

SLUTTRAPPORT

2008/1/0260

Forebygging

”Store Petter Edderkopp”

Astma- og Allergiforbund

Forord

Tilrettelegging av fysisk aktivitet for kronisk syk ungdom er viktig. I Norge rammes svært mange barn og unge av atopisk eksem, astma og allergi. Likevel kjenner svært mange seg ensom i sin situasjon, og tør gjerne ikke prøve nye utfordringer.

Gjennom tildelingen Norges Astma- og Allergiforbund fikk av Helse- og Rehabilitering skulle vi tilrettelegge for at ungdom så verdien av å drive med fysisk aktivitet og oppmuntre til aktivitet sammen med andre. Dessverre skulle det ligge noen hinder i veien før vi fikk gjennomført prosjektet. Svineinflensa satte en brå stopp for sosiale og fysiske fellessamlinger.

Norges Astma- og Allergiforbund Region Vest ønsker å takke for muligheten som extramidlene ga til å gjennomføre et lite, men viktig prosjekt for en gruppe med helt unike og flotte ungdom. På tross av noen skjær i sjøen – vil vi takke for at vi gjennom de tildelte midlene kunne gjennomføre et vellykket prosjekt.

I sluttrapporten ønsker vi å videreformidle noen av de erfaringene vi gjorde oss gjennom prosjektet, og vi håper at rapporten kan brukes som en veileder for andre som ønsker å legge til rette for fysisk aktivitet for kronisk syk ungdom. Vi er helt avhengig av frivillig krefter for gjennomføring av slike arrangement, og vi vil rette en stor takk til ildsjelene som stilte opp. Til sist, men ikke minst, vil vi takke ungdommene som var med og gjorde dette til et fantastisk og minnerikt prosjekt.

Sammendrag

Astma rammer stadig flere unge, og det er viktig å gi ungdommen et godt grunnlag for å leve med sykdommen. Fysisk aktivitet er viktig for alle, men for lungesyk ungdom er det spesielt viktig å styrke kondisjonen, samt evnen og følelsen av å mestre ulike aktiviteter i felleskap med andre. Samtidig har lungesyke en del miljømessige utfordringer med alt fra vind, kulde til pollen knyttet til det å drive fysisk aktivitet.

Prosjektet "Store Petter Edderkopp" ga ungdom en uforglemmelig opplevelse med fellesaktiviteter som utfordret dem i trygge omgivelser, og ga nødvendig kunnskap for å leve godt med astma og allergi. Målsettingen var å gi kronisk lungesyk ungdom et trygt og spennende aktivitetstilbud som kunne bidra til økt mestringfølelse. Det var en målsetting at deltakerne selv skulle ønske å fortsette aktiviteten og holde kontakten etter endt prosjektperiode.

Prosjektet fikk lungesyk ungdom mellom 12 – 16 år i fysisk aktivitet med innendørs klatring. Klatring er en idrett som handler om mestring og kroppsbeherskelse, er både spennende og utfordrende og gir et helt klart mål. Kurset bygget opp om det friske i ungdommen, og ga for mange en psykisk styrke ved at de også nådde toppen; kom i mål! Videre er klatring en flott idrett for astmatikere da det både er god kondisjonstrening og det kan gjennomføres i intervaller som letter treningen betydelig for lungesyke.

Prosjektet ble avviklet i Bergen, hvor det er flere muligheter for tilgang til klatrevegger, samt et aktivt miljø innen sporten. I Bergen er det i tillegg tilgang til annen ekspertise innen lungesykdom som kunne ha den medisinske innføringen for deltakerne.

Takket være Extramidler fra Helse- og Rehabilitering fikk ungdom mulighet til å utfolde seg på tross av lungesykdom, knytte nye vennskapsbånd og ble motivert til å drive fysisk trening på sikt.

Innholdsfortegnelse

Forord.....

Sammendrag.....

Innholdsfortegnelse.....

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode.....

Kap 3. Resultater og resultatvurdering.....

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer.....

Vedlegg.....

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Forekomsten av astma og allergi har økt dramatisk, og hele 20 % av barn i Norge har astma. Mange ungdom føler seg likevel svært ensomme i sin situasjon, og har spesielt i ungdomstiden behov for å treffe andre i samme situasjon: De trenger å få oppleve samhold, og få gode råd til å mestre sykdommen i hverdagen. Noen lever også i den villfarelse at fysisk aktivitet ikke er bra for personer med astma.

Målsettingen var å gi kronisk lungesyk ungdom et trygt og spennende aktivitetstilbud som kunne bidra til økt mestringsfølelse. Det var en målsetting at klatregruppa selv skulle ønske å fortsette aktiviteten og holde kontakten etter endt prosjektperiode.

Fysisk inaktivitet er ofte ensbetydende med sosial isolasjon. Når man i tillegg er i puberteten, en vanskelig situasjon i seg selv, er det spesielt viktig at man får følelsen av mestring. Slik tør man delta på lik linje med "frisk" ungdom. For lungesyk ungdom er det svært viktig med fysisk aktivitet både for å styrke kondisjonen, styrke kroppsbevisstheten, styrke evne og følelse av å mestre. Gleden ved å være i aktivitet og ved å føle gleden ved å være sammen med andre, kan gi et positivt selvbilde.

Lungesyke har mange miljømessige utfordringer alt fra vind, kulde til pollen knyttet til det å drive fysisk aktivitet, og derfor ønsket Norges Astma-og Allergiforbund å legge aktiviteten til en klatrehall slik at de ytre faktorene ikke skulle være et hinder. Videre er klatring en flott idrett for astmatikere da det er god kondisjonstrening og man har mulighet til å gjennomføre det i intervaller som letter treningen betydelig for lungesyke. Klatring er en spennende idrett som vil gjøre det lettere for ungdommen, med sin travle hverdag, å holde motivasjonen oppe. Lungesyke i god, fysisk form har en bedre hverdag og har ofte et redusert behov for medisiner som tas ved behov. Derfor aktiviserte vi lungesyk ungdom mellom 12 og 16 år fra Bergensregionen med klatring i prosjektet.

Den opprinnelige tidsplanen var følgende:

Oppgave	2009	Ansvar
Ansette prosjektleder	januar 2009	regionsslaget
Etabl. styringsgruppe	primo 2009	Prosjektleder
Finne egnet klatrehall	april 2009	Prosjektleder
Engasjere lungesykepleier/fysio vår 2009		Prosjektleder
Annonsering	mai - juli	Prosjektleder
Gjennomføring av kurs	Aug. - des 2009	Prosjektleder
Midtveisevaluering	august 2009	Prosjektleder
Evalueringsrapport	des. 2009	Prosjektleder

På grunn av Svineinfluensaen måtte hele prosjektet satt på vent, og det ble gjennomført høst 2010.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

På grunn av en del uforutsette hindringer på veien ble prosjektet "Store Petter Edderkopp" gjennomført høsten 2010 – og helgen 29. – 31. oktober samlet de 15 deltakende ungdommene mellom 12 og 16 år seg for en hel helg med klatring, læring og fellesopplevelser i Bergen. Felles for ungdommene var kronisk sykdom – men ellers hadde ungdommene svært ulik bakgrunn og interesser.

For å oppnå prosjektets målsetting om å bidra til økt aktivitet ble ungdom, ble klatring valgt som en egnet metode for astmatikere fordi treningen enkelt kan reguleres i intervaller og raskt gir en mestringsfølelse.

I organiseringen sto Norges Astma- og Allergiforbund som prosjekteier, og Region Vest var prosjektansvarlig med hovedansvar for å sette i gang prosjektgruppen bestående av:

Mette Warolin - styremedlem fra Bergen AAF

Tom Andre Brodahl - ungdomsrepresentant

Susanne Rislå Andersen – prosjektledelse

Linda Ophaug – koordinator fra Astma- og Allergiforbundet Region Vest

Prosjektgruppen ansvaret for å:

- utarbeide plan for avvikling og booke de nødvendige avtalene
- gjennomføre klatreøktene i samarbeid med instruktør
- ha det overordnede økonomiske ansvar
- gi løpende informasjon om framdrift og resultat til alle som er involvert i prosjektet

Klatrekurset for ungdom med astma skulle være både en sosial og lærerik samling. Ungdom skulle få oppleve at de mestrer mer enn de tror, og teste ut grenser i trygge omgivelser. Slik skjedde læringen utenfor det tradisjonelle klasserommet.

For å nå målsettingen, ble følgende tiltak gjennomført i løpet av prosjektperioden

- Oppnevnt prosjektgruppe
- Funnet egnet klatrehall og instruktør innen det aktive klatremiljøet i Bergen.
- Rekruttert deltakere til kurset. Bruke frivillighetsnettverket innad i organisasjonen.
- Tilrettelagt for en klatrehelg som motiverte til gjentakende trening videre fremover, og at klatringen skulle være en motivator for videre fysisk aktivitet etter prosjektperioden var slutt.
- Bygget sosiale nettverk mellom kursdeltakerne.
- La til rette for at en delt glede er en dobbel glede!

I klatrehelgen inkluderte vi teambyggende aktiviteter på Vitensenteret "VilVite" sin "lag & spill"-utstilling, og vi hadde lag-bowling som adspredelse etter en lang og hard dag i klatrehallen.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Prosjektet "Store Petter Edderkopp" ble et viktig tiltak for barn og unge som lett isolerer seg med sin sykdom. På kurset skulle vi derimot se og bygge opp om det friske i ungdommen. I tillegg ble det kursing med faglig informasjon og mulighet til å snakke med likesinnede. Klatring er både spennende og utfordrende, og det ga et helt klart mål for mestringen.

"Store Petter Edderkopp" er et forholdsvis lite og svært konkret prosjekt. Vi hadde i utgangspunktet en klar tids- og prosjektplan som ble fulgt, men som ble ødelagt av den uforutsette Svineinfluensaen. Det betydde at vi må starte opp igjen høsten 2010 – hvor det ble en mer konsentrert form på prosjektet.

Det ønskede resultatet var å bidra til økt fysisk aktivitet blant ungdom. Vi bestemte oss derfor å gi deltakerne i prosjektet en kick-off og samlet dem til en helg med undervisning, klatring, utfordringer og mye sosialt. Helgesamlingen ga et større fellesskap blant ungdommene fremfor å kun treffes noen timer hver uke. De fikk en bedre innføring i klatringen, samtidig som vi kunne jobbe med prosjektets målsetting, nemlig å bidra til bedret livskvalitet og jevnlig aktivitet.

For å oppnå denne målsettingen for målgruppen, ønsket vi at de deltakende ungdommene:

- Gjennomførte et helgekurs hvor de både lærer sykdomskontroll, kroppskontroll og får en mestringsfølelse av å lære noe nytt. De fikk en innføring i nødvendig kunnskap for å leve godt med lungesykdom
- Dannet viktige nettverk med andre i samme situasjon, og som ofte føler seg utenfor som kronisk syk. Det sosiale var sterkt vektlagt for at de unge kunne knytte bånd videre.
- Det var en målsetting at klatregruppa selv ønsket å fortsette aktiviteten og kontakten etter endt helgesamling, på grunn av de positive effektene dette har på den totale helsen.

Etter gjennomføringen av Store Petter Edderkopp-prosjektet så vi at helgen i høy grad fikk den sosiale og lærerike betydning vi ønsket. Ungdom fikk oppleve at de mestret mer enn de trodde, og vi hadde gjennom de ulike aktivitetene læring utenfor det tradisjonelle klasserommet. Vi håper derfor kurset var en motivator til å fortsette med fysisk aktivitet. Ut ifra evalueringene fikk tiltaket gode tilbakemeldinger, og det er stor tilfredsstillelse som arrangør å se at vi ifølge deltakerne oppnådde målsettingen.

På kurset bygget vi opp om det friske i ungdommen, noe som gir en større ballast for å mestre hverdagen som kronisk syk. Ungdommene ble pushet, samtidig som det ble lagt til rette for at de hadde ulike forutsetninger for å drive med aktivitetene vi introduserte. Prosjektet vektla helt klart det sosiale, og hyggelige fellessamlinger til måltider og på kveldstid. Mange knyttet nye vennskapsbånd, og gleder seg til å treffes igjen på nye samlinger.

For Astma- og Allergiforbund Region Vest har det vært et positivt og samlende tiltak, som passer inn i fokuset på nye og friske arrangement for ungdom.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Forholdsvis små ressurser kan gi store ringvirkninger – og gjennomføringen av Store Petter Edderkopp ble oppfattet som vellykket blant både arrangør og deltakere.

Extramidlene ga oss mulighet til å tilrettelegge for et fysisk aktivitetstilbud og forsøke ut en kursmal for ungdom som kan nyttes senere. I organisasjoner drevet av frivillige krefter er det viktig å ha enkle kurskonsept som kan gjenbrukes – og som enkelt kan iverksettes av nye, frivillige som vil bidra i organisasjonen.

Både tid og økonomi er knappe ressurser innen frivillige organisasjoner. Gjennomføring av kurskonsept, knytte kontakter og utarbeiding av kursmaler reduserer disse kostnadene neste gang, og det blir slik større ringvirkninger av midlene som er tildelt til det enkelte prosjekt.

Fysisk aktivitet og mestring er viktig. Det gir mye glede blant både ungdom og voksne, deltaker og arrangør å tilrettelegge for kurs som bidrar til bedret felleskap og økt aktivitet. Derfor vil vi i regi av Astma- og Allergiforbundet klatre oss til topps igjen.