



## Heilsuefning og frítími Íslenskar æskulýðsrannsóknir 2017

Hlégarður Mosfellsbær 17. nóvember kl. 9-15

Aðalfyrirlesarar ráðstefnunnar eru Linda Caldwell, prófessor emeritus við Penn State Háskóla, og Jo Trelfa, dósent við Háskólann í Winchester.

*Dr. Linda Caldwell* er frumkvöðull á sviði tómstundamenntunar (e. leisure education) og stýrði m.a. rannsóknarverkefni í Suður-Afríku sem sneri að því að bæta lífsgæði og heilsu ungs fólks. Í erindi sínu fjallar Linda um hvernig Rök módel (e. Logic Model) nýtast til að setja fram á skýran hátt hvort, hvernig og hvaða árangur tiltekin starfsemi skilar. Linda telur mikilvægt að fagfólk á sviði heilsuefningar, útivistar og æskulýðsstarfs nýti kenningar og rannsóknir á markvissan hátt til að efla árangur og gæði í slíku starfi. Erindi hennar ber heitið *Getting the Results You are Looking for: It's Logical!*

*Jo Trelfa* hefur um árabíl þróað ígrundandi starfshætti í æskulýðsstarfi þar sem aðferðum óformlegs náms er beitt til að valdefla og bæta lífsgæði einstaklinga og hópa. Rannsóknir hennar hafa m.a. beinst að þróun fagmennsku og fagvitundar, og hvernig formlegir og óformlegir þættir spila þar saman. Erindi hennar ber heitið *Tipping the balance: reflective practice and practitioner health and wellbeing*. Í erindi sínu fjallar hún um hlutverk fagfólks sem starfar með fólki og fyrir fólk í ólíkum aðstæðum. Jo færir rök fyrir mikilvægi þess að finna jafnvægi í slíkri vinnu þar sem fagaðilinn sjálfur er verkfærið og þarf því að tryggja eigið heilbrigði og velferð.

### Erindi

*Dr. Linda Caldwell*

#### **Getting the Results You are Looking For: It's Logical!**

How do we know if our outdoor and wellbeing programs truly make a difference in people's lives? Do we really increase people's health and wellbeing by what we do? Intentional programming and solid evaluation techniques help to answer that question. With limited tools, human and health service professionals may offer programs because they believe, based on their professional experience and "their heart," that what they are doing works. However, that is not always the case. With increased demand for "evidence-based management," practitioners need tools to provide either evidence that their program works or how they can improve what they are doing. In her key-note, Dr. Linda Caldwell introduces a tool called Logic Model which help practitioners plan, implement and evaluate a program or intervention's effectiveness. Dr. Linda Caldwell will offer a workshop following the keynote for those interested to apply the model to their own programs.

*Jo Trelfa*

#### **Tipping the balance: reflective practice and practitioner health and wellbeing**

The purpose of reflective practice is contained in the term, 'practice', meaning service to others. In contrast, the typical business of reflective practice is tipped towards a Humanist self and activities akin to personal therapy. This 'It-Seems-To-Me' (Arendt) approach favours practice in the 'service of me'. Be that as it may, it is clear that all practice is mediated through the self of a practitioner, our health and wellbeing being instrumental. How, then, do we manage this contradiction? Can reflective practice be a source of wellbeing for us as practitioners without losing its fundamental purpose and if so, what shape and feel does it need to take?



*Pórdís Gísladóttir aðjúnkt við Menntavísindasvið*

### **Heilsueflandi hverfi – Heilsueflandi Breiðholti**

Reykjavík stefnir á að öll hverfi borgarinnar verði heilsueflandi fyrir 2019. Breiðholtið í Reykjavík var fyrst hverfa sem innleiddi stefnu umheilsueflandi hverfi. Sú aðferðafræði sem beitt var þar verður notuð í öðrum hverfum borgarinnar á næstu misserum.

Í fyrirlestrinum verður stefnan útskýrð, farið verður yfir aðferðafræði og nálganir á innleiðingunni og niðurstöður kynntar á Heilsueflandi Breiðholti.

Markmið þróunarverkefnisins HB var að búa til nálgun í heilsueflingu sem væri aðgengileg fyrir alla stofnanir Reykjavíkurborgar í hverfinu. Jafnframt var leitast við að skapa grundvöll fyrir frjáls félagasamtök til að taka þátt.

Til að fá stofnanir og félagasamtök í verkefnið var farið í ítarlega kynningu, fundað með lykilstofnunum og staðið var fyrir stórum félagsauðsverkefnum. Grunnur verkefnisins var tengdur forvarnastefnu Reykjavíkur og samningi Embætti Landlæknis við Reykjavíkurborg. Verkefnið heilsueflandi skólar frá EL varð hluti af verkefninu og sú hugmyndafræði lögð til grundvallar til að fá samhljóm í heilsueflingunni.

Helstu niðurstöður eru að allar stofnanir Reykjavíkurborgar taka þátt í heilsueflandi Breiðholti og vitundarvakning hefur átt sér stað varðandi heilsueflingu í hverfinu.

Aðgerðaráætlanir hafa verið gerðar í 40 stofnunum í hverfinu.

*Ólöf Sívertsen, Ferðafélag Íslands*

### **Lýðheilsugöngur Ferðafélags Íslands**

Fjöldi rannsókna hefur sýnt fram á að hreyfing og útvíst er einn af lykil áhrifaþáttum heilbrigðis á öllum æviskeiðum og hefur regluleg hreyfing þar með mikið heilsueflingar- og forvarnargildi þegar kemur að vellíðan og lífsgæðum. Með þetta að leiðarljósi stóð Ferðafélag Íslands fyrir Lýðheilsugöngum alla miðvikudaga í september síðastliðnum. Verkefnið var einn af hápunktunum í sérstakri afmælis dagskrá Ferðafélagsins en félagið fagnar 90 ára afmæli á árinu.

Lýðheilsugöngunum var ætlað að hvetja fjölskyldur, vinnuhópa, vinnuhópa og einstaklinga til að koma út að ganga og efla þannig líkamlega, andlega og félagslega vellíðan sína. Í erindinu verður fjallað nánar um tilgang, markmið og framkvæmd verkefnisins.

*Steingerður Ólafsdóttir, lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands*

### **Miðlanotkun ungra barna á Íslandi: Snjallsímar, spjaldtölvur og netnotkun hjá 0-8 ára**

Rannsóknir á skjánotkun barna þurfa að fylgja tækni- og samfélagsþróun. Á örfáum árum hefur tækniþróunin orðið sú að spjaldtölvur og snjallsímar eru á færi yngstu barnanna. Gögn um miðlanotkun ungra barna á Íslandi hafa ekki legið fyrir en markmið þessarar rannsóknar var að gefa yfirlit um miðlanotkun barna á Íslandi.

Tekið var lagskipt handahófskennt úrtak 2000 barna á aldrinum 0-8 ára á landsvísu. Alls fengust netföng hjá foreldrum 1448 barna og gild svör við rafrænum spurningalista bárust frá 860 þeirra (59% svarhlutfall). Spurningalistinn tók til aðgangs barnanna að og notkunar þeirra á ýmsum tækjum og miðlum, tíma í skjánotkun, innihald þess sem skoðað var og viðhorf foreldra til notkunar og innihalds.



Fyrstu niðurstöður benda m.a. til þess að notkun allra miðla aukist með aldri og í hópi 5-8 ára nota yfir 70% Netið. Yfir 20% í hópi 5-8 ára eiga eigin snjallsíma og/eða spjaldtölvu. Yfir helmingur allra yngstu barnanna hafa aðgang að snjalltækjum á heimilinu. Nýr veruleiki margs konar miðla hjá yngstu kynslóðinni virðist kominn til að vera. Mikilvægt er að yfirlit af þessu tagi fyrir yngstu börnin liggi fyrir á Íslandi líkt og á hinum Norðurlöndunum en það gefur frekari rannsóknum á miðlanotkun ungra barna grunn að byggja á.

*Jakob F. Þorsteinsson aðjúnt við Menntavísindasvið*

### **Útilíf og ævintýralegt nám: Ný tækfæri á traustum grunni**

Við framþróun á heilsuefandi og menntandi tómstundum á Íslandi er gagnlegt að líta til fortíðar, mæta þörfum samtímans og að taka mið af nýjum alþjóðlegum straumum. Í erindinu verða heimsóttar þær hugmyndir sem fram koma í bók Landverndar „Útilíf“ frá 1979 og þær settar í samhengi við ævintýranám og nýja strauma um uppeldi nærumhverfis (e. pedagogy of place) og ævintýralegt nám (e. adventurous learning). Í ævintýranámi hefur verið lögð áhersla á beint og virkjandi reynslunám sem tekur til persónunnar í heild og hefur áhrif á hana í reynd. Um er að ræða virkt nám og reynslu sem oftast gerist í nánum samskiptum við náttúruna og felur í sér raunverulega eða skynjaða óvissu og áhættu. Rík áhersla hefur verið lögð á líkamlegar- og félagslegar áskoranir í ævintýranámi. Nýrri hugmyndir leggja aukna áherslu á að námið fari fram í nærumhverfinu og að það sé helst allt í senn raunveruleikatengt, feli í sér óvissu, veiti þátttakendum umboð og ábyrgð og krefjist snilli til að takst á við áskoranir. Þessi ævintýralega reynsla er kröftug og á erindi við ungt fólk.

*Ragnheiður Dís Gunnarsdóttir, MA í uppeldis- og menntunarfræði og Ragný Þóra Guðjohnsen, aðjúnt við MVS*

### **„Tækifæri á við milljón dollara“: Gildi söngleikjastarfs á unglingsárum**

Rannsóknin beinir sjónum að söngleikjastarfi í félagsmiðstöð fyrir ungmenni á unglingsstigi grunnskóla. Markmið hennar var að kanna sýn ungs fólks á gildi þátttöku í söngleikjastarfi. Notuð var eigindleg aðferð og tekin voru hálfopin djúpvíðtöl við sex einstaklinga (eldri en 18 ára) sem allir höfðu reynslu af því að leika stór hlutverk í söngleikjauppfærslum á unglingsárum. Meginniðurstöður gáfu í fyrsta lagi til kynna að unga fólk þessi upplifði að þátttaka í söngleikjastarfinu hefði styrkt það sem einstaklinga bæði á unglingsárunum og einnig til framtíðar og þannig haft forvarnagildi í lífi þess. Með þátttökunni hafi það meðal annars eft félags- og samskiptahæfni sína, sjálfstraust, trú á eigin getu og þrautseigju til að takast á við ýmis konar áskoranir. Í öðru lagi mátti í niðurstöðum sjá merki um gildi söngleikjaþátttöku fyrir ungmennin sem samfélagsborgara. Fram kom að í söngleikjaferlinu verði leikhópurinn að litlu samfélagi þar sem allir þurfa að vinna saman að sameiginlegu markmiði. Í erindinu verða niðurstöður ræddar frekar og ályktanir dregnar.

*Rannsóknastofan Lífshættir barna og ungmenna, MVS Háskóla Íslands*



*Eygló Rúnarsdóttir aðjúnkt við*

### **Hugleiðingar um heilsueflingu og fyrirmyndir í félagsmiðstöðvastarfi.**

Rannsóknir sýna að stór hluti unglinga tekur þátt í starfi félagsmiðstöðva á landsvísu. Hluti þess hóps tekur ekki þátt í öðru skipulögðu félags- og tólmundastarfi. Í erindinu verður fjallað um hvort og þá með hvað hætti félagsmiðstöðvastarf sé vettvangur heilsueflingar fyrir unglinga og sérstaklega verður hugað að starfsfólki sem fyrirmyndum í þeim efnum.

*Edda Ósk Einarsdóttir*

### **Mikilvægi sjálfsmyndar á heilsu**

Sagt verður frá námskeiðinu; „Leiðin að bættri líðan“, þar sem markvisst er unnið að því að efla sjálfsmynd unglingsstúlka með gagnvirkum leiðum og verkefnavinnu. Námskeiðið miðar að því að fræða unglingsstúlkur um helstu áhrifaþætti sjálfsmyndar þó einkum þeim sem snúa að líkamsmynd.

*Kolbrún Pálsdóttir og Steingerður Kristjánsdóttir*

### **Leikur í lífi barna**

Leikur hefur mikla þýðingu fyrir þroska og velferð barna og ungmenna. Í þessu erindi er fjallað um leikinn sem tjáningar-, sköpunar og þroskaleið 5- 9 ára barna og kannað hvaða svigrúm er veitt fyrir leikinn innan leik- og grunnskóla og á frístundaheimilum. Megin rannsóknarspurningin sem leitað var svara við hljóðaði svo: Hvert er hlutverk leiksins í íslensku menntakerfi, þ.e. innan leik- og grunnskóla og á frístundaheimilum? Til að svara þeirri spurningu beittu höfundar tvenns konar aðferðum: annarsvegar greiningu á stefnumótun, lögum og starfsáætlun. Hinsvegar rýnifundum við forstöðumenn frístundaheimila, grunnskólakennara og leikskólakennara, alls 10 einstaklinga. Um er að ræða fyrstu niðurstöður í yfirstandandi rannsókn. Niðurstöður sýna að fagfólkið lagði áherslu á gildi leiksins, þó að ólíkt svigrúm gæfist fyrir leik í daglegu starfi. Þá bentu niðurstöður einnig til þess að lítil samvinna væri milli leikskólakennara, grunnskólakennara og forstöðumanna frístundaheimila um leiðir til að nýta leikinn á öflugan hátt

*Árni Guðmundsson bassaleikari*

### **Áfengisauglýsingar, boðflennur í líf barna og ungmenna**

Hérlendis eru áfengisauglýsingar bannaðar sbr 20. gr áfengislaga. Þau augljósu réttindi barna og ungmenna til þess að vera laus við áfengisáróður eru því miður virtar að vettugi. Áfengisframleiðendur og eða umboðsmenn þeirra fara sínum fram að virðist óáreittir af hálfu stjórnvalda. Í þessum fyrirlestri fjallar höfundur fyrst og fremst um nokkrar rannsóknir sem fjalla um áhrif áfengisauglýsinga á börn og ungmenni.



*Hervör Alma Árnadóttir, lektor við Félagssráðgjafadeild, Háskóla Íslands og Martha María Einarsdóttir, félagssráðgjafi.*

### **Vettvangur fyrir börn til að tjá hugsanir sínar og líðan**

Vaxandi áhugi hefur verið á því á síðustu áratugum að auka tækifæri barna til þess að hafa áhrif á samfélag sitt með áherslu á virka þátttöku. Þátttaka barna er talin mikilvæg bæði þegar kemur að persónulegum málefnum sem snerta þau og í samfélagslegri þróun til að bæta stöðu og almenna líðan. Að styðja börn til þátttöku krefst fagmennsku og viðeigandi aðferða sem hæfa þeirra þroska. Í þessu erindi verður fjallað um samfélagslist, sem er félagslegt listform og oft notað til þess að vekja athygli á og rýna í tiltekin málefni samfélagsins. Sagt verður frá niðurstöðum rannsóknar sem var unnin í samvinnu við samtökin Barnaheill — *Save the children á Íslandi*. Samtökin stóðu fyrir listsýningu árin 2014–2016 til að vekja athygli á fátækt og ofbeldi gagnvart börnum. Rannsóknin var eigindleg og voru gögnin í formi 1752 skilaboða frá börnum sem sóttu sýninguna. Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að samfélagslist geti nýst til þess að styðja börn til þátttöku í umræðu um erfið málefni. Einnig benda niðurstöður til þess að með þessu formi hafi tekist að skapa vettvang fyrir börn til að tjá hugsanir sínar og upplifun af ofbeldi og fátækt. Mörg skilaboðin tengdust vanlíðan barnanna, einelti og ósk þeirra um að eignast betra líf. Höfundur veltir því fyrir sér hvort fagmenn gætu nýtt sér fjölbreytt form lista til þess að auka tækifæri barna til að tjá sig um erfið og oft flókin málefni með það að markmiði að vinna að bættri líðan.

### **Smiðjur**

*Jo Trelfa*

#### **Workshop: A cupful of reflective practice.**

Emanating from the keynote paper, the workshop offers an activity enabling participants to engage in dialogue with emphasis on action (Arendt), an activity that can be applied to your own settings and practice, as long as you can get hold of cups.....! Intrigued? Come along to find out more!

*Dr. Linda Caldwell*

#### **Getting the Results You are Looking For: It's Logical!**

In this workshop, participants will learn the fundamentals of logic models, review some basic ideas for evaluation, and practice developing a logic model for a program of their choice. Logic models are essential tools for anyone who wishes to communicate to funders, policy makers, and the community at large the underlying foundation for an intervention and why the intervention should work. Logic models help practitioners provide evidence, both theoretical and empirical, that a program is important and produces outcomes related to human development, health and wellbeing.

Logic models include a description of the current state of affairs and the problem, identification of the target population, identification of the desired short- and long-term outcomes, a description of the underlying theoretical framework that explains why the program should work as intended, a depiction of the intervention activities planned to bring about the desired change, and an evaluation plan.