hóp. Og mér finnst það nánast ósanngjarnt að ætlast til þess að þau fari einhvern veginn að láta af sínu leiðtogaelementi til þess að gefa öðrum færi. Þau eru bara fæst með getu og þroska til þess. (Eygló Rúnarsdóttir, 2012)“

10.7 Hvernig kveiki ég áhuga þeirra?

Ein leið til að kveikja áhuga markhópsins er að leyfa þeim að vera með í ráðum við skipulagningu dagskrár, m.a. til að komast að því hvar áhugasvið þeirra liggur.

„Þú kveikir áhuga þeirra með því að vera hress og vera með góða kynningu. Það er nauðsynlegt að krakkarnir upplifi þetta strax sem eitthvað spennandi og skemmtilegt. Einnig er oft gott þegar það þarf að vekja áhuga unglínganna á einhverju sem þau eru kannski ekki viss um, að vera með eitthvað girnilegt í boði á einhverri stundu eins og t.d. pizzu sem aldrei bregst“ (Björn Bjartmarz, 2012).

10.8 Hvernig viðheld ég áhuganum?

Ég viðheld áhuga unglínganna með því að sýna verkefninu brennandi áhuga, mæta á réttum tíma og hlusta á þarfir þeirra.

„Það verður að finna út hvað hentar hverjum og einum, hvar liggur þeirra áhugasvið. Má ekki vera of stór hópur og hópurinn þarf líka að ná vel saman. Það þarf að bjóða upp á skemmtilegar íþróttagreinar sem þau hafa áhuga á og einnig kynna fyrir þeim aðrar íþróttagreinar sem þau þekkja lítið til og sjá hvort að þau geti haft áhuga. Það þarf líka að finna greinar

þar sem þau þurfa að hreyfa sig en samt þannig að þau finni ekki fyrir því vegna þess að það er svo gaman. Þú þarft að vera skemmtilegur og áhugasamur um þau og reyna að hafa létt og skemmtilegt yfir þessu en samt ekki gleyma að aginn þarf að vera til staðar“ (Björn Bjartmars, 2012).

10.9 Hugsanlegar hindranir – að sanna hvað er ekki hægt að gera

Ég spurði Þorbjörn Jensson að því hvaða erfiðleikum hann stæði oft frammi fyrir í starfi með unglingum í Fjölsmiðjunni:

„Erfiðleikarnir hafa ekki verið gagnvart krökkunum, heldur gagnvart því að fjármagna þetta. Það er eiginlega bara það sem ég lít á sem erfiðleika. Hitt er bara verkefni sem er gaman að fást við. Og svo þegar þau fara, þá er það sem skiptir máli náttúrliga sigrarnir. Þetta er eins og þegar þú ert búinn að æfa og æfa og verður Íslandsmeistari. Það er það sem breiðir yfir alla erfiðleikana sem voru á leiðinni. Þetta er ekkert ósvipað að þessu leyti. Þú ert bara að glíma við aðeins öðruvísi hóp sem er svolítið sundurleitari. Það skiptir ekki máli af því að þú þarft ekki að búa til kannski svona lið sem þarf að ná árangri. Það er meira verið að vinna með einstaklingana“ (Þorbjörn Jensson, 2012).

Þegar ég lagði sömu spurningu fyrir Guðrúnu Jónsdóttur sagði hún að það væru helst fordómar sem væru ljón í veginum.

„Að trúa því að þetta sé ekki hægt. Það eru raddir um það nákvæmlega og hvað er verið að troða þessum krökkum inn á mig. Ég hef haft að leiðarljósi að takast á við það að sanna hvað er ekki hægt að gera“ (Guðrún Jónsdóttir, 2012).

Gerður Dýrfjörð hafði þetta um málið að segja:

„Hópurinn er náttúrliga 16-25 ára. Það er rosaleg breidd á hóp, að vera 16, 17, 18 eða 23ja, 24ra, 25 ára. Annað er ungmenni. Hitt er eiginlega bara fullorðinn einstaklingur. Þannig að þetta er ofsalega breiður hópur. Við erum ekkert að leggja okkur sérstaklega fram um að ná til eldri, 23,

24, 25 ára en við leggjum okkur fram um að ná til þeirra sem yngri eru. Hinir eldri eru komnir í fasta vinnu og við nám í Háskólanum. Það er öðruvísi líf. En núna með þessu mikla atvinnuleysi höfum við verið með krakka sem eru á þessum aldri, í eldri kantinum, 22, 23, 24, 25 – á námskeiðum fyrir atvinnulausa. Það er auðveldara að ná til þeirra sem eru í skóla heldur en þeirra sem eru það ekki. Maður veit ekkert hverjir það eru eða hvar þeir eru“ (Gerður Dýrfjörð, 2012).

Björn Bjartmarz hafði eftirfarandi að segja:

„Ég hef mætt ýmsum erfiðleikum við þjálfun unglunga þrátt fyrir að í heildina hafi þetta gengið mjög vel og í langflestum tilfellum allt gengið vel. En það kemur alltaf eitthvað upp eins og vímuefnaneysla unglunga, sumir unglingar ofmeta sig og telja sig ekki þurfa að hlusta á þjálfarann. Sumir hafa lítið sjálfstraust og ná því síður árangri, því þau trúá ekki nægjanlega á sig. En þetta er allt hægt að laga og lagfæra ef vilji og áhugi er til staðar. Eins fíkniefnaneyslu ef hún er á byrjunarstigi en erfiðara ef viðkomandi er lengra kominn. En þetta er allt sjaldgæft og yfirleitt eru þetta heilbrigðir og metnaðafullir krakkar sem leggja sig fram. (Björn Bjartmarz, 2012)“

10.10 Samstarfsaðilar

Samstarfsaðilar verkefnisins gætu verið grunnskólar landsins, félagsmiðstöðvar og íþróttafélög vítt og breitt. Einnig Reykjavíkurborg og sveitafélög um land allt, þar sem þetta er forvarnarstarf sem hægt væri að starfrækja víðsvegar um landið.

10.11 Undirbúningur og framkvæmd

Allt sem vel á að vanda þarfnast góðs undirbúnings. Guðrún Jónsdóttir tók hugmynd minni strax fagnandi:

„Þú ert bara á hárréttum stað. Við erum með þetta inni hérna nákvæmlega og erum búin að vinna svo mikið með þetta. Og þetta er alveg tilbúið og nærsamfélagið það er allt hérna og íþróttafélögin bara á sömu þúfunni.

Skólarnir, Fjölbraut og allt þetta. Þetta er meiriháttar... Ég myndi bara vilja hýsa svona skóla. Algjörlega hlutlaus staður. Og ýmis verkefni sem eiga heima hérna til að byrja með sem tilraunaverkefni. Hér er mjög heimilislegt og rólegt. Við heyrum það frá fólki sem kemur hingað.
(Guðrún Jónsdóttir, 2012)

Ef ég mætti velja um stað þar sem hugmynd minni yrði fyrst ýtt úr vör, þá myndi ég ekki hika við að velja Þjónustumiðstöðina í Gerðubergi. Ég tók fyrsta viðtalið þar og því var ekki laust við að ég bæri smá kvíða í brjósti. En mér leið strax eins og heima hjá mér. Og þegar ég kvaddi, þá leið mér ótrúlega vel eftir að hafa orðið vitni að einstöku viðmóti starfsfólks og vistmanna.

Eygló Rúnarsdóttir kom með góða ábendingu um samsetninguna á markhópnum:

„En ég held að það sé málið að hópurinn sé ekki of breiður, sá hópur sem í hvert sinn verður fyrir valinu. Kannski er það líka eðli hópa... krakkar finnst mér oft upplifa það að ef þau eru handpikkuð inn, þá koma þau með svolitlum fyrirvara, þeim er gefin einhver lýsing og svo mæta þau og segja: Bíddu nú við, ok, af því að ég er ekki í íþróttum... hvar eru hinir?“
(Eygló Rúnarsdóttir, 2012).

Hér á við að aðgát skal höfð í nærveru sálar.

Og Eygló heldur áfram að leggja lóð á vogarskálarnar með skipulagið:

„Félagslegi þátturinn er rosalega sterkur. Sérstaklega fyrir svona hópaprógram. Einhvern veginn að hlúa að því að þeim líði vel og séu sátt við að mæta, bara umgjörð eins og að taka vel á móti. „Nei, gaman að sjá þig.“ Gott viðmót skiptir rosalega miklu máli. Ef maður nær því líka að þau bakki hvert annað upp. Þau segi líka: „Hæ, gaman að sjá þig,“ hvert við annað. Og að þú sért einhvern veginn að mynda hópinn. Byrja allir saman, hætta allir saman. Og skapa einhverja sameiginlega reynslu. Ég held að það sé dýrmætt. Svo kannski hitt, það getur haldið þeim í prógramminu. En hvort þau haldi svona áfram á eigin vegum, hvernig þau

taka reynslu með og fara út í sitt daglega líf aftur, það veltur á því hvað þau eru viljasterk“ (Eygló Rúnarsdóttir, 2012).

Leiðbeinendur gætu kennt unglingunum, t.d. 2 tíma í viku í 10 vikur og sinnt 10-15 unglingum í senn. Einu sinni í viku væru þeir með skipulagðan tíma í íþróttahúsi og hinn tímann myndu þeir nota til að kynna aðrar íþróttagreinar fyrir unglingunum, t.d. skylmingar, frjálsar íþróttir, badminton, svo einhver dæmi séu nefnd. Það er mikilvægt að leiðbeinendur sinni hópnum saman. Ef annar forfallast þarf ekki að hætta við kennslu.

Eygló Rúnarsdóttir lagði, eins og Björn Bjartmarz, til að leiðbeinendur yrðu tveir:

„Þá myndi ég líka, ef það er hægt að koma því þannig fyrir, að þið séuð báðir alltaf á staðnum. Ef einn forfallast skyndilega, þá er annar til staðar. Við prófuðum þetta í Reykjavíkurráðinu. Þá fékk ég aðra inn með mér af því að þau vildu hittast á kvöldin og við ákváðum að skiptast svolítið á að mæta. Það varð algjört flopp. Af því að þau eru alltaf á sama tíma og sama stað. Umræður sem höfðu verið á síðasta fundi skiluðu sér ekki til starfsmannsins sem var ekki. Maður verður að vera hluti af dæminu. Maður getur ekki verið gestur inni í svona projecti (Eygló Rúnarsdóttir, 2012)“

10.12 Ábyrgð

Ábyrgð gæti verið sameiginlega í höndum samstarfsaðila verkefnisins. Grunnskólar landsins bæru ábyrgð á þátttöku nemenda sem sækja námskeiðið eða skólann. Grunnskólar, félagsmiðstöðvar eða íþróttafélög skipuleggja skólann í samráði við fulltrúa Reykjavíkurborgar og eða sveitafélaga. Þessir aðilar bæru einnig ábyrgð á tilkynningaskyldu og upplýsingaflæði gagnvart borg og ríki.

Leiðbeinendur bera ábyrgð á gæðum þjálfunar og að semja og kynna námsáætlun. Þeir bera einnig ábyrgð á að meta nemendur í byrjun og lok skólans og að taka þannig á móti unglingunum að þeir finni sig velkomna og líði vel.

10.13 Fjármögnun

Gerður Dýrfjörð kom með afar athyglisvert innlegg varðandi það hvernig mætti hugsanlega fjármagna íþróttaskólann, eftir að ég sagði henni frá hugmynd minni.

„Ef þú setur þetta upp í samstarfi við íþróttafélag gætirðu jafnvel keyrt þetta í gegnum frístundakortið. Þau eru kannski mögulega ekki að nýta það. Frístundakortið setur þau viðmið að námskeiðið sé 10 vikur. Og þú gætir bæði haft frjálsta skráningu og svo náð því í gegnum íþróttakennara eða námsráðgjafa. Í gegnum skólana er það kannski innan námsskrár. Þú velur það sem fag. Þú getur fengið upplýsingarnar í gegnum skólana og verið í samvinnu við félagsmiðstöðina með aðstöðu. Svo má kalla þetta eitthvað spennandi.

Þetta verður örugglega mjög spennandi. Þú getur prófað samkvæmisdansa og box og þetta fjallar um það að ná þessum krökkum í einhverja hreyfingu og heilbrigða frístund, en ekki að búa til nýja landsliðsmenn. Þegar það er gaman þá lærir maður“ (Gerður Dýrfjörð, 2012).

Gerður benti á að félagsmiðstöð megi ekki rukka í gegnum frístundakortið, né skólar landsins. En íþróttafélögin mega gera það.

Varðandi viðbótar fjármögnun þarf að hafa í huga að stofnun slíks skóla er forvarnarstarf. „Það er efst á oddinum,“ eins og Guðrún Jónsdóttir, deildarstjóri Félagsstarfsins í Gerðubergi, sagði en Guðrún er ein af mestu hugsjónamanneskjum í borgarkerfinu, eins og Þráinn Hafsteinsson, leiðbeinandi minn, orðaði það. Hann var viðstaddur fyrsta viðtalið mitt og hefur mikla og góða reynslu af samstarfi við Guðrúnu. Þráinn bætti við að þó að starfið í Gerðubergi væri félagsstarf eldri borgara, þá tengdist það mikið inn á yngri kynslóðina og þar sé mikill reynsla af að vinna með krakka sem þurfa öðruvísi umhverfi en gengur og gerist.

Af framansögðu er ljóst að viðbótarfjármögnun þyrfti að koma frá borg og sveitafélögum en flestum má vera ljóst að þeim fjármunum sé vel varið.

10.14 Ávinningurinn

Þegar ég spurði Guðrúnu Jónsdóttur að því hvert væri mikilvægi þess að unglingar og eldra fólk stundaði íþróttir, stóð ekki á svarinu:

Þetta eru náttúrulega bara lífsgæði. Að fá hvatningu til þess að geta stundað þessi tækifæri öll og úrræði“ (Guðrún Jónsdóttir, 2012).

Þegar ég spurði Þorbjörn Jenssen að því hvort hann sæi breytingar á unglingunum sem sæktu Fjölmíðjuna, svaraði hann að bragði:

„Við sjáum alveg ótrúlegar breytingar – frá því að þú þorir ekki að gera neitt, upp í það að þú treystir þér að gera hvað sem er. Við erum með svolítið þennan hugsunarhátt að við getum allt. Það er ekkert sem við getum ekki. Maður þarf að hafa það. Og ef maður tekst á við eitthvað sem maður hefur ekki gert áður, þá er maður kannski lengur en einhver sem hefur gert þetta, en maður getur allt. Það er það sem maður þarf að hafa svolítið í huga.

Við heyrum af krökkunum eftir að þau fara héðan. Þau hafa samband og segja okkur frá því, ef þau fara í skóla, hvernig þeim gengur. Við heyrum kannski meira af þeim sem gengur vel heldur en þeim sem gengur illa. En við fréttum ótrúlega mikið af þeim.

Það hafa verið að koma krakkar sem voru hérna í byrjun. Og einn kom hérna um daginn. Hann var rosalega erfiður. Hann var ofvirkur. Og ég lagði til og gat þvælt því í gegnum félagsþjónustuna að hann fengi að taka meiraprófið.

Svo fór hann að keyra. Og hann kom hérna í vetur. Þá var hann að keyra hjá flutningafyrirtæki í Danmörku um alla Evrópu. Hann er bara að keyra þar núna. Mér fannst hann vera svona trukkakar, hafði áhuga á bílum. Svona einmitt fréttir maður af þeim.

Það er ein stelpa sem var lengi, hún var með lesblindu. Við sendum hana í greiningu. Svo gat ég þvælt pening út hjá Eflingu, að hún færi á námskeið. Þetta háði henni rosalega. Svo fór hún í Tækniskólann í framhaldinu. Og

hún er bifvélavirki í dag, á mann og tvö börn og allt“ (Þorbjörn Jensson, 2012).

Aðspurð að því hvort hún hefði orðið vör við við árangur af starfi Hins hússins, en markhópur þess er 16-25 ára unglingar, sagði Gerður Dýrfjörð: „*Jú, auðvitað. Þetta er það sem gerir starfið manns eftirsóknarvert. Ef maður sæi þetta ekki, þá væri ég bara farin að gera eitthvað annað“ (Gerður Dýrfjörð, 2012).*

Það þarf varla að færa rök fyrir því hver ávinningurinn er ef hægt er að snúa einum einstaklingi frá villu síns vegar, fá hann til að stunda aftur íþróttir eða gefa honum færi á að stunda þær íþróttir sem hann eða hún hefur áhuga á. Það fylgir því gífurlegur fjárhagslegur kostnaður ef einn einstaklingur fetar varasamar slóðir og leiðist út í fíkniefni og glæpi til að fjármagna neyslu. Eins og viðmælendur mínir hafa sagt, þá skiptir hver og einn einstaklingur máli.

„Við tökum á móti heyrnarlausu fólki hérna. Þeir eiga stað hjá Reykjavíkurborg hér. Það er af því að það þarf að hafa fyrir þeim. Það þarf að ryðja þeirra braut. Þau koma hérna tvisvar í viku.

Ég fékk táknmálstúlk til að semja reglur eða viðmið. Það var það eina sem allir höfðu. Nú er heyrnarlaus maður að halda sýningu hérna og ég gat komið því til skila að hann hefði komið hingað til okkar 1996. Þá var hann sextugur. Og ég varð að sækja um undanþágu fyrir hann, að hann mætti koma inn fyrir dyrnar. Það er ekki lengra síðan. Og þá vorum við búin að fá það fram að geta sótt um undanþágu. Fyrst var það bannað.

Nú eru tölvur í öllum félagsmiðstöðvum og skólum – það byrjaði hérna fyrst. Það er búið að ryðja brautina“ (Guðrún Jónsdóttir, 2012).

11. Samantekt á íþróttaskólanum

11.1 Tilgangur og markmið

Draga úr eða koma í veg fyrir brotthvarf unglunga úr íþróttum með því að setja á laggirnar íþróttaskóla og kynna fyrir unglingum fjölbreyttar íþróttagreinar. Lögð er áhersla á að finna styrkleika þeirra og mæta þeim þar sem þau eru sterkust fyrir.

Markmiðið er að búa til farveg fyrir unglunga. Með skólanum vil ég búa til vettvang þar sem allir geta notið sín og hvetja til frumkvæðis og sjálfstæðra athafna. Ég vil fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun og leyfa þátttakendum að hafa áhrif á hvað er tekið fyrir..

11.2 Framkvæmdaaðilar

Grunnskólar landsins, félagsmiðstöðvar og íþróttafélög. Einnig Reykjavíkurborg og sveitafélög um land allt, þar sem þetta er forvarnarstarf sem hægt væri að starfrækja víðsvegar um landið.

11.3 Samstarfsaðilar

Samstarfsaðilar eru t.d. námsráðgjafar og félagsráðgjafar í grunnskólum og aðrir aðilar innan veggja skólans sem koma að skólanum með einum eða öðrum hætti.

11.4 Markhópar

Aldur: 13-16 ára.

Hvernig fær maður aðgang: Í gegnum náms- eða félagsráðgjafa grunnskólans sem velja þátttakendur.

Inntökuskilyrði: Íþróttaskólinn er ætlaður unglingum sem eiga undir högg að sækja og eru ekki að stunda íþróttir að staðaldri. Náms- eða félagsráðgjafar velja einstaklinga sem þeir telja að hafi gagn að skólanum.

11.5 Fjármögnun

Ef íþróttaskólinn er settur upp í samstarfi við íþróttafélag er hægt að fjármagna reksturinn að hluta til í gegnum frístundakortið. Þar sem um forvarnarstarf er að ræða þarf viðbótar rekstrarfé að koma frá borg eða sveitafélögum.

11.6 Innihald fræðslu og verkefni

Í fyrsta tíma fer ég yfir víðan völl, kynni fyrir unglíngunum gildi íþróttanna sem og mikilvægi góðs mataræðis, hreyfingar, aga o.fl. Farið verður yfir reglur skólans, samskipti, mikilvægi þess að starfa í hóp og virða náungann.

11.7 ADHD, offita, fátækt, einhverfa (einkenni og viðbrögð)

Hvort sem þátttakendur eru með athyglisbrest, einhverfu, vel yfir kjörþyngd, komi frá fátækum heimilum, eða hvað annað sem kann að hrjá þá, þá þarf „*að hlúa að þeim og virkja styrkleika þeirra... virkja áhugasviðin, hlutverk og tækifæri. Taka á móti þeim þar sem þau eru sterkust, ekki útiloka neinn og nýta styrkleika allra*“ (Guðrún Jónsdóttir, 2012).

11.8 Kennarar/starfsmenn og reynsla

Æskilegt er að leiðbeinendur hafi brennandi áhuga á íþróttum og að starfa með unglíngum. Þeir þurfa að vera fullgildir íþróttifræðingar, íþróttakennarar eða með þjálfaramenntun. Tveir leiðbeinendur gætu kennt 10-15 unglíngum í senn. Einu sinni í viku væru þeir með skipulagðan tíma í íþróttahúsi og hinn tímann myndu þeir nota til að kynna aðrar íþróttagreinar fyrir unglíngunum, Það er mikilvægt að leiðbeinendur sinni hópnum saman. Ef annar forfallast þarf ekki að hætta við kennslu.

11.9 Aðstaða (húsnæði)

Íþróttaskólinn er til húsa í félagsmiðstöðvum, grunnskólum, íþróttahúsum grunnskólanna og hjá hinum ýmsu íþróttastofnunum eða félögum á höfuðborgarsvæðinu og úti á landi.

11.10 Fjöldi tíma í viku

Tvisvar í viku í 10 vikur í senn á hverri skólaönn.

11.11 Mat á árangri

Spurningalisti er lagður fyrir unglingana og afstaða þeirra til íþróttanna könnuð í byrjun og lok námsskeiðs til að hægt sé að meta árangur. Mikilvægt er að fylgjast vel með hverjum og einum og veita endurgjöf þegar við á.

11.12 Útskrift

Íþróttaskólinn er sérstaklega ætlaður nemendum í 8.-10. bekk. Þeir sem byrja í 8. bekk gætu allt eins verið öll þrjú skólaárin og útskrifast þá eftir 3. árið, jafnvel fyrr, hafi mér tekist ætlunarverk mitt – að vekja eða endurvekja áhuga þeirra á íþróttum.

12. Lokaorð

Er íþróttaskóli fyrir unglunga, sem hafa flosnað upp úr íþróttum, eru við það að flosna upp eða hafa aldrei stundað íþróttir, raunhæfur kostur? Þarf brotthvarf að vera endanlegt eða er hægt að snúa blaðinu við? Reynsla viðmælenda minna sannfærir mig um að það sé hægt. Þau eru hreinlega sönnun þess að íþróttaskóli af þessu tagi getur náð árangri og haft forvarnargildi.

Eygló Rúnarsdóttir hefur alla tíð haft áhuga á að starfa með unglingum. Hún segir: „*Ungt fólk fæðist og verður til. Okkar hlutverk, sem erum að vinna hjá opinberum aðilum eða félagasamtökum, er að koma krökkunum til manns með öllum tiltækum ráðum. Við eigum alltaf að hjálpa þeim að hámarka getu sína af því að þau geta nánast allt, öll, það er bara spurning með leiðina*“ (Eygló Rúnarsdóttir, 2012).

Gerður Dýrfjörð er menntaður tómtunda- og félagsmálafræðingur. Áherslur Hins hússins í tengslum við unglunga er að styrkja og styðja við þeirra hugmyndir. Þau koma með hugmyndir og starfsmenn aðstoða og veita aðstöðu. Hitt húsið hefur verið starfrækt í tvo áratugi með góðum árangri.

Björn Bjartmarz hefur starfað í áratugi með unglingum. Hann leggur sérstaka áherslu á heilbriggt líferni og góða hegðun og að unglingarnir fái verkefni við hæfi eða getu. Hann sér mikinn árangur af starfi sínu, bæði sem þjálfari, starfsmaður í félagsmiðstöð og í Forvarnardeild lögreglunnar.

Þorbjörn Jensson sér mikinn árangur af starfi Fjölsmiðjunnar, sem er vinnustaður fyrir ungt fólk sem á undir högg að sækja en hún var stofnuð fyrir 11 árum. Hann reynir að nýta getu hvers og eins og sér ótrúlegar breytingar á unglingunum, „*frá því að þú þorir ekki að gera neitt upp í það að þú treystir þér að gera hvað sem er,*“ eins og hann orðaði það (Þorbjörn Jensson, 2012).

Guðrún Jónsdóttir í Gerðubergi hefur unnið þrekvirki með því að tvinna saman kynslóðir. Unga fólkið hjálpar því gamla og öfugt. Þar eru ákveðin gildi í mannlegum samskiptum og kurteisi og virðing lykilatriði. Það sem þykir sjálfsagt nú þótti ekki sjálfsagt þegar starfið byrjaði 1983 en síðan þá hefur það vaxið gífurlega, vegna þess að „*Þú skiptir máli – allan tímann,*“ svo ég vitni beint í lokaorð Guðrúnar í viðtalinu sem ég geri að mínum lokaorðum (Guðrún Jónsdóttir, 2012).

13. Heimildir

ADHD samtökin. *Hvað er ADHD? Sótt 01.03.2012 af*

<http://www.adhd.is/is/um-adhd/hvad-er-adhd->

Asbjörn Gjerset, Kjell Haugen og Per Holmstad, 2002. *Þjálfraði*. Iðnú, Reykjavík, bls. 27, 73, 127, 129, 145, 256-265.

Álfgeir Logi Kristjánsson, 2009. *Íþróttaiðkun og brottfall úr formlegu íþróttastarfi*.

Sótt 3. maí, 2012 af

<http://www.isi.is/content/files/public/skjol/Verkefni/Hadegisfundir/2009/%C3%8D%C3%BEr%C3%B3ttai%C3%B0kun%20og%20brottfall%20%C3%BAr%20formlegu%20%C3%AD%C3%BEr%C3%B3ttastarfi,%C3%81lfgeir%20Logi%20Kristj%C3%A1nsson.pdf>

Álfgeir Logi Kristjánsson, Hrefna Pálsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir, Jón

Sigfússon, 2011. *Ungt fólk, 2011. Menntun, menning, íþróttir, tómstundir, hagir og líðan nemenda í 5., 6. og 7 bekk*. Sótt 10. maí af

http://www.rannsoknir.is/media/rg/skjol/Ungt-folk-2011_vef.pdf

Bouchard, C., Blair, S.N. og Haskell, W.L, 2007. *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.

Deci, E. L. og Ryan, R. M.,1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New Yourk: Plenum.

Dennis Swanberg & Diane Passno, 2003. *Why A.D.H.D. Doesn't Mean Disaster*.

Tyndale House Publishers, Inc. Carol Stream, Illinois, p. 31.

Edward T. Howley & B. Don Franks, 2003. *Fitness Professional's Handbook*.

Fifth Edition. Humans Kinetic, p.4.

Íþróttanámskrá Íþróttafélags Reykjavíkur, 2000. Janus Guðlaugsson. IÐNÚ, bls. 73.

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands, 2004. *Þjálfarinn sem fyrirmynd og samskipti þjálfara við iðkendur og foreldra*.

- Kompás (2009). *Handbók um mannréttindafræðslu fyrir ungt fólk* – Evrópuráðið, bls. 391-392. Sótt 01.03.2012 af http://vefir.nams.is/kompas/pdf_klippt/5.kafli/15.pdf
- Lars-Magnus Engström, Artur Forsberg, Erwin Apitzsch (ártal vantar). *Leiðbeinandi barna og unglunga í íþróttum*. Borgarprent, bls. 35-74
- Læknablaðið, 2007. Fræðigreinar – Metýlfenídat, 2007/93 825. Sótt 29.02.2012 af <http://www.laeknabladid.is/media/tolublod/1370/PDF/f01.pdf>
- Mary Delach Leonard, 2007. *Autism never goes away. It usually strikes in early childhood and becomes a lifelong disorder – bringing parents never-ending problems.*: Fourth Edition. St. Louis Post – Dispatch. Sótt 27.02.2012 af <http://search.proquest.com/docview/403083204/13543DA00FC14A39283/13?accountid=27513>
- Morgunblaðið, 2007. *Börn fátækari fólks stunda síður íþróttir*. Sótt 5. maí, 2012 af <http://www.ru.is/lisalib/getfile.aspx?itemid=12764>
- Páll Magnússon, 2007. *Ofvirkni í bernsku*. Sótt 27.02.2012 af <http://www.adhd.is/is/greinar/ofvirkni>
- PNAS, December 4, 2007. Vol. 104, no. 49, 19649–19654. *Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation*. Sótt 02.03.2012 af http://v2.nepal.is/Files/Skra_0040117.pdf
- Sólveig Sigurðardóttir, 2001. *Ofvirkni* (samantekt). <http://www.adhd.is/is/greinar/ofvirkni>
- Thomas E Brown, Ph.D, 2006. *Attention Deficit Disorder. The Unfocused Mind in Children and Adults*. Yale University Press New Haven & London.
- Thomas E Brown, Ph.D, 2005. Þýðing: Matthías Kristiansen. *Framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans. Sex hliðar afar flókens heilkennis – stutt lýsing*. Sótt 25.02.2012 af <http://www.adhd.is/is/greinar/athyglisbrestur>

Umsjónarfélag einhverfra, 2012. *Hvað er einhverfa?* Sótt 02.03.2012 af
<http://www.einhverfa.is/index.php/hvae-er-einhverfa>

Viðtal við Björn Bjartmarz, 13. apríl, 2012.

Viðtal við Eygló Rúnarsdóttur, 26. apríl, 2012

Viðtal við Gerði Dýrfjörð, 11. apríl, 2012

Viðtal við Guðrúnu Jónsdóttur, 28. mars, 2012

Viðtal við Þorbjörn Jensson, 12. apríl, 2012.

Visindavefur.hi.is. *Er offita arfgeng?* Sótt 03.03.2012 af
<http://visindavefur.hi.is/svar.php?id=5560>

Vísindavefur.hi.is. *Hvað orsakar offitu barna?* Sótt 03.03.2012 af
<http://visindavefur.hi.is/svar.php?id=6447>

14. Töfluskrá

Mynd 1: *Þættir sem ADHD truflar í framkvæmda- og hegðunarstjórn heilans*
(Heimild: Thomas E. Brown, Ph.D, 2006). Þýðing byggð að hluta á þýðingu Matthíasar
Kristiansen (adhd.is): *Sex hliðar afar flókens heilkennis á sviði atferlis – stutt lýsing*,
bls. 19.

15. Viðauki A

Spurningar sem lagðar voru fyrir viðmælendum (spurningar voru sniðnar að viðmælendum og breytt eftir þörfum):

1. Hver er bakgrunnur þinn í íþróttum og samskiptum við ungt (og gamalt) fólk?
2. Hverjar eru aðal áherslur þínar í samstarfi við unglunga (og eldra fólk)?
3. Hvernig hefur það gengið?
4. Hvernig er samstarfið við skólana í kring?
5. Hefur þú orðið var/vör við breytingar til hins betra á meðal unglunga (og eldra fólks) sem þú hefur þjálfað?
6. Hvernig hefur gengið að vinna með ólíka aldurshópa?
7. Hversu mikilvægt telur þú að unglingar (og eldra fólk) stundi íþróttir?
8. Hvað hefurðu starfað lengi?
9. Hvaðan koma krakkarnir (og eldra fólkið) sem þú þjálfar?
10. Hvernig þarf að nálgast unglunga sem er hætt við að flosni upp úr íþróttastarfi eða hafa flosnað upp?
11. Hvaða erfiðleikum hefurðu mætt í starfi? Hvað ber að varast?
12. Geturðu lýst þeim hópum unglunga sem þú vinnur mest með?
13. Hvaða krakkar hafa mest þörf fyrir íþróttaskóla eins og ég hyggst setja á laggirnar og hef lýst fyrir þér?
14. Hvernig kveiki ég áhuga þeirra (fæ þau til að prófa tiltekna íþróttagreinar)?
15. Hvernig held ég við áhuganum í gegnum einhvern tíma til að festa þau í sessi?
16. Hvaða eiginleikum þarf leiðbeinandinn að vera gæddur til að ná til unglinganna? Hvað þarf hann að kunna og geta?
17. Hvert get ég farið með krakkana í heimsókn?
18. Með hvaða íþróttagreinum er ég líklegastur til að ná til þeirra?
19. Hvernig finn ég það út?
20. Hefurðu starfað með krökkum sem eru með ADHD? Geturðu lýst því samstarfi, hvað hefur gengið vel og hvað illa? Hvað ber að varast? Hvaða íþróttagreinar henta þeim best?

21. Hefurðu starfað með krökkum sem koma frá fátækum heimilum? (sömu spurningar og í 20)?
22. Hefurðu starfað með einhverfum krökkum? (sömu spurningar og í 20).
23. Hefurðu starfað með unglingum sem þjást af offitu? (sömu spurningar og í 20).
24. Að lokum? Ertu með einhver ráð handa mér varðandi það hvernig ég ætti að bera mig að við framsetningu á íþróttaskólanum?

16. Viðauki B

Markmið félagsstarfs í Gerðubergi

Meginmarkmið:

- ❖ Að félagsstarfið verði hlýr og hvetjandi vettvangur þar sem saman fer hæfileg blanda af lífsgleði og alvöru, svo líf og saga hvers og eins fái notið sín.
- ❖ Að finna þekkingu, reynslu og hæfileikum gesta farveg innan félagsstarfsins og hvetja til frumkvæðis þeirra og sjálfstæðra athafna.
- ❖ Að skapa fjölbreytilegt umhverfi þar sem gestir geta fundið vettvang við hæfi.
- ❖ Að fyrirbyggja og draga úr félagslegri einangrun.
- ❖ Að veitt þjónusta hafi að leiðarljósi að stuðningurinn sé til sjálfshjálpar og að sjálfsákvörðunarréttur fólks sé virtur.
- ❖ Að allir hafi jafnan rétt til þátttöku í Félagsstarfinu.
- ❖ Að hver einstaklingur finni verkefni við sitt hæfi.
- ❖ Að efla hlutverk, tilgang og tækifæri gestanna.
- ❖ Að þjónustan sé ekki eingöngu hverfisbundin.
- ❖ Að aðstaða sé fyrir hendi fyrir áhugahópa og félagasamtök.
- ❖ Að í boði sé fræðsla og kynning á hinum ýmsu málum þjóðfélagsins
- ❖ Að sjálfstæði og öryggi gesta sé styrkt með ýmiss konar menningar- og listsköpun.

Í skjóli hússins er hjarta tengt öðru hjarta,

sem tákn um líf og kærleika á heimili. Þar njótum við hlýju, umönnunar, öryggis, samveru, umburðarlyndis og viðurkenningar.