

Sluttrapport 2018/HE2-232991

«Svømmetrygghet for innvandrerkvinner»

Forord

Ølen Idrettslag fikk i 2018 støtte frå Stiftelsen Dam til prosjektet «Svømmetrygghet for innvandrerkvinner»

Ølen Idrettslag har gjennom de siste årene fått flere medlemmer med innvandrerbakgrunn til laget vårt, som ligger i kommunen Vindafjord, Rogaland. Etter hvert som en ble kjent med disse på ulike arenaer og møteplasser i kommunen, så oppdaget vi at det var et stort behov for disse å bli trygge i vann, spesielt kvinnene. Ølen er kommunesentrum og ligg i umiddelbar nærhet til både sjø og vann. Idrettslaget engasjerte seg derfor i dette for akkurat denne gruppa. Opplæringen blir gitt i opplæringsbasseng.

Vi ble satt noe tilbake grunnet pandemien grunnet strenge restriksjoner for nærhet, men så snart bassenget ble åpnet så var gruppen på plass igjen.

Sammendrag

Ølen, kommunesentrum i Vindafjord kommune, har en jevn tilstrømming av flyktninger og innvandrere. Barna kan starte i barnehage og gå på skolen her helt til de blir 19 år. Vi oppdaget at mange, spesielt kvinner, ikke var trygge på dette med bading og basseng. Skolen har et opplæringsbasseng som ungene bader i både på skolen og på fritoden, men vi la merke til at det var en høy terskel for disse kvinnene å delta på ettermiddagstid med barna sine. Gjennom dialog ble det klart at det var usikkerhet og utrygghet for vann som var bakgrunnen for dette.

Med bakgrunn i kulturelle og religiøse forskjeller, kom vi derfor frem til at en egen kvinnegruppe var det vi kunne starte opp for å få disse kvinnene mer trygge.

De ble delt i 3 ulike nivå og hadde instruktør både i vann og på land.

Koronatiden satte oss noe tilbake, men gruppen den består så lenge bassenget er åpent.

Idrettslaget kommer til å føre prosjektet videre og kanskje vi etter hvert kan få noen av disse kvinnene til å bli instruktører sammen med oss – det er viktig integreringsmål. Vi ser helt klart at behovet for en slik gruppe er tilstede.

Bakgrunn

Vi ønsket å sette et større fokus på svømmeopplæring og herunder skape trygghet i vann. Svømmegruppen er stor, men vi la merke til at det var en litt høyere terskel for de som har innvandret eller flyktet til Norge enn de som er vant til å bo ved sjø og vann. Vårt fokus var først og fremst rettet mot kvinnene da mange av disse var redde for vann og ikke kunne svømme. I respekt for deres kultur startet vi derfor en egen kvinnegruppe.

Det var tre ulike nivå i gruppene: de som var redde for vann og ikke kunne svømme, de som var trygge i van, men ikke kunne svømme og de som var trygge i vann og kunne svømme litt.

Vi oppdaget underveis at kvinner som deltok på disse kursene opplevde mestring og ble tryggere på å gå til bassenget og til vann med familien sin.

Målsetting og målgruppe

Målsettingen var å nå kvinner i alle aldre. Vi satte en nedre grense på 12 år, da det for noen var trygt å ha med barnet sitt under opplæringen. Hovedtyngden lå i alder sjiktet mellom 20 til 40 år, men vi hadde deltagere helt opp til 60 år.

Prosjektgjennomføring og metode

Vi hadde mange svært dyktige svømmere i gruppen vår som ville bidra i dette prosjektet. Jungeltelegrafene gikk fort og vi ble kjent med kvinnene gjennom blant annet språkkafe, arbeidsplassen (noen var ute i arbeidstrening via NAV), bibliotek, lekeplassen, barnehagen, barne- og ungdomsskolen, videregående skolen, flyktningetjenesten og frivillighetssentralen.

Opplæringen foregikk på ukedager og vi fulgte kalender til barnehage og skole.

Alle fikk i utgangspunktet en økt på 60 minutter hver uke.

Bakgrunnen til kvinnene er svært ulik, og opplæringen måtte tilpasses den enkeltes behov på bakgrunn av hva de har opplevd før de kom til Norge. Noen har flyktet over hav og da var det i første omgang en stor barriere å sitte på kanten og kjenne på følelsen av tær i vann.

Flyteutstyr og inndeling av grunt og dypt vann var helt avgjørende for å kunne oppnå trygghet og suksess. Etter hvert ble det trent på dykke hodet under vann og det å kunne flyte både på mage og rygg uten flytemidler.

Resultater, vurdering av resultat- og effektmål

I starten av prosjektet brukte vi tid på å bli kjente med hvilken bakgrunn de ulike kvinnene hadde. Vi så fort at etter hvert som vi ble bedre kjent ble vi bedre kjent med hvilken historie og hvilken bagasje de kommer med. Det å være kjent med historien deres tror vi er en stor del av det å kunne lykkes, både for den enkelte og for oss som arrangør.

I starten var vi på grunt vann og trente etter hvert på ulike teknikker, men til slutt klarte alle kvinnene å svømme, noen kort og noen langt. En stor seier for de som aldri trodde at de kom til å tørre å gå i bassenget.

En styrke for oss har vært at mange har bodd i gangavstand til bassenget og derfor deltatt kontinuerlig.

Gruppen har vært svært lærevillig og flere ønsker å fortsette på fribading, men pr. i dag er dette ikke et tilbud i kommunen vår. Vi vurderer nå å fortsette med en gruppe for de som vært gjennom opplæring og kan svømme i idrettslaget. Det er viktig at de får vedlikeholdt kunnskapen sin, og for mange er det å bade i sjøen fortsatt litt utrygt.

Oppsummering med konklusjon og videre planer

I prosjektet «Svømmetrygghet for innvandrerkvinner» satt vi som mål å øke fokus på trygghet i vann og svømmeferdigheter for innvandrerkvinner. Vi ser at for de som har gjennomført dette opplegget så er målet oppnådd. De er trygge, de tør å ta barna med seg til vannet, de deltar på bading i idrettslaget med barna sine, så vi tør å konkludere med at tilbudet har vært både attraktivt og vellykket.

Det at tilbudet til nå har vært gratis, har vært avgjørende for mange.

Med bakgrunn i tilbakemelding fra de som har deltatt på kurset kommer vi helt klart til å tilby nye kurs. Vi kommer til å bruke egne midler, men jobber også med å få på plass støtteordninger til de som trenger det, dersom vi må ta en symbolsk sum. Dette er pågående arbeid akkurat nå.