



Sluttrapport

”Eldre møteplasser for innvandrere”

Forord

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen fikk i 2020 støtte fra Stiftelsen Dam til prosjektet ”møteplass for eldre innvandrere”.

Norsk Folkehjelp Oslo har drevet integreringsprogrammet Oasen, kvinner krysser grenser siden 2001. Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen er spesielt tilrettelagt for kvinner med flyktning- og innvandrerbakgrunn. Hovedmålsetningen til Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen har vært å styrke kvinners og ungdoms deltakelse i samfunnet og i familiene.

For å kunne oppnå dette er det viktig med gode møteplasser, helst lokalt for kvinner og unge i deres egne nærmiljøer. Terskelen for å delta reduseres dersom det ikke er store avstander fra hjem til møteplass. Det er viktig for spesielt kvinner å kunne komme ut av sin isolerte tilværelse i hjemmet og bygge nye nettverk på tvers av nasjonalitet, religion og språk.

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen har igjennom 20 år gjennomført språktrening, gode og trygge møteplasser, arbeidsmarkedsorientering, dagsturer for mødre og barn/unge, helge- og ukesopphold for mødre og barn, førstehjelpskurs for både kvinner og ungdommer, livredning i vann for å nevne noen eksempler på aktiviteter.

Under pandemien har vi klart omstillingen til å digitalisere gode og trygge møteplasser, samt at vi har møtt befolkningen der de bor med god og sikker informasjon om Covid-19.

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen har rekruttert minoritetskvinner og menn til arbeidsoppgaver i prosjektene, både som ansatte og som frivillige. Vi rekrutterer selvsagt også majoritetskvinner og menn. Resultatene som Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen viser gir gjentatte gode tilbakemeldinger både fra brukerne og donorene til prosjektene.

Sammendrag

Bakgrunn

Ifølge Oslo kommunes befolkningsstatistikk bor det rundt regnet 227.000 personer med innvandrerbakgrunn i hovedstaden per 2019. Av disse er ca. 10.500 personer over 67 år.

Mange eldre innvandrere og nordmenn sliter med isolasjon og helseplager. De mangler nettverk og folk å snakke med i hverdagen. Langvarig isolasjon kan ha en tendens til å skape psykiske plager.

Isolasjonen henger ofte i eldre innvandreres tilfelle sammen med språkproblemer, som ofte forverres med alderen. Målgruppen mangler også informasjon om helseforebyggende livsstil.

Målsetting for prosjektet

Prosjektet skal skape fem faste møteplasser for eldre i fem bydeler. På hver møteplass skal samles 20-28 eldre med ulike bakgrunn. På møteplassene skal prosjektet organisere møter og aktiviteter for å motvirke isolasjon og forebygge helseproblemer hos eldre. Møteplasser skal skapes i samarbeid med aktiv deltakelse fra norske pensjonistforeninger



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Målgruppe for prosjektet

Eldre innvandrere i fem bydeler i Oslo

1.0 Bakgrunn for prosjektet

Ifølge Oslo kommunes befolkningsstatistikk bor det rundt regnet 227.000 personer med innvandrerbakgrunn i hovedstaden per 2019. Av disse er ca. 10.500 personer over 67 år. 1 (Av disse igjen er rundt 2 200 over 80 år gamle.)

Både nasjonalt og internasjonalt har det de senere årene vært forsket på eldre etniske minoriteter når det gjelder helse, livskvalitet og omsorg. Forskningen viser bl.a. at denne gruppen har andre og større helseutfordringer enn majoritetsbefolkningen, og de har lavere grad av livskvalitet. Flere er sosialt isolerte, de føler seg ikke hjemme i det nye landet og omtales som en utsatt og sårbar gruppe

Mange eldre innvandrere og nordmenn sliter med isolasjon og helseplager. De mangler nettverk og folk å snakke med i hverdagen. Langvarig isolasjon kan ha en tendens til å skape psykiske plager. Isolasjonen henger ofte i eldre innvandreres tilfelle sammen med språkproblemer, som ofte forverres med alderen. Målgruppen mangler også informasjon om helseforebyggende livsstil. Det finnes få eller ingen tilbud spesielt rettet mot eldre innvandrere.

Det er ofte kulturelle og økonomiske årsaker til at innvandrere i liten grad tar i bruk de mange friluftsmulighetene som finnes i Oslo og omegn. Eldre innvandrere mangler også ofte kunnskap om mulighetene, og noen å komme seg ut sammen med. Her kommer de eldre med norsk bakgrunn inn. Disse har ofte kunnskap om aktiviteter som vi skal gjennomføre f.eks. turer i naturen, om turgåing og helsegevinsten ved dette.

Av erfaring vet Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen at innvandrere trenger en ekstra motivasjon eller dytt i riktig retning og for at de skal tilegne seg nye vaner – i dette tilfelle vaner som er relatert til god helse. Dette har vi gode erfaringer med å få til i Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen i samarbeid med, Mangfoldhuset ved Mortensrud og Innvandrerforeningen på Søndre Nordstrand.

I 2014-15 gjennomførte Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen et viktig prosjekt på Søndre Nordstrand, der vi opplevde en betydelig helsemessig forbedring av eldre på flere måter. For det første viste de eldre i gruppa vi organiserte et godt oppmøte og fikk godt læringsutbytte. Her konsentrerte vi særlig oss om sosialt samvær og aktiviteter som gir en livsstilsendring som forebygger helseutfordringer, både psykiske og fysiske.

2.0 Målsetting og målgruppe

2.1. Målsetting

Prosjektet skal skape fem faste møteplasser for eldre i fem bydeler. På hver møteplass skal samles 20-28 eldre med ulike bakgrunn. På møteplassene skal prosjektet organisere møter og aktiviteter for å motvirke isolasjon og forebygge helseproblemer hos eldre. Møteplasser skal skapes i samarbeid med aktiv deltakelse fra norske pensjonistforeninger

2.2. Målgruppe for prosjektet

Eldre innvandrere i fem bydeler i Oslo

3.0 Prosjektgjennomføring / Metode



3.1 Gjennomføring

I 2020 – 2021 Prosjektet har skapt fire møteplasser for eldre i fire bydeler i Oslo hovedstad. På hver møteplass samles 15 – 25 eldre med ulike bakgrunn. Prosjektet i samarbeid med samarbeidspartnere gjennomførte aktiviteter på hver møteplass. Totalt antall deltakere i 2020 -2021 skal være inntil 100 eldre. P.g.a covid-19 og alle restriksjoner som ble satt på og tatt av, var det vanskelig å få gjennomført prosjektet i angitt tidsperiode. Vi ba derfor om utsatt frist for gjennomføring. Vi har ikke nådd å skape 5 møteplasser blant annet pga. målgruppa var risikogruppe under Covid-19 pandemien og det var vanskelig å samle de.

Sammen med andre organisasjoner og institusjoner, frivillige organisasjoner som er opptatt av Eldres situasjon i bydeler i Oslo: Alna, Søndre Nordstrand, Østensjø, Gamle Oslo (Sentrum). Prosjektet har samarbeidet spesielt med Pensjonistforbundet og Landsforeningen for Offentlig Pensjonister. Det ble laget plan for aktiviteter som skulle gjennomføres på hver møteplass: sosialt samvær, kulturelle aktiviteter, trening, dans og foredrag om helse. På grunn av Koronavirus pandemien ble en del avlyst eller utsatt.

Prosjektet har jobbet med å rekruttere deltakere og frivillige til aktiviteter og planlegge aktiviteter sammen med dem. Gjennom vårt nettverk, jungeltelegrafene og våre samarbeidspartnere har vi klart å samle eldre deltakere.

Aktiviteter som er blitt gjennomført på møteplasser

- Håndarbeid, strikking med en kopp kaffe
- Temaer om helse og samfunnsrelaterte temaer i tråd med målgruppens interesse
- Aktiviteter og dialog om fysisk og psykisk helse under pandemien
 - Fotosafari under dagstur (konkurranses)
 - Matlaging og felles måltider, årsavslutning, sommerfeiring
 - Lett trening
 - Kaffe og utveksling om erfaringer med livet i Norge og utfordringer en møter som eldre innvandrere.
 - Utflukter, om eksempel: Ekeberg parken, Østmarka, Ormøya, Sognsvann og turer i nærområder osv.
 - Soppkurs og sopplukking
 - Gratis helgeturer til Hornsjøen
 - Målet var å dra på tur sammen med Norges Jeger- og Fiskerforbund Oslo og Foreningen til Skilidrettens Fremme, avlyst på grunn av pandemien.

Motivasjon og mobilisering

I dette prosjektet har vi i stor grad fulgt den samme modellen for motivering av innvandrere til deltakelse og dialog som vi bruker i våre øvrige prosjekter og aktiviteter. Denne modellen går kort fortalt ut på å bruke de erfaringene Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen har bygget seg opp gjennom organisasjonsarbeid med, og mobilisering av utsatte og marginaliserte her i Norge. Oasens metode går ut på å ha en ærlig og åpen dialog med deltakerne, en dialog som på samme tid stiller krav og åpner for deltakelse.

I aktivitetene har vi motivert til deltakelse. Samarbeidspartnere får eldre til å se verdien av deltakelse og av å ytre seg om egne utfordringer og si hva de mener og ønsker. Dette fungerer som et godt utgangspunkt for videre gjennomføring av aktiviteter. Prosjektet er også med og tilrettelegger for aktivitetene videre.



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Samarbeid

Vi har samarbeidet med Mangfoldhuset Mortensrud, Rabea kvinneforening, Marokkansk kvinnegruppe, flerkulturelle friluft-og miljøvernorganisasjon Wild x, Bøler frivilligsentral, Landsforbundet for offentlig pensjonister, Dr. Rafael Ruiz og innvandrersorganisasjoner og ressurspersoner om rekruttering av deltakere og gjennomføring av felles aktiviteter. Å samarbeide har ikke vært så enkelt pga. smittevernrestriksjoner, og at vi befant oss midt i pandemien 2020 – 2021.

Samarbeidet mellom ledere og ressurspersoner i organisasjonene og Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen fungerer bra i denne sammenheng, for alle har den samme intensjonen om å forebygge ensomhet, passivitet og utenforskap blant eldre. Dette er viktig med tanke på at eldre er litt skeptiske når de først blir invitert til deltakelse. Samarbeidspartnere og ressurspersoner som har direkte kontakt med de eldre, bruker tid på å forklare viktigheten av å delta på aktiviteter. Det positive med dette er at de eldre tar dette til seg og opplever at de ikke er alene. Slik blir de motivert.

4.0 Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

4.1 Oversikt over resultater og målsettinger for de ulike aktivitetene

2020- 2021 har prosjektet skapt fire møteplasser, 15- 25 eldre per møteplass, inntil 100 eldre totalt 2020.- 2021

Fire møteplasser

- Søndre Nordstrand i samarbeid med Mangfoldhuset Mortensrud og Landsforening for offentlig pensjonister
- Alna i samarbeid med Rabea Kvinneforening og Landsforening for offentlig pensjonister
- Sentrum, eldremøteplass gruppe 1 i samarbeid med somaligruppe, arabisktalende, spansktalende, eldregruppe og ressurspersoner i Oasen og Landsforening for offentlig pensjonister
- Sentrum, eldre møteplass gruppe 2 i start fase i samarbeid med spansktalende. somaligruppe, arabisktalende eldregruppe og ressurspersoner i Oasen og Landsforening for offentlig pensjonister.

Fisketur og gratis helgefriere for eldre har vi samarbeidet med Wild X Norges eneste flerkulturell friluft og miljøvernorganisasjon. Vedr. flere aktiviteter mtp. fisketur og dagsturer, helsetemaer for eldre innvandrere kom vi i kontakt med Norges Jeger- og Fiskerforbund Oslo, Diabetesforbund og Foreningen til Ski-Idrettens Fremme og kom nesten i gang med aktiviteter i samarbeid med de, men på grunn av pandemien måtte vi avlyse opplegget for eldregruppa, Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen i samarbeid med eldregruppa følger dette opp år 2022. Mange av eldre var redde for å møtes i 2020-2021 tross at det var mulig med begrenset antall av og på under pandemien.

Noen eldre kvinner med innvandrerbakgrunn (enke/enslig) som deltok på en dagstur med musikk, dans, grilling ved en hageparsell - Ormøya sa det slik «Takk for at dere arrangerer slik dagsturer, det er så gøy å være med og treffe andre i god stemning, vi har lyst å leve livet og gifte oss igjen».

Noen eldre kvinner med innvandrerbakgrunn som var på Østmarka sa det slik «det er så gøy å være i naturen her i Oslo, mange av disse opplevelser minner oss om hjemlandet og felleskap eksempelvis når



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

vi må hente vann, fordi det er ikke vann innlagt i Østmarka hytta, lukten av peisen (ved lukt) med musikk fra hjemlandet norsk natur i bakgrunnen.

En gruppe var på besøk hos leder for Landsforbundet for offentlig pensjonister, mange av eldre deltakere med innvandrerbakgrunn var så takknemlig og sa «første gang jeg besøker et norsk hjem, det var så fint hjem»

4.2 Sammendrag av resultater hos deltakere og observatører utenfra

De eldre ønsker å fortsette å ha samlinger og gledet seg til samfunnet åpner igjen. De er meget takknemlige for kontakten med prosjektet, de føler seg ikke helt alene, ikke minst fordi de møter andre i samme alder tross pandemi-situasjonen i samfunnet.

Mange eldre bruker ikke datamaskiner eller internett, noen har gamle mobiler, og derfor er det enkelte ganger blitt opprettet direkte telefonsamtaler. Men de eldre som har internett, har vi kommunisert via Whatsapp og Facebook, en del av grupper har klart å koble seg via Skype som mange kjenner og bruker. Det har vært vanskeligere for dem å tilpasse seg til Teams eller Zoom som færre kjenner fra før. Under pandemien har det ikke vært så lett å holde kontakt samlet.

I noen grupper har det vært litt krevende med kommunikasjonen fordi deltakerne ønsker å møtes fysisk. Mye av jobben har vært å oppmuntre til digital kontakt blant annet for å forebygge ensomhet og passivitet og samtidig ivareta smittevern.

I noen grupper har det vært vanskelig å ha menn og kvinner i samme gruppe. Noen kvinner har lettere for å åpne seg når menn ikke er til stede. I noen grupper har gått greit å ha menn og kvinner sammen i fellesgruppa.

Eksempelvis i forhold til fisketur (dagstur) – gratis helgeturer til Hornsjøen i samarbeid med Wild x, har eldre gitt tilbakemelding at de er kjempefornøyd, de er glad for at noen organiserer dette og at flere går i lag. Det er en del praktiske ting som de eldre ikke hadde klart hvis Wild X og Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen ikke hadde samarbeidet eksempelvis om utstyr, verter, gi fiskeopplæring, transport, tross lite språk kunnskaper hos noen eldre innvandrere har vi klart dette. Noen eldre fant under fisketuren ut at de ønsker å satse mer på fiske, de syntes det var interessant, de likte opplegget, de vil at det skal gjentas og at de selv skal invitere andre eldre.

Eldre som deltar i dette prosjektet får mulighet til å være med på andre aktiviteter som skjer digitalt for eldre eksempelvis grupper via Skype, Whatsapp og Facebook ukentlig

Generell i prosjektet "møteplass for eldre innvandrere" er det mange eldre som liker sosiale arrangementer hvor man kan møtes, og at de blir kjent med andre eldre spesielt gjennom felles aktiviteter som interesserer dem. Noen var litt skeptiske til fisketurer i starten, men etter at de har prøvd å fiske med hjelp av eksperter likte flere av deltakerne aktiviteten og ville gjerne gjenta den.

Eldre opplever "møteplass for eldre innvandrere" som nødvendig. De er positive og engasjerte. Noen eldre har familier og opplever ikke dette tiltaket som forebygging av ensomhet, men heller som et støtteapparat, der de kan dra på turer eller delta på seminarer med folk fra samme alder, hvor de kan henvende seg hvis det er noe de ikke skjønner, eller trenger hjelp med. Andre opplever gruppene og rådgivningen som forebygging av ensomhet, og som noe som lindrer bekymringer og smerter/sykdom.

Mange som kommer til Norge fra andre kulturer har liten kunnskap om sin egen helse, og det er en utfordring. Til tross for at de har bodd mange år i Norge er det vanskelig for dem å få kunnskap om



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

dette, og vi opplever at de bekymrer seg lite for dette. Det er derfor viktig at de får informasjon om hvordan man holder seg sunn, lindrer eller unngår sykdommer som kommer med alderen.

Mange av våre deltakere har vært kvinner, mange har vært veldig opptatt av barna og hjemmet sitt, og har ikke gitt sin helse den oppmerksomhet den trenger, mange har ikke vært klar over viktigheten av psykisk helse, da de aldri har lært eller blitt informert om det.

4.3 Overføringsverdi og oppfølging

Det finnes større potensielle overføringsverdi i «møteplass for eldre innvandrere». Alle som driver eller vil drive med inkluderende arbeid for og av eldre innvandrere rundt om i landet vil kunne dra nytte av våre erfaringer. Vi nevner her nyttig samarbeid med lokale friluft organisasjoner, Landsforbundet for offentlig pensjonister, fagpersoner, ressurspersoner og andre lokale foreninger og institusjoner.

Mange aktører mener at «møteplass for eldre» er nyttig både sosialt og helsemessig for våre nye landsmenn, spesielt eldre. «Møteplass for eldre» innvandrere kan altså fungere som en konstruktiv utfordring til andre aktører som er opptatt av eldre innvandreres helse.

Å styrke kunnskap om felles møteplass for eldre tross forskjellige nasjonalitet, språk og religion hos eldre innvandrere er en meget viktig oppgave for hele det norske samfunnet. Møteplasser er viktig i forhold til en godt integrering- og inkluderingspolitikken og i å skape et trygt flerkulturelt samfunn, gjennom å skape møteplasser der aktiviteter og informasjon tilbys til ulike sosiale og etniske eldregrupper.

Vi har avdekket gjennom møteplasser at det er et stort behov for disse møteplasser blant målgruppen. Det er også et viktig poeng at våre møteplasser er gratis. Mange eldre prioriterer ikke aktiviteter pga. at prisen enkelte ganger, mange er minstepensjonister. Det er også viktig at møteplasser for eldre deltar både minoritet og majoritetsbefolkning, grupper blir større og tilbudet kan være av bedre kvalitet.

4.4 Oppfølging

Norsk folkehjelp Oslo, Oasens tilbud om «møteplasser for eldre» har vist seg å være et tiltak med stort potensiale til å styrke eldre med innvandrerbakgrunn, og spesielt vilkår og muligheter i Norge i forhold til helse. Det har vært et utstrakt samarbeid med en rekke organisasjoner og dette vil fortsette.

Norsk Folkehjelp Oslo Oasen vil i samarbeid med organisasjoner som er engasjert i bedre eldre innvandrerhelse, for å kunne følge opp de eldre som trenger det. Å bidra til bedre helse hos eldre innvandrere er en forutsetning for integrasjon. Norsk folkehjelp Oslo, Oasen og samarbeidspartnere holder kontakt i 2022 og inviterer diverse friluft organisasjoner slik at eldre kan forsette med felles aktiviteter i år 2022 og veien videre i form av nye ideer og aktiviteter.

På sikt endrer ikke bare prosjektet eldres stilling i å integrere seg i samfunnet, men det gir god helse og bedrer vern av eldre med innvandrerbakgrunn.



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

5.0 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Mange eldre innvandrere føler seg ensomme, selv om de har familie. Målet med prosjektet har derfor vært å samle flere til sosiale aktiviteter. I grupper har de klart å komme med nye ideer, alt fra helsetemaer og aktiviteter, rekruttert flere eldre til møteplasser, motivert og utvekslet erfaringer med hverandre.

Vi har arrangert utflukter som soppturer, fisketur, dagstur til Oslofjorden, besøk av Deichman i Bjørvika og grilling ute i naturen. Vi har også forklart viktigheten av å være aktiv utendørs under pandemien. Prosjektet har vært svært viktig for veldig mange.

Det har vært viktig, ikke minst fordi mange eldre innvandrere av ulike årsaker ikke har nok kjennskap til norsk språk og natur. En del eldre føler seg ensomme på tross av at de har familie. Mange av deres barn er voksne og har egen familie, og noen eldre har ikke nær familie. Mange har lite kunnskap om tilbudene som finnes for eldre, og derfor er vi glad for at vi har kunnet gjennomføre dette.

Deltakere og samarbeidspartnere er veldig takknemlig for støtte de har fått under pandemien, tross smittevernrestriksjoner, de kommer selv med flere forslag ift. aktiviteter og bidrar til rekruttering av nye eldre. Gruppene fortsetter å samles via samarbeidspartnere, eldre forsetter med fysisk fellesmøter nå som er tillatt i 2022. Eldre har rekruttert flere eldre og gruppene er blitt enda større. Noen eldre som ønsker å få være med, ikke bare som deltakere men også som frivillige. Vi har blandet både minoritet og majoritetsbefolkning i samlinger. Pandemien har gitt oss noen utfordringer men har også gitt oss og eldre mye lærdom i forhold til å handle i krisesituasjoner og hvor viktig det er at vi organiserer oss og holder oss aktive.

Kronprinsen skal besøke eldre møteplass gruppa på Mortensrud Mangfoldhuset som er en del av dette prosjektet, vår 2022 Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen vil være tilstede under Kronprins-besøket Extratrekningene (Norsk-Tipping) på NRK tv. har sendt forepørsel til Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen i mars 2022 om å lage en fin tv sak vedr. møteplass for eldre og fisketur med Sentrum eldregruppa, Norsk-Tipping på NRK tv har sett noen bilder av fisketur og syntes dette kunne bli fint hjertevarm tv sak. Norsk folkehjelp Oslo, Oasen og samarbeidspartnere holder kontakt i 2022 og inviterer diverse friluft organisasjoner slik at eldre kan forsette med felles aktiviteter i år 2022 og veien videre i form av nye ideer og aktiviteter.

Susana Biamon
Oslo, Mars 2022