

Styrkumsóknir til borgarráðs 2017							
	<u>Tengiliður</u>	<u>Efni</u>	<u>Dags. bréfs</u>	<u>Sótt um kr.</u>	<u>Sótt um áður</u>	<u>Tillaga að styrk</u>	<u>Málsnúmer</u>
1	Brynhildur Björnsdóttir	Myndin af mér: fræðslumyndband um stafrænt ofbeldi - Umsögn MAR fylgir	6.2.2017	1.500.000	nei	1.000.000	R17020122
2	Þorvaldur Daniélsson	Hjólakraftur: búningakaup	3.4.2017	ótilgr.	Nei	100.000	R17040019



Reykjavíkurborg
mannréttindaskrifstofa

Reykjavík, 30. mars 2017
R17030279
1375

Borgarráð
Tjarnargata 11
101 Reykjavík

Skyndistyrkir mannréttindaráðs

Þann 2. mars sl, var samþykkt að vísa styrkumsókninni Myndin af mér til mannréttindaráðs R17020122. Erindið var tekið fyrir á fundi mannréttindaráðs dags, 28. mars og var samþykkt að vísa umsókninni, aftur til borgarráðs, þar sem umbeðin fjárhæð rúmast ekki innan skyndistyrkjaþotts mannréttindaráðs.

Umsögn mannréttindaráðs Reykjavíkur:

Reykjavíkurborg hefur unnið markvisst gegn ofbeldi og er þetta verkefni stuðningur í þeirri vegferð. Báðar stuttmyndir höfundu hafa gagnast mjög vel í kennslu bæði á efra stigi grunnskóla og á framhaldsskólastigi. Vinnubrögð þeirra eru vönduð og þekking þeirra á efninu umfangsmikil. Verkefnið fellur einnig vel að mannréttindastefnu borgarinnar. Þar segir í grein 2.1.2. „Reykjavíkurborg einsetur sér að vinna gegn kynbundnu ofbeldi, hvort sem það er andlegt, líkamlegt eða kynferðislegt.“ Upphæðin sem sótt er um er það sem á vantar til að hefja framleiðslu en verkefnið hefur fengið styrk úr Jafnréttissjóði og samfélagssjóði Landsbankans. Mannréttindaráð mælir eindregið með því að verkefnið sé styrkt af Borgarráði þar sem fjárhæðin rúmast ekki innan skyndistyrkjaþotts Mannréttindaráð.

Virðingarfyllst

Elísabet Pétursdóttir
Verkefnastjóri

Kæra borgarstjórn

Það er vert að hæla átaki Reykjavíkurborgar í þeim tilgangi að gera borgina öruggari á nóttunni og leggja sérstaka áherslu á að draga úr kynferðis- og ofbeldisglæpum. Ljóst er orðið að forvarnir eru það sem mestum árangri skilar í þeim efnum. Samfélagslegi ágóðinn sem hlýst af því að kenna börnum og unglingum hvernig á að greina og hafna ofbeldishegðun, bæði hjá sjálfum sér og öðrum, er ómetanlegur.

Undirrituð er ein höfunda stuttmyndanna *Fáðu já!* og *Stattu með þér!* sem eru öllum aðgengilegar á netinu, án endurgjalds. Báðar myndirnar hafa ofbeldisforvarnir að leiðarljósi og hafa notið mikilla vinsælda, bæði meðal nemenda í grunnskólum landsins en einnig meðal kennara, sem stuðst hafa við þær í kennslu. Ekki er síður mikilvægt að innræta börnum ofbeldisforvarnir sem ná til netheima, enda endurspeglar stafræn hegðun viðhorf í raunheimum. Virðing og umgengni í netheimum styrkir jákvæða hegðun þegar í raunheima er komið – og öfugt. Þá stíga mörg ungmenni nútímans sín fyrstu skref á sviði ástar og kynlífs með aðstoð tölvutækninnar, stundum með ófyrirséðum afleiðingum. Af þessum sökum mun næsta stuttmynd undirritaðrar og samverkafólks hennar fjalla um baráttuna gegn kynferðislegu ofbeldi á netinu, með fræðslu og jákvæðni að leiðarljósi. *Myndin af mér* fjallar um stafrænt ofbeldi á borð við hrelliklám og byggir á gríðarlegri reynslu Þórdísar Elvu Þorvaldsdóttur, eins höfundanna, sem fræddi 16.000 börn og foreldra um sexting og hrelliklám árið 2015 með fyrirlestrarröðinni *Ber það sem eftir er*.

Fjármögnun myndarinnar er vel á veg komin með dyggum stuðningi frá Jafnréttissjóði, Vodafone og Landsbankanum en enn vantar nokkuð upp á. Líkt og fram hefur komið hafa fyrri myndir hópsins reynt ómetanlegt kennslutæki í skólum þegar unnið er með þennan málaflokk og jafnvel orðið til þess að áhersla sé lögð á hann. Árangurinn hefur verið framúrskarandi. Þannig sögðust 70 prósent 15 ára unglinga í könnun á vegum Gallup að þeir skildu betur muninn á kynlífi og klámi eftir að hafa horft á stuttmyndinina *Fáðu já!*, svo dæmi sé nefnt.

Við leitum því til Reykjavíkurborgar um styrk að upphæð 1.500.000 kr. til að ljúka fjármögnun *Myndarinnar af mér*, svo framleiðsla geti hafist og myndin nýst við kennslu í upphafi næsta skólaárs.

Sjái Reykjavíkurborg sér fært að styrkja gerð stuttmyndarinnar bjóðumst við til að fræða kennara í skólum borgarinnar um hvernig best er að nota *Myndina af mér*, sem og fyrri stuttmyndir hópsins, í kennslu. Þá munum við einnig láta Reykjavíkurborg í té kennsluleiðbeiningar til að styðja kennara í því mikilvæga ofbeldisvarnarstarfi sem þeir sinna.

Á viðhengi er ítarlegri lýsing á verkefninu og rökstuðningur fyrir nauðsyn fræðslu af þessu tagi.

Með von um jákvæð viðbrögð,

Fyrir hönd framleiðslufyrirtækisins Elinóru

Brynhildur Björnsdóttir
s: 88 3498

Stutt lýsing:

"Myndin af mér" er 20 mínútna fræðslustuttmynd í sama anda og fyrri myndir sömu höfunda, "Fáðu já" og "Stattu með þér" en vefslóðir þeirra má finna hér að neðan. Í myndinni verður unnið með hugtök á borð við sexting, hrelliklám og stafræn borgararéttindi. Myndin er ætluð aldurshópnum 12-15 ára en rannsóknir sýna að nauðsynlegt er að fræða þennan hóp um ábyrgðina sem felst í kynferðislegum samskiptum á netinu þar sem hann er líklegastur til þess bæði að valda og verða fyrir skaða af völdum þess sem í daglegu tali er nefnt hrelliklám.

Meginmál:

Sexting, það að skiptast á kynferðislegum smáskilaboðum sem oft fela í sér nektarmyndir, er vaxandi hluti af kynhegðun ungmenna í dag. Rannsóknir frá Bandaríkjunum benda til þess að 58% ungmenna þar í landi hafi iðkað sexting áður en þau náðu 18 ára aldri. Íslensk rannsókn á vegum SAFT verkefnisins árið 2013 sýndi að 14% nemenda í 10. bekk sögðust hafa verið beitt þrýstingi til að senda af sér nektarmynd, eða ljósmynd í ögrandi stellingum, á síðustu 12 mánuðum. Hrelliklám felur í sér að deila nektarmyndum eða myndskleiðum án leyfis þeirra sem þar sjást. Hróplegur skortur er á kynfræðsluefni sem gerir nektarmyndum og kynferðislegum samskiptum í gegnum netið skil.

Meginmarkmið stuttmyndarinnar „Myndin af mér“ er að notast við þá árangursríku aðferð sem þróuð var við gerð myndanna „Fáðu já!“ og „Stattu með þér!“ til að koma mikilvægri fræðslu til barna á jákvæðan og skemmtilegan hátt. Og þörfin er brýn. Þórdís Elva Þorvaldsdóttir rithöfundur og fyrirlesari hefur frá því í janúar 2015 hefur frætt hátt í 3000 íslenska foreldra og u.þ.b. 16.000 börn í öllum landshlutum um sexting (að skiptast á kynferðislegum myndum eða smáskilaboðum) og hrelliklám (að dreifa nektarmyndum án leyfis þess sem á myndinni sést). Í hverjum einasta hópi barna á aldrinum 12-15 ára hefur Þórdís Elva spurt hvort þau þekki einhvern á sínum aldri sem hefur ýmist sent eða fengið senda nektarmynd. Að meðaltali hafa 75% barnanna rétt upp hönd. Í kjölfarið hafa þau verið spurð hvort þau þekki til jafnaldra sem hefur orðið fyrir hrelliklámi. Á bilinu 10-15% barnanna réttu upp hönd. Þetta gefur eindregna visbendingu um að vandamál tengd kynferðislegum netsamskiptum séu hluti af reynsluheimi íslenskra unglinga í dag.

Yfirvöld eru svifaseinni en tæknin, sem fleygir fram á degi hverjum. Þar af leiðandi eru löggæsla og menntastofnanir komnar skammt á veg hvað snertir úrræði og fræðslu um kynferðisbrot í netheimum, sem ekkert lát er þó á. Forvarnir geta skipt sköpum til að minnka þetta bil, enda eru upplýstir einstaklingar síður líklegir til að brjóta af sér. „Myndin af mér“ mun fræða áhorfendur um hugtök á borð við sexting, hrelliklám og stafræn borgararéttindi (e: cyber civil rights). Þá mun hún fjalla um birtingarmyndir ofbeldis á netinu. Mikilvægt er þó að hafa jákvæðni að leiðarljósi, að fræða, ekki hræða og leggja áherslu á virðingu í samskiptum. Þessi frásagnartækni var notuð í „Fáðu já!“ þar sem fjallað var um kynlíf sem uppsprettu gleði og nándar fyrir þá sem það vilja stunda, til að skilja það betur frá skaðanum og sársaukanum sem kynferðisofbeldi veldur. Á sama hátt mun „Myndin af mér“ fjalla um netið sem vettvang þar sem samskipti og innileiki getur blómstrað, til að skilja það betur frá tjóninu sem stafrænt kynferðisofbeldi veldur. Í Samskipti, sjálfsmynd og virðing fyrir réttindum annarra verða meginstef myndarinnar. Þá verður lagaumhverfið einnig útlistað, en mörg ungmenni eru ómeðvituð um misræmið milli kynferðislegs löggaldurs (15 ára) og 18 ára aldurstakmarksins sem gildir um nektarmyndir, en myndir af einstaklingum yngri en átján ára flokkast samkvæmt íslenskum og alþjóðlegum lögum sem barnaklám. Eitt af markmiðum myndarinnar er að útskýra lagalega stöðu málaflokksins á hátt sem er auðskilinn og aðgengilegur. Mikilvægt er að útskýring á boðum og bönnum lagaumhverfisins hafi ekki fælingarmátt meðal barna sem gætu þurft að leita sér lögregluástoðar vegna þess að nektarmynd (sem þau tóku jafnvel sjálf, þrátt fyrir að vera undir löggaldri) hafi ratað í rangar hendur. Hér þarf því að vanda til verka og velja orðin af kostgæfni, samhliða því að hafa skemmtana- og fræðslugildi í huga.

Aðstandendur “Myndin af mér” eru Þórdís Elva Þorvaldsdóttir, handritshöfundur sem er landsþekkt og víðar fyrir þrotlausa baráttu gegn kynferðisofbeldi, Brynhildur Björnsdóttir leikstjóri sem hefur getið sér gott orð með gerð fjölmiðlaefnis fyrir börn og unglinga og Halla Kristín Einarsdóttir kvikmyndagerðarmaður sem hefur hlotið margvíslegar viðurkenningar fyrir kvikmyndir sínar “Hvað er svona merkilegt við það?” og “Konur á rauðum sokkum” sem fjalla um jafnréttisbaráttuna á Íslandi.

Hér má sjá „Fáðu já!“: <https://www.velferdarraduneyti.is/faduja/>
og hér má sjá „Stattu með þér!“: <https://www.velferdarraduneyti.is/stattumedther/>
en til gamans má geta að þúsundir netverja hafa látið sér líka við fésbókarsíður myndanna.

Niðurstöður Gallup könnunar sem unnin var 2013 sýndi áþreifanlegan árangur stuttmyndarinnar „Fáðu já!“, sem sniðin var að nemendum á efsta stigi grunnskólans. Tæp 70% þeirra 15 ára barna sem tóku þátt í könnuninni sögðust skilja betur muninn á kynlífi og klámi eftir að hafa séð myndina. Þá taldi meirihluti barnanna sig betur í stakk búinn til að ræða kynferðismál við rekkjunaut í framtíðinni. „Fáðu já!“ vann til alþjóðlegra verðlauna á InSafe ráðstefnunni í Tallinn í Eistlandi 2013 sem besta fræðsluefnið. Sjálfstæða framhaldsmyndin „Stattu með þér!“ var tilnefnd til Eddunnar 2015 sem besta barnaefnið, en markhópur hennar voru börn á aldrinum 10-12 ára. Báðar myndirnar hafa verið notaðar sem námsefni í grunn- og framhaldsskólum um land allt og voru styrktar af samstarfsverkefni þriggja ráðuneyta, sem kallaðist Vitundarvakning um andlegt, líkamlegt og kynferðislegt ofbeldi gegn börnum . Því miður hlaut Vitundarvakningin ekki áframhaldandi hljómgrunn í fjárlögum, svo róa þarf á ný mið eftir fjármagni til að halda áfram forvarnarstarfi fyrir börn gegn kynferðisofbeldi.

“Myndin af mér” hefur þegar hlotið styrk frá Jafnréttissjóði og samfélagssjóði Landsbankans.

Bjarni Þóroddsson

Frá: Valdi hjá Hjólakrafti <valdi@hjolakraftur.com>
Sent: 3. apríl 2017 10:28
Til: Styrkir
Efni: Hjólakraftur - á nokkrum stöðum.
Viðhengi: Fylgiskjal vegna umsókna.docx

Flokkar: Yellow Category

Góðan daginn Borgarráð.

Hjólakraftur slf heldur úti hjólahópum á nokkrum stöðum í Reykjavík, og víðar reyndar. Starfsemin er þannig uppbyggð að allir geta komið og hjólað, óháð hjólaeign, það er að segja að við mætum með hjól og hjálma á staðina og lánnum þeim sem ekki eiga.

Hóparnir okkar í borginni eru á eftirfarandi stöðum: Norðlingaskóla (2 hópar reyndar), Ingunnarskóla, Hagaskóla, Gufunesbæ, Gerðubergi og svo er opinn hópur sem við starfrækjum frá Siglunesi. Flestir iðkendur eru úr unglingsáldum.

Það stendur gríðarlega mikið til hjá Hjólakrafti í ár - þátttaka í mörgum keppnum og viðburðum - og iðkenda fjöldi hefur aldrei verið meiri. Eitt af því sem skiptir okkur gríðarlegu máli er það að klæðast eins búningum, því það styrkir tilfinninguna að tilheyra. Eins og þið kannski áttið ykkur á þá eru margir innanborðs sem aldrei munu geta greitt fyrir slíka búninga og því hef ég aldrei rukkað fyrir búningana. Ég leita hins vegar styrkja hjá fyrirtækjum og það gengur, satt best að segja, ekki allt of vel. Menn eru til í lágar fjárhæðir, en vissulega safnast þegar saman kemur. Á árinu 2016 keypti ég búninga fyrir okkur fyrir rétt tæpar 4 milljónir en fékk styrki fyrir rúma milljón. Það gefur því auga leið að ég tók af þeirri innkomu sem Hjólakraftur hafði að öðru leiti. Innkaupin í ár verða svipuð, aðeins ódýrari búningar en meiri fjöldi, svo verið er um 3.9 milljónir.

Mig langar að leita til borgarráðs eftir einhverjum styrk, ég átta mig á að það yrðu aldrei milljónir, en kannski einhverjir þúsundkallar sem gætu gengið upp í þessi útgjöld.

Meðfylgjandi eru brot úr tveimur verkefnum sem unnin hafa verið af nemendum við Háskóla Íslands og snúa að Hjólakrafti. Annars vegar er verkefni frá meistaranemum í félagsmála- og tólmstundafræði, verkefni í aðferðafræði þar sem byggði á viðtölum, og hins vegar brot úr verkefni nema sem var hjá okkur í vettvangsnámi og skrifaði stutta skýrslu um það.

Með von um góð viðbrögð.

Þorvaldur Daníelsson
valdi@hjolakraftur.com
848-8822

Glefsur úr tveimur verkefnum sem varða Hjólakraft

TRÚNAÐARMÁL

Til kynningar í mars 2017

Ekki til dreifingar

Gildi Hjólakrafts

Rannsókn á sértæku hópastarfi

Sandra Óskarsdóttir
Kt. 070989-2479
Sigríður Ólafsdóttir
Kt. 180191-2599
Ævar Aðalsteinsson
Rúðolfsdóttir
Kt. 280561-3559

Annadís Gréta

Ingibjörg Kaldalóns

Inngangur

Í Reykjavík er starfrækt hópastarf, hjólreiðaverkefni, sem einnig er rekið á nokkrum stöðum víðsvegar um landið undir nafninu *Hjólakraftur*. Við ákváðum að rannsaka einn ákveðinn hóp sem tók þátt í hjólreiðaverkefninu. Þeir aðilar sem stóðu að því verkefni voru frístundamiðstöð, sértæk félagsmiðsstöð sem og aðstandendur Hjólakrafts. Tímabil hópastarfsins sem rannsakað var stóð yfir frá janúar til júní 2016 og var ábyrgðarmaður þess forstöðumaður félagsmiðstöðvarinnar. Stjórnendur hópastarfsins voru tveir menn frá Hjólakrafti og fjórir starfsmenn frá frístundamiðstöðinni. Þátttakendur hópastarfsins eru tíu strákar á aldrinum 12 - 16 ára. Einstaklingar hópsins eiga það sameiginlegt að standa höllum fæti félagslega og hafa átt erfitt með að fóta sig í skóla sem og í tómsundum. Þá er aðallega átt við félagslega einangrun. Hópastarfið er því ákveðið úrræði fyrir þessa einstaklinga sem ætlað er til aukinnar tómsundariðkunar og velferðar í lífinu.

Rannsóknin er eigindleg rannsókn sem byggist á hálfopnum viðtölum. Tilgangur þessa verkefnisins var að rannsaka reynslu þessara einstaklinga af þátttöku í þessu sérstæka hópastarfi og hvort hægt sé að merkja breytingar á þeim. Rannsakendur eru allir útskrifaðir með BA gráðu í Tómsunda- og félagsmálafræði og hafa því mikla faglega kunnáttu um það sem snýr að frítíma. Í verkefninu leitast rannsakendur við að svara eftirfarandi rannsóknarspurningu: *Hvert er gildi námskeiðsins Hjólakraftur fyrir unglíngana sem taka þátt?*

Þessi spurning mun verða rannsökuð út frá sjónarhorni starfsmanna *Hjólakrafts* sem fylgdu þátttakendum frá fyrsta degi hópastarfsins til hins síðasta. Greint verður frá á hverju rannsóknin er byggð og hvaða aðferð var notast við. Að lokum verða niðurstöður rannsóknarinnar greindar og gerðar skil.

Efnið er skoðað út frá fræðilegum heimildum sem rannsakendur telja að styðji við rannsóknarefnið. Þær heimilidur sem valdar hafa verið snúa að sértæku hópastarfi, tómsundum og hvaða áhrif þessir þættir hafa á einstaklinga. Rannsókn okkar er ólík fyrri rannsóknum að því leyti að tekin eru viðtöl við starfsmenn sértæks hópastarfs en ekki við þátttakendur. Rannsakendum fannst sá vinkill vera áhugaverður þáttur í sambandi við mikilvægi starfsmanna í slíku hópastarfi. Einnig er mikilvægt að greina gildi hópastarfsins út frá sjónarhorni starfsmanna.

Rannsóknaraðferð

Eigindlegar rannsóknaraðferðir fela í sér að skoða ákveðið efni eða fyrirbæri á dýptina og efla skilning á því hvernig einstaklingar túlka raunveruleikann. Þá skiptir miklu máli að skoða reynslu og upplifun einstaklinga og setja það í samhengi. Þess skal getið að markmiðið með eigindlegum

aðferðum er ekki að alhæfa heldur frekar að dýpka skilning á einhverju ákveðnu efni (Lichtman, 2013). Í okkar rannsókn vildum við sem rannsakendur skilja hvaða gildi hópastarf eins og Hjólakraftur getur haft fyrir unglíngana, út frá sjónarhorni starfsmannanna. Það var mikilvægt fyrir okkar rannsókn að fá að heyra nákvæma upplifun frá starfsmönnum og heyra hvaða gildi þeir telja að svona hópastarf hafi. Í eigindlegum rannsóknaraðferðum þurfa rannsakendur að vera meðvitaðir um þau gildi og þekkingu sem þeir taka með sér í rannsóknina (Lichtman, 2013). Við sem tólmstunda- og félagsmálafræðingar höfðum vissulega ákveðnar hugmyndir um niðurstöður rannsóknarinnar en þá var mikilvægt fyrir okkur að leggja hugmyndir okkar til hliðar til að hafa sem minnst áhrif á rannsóknarniðurstöður.

Sú nálgun sem við notuðum í rannsókninni er tilviksrannsókn. Ástæða þess er sú að með slíkri nálgun er rannsakandinn að rannsaka í smáatriðum eitt tilvik eða fleiri, til að öðlast sem bestan skilning á tilvikinu. Tilvikið getur verið einstaklingur eða hópur, eins og í okkar tilviki þar sem skoðuð er ákveðin hegðun, eiginleikar, atburðir og fleira. Gagnaöflun sem fer fram í slíkum rannsóknum getur meðal annars verið viðtöl en nánar verður farið í okkar gagnaöflun síðar í skýrslunni (Lichtman, 2013). Við töldum að með þessari nálgun gætum við fengið nokkuð nákvæmar og einlægar frásagnir og þar með áreiðanlegar niðurstöður.

Þátttakendur

Rannsakendur veltu fyrir sér við hvern ætti að taka viðtölin í samræmi við rannsóknarspurninguna og var loka ákvörðunin sú að ræða við starfsmenn frekar en unglíngana sjálfa eða foreldra.

Aðgengi að starfsmönnum var tiltölulega auðvelt. Einn rannsakandi þekkti til starfsins sem og til yfirmanna verkefnisins. Tekin voru viðtöl við þrjú starfsmenn af fjórum. Upplýsingar um þessa þrjú fengu rannsakendur hjá forstöðumanni félagsmiðstöðvarinnar, sem var mjög jákvæður fyrir rannsókninni. Með símtölum var ákveðinn staður og stund fyrir viðtölin. Til að gæta nafnleyndar ákváðu rannsakendur dulnöfn fyrir viðmælendur og staðarnöfn.

Starfsmennirnir heita Þorlákur, Eva og Jóhanna.

Gagnaöflun

Ákveðið var að taka viðtöl frekar en fara í vettvangsheimsókn því okkur fannst það eiga betur við. Grunnur rannsóknarinnar byggir á þremur viðtölum. Notuð voru svokölluð

hálfopin viðtöl. Með hálfopnum viðtölum er átt við að lauslega er stuðst við fyrirfram gerðan spurningalista en viðmælandinn er ekki hindraður í svörum sínum, heldur leyfist honum að tjá sig frjálst í þeim svörum sem hann gefur við þeim spurningum sem fyrir hann eru lagðar (Kvale og Brinkmann, 2009).

Gagnaöflun fór því fram með þessum viðtölum við þrjú starfsmenn hópstarfsins. Öll viðtölin þrjú fóru fram í sömu vikunni í októbermánuði 2016. Tvö þeirra á vinnustað starfsmanna í félagsmiðstöðinni og það þriðja á skrifstofu starfsmannsins sem ekki er í félagsmiðstöðinni sjálfri en í nágrenninu. Rannsakendur tóku eitt viðtal hver og var lengd þeirra frá 31 mínútu upp í 37 mínútur. Þetta er eitt algengasta form eigindlegra viðtala og með góðum og ígrunduðum spurningalista þar sem rannsóknarspurningin er höfð til viðmiðunar. Einnig eru þeir þættir sem rannsóknin er byggð á hafðir til hliðsjónar. Eftir viðtölin - sem eru í raun gagnaöflun rannsóknarinnar - var talsverð vinna rannsakenda lögð í það að afrita viðtölin.

Skráning og úrvinnsla gagna

Tvö viðtalanna voru tekin á síma en það þriðja var tekið upp á tölvu. Næst voru viðtölin afrituð í tölvu þar sem hver og einn rannsakandi setti inn sínar athugasemdir. Eftir afritun voru gögnin, samtals þrjú viðtöl, hvert um sig frá 15 blaðsíðum til 25 blaðsíðna að umfangi. Við úrvinnslu gagnanna fylgdum við að mestu leyti skrefum Braun og Clarke (2006) um þemagreiningu.

Í fyrstu skoðuðum við gögnin gaumgæfilega og sáum til þess að við þekktum þau vel. Þá gátum við hafist handa við að lykla (e.coding) öll viðtölin. Þá er átt við að finna út þau hugtök og það efni sem kom oftast fram í viðtölunum. Það var gert á þann hátt að hver rannsakandi byrjaði á að draga fram lykla úr sínu viðtali. Eftir að það var búið hittust rannsakendur og báru saman gögnin með lyklunum. Þá hófst sú vinna að finna út hvaða lyklar skiptu í raun og veru máli til að svara rannsóknarspurningunni. Því næst var lyklunum skipt niður í þemu. Eins og segir í grein Braun og Clarke þá birtast þemun ekki einungis, heldur þurfa rannsakendur að vera virkir og lesa vel í efnið til að finna út hver þemun eru. Það er nákvæmlega þannig sem við gerðum það og fundum út eftirfarandi fjögur þemu:

- Ástæða þátttöku.
- Jákvætt umhverfi.
- Þróun námskeiðsins.
- Hjólreiðar sem aðferð.

Niðurstöður rannsóknarinnar komu svo fram í gegnum þessi þemu og munum við gera grein fyrir þeim hér á eftir.

Siðferðileg gildi

Í upphafi rannsóknarinnar höfðum við í huga þau siðferðislegu atriði sem gætu komið upp við gerð hennar. Fyrst og fremst var mikilvægt að gæta nafnleyndar og einnig að afla tiltekinna leyfa. Við gáfum því öllum þátttakendum sem og vinnustað þeirra gervinöfn og notum þau í gegnum ferlið. Allir þrír viðmælendurnir voru yfir 18 ára gamlir og ekki þurfti því leyfi foreldra eða forráðamanna. Við þurftum þó að fá leyfi hjá yfirmönnum þeirra ásamt þeim sjálfum eins og fram kom hér að ofan. Þegar að spurningarnar voru samdar höfðu við í huga að spyrja spurninga við hæfi og innan siðferðislegra marka. Eins og fram hefur komið voru spurningarnar allar hálfopnar sem gáfu færi á því að viðmælendur gætu svarað eins og þeir treystu sér.

Niðurstöður

Viðmælendurnir þrír voru allir sammála um að verkefnið Hjólakraftur hefði góð áhrif á unglingana. Hér verður nánar farið yfir niðurstöður rannsóknarinnar, eftir þemum.

Ástæða þátttöku

Í viðtölunum kom það ítrekað fram að ástæða fyrir þátttöku strákanna í Hjólakrafti var félagsleg einangrun. Þeir eru grunnskólanemar, sem þrátt fyrir að umgangast fjölda fólks á degi hverjum, þá eru þeir ekki á góðum stað hvað varðar vinatengsl eða samskipti við jafnaldra sína, eins og einn viðmælandinn sagði. Því er þátttaka í verkefninu Hjólakrafti ákveðið úrræði til að vinna gegn þessari félagslegu einangrun, sagði Þorlákur meðal annars.

Það kom fram í viðtölunum við alla viðmælendur að þessi félagslega einangrun hefði breyst í einhverjum tilfellum. Bæði hefðu strákarnir kynnst hver öðrum og meðal annars sagði Þorlákur: „*Já, einn þeirra var meira segja farinn að taka þátt í nemendafélaginu í sínum skóla.*” Starfsmennirnir sem kynnst höfðu strákunum nokkuð vel sögðu að fæstir strákanna ættu vini eða kunningja sem þeir hafa reglulega samband við og að um önnur tómstundastörf væri oftast ekki að ræða.

Það var því greinilegur samhljómur okkar viðmælanda að meginástæða fyrir þátttöku þeirra væri þessi félagslega einangrun og sú tilhneiging að vera utanveltu í félagahópnum. Það er enn fremur ljóst að strákarnir sem þátt tóku í hjólaverkefninu stríða allir við félagslegan vanda, voru einfarar og voru lítið að taka þátt eða skipta sér af reglulegu tómstundastarfi sem er ákveðið sameiginlegt einkenni þeirra allra.

Jákvætt umhverfi

Í öllum viðtölunum töluðu viðmælendur um mikilvægi þess að bjóða unglíngunum í Hjólakrafti upp á jákvætt umhverfi. Við greiningu viðtalanna mátti sjá ýmislegt sem bendir til þess að þetta jákvæða umhverfi stuðli að ýmsum góðum áhrifum á unglíngana. Þá var aðallega komið inn á hrós og að þetta hópinn.

Hrós virtist vera einn aðal þátturinn í að skapa jákvætt umhverfi og virtist vera mikið lagt upp úr því að hrósa samkvæmt viðmælendum. Þá kom fram að hrósin hefðu góð áhrif á unglíngana og lýstu sér helst í auknu sjálfstrausti og að unglíngarnir hefðu meiri trú á sjálfum sér. Til að mynda sagði Eva: „ég held (...) að þeir myndu vilja vera í hjólakrafti á hverjum einasta degi út af því þú veist þetta er svo mikið jákvætt umhverfi og þeir eru að fá svo mikið sjálfstraust við þú veist áherslan á þegar við erum í hjólakrafti, þá þú veist hrósum við hvert einasta tækifæri... og þarna, ég veit það ekki... ég bara, mér finnst þeir orðnir meira sjálfstæðari og þarna og farnir að þora meira. Þá tiltók Þorlákur sérstaklega einn þátttakenda sem sýndi að umhverfið sem starfsmenn Hjólakrafts skapa hafi haft jákvæð áhrif. Hann sagði: „...og maður sér það alveg sérstaklega með einn núna, hann ljómar núna, hann er svo ánægður með sig. Þetta hefur haft rosalega góð áhrif á hann. Hann er orðinn miklu sjálfstraustari, opnari. Og sérstaklega í þessu umhverfi, en það kannski hjálpar honum út á við. Maður hefur heyrt það hjá Valda [stjórnandi Hjólakrafts], margir strákar sem kannski töluðu ekki, allt í einu er þeir bara orðnir... þarna... já opnari.”

Hrósið var þó ekki eini mikilvægi hlekkurinn í jákvæða umhverfinu heldur virtist einnig skipta mjög miklu máli að styrkja hópinn og þannig huga að vináttu og virðingu í garð hver annars. Í öllum viðtölunum mátti sjá hversu mikilvægt væri að styrkja einstaklingana innan hópsins til að skapa eina heild og stuðla að því að unglíngunum finnst þeir tilheyra einhverju sem gefur þeim tilgang. Í viðtalinu við Þorlák kom fram að það væri einmitt eitt af markmiðunum með hópstarfinu. Þá sagði Jóhanna: „Þeir eru hluti af liði, eiga búning og hérna þeir eru að hjálpast að, þú veist ef að einhver getur ekki eitthvað, þú veist þá ertu að sjá gaura, sem þú veist hafa kannski aldrei átt vini, peppa hver annan. Það er bara það sætasta sem að ég hef séð, þeir að segja: Þú getur þetta eða æji ég veit það ekki, að hvað heitir þetta, kærleikurinn og jákvæðnin.” Eva talaði sérstaklega um einn ákveðinn unglíng og sagði: „...að vera hluti af þessari heild, þú ert hópur, þú, við erum öll vinir og náttúrlega fá svo mikið pepp allan daginn, þú veist það er ógeðslega gott að koma heim þannig.”

Það virðist því að vináttubönd hafi myndast í gegnum hópastarfið sem hafði jákvæð áhrif á unglíngana. Bæði hrós og að efla vináttu innan hópsins virðist skila sér í bættri líðan unglínganna sem leiðir meðal annars til betra sjálfstrausts og bættra lífsgæða.

Þróun hópastarfsins

Hópastarfið var í stöðugri þróun og framvindu. Fyrst ber að nefna hvernig tengsl þróuðust innan hópsins. Starfsmenn kynntust þátttakendum og öfugt, en einnig urðu til vinasambönd meðal þátttakenda, eitthvað sem flestir höfðu átt erfitt með fram til þessa. Strákarnir voru í fyrstu óöruggir en þegar að leið á námskeiðið áttu þeir auðveldara með að tala hver við annan. Meðan á námskeiðinu stóð voru strákarnir stöðugt að byggja upp sjálfstraust, auðvitað mismikið. Til að mynda var allt skipulagt fyrir strákana í byrjun, hvert var hjólað, hvað lengi og svo framvegis. En með tímanum fóru strákarnir að hafa skoðanir og áhuga á því hvert átti að fara og hversu langt átti að hjóla. Þeir fóru sem sagt að tjá sig meira og þorðu að segja sínar eigin skoðanir. Einnig varð úthald þeirra sífellt meira en viðmælendur höfðu orð á því að þeir hefðu í fyrstu hjólað fremst í hópnum, en undir lokinn hefðu þeir átt erfitt með að halda í við strákana.

Jóhanna sagði: „Þú veist ég er eiginlega alltaf aftast, ég gat alltaf verið fyrst og eitthvað svona. Því þú veist, ég á bara erfitt með að ná þeim, þeir eru komnir í það gott form, þetta eru bara ógeðslega duglegir strákar.“ Þeir settu sér markmið fyrir hvern tíma og jukust markmiðin hægt og bítandi. Eins og gengur og gerist var dagamunur á strákunum og stundum stóðu þeir ekki við markmiðin. Einn daginn ætluðu þeir kannski að hjóla 20 kílómetra og urðu vonsviknir ef það tókst ekki, en aftur á móti mjög glaðir ef það gekk. Bæði Jóhanna og Þorlákur höfðu bæði orð á því hvernig þeir lærðu með þessu móti að takast á við ýmsar tilfinningar og nýta þær á jákvæðan hátt.

Á heildina litið má segja að framvinda og þróun námskeiðsins hafi verið afar jákvæð. Hópurinn náði saman sameiginlegu markmiði, að taka þátt í WOW hjólamaráðuneyti og klára það. Þrátt fyrir að einhverjir hafi dottið út á miðri leið þýddi ekkert annað en að gleðjast yfir þeim sem voru með frá upphafi til enda. Í þessu samhengi má ekki gleyma þeim jákvæðu breytingum sem urðu á strákunum. Allir viðmælendur höfðu orð á því hvernig þeir tóku sérstaklega eftir þessum jákvæðu breytingum þegar að hópurinn hittist aftur eftir sumarfrí. Til dæmis var einn strákur á námskeiðinu sem fékk virkilegan áhuga á hjólum og allt sem viðkemur þeim og fór á námskeið hvernig á að gera við hjól.

Hjólreiðar sem aðferð

Það kom mjög skýrt fram hjá öllum viðmælendum að sú aðferð í hópstarfi sem hér um ræðir væri mjög góð. Heilmikil breyting hafi orðið á strákunum, bæði andlega og líkamlega. Það að hjóla og sú hreyfing sem fæst með því hefði verið mjög jákvæð og sú aðferð að hjól hentaði einstaklingum með félagsleg vandamál vel. Þá kom það fram að strákarnir hafa allir fengið einhverjar greiningar um frávik frá stöðluðu skaplyndi og eðlilegri hegðun. Einbeitingaskortur, ofvirkni og erfiðleikar í félagslegum samskiptum einkennir þá alla að mati viðmælanda okkar.

Einn viðmælanda nefndi að oft hefði þurft að peppa og hvetja einstaka stráka og þá dróust menn aftur úr hópnum. Þorlákur sagði til dæmis: „Við unnum okkur upp, þeir eru rosalega fljótir að bæta sig. Þeir finna það strax í hvert skipti sem þeir mæta þá verða þeir betri. Og alltaf í betra og betra formi.“ Þar sem markmið starfsins var að vinna gegn félagslegri einangrun voru allir viðmælendur sammála um að hjóla hentaði vel sem sameiginlegt áhugamál og hjólreiðar væru góður félagskapur sem gaman væri að taka þátt í. Það væri hvetjandi fyrir einstaklinginn að tilheyra ákveðnu „liði“ sem hittist reglulega til æfinga og hefði sameiginlegt markmið. Það kom fram hjá Þorláki að það að vera partur af liðsheild væri mjög mikilvægt og fengi strákana til að koma aftur í stað þess að fara bara heim eftir skólann, setjast við tölvuna eða sjónvarpið, sem þeir hefðu gert áður. Það væri því mjög mikil breyting á þeirra háttum. Þó það að hjóla sé í sjálfu sér ekki flókin aðferð til hreyfingar þá getur það, að ferðast á hjóli og komast með hóp unglunga fyrirfram ákveðna vegalengd, reynt á þolinmæði allra. Um þetta voru viðmælendur okkar sammála. En ef það tókst þá urðu þeir líka mjög stoltir og ánægðir með sig.

Þegar um er að ræða svona hópstarf sem spannaði jafn langan tíma og raun bar vitni (jan. til jún.), náðist æskileg samfella í starfið. Viðmælendurnir töldu líka það hafa góð áhrif á suma strákana að hafa reglulega eitthvað fyrir stafni. Þorlákur nefndi það að ef einhver mætti ekki þá var farið að spyrja eftir honum sem var ákveðin breyting á hegðun strákanna gagnvart hver öðrum. Þess vegna fannst viðmælendum okkar það leiðinlegt að nokkur hluti strákanna sem byrjuðu höfðu ekki þolinmæði og hættu í starfinu.

Í byrjun voru starfsmennirnir óvanir verkefnum sem þeim sem hér um ræðir, en það lagaðist fljótlega og flestum líkaði mjög vel við þessa tilteknu aðferð til hópstarfs. Þorlákur, sem er mjög vanur hjólreiðum, talaði líka um að í raun væru hjólreiðar sem félagsleg iðja mjög hentug aðferð fyrir svona hóp einstaklinga sem glímdi við félagsleg vandamál. Það væri, sagði hann, bæði hægt að hjóla einn síns liðs og líka vera í félagskap með öðrum ferðafélögum. Þú gætir svolítið stjórnað því með hverjum þú ert og við hvern eða hverja þú talar. Aðalatriðið væri

að vera með í hópnum og finnast þú vera hluti af honum. Einnig með því að klára ákveðin markmið og verkefni dagsins hefði andlega hliðin orðið sterkari, sjálfstraustið aukist og öryggi innan hópsins hefði vaxið. Þá var mikill sigur að klára Wow hjólamarabon og stoltið greinilegt, sagði til dæmis Þorlákur. Allir viðmælendurnir voru sammála um að það hefði verið áskorun að takast á við það verkefni að þurfa oft að „peppa“ strákana upp og hvetja þá til að halda áfram þó á móti blési. Allir viðmælendurnir voru sammála um það að nota hjólreiðar og hafa verkefnið í þetta langan tíma hefði skýra kosti.

Umræður

Víða eiga unglingar í félagslegum erfiðleikum og var því einstaklega áhugavert að rannsaka ákveðið úrræði fyrir þennan hóp. Við gerð þessarar rannsóknar kom ýmsilegt fram um gildi hópstarfsins fyrir unglingana eins og kom fram í meginmálinu. Þá er ljóst að okkar fræðilegu heimildir styðja okkar niðurstöður.

Sértækt hópstarf getur skilað virkari þátttakendum út í samfélagið, líkt og Hjólakraftur hefur til að mynda sýnt rannsakendum. Slíkt sértækt hópstarf felur í sér að unnið er með fyrirfram ákveðna þætti þar sem ákveðnir einstaklingar eru sérstaklega valdnir í hópinn. Markmiðið er að fjalla um hvernig hægt er að styrkja sjálfsmynd þátttakenda, efla samskipta- og félagsfærni eða brjóta niður óæskilegt hegðunarmynstur (Gladding, 1999). Slíkt starf getur haft áhrif á einstaklinga það sem eftir er ævinnar og stuðlað að betra og heilbrigðara lífi, líkt og rannsakendur hafa komist að við gerð rannsóknarinnar.

Helstu niðurstöður rannsakanda voru hversu ríkt gildi hópstarfs eins og Hjólakraftur hefur fyrir einstaklinga. Til dæmis hvernig hægt er að brjótast út úr félagslegri einangrun. Rannsóknir sem rannsakendur höfðu hliðsjón af sýna að þátttaka unglunga í svona hópstarfi, líkt og Hjólakrafti, geti hjálpað unglingum að víkka sjóndeildarhring sinn, opnað á tækifæri til að þróa færni sína og stuðlað að því að þau upplifi sig sem hluti af heilsteypum hópi (Jón Gunnar Bernburg og Þórólfur Þórlindsson, 2006).

Hópstarfið Hjólakraftur byggir mikið á jákvæðu umhverfi sem felur í sér hrós og uppbyggingu einstaklinga til að vinna saman í einum hóp. Það hefur jákvæð áhrif á unglinga

og virtist birtast helst í auknu sjálfstrausti og almennri trú unglingsanna á sjálfum sér. Eins og fram kemur í niðurstöðum rannsóknar Passmore og French (2008) getur hópastarf sem inniheldur ákveðnar áskoranir og reglur stuðlað að bættu sjálfsáliti, aukinni færni og trú unglingsanna á sjálfum sér. Þá eru færni og sjálfsálit þættir sem hafa mikil áhrif á andlega heilsu unglingsanna, með hliðsjón af þeirri hugmynd sem einstaklingar hafa um sjálfan sig (Passmore og French, 2008). Það að nýta hjólreiðar sem aðferð í hópastarfi virðist því vera góð aðferð. Fyrir utan að það býr til auknar áskoranir og skýrar reglur sem þarf að fylgja þá henta hjólreiðar þar sem einstaklingurinn getur bæði verið mjög virkur í hópnum en einnig kosið að draga sig út úr hópnum en fylgja samt með, allt eftir því hvað hann kysir sjálfur. Þá má nefna að það virðist sem hópastarfið hafi eftir bæði andlega og líkamlega heilsu unglingsanna ef marka má frásagnir starfsmannanna.

Margar rannsóknir benda á að reglulegar tómstundir séu heppilegar fyrir einstaklinga (Vanda Sigurgeirsdóttir, 2010). Okkar niðurstöður styðja það og að verkefnið hafi hjálpað þátttakendum til að eignast skemmtilegt tómstundastarf sem þeir höfðu ekki áður. Okkur rannsakendum fannst mjög áhugavert að fá tækifæri til að kynna þessu starfi og að gera þessa eigindlegu rannsókn. Það er vitað að margir hafa við félagslega erfiðleika að etja og því er það mjög gott að svona úrræði skuli vera til. Auðvitað er aldrei hægt að hjálpa öllum en það er greinilegt að þessir strákar sem þátt tóku í Hjólakrafti hafa fengið mikinn stuðning og hjálp við að brjótast út úr sinni félagslegu einangrun.

Brot úr drögum að skýrslu eftir Gissur Ara Kristinsson sem var í vettvangsnámi hjá Hjólakrafti snemma árs 2017. Hann er nemi í félags- og tómstundafræðum við Háskóla Íslands.

Hjólakraftur er hjólreiðafélag sem bíður ungu fólki upp á að hjóla með félaginu allan ársins hring. Hjólakraftur var stofnað sumarið 2012 og voru það þeir Þorvaldur Daníelsson, eða Valdi, og Eiríkur Árnason, sjúkraþjálfari, sem héldu fyrstu námskeiðin. Valdi var á þessum tíma framkvæmdastjóri Krafts og dregur Hjólakraftur nafnið sitt þaðan. Kraftur er stuðningsfélag fyrir ungt fólk með krabbamein og aðstandendur þeirra. Með þessu framtaki vildi Valdi ná til stærrí hóps og hjálpa ungu fólki sem á við vandamál að stríða.

Hugmyndafræðin bakvið Hjólakraft er að hjálpa ungu fólki sem er að tapa í baráttunni við allskyns lífstíllssjúkdóma eins og t.d. tölvufíkn, félagslega einangrun eða offitu. Það eru þó allir velkomnir að mæta á æfingu hjá Hjólakrafti.

Hjólakraftur er ekki til húsa á neinum sérstöfum stað. Staðsetningin á starfseminni er í raun þar sem hjólað er hverju sinni, hvort sem það er á Eyrabakka, Grindavík eða í Norðlingaholti. Starfsemin eins og hún er í dag gengur þannig fyrir sig að Hjólakraftur er með samning við nokkur sveitafélög og skóla. Á meðan mínu vettvangsnámi stóð vorum við að sinna skjólstaðingum í Grindavík, Garði, Sandgerði, Norðlingaholti, Grafarvogi og Árborg en í Árborg vorum við með sameigilegan hjólahóp fyrir unglínga frá Selfossi, Eyrabakka og Stokkseyri. Hjólakraftur er sömuleiðis með opinn hjólahóp sem hittist tvisvar í viku við Siglunes í Nauthólvík. Það er misjafnt hverjir eru að sækja þjónustu Hjólakrafts, það fer eftir sveitafélaginu og skóla. Oft á tíðum hafa starfsmenn skólanna augastað á nokkrum sem þyrftu á Hjólakrafti að halda, þetta eru oft á tíðum einstaklingar sem eru kannski ekki í reglulegri hreyfingu og hafa ekki fundið sig í þeim íþróttum sem íþróttafélögin í kring bjóða uppá. Á öðrum stöðum er hægt að velja Hjólakraft sem valfag í skólanum og svo á sumum stöðum eru hreinlega allir hvattir til þess að mæta í Hjólakraft og hreyfa sig.

Hreyfing skiptir gríðarlega miklu máli í daglegu lífi, rannsóknir hafa sýnt fram á að hreyfing dragi úr þunglyndi og eflí námsárangur. Mannslíkaminn var ekki gerður til þess að sitja kyrr og getur kyrrseta haft virkilega slæm áhrif á líkamann. Kyrrseta getur haft svipuð áhrif á líkamann og slævandi lyf. Þegar við hreyfum okkur framleiðir líkaminn dópamín og serótónín og ef við hreyfum okkur ekki þá fáum við ekki þessi efni í líkamann. Dópamín og serótónín eru umbunarefni líkamans og ef við rænum okkur þeirri ánægju sem þessi efni gefa eigum við í meiri á hættu á því að verða t.d. þunglynd (Ian Morris, 2012). Hjólakraftur bíður

Þess vegna uppá úrræði fyrir þann hóp unglunga sem er ekki að hreyfa sig nægilega mikið. Það er í raun ótrúlegt hvað hreyfing getur haft jákvæð áhrif andlega og er rannsókn Michael Babyak gott dæmi um það. Í þeirri rannsókn skipti hann 156 einstaklingum, sem þjáðust af miklu þunglyndi, niður í þrjá hópa. Einn hópurinn fékk geðdeyfðarlyf, annar hópurinn fékk lyf og var einnig settur í líkamsrækt þrisvar í viku og þriðji hópurinn var einungis settur í líkamsrækt. Til að gera langa sögu stutta kom þriðji hópurinn best út úr þessari rannsókn og voru þar langflestir sem jöfnuðu sig á þunglyndinu (Babyak, M., Blumenthal, J. A. og Herman, S., 2000). Hjólreiðar eru frábær tegund af líkamsrækt sem henta flestum og það góða við hjólreiðar er að það geta allir hjólað á sínum hraða. Hjá Hjólakraft er regla um að við skiljum aldrei neinn eftir og þar af leiðandi er lítil samkeppni milli nemenda og eru allir hvattir til þess að keppa aðeins við sjálfan sig. Það er einnig mjög auðvelt þessa dagana í ljósi tækninýjunga. Símaforritið Strava er mikið notað í Hjólakraft og það gerir öllum sem eiga snjallsíma kleift að mæla sínar ferðir á hjólinu. Þar er hægt að sjá nákvæmar mælingar á meðalhraða, hámarkshraða, hæðaraukningu, lengd ferðar o.s.frv.. Valdi í Hjólakraft talaði mikið um það í vettvangsnáminu að „Strava er guð“. Þeir sem sækja Hjólakraft eru oft á tíðum einstaklingar sem hafa ekki gaman af íþróttum og tengja þær við neikvæða hluti eins og minnimáttarkennd og klaufaskap en það er virkilega erfitt að vera klaufalegur á hjóli, þetta er það einföld hreyfing að engum ætti að líða eins og hann sé minnimáttar á æfingum hjá Hjólakraft.

Hópavinna er frábært verkfæri í æskulýðsstarfi og hefur hann ákveðið aðdráttarafl sem er hægt að nýta sér til þess að fá fleiri inn í hópinn. Með því að beita jákvæðum hópþrýsting er hægt að búa til hópa með jákvæðri menningu sem hafa góð áhrif á þá sem taka þátt í hópastarfinu. Þarna skapast frábær vettvangur fyrir jákvæðan þroska, samskiptaþjálfun og fyrir ungt fólk að temja sér góð gildi (Guðmundur Ari Sigurjónsson, 2015, bls. 40).

Hópamenningin hjá Hjólakraft er gríðarlega jákvæð, þar er létt andrúmsloft, umhyggja og jákvæðni sem ræður ríkjum. Valdi hjá Hjólakraft er trúlega einn jákvæðasti náungi sem ég hef kynnst og hefur honum tekist að búa til einstaka hópa hjá Hjólakraft.

Nánast öll starfsemi Hjólakrafts fer fram utandyra, fyrir utan þá daga þegar það er ófært fyrir hjólreiðar, og er nánast einungis hjólað í næsta nágrenni við þá unglunga sem sækja þjónustuna. Það er því ákveðið staðbundið útinám sem fer fram í hjólaferðum Hjólakrafts og þar af leiðandi verða ungmennin meðvitaðari um nærumhverfi sitt og nágrenni. Þetta er mikilvægur þáttur í útináms og er mikið talað um mikilvægi þess að fara með börn út í náttúruna sem er þeim næst. Þetta er mikilvægt vegna þess að með þessu læra börnin að virða náttúruna og það sem í henni býr. Einnig er mjög hagkvæmt að geta farið með börn út í

náttúruna sem er þeim næst og að ekki þurfi að fara eitthvað langt í burtu til þess að komast í náttúru (Beames, S., Higgins, P., og Nicol, R., 2012). Á Íslandi erum við mjög heppin með náttúru, það er nóg af henni á höfuðborgarsvæðinu og sérstaklega úti á landi. Þess vegna eru þær hjólaleiðir sem við förum með Hjólakrafti í náttúrunni og eru það mikil forréttindi. Bara það að geta hjólað í fersku lofti þar sem fáir bílar eru á ferð getur breytt miklu. Sjálfur finn ég mikinn mun á því að hjóla milli t.d. Eyrabakka og Stokkseyri og að hjóla inní Reykjavík, upplifunin er allt önnur og finnur maður fyrir virkilega fyrir útblæstri úr bílaumferðinni í borginni.

Skólinn á stóran þátt í velferð barna og samkvæmt aðalnámskrá er velferð barna grundvallaratriði í skólastarfi. Í dag hreyfa íslensk börn sig of lítið, þeim er skutlað til og frá skóla og á æfingar og er talið að yfir fjórðungur íslenskra barna eigi við offitu vandamál að stríða. Skólinn á að sjá til þess að heilbrigði og velferð séu í fyrirrúmi hjá börnunum og þarf hann að koma til móts við alla í þeim málum (Inga Lovísa Andreassen og Auður Pálsdóttir, 2014, bls 60). Hjólakraftur er frábært dæmi um hvernig skólinn kemur til móts við þá sem eru að hreyfa sig of lítið og einnig fyrir marga sem tilheyra ekki hópi. Það eru þrír mikilvægir þættir sem þarf að huga að þegar kemur að heilbrigði, þetta er andleg, líkamleg og félagsleg vellíðan. Hjólakraftur uppfyllir alla þessa þrjá þætti að mínu mati. Þarna fá börn tækifæri á því að hreyfa sig, tilheyra hópi og þetta eru algjör undirstöðuatriði þegar kemur að andlegri vellíðan. Í kjölfarið á þessu fylgir jákvæð sjálfsmynd, aukið sjálfstraust, andleg vellíðan, auknir samskiptahæfileikar og aukinn skilningur á eigin tilfinningum og annara. Líkamlegt sjálfsmat er gríðarlega mikilvægt og hefur það mikil áhrif á sjálfsmynd einstaklings (Inga Lovísa Andreassen og Auður Pálsdóttir, 2014, bls 61).