Norsk Folkehjelp Oslo

# RAPPORT 2010-2011 - Helse og rehabilitering

## OASEN –PROSJEKTET «TURER»

### 1.0 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET

I 2001 ble det administrative ansvaret for OASENs integreringsprogram underlagt Norsk Folkehjelp Oslo (NFO), som et ledd i arbeidet med å ta i mot og skape integrere og rehabiliterings aktiviteter til flyktning- og innvandre familier i Oslo.

Gjennom vår erfaring har vi sett at flyktninger og innvandrere ofte opplever sterk sosial isolasjon og har helseproblemer på grunn av manglende fysisk aktivitet. En del av disse problemene kan motvirkes og/eller forebygges ved å styrke kunnskapen om muligheter for bruk av naturen til trening og rekreasjon. Derfor utviklet vi våre aktiviteter nettopp med tanke å motvirke isolasjon gjennom organisering, motivering og aktivisering av flyktninger og innvandrere.

Tiltaket turer, som har organiserte utflukter til fjorden og marka som hovedinnhold, er en videreføring av dette arbeidet. Norsk folkehjelp Oslo disponerer hytter i skogen og ved kysten i Oslomarka og rundt Oslofjorden. Det er kulturelle og økonomiske årsaker til at innvandrere i liten grad tar i bruk de mange mulighetene som finnes i Oslo og omegn. Av erfaring vet vi at innvandrere trenger en ekstra motivasjon eller dytt i riktig retning for at de skal tilegne seg nye vaner – i dette tilfelle vaner som er relatert til god helse.

### 2.0 MÅLSETNINGER FOR PROSJEKTET

Hovedmålsetningen for tiltaket var å forebygge og å forbedre innvandreres fysiske og psykiske helse gjennom deltakelse i turaktiviteter. Turene har foregått både vinter og sommer i kombinasjon med et program med dans og andre kulturinnslag som deltakerne selv står for.

Turene har norske turledere med god kunnskap om områdene som besøkes og om temaene som styrer innholdet i hver tur/utflukt, for eksempel sopp, fugler, blomster osv. Disse veileder og informerer deltakerne og motiverer til videre bruk av naturen.

### 3.0 MÅLGRUPPE

Målgruppen er innvandrere i Oslo som har behov for fysisk aktivitet og sosiale treffsteder, samt innvandrere og nordmenn som ønsker å bidra som frivillige kursledere, sosiale tilretteleggere og ressurspersoner.

## 4.0 PROSJEKTGJENNOMFØRING

I prosjektbeskrivelsen skrev vi: «I 2010 skal vi gjennomføre til sammen 25 utflukter med kulturaktiviteter, deltakere skal organiseres etter tilhørighet til bydeler, men skal det også organiseres turer der folk fra hele Oslo kan delta. 15 turer skal gjennomføres i vårhalvåret og 10 til høsten. Totalt antall deltakere er rundt 140-190 familier.»

I 2010 gjennomførte vi 21 turer med en gjennomsnittlig deltakelse på 35 personer per tur, som gir totalt ca 735 deltakere.

I 2011 har vi gjennomført 26 turer med en gjennomsnittlig deltakelse på 30 personer per tur som gir totalt ca. 780 deltakere.

### 4.1 Rekruttering

Rekruttering var hovedsakelig ansvaret til prosjektledelsen og samarbeidspartnere.

### 4.2 Forberedelser til prosjektet

Vi hadde godt og effektivt samarbeid med samarbeidspartnere og deltakere, derfor det var ikke mye hindringer for å organisere turer, spesielt gikk organiseringen bra i 2011.

### 4.3 Roller i prosjektet

Det ble rekruttert frivillige til å lede hver tur. En viktig del av arbeidet har vært å rekruttere nordmenn som skulle fungere som turledere. Hver tur hadde et tema som turlederne er ansvarlige for. De frivillige har variert kunnskap om bruk av naturen til ulike årstider og har derfor kunnet tilby flere forskjellige turer tilpasset omgivelser og årstid. Det har imidlertid vært viktig at turene ikke er for krevende, da mange av deltakerne hadde liten eller ingen erfaring med bruk av norsk natur. Det er også et poeng at turene har inneholdt kulturelle innslag og matlaging, som deltakerne selv står for. Dette senker terskelen for deltakelse.

## 5.0 RESULTATER

**Oppnådd vår/sommer 2010:**

11 turer gjennomført i perioden, turene har gått til Sognsvann (tema: fysisk aktivitet, to turer), Østmarka (tema: fysisk aktivitet, tre turer), Gaustad (tema: fysisk aktivitet, én tur), Skullerud (tema: hvordan finne fram i marka, én tur), Maridalen (tema: kulturlandskap, én tur), Hovedøya (tema: bruk av fjorden, én tur), Malmøya (tema: bruk av fjorden, to turer).

På tur til Malmøya deltok ca. 150 personer.

Resultatoppnåelsen har vært god sett opp mot det vi skrev i prosjektbeskrivelsen fra i fjor: Turene bidrar til å knytte bånd til Oslofjorden og Oslomarka, og deltakerne får et personlig forhold til naturen som de ellers ikke ville fått. Helsemessig har prosjektet en positiv effekt. Innvandrerkvinnene får kjennskap til naturen og begynner å forstå viktigheten av å ta den i bruk.

**Oppnådd i høsten 2010**

I denne perioden hadde hytta som vi bruker fra Norsk folkehjelp Oslo på Østmarka blitt pusset opp, derfor bestemte vi oss for å legge alle turene til dette området. Totalt gjennomførte vi 9 turer i dette området høsten 2010.

I denne perioden ble det etablert faste rutiner for turledernes arbeid, noe som ga gode resultater videre i prosjektet.

På den andre siden fikk vi i stand et tett og godt samarbeid med en rekke organisasjoner for å gjennomføre turene. For å arrangere våre multikulturelle turer samarbeidet vi med Senter for flyktninger og innvandrere i Gamle Oslo, Introduksjonsprogrammet i Nordre Aker, Søndre Nordstrand innvandrerforening, Hero kompetanse, Reaktorsskolen, Sagene Nærmiljøsenter, Norskundervisning for kvinner i Lambertseter, Rabena kvinneforening i Alna, Latinamerikansk forening  ALA, Marokkansk og Tyrkisk kvinnegruppe på Sagene og ulike innvandrere organisasjoner i Oslo.

Norsk Folkehjelps hytte gjorde også turene mer attraktive. Etter at folk hadde gått rundt vannet i Østmarka og skogen på tur, kunne de samle seg inne i den store hytta. Der er det toaletter, mange stoler, folk kan koke kafé, te, lage vafler, danse og hygge seg. Om våren kunne folk bruke den store plenen som er  rundt hytta, hvor de griller, danser og hygger seg etter turen.

**Oppnådd i 2011**

Vi gjennomførte 26 turer og det deltok cirka 30 personer på hver, totalt 780 deltakere. Turene ble drevet på en regelmessig og strukturert måte. Turene ble koblet sammen med motivasjonsseminarer og språkundervisning som vi driver sammen med ulike organisasjoner og institusjoner som jobber med flyktninger og innvandrere i Oslo.

I 2011 brukte vi hovedsakelig to steder for å gå på tur, Østmarka og Malmøya, på begge steder har Norsk Folkehjelp Oslo hytter og lokaler som brukes som møtesteder. Her kan deltakerne drikke kafe, lage vafler, grille og slappe av etter turene.

Gjennomførte aktiviteter:

**Søndre Nordstrand innvandrerforening**, to turer til Østmarka.

**Senter for Flyktninger og Innvandrere i Gamle Oslo**, åtte turer til Østmarka og to turer til Malmøya.

**Nordre aker, Vestre Aker og St. Hanshaugen Introduksjonsprogram,** fem turer til Østmarka.

**Reaktorskolen,** fire turer til Malmøya.

**Norskundervisning for Kvinner i Lamberseter,** tre turer til Østmarka og en tur til Malmøya.

**Foss videregåendeskole, prosjektets norsk- og engelskelever,** en tur til Østmarka

**INNTRYKK FRA TURENE**

For å gi et inntrykk av hva som foregår på turene, gjengir vi har tilbakemeldinger fra turlederne og deltakerne:

**Tur 1**
Turleder fortalte om planter, fugler og småkryp i skogen, alle kjente litt på planter og syntes det var spennende. Noen husket hvordan det var i hjemlandet og naturen der. Turen varte i 1 1/2 time. Turleder fortalte om hvordan det var i Norge i gamle dager og om norsk natur, alle ville også fortelle hvordan naturen er i eget hjemland. Det ble også snakket en del om nordmenns forhold til naturen og litt om hvordan det har endret seg de siste årene. Deltakerne fortalte også hvordan deres forhold til naturen var i hjemlandet og i Norge. Turleder hadde otatt med noen planterbøker og en kikkert og alle fikk titte. Etter turen ble det en hyggelig samtale over kaffe og vafler.

Noen tilbakemeldinger fra deltakere:
- mange har aldri vært i skogen eller på Sognsvann
- noen hadde hørt om Sognsvann av sine barn, men det var annerledes å se og oppleve det med egne øyne.
- noen kjente at det var litt kaldere og mye roligere i skogen, og syntes dette var en lærerik opplevelse
- barna syntes det var moro, og fortalte selv at de hadde vært der og hva de hadde lært om naturen til sine foreldre.
- noen syntes det var litt slitsom, men uansett ville være med neste gang

Tur 2
Turleder for tur 3 skriver følgende:
"Min erfaring med turer er at ungene er ukonsentrerte og rastløse, og de voksne heller ikke er veldig nysgjerrige på norsk natur og ofte forstår norsk dårlig. Det var nok å se på for den som er interessert, og jeg fortalte jo en del. Man må være litt tålmodig på vandring i naturen, slik at ting virker i dybden. Og man må forfølge ting og gå inn for det man driver med.

For øvrig er det viktig å understreke at natur er interessant og viktig for mennesker i alle aldre, og absolutt ikke kun for barn.

Jeg synes ofte personer med innvandrerbakgrunn er skuffende lite interessert i det norske. Personer med innvandrerbakgrunn i Norge holder seg gjerne mest sammen med folk fra eget land. Flere virker skeptiske overfor noe nytt og fremmed.

Også mange etnisk norske er forresten etter hvert lite interessert i natur. Det blir mer og mer fokus på slikt som data og mobiltelefon. Altså en økende kommersialisering. Vi må ikke glemme at naturen er selve livsgrunnlaget vårt. Vi har faktisk en stor utfordring foran oss, men Oasen har allerede utrettet mye bra!"

Tur 3
Alle gikk en tur rundt Sognsvann sammen, og det tok ca 1 1/2 time. Alle kom fra forskjellige land og fikk trene språket. Vi hadde med en plantebok. Dette var spennende for mange da man kunne se på bilder i boka og finne på navnet til de forskjellig planter som finnes rundt Sognsvann. Alle stoppet en stund ved en stall og tittet litt på hestene. Til slutt satte alle seg ned ved kiosken og fikk vaffel og kaffe, og alle snakket om naturen og om andre hverdagsting, for eksempel arbeidslivet og utdanning i Norge. Mange tok bilder på turen.

Noen tilbakemeldinger fra deltakerne:
- de fleste var fornøyde med turen
- noen hadde hørt fra helsestasjon at det er viktig for barna å gå ut i skogen for å styrke barna balanse og er bra for kroppen
- noen hadde også hørt at i skogen finner man ren luft og er bare bra for kroppen
- var glad for å gjøre noe annerledes sammen med barna
- noen hadde aldri vært på Sognsvann
- mange var glad for å treffe andre og utveksle erfaringer om livet i Norge.
- noen var glad å få informasjon om hvilke muligheter man har i Norge for å ta utdanning og finne jobb.

## 6.0 RESULTATER OG RESULTATVURDERING

Når det gjelder de konkrete resultatene i form av avholdte kurs og aktiviteter, har måloppnåelsen vært god.

I 2010 gjennomførte vi 21 turer med en gjennomsnittlig deltakelse på 35 personer per tur, som gir totalt ca 735 deltakere. I 2011 har vi gjennomført 26 turer med en gjennomsnittlig deltakelse på 30 personer per tur som gir totalt ca. 780 deltakere.

Deltakerne hadde ulik etnisk bakgrunn fra Asia, Midt-Østen, Afrika, Latin-Amerika og Europa.

## OPPSUMMERING MED KONKLUSJON

På grunn av vanskeligheter med rekruttering av deltakere startet turene våren 2010 opp først i april. Det var en langsom prosess å overbevise vår målgruppe om viktigheten, nytten og gleden ved å ta i bruk naturen. Det har likevel lykkes og vi har i perioden 2010 – 2011 gjennomført 46 turer, dvs fem mer enn planlagt. Vi lærte av våre erfaringer. Vi vil derfor kunne få til en bedre og jevnere rekruttering videre.

Vi har forenklet og tilpasset tematikken noe i forhold til den opprinnelige prosjektbeskrivelsen, da deltakerne må læres opp i helt grunnleggende konsepter rundt det å være ute og dessuten har stort behov for mer fysisk aktivitet.

Turer motvirker dessuten isolasjon, særlig for hjemmeværende kvinner, og skaper solidaritet og samhold på tvers av etnisk tilhørighet.

Flere forteller om bedre psykisk helse, større nettverk, mer lyst til å delta i aktiviteter og samvær, samt bedre fysisk helse. Ringvirkningene av turene er åpenbart gode.

Turlederne opplevde at turene har stor nytte og er motivert for å fortsette.

**7.0 VIDERE PLANER**

Vi skal forsette med turer med midler fra Oslo kommune eller andre, fordi det er nødvendig for å forebygge fysiske og psykisk problemer hos folk som i liten grad er fysisk aktive. De er ofte inaktive på grunn av de ikke kjenner mulighetene som finnes og ikke vet hvordan de best kan benytte seg av dem. Nye landsmenn lærer mye om Oslo-marka av oslobeboere.

Oslo, januar 2012

Bjørn Loe
*Styreleder*

Erlinda Muñoz
*Prosjektleder*