

UPPSALA KOMMUNSTYRELSE	
Ink 2015-02-02	
DIARIENR. KSN-2013-1408	
15	AKR11/15

Ronjabollen

1. Varför startade ni projektet och vad ville ni åstadkomma?

Ronjabollen startades för att vi på TRIS såg och ser än idag att kunskapen kring att vara aktiv i idrottsföreningar är väldigt låg hos målgruppen tjejer som bor i resurssvaga områden. Idrotten prioriteras inte av målgruppen eller av målgruppens föräldrar. Majoriteten av tjejerna som kommer till Ronjabollen har inte heller godkänt i idrott och hälsa. Målet med Ronjabollen är att tjejerna ska bli trygga i sig själva och att själva söka till sig idrottsföreningar i Uppsala. Samt att lära sig mer om sin kropp, hälsa och välmående. Idrottskulturen i Sverige är väldigt stor och Ronjabollen vill att alla tjejer ska få möjligheten att vara aktiv inom någon idrottsförening. Genom att öka intresset inom två världskända sporter, fotboll och basket kan det ge positiva effekter för målgruppen att delta i skolans idrottslektioner. Ronjabollen vill att fler tjejer med utländsk bakgrund ska representeras idrottsföreningar i Sverige. Tittar man på Sirius damlag så är det bara en tjej med två utlandsfödda föräldrar som spelar för Sirius.

Projektet vill också att fler idrottsföreningar ska öppna sina dörrar och vara mer aktiva att vara ute i resurssvaga områden. Som det har sett ut i flera år och ser ut i Sverige idag, väntar idrottsföreningar att ungdomar ska ta kontakt med dem. Därför har det varit mycket viktigt att ha två stora idrottsföreningar med i projektet.

Fysisk och psykisk ohälsa samt sjukdomar som medföljer om man ständigt blir kontrollerad eller inte tar hand om sin kropp genom träning, kan kosta kommun och Landsting mycket pengar. Det gynnar varje kommun kan tänka långsiktigt och inte bara akut. Ronjabollen har tagit ansvar tillsammans med Uppsala kommun och Landstinget i Uppsala och arbetar förebyggande för målgruppens deltagare från tidig ålder.

2. Vilka aktiviteter har genomförts?

Fysiska aktiviteterna som har genomförts har varit fotbollsträningar och basketträningar två gånger i veckan respektive sport och åldersgrupp. Uppdelning har varit 10-13 år och 14-20 år. Spela match mot varandra en gång i månaden respektive grupp.

Föreläsningar kring hälsa, kost, välmående och hedersrelaterat förtryck och våld har genomförts under två tillfällen per termin.

Deltagarna har blivit inbjudna att se deras ledare spela matcher på helgerna gratis. För många var det första gången de var och tittade på en fotbolls – och basketmatch.

3. Har projektet utvecklats som tänkt enligt projektansökan?

Projektet har utvecklats mycket mer än vad som var tänkt. Efterfrågan av både skolor, idrottsföreningar, deltagarna och föräldrar har varit mycket stor. Ronjabollen har varit ute bland betydligt många fler skolor än vad som var tänkt från början. Flera idrottsföreningar runt omkring Sverige har frågat hur vi arbetar för att nå ut till målgruppen. Föräldrar har varit mycket positiva till projektet. Anledningen till detta har varit att projektledaren har lagt ner tid att samtala med föräldrar om hur viktigt det är att deras tjejer blir aktiva inom idrottsrörelsen. Grupperna har alltid varit mellan 20-30 tjejer och många av tjejerna har varit mycket intresserade av att gå vidare att spela för en idrottsförening.

Ronjabollen har varit en viktig sluss för idrottsföreningar, deltagare och föräldrar.

Ronjabollen har "kickstartat" intresset hos deltagare, gett deltagarna de rätta förutsättningar och kunskapen om vad som förväntas av dem i en idrottsförening.

Ronjabollen har gett kunskapen till föräldrar som har varit intresserade av att veta vad som förväntas av dem när deras tjejer är med i idrottsföreningar. Ronjabollen har också

gett idrottsföreningar kunskapen om målgruppen och vad som förväntas av en idrottsförening.

Ronjabollen borde finnas i alla resurssvaga områden i Sverige. Idrotten ska förena alla oberoende av bakgrund, etnicitet, kön och klass. Alla ska ha rätt till idrott!

4. Hur har ni uppfyllt målen?

Målet med Ronjabollen har varit att skapa ett idrottsintresse hos deltagare samt att ge deltagarna möjlighet att röra på sin kropp, öka självförtroende och självkänslan.

Målet har också varit att visa vägen och första steget hur man blir aktiv inom olika idrottsföreningar.

Många tjejer tycker att det är väldigt kul att komma till Ronjabollen och bara få vara ung tjej. För varje vecka utvecklades tjejer och blev duktigare spelare men också hur självförtroendet har ökat. Att öka självförtroende är mycket viktig för alla ungdomar men speciellt vår Ronjabollens målgrupp som står långt bort från majoritetssamhället och idrottsrörelsen.

Att ta kontakt med en idrottsförening eller första samtalet med sina föräldrar om att vilja börja spela fotboll eller basket efter skolan, är ett stort steg att ta för vår målgrupp.

5. Kunde ni arbeta på det sätt som ni tänkte er?

Ronjabollen har arbetat på det sätt som var tänkt från början. Ledarna märkte under vårterminen att det tog ganska lång tid för tjejerna att komma ut från omklädningsrummen. Ledarna gick självklart in och frågade varför det tog lång tid. Att sitta en längre stund i omklädningsrummen och få prata med sin kompis är den enda stunden man har för att prata och umgås med sin kompis utanför skolan. Under höstterminen har tjejerna fått trettio minuter på sig att byta om och "hänga" lite med sin kompis innan träningarna börjar.

Allt annat har fungerat som vi har tänkt oss.

6. Hur har det fungerat med målgruppen i projektet?

Att arbeta med målgruppen 10-12 år har varit första gången för TRIS men det har fungerat bra. Det har tagit lite längre tid att samla gruppen och få gruppen att lyssna under träningarna. Detta har vi inte sett som något hinder.

Att börja röra på sig från tidig ålder är bara bra och för Ronjabollens målgrupp mycket lättare eftersom då är man inte lika begränsat i sitt handlingsutrymme. När man lever med vardagsheder eller hedersrelaterat förtryck och våld är man mycket mer kontrollerad och begränsat i sitt handlingsutrymme desto äldre man blir.

Att arbeta med gruppen 10-12 år har varit mycket positivt och de största framstegen har just varit med dem grupperna. Projektledaren har också märkt att det varit mycket enklare att samtala med den yngre gruppens föräldrar. Nästan alla föräldrar är positiva till Ronjabollen men man märker att det förväntas mycket mer av en tjej som är 15 år än om hon är 10 år. Därför är det viktigt att skapa en kontinuitet med idrottandet hos tjejerna från tidig ålder.

7. Har projektet kunnat motsvara syftet?

Syftet med Ronjabollen var att ge tjejer möjligheten att spela fotboll och basket efter skoltid och att ta steget till att bli aktiv inom någon idrottsförening. Syftet har också varit att ge deltagarna mer kunskap om sin kropp, hälsa och välmående.

Ronjabollen har ta steget och första samtalen med föräldrar vilket är mycket positivt för målgruppen. Det är viktigt att ha god kontakt med föräldrar och ge utrymme för föräldrar att visa intresse och vara delaktiga. Med det menar vi inte att föräldrar ska sitta och titta på under träningarna men att föräldrar ska veta att det är ok att hämta och lämna, hjälpa till med fika, följa med om tjejen vill börja i en idrottsförening, hjälpa till att förbereda med träningskläder.

8. Antalet deltagare

Antalet deltagare under varje träning har varit mellan 15 till 25 tjejer. Flesta tjejerna har varit mer intresserade av fotbollsträningar.

Åldersgruppen 10-13 år har det varit cirka 18 tjejer varje gång och åldersgruppen 14-20 år har det varit över 20 tjejer.

Det har alltid varit två ledare med under alla träningar. Projektledare har också deltagit.

Ledare är från IK Sirius fotboll och Salléns basket.

9. Bidrag till godkänd i idrott

Många av deltagarna som har varit med i Ronjabollen är inte aktiva på skolans idrottslektioner framförallt inte med på simundervisning. Ronjabollen har samtalet med dem tjejer som inte är med på simundervisning i skolan och gett dem möjlighet att komma till Ronjas simskola och få lära sig simma samt göra simprovet för att bli godkänd i simning. Ronjas simskola har nära samarbete med nästan alla högstadieskolor i Uppsala.

10. Har ni samarbetat med andra i projektet?

Projektet har samarbetat med skolor inom Uppsala kommun, Sirius fotboll och Salléns basket. Alla ledare för träningarna är spelare för Sirius damfotboll och Salléns basket. Ronjabollen har varit ute och presenterat projektet i samtliga skolor i Uppsala.

11. Enkätundersökning

Projektet har gjort en enkätundersökning bland deltagarna och ledarutvärderingar. Några frågor från enkätundersökningen bland deltagarna från en grupp på 31 tjejer.

Är du med i en idrottsförening?

25 tjejer av 31 har svarat att de inte är med i en idrottsförening. Det är cirka 80 % av tjejerna

Tränade du innan Ronjabollen?

8 av 31 tjejerna svarade nej 26 %

7 av 31 svarade ibland 22,6 %

Lite drygt hälften av tjejerna tränade antingen inte alls eller mer sällan / ej regelbundet.

Tycker du att tjejer ska få träna i en idrottsförening?

11 av 31 tjejer svarade nej

Idrottsföreningar i Uppsala har varit dåliga med att vara ute i resurssvaga områden och presentera idrott och ge möjlighet till tjejer att komma.

Normer och traditioner hemifrån har en stor påverkan på att många av tjejerna väljer att inte ta kontakt med idrottsföreningar.

Detta är något vi har arbetat väldigt mycket med i grupperna. Det är viktigt att deltagarna förstår varför det är bra att röra på sig och varför det är viktigt att komma ut i den svenska idrottsrörelsen. Vi har sett ett stort behov av att jobba mycket mer med föräldrarna vilket vi har gjort mycket mer under hösten genom flera samtal och hembesök.

12. Ledarutvärderingar

Alla ledarna för Ronjabollen har fått fylla i ledarutvärderingar efter varje träningspass. Det har varit mellan cirka 20-30 tjejer med i varje träningspass. Många gånger har ledarna tyckt att passen har varit bra och att tjejerna har lyssnat på instruktionerna och visat stort intresse för träningarna.

Från varje utvärderingar skriver alla ledare att majoriteten av tjejerna har kommit försent, har inte haft träningskläder eller träningskor på sig, ingen vattenflaska m.m. När man inte tränar regelbundet eller inte är med på idrotten i skolan så vet man oftast inte att man måste ha träningskläder, träningskor och vattenflaska med sig till träningarna.

Ronjabollen har under projektet köpt in vattenflaskor, skor och kläder för de tjejer som har glömt, inte har eller inte haft möjligheten att köpa. Det har varit viktigt att alla tjejer ska känna sig välkomna till Ronjabollen. Att komma till Ronjabollen och få lära sig vad som förväntas av en när man tränar är viktigt för vår målgrupp. Steget från att aldrig ha tränat och att träna i en idrottsförening blir inte lika långt då.

13. Efter projektets slut

Eftersom fotbollsträningar varit mycket populära under projektets gång valde IK Sirius fotboll att ta över konceptet Ronjabollen och söka bidrag från Arvsfonden för att kunna bedriva projektet under tre år. Efter tre år ska Ronjabollen finansieras av näringslivet och vara en del av IK Sirius fotbolls ordinarie verksamhet. Ronjabollen är redan igång för 2015 och träningarna kommer att börja den 2 april.

För basketen har TRIS sökt bidrag från Länsstyrelsen i Uppsala för att hålla igång i ett år till och sedan eventuellt gå vidare till Salléns basket verksamhet.

Både Ronjabollen och Ronjabasket handleds av TRIS.

14. Sammanfattning

Ronjabollen har under ett år gett flera unga tjejer som bor i resurssvaga områden möjligheten att röra på sig efter skoltid, bli aktiv inom någon idrottsförening, träna, lära sig mer om basket och fotboll, lära sig mer om föreningsliv (till exempel: vad som förväntas av en), att hitta en idrottsgren som passar dem, skapa intresse till träning och ge rätta förutsättningar.

Ronjabollen har gett föräldrar möjligheten att lära sig mer om idrottsrörelsen och ta initiativ att vara med aktiva när det gäller deras döttrars hälsa och fritid.

Hjälpa och stötta idrottsföreningar att nå ut till fler tjejer med utländskt bakgrund.

Det viktigaste med att arbeta med målgruppen är att tänka på individens och gruppen behov samt att lyssna på deltagarna. Det är viktigt att skapa en trygg miljö för tjejerna att växa i och att som ledare visa sig tillgänglig. Alla föreningar borde skapa fler och rätta förutsättningar för alla ungdomar i Sverige. Kanske kommer idrottsföreningar hitta nästa bästa fotbollsspelare eller basketspelare från Ronjabollen? Idrottsverige måste öppna sina dörrar och ge alla tjejer möjligheten till en sundare livsstil. Det är också viktigt att det inte bara är idrottsföreningar och näringslivet som tar sitt ansvar. Kommuner och Landsting måste skapa rätta förutsättningar för ungdomar som står långt bort från majoritetssamhället. Det gynnar samhället från ett ekonomiskt perspektiv och förebygger utanförskap, fysisk och psykisk ohälsa hos den enskilda individen.

Idrottsföreningar måste engagera sig mer och visa sig mer tillgängliga. Det är viktigt att vara ute i resurssvaga områden och berätta om sin verksamhet. Ronjabollen ska vara en sluss för målgruppen som inte är redo att ta steget till en idrottsförening. Målgruppen ska få möjligheten att börja på Ronjabollen och skapa en kontinuitet i träningen och bygga upp en starkare kropp både fysisk och psykisk.

Det ska alltid vara gratis att vara med i Ronjabollen och alla som inte har möjlighet att köpa skor och kläder ska få låna.

Vi på TRIS vet också att det är mycket svårt att arbeta med målgruppen om man inte har kunskapen. Därför är det extra viktigt att Ronjabollen har ett bra och nära samarbete med idrottsföreningar i Uppsala.

Redovisning ekonomi 20140101-20141231

Uppsala kommun budgetposter	Kostnad för 12 månader	Förklaring
Löner samt socialavgifter	160 235kr	Lön samt socialavgifter för projektledare och Ronjabollenledare
Hyra	20 000kr	Administrationslokaler/ samtalslokaler/gruppaktiviteter
Material Aktivitetskostnader	168 345kr	Aktivitetskostnader för deltagare som har medverkat i Ronjabollen. Materialkostnader för genomförda aktiviteter
Övriga kostnader		
Porto	1 341kr	
Resor	4 419kr	
Utbildning	525kr	
Tryck	14 672kr	
Litteratur	1 136kr	
Totalt År 1	370 673kr	