

SLUTTRAPPORT

2008/3/0223

Rehabilitering

"Surfeskole på Jæren"

Norges Astma- og Allergiforbund

Forord

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. Pollensesongen er blitt en faktor som setter begrensning for mange i en stadig lengre periode. Gjennom tildelingen Norges Astma- og Allergiforbund fikk av Helse- og Rehabilitering fikk en gruppe ungdom mulighet til å utfolde seg på tross av plager med eksem og allergi. I en hel helg fikk ungdommene drive med aktiviteter ute i en periode hvor de ofte er sosialt utestengt, og mange knyttet nye vennskapsbånd for livet. 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. I to døgn, med litt søvn, var det konstant høyt turtall med både surfing, faglige treningstimer og bassenglek på programmet. Takket være tildelte midler - kan vi konkludere med at en svært vellykket helg nå er gjennomført.

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 en fantastisk og minnerik tur.

Sammendrag

Gjennom prosjektet "Surfeskolen på Jæren" ønsket Norges Astma- og Allergiforbund Region Vest å gi unge allergikere og atopikere en pause fra en hard pollensesong, og med mulighet til fysisk aktivitet og mestring i sammen med andre. Sjø og saltvann er gunstig for de fleste med eksem, og klimaet på Jærestrendene tilbyr allergikere et kjærkomment avbrekk fra pollen. I langhelgen 22. - 24. mai fikk 20 stykker mellom 13 -18 år oppleve to døgn i en pollenfri sone med et trygt og spennende aktivitetstilbud. Med Nærlandsheimen som surfeskolens base var det også tilrettelagt for bassentrening og bruk av gymsal, i tillegg til surfing og friluftaktiviteter. Her fikk alle oppleve at de mestret mer enn de trodde, naturkreftene ble benyttet for å teste grenser, og vi hadde gjennom de ulike aktivitetene læring utenfor det tradisjonelle klasserommet. I sanddynene var det mulighet til å sette seg ned å ha en prat i forhold til ting man lurer på om eksem og allergi. 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. I tillegg stod det sosiale helt sentralt, og vi vektla hyggelige fellessamlinger. Mange knyttet nye vennskapsbånd, og gleder seg til å treffes igjen på nye samlinger. Facebook og sosiale medier gjør det også enklere for ungdommene å holde kontakt i ettertid. Takket være midler fra Helse- og Rehabilitering - kan vi konkludere med at en svært vellykket pollenfri helg med et høyt aktivitetsnivå er nå gjennomført.

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

Pollenallergi rammer ca 900 000 nordmenn, og av dem er ca 200 000 sterkt plaget. Allergi er et økende samfunnsproblem som er kostbart for landet, og gir den enkelte allergiker redusert livskvalitet.

Følelsen av en god helse betinges av både et fysisk, psykisk og sosialt velvære, og fysisk inaktivitet er ofte ensbetydende med sosial isolasjon. Ungdom trenger å oppleve samhold og få gode råd til å mestre sykdommen i hverdagen. Det er viktig at man får følelsen av mestring, slik at man tør å delta på lik linje med "frisk" ungdom. Norges Astma- og Allergiforbund Region Vest ville gi et tilbud til ungdom, og bygge opp om mestringsfølelsen på tross av de vansker kronisk sykdom kan gi. Gjennom prosjektet "surfeskole på Jæren" ønsket NAAF Region Vest å gi unge allergikere og atopikere en pause fra en hard pollensesong, og med mulighet til fysisk aktivitet og mestring. Sjø og saltvann er gunstig for de fleste med eksem, og klimaet på Jærstrendene tilbyr allergikere et kjærkomment avbrekk fra pollen.

"Surfeskolen på Jæren" hadde som målsetting å introdusere ca 25 kronisk syke ungdommer i alderen 15 til 20 for nye utfordringer gjennom fysisk aktivitet, som på sikt kunne gi en bedret livskvalitet. På Jæren fikk ungdommene, i en pollenfri sone og gjennom et trygt og spennende aktivitetstilbud, mulighet til å mestre utfordringer i lag med andre. Å styrke følelsen av å mestre ulike aktiviteter, gir et godt grunnlag for å leve med sykdommen. I sanddynene ble det i tillegg mulighet til å sette seg ned for en prat og ha mindre gruppeundervisning i forhold til ting man lurer på om eksem og allergi.

Den opprinnelige tidsplanen var følgende:

Oppgave	2009	Ansvar
Ansette prosjektleder	januar 2009	Fylkeslaget
Etabl. styringsgruppe	primo 2009	Prosjektleder
Engasjere fagpersonell	primo 2009	Prosjektleder
Bestille surfeskole	primo 2009	Prosjektleder
Annonsering	februar –april 2009	Prosjektleder
Gjennomføring kurs	Mai 2009	Prosjektleder
Oppfølging av deltakere	Juni 2009	Prosjektleder
Evalueringsrapport	aug. 2009	Prosjektleder

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

I langhelgen 22. - 24. mai samlet en gjeng på 20 stykker seg til "Surfeskole på Jæren". I organiseringen sto Norges Astma- og Allergiforbund som prosjekteier, og Region Vest var prosjektansvarlig med hovedansvar for å sette i gang prosjektgruppen med prosjektleder. Regionsekretær Susanne Rislå Andersen ble ansatt som prosjektleder, og jobbet tett med prosjektgruppen bestående av:

Elisabet Salte - styremedlem fra NAAF Region Vest

Tom Andre Brodahl og Silje Lima - ungdomsrepresentanter

Anne Kathrine Wexel Vold og Lars Christian Larsen - frivillige i NAAF.

Prosjektleder hadde i sammen med prosjektgruppen ansvaret for å:

- utarbeide en plan for avvikling av helgekurset med nettverksbygging i etterkant
- arrangere møter med styringsgruppen og prosjektgruppen
- gjennomføre kurset i samarbeid med surfeinstruktør og sykepleier
- ha det overordnede økonomiske ansvar
- gi løpende informasjon om framdrift og resultat til alle som er involvert i prosjektet

Prosjektgruppen rapporterte løpende til styret i NAAF Region Vest, og det ble under selve gjennomføringen trukket inn flere voksne frivillige for å gjennomføre kurset på en trygg og god måte. Vi hadde i tillegg tett dialog med surfeinstruktør i forkant for å få den tilretteleggingen vi hadde behov for på selve surfeskolen.

Med hensyn til påmelding viste det seg at det var størst interesse blant de yngste i målgruppen, og det ble også tatt med yngre deltakere (13-14-åringer) enn først planlagt. En yngre gruppe trenger på enkelte områder mer oppfølging, men vi var godt bemannet med voksne ledere, samt at det var helsepersonell på området hvor vi bodde.

Lokaliseringen av prosjektet var vedtatt å avvikles på Jæren, som har de rette forholdene i forhold til surfing og klima i pollensesongen. Med sine lange strender og utfordrende surfspotter har det de siste 10 årene etablert seg et stort surfefamiljøl på Jæren. Vår profesjonelle surfeinstruktør, Rune Lye – eier av Surfschool på Jæren – har selv egenerfaring til ungdommenes utfordringer når det gjelder pollen og eksem.

Midt i surfeparadiset ligger Nærlandsheimen – som ble helgens base for Surfeskolen 2009. Vi bodde svært spartansk – i køyesenger og enkel standard, og brukte i stedet midlene til å tilrettelegge for aktivitet og fellesopplevelser. Nærlandsparken har også et rikholdig utvalg av mange andre fasiliteter, og vi hadde tilgang til både gymsal, fine uteareal og varmtvannsbasseng. Vi var også så heldige å få servert strålende vær, og brukte ikke tiden på å sitte inne. Med bare minutters kjøring til surfestrender som blir oppsøkt av surfere fra hele Norden, så var vi midt i smørøyet for helgas fokus. I to døgn, med

litt søvn, var det lagt opp til et program med høyt aktivitetsnivå med både surfing, faglige treningstimer og bassenglek på programmet. I tillegg hadde vi kokkekamp, og ulike uhøytidlige konkurranser mellom rommene. Helgen ble innledet med en 2-timers variert og faglig gymtime ledet av ergoterapeut Silje Undheim. Hun jobber til daglig med lungesyke på Krokeidesenteret i Nærlandsparken, samt som instruktør på Elexia.

På Surfeskolen fikk vi utdelt det beste av utstyr, både brett og tykk drakt. Noe som er helt nødvendig i det kalde vannet. I slutten av mai var det også litt kald vårluft. Men alle som har forsøkt å komme seg inn i en våtdrakt – vet at akkurat det er en god oppvarming! For de fleste var dette helt nytt, og det var ikke mange som hadde forsøkt å gjøre noe liknende før. Invitasjonen var spesielt rettet mot nybegynnere – og det var ikke påkrevd noen forkunnskaper overhodet. Surfing må repeteres, det er tiden i vannet som gir deg utvikling. Men i tillegg til å lære å stå på brett, måtte vi få kunnskap om bølger og vindforholdt, på jakt etter den perfekte bølgen. Trengte man en pause fra surfing, var det mulig å slå seg ned i sanddynene med litt mat og drikke. Her kontrollerte man selv hvor mye man orket.

Med sol i fjeset og røde nesetipper - vendte vi slitne tilbake til "camp'en" første surfedag. Det ble en kort oppsummering, og litt påfølgende allsang og kosestund sammen. Det sosiale aspektet er selvsagt svært viktig på en slik tur, og det var gøy å se at flere nye vennskapsbånd ble knyttet denne helgen. Det var godt planlagt i forkant at det skulle være mye inkluderende fellesaktiviteter som forhindrede at noen av ungdommene falt utenom eller at det dannet seg klikker.

I gruppen som var på tur, var det stor variasjon på hva ungdommene drev med av fysisk aktivitet til vanlig. På denne treningsøkten kunne likevel alle henge med. Det var variert, det var gøy, det var rytme og koordinasjon. Øvelsene var også nye og uvante for de som til vanlig drev med ulike idretter både tre og fire ganger i uken. Men dette var også med hensikt. Alle skulle få oppleve noe nytt – og alle skulle få oppleve at de mestret! Målet med prosjektet var nemlig – foruten at kronisk syk ungdom skulle få et avbrekk i pollensesongen - å motivere og inspirere til fysisk aktivitet. Den tiden hvor ungdom med astma og allergi ble rådet til å bare sitte stille, er for lengst forbi. Ingenting er umulig. Det trengs bare litt tilrettelegging. Vi vet nå hvor viktig det er at alle beveger seg og er i fysisk god form. Vi ville vise dette, og vi ville vise at det kan være kjekt å være i aktivitet sammen med andre. Voksenleder Elisabet B. Salte er selv et eksempel på at det "umulige er mulig". Hun var den som skulket alle gymtimene i ungdomstiden. Med sterk astma trente hun seg opp gjennom "Astmamarathon"-prosjektet og fullførte selveste New York Marathon i 2007, noe vi brukte som utgangspunkt i fellessamling.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Surfeskolen er et forholdsvis lite og svært konkret prosjekt. Vi hadde en klar tids- og prosjektplan som ble fulgt, og det var nok avgjørende i forhold til å ligge i rute med planleggingen.

Målsettingen var å gi kronisk syk ungdom med pollenallergi og eksem en bedret livskvalitet, og gjennom et trygt og spennende aktivitetstilbud gi ungdommene et avbrekk i pollensesongen og mulighet til å mestre utfordringer i lag med andre.

For å oppnå denne målsettingen om en bedret livskvalitet for målgruppen, ønsket vi at de deltagende 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 allergi og eksem.
- 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 surfegruppa selv ønsket å fortsette aktiviteten og kontakten etter endt helgesamling, på grunn av de positive effektene dette har på den totale helsen.

Ut ifra evalueringen av surfeskolen følte vi dette tiltaket i stor grad oppnådde målsettingen, og punktene ble oppfylt på en god måte. Etter gjennomføringen av Surferskole-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, naturkreftene ble benyttet for å teste grenser, 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.

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. Facebook og sosiale medier gjør det også enklere for ungdommene å holde kontakt i ettertid.

For Norges Astma- og Allergiforbund Region Vest har det vært en positivt og samlende tiltak, og som har vist organisasjonen på mange måter en ny og friskere måte. Fokuset på at også kronisk syk ungdom kan og at de mestrer, har vært et positivt fokus i forhold til de begrensingene som ofte har vært fremmet tidligere.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Gjennomføringen av Surfeskolen ble oppfattet som vellykket blant både arrangør og deltakere, og det ga en god start at vi gjennom HR-midlene kunne forsøke ut en kursmal for ungdom. Når malen er gjennomført, materiell utarbeidet og kontakter knyttet er det både mindre kostbart og tidkrevende å gjennomføre prosjektet igjen. Norges Astma- og Allergiforbund Region Vest ønsker å fortsette med surfeskolene for ungdom – for å gi ungdom med pollenallergi og eksem et avbrekk i en hard pollensesong. Det vil høyst sannsynlig gjennomføres ny surfeskole for ungdom med pollenallergi og eksem med fokus på at en delt glede er en dobbel glede!

Vedlegg



Nesten hele surfgjengen etter en lang dag i vannet.. Matpause i sanddynene..



Nye venner..



Surfere



Allsang på kvelden