



Vattenvana
segla, simma, umgås och
träna svenska

~ en metodbok om integration i föreningslivet ~



Några ord om varför vi skriver den här boken

Vi tror att föreningslivet är en fantastisk plats för integration. Vi tror på att mötas i gemensamma intressen och aktiviteter. Vi tror också att olikheter är en förutsättning för tillväxt såväl för föreningar som i samhället som helhet, och vi tror att mångfald ger så mycket mer än enfold. Vi vet att det går att bygga en plattform med aktiviteter där människor med olika bakgrunder kan mötas i det gemensamma och växa tillsammans.

Det här är en metodbok om integration inom föreningslivet. Här visar vi hur projektet Vattenvana byggdes upp och på tre år skapade mängder av aktiviteter och möten mellan människor i Göteborg.

Vi som skriver den här boken har på olika vis varit en del av arvsfondsprojektet Vattenvana under dess start och etablering. Nu delar vi med oss av det vi lärt oss. Hur du väljer att använda denna metodbok är helt upp till dig. Läs den från pärm till pärm, eller plocka ut godbitarna och applicera i din egen verksamhet.

Den här boken handlar om hur vi inom civilsamhället och i idrottsföreningar kan utveckla vårt inkluderingsarbete och integration. Vi skriver utifrån vårt perspektiv och utifrån de lärdomar vi tagit med oss från arbetet med Vattenvana. Vi hoppas att boken kan vara till hjälp för dig som delar vår uppfattning om att det finns stor potential i föreningslivet och att vi behöver bygga inkluderande föreningar och aktiviteter tillsammans.

Tack för att du läser!



Malin Enerås Sköld och Axel Krantz Vesterberg
Projektledare Vattenvana

Arvsfondsprojektet Vattenvana har drivits 2016–2019
och har finansierats av
Allmänna Arvsfonden & GKSS

Foto Mireille Rosas, Anton Klock,
Simon Haglund mfl

1 VAD ÄR VATTENVANA	6
Hur vi började	8
Våra verksamheter	9
Segling	10
Ledarintervju Ahmed Mohammad Ahmed och Yasmin Mohamed Hassan	11
Simning	12
Ledarintervju Heidi Furutorp, Freja Nordqvist och Hojatullah Rahmani	13
Sociala aktiviteter	14
Ledarintervju Sami Orlando och Ali Yaghoubi	14
Prova-på aktiviteter	16
Vidareutveckling	18
Deltagarintervju Mohammad Jalali	19
Integration i föreningslivet	20
Ledarintervju Johanna Carlsson	21
2 METOD	22
Integrerad Arena och idrottens värdegrund	23
Vattenvana - en väg till självständighet	25
Nyckelfaktorer i Vattenvana	26
Ungt ledarskap	26
Jämställdhet	26
Delaktighet	27
Olika svårighetsgrader	27
Trygghet vid vatten	27
Integration i praktiken	28
Deltagarintervju Ayan Said	29
3 STARTA VERKSAMHET	30
Innan ni börjar	30
Social hållbarhet i föreningen	30
Identifiera ett behov och skapa en vision	32
Så når vi ut	33
Kontakt med målgruppen	33
Kommunikation på lätt svenska	34
Intervju Malin Enerås Sköld	35
Normer och stereotyper	36
Våga tänka nytt!	38
Intervju Axel Krantz Vesterberg	39
Gör det enkla bra	40
TACK OCH HEJ	41
Referenser	42



Föreningslivet är en fantastisk mötesplats för människor. Personer med olika bakgrunder, från olika delar av staden och i olika åldrar kan mötas i en förening och dela ett gemensamt intresse. Det gör både idrottsrörelsen och civilsamhället till starka drivkrafter för integration. Inkludering och delaktighet är något som ska genomsyra varje förenings hela verksamhet, inte bara vara formaliteter på årsmöten eller i styrdokument. Genom att arbeta strukturerat för ökad inkludering och delaktighet i våra föreningar kan vi skapa ett levande föreningsliv där människor med olika bakgrund möts och samverkar.

Riksidrottsförbundet och MUCF har höga förväntningar och förhoppningar om att idrottsföreningar och civilsamhället ska fungera som arenor för integration[1, 2]. Våra organisationer inom idrottsrörelsen och civilsamhället ska bygga på demokrati och deltagande. Att arbeta med inkluderingsfrågor och integra-

tion är ett sätt att bli en mer demokratisk förening, som i sin tur kan bidra till att förändra attityder och skapa mångfald i samhället.

Aktiviteter och idrott kan med sina universella språk spela en viktig roll i att öka förståelsen mellan människor som kanske annars aldrig skulle mött varandra. En av många nyckelfaktorer när det kommer till integrationsarbete är att fokusera på just detta, möten. Integration är inte en ensidig process där en grupp eller individ ska anpassas till en annan. Integration handlar till stor del om att skapa strukturer för ömsesidiga möten där gemenskap och mångfald premieras.

I Vattenvana kombineras träning i simning och segling med sociala aktiviteter och språkträning i svenska. Vi har återkommande sett konkreta exempel på hur de aktiviteter vi genomfört varit arenor för möten mellan människor. I den här boken beskriver vi hur.

1

VAD ÄR VATTENVANA

Vatten finns nästan alltid nära oss i Sverige. Hav, sjöar, kanaler och floder finns i stort sett överallt och många fritidsaktiviteter är kopplade till vatten. Att ha en god vattenvana och vara simkunnig är en förutsättning för att vara säker i miljöer nära vatten och kunna delta i vissa aktiviteter.



Idén till projektet Vattenvana kläcktes i samband med en ökad rapportering om ojämlikhet kopplat till simkunnighet i Göteborg och att det fanns ett tydligt utanförskap inom många vattensporter.

I samband med ökningen av unga asylsökande år 2015 ökade behovet av simskola för ungdomar och unga vuxna. Det fanns också ett stort behov av fritidsaktiviteter som kunde bidra till integration och möten mellan nyanlända och etablerade svenskar. Detta ledde till att GKSS AccessAbility Center ansökte om projektbidrag för att starta Arvsfondsprojektet Vattenvana.

Arvsfondsprojektet har drivits 2016–2019 och de huvudsakliga aktiviteterna har varit seglingsträning, simskola och sociala aktiviteter. Efter tiden som arvsfondsprojekt kommer verksamheten att leva vidare inom GKSS AccessAbility Centers ordinarie verksamhet. Den här metodboken handlar framför allt om tiden som arvsfondsprojekt.

► GKSS

GKSS är en ideell förening vars verksamhet är inriktad på segling och anknytande verksamheter. Några inslag i verksamheten är att utbilda barn och ungdomar i segling, att utveckla talanger till elitseglare och driva en hamn i Göteborg.

► GKSS ACCESSABILITY CENTER

GKSS AccessAbility Center är en del av GKSS breddverksamhet som verkar för att göra segling tillgängligt för nya målgrupper. Seglingsträning för nyanlända och personer med funktionsvariationer är del av nuvarande verksamhet.

► ARVSFONDEN

Allmänna Arvsfonden är en statlig fond som föreningar och andra ideella organisationer kan söka projektstöd från. Projekten ska vara till förmån för barn och unga eller personer med funktionsnedsättning.

Hur vi började

Vattenvana har byggt en verksamhet utifrån de tre momenten segling, simning och språkträning. Aktiviteter inom de olika momenten har kombinerats för att skapa en bred verksamhet som tilltalar unga med olika intressen.

Verksamheten startade 2016 i Jubileumsparken, en allmötesplats med gratisaktiviteter i centrala Göteborg [3]. Prova-på segling hade sedan tidigare bedrivits här och det fanns goda möjligheter att utöka seglingen. Parken etablerades snabbt som Vattenvanas fasta punkt under sommarsäsongen. Här fanns den infrastruktur som behövdes för att driva simskola, segling och ett språkkafé utomhus.

Vår allra första aktivitet var en kombinerad kvällsaktivitet med prova-på segling och språkkafé. Varje torsdag under hösten 2016 träffades en grupp ungdomar för att träna svenska och segling tillsammans. Aktiviteten leddes av unga ledare som tillsammans med deltagarna seglade, körde motorbåt, fikade och spelade spel. Kvällsaktiviteterna med språkkafé och segling etablerades snabbt och blev en viktig del av tillvaron för ett litet antal ungdomar som hittat till den nystartade verksamheten. När hösten blev till vinter och det inte längre gick att vara utomhus flyttade verksamheten in på ett bibliotek i närheten. Där fortsatte gruppen att umgås, spela spel och träna svenska tillsammans.

Sedan starten 2016 har verksamheten fortsatt att utvecklas. Språkkaféet har växt till en etablerad aktivitet med många deltagare varje vecka. Segling och simskola genomförs veckovis på olika platser i Göteborg och många unga har lärt sig att självständigt hantera segelbåtar, livräddningsredskap och blivit simkunniga. Dessutom har vi gjort mängder av roliga utflykter och samarbeten med andra föreningar.

Våra verksamheter



Simskola, seglarskola och sociala aktiviteter har bedrivits sida vid sida under tre års tid. Alla aktiviteter som vi genomför är gratis och den utrustning som krävs finns alltid att låna. Målsättningen är att använda befintliga arenor där aktiviteterna vi ordnar redan finns. På så sätt vill vi introducera deltagarna till platser dit de själva kan söka sig på sin fritid.

Vi tror att meningsfulla fritidsaktiviteter kan vara väldigt berikande och stärkande för alla. Vi tror dessutom att gemensamma aktiviteter gör det möjligt för människor att mötas på ett naturligt sätt. Genom att samarbeta med andra föreningar och arrangera aktiviteter på allmänna mötesplatser har vi strävat efter att

Vattenvanas aktiviteter ska fungera som en introduktion till nya sammanhang och nya kontakter.

Vi ser en stor styrka i att kombinera flera aktiviteter inom samma projekt. Att skapa aktiviteter där det finns utvecklingspotential oavsett kunskapsnivå. Genom att vi erbjuder många olika aktiviteter på olika nivåer kan deltagarna fortsätta utvecklas inom flera områden. Sociala aktiviteter kan anpassas efter målgruppens förändrade behov och intressen. Inom segling och simning kan deltagarna utmanas i takt med egen utveckling. I Vattenvana kombineras segling och simning för första gången i ett gemensamt projekt med integrationsfrämjande syfte.



Segling

Vattenvana jobbar vi för att göra segling och båtliv tillgängligt för fler. Trösklarna för att börja segla är många gånger höga, vi vill sänka dem och göra det lätt att delta och lära sig grunderna. Det finns uppfattningar om att det krävs stora resurser i form av kunskap eller ekonomiska tillgångar för att kunna segla. Genom att ha gratis prova-på segling, nybörjarträning och fortsättningsgrupper har vi under projektiden introducerat många personer till segling.

SÄKRA JOLLAR FÖR NYBÖRJARE

Vattenvanas seglingsaktiviteter har genomförts på många olika platser i Göteborg och på Västkusten. Basen för verksamheten är Jubileumsparken och Långedrag, men vi har också medverkat vid, och arrangerat, många olika event där vi erbjudit prova-på segling till allmänheten.

Nybörjarsegling har genomförts med båttypen accessjolle, eller Hansa 2.3 som den också kallas [4]. Båttypen är en jolle som

är konstruerad för att göra segling okomplicerad och lättillgänglig. Accessjollen kan seglas av alla oavsett funktionsvariation, tidigare kunskaper eller vattenvana. Jollens stabila konstruktion gör att det är mycket svårt att kapsejsa (välta båten) eller ramla i vattnet. Tack vare detta har vi inte behövt kräva att deltagarna ska vara simkunniga när de deltar i seglingsaktiviteter.

Fortsättningssegling har bedrivits med något större och snabbare jollar, Topper Omega. Dessa träningar har riktat sig till simkunniga personer som först deltagit i våra nybörjargrupper. Fortsättningsträningar har genomförts i samarbete med GKSS ordinarie verksamhet.

Under projektiden har ett stort antal seglingsaktiviteter genomförts, och många barn och unga har både deltagit vid prova-på aktiviteter eller långsiktig engagerat sig i segling. Flera av Vattenvanas deltagare har utbildats till ledare och funktionärer och kan idag självständigt driva seglingsaktiviteter.

LEDARARINTERVJU

Ahmed Mohammad Ahmed och
Yasmin Mohamed Hassan



Att segla kan vara meditativt och ge utrymme för både tankar och förtroenden. Hav och sjöar är en fristad där man både kan vara den man är och upptäcka nya sidor av sig själv. Den som vågat sätta sig i en segelbåt och styra den, kanske vågar ännu mer?



Ahmed och Yasmin är aktivitetsledare i Vattenvana. De jobbar med att driva flera av aktiviteterna, bland annat segling. De berättar om verksamheten så här.

VILKA ÄR FÖRDELARNA MED DET HÄR PROJEKTET?

När man är ny i Sverige har man väldigt lite att göra och inga kontakter, här får man nya kompisar och kan hitta meningsfulla saker att göra som inte kostar pengar. Du kanske inte blir seglare, men du har provat något nytt och kan hitta andra aktiviteter som passar dig. Jag brukar säga till alla att hänga med, även om de är rädda. På samma sätt säger jag till eleverna att bara prata på, även om de inte kan språket. Här gör det inget om det blir fel, säger Yasmin.

VAD ÄR SVÅRT MED ATT LÄRA UT SEGLING?

Många är rädda och det måste vi respektera. Första gången någon är ute på vattnet är väldigt speciell. Det gäller att lyssna på varje deltagare. Sedan kan språket vara en utmaning, det är många nya främmande ord och när eleverna är lite osäkra och stressade kan det vara svårt att ta till sig information. Så vi får hitta nya tekniker för lära ut. Men eftersom vi själva lärt oss segla genom Vattenvana förstår vi deltagarna och kan prova oss fram till något som fungerar, säger Ahmed.

HAR NI NÅGRA SÄRSKILT FINA MINNEN?

Det är många, men det är något speciellt att segla med barn. På havet börjar de berätta och öppna sig om saker de funderar på. Som en tioårig kille som tyckte om en tjej i sin klass och ville ha tips om vad han skulle göra, berättar Ahmed.

VARFÖR BEHÖVS DEN HÄR VERKSAMHETEN?

Det är inte bara segling, det är så mycket mer. Här är alla lika mycket värda och ska behandlas med respekt. Som ledare lär man sig att ta ansvar och lösa konflikter. Vi har stor betydelse för andra, därför hoppas jag att projektet fortsätter och utvecklas. Jag är stolt i hjärtat över att få hjälpa människor, säger Yasmin.

Det är ett fantastiskt projekt, som inte bara skapar integration utan också jobbopportuniteter. Men även de dagar man inte jobbar här, kan man hjälpa barn och ungdomar. Det har jag tagit med mig, säger Ahmed.



Simning

Sverige är simkunnighet en mycket viktig färdighet, främst av säkerhetsmässiga skäl, men också kopplat till utbildning och fritid. För att få godkänt betyg i skolämnet idrott och hälsa krävs det att en kan simma minst 200 meter, varav 50 meter på rygg [5]. I Göteborg är simkunnigheten mycket ojämnt fördelad mellan olika stadsdelar och starkt kopplad till socioekonomisk status. Tillgänglighet till simhallar, badplatser eller simskola är inte en självklarhet i alla delar av staden. Långa avstånd eller dyra anmälningsavgifter kan utgöra hinder för att lära sig simma i Göteborg.

Statistik från MSB visar även att personer med utländsk bakgrund är överrepresenterade i Sveriges nationella drunkningsstatistik [6, 7]. Många i Vattenvanas målgrupp har sitt ursprung i länder där simundervisning inte anses vara en naturlig del av uppväxten och har därför inte lärt sig simma som barn.

TRYGG I VATTNET

Ytterligare en aspekt av simning är att det är en förutsättning

för att kunna delta i många fritidsaktiviteter. För att kunna segla, surfa eller åka på badutflykter med vänner är det en förutsättning att känna sig trygg och säker i och vid vattnet. Att inte kunna simma kan därför vara en utestängande faktor och ett hinder för etablering och integration.

Vattenvanas simskola är gratis och riktar sig till ungdomar och unga vuxna som inte kan simma. I simskolan fokuserar vi på grunderna för att alla deltagare ska känna sig trygga i vattnet och få en ökad kunskap om vattensäkerhet. På somrarna har vi haft utomhussimskola i Jubileumsparken och under resten av året har vi varit i kommunala simhallar och privatägda anläggningar.

Simskolan har varit uppdelad i grupper efter nivå, men merparten har fokuserat på träning för nybörjare för att skapa en grundläggande vattenvana. Vi har erbjudit separatistisk simskola, där killar och tjejer simmar i olika grupper, då vi upplevt att vi genom detta har nått tjejer i betydligt högre utsträckning.

LEDARARINTERVJU

Heidi Furutorp, Freja Nordqvist och Hojatullah Rahmani

Freja, Heidi och Hojatullah är simlärare och simtränare. De jobbar med simskolorna och berättar i en intervju om sina tankar om Vattenvana och simning.



För några är simskolan en förutsättning för att få godkänt betyg i idrott, för andra en plats att träffa nya människor och för somliga ett första steg till en helt ny sport.

Simskolan har plats för alla.

VAD ÄR DET BÄSTA MED SIMSKOLAN FÖR DELTAGARNA?

I Sverige är det viktigt att kunna simma eftersom du så ofta har vatten omkring dig, även i staden. Sedan är det olika, många behöver lära sig simma för betyget, för andra är det viktigaste att de får en möjlighet att träffa nya människor. För det här är ett socialt och roligt projekt. Här behöver ingen känna att man är ensam om att inte kunna, utan alla kan lära sig i sin egen takt utan någon press, säger Freja.

Simskolan är också en plats där man kan tänka på något annat, få göra något fysiskt och hitta in i föreningsliv och idrott. En tjej har till exempel börjat spela vattenpolo, berättar Heidi.

VAD HAR SIMSKOLAN BETYTT FÖR ER?

Som ledare lär man sig något nytt varje dag, säger Hojatullah. Jag känner att jag har utvecklats i rollen och idag kan jag lösa allt jag möter. Man lär sig att samarbeta med olika slags människor. Sedan blir man förstads glad när man ser hur deltagarna blir duktigare. I början vill de knappt vara med, men sedan vill de inte komma upp ur vattnet.

VAD HAR VARIT EXTRA ROLIGT?

Allt är roligt. Jag kommer att minnas det här hela livet. Men det är extra kul när eleverna övervinner en rädsla. Som när vi testade att dyka med en grupp för första gången. Det lyste om dem efteråt! De hade vågat, säger Heidi.

PÅ VILKET SÄTT GER SIMSKOLAN BÄTTRE INTEGRATION?

Det skapar gemenskap för ensamkommande och ger dem ett sammanhang istället för att hänga på stan, säger Hojatullah.

Här möts människor som annars aldrig hade träffats och vi gör en aktivitet tillsammans samtidigt som vi tränar svenska. Jag hoppas att projektet ska fortsätta och att fler städer tar efter. Jag är stolt över att vara med, avslutar Freja.





Sociala aktiviteter

Svenska språket är många gånger en viktig nyckel för integration i Sverige. Att kunna göra sig förstådd i olika sammanhang är viktigt och en god språkutveckling krävs för utbildning och jobb. Alla utrikesfödda som behöver träning i grundläggande svenska har rätt till undervisning genom skolan, eller i SFI (Svenska för invandrare) [8]. Många gånger behövs det dock mer träning i svenska än vad skolan eller SFI undervisningen kan erbjuda. Då kan civilsamhället spela en stor roll.

Genom att skapa tillfällen där människor får öva svenska utanför klassrummet, eller umgås i sammanhang där svenska är det gemensamma språket, tror vi att sociala aktiviteter kan vara viktigt för språkutveckling och integration. Vattenvana driver ett språkkafé och gör olika sociala aktiviteter som främjar språkutveckling och bidrar till att stärka deltagarna. Språkkafét har genomförts en gång i veckan på olika platser i centrala

Göteborg sedan projektet startade. I språkkafét blandas enklare aktiviteter som fika och spel med workshops eller föreläsningar på olika teman. Det kan vara föreläsningar om vattensäkerhet och livräddning, workshops för att skriva CV, ordträning eller träning i att knyta knopar.

UTFLYKTER OCH SAMARBETEN

Utöver språkkaféet så genomförs olika utflykter och samarbeten med andra föreningar. Det kan vara fiskeutflykter, skridskor, badutflykter eller museibesök. Det har varit stor efterfrågan på CV-workshops och stöttning i att komma in på arbetsmarknaden, vilket är återkommande teman i språkkaféet. Många har också velat få hjälp att lära sig cykla. Under sommarsäsongen drivs därför aktiviteten Alla-Kan-Rulla tillsammans med Jubileumsparken. Där kan alla som vill låna en cykel och få hjälp att lära sig.

LEDARARINTERVJU

Sami Orlando och Ali Yaghoubi

Umgås, cykla, spela fotboll och prata med nya människor. Att bryta främlingskap och ge hopp behöver ibland inte vara svårare än så.



Sami och Ali jobbar med många aktiviteter i Vattenvana. De vet varför verksamheten är viktig, och berättar om de sociala aktiviteterna utifrån sina egna erfarenheter.

VAD ÄR DET BÄSTA MED DE AKTIVITETER SOM VATTENVANA ORDNRAR?

Den härliga stämningen och de sociala nätverk som byggs upp. Här lär man sig inte bara att simma, segla, cykla eller prata svenska, utan får också nya kompisar och kontakter. Vi gör massor av roliga saker tillsammans. Samtidigt finns det en struktur, som i Språkkafét där man träffas varje vecka och har olika teman, säger Ali.

Det är en väldigt bra blandning av svenska och utlandsfödda ledare, där vi hela tiden lär av varandra. Aktiviteterna är meningsfulla och gör deltagarna mer självständiga. Det är en fin sak att bidra till, säger Sami.

VAD HAR VARIT EXTRA ROLIGT?

Kanske vår vecka på Kulturkalaset där vi seglade i kanalen och det blåste från alla håll samtidigt så att vi fick paddla med barnen vid Trädgårdsföreningen. Eller vår aktivitet på Volvo Ocean Race där vi hade en jättestor flamingo i vattnet, säger Sami.

Vi hade ett sommarläger i Långedrag där vi åkte ut till en ny ö varje dag. Vi simmade, lekte och gjorde allt utom att grilla, eftersom det var så torrt. Men stekt korv är också gott, konstaterar Ali.

VARFÖR BEHÖVS DEN HÄR VERKSAMHETEN?

För att det finns många nyanlända i Sverige som behöver en chans att komma in i samhället och förstå de normer och regler som gäller. Själv har jag lärt massor om landet och kulturen just här. Det finns en fin tanke och en bra pedagogik i grunden som gör att människor känner sig trygga, säger Ali.

Det här är ett fungerande verktyg för integration. Vi har förståelse för våra deltagare och kan möta dem där de befinner sig. Vi har själva varit där de är, så de kan följa i våra spår. Många gånger blir vi som storebröder som de kan vända sig till. Det är en ära att vara en del av det här. Så även om vi har andra jobb, vill vi fortfarande vara delaktiga, säger Sami.

VAD VILL NI SKA HÄNDA MED DET HÄR PROJEKTET?

Jag hoppas att det ska fortsätta. För så länge det kommer nya människor till Sverige så behövs den här sortens aktiviteter. Integration är inte någonting som blir klart på tre år. Vill vi ha färre kulturkrockar och ge människor en chans att lära sig hur samhället fungerar, så krävs arbete, avslutar Sami.

Prova-på aktiviteter

Genom att arrangera prova-på segling i stadsdelar där det inte finns någon vana att se eller hantera båtar har många människor fått en första kontakt med segling. Det har varit ett lyckat sätt att låta människor bekanta sig med båtar och många har utmanat sin rädsla för vatten genom att segla eller att för första gången gå ut på en brygga i sitt närområde.

SEGLING I BERGSJÖN

Bergsjön är en stadsdel i nordöstra Göteborg där andelen utlandsfödda är hög. Här är simkunnigheten relativt låg bland invånarna. Stadsdelen är döpt efter sjön Bergsjön som ligger mitt bland bostadsområdena. Det finns ingen seglarklubb i närheten och avståndet till havet är långt. Segling är därför inte någon speciellt populär aktivitet i Bergsjön och många har aldrig suttit i en segelbåt.

Vid våra seglingsaktiviteter i området har vi transporterat båtar till Bergsjön och arrangerat gratis prova-på segling för barn. När väder och vind varit bra har uppemot 50 barn provat att segla varje dag. Detta har engagerat hela familjer som kommit ut och provat, lärt sig om båtarna och hejat på sina barn!



Vidareutveckling

En stor del av vår verksamhet går ut på att göra det möjligt för unga att lära sig nya saker och ta ett första steg in i en förening, ett kunskapsområde eller ett nytt sammanhang.

Vår grundtanke är att stötta i inledningsstadiet och sedan backa undan, för att låta ungdomarna stå på egna ben och prova sig fram.

Vi har sett många ungdomar komma och delta på aktiviteter där de lär sig de grundläggande färdigheterna som krävs för att segla. Efter några veckor eller månader har de lärt sig tillräckligt mycket för att kunna söka jobb hos oss, praktisera eller hjälpa till som seglingsinstruktörer, aktivitetsledare eller funktionärer i seglingstävlingar. Vattenvana har på så sätt blivit en kontaktyta mellan ungdomar som är nya i Sverige och personer som är mer etablerade.



DELTAGARINTERVJU

Mohammad Jalali

Mohammad Jalali är 19 år gammal och kommer från Afghanistan. Han har varit med i Vattenvana sedan aktiviteterna startade hösten 2016. En kompis tog med honom på en av de första aktiviteterna som ordnades, en av seglingskvällarna i Jubileumsparken. Därefter fortsatte han och kompiserna att komma varje vecka. Han berättar så här om de första aktiviteterna: "Vi spelade spel och fikade. Jag träffade massa människor där och fick nya kompisar från många olika länder. Det var ungdomar som kom dit, det var viktigt för mig. Jag träffade andra i min ålder från Somalia, Syrien, Sverige och Afghanistan. Det var många människor och vi hade roligt tillsammans"

När simskolan och seglingen började var Mohammad med på nästan alla aktiviteter. Han lärde sig simma väldigt snabbt och tyckte det var roligt att vara med och hjälpa till med båtarna. Nu har han varit med som funktionär vid flera event och har precis börjat jobba som ledare. Han berättar själv att en vecka som funktionär på Marstrand var väldigt annorlunda och lärorik. "Vi pratade svenska hela tiden i en hel vecka, det är lite ovanligt för mig. Men det gjorde att jag blev väldigt mycket bättre på svenska! Vi fick jobba med barn och arrangera prova-på segling och det var väldigt roligt"

VILKET ÄR DET BÄSTA MINNET FRÅN VATTENVANA?

"Första gången vi skulle segla med fortsättningsgruppen var väldigt annorlunda och roligt. Det regnade jättemycket, nästan så att det haglade, och vi från Vattenvana var ensamma i hamnen. Ingen annan var där för att det regnade så mycket. Men vi seglade ändå. Det gick bra och var ganska lätt för vi var många som hjälptes åt. Men vi blev jätteblöta och det var väldigt spännande!"

Integration i föreningslivet

Integrationsarbete är ett brett uppdrag som kräver medvetenhet och förståelse för de strukturer som finns i våra samhällen. Det finns ett flertal grupper i Sverige som på grund av olika normer och strukturer riskerar utanförskap. I MUCFs rapport om ungas sociala inkludering framkommer att så många som 50 % av Sveriges unga inte känner sig inkluderade i samhället [2]. Många grupper omnämns som speciellt utsatta och i riskzonen för utanförskap. Riksidrottsförbundets statistik visar även att unga utlandsfödda är den grupp som till lägst grad deltar i organiserad föreningsidrott i Sverige [9]. I Vattenvanas verksamheter har vi jobbat aktivt för att sänka trösklarna för deltagande i aktiviteter och vi strävar efter att deltagarna ska få ökad kunskap om samhället genom att delta, vilket kan bidra till ökad social inkludering.

Inom Vattenvana har arbetet för social inkludering fokuserats på nyanlända eller asylsökande barn och unga. Att bedriva integrationsarbete för en viss målgrupp kräver kännedom om gruppen och vilka strukturella hinder de kan möta i sin vardag. Under Vattenvanas projekttid har målgruppen mött många utmaningar, då förändrad lagstiftning och praxis inom asylmottagande inneburit stora förändringar i gruppens livssituationer. Förändrade boendesituationer, nya regler gällande uppehållstillstånd och arbetstillstånd har försvårat hållbar integration (källa här?). För att främja målgruppens sociala inkludering och integration i samhället krävs därför ett nätverk av flera aktörer som kan samverka. [2].

LEDARARINTERVJU

Johanna Carlsson

Att känna samhörighet och utvecklas i en aktivitet kan betyda mycket för att skapa en fungerande vardag.



Johanna Carlsson är 25 år och har jobbat med Vattenvana nästan sedan starten för snart tre år sedan. Under åren har hon jobbat i nästan alla aktiviteter och är ett bekant ansikte för många deltagare. Numera är hon också projektkoordinator för verksamheten och jobbar med administration av simskolan och andra aktiviteter. Idag är det en självklarhet för Johanna hur bra aktiviteter arrangeras, eller hur ett språkkafé ska fungera, men hon säger att det inte alltid varit så.

"Första gången jag skulle vara ledare på ett språkkafé hade jag panik över vad vi skulle göra. Jag ville skapa bra kontakt med deltagarna men visste inte hur. Jag var nog nervös eftersom jag inte varit ledare på något språkkafé tidigare och inte heller jobbat specifikt med nyanlända ungdomar innan – men det gick ju bra!"

På frågan varför hon tycker att Vattenvana är ett viktigt projekt så svarar hon att det finns många anledningar. Simkunnighet är en viktig faktor för att få betyg i idrott och hälsa, och fritidsaktiviteter är viktigt för att må bra och ha en fungerande vardag. Hon nämner också att civilsamhället är en viktig faktor för integration i Göteborg, som kan upplevas som en väldigt segregerad stad.

"Vattenvana skapar enligt mig en plats där samhörighet och personlig utveckling står i centrum både för oss ledare och för deltagare. Vattenvana har gjort att jag har fått många nya vänner och lärt mig hur olika ens liv kan se ut i Göteborg"

Hon berättar att projektet är viktigt och påverkar framtiden för deltagarna, men också för henne själv.

"Innan jag började arbeta med Vattenvana hade jag ingen aning om vad jag vill jobba med i framtiden. Men efter att jag började blev jag inspirerad att jobba med människor och inspirerad att söka till socionomutbildningen. Nu pluggar jag tredje terminen, så det här projektet har definitivt påverkat mig och min framtid också".

Jag trivs väldigt bra med att göra det vi gör. Efter en arbetsdag så kommer jag alltid hem glad eftersom det är så givande. Att göra roliga aktiviteter och träffa härliga människor är ju drömjobbet!

Integrerad Arena och idrottens värdegrund

2

I detta kapitel beskriver vi den metod vi arbetar med i Vattenvana. Här konkretiserar vi de viktigaste delarna i vårt arbete utifrån våra mål och de resultat vi nått under vår tid som arvsfondsprojekt.

METOD

Vattenvanas metod bygger på att genomföra aktiviteter för och tillsammans med ungdomar, med utgångspunkt i deras intressen och behov. Vi blandar kravlösa aktiviteter som språkkafé med mer utmanande som segling och simskola. Det ska finnas aktiviteter för alla, oberoende av tidigare vattenvana, språkkunskaper eller befintligt nätverk i Göteborg. Några av framgångsfaktorerna i Vattenvana är att gränserna mellan ledare och deltagare är relativt diffusa, att det finns en pålitlighet i aktiviteterna och att alla ska kunna delta oavsett tidigare kunskap.

Den metod som Vattenvana byggt sin verksamhet på är en modifiering av metoden Integrerad Arena [10]. Grundtanken i metoden är att människor med olika bakgrunder och förutsättningar kan mötas i en gemensam aktivitet utifrån ett gemensamt intresse.

Genom att skapa aktiviteter där deltagarna kan träna sina färdigheter i simning och segling tror vi att det är möjligt att nå vår vision om att bygga ett samhälle där fler personer har en aktiv och meningsfull fritid, vilket motverkar utanförskap och möjliggör integration.



Grundpelarna i metoden Integrerad Arena är att driva öppna aktiviteter som är tillgängliga för alla och att lägga extra resurser på att nå grupper i utanförskap. Riksidrottsförbundet har presenterat statistik som visar att unga utlandsfödda är den grupp i Sverige som i lägst grad tar del av organiserad föreningsidrott [9]. Därför tror vi att föreningslivet behöver lägga extra resurser på att säkerställa att alla har möjlighet att delta i samma utsträckning. Vattenvanas metod är inspirerad av Integrerad Arena och utformad för att göra aktiviteter tillgängliga för unga nyanlända och unga som befinner sig i asylprocessen.

Integrerad arena syftar till att skapa verksamheter som är öppna, anpassade och tillgängliga för alla. Utifrån den metoden har Föreningen Passalen byggt en verksamhet för barn och unga

med funktionsvariationer och vi har funnit att med vissa modifieringar går det även att applicera på andra målgrupper som riskerar socialt utanförskap.

GLÄDJE OCH DELAKTIGHET

Inspiration till Vattenvanas arbetssätt är också hämtad från Riksidrottsförbundets vision om idrottens värdegrund. Den består av fyra fundament: glädje och gemenskap, demokrati och delaktighet [11]. Dessa värdeord är centrala inom Vattenvanas verksamhet. Vi strävar efter att bygga en verksamhet där deltagarna känner glädje och gemenskap med gruppen, men också har möjlighet att påverka verksamheten på både lång och kort sikt.

Utifrån Integrerad Arena och idrottens värdegrund har vi tagit fram en trestegsmodell för Vattenvanas metod. Modellen visar vilka mekanismer som kan leda till ökad integration i projektets olika steg.

1

FRÅN UTANFÖRSKAP TILL SAMMANHANG OCH MENINGSSKAPANDE

- ▶ Första kontakten med verksamheten
- ▶ Bryter isolering och ensamhet
- ▶ Deltagaren får ett sammanhang i Vattenvana
- ▶ Verksamheten blir meningsskapande i deltagarens vardag
- ▶ Intresse för nya aktiviteter byggs upp

2

FRÅN SAMMANHANG TILL LEDARSKAP

- ▶ Kontinuerligt deltagande bygger vidare sammanhang
- ▶ Ökad språkutveckling
- ▶ Självförtroende och initiativtagande växer genom aktiviteter
- ▶ Kunskapsutveckling i aktiviteterna
- ▶ Möjligheter till ledarskap och funktionärskap

3

FRÅN VATTENVANA TILL SAMHÄLLET

- ▶ Färdigheter genom Vattenvana skapar nya möjligheter
- ▶ Inspiration och mentorskap
- ▶ Kontaktytor för jobb eller studier
- ▶ Tilltro till den egna förmågan



VATTENVANA – en väg till självständighet

Under de år vi bedrivit verksamhet har vi många gånger sett Vattenvanas deltagare utvecklas på ett fantastiskt sätt. Det är ett privilegium att få vara en av de aktörer som stöttar nyanlända och asylsökande unga i deras etablering i samhället. Under den första perioden i Sverige, eller i Göteborg, upplever många unga ett utanförskap och en isolering. Att ha en aktiv fritid med meningsfulla aktiviteter har visat sig vara en av flera viktiga faktorer för att motverka post-migratorisk stress och psykisk ohälsa [12].

Vattenvana arbetar med att nå unga som riskerar eller befinner sig i socialt utanförskap och därför är måendet i målgruppen en viktig fråga att ta hänsyn till. Genom att ha uppsökande verksamhet som sprider information i skolor, boenden eller andra föreningar och sammanhang når vi ungdomar som annars kanske inte hade hittat till oss. Den första kontakten med Vattenvana syftar till att bryta ensamhet och utanförskap och börja skapa en känsla av sammanhang.

ÖKAT SJÄLVFÖRTROENDE OCH PERSONLIG UTVECKLING

Psykisk ohälsa bland unga nyanlända är utbredd och det finns

en mängd förklaringsfaktorer till detta [12]. Vattenvana arbetar för att motverka detta. Den första perioden i Vattenvana eller någon annan organisation kan syfta till att bryta isolering och utanförskap och börja etablera en känsla av sammanhang i aktiviteter. Att ta del av ett positivt och meningsfullt sammanhang kan bli ett nyttigt inslag i vardagen där en kan träffa vänner och alltid känna sig välkommen. Genom att fortsätta och delta i aktiviteterna över längre tid utvecklar deltagarna sina kunskaper. Ökade färdigheter inom simning, segling, svenska eller något annat leder i sin tur till ökat självförtroende. För de personer som vill och har nått en nödvändig kunskapsnivå finns möjlighet att fortsätta utvecklas genom att vara ledare eller funktionär i Vattenvana, eller i något av de sammanhang där vi verkar.

De som deltar i Vattenvanas aktiviteter stärks inom olika områden och kan över tid få stöttning i processen att bygga upp de färdigheter som behövs för vidare etablering i samhället. Genom att delta i de olika verksamheterna får deltagarna möjlighet att utvecklas både kunskapsmässigt och på ett personligt plan.



Nyckelfaktorer

Ungt ledarskap, jämställdhet, delaktighet, aktiviteter med olika svårighetsgrad och möjlighet att bearbeta rädsla är nyckelfaktorer i Vattenvanas metod och arbetsmodell. I följande avsnitt berättar vi kort om hur vi jobbat med dessa områden.

UNGT LEDARSKAP

En viktig komponent i Vattenvanas metod är att arbeta med unga ledare som deltar i aktiviteterna tillsammans med målgruppen. Ledarna har en viktig roll i att bygga relationer med deltagarna och skapa en känsla av sammanhang och gemenskap. Ledargruppen i Vattenvana består av ungdomar med olika bakgrund. Flera av dem har börjat som deltagare i någon av våra aktiviteter och därefter tagit steget vidare och anställts som ledare. När vi har utvärderat vår verksamhet tillsammans med deltagarna är det nästan alltid relationerna till andra deltagare och ledare som framhålls som det viktigaste i Vattenvana. Att bygga kompisrelationer eller mentorskap med ledarna kan ge viktiga influenser som vidgar perspektiv. Mångfalden i ledargruppen och deras varierande profiler gör att många kan hitta en vän eller förebild.

JÄMSTÄLLDHET

I Vattenvana har vi arbetat strukturerat för att nå en jämn könsrepresentation och en jämställd miljö i aktiviteterna. Genom att aktivt jobba med ett jämställt och främjande ledarskap har vi utvecklats och åstadkommit en jämnare könsfördelning i aktiviteterna och en miljö där både killar och tjejer trivs och utvecklas.

Vi har valt att arrangera vissa aktiviteter som enbart riktar sig till personer som identifierar sig som tjejer. I simskolan har vi till exempel sett ett stort värde i att erbjuda separatistiska grupper då det dramatiskt har ökat deltagandet bland unga tjejer. Genom att erbjuda både separerade aktiviteter och blandade grupper har vi totalt sett ökat antalet tjejer bland deltagarna. Därtill har

vi märkt en successiv överföring från de separatistiska aktiviteterna till de blandade och över tid har fler tjejer börjat delta även i de blandade aktiviteterna. Att jobba med jämställda aktiviteter handlar givetvis om mer än att nå en jämn könsfördelning, men vi tror att det är en viktig del av arbetet.

DELAKTIGHET

I Vattenvana skapar och genomför projektledningen och de unga ledarna aktiviteter i samråd med deltagarna. Att deltagarna kan påverka vilka aktiviteter som görs och hur de genomförs är viktigt, och är en naturlig del av verksamheten. Vi blandar programlagda aktiviteter där det finns en tydlig struktur med friare aktiviteter där det finns mer möjlighet att påverka.

Av säkerhetsskäl genomförs merparten av aktiviteterna i simskola och seglarskola enligt fasta rutiner, men i den övriga verksamheten finns stora möjligheter att påverka innehållet. Ledargruppen försöker alltid vara lyhörda för deltagarnas åsikter och syn på aktiviteterna. Vi gör också regelbundna utvärderingar med deltagarna för att lyfta deras åsikter och låta dem påverka utvecklingen av verksamheten.

OLIKA SVÅRIGHETSGRADER

I Vattenvana har vi jobbat mycket med att blanda aktiviteter av olika svårighetsgrad. Det finns något för alla, oavsett om de är nybörjare eller kommit lite längre. Vi har drivit simning och seglingsaktiviteter där kraven för deltagande har varit väldigt låga och andra aktiviteter där det krävts lite mer.

Vi har under projektets gång träffat ungdomar som behövt en språngbräda till något nytt och andra som mest behövt en

soffa att sitta i. Därför kombinerar vi kravlösa aktiviteter med mer utmanande. Språkkafé och sociala aktiviteter har låga trösklar för deltagande, medan seglingsaktiviteter och simskola ställer något högre krav. Men även i dessa aktiviteter finns det möjlighet att delta utan allt för stora utmaningar. Det är aldrig ett krav att våga gå ut i en båt eller på en brygga för att delta i en aktivitet. Det går lika bra att vara med och dricka en kopp kaffe, äta en riskaka och umgås på land. Alla som har varit nyfikna har fått möjlighet att segla, köra motorbåt och lära sig grunderna. De som har blivit mer intresserade har blivit uppmuntrade att gå vidare in i olika fortsättningsgrupper och nya sammanhang.

TRYGGHET VID VATTEN

Flera deltagare som varit med i våra vattenaktiviteter har initialt kämpat med en vattenrädsla grundat i tidigare vattentrauma eller en ovana vid vatten. Genom att ha bra säkerhetsrutiner och hög ledartäthet vid alla vattenaktiviteter har vi skapat trygga miljöer och rutiner så att fler ska känna sig trygga och vilja delta. Många ungdomar är osäkra eller rädda för vatten första gången de kommer till en aktivitet, men vill gärna prova och utmana sig själva. Då lägger vi stor vikt vid att skapa ett socialt sammanhang där de kan känna gemenskap och trygghet innan de utmanar sina rädslor.

Eftersom aktiviteterna bedrivs tillsammans med ledare och deltagare och det finns möjlighet att delta i aktiviteter av olika svårighetsgrad kan ungdomarna successivt utmana sin vattenrädsla och utvecklas inom både segling och simning.

Integration i praktiken

Vår verksamhet och metod går ut på att arbeta med praktisk integration genom de olika aktiviteter som vi bedriver. Vi tror att vi kan göra störst skillnad genom att skapa verksamheter där människor möts och utvecklas. På så sätt tror vi också att vi kan påverka i samhällsutvecklingen på bredare plan. Att bedriva renodlat påverkansarbete eller opinionsbilda kring integration och asylrätt ligger utanför ramarna för vår verksamhet. Genom att bedriva en verksamhet där deltagarna kan få nya kontakter, mer kunskap och ett ökat välmående jobbar vi med integration i praktiken.



DELTAGARINTERVJU

Ayan Said

Ayan Said är 20 år gammal och pluggar på Komvux i Göteborg. Hon har varit en aktiv besökare på Vattenvanas aktiviteter i drygt ett år och deltar i simskolan, språkkaféet och seglingen på sommaren. Ayan hittade först till Vattenvana genom språkkaféet, som en annan organisation tipsade henne om. Hon förstod snabbt att det också fanns möjlighet att gå i simskola och anmälde sig till en grupp direkt. Hon berättar att första tillfället i simskolan var väldigt nervöst. Hon var orolig att inte hitta dit och lite nervös för vad som skulle hända i simhallen.

Trots nervositeten gick första lektionen bra. Idag stortrivs Ayan i simskolan och tycker om att simma och bada. Under året som gått har hon övat upp sin förmåga och sitt självförtroende i simhallen. Hon vill fortsätta träna och trivs i gruppen hon simmar med. Det är roligt och bra träning, säger hon.

VAD TYCKER DU OM ATT GÖRA PÅ FRITIDEN?

"Jag tycker om att träffa kompisar och göra aktiviteter. Det är viktigt att vara aktiv och röra på sig, på min fritid spelar jag också innebandy med mina kompisar. Jag har också gått på Vattenvanas cykelskola några gånger för att träna cykling. Jag behöver öva mer på balansen, men jag tror att jag kommer kunna cykla i sommar. Det blir kull!"

3

I detta sista kapitel vill vi ge konkreta tips till dig som vill starta en liknande verksamhet. Just sådant vi själva hade behövt när vi startade vårt projekt. Det är inte en komplett handbok i projektledarskap eller integration, men vi tror att våra erfarenheter kan vara till hjälp i föreningslivet

STARTA VERKSAMHET

Alla projekt är olika, men det finns några saker vi tror är viktiga att ha med sig redan från början, oavsett varifrån en verksamhet startar.

Först och främst, fastna inte i planeringen! Det går att planera allting i minsta detalj, men det kommer ändå inte bli som ni tänkt er vid första aktiviteten. Lägga ribban för vad som ska göras på en genomförbar nivå och använd inte för mycket tid till detaljplanering. Börja enkelt och låt projektet utvecklas över tid. Bestäm ett ramverk för aktiviteterna och låt sedan deltagarna fylla innehållet.

Låt delaktighet och inkludering vara era ledord redan från början, oavsett om ni ska utveckla en helt ny verksamhet eller förändra en befintlig. Låt er målgrupp vara med från start genom att forma en referensgrupp som får påverka hur projektet planeras. Genom att förbereda både arrangörer och deltagare på vilka förväntningar ni har på delaktighet och inkludering under aktiviteterna ökar ni förutsättningarna att nå dit när aktiviteterna genomförs.

Social hållbarhet i föreningen

Arbetet med social hållbarhet och inkludering i föreningslivet kan inte reduceras till ett projekt, det är något som föreningen måste jobba med hela tiden. Det räcker inte att ha ett enskilt projekt som jobbar med sina frågor avskilt från resten av verksamheten. Försök att påverka hela föreningen så att alla förstår innebörden av social hållbarhet. Ett långsiktigt mål kan vara att inkludering och integration ska bli konkreta mål som alla i organisationen kan arbeta med. I allt från rekrytering av personal, ledare och förtroendevalda till kommunikation och annonsering kan det sättas mål för social hållbarhet.



Identifiera ett behov och skapa en vision

Under inledningen av arbetet med Vattenvana utgick vi från den utmaning och det behov som vi såg i samhället. Efter inflödet av unga asylsökande år 2015 fanns det ett stort behov av plattformar för integration och möten mellan nyanlända och etablerade unga i Göteborg.

Vi visste att vattennära aktiviteter var extra svårtillgängliga för målgruppen på grund av ekonomiska barriärer och krav på tidigare kunskap. Simkunnigheten var låg i målgruppen och ett flertal hade upplevt tidigare vattentrauma, vilket påverkade möjligheterna att delta i vattenaktiviteter och vattensport.

Vi såg ett stort behov att öka simkunnigheten i målgruppen och samtidigt en möjlighet att bryta utanförskap. Simkunnighet visade sig vara en viktig fråga både för en aktiv fritid, men också för att få godkända betyg i skolan. Utifrån detta behov utformade vi Vattenvanas aktiviteter. Genom att skapa gratis simskola och seglarskola i öppna mötesplatser tror vi att vi kan öka simkunnigheten i målgruppen och samtidigt bidra till att Göteborg kan upplevas som tryggare, och mer tillgängligt för alla.

Arbetet med att starta en ny verksamhet, eller utveckla en

befintlig, bör ha sin grund i ett befintligt behov. Undersök vilka utmaningar som möter den målgrupp som ni vill verka för och ta hjälp av målgruppen för att fundera på lösningar.

SÄTT MÅL

Vi tror att förändringsarbete börjar med att sätta mål. Genom att sätta mål skapas en gemensam riktning om hur integration och delaktighet skapas. Med tydliga mål finns dessutom något att utvärdera resultaten mot. Tänk på att sätta både kvalitativa och kvantitativa mål så att det blir tydligt hur ni vill jobba med både planering och innehåll i aktiviteterna.

Kvantitativa mål kan gälla exempelvis hur många aktiviteter som ska genomföras under en given tidsperiod. Det kan också handla om vilken målsättning en har gällande deltagarantal eller könsfördelning i olika aktiviteter. En kan också sätta mål gällande hur många deltagare som ska ha lärt sig en viss färdighet genom projektet. För kvalitativa mål så vill en fokusera på vad aktiviteterna ska innehålla och vilken känsla ni vill att deltagarna ska ha under aktiviteterna och efteråt när de är klara.

▼
BEHOV
Ökad vattenvana
Bryta utanförskap

▼
VERKTYG
Simskola
Seglarskola
Språkkafé

▼
VISION
Ökad integration

Så når vi ut



Det första steget i förberedelserna för att starta och driva fritidsaktiviteter är att precisera vilka som ska delta i aktiviteterna. Ibland kanske alla är välkomna och vem som helst får komma utan krav på anmälan eller annat. I andra aktiviteter kan det vara mer styrt vem eller vilka aktiviteten riktar sig till.

KONTAKT MED MÅLGRUPPEN

Att tidigt komma i kontakt med målgruppen, vilka de än är, är av yttersta vikt för att komma igång med en verksamhet. Redan i planeringsstadiet behöver målgruppen bjudas in för att kunna påverka och ta del av utformningen av projektet. Under starten av Vattenvana kontaktade vi andra föreningar och skolor som hade mycket kontakt med vår målgrupp för att de tidigt i processen skulle få möjlighet att påverka hur simskola och övriga aktiviteter utformades. Under projektets gång har verksamheten mer och mer etablerats och ungdomarna söker sig numera till verksamheten själva utan stöttning från personal, stödpersoner eller liknande.

ATT NÅ MÅLGRUPPEN

- Rör er där målgruppen rör sig. Besök föreningar, skolor, boenden eller andra organiserade platser där målgruppen rör sig i sin vardag. Kom till dem innan ni ber dem komma till er.
- Kommunicera enkelt och tydligt. Tänk på att alla ska förstå vad du säger, ta hjälp av bilder och filmer. Prata på enkel svenska.
- Fråga målgruppen vad de är intresserade av, kan du göra något för att möta det intresset? För att ni ska kunna erbjuda aktiviteter som är relevanta för deltagarna måste ni fråga vad de är intresserade av att göra.
- Skapa mervärde genom att erbjuda intressanta och relevanta aktiviteter som målgruppen vill vara med på.
- Var synliga i sociala medier. Om ni jobbar med unga personer så är sociala medier ett av de främsta verktygen för att sprida information. Ta reda på vilka plattformar era målgrupper använder och lär känna dem där!

Kommunikation på lätt svenska

För att skapa lyckade aktiviteter där alla kan delta på lika villkor är det viktigt med fungerande kommunikation. Både i skriven form och när ni pratar i aktiviteter. Här finns några av våra bästa knep för kommunikation på lätt svenska.

- Tänk på att prata långsamt. Är du för snabb så flyter orden lätt ihop och det blir svårt för den som lyssnar.
- Undvik långa meningar. Dela hellre upp ditt budskap i flera korta meningar.
- Använd enkla och inkluderande ord. Säg exempelvis "rast" i stället för "bensträckare"
- Undvik ordspråk och engelska låneord. Att förstå innebörden av ordspråk kräver avancerade kunskaper i svenska.
- Kroppsspråk underlättar! Genom att peka eller gestikulera kan en förmedla mycket. Visa med din egen kropp om du kan.
- Använd hjälpmedel! Visa bilder, filmer eller illustrationer när du pratar. Förbered bilder, eller var kreativ i stunden och rita, googla efter bilder på telefonen eller använd dig av översättningsappar.

LEDARINTERVJU

Malin Enerås Sköld

Malin har varit projektledare för Vattenvana sedan verksamheten startades 2016. Hon jobbade med att starta all verksamhet under dess första år, och har sedan dess framförallt varit engagerad i simskolan och seglingsaktiviteterna.

VAD HADE DU FÖR FÖRVÄNTNINGAR NÄR VATTENVANA STARTADES?

Jag hade en del erfarenhet av integrationsprojekt i andra föreningar, och en teoretisk grund som jag byggde mina idéer på. Jag plockade russin ur kakan från andra projekt som jag visste fungerade väl och provade att implementera en del egna idéer. Jag hade verkligen stora förväntningar på att vi skulle kunna bygga en bra verksamhet men ville testa lite olika modeller. Givetvis fanns det ett mått av nervositet när vi skulle sätta igång, framförallt simskolan. Det var dock en trygghet att veta att det fanns finansiering för tre år. Det gav möjlighet att låta de bästa idéerna och strukturerna växa fram över tid.

NÄR ÄR DU SOM MEST STOLT ÖVER PROJEKTET?

När jag ser den resa och utveckling som många av våra deltagare gjort med stöttning av Vattenvana. För tre år sedan träffade vi många ungdomar som var osäkra i och runt vatten, idag är många av dem simkunniga och kan segla och köra motorbåt självständigt.

Vi har också en väldigt fin stämning i projektet. Vi gör ofta aktiviteter som kräver samarbete och det finns verkligen en vilja att hjälpas åt hos alla som är med i aktiviteterna.

HUR HOPPAS DU ATT FRAMTIDEN SER UT FÖR PROJEKTET?

Jag tror att det finns ett behov av Vattenvana under lång tid framöver och jag hoppas att vi har möjlighet att driva verksamheten vidare så länge behovet kvarstår. Föreningslivet är en jättebra arena för integration och utveckling och jag tror att Vattenvana kan fortsätta vara en viktig aktör för unga ett bra tag framöver.

Jag är också glad om vi kan fortsätta förändra bilden av vem som kan vara seglingsinstruktör eller simlärare. Det finns gamla strukturer och stereotyper som hindrar människor att hitta till vissa idrotter och aktiviteter. Vi har påbörjar arbetet med att bryta upp med vissa av dessa stereotyper, men där krävs ett långsiktigt arbete.



Normer och stereotyper



Att skapa ett inkluderande klimat där alla känner sig viktiga och välkomna är ett ständigt pågående arbete som måste göras på alla nivåer i ett projekt eller en förening.

Föreningar är inte isolerade öar som är fria från samhällets övriga normer. Vi får inte tro att de osynliga normer och stereotyper som präglar det övriga samhället inte gäller hos oss inom föreningslivet. Vi skriver den här boken för att både vi, och ni som läser, ska säkerställa att våra föreningar bryter upp negativa normer och undviker att reproducera befintliga stereotyper. Genom att föra ett aktivt ledarskap som fokuserar på inkludering går det att skapa aktiviteter där alla känner sig välkomna och har plats att utvecklas.

ÄR ALLA VÄLKOMNA?

Det finns mängder av strukturer som omger olika idrotter och fritidsaktiviteter. Hur mycket olika aktiviteter kostar, eller hur nära en har till aktivitetsplatsen till exempel. Segling och vattensport har många gånger relativt höga trösklar för deltagande, både i form av kunskapskrav och ekonomiska resurser. Detta tror vi har reproducerat stereotyper om vem som kan segla, vara simtränare eller köra motorbåt. Vi har jobbat med att göra upp med dessa normer och stereotyper på många sätt; men framförallt har vi fokuserat på att skapa aktiviteter där alla är välkomna, trivs och får möjlighet att utvecklas.

Vilka personer tar plats och blir lyssnade på?

Vilka personer trivs bäst här?

Vilka personer söker sig till verksamheten?

Vilka strukturer påverkar vilka som känner sig välkomna och trivs?

Vad gör att vissa känner sig osäkra eller ovälkomna i verksamheten?

Vilka personer får möjlighet att leda och fortbildas här?

Genom att kontinuerligt analysera våra aktiviteter utifrån dessa frågor har vi fått en nyanserad bild av vilka personer som söker sig till våra aktiviteter och vilka som kanske inte gör det. Med det som grund har vi arbetat för att skapa utrymme för fler personer att delta och känna ägandeskap i aktiviteterna. Genom att fokusera på potential snarare än erfarenhet har vi skapat verksamheter som utmanat stereotyperna, där deltagare och ledare förvånat både sig själva och andra med sin kapacitet.

DU GÖR SKILLNAD

Du som läser det här är antagligen ledare i din organisation eller förening. Du kan göra stor skillnad genom att tänka på ditt eget agerande och ledarskap. Hur bidrar du till att din organisation värdesätter delaktighet och inkludering? Fundera över vilka stereotyper och normer som finns i det sammanhang där ni verkar och hur ni kan arbeta för att motverka att de reproduceras i er förening?

Våga tänka nytt

Vattenvana har många gånger blivit ifrågasatta för att vi bedriver seglarskola med personer som inte uppfyller de konventionella kraven på simkunnighet. Men vi har inte tvivlat på att det har varit rätt väg för oss! Flera gånger har vi fått göra modifieringar kring vårt beslut att inte kräva simkunnighet och vi har gjort andra säkerhetsåtgärder för att skapa trygga aktiviteter. Men, vi har i slutändan alltid återkommit till vikten av att sänka trösklarna för att delta i våra aktiviteter. Alla ska få möjlighet att njuta av en båttur på sjön! Eftersom vi har sänkt kraven på simkunnighet har vi istället behövt ha höga krav på säkerhetsutrustning och säkerhetsmedveten personal. Flytväst, anpassade båtar och tydliga regler om hur en betar sig vid vatten har gett oss möjlighet att bedriva seglingsträning och prova-på verksamhet för människor som annars inte kommit i kontakt med båtlivet.

SÄNK TRÖSKLARNA

Trösklarna in i olika idrotter eller aktiviteter är förstås olika, men generellt finns alltid något sätt att anpassa verksamheten så att fler personer kan delta utifrån sina förutsättningar. Språkkrav eller specifika kunskapskrav kan vara utestängande för människor som har annan bakgrund än de normativa utövarna av en sport eller aktivitet.

Tänk en extra gång innan förkunskap eller tidigare erfarenhet krävs för att delta i en verksamhet. Är det stereotypa normer som lett fram till kraven som ställs, eller är de nödvändiga?



LEDARINTERVJU

Axel Krantz Vesterberg

Axel är projektledare i Vattenvana. Han har mångårig erfarenhet av att arbeta med barn och ungas fritid och brinner för att skapa integration och nya möten mellan människor.

VAD TYCKER DU ÄR STYRKAN I VATTENVANA?

Första gången jag hörde om Vattenvana tyckte jag det var ett strålande initiativ och ville såklart vara med. Då var det framförallt kombinationen av simskola och segling och möjligheterna till att skapa nya möten mellan människor som väckte mitt intresse och nyfikenhet. Nu tycker jag det finns så många styrkor utöver det. Gemenskapen, engagemanget och bemötandet hos alla personer i projektet inte minst. Det är alla personer som varje vecka deltar, leder aktiviteter och engagerar sig på olika sätt, som i slutändan är viktigast och gör projektet lyckat.

NÄR ÄR DU SOM MEST STOLT ÖVER PROJEKTET?

När jag ser de kunskaper och färdigheter vi lyckats bygga upp i aktiviteter, bemötande och pedagogiska tillvägagångssätt och när deltagare lyckas med olika saker som de inte kunde tidigare. Det kan vara att ta de första simtagen, använda en ny knop, eller att kunna köra motorbåt och segla. Det är stort! Men också att se hur vår starka värdegrund gör ledarna trygga i sina roller. De vågar ifrågasätta, utveckla sitt ledarskap och lära av varandra. Här är alla lika mycket värda och alla ska få ha inflytande. När det fungerar blir jag stolt.

HUR HOPPAS DU ATT FRAMTIDEN SER UT FÖR PROJEKTET?

Självklart hoppas jag på en långsiktig fortsättning för Vattenvana. Det finns många bra integrationsprojekt, men vår metod och kombination av aktiviteter är unik och behövs. Att jobba med simning, segling och sociala aktiviteter är en bra kombination. Vi kan möta individer på olika nivåer och vara en stöttepelare för integration i Göteborg. I Vattenvana ser jag unga engagerade människor som driver saker framåt. Det är ett arbete som borde få chansen att sprida sig till många fler.





TACK OCH HEJ!

Arvsfondsprojektet Vattenvana tar slut i augusti 2019.

Då börjar ett nytt kapitel för Vattenvana och vi tror och hoppas att vi kan fortsätta bedriva vår viktiga verksamhet även efter tiden som arvsfondsprojekt.

Gör det enkla bra

Vi har ofta trott att deltagarna gillar Vattenvana för våra båtar, våra spännande aktiviteter eller kunskapen de får med sig. Vi har för det mesta haft fel. När vi frågar visar det sig att det är relationerna och gemenskapen som får deltagarna att komma tillbaka vecka efter vecka.

Du behöver alltså inte extremt mycket resurser eller kunskap om någon specifik aktivitet eller metod. Det handlar om att ha ett sammanhang och en gemenskap. Om att träffa kompisar. Om att ha någon att snacka med. Börja med det enkla. Säg hej och prata lite med alla, var uppmärksam så att ingen hamnar utanför. Det är inte speciellt svårt.

Vi har precis skrivit en metodbok om hur vi har jobbat med simning och segling, men det är egentligen mest verktyg som kan bytas ut mot andra aktiviteter. Du kan göra samma sak i din förening, scoutkår eller skola. Börja med att vara en bra kompis och gör det enkla bra.

Till alla som varit med

Vi vill tacka alla som hjälpt oss att bygga upp en fantastisk verksamhet under dessa år. Tack till alla ledare och deltagare som skapat grymma aktiviteter och skrattat tillsammans med oss! Tack till Arvsfonden och alla organisationer som vi samarbetat med. Vi vill också rikta ett stort tack till alla på GKSS och Passalen för härlig inspiration!

REFERENSER

1. Riksidrottsförbundet. Idrott för nyanlända. 2017 [2019-04-09]; Available from: <https://www.rf.se/Inkluderandeidrott/idrottfornyanlanda/>.
2. MUCF, Vilka ska med? Ungas sociala inkludering i Sverige. 2018, Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.
3. Älvstaden. Jubileumsparken. 2019 [2019-03-22]; Available from: <http://alvstaden.goteborg.se/jubileumsparken/>.
4. GKSS. AccessAbility Center. 2019 [2019-04-02]; Available from: <http://gkss.se/seglarskola/accessability/>.
5. Skolverket. Simning i skolan. 2019 [2019-02-26]; Available from: <https://www.skolverket.se/regler-och-ansvar/ansvar-i-skolfragor/simning-i-skolan>.
6. MSB, Varför drunknar barn? En retrospektiv studie över barn som drunknat i Sverige 1998–2007. 2010, Myndighetern för samhällsskydd och beredskap.
7. MSB, Drunkning i Sverige 1997-2011 2013, Myndigheten för samhällsskydd och beredskap.
8. Migrationinfo. Språkutbildning. 2017 [2019-04-02]; Available from: <https://www.migrationsinfo.se/sprakkunskaper/>.
9. Riksidrottsförbundet, Idrott och integration - en statistisk undersökning 2010. 2010, Riksidrottsförbundet.
10. Passalen. Integrerad Arena. 2019 [2019-05-02]; Available from: <https://passalen.se/vad-vi-gor/>.
11. Riksidrottsförbundet. Inkluderande Idrott. 2018; Available from: <https://www.rf.se/Inkluderandeidrott/>.
12. Tinghög, P., Arwidson, C., Sigvardsdotter, E., Malm, A., & Saboonchi, F., Nyanlända och asylsökande i Sverige: En studie av psykisk ohälsa, trauma och levnadsvillkor. 2016. Röda Korsets Högskolas rapportserie 2016:1.



vattenvana



KSS



VATTENVANA

segla, simma, umgås och
träna svenska

~ en metodbok om integration i föreningslivet ~



vattenvana



KSS

