

4 dimensioner av ungas välmående

Fritiden skapar motståndskraft hos unga genom en rad skydds- och främjandefaktorer. Det finns ett behov att arbeta systematiskt i fritidssektorn för att aktivt skapa dessa faktorer i våra verksamheter och aktiviteter. Det kan handla om att göra små anpassningar, stärka ledarskapet och att samverka inom sektorn för att komplettera varandra.

Det här handoutet presenterar 4 dimensioner av fritidens resiliensfaktorer identifierade genom studien *Leisure – an Anchor when it storm* (Nordens välfärdscentrum, 2025). Modellen **Having, Doing, Loving** och **Being** (initialt utvecklad av Erik Allardt (1976) och sedan utvecklad i steg av först Tuuli Hirvilammi sedan Sofia Laine), används här av Åsa Gunvén & Monica Johansson för att synliggöra fritidens resiliensfaktorer. Studien lyfter fram den vuxnes genomgående roll och tydliggör behovet av närvarande trygga och guidande vuxna i och runt fritiden för att stärka ungas välmående och resiliens.

Fritiden bidrar till ungas välmående och resiliens genom att tillgängliggöra

1. Having (Att ha) – Resurser och tillgångar för fritid

Trygga vuxna - Tillgång till trygga vuxna så som vårdnadshavare, mentorer, ledare eller coacher som kan guida och uppmuntra deltagande och erbjuda emotionellt stöd.

Fysiska platser – Trygga och inkluderande miljöer för fritid, såsom idrottshallar, ungdomsgårdar och natur.

Plattformer för deltagande – Plattformer att göra sin röst hörd och aktivt deltagande med möjlighet att forma sitt liv – tillsammans med andra unga.

Lågröskelaktiviteter – inkluderande aktiviteter och miljöer med låg tröskel (ekonomiskt, fysiskt, mentalt) för deltagande.

Ungdomsinformation och guidning - Information och guidning som möjliggör delaktighet, tillgängliggör fritiden och ger information kring frågor som påverkar ungas välmående.

2. Doing (Att göra) – Aktivt deltagande i meningsfulla fritidsaktiviteter

Deltagande och självbestämmande – Unga ska kunna välja aktiviteter baserat på sina egna intressen. Delaktighetsprocesser stärker unga och möjliggör självbestämmande.

Meningsfulla aktiviteter – Sport, musik, konst, volontärbete/samskapande, projektutveckling, delaktighetsprocesser eller andra kreativa uttryck.

Ansvarsuppgifter – Roller som exempelvis ledare, volontärer eller medskapare kan stärka unga. Lära sig ta ansvar mm.

Personlig utveckling – Möjlighet att utmana sig själv och växa genom icke-formellt och informellt lärande.



3. Loving (Att älska) – Relationer och social samhörighet

Känsla av gemenskap – Att tillhöra en grupp stärker ungas självkänsla och trygghet.

Emotionellt stöd – Trygga vuxna och jämnåriga som stöttar och lyssnar.

Inkludering – En miljö där alla känner sig välkomna och kan vara sig själva, oavsett bakgrund

Sociala- & gruppkompetenser – Genom lagidrott, teater eller projekt lär sig unga att arbeta tillsammans. Konflikthantering, sociala kompetenser mm växer i under guidning av trygga vuxna och unga förebilder.

4. Being (Att vara) – Identitet, självreflektion och personlig utveckling

Identitetsskapande – Möjlighet att testa olika roller och uttryck samt ge uttryck för sin personlighet.

Självreflektion – Att vara i naturen, skriva, meditera eller ha tid för sig själv.

Inre välmående – Känslan av att ha ett syfte och att må bra i sin egen kropp och själ.

Återhämtning och balans – Tid att återhämta sig, andrum och att göra saker som känns meningsfulla. Frånvaro av press.

Applikationer av modellen:

Politiska beslutsfattare kan använda modellen för att utforma jämlika fritidspolitiska program.

Ungdomsledare och verksamheter kan se till att deras olika verksamheter stöder ungas helhetliga välmående. Ungdomsledare kan utifrån skapade "personas" alternativt verksamheter analysera vilken del som saknas, och se hur denna del kan kompletteras inom ramen för aktiviteten alternativt genom annan del av verksamheten.

Modellen tydliggöra