



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Sluttrapport ”Førstehjelpskurs for ungdommer”

Forord

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen fikk i 2020 støtte fra Stiftelsen Dam til prosjektet ”Førstehjelpskurs og livredning i vann for ungdommer”

Norsk Folkehjelp Oslo har drevet integreringsprogrammet Oasen, kvinner krysser grenser siden 2001, altså 20 år i år. 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

Gjennom våre erfaringer med å kurse innvandrere i førstehjelp har vi avdekket at det er stort behov for tilrettelagte førstehjelpskurs for ungdommer. Over 30 prosent av Oslos befolkning har innvandrerbakgrunn.

Målsetting for prosjektet

Prosjektet skal gjennomføre 14 tilrettelagte førstehjelpskurs, antallet deltakere per kurs vil være inntil 15 ungdommer. Kurset varer i 6 timer. Total ca. 210 ungdommer.

Prosjektet skal også gjennomføre to livredningskurs i vann, fire timer per kurs i to sesjoner, 15 deltakere per kurs, til sammen ca. 30 ungdommer.

Målgruppe for prosjektet

Prosjektet er i første rekke rettet mot ungdommer som ikke har tilstrekkelig kunnskap om førstehjelp og som ikke har fått mulighet til livredning i vann kurs.

1.0 Bakgrunn for prosjektet



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Det har i flere år vært oppmerksomhet rundt den generelle befolkningens manglende førstehjelpsferdigheter, men også spesifikt rundt unges og innvandreres manglende kunnskaper på dette feltet. Det er gjennomført en rekke kurs lokalt rundt om i landet. Likevel er behovet fortsatt stort. Som nevnt mangler befolkningen generelt, og innvandrere og unge spesielt kunnskaper om førstehjelp.

2.0 Målsetting og målgruppe

2.1. Målsetting

Det skal gjennomføres 14 tilrettelagt førstehjelpskurs, antallet deltakere per kurs vil være 15 ungdommer. Kurset varer i 6 timer. Inntil 210 deltakere.

Prosjektet skal også gjennomføre to livredningskurs i vann, fire timer per kurs i to sesjoner, 15 deltakere per kurs, til sammen 30 ungdommer (det er fint om du konsekvent bruker deltakere eller ungdommer)

2.2. Målgruppe for prosjektet

Prosjektet er i første rekke rettet mot ungdommer som ikke har kunnskap om førstehjelp og som ikke har fått mulighet til livredning i vann kurs

3.0 Prosjektgjennomføring / Metode

3.1 Gjennomføring

I 2020- 2021 har prosjektet gjennomført 9 gratis førstehjelpskurs, 12- 15 deltakere per kurs, inntil 135 ungdommer total i 2020-2021. Deltakerne har vært ungdommer i Oslo i alder 13 – 18 år.

Fem førstehjelpskurs og to livredningskurs kunne ikke gjennomføres på grunn av mangel på instruktører, koronavirus pandemien- smittevernrestriksjoner.

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 startet med å planlegge og markedsføre oss blant ungdommer, foreldre og samarbeidspartnere, deltatt på arena der ungdommer deltar, eller vi har skaffet oss møtet med samarbeidspartnere som arbeider tett med ungdommer.

I stor grad har vi fulgt den samme modellen for motivering til deltakelse og dialog som vi bruker i våre øvrige prosjekter. Denne modellen går kort fortalt ut på å bruke de erfaringene vi har bygget seg opp gjennom de siste 21 års organisasjonsarbeid og mobilisering av befolkning på grasrota.

Instruktørene har lagd tilrettelagte kurs for ungdommer. Det vil si at språket forenkles nokså mye. Også enkle fagbegreper må forklares, og noen ungdommer har behov for informasjon som andre ungdommer gjerne har tilegnet seg andre steder (telefonnummer til ambulanse, hvilke oppgaver ulike deler av helsevesenet tar seg av i Norge, hvordan helsepersonell forholder seg til pasienter mm, hva medisiner heter, hvordan de brukes og hvilke bivirkninger de kan ha osv).

Deltakerne er ungdommer fra alle verdens hjørner. Utfra tidligere erfaringer med denne typen kurs og faglige råd fra organisasjonens sanitetsavdeling vet vi at ungdommer har behov og interesse for bestemte kunnskaper



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

En del av metoden er også at ungdommer gjør seg kjent med noen viktige begreper og praktiske øvelse under førstehjelpskursene. Det er blitt benyttet norsk grunnkurs i førstehjelp.

Ungdommene fikk også en liten innledning av prosjektleder om at førstehjelpskurs er viktig ift arbeid, utdanning og egen helse. Det ble utstedt kursbevis etter gjennomført kurs, noe som også kan brukes ved jobbsøknader.

3.1 Program som ble gjennomført på hver førstehjelpskurs

Vi gjennomførte 5-timers kurs (4 t + 1 t valgfri tema) som er godkjent av Norsk Førstehjelpsråd, og som gir grunnleggende opplæring i førstehjelp på voksne og barn. Etter endt kurs kunne deltagerne mestre å gå inn i en situasjon hvor det kreves førstehjelp, de kunne forstå hva som har skjedd og kunne vite hva som skal gjøres slik at det skapes trygghet i hjemmet. Instruktør var fra Norsk Folkehjelp Oslo, sanitetsavdeling.

Kurset inneholdt (5 t):

Varsling:

Deltakerne har lært hvordan de skal varsle, ringe 113 og hva de skal oppgi av opplysninger ved kontakt.

Hjerte-lungeredning (praksis og teori)

Etter at instruktør har gått igjennom HLR og hvordan man kan redde en livløs person som ikke reagerer og som ikke puster normalt har deltagerne blitt delt opp i grupper for å trene gjenopplivning og hjertekompresser på treningsdukker.

Fremmedlegeme i halsen (praksis)

Her har deltakerne lært hvordan de enkelt skal kunne forstå at det er snakk om fremmedlegemer i halser, og hvordan fjerne disse (trykk mot mage)

Akutt hjertesykdom (praksis og teori)

Her har deltakerne lært hvordan de skal kunne forstå at det er snakk om hjertesykdom, spesielt hjerteinfarkt, og hvordan reagere/behandle dette.

Trafikkulykke (praksis)

En vanlig trafikkulykke ble demonstrert med hjelp av biler og deltagere. Hvordan man skal opptre når man er den første på ulykkestedet, samt hvordan man skal sikre stedet var viktige temaer i denne delen av kurset. Deltakerne lærte hvordan de kunne hindre brann og eksplosjon, nye ulykker, og hvordan de kunne gi psykisk førstehjelp til de som har vært i en bilulykke.

Sår, kutt, brudd (teori og praksis)

Behandling av sår, kutt og brudd ble gjennomgått, samt hvordan man kunne på en mest mulig effektiv måte stanse blødninger, og holde sår steril for å unngå infeksjoner.

Brannskader (teori og praksis)



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

Instruktør visste hva man kan gjøre og hvordan man kan behandle små og store brannskader. Instruktører informerte om at en rask og effektiv behandling av brannskader reduserer både smerter og fremtidige arr for den skadede.

Valgfritt tema (1t):

Deltakerne valgte fritt hva instruktør skulle legge vekt på i den valgfrie timen. Alternativer har blant annet vært diabetes, epilepsi, forgiftninger, eller man har brukt timen til å stille spørsmål til instruktøren uten et spesielt tema.

Endt kurs

Deltagerne har etter fullføring av Norsk grunnkurs i førstehjelp få hvert sitt kursbevis som en dokumentasjon på at de har lært førstehjelp og kan bidra til å redde liv dersom en ulykke eller skade skjer på arbeidsplassen eller hjemme.

3.4. Aktivisering og kompetanseheving

Kursene har bidratt til å motivere aktiv deltakelse av ungdommer i forhold til helse, men også engasjement for å tilby kurs til andre. Ungdommer som har deltatt på kursene i 2020-21 har fått motivasjon, og ikke minst praktiske kunnskaper om helse og førstehjelp. Ungdommer har vært veldig fornøyd med kunnskapene som ble delt på kurs, ikke minst på grunn av praktiske årsaker i forhold til hjemmet, fritid osv er dette veldig nyttig. Noen ungdommer har også fått tilbud om å jobbe som noen ungsdomaktivitører hos Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen på dagsturer 2022(dagsturer er ikke en del av dette prosjektet)

3.5 Måloppnåelse i forhold til opprinnelig fremdriftsplan.

På fremdriftsplan i søknaden planlagte vi at vi skulle organisere 14 tilrettelagt førstehjelpskurs, antallet deltakere per kurs 15 ungdommer. Kurset varighet 6 timer. 210 deltakere.

Prosjektet skulle også gjennomføre to livredningskurs i vann, fire timer per kurs i to sesjoner, 15 deltakere per kurs, til sammen 30 ungdommer

4.0 Resultater og resultatvurdering

4.1 Oversikt over resultater og målsettinger for de ulike aktivitetene

2020- 2021 har prosjektet gjennomført 9 førstehjelpskurs, 12-15 deltakere per kurs, totalt inntil 135 ungdommer totalt i 2020-2021

I samarbeid med samarbeidspartnere har ungdommer fått tilbud om gratis førstehjelpskurs med lunsj inkludert og takket ja til dette.

Det ble gjennomført:

- Bydel Søndre Nordstrand Mortensrud i samarbeid med Mangfoldhuset Mortensrud, gjennomført, tre førstehjelpskurs.
- Bydel Søndre Nordstrand Mortensrud i samarbeid med Saakena Norge og Mangfoldhuset Mortensrud, Gjennomført et førstehjelpskurs.
- Bydel Søndre Nordstrand i samarbeid med Mortensrud fritidsklubb og Mortensrud Mangfoldhuset, et førstehjelpskurs



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

- Bydel Alna - Furuset i samarbeid med Rabea Kvinneforening og Oasens ressurspersoner (ungdommer). Gjennomført to førstehjelpskurs
- Bydel Nordstrand (Ryen) i samarbeid med Bydel Nordstrand Avdeling Velferd og beboergruppa på Ryen, et førstehjelpskurs
-
- Bydel Alna – Lindeberg i samarbeid med Lindeberglokalet og Oasen ressursungdomsgruppa, et førstehjelpskurs
Bydel Nordstrand (Lambertseter) i samarbeid med Lambertseter fritidsklubb, Nordstrand utekontakt og Integreringsklubb for kvinner, barn og ungdom. Gjennomført et førstehjelpskurs

Et førstehjelpskurs for ungdom på Romsås i samarbeid med Romsås frivilligsentral og tøffe tanter avlyst og ikke gjennomført.

Et førstehjelpskurs for ungdom i samarbeid med afghanske kulturforening, ikke gjennomført.

Utfordringen ved de kursene som er avlyst, var pandemien. Det har tidvis vært vanskelig å gjennomføre førstehjelpskurs når det ikke var tillatt å øve munn til munn metoden under hjerte- og lungeredning. Det har også vært antallsbegrensninger som smittevernsrestriksjon, som har gjort det vanskelig.

4.2 Sammendrag av resultater hos deltakere og observatører utenfra

Vi er hele tiden klare i vårt budskap om at førstehjelpskurset er et viktig verktøy for ungdommer hva gjelder forebygge ulykke eller hva man kan gjøre når ulykken først er ute. Det har også vært et verktøy i den forstand at ungdommer får en CV som forsterker jobb/praksissøknad. Mange av ungdommene som har benyttet seg av førstehjelpskurs har slitt med å komme inn på arbeidsmarkedet på grunn av alder. Det å oppleve å mestre noe man får kursbevis som viser kunnskap. Det har for mange vært en god mestringsopplevelse, mange ungdommer har gitt uttrykk for at de føler seg tryggere etter gjennomført førstehjelpskurs.

Mange ungdommer utrykte også at det kan være traumatisk både fysisk og psykisk å oppleve en akutt situasjonen særlig der man ikke mestrer førstehjelp, men etter førstehjelpskurset opplever de at de har mer kunnskap om hvordan takle ulike situasjoner relatert til førstehjelp.

Derfor er det å ha gjennomført førstehjelpskurs vært nyttig. Av erfaringer med målgruppen, som er ungdommer, at de har færre kunnskaper og ferdigheter om førstehjelp. Derfor har samarbeidet med instruktører, samarbeidspartnere(kursleverandører) og deltakere vært verdifulle i den forstand på at vi har brukt mye tid på å tilrettelegge for lett norsk, god stemning eksempelvis har deltakere fått felles lunsj sammen med instruktører. Deltakerne har hatt dialog med instruktører hvor de har utvekslet erfaringer om ulykker. Forskningsmessig vet vi at en av nøklene til god helse er utdanning herunder kompetanseheving og arbeid gir god helse. Noen av ungdommer har fått tilbud om å jobbe hos oss som ungdomsaktiviteter aktivitet er ikke en del av dette prosjektet.

4.3. Oppsummering av de konkrete resultatene av prosjektet

- Mer enn halvparten av ungdommer viser interesse for å vite mer om førstehjelp og helserelaterte emner.
- Mange har fått styrket sin kompetanse i nødssituasjoner. De forstår nå at førstehjelp har en viktig



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

funksjon i alle slags situasjoner. Det er oppmuntrende fordi mange ungdommer av ulike årsaker ikke har fått lært førstehjelp.

- Mange organisasjoner, institusjoner og ressurspersoner har visst interesse for initiativet. og vi fått mange henvendelser fra organisasjoner som søker førstehjelpskurs.

4.4 Vurdering av resultatene

På søknaden har vi skrevet:

«Resultatene som forventes er:

- Økt kunnskap om livreddende førstehjelp hos ungdommer
- Økt kunnskap om ungdommer i Norsk Folkehjelps organisasjonsapparat.
- Opprettelse av et fast tilbud for førstehjelpskurs etter mønster av prosjektet det her søkes støtte til»

Det finnes ikke så mye erfaring i norske organisasjoner og offentlige institusjoner om førstehjelpskurs rettet til ungdommer.

Rekrutteringen av ungdommer til kursene har foregått via et stadig større nettverk i ulike lokalmiljøer og samarbeid med ulike bydeler.

Både ungdommer og samarbeidspartnerne sier de er svært fornøyde med kursene. Ungdommer hadde ikke hatt lignende kurs før og innholdet ble en øyneåpner for dem. Kursene har hatt en god balanse mellom teori og praksis, ifølge ungdommer.

4.4 Overføringsverdi og oppfølging

Det finnes større potensielle overføringsverdier i førstehjelp kurs rettet til ungdommer. Alle som driver eller vil drive med inkluderende arbeid for og av ungdommer rundt om i landet vil kunne dra nytte av våre erfaringer. Vi nevner her nyttig samarbeid med Norsk Folkehjelp Oslo Sanitetsavdeling.

Å styrke førstehjelpkunnskapene hos ungdommer er en meget viktig oppgave for hele det norske samfunnet. Mange aktører mener at førstehjelpskurs er nyttig både jobb og helsemessig for ungdommer. Førstehjelpskurs kan altså fungere som en konstruktiv utfordring til andre aktører som er opptatt av å bedre ungdoms kunnskaper om førstehjelp

Vi har avdekket gjennom kursene at det er et stort behov for disse kursene blant ungdommer.

Det er også et viktig poeng at våre kurs er gratis og lunsj inkludert. Mange ungdommer prioriterer ikke førstehjelp pga at prisen på ordinære kurs er svært høyt. Kursene har foregått stort sett helgene eller skoleferie med start stort sett kl 11:00.

4.5 Overføringsverdi

Metodene som ble gjennomført på førstehjelpskursene er blitt utviklet til ungdommer vil være nyttige å få innsikt i for alle som vil drive praktisk helsearbeid. Prosjektleder og medarbeidere har stått overfor en rekke utfordringer, hvorav den mest sentrale kan sammenfattes slik:

- Hvordan komme i kontakt med og vekke interesse hos ungdommer som trenger helse informasjon og førstehjelp kunnskap?



Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen

4.6 Oppfølging

Norsk Folkehjelp Oslo, Oasens tilbud om førstehjelpskurs for ungdom har vist seg å være et tiltak med stort potensiale til å styrke ungdoms helse relatert informasjon og førstehjelpkompetanse, vilkår og muligheter i Norge i forhold til helse. Det har vært et utstrakt samarbeid med en rekke organisasjoner

På sikt endrer ikke bare prosjektet ungdommers stilling i nødsituasjoner, men gir god helse og bedrer vern av ungdommer.

5.0 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Førstehjelpskurset er meget viktig og nyttig for ungdommer. Ungdommer kan etter endt kurs er mestret i å gå inn i en situasjon hvor det kreves førstehjelp, de kan forstå også hva som har skjedd, og automatisk vite hva som skal gjøres slik at det skapes trygghet på fritid og i hjemmet.

Gjennom førstehjelpskursene spres ikke bare informasjon og kunnskaper, men det skapes også bedre forståelse og tillit mellom ungdommer og helsemyndighetene i Norge.

I 2021 har Helsedirektoratets arbeidsgruppe har bedt og gjennomført et møte med Norsk Folkehjelp Oslo, Oasen for å lære av våres erfaringer med førstehjelpskurs spesielt rettet mot befolkning med innvandrerbakgrunn. Flere nye organisasjoner tar kontakt med oss for å tilby ungdommer eller kvinner førstehjelpskurs.

Oslo, Mars 2022

*Susana Biamon
Prosjektleder*