

FRITIDEN

VARFÖR HAR VI DEN?



HUR HITTAR DU AKTIVITETEN SOM GER DIG EN
UPPLEVELSE DÄR DU GLÖMMER TID OCH RUM, DÄR DU
HAR KUL OCH SOM DU DESSUTOM LÄNGTAR TILL?



REGION
KRONOBERG

BRA MED FRITID!

Fritiden ger många bra effekter på hälsan, fysiskt, psykiskt och socialt. Bäst är en aktivitet som man trivs med, har valt själv efter egna erfarenheter och som tillgodoser de behov som man har. Den bör dessutom skapa ett andrum i tillvaron och ge återfyllnad. Den är unik för varje person. Det låter komplicerat, men de allra flesta av oss lyckas om vi försöker.

MOTIVATION

Den bästa bränslet i en aktivitet är den inre motivationen och den måste komma till om en aktivitet ska bli bestående över tid. Vid uppstart av en ny aktivitet kan man använda sig av yttre motivation, som sedan övergår till en inre. Gör den inte det kommer man snart att tröttna.

MÅLET, SYFTET!

Vad driver mig till att börja med en fritidsaktivitet? Vad är jag ute efter? Kommer jag att hitta det jag söker? Några exempel:

- Att få (nya) vänner!
- Förändra beteendet!
- Känna mindre rastlöshet!
- Bli socialt bättre!
- Må fysisk bättre!
- Må psykisk bättre!
- Bli mer aktiv!
- Få lite roligt!
- Få bättre självförtroende!
- Få mer egen tid!

HUR FASTNAR MAN FÖR EN AKTIVITET ELLER EN HOBBY?

Om du frågar tio personer i samma aktivitet, kan du få flera olika svar på varför de valt just den aktiviteten. Exempelvis eller kombinationer av nedanstående:

- Bättre motion
- Egen tid
- Skön naturupplevelse
- Fin gemenskap och nya vänner
- Känner mig nyttig, har gjort något
- Lär mig något nytt hela tiden
- Det är kul
- Avkoppling/åter-hämtning, ”fyller på batterierna”



HUR FÅR DU INFORMATION OM FRITID?

Du kan få information om fritidsaktiviteter från vänner, kompisar, lekkamrater, men också genom sociala medier. Sms är också en bra kanal till att få information/påminnelser om olika aktiviteter. Du kan också aktivt söka i dagstidningar, broschyrer, på hemsidor m.m.



VAD GÖR VI MED INFORMATIONEN?

Vi provar oss fram!

Håller kanske på ett tag, för att sedan tröttna och prova något annat. Har vi tur fastnar vi någonstans där vi hittar den egna inre drivkraften och tycker att det är kul.

VAD KRÄVS AV EN AKTIVITET?

Den är åldersbeständig!

Då och då händer det att vi blir för gamla för en aktivitet.

Den är utmanande!

Det kan vara så att vi växer ur en aktivitet på grund av att vi blir för duktiga, aktiviteten hänger inte med. Den ger inte längre den utmaning vi behöver och då tröttnar vi.

Det är en lagom utmaning!

Den kan också vara för utmanande så vi upplever oro eller rädsla.



FÖRUTSÄTTNINGARNA MÅSTE VARA DE RÄTTA!

En del vill vara tillsammans med andra och göra gemensamma aktiviteter. En del vill vara tillsammans med andra, men vill vara själva i aktiviteten. Andra vill helst vara helt själva.

Kanske föredrar du:

- Spontana aktiviteter
- Planerade aktiviteter
- Regelbundna aktiviteter

HINDER

Hinder att ta hänsyn till:

- Psykiska
- Fysiska
- Sociala
- Medicinska
- Ekonomiska
- Geografiska
- Praktiska (resor, tid mm)
- Perceptuella



STÖD

Färdigheter som kan behöva kompletteras i mer eller mindre omfattning:

- Att göra sig i ordning i tid inför en fritidsaktivitet (ta med det som behövs)
- Att komma iväg (behöver ”på puttning”)
- Att ta sig till och från
- Att hantera eventuella förändringar som kan uppstå under aktiviteten
- Att avsluta
- Att få med sakerna hem
- Få prata med någon om det som man varit med om.

BARA LITE FRITID...

Vi människor är som vi är, vilket innebär ständiga förändringar! Vi kan inte hänga med hela tiden, men försöker vi hamnar vi rätt då och då.





ALLT KOMMER ATT BLI BRA OM MAN BARA FÖRSÖKER!

Barn- och ungdomshabiliteringen
Jörgen Tagesson, 0709-844647, jorgen.m.tagesson@kronoberg.se

1177.se - sök på "fritid och habilitering i Kronoberg"
facebook.com/fritidhabilitering