

SLUTTRAPPORT- EXTRASTIFTELSEN HELSE & REHABILITERING



Jentekonferansen – 'Våg å velge- våg å være'



Forord

Jentekonferansen 'Våg å velge- våg å være' ble avholdt på Valhall Arena den 15. September 2011. Dette var et samarbeidsprosjekt mellom Norske Kvinners Sanitetsforening og Vålerenga mot rasisme. Selve prosjektet og konferansen hadde varighet på en dag, men planleggingen og organiseringen startet opp i mars måned. For at konferansen skulle være gjennomførbar var det viktig å engasjere skolene. Utfordringen var å få skolene til å forstå og samarbeide om konseptet. Det var også viktig å lage et program som ville skape interesse, entusiasme og engasjement blant målgruppen.

Vi samarbeidet med skolene og fikk deres innspill på innholdet til konferansen og vi samarbeidet tett både med konferansier og andre bidragsytere for å lage en innholdsrik konferanse.

Vi ønsker å rette en stor takk til Extrastiftelsen for finansiering av dette viktige tiltaket.

Sammendrag

Kunnskap om fysisk aktivitet og riktig kosthold og økt bevissthet rundt viktigheten av dette blir stadig viktigere i dagens samfunn. Samtidig er det viktig å vise at fysisk aktivitet og idrett er ufarlig og gøy. Det er dette som har vært våre mål med "Våg å velge – våg å være" konferansen. Bakgrunnen for dette er at Norske kvinners sanitetsforening har holdt på å utvikle denne konferansen og konseptet med 'Våg å velge- våg å være' siden 2003.

Ved å ha et program som omhandler fysisk aktivitet som fotball, basket, friidrett og dans, samt ha foredrag med fokus på ernæring, kropp og helse klarte vi å sette i gang en tanke – og bevisstgjøringsprosess hos de 300 9.klassejentene som var på besøk. Dette var også et av våre viktigste effektmål for konferansen.

Disse resultatene er for oss vanskelige å måle, da vi ikke følger deltagerne videre opp, noe det er opp til de respektive lærerne som var på arrangementet å gjøre.

Som et resultat av konferansen i 2011 har vi bestemt oss for å søke om midler til gjennomføringen av en ny konferanse i 2012. På sikt er målet at dette skal bli en konferanse som blir gjennomført hvert år for jenter på 9.klassetrinnet.

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Tanken bak jentekonferansen 'Våg å velge- Våg å være' er at dette skal være en annerledes skoledag for jenter på 9 klasse trinnet. Hensikten med prosjektet var å skape en trygg arena for jenter der de kan få opplysning om viktige temaer – på en annerledes måte enn gjennom skolehverdagen. Denne gangen var hensikten med konferansen å sette søkelys på kosthold, ernæring og fysisk aktivitet. Forskning viser at jenter med minoritetsbakgrunn i mindre grad er fysisk aktive enn resten av befolkningen. Livsstil sykdommer som diabetes 2 og fedme er også spesielt utbredt blant minoritetsbefolkningen.

For å forebygge dette gikk Norske Kvinners Sanitetsforening og Vålerenga mot rasisme sammen om å arrangere en konferanse som skulle sette fokus på denne problematikken.

Jentekonferansen handlet også om å bygge selvtillit for å kunne ta egne valg i livet. Det er viktig at jentene i en ung alder blir bevisste på hvilke muligheter som finnes når en velger livsstil.

Denne konferansen hadde et forebyggende helseperspektiv og skulle gi jentene anledning til å prøve ut ulike treningsformer som de kanskje ikke har fått prøvd ut andre steder enn skolen og i tillegg få viktig helseinformasjon.

Målet med prosjektet var å spre kunnskap om fysisk aktivitet, starte en bevisstgjøringsprosess hos jentene som deltok og styrke deres selvbylde. Målet var også å lage en arena der Vålerenga kunne rekruttere flere jenter inn i sine gratis treningstilbud.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Planlegging:

Vi startet arbeidet og planleggingen av jentekonferansen ved å ha representanter fra ulike skoler på en idé dagnad som ble avholdt hos N.K.S.. Her ble det gitt informasjon om prosjektet og det ble lagt opp til diskusjon med lærere/rektorer om hvilke temaer som kunne være aktuelle å ta opp på en slik jentekonferanse. Øvrige innspill til programmet ble også tatt opp og diskutert. Skolene som deltok på dette møtet var svært positive til konseptet og så på dette som et nyttig og viktig tiltak.

Skolene som deltok her var: F21, Tokerud, Holmlia og Jordal. Det var flere skoler som var invitert men ikke alle hadde anledning til å stille på idédagnaden. De skolene som deltok på idédagnaden og noen av de andre takket ja til invitasjonen for å være med på jentekonferansen..

Etter dette ble det arbeidet videre med prosjektet i forhold til å lage program, velge ut og forespørre foredragsholdere, lage kjøreplan og få dette til å bli et helhetlig program som var tilpasset jentene på 9-klasse trinnet.

Det foreløpige programmet og informasjon om lokaler, dato og tid ble sendt ut til alle skolene før sommeren. Det ble arbeidet videre etter sommeren med å få bidragsytere, rekruttere frivillige og andre som var interessert i å delta på konferansen, samt få på plass den siste delen av det praktiske rundt gjennomføringen.

Dessverre var det i siste liten noen av skolene som trakk seg fra konferansen, grunnet mangel på kapasitet på lærere som kunne ta med seg jentene. Dette fikk vi beskjed om noen dager før konferansen og vi hadde ikke da anledning til å invitere andre skoler. Det ble derfor færre deltagere på konferansen enn først forventet. Følgende skoler deltok på konferansen: Rommen, Tokerud, Holmlia, Jordal og Lambertseter og det ble til sammen ca. 300 jenter.

I forkant av konferansen gjennomførte N.K.S. og Vålerenga mot rasisme en uformell spørreundersøkelse om fysisk aktivitet og kosthold blant jentene som skulle delta på jentekonferansen.

Se vedlegg: 'Spørreundersøkelse'

Forskning viser at jenter med minoritetsbakgrunn i større grad er fysisk inaktive enn resten av befolkningen. Det viser også at minoritetsbefolkninger i større grad lider av livsstilssykdommer som diabetes og fedme som blant annet kan være et resultat av feil kosthold.

Svaret på vår undersøkelse som var representativt for kun den gruppen av jenter som var på konferansen viste at det ikke var stor forskjell på fysisk aktivitetsnivå blant etnisk norske jenter og jenter med minoritetsbakgrunn. Forskjellen lå på deltagelse i organisert idrett, der etnisk norske jenter var noen prosent høyere opp enn minoritetsjenter.

Det viste seg heller ikke at kostholdet til minoritetsjentene var betydelig dårligere enn de etnisk norske jentene. Tvert imot viste det seg at etnisk norske jenter spiste mer godteri og søtsaker enn minoritetsjenter i dette tilfellet. De kjente forskningsresultatene kunne derfor motbevises for gruppen av jenter på denne konferansen noe som ble tatt imot med stor entusiasme.

Gjennomføring:

N.K.S. og VIF hadde rekruttert frivillige til å bidra til gjennomføring av dagen. Selve gjennomføringen gikk greit for seg, men det var mye som skulle organiseres på konferanse dagen. Pakking av sekker som jentene fikk utdelt, rigging av scene, bæring av plater, oppsett av stands var bare noen av oppgavene som stod på lista. N.K.S. hadde mange fra sekretariatet og frivillige fra Oslo og Sarpsborg sanitetsforening som bisto med gjennomføring av dagen. I tillegg stilte folk fra Vålerenga Fotball opp på deler av ryddingen.

Jentene ble delt opp i grupper på ca.30 stykker på hver gruppe og alle hadde en timeplan som de skulle igjennom i løpet av dagen. Jentene rullerte fra modul til modul som var delt opp i fysisk aktivitet og trening. Her stilte blant andre Basketballforbundet, Friidrettsforbundet, Vålerenga Fotball og andre

fotballinstruktører. Blant annet hadde vi egne moduler om kropp og helse, ernæring og kosthold. En frivillig og en lærer fulgte hver sin gruppe rundt på modulene. Det var 25 minutters moduler på hvert emne.

Det var også lagt opp til noe program som foregikk i plenum, blant annet underholdningen og motivasjons foredragene - se programmet vedlagt.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Gjennom jentekonferansen fikk N.K.S. og VMR satt viktige temaer for jenter i tenårene på agendaen. Det var viktig å tilpasse programmet slik at det virket appellerende for den aldergruppen det var tiltenkt. Det var også viktig å legge frem viktige temaer på en annerledes måte enn jentene får presentert det til vanlig. Det var derfor en viktig del at de skulle få være i aktivitet gjennom hele dagen.

Det var en annerledes skoledag der jenter fikk lov til å være seg selv, borte fra guttene i klassen. Det var mange jenter som gjentatte ganger sa at dette synes de var veldig gøy og at det var veldig spesielt å ha en hel skoledag bare for jenter.

Det var mange jenter som i større grad turte å vise seg frem i de ulike idrettene og også i større grad være med på diskusjoner om kropp og helse sammen med helsesøstre og kostholdsveileder.

N.K.S. og VMR tror at siden dette var en dag som ikke var en del av den vanlige skole hverdagen vil temaene som ble tatt opp og fokuset på konferansen bli husket på av jentene.

Det var synd at noen av skolene trakk seg i siste liten, slik at det ble en del omjusteringer i siste minutt. Det var en del utskiftninger i skoleadministrasjonen på de skolene det gjaldt og informasjonen om jentekonferansen forsvant i prosessen. Det tilsier at det muligens kunne ha vært et enda tettere samarbeid med skolene i forkant av konferansen for å unngå slike misforståelser.

Alt i alt fikk vi veldig gode tilbakemeldinger fra både skoler og bidragsytere om at dette var en vellykket og godt gjennomført konferanse og at dette var et godt tiltak som også kunne bli brukt videre.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Jentekonferansen Våg å velge- våg å være var en annerledes skoledag for jenter på 9-klasse trinnet. Her skulle det fokuseres på å gi forebyggende helse informasjon med et spesielt fokus på fysisk aktivitet og kosthold. N.K.S. og VMR ønsket å gjøre dette på en måte som ville nå frem til jentene og som de ville huske på.

Vi delte opp dagen i ulike moduler som jentene skulle igjennom i grupper og det var i tillegg også felles program i plenum.

Jentene deltok aktivt gjennom dagen og var entusiastiske til det som foregikk på scenen.

N.K.S. og VMR ønsker å gjøre dette til en årlig konferanse som alle 9.klasse jenter skal igjennom iløpet av skoleåret. For å gjøre dette vil vi fortsette å søke midler for å gjennomføre jentekonferanser i Oslo.

Vedlegg

Program- jentekonferansen

Sendt dvd med video fra jentekonferansen i posten.