



IDROTTSFÖRVALTNINGEN
DRIFTAVDELNINGEN

TJÄNSTEUTLÅTANDE
DNR 411-726-2011
SID 1 (8)
2011-09-28
IDN 2011-10-

18

Handläggare: Pia Felldin
Telefon: 08-508 28 372

Till
idrottsnämnden

Redovisning av särskilda insatser för kvinnor

Förvaltningens förslag till beslut

Nämnden godkänner redovisningen av särskilda insatser för invandrarflickor och kvinnor.

Olof Öhman
Förvaltningschef

Marina Högland
Chef driftavdelningen

Sammanfattning

Förvaltningen har sedan 1996 i Skärholmen och 1997 i Tensta sim- och idrottshall erbjudit kvinnosim på särskilda tider för kvinnor och flickor som av kulturella eller religiösa skäl inte vill eller kan besöka anläggningen samtidigt som män har tillgång till den. Syftet är att genom kvinnosimmet och stadens/samhällets stöd få röra på sig, bli simkunniga och ta del av stadens service/utbud.

Målet är ökad fysisk aktivitet för dessa grupper. Kvinnotiderna är ett socialt sammanhang där kvinnorna kan röra på sig, få vattenvana, bli simkunniga och öka sin fysiska aktivitet. Simkunnighet förbättrar möjligheten för dessa kvinnor att ta del av stadens service, bidra till ökad integration och trygghet att bada/simma i allmänna sammanhang. Undersökningen visar att kvinnosimmet fyller en viktig funktion och resultatet kan entydigt tolkas som att en fortsatt satsning på simskola för invandrarflickor/-kvinnor är självklar. Idrottsförvaltningens ambitioner att öka kunskapen om hälsans betydelse hos den målgrupp som kvinnosimmet riktar sig till är långsiktig och bedöms ta tid.

Idrottsförvaltningen avser att fortsätta satsningen på kvinnosim i Skärholmens- samt Tensta sim- och idrottshall.

Inom simsatsningen erbjuds simskola flickor och kvinnor som inte klarar simkunnighetskravet.

Förvaltningen ska se över möjligheten att genomföra fler kvinnosatsningar som kvinnosim, MåBra-Girls Only- och MåBra Kom iform- kurser med simskola, ska göras i utsatta områden.

Ytterligare utvärderingar ska göras för att ta reda på om kvinnosim och MåBra-kurser riktade till invandrarkvinnor är en framgångsrik väg till ökad fysisk aktivitet, bättre hälsa och inkludering.

Bakgrund

Inom ramen för idrottsnämndens uppdrag att öka befolkningens fysiska aktivitet är flickor/kvinnor med invandrarbakgrund en prioriterad målgrupp. 1995 skrev Annica Dominius (C) i en motion till kommunfullmäktige att ”Många kvinnor kan eller vill inte besöka en simhall samtidigt som män har tillgång till den. Detta kan bero på religion, annan kultur eller något annat. För många kvinnor och flickor med invandrarbakgrund är det inte självklart att lära sig simma, eller att ha haft möjlighet att lära sig simma i tidig ålder”. Som det beskrivs i föreliggande *bilaga*, ”Kvinnosim – en utvärdering”, av forskarna Ulf Blomdahl och Stig Elofsson, på-

går kvinno­sim för målgruppen under reserverad tid sedan 1996 i Skärholmens sim- och idrottshall och sedan 1997 i Tensta sim- och idrottshall. Av idrottsnäm­nens verksamhetsplan för 2010 framgår att kvinno­simmet och motionsgrupper för kvinnor ska utvärderas. Vidare bakgrund presenteras i bilagd rapport.

Ärendets beredning

Ärendet har beretts av driftavdelningen i samarbete med staben för idrott och folk­hälsa.

Sammanfattning av utvärdering

Målet med utvärderingen av kvinno­simmet var att undersöka följande frågor:

1. Är det fysiskt inaktiva kvinnor som besöker kvinno­simmet?
2. Varför besöks kvinno­simmet?
3. Skulle besökarna på kvinno­simmet gå till simhallen om det inte fanns kvinnotider?
4. Hur stor är simkunnigheten bland de kvinnor som besöker kvinno­simmet?

I Tensta har 277 och i Skärholmen 108 kvinnor besvarat enkäten. Det är mycket få (färre än tio) kvinnor som inte har velat besvara enkäten.

Besökarna på kvinno­simmet är till 90 procent bosatta i Stockholms stad och 85 procent som är 16 år och uppåt är födda utomlands.

Jämförs kvinno­simmets besökare i åldern 30-59 år med Stockholms kvinnor i all­mänhet i samma åldersgrupp finner vi att dessa besökare är fysiskt aktiva i mindre grad.

Av de kvinnor som intervjuades 2010 uppgav 99 procent i Tensta sim- och idrotts­hall att de besöker kvinno­simmet för att de "Får ej bada med män enligt min reli­gion/Koranen", 89 procent i Skärholmen uppgav samma anledning. Närliggande frågor tyder entydigt på detsamma, orsaken till att de inte skulle besöka simhal­larna om inte kvinno­simmet fanns är religiös. En annan orsak är att de inte trivs/-känner sig ofria att bada med män. Att besöket sker för hälsans skull har en mindre prioritet.

I Tensta skulle 84 procent inte besöka simhallen om inte kvinno­simmet fanns 2010 (89 procent gav samma svar 2009) och i Skärholmen svarade 75 procent likadant (88 procent 2009).

73 procent av de tillfrågade kvinnorna över 15 år kan inte simma 200 meter bröstsim 2009. Motsvarande siffra 2010 är 64 procent. En tredjedel av kvinnorna under 16 år kan inte simma 2010.

Kvinnosimmet besöks av kvinnor i alla åldrar. De yngsta som har svarat på enkäten går i mellanstadiet och de äldsta är 70 år och äldre. Det är främst i Tensta som flickor under 16 år besöker kvinnosimmet. Resultaten från undersökningen redovisar i huvudsak utfall för besökare 16 år och uppåt, då kvinnosimmet i första hand riktar sig till vuxna kvinnor.

Få av besökarna har varit i en simhall utanför kvinnotiden och övervägande delen av besökarna har 2010 inte besökt utomhusbad (82 procent) eller hav/insjö (64 procent).

De som besöker kvinnosimmet kan i mycket hög grad rekommendera aktiviteten till en annan kvinna (82 av 100). I Tensta har det uppmätts den högsta siffran i idrottsförvaltningens kundundersökningar genom tiderna (87 av 100).

Förvaltningens förslag

Det övergripande, nationella målet med folkhälsoarbete är ”Att skapa samhällliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor”. Att vara simkunnig är en viktig färdighet för att kunna ta del av simhallar, strand- och friluftsliv samt andra aktiviteter som sker kring vatten. Att ha en trygg och säker uppväxt är bland det viktigaste i livet. Därutöver är en meningsfull fritid en viktig indikator på välbefinnande (Statens folkhälsoinstitut, www.fhi.se).

Stockholm stad har en definition på simkunnighet som lyder: Simkunnig är den som kan hoppa i på djupt vatten, få huvudet under ytan samt simma 200 meter i en följd, varav 50 meter ryggsim. Enligt kursplanen för grundskolan finns ett kunskapskrav som säger att alla elever i årskurs 6 ska kunna simma 200 meter, varav 50 meter i ryggläge. Simkunnighet skulle kunna jämföras med en grundläggande kunskap som ur samhällssynpunkt anses vara allas rättighet. En fortsatt insats riktad till invandrarkvinnor med kvinnosim och simskola för icke simkunniga flickor/kvinnor, inom simsatsningen ”Samma säkert”, framstår i enlighet med undersökningen som en självklarhet.

Syftet med kvinnosimmet är att – ge möjlighet till kvinnor som, på grund av kultur eller religion, inte vill/får idrotta, motionera eller bada tillsammans med män att genom kvinnosimmet och stadens/samhällets stöd få röra på sig, bli simkunniga och ta del av stadens service/utbud.

Målet med kvinnosimmet är - ökad fysisk aktivitet hos invandrarkvinnor där kultur eller religion begränsar dem att ta del av verksamheten i motionsanläggningar. Kvinnotiderna är ett socialt sammanhang där kvinnorna kan röra på sig, få vattenvana, bli simkunniga och öka sin fysiska aktivitet. Simkunnighet förbättrar möjligheten för dessa kvinnor att ta del av stadens service, bidra till ökad integration och trygghet att bada/simma i allmänna sammanhang.

Ur ett folkhälsoperspektiv är det viktigt att ha kunskap om hur en god hälsa uppkommer. Idrottsförvaltningens folkhälsoarbete planeras i enlighet med övergripande nationella folkhälsomål med störst fokus på målet Fysisk aktivitet. Därutöver berörs främst målen: ”Delaktighet och inflytande i samhället”, ”Ekonomiska och sociala förutsättningar”, ”Barn och ungas uppväxt villkor” samt ”Matvanor och livsmål” (www.fhi.se).

Ökad fysisk aktivitet är en av de starkaste friskfaktorerna för bra hälsa. På www.fhi.se och i skriften FYSS 2008 (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling) finns uppgifter om vilken mängd fysisk aktivitet som behövs för att man ska bevara sin hälsa och förebygga framtida sjukdom. Verkligheten är den att majoriteten av landets vuxna rör sig mindre än 30 minuter om dagen (FYSS) och 14 procent är stillasittande (Livsvillkor, levnadsvanor och hälsa i Stockholms län – öppna jämförelser 2010, Karolinska Institutet). Enligt WHO är fysisk inaktivitet identifierat som den fjärde största riskfaktorn för mortalitet, globalt sett.

Idrottsförvaltningens egen verksamhet planeras och genomförs enligt vedertagna undersökningar och modeller för att nå dem som inte rör på sig i tillräcklig grad. Nedan följer några av de resonemang som förs för att nå de fysiskt inaktiva och däri inräknat de invandrarflickor och -kvinnor som åsyftas i detta ärende.

I boken ”Fysisk självkänsla” anger Anders Raustorp att förklaringarna kan vara att de inte har tillräcklig kunskap, inte anser sig vara ”den sportiga typen” det vill säga att de har låg fysisk självkänsla. Detta kan leda till att man håller sig undan områden där man riskerar att misslyckas. Motivation utgörs av yttre och inre faktorer som ger energi åt våra beteenden och påverkar vår självkänsla. Det finns flera motivationsteorier. Anders Raustorp nämner ”Decis och Ryans självbestämmandeteori från 1985”. De hävdar att en människas motivation förändras gradvis från den yttre motivationen till den inre motivationen. Vid yttre motivation jagar man yttre symboler (jag får betalt, jag borde, jag måste, annars blir jag sjuk, jag blir snyggare). Vid den inre motivationen är det den inre tillfredställelsen som utgör drivkraften: man gör det man gör för nöjet att kunna, för sakens egen skull, för att man gillar att hålla igång kroppen. Motivation och självkänsla är oskiljaktigt sammanflätade.

"Rörelseidentitet kan definieras som individens egen uppfattning om sig själv, relaterat till färdigheter, förmågor och erfarenheter av rörelse och fysisk aktivitet". Hultgren S 2006.

Många studier visar att de grupper i befolkningen som motionerar minst är till exempel de med invandrarbakgrund, lågutbildade, de socioekonomisk svaga och sjukskrivna (FYSS). Orsaken till inaktivitet är inte minst kulturellt betingad (om grannar och vänner motionerar eller inte). Dessa människor behöver oftast ha samhällets stöd för att komma igång med ökad fysisk aktivitet. Lösningen kan vara motionsanläggningar på promenadavstånd, aktiviteter i grupp. Det finns undersökningar som visar att de mest stillasittande vill ha kort väg till aktiviteten. Aktiviteterna får inte kosta pengar och man vill motionera i sitt bostadsområde (Schäfer L, Faskunger J – fysisk aktivitet och folkhälsa, Statens folkhälsoinstitut).

Enligt Aaron Antonovsky (ref: boken Hälsans mysterium) uppkommer hälsa då individen upplever en "känsla av sammanhang", KASAM – vilket består av tre delkomponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Det salutogena perspektivet (salutogenes - hälsans ursprung) fokuserar på vilka faktorer som orsakar och vidmakthåller hälsa mer än vad som orsakar sjukdom. Enligt KASAM-modellen har en individ med höga värden en stark känsla av sammanhang och därmed en hög förmåga att hantera utmaningar och en individ med låga värden det motsatta.

Forskarna Prochaska och DiClemente har utvecklat en pedagogisk modell för studie av beteendeförändring som de kallar "Stages-of-Change Model". Beteendeförändring ses som en process över tid. Modellen gör det möjligt att snabbt få klart för sig var personen befinner sig:

Stadium 1: Ointresserad/inte beredd att ändra sitt beteende - "Precontemplation". Fokus: väcka intresset. Varför ska man ändra beteende?

Stadium 2: Intresserad/ osäker – intresserad av att ändra sitt beteende men osäker - "Contemplation". Fokus: väga för och emot. Hinder och lösningar.

Stadium 3: Förberedelse/beredd – beredd att ändra sitt beteende och förbereder sig - "Preparation". Fokus: Beslut och planering. Hur gör man på bästa sätt?

Stadium 4: Handling - handlar, det vill säga ändrar sitt beteende - "Action". Fokus: Hur gör man på bästa sätt?

Stadium 5: Vidmakthållande - håller ut, vidmakthåller sitt ändrade beteende - "Maintenance". Fokus: hålla fast vid beslutet.

Frågan är om de kvinnor som besöker kvinnosimmet har fysisk självkänsla, motivation, rörelseidentitet, färdigheter, förmågor och erfarenheter som underlättar att ta del av det utbud som erbjuds i närmiljön. I undersökningen viktas hälsans betydelse lågt av de tillfrågade. Ur ett folkhälsoperspektiv har dock hälsans betydelse stor vikt och det är viktigt att ha KASAM, känsla av sammanhang.

Med idrottsförvaltningens MåBra-kurser, som innehåller både teori och prova på-aktiviteter ur simhallarnas utbud, har en mängd invandrarflickor och kvinnor fått kunskap om hur allt hänger ihop/KASAM. Pedagogiken som används i kurserna "möter" deltagarna på det stadium där de befinner sig i enlighet med "Stage-of change-model". Deltagarna får kunskap och verktyg för att göra hälsosamma val. Järvalyftet och flera av stadens förvaltningar är sedan många år tillbaka viktiga samarbetspartners inom dessa kurser.

Under hösten 2010 genomfördes en MåBra Girls Only Sim i samarbete med Blackebergs gymnasium för tonårsflickor i Åkeshovs sim- och idrottshall, och våren 2011 genomfördes en MåBra-kurs med simskola för invandrarkvinnor i Husbybadet. I båda kurserna gav alla deltagarna betyg 5, på en skala 1-5 där 5 är bäst. En utökad satsning på MåBra-kurser för att öka den fysiska aktiviteten och insikten om hälsans betydelse är en strategi idrottsförvaltningen önskar ska fortgå. Att kombinera dessa kurser med simskola har visat sig lyckat och detta kan ske i samarbete med intresserade simklubbar.

Undersökningen visar att kvinnosimmet fyller en viktig funktion och resultatet kan entydigt tolkas som att en fortsatt satsning på simskola för invandrarflickor/-kvinnor är självklar. Idrottsförvaltningens ambitioner att öka kunskapen om hälsans betydelse hos den målgrupp som kvinnosimmet riktar sig till är långsiktig och bedöms ta tid. För att följa utvecklingen behövs fler undersökningar och frågor kring hur kvinnorna upplever sin hälsa, hur/om de motionerar och i vilken mån de besöker simhallar och bad utomhus då det inte är avsatt kvinnotid.

I samband med arbetet med verksamhetsplan 2012 ska möjligheter och behov av utökade satsningar ses över, på idag aktuella och i nuläget ej berörda anläggningar och i utsatta områden (t.ex. vilka resurser som finns att tillgå inom kompetens, ytor och tider). Kan befintliga nätverk i aktuella områden utvecklas? Går det att hitta nya samarbetsformer med föreningar samt andra aktörer för att nå fysiskt inaktiva?

Kvinnor/mödrar är en viktig väg till ökad fysisk aktivitet och god hälsa hos kommande generationer, en långsiktig satsning blir därför viktig. De satsningar som nu sker planerar förvaltningen ska fortgå, utan att permanenta verksamheten. Utbudet bör även i fortsättningen planeras efter nuläge och behov, ständigt utvärderas och omprövas.

För att se effekten av kvinnosim och MåBra-kurser föreslår förvaltningen att en modell tas fram för att långsiktigt kunna följa upp deltagarnas fysiska aktivitet, upplevda hälsa och i vilken grad de deltar i fritidsutbudet. Utvärderingarna skulle kunna göras i samarbete med lämplig högskola i regionen.

Kvinnotiden i Tensta sim- och idrottshall når ur folkhälsoperspektiv ”rätt målgrupp” och under dagtid, en tid då det i övrigt är ganska lågfrekvent med besökare. Den tid som erbjuds i Skärholmen innebär möjlighet till besök av de som arbetar under vardagar. Möjligen kan skillnader i resultat förklaras av val av dag.

Genom att erbjuda riktade aktiviteter till invandrarkvinnor ökar möjligheten att genom uppbyggt förtroende locka till övrigt utbud som erbjuds i anläggningen och därigenom öka den fysiska aktiviteten. Vidare bör förvaltningen löpande se över regler och rutiner. Det framgår till exempel att de tillfrågade kvinnorna önskar tydligare regler vid insläpp. Idag har simhallarna trivselregler översatta till 13 språk. De rutiner förvaltningen har och hur dessa kommuniceras följs upp kontinuerligt med anläggningarna.

Bilaga

Kvinnosim – en utvärdering, Ulf Blomdahl och Stig Elofsson