

SOLGÅRDEN-UNA AVENTURA

Kultur- og helsereise for mennesker med utviklingshemming



Rehabilitering

Prosjekt nr. 2010/3/0362

Norsk Forbund for Utviklingshemmede



Levanger kommune

Forord

Solgården-Una Aventura blei gjennomført! Hurra! Og det nesten til punkt og prikke slik det var planlagt. Prosjektet har vart i 2 år, i alle fall offisielt. Imidlertid har det vært mange runder før vi engang tenkte vi skulle søke om midler. Det ukjente, utrygge og spennende trigget oss imidlertid så sterkt at det til slutt ikke var noen vei utenom. Vi måtte prøve.

Begrepet Kultur-og Helse har nå kommet for fullt. Vi har holdt på med dette lenge og har forstått betydningen av musikk, drama, sanseopplevelser og fysisk aktivitet som helsebringende tiltak.

Hvor stort dette prosjektet, denne reisen har vært, det skjønner vi nå i etterkant. Det går nesten ikke en dag uten noen av våre deltakere ønsker å dele sine opplevelser, snart ett år etterpå. NFU's lokallag i Verdal og Levanger har samarbeidet med Levanger kommune om prosjektet. Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler, og prosjektet takker for økonomisk støtte

Sammendrag

Bakgrunnen for prosjektet var å gi utviklingshemmede kulturopplevelser, behandling og fysisk aktivitet. Overordnet mål var å se om kultur-og helsereise kunne føre til økt livskvalitet og brukes som virkemiddel for målgruppen. Prosjektet ble gjennomført i flere faser der Høgskolen i Nord Trøndelag (HiNT) og Levanger videregående skole gjennomførte kulturarrangement som egne sideprosjekt.

Prosjektets hoveddel var turen til Solgården, Spania mars 2012. 39 utviklingshemmede og nesten like mange ansatte opplevde to uker med et omfattende program, såsom byvandring, strandleik, safari, konserter, teater, dans og teaterworkshop. På grunn av kapasitetsproblemer fikk ikke alle gjennomført fysisk behandling som ønsket. Målet om fysisk aktivitet ble ivarett gjennom bruk av sansehage, fritidspark, varmebasseng, turstier og mere krevende utflukter. Vårt deltagende rockeband gjennomførte flere konserter daglig første uke noe som førte til positive tilbakemeldinger for hele gruppa. Kultur som helsebringende tiltak stod sentralt, og prosjektets kontakt med Kultursenteret i Alcoy var viktig, med 2 dagers teaterworkshop som et høydepunkt. Livskvalitet er vanskelig å måle. Tilbakemeldinger fra deltagere og bistandspersoner har vært gjennomgående positive og dersom livskvalitet kan måles gjennom tilfredshet har en lykkes. Vernepleierstudent brukte prosjektet i Bacheloroppgave og denne bekrefter dette gjennom spørsmål i etterkant. Det er ingen konkrete planer om oppfølging av prosjektet. Prosjektet forsterker allerede de erfaringer enn har gjort seg med kultur som positivt for helse, og fysisk aktivitet, musikk, drama og dans vil derfor være en del av tilbudet i framtiden



SOLGÅRDEN-UNA AVENTURA

Innhold

1. Bakgrunn og målsetting.....	S.2
2. Gjennomføring.....	S.3
3. Resultater og vurderinger.....	S.8
4. Oppsummering.....	S.10

1. Bakgrunn og målsettinger og målgruppe

Bakgrunn

Norsk Forbund for utviklingshemmede, NFU, har som formål å gjøre hverdagen lettere for mennesker med utviklingshemming og deres familier.

Med bakgrunn i dette ønsket NFU Levanger/Verdal å bidra til at mennesker med utviklingshemming skulle få delta i en Kultur-og helsereise i samarbeid med Levanger kommune representert ved Staupshaugen verksted. Levanger kommune har som mål å gi et godt og variert arbeids- og aktivitetstilbud til voksne mennsker med bistandsbehov, og kulturaktiviteter via musikk, dans og teater står sentralt. Prosjektet hadde som mål å tilrettelegge for deltakelse i kulturaktiviteter, behandling på Solgården sin fysikalske avdeling, samt benytte seg av omkringliggende områder til fysisk aktivitet.

Vi ønsket å få med Høgskolen i Nord-Trøndelag (HiNT) ved vernepleierutdanningen og musikkseksjonen, samt Levanger videregående skole ved fagskolen for mindre delprosjekter. Begge utdanningsinstitusjonene har vært gode samarbeidspartnere underveis og har deltatt i arrangementer i forkant av turen til Spania.

Overordna mål

God helse er en viktig del av god livskvalitet. Mennesker med utviklingshemming er ofte innaktive på grunn av nedsatt fysisk funksjonsevne. Dette kan føre til vektøkning, økt belastning på ledd og rygg og generelt økte smerter. Gjennom fysisk aktivitet, fysioterapibehandling, smertebehandling og varme kan livskvaliteten økes.

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT 2009) viser en sammenheng mellom kultur og helse. De som engasjerer seg i kulturlivet på en eller annen måte føler at de har bedre helse fordi det er sosialt og kontaktskapende og fører til aktivitet. Dette har vi erfart med utviklinghemmede i Levanger og Verdal ved utstrakt bruk av musikk, dans og teater.

Prosjektets overordnede målsetting har vært å se om kultur- og helsereiser kan føre til økt livskvalitet og kan brukes som virkemiddel for målgruppen.

Ulike prosjektmål

- Mindre fysiske smerter
- Økt bevegelighet og mindre kontrakturer
- Kunnskap om behandlingsmetoder i personalgruppen
- Økt trivsel med bruk av dans, musikk og teater
- Presentere kulturaktiviteter på Solgården, Dagsenter og i nærmiljøet til Solgården.

Målgruppe og deltakere

- Voksne mennesker med utviklingshemming i Levanger
- Totom, Rockegruppe i Levanger: Rockegruppa består av voksne utviklingshemmede med bred erfaring fra kulturformidling gjennom Levanger musikk- og kulturskole.
Totom består av 5 utviklingshemmede og 2 ledere.
- Ansatte: Ansatte er nødvendig for praktisk gjennomføring og yte bistand under oppholdet. I tillegg vil ansatte få tilbud om kurs om behandlingsmetoder. Ca. 30 personer vil delta.
- Levanger videregående skole (Lev.vgs): Levanger kommune og Lev. vgs har inngått partnerskapsavtale om praksisplasser.
- Studenter HiNT/Vernepleierutdanningen.
- Studenter HiNT musikkseksjonen.

2. Gjennomføring

Vi startet forsiktig opp i februar 2011 med *En smak av Spania*. Der ble våre planer presentert for aktuelle deltakere med spansk mat, musikk og bilder.



Viva Espana

I april fulgte vi opp med arrangementet *Viva Espana*, og da begynte det virkelig å svinge. 5 Studenter fra musikkseksjonen ved HiNT gjennomførte 5 ukers praksis der målet blant annet var å gjennomføre en musikk-og danseforestilling med en mindre gruppe utviklingshemmede. Forestillingen ble vist under *Viva Espana* og i tillegg var 20 elever fra helsefagarbeiderutdanningen med og bidro med underholdning.

Dette ble fulgt opp med et lignende arrangement i oktober med innleid Salsaband. Alle arrangementene hadde som mål å bygge opp forventninger og felleskapsfølelse.

Foruten disse kulturarrangementene har det vært viktig å ha god kommunikasjon med pårørende, verger, ansatte og tillitsvalgte. Det ble derfor gjennomført flere informasjonsmøter og planleggingsmøter i forkant av *Una-Aventura*.

Solgården 06.03.-20.03.12

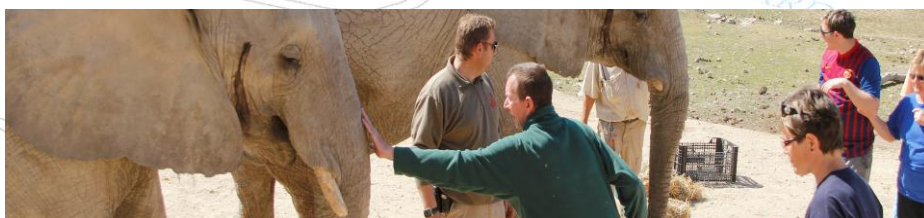
I forarbeidet til prosjektet ble flere reisemål vurdert og vi ønsket å finne en balanse mellom utfordringer og trygghet. Utfordringene var mange og tryggheten fikk vi med å bruke et ferie- og helsesenter som har bred erfaring med målgruppen og der infrastrukturen var på plass ved ankomst. Solgården, en ideel stiftelse, arrangerer både reise og opphold og alle deltakere kunne konsentrere seg om innholdet i turen.



Før turen hadde to ansatte vært på Solgården og gjort forberedelser. Detaljer er viktige. Reisen startet grytidlig, mørkt og kaldt tirsdag fra Levanger med 39 utviklingshemmede og 33 ledsagere. I prosjektets første fase så vi for oss nærmere 50 utviklingshemmede. Antallet ble underveis justert ned da flere ikke ville være istand til å gjennomføre en så anstrengende reise. Solgården har eget fly, dette er imidlertid ikke innredet for de som har særskilte behov. Fra vi kom til Trondheim lufthavn og var på plass i Villajoyosa fungerte alt meget godt. Ikke minst skyldtes dette et velfungerende opplegg fra reiseoperatøren.

Solgården har i utgangspunktet et variert og innholdsrikt program tilpasset hvilke målgrupper som til enhver tid er på besøk. Vi brukte eksisterende program som utgangspunkt og tilpasset vårt program deretter. Stort sett hver dag var det mulighet for å delta på felles- trim, turneringer i fritidspark, vandring langs oppmerkede stier, opplevelser i sansehage, konserter og underholdning på kveldstid.

Våre deltagere valgte selv hvilke av disse som var aktuelle å bli med på.



Hovedaktiviteter det var lagt opp til:

- Kultur- og reise opplevelser i Villajoyosa, Altea, Guadalest og andre nærliggende områder
- Institusjonsbesøk og konsert, Dagsenter for funksjonshemmede
- Safari
- Konserter, Den Norske Skole og Kultursenterer i Alcoy
- Fysisk aktivitet ved bruk av Fritidspark, Sansehage og naturstier
- Behandling i fysikalsk avdeling
- Konserter, dans og konkurranser på Solgården
- Workshop, Pantomimeteater

Program

Tirsdag : Reisedag med buss Levanger-Værnes, fly til Alicante og buss til Solgården

Onsdag: Totom, vår medbrakte Rockeband spillte på den utekonsert Norske Skole i Benidorm og ettermiddagskonsert på Casa 7, Solgården. Resten av gruppa gjorde seg kjent på området. Velkomstsfest på kveldstid

Torsdag: Alle besøkte Dagsenter i Villajoyosa. Totomkonsert. Trening i Fritidspark og Sansehage. På kvelden stilte vi opp på allsang.

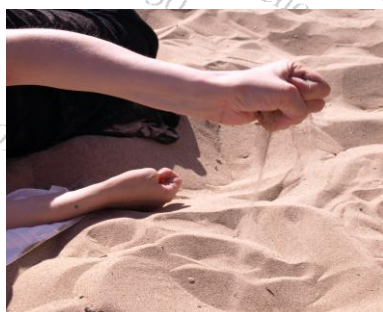
Fredag: Tur til Kultursenteret i Alcoy. Teater, konsert med Totom, fest med brukere av kultursenteret

Lørdag og Søndag: To dagers teaterworkshop med Paco Walls. Paco hadde en grundig innføring i metodikk for innvolvering av utviklingshemmede. Forestilling i festsalen på Solgården. Konsert og allsang med Totom på kvelden

Mandag: Fysisk aktivitet, spill og opplevelser i nærområdet, blant annet langs en 3 km lang appelsinlund.

Tirsdag: Grottetur. For flere ble turen inn i en flere hundre meter lang grotte ganske heftig og noen ga seg underveis. Under gjestenes aften opptrådte vår gruppe med flere innslag.

Onsdag: En dag uten store forpliktelser, brukt til
Trening strandliv, shopping, fritidspark og sansehage



Torsdag: Byvandring i Altea. Fysisk aktivitet i fritidspark og Sansehage. Vår roligste dag. Flere var preget av klimaskiftet og strevde med Sår hals og tette neser.

Fredag: Et av høydepunktene, Safari i over 1000 m høyde. Underholdning på kveldstid.

Lørdag: Byvandring i Guadalest, varmebasseng. Dans på kvelden

Søndag: Reisen nærmer seg slutten og vi tilbrakte dagen i nærområdet, brukte hele anlegget til soling avslapping. De tøffeste dro ned til middelhavet og en dukkert i det kalde vannet.

Mandag: Pakkedag og stor avslutningsfest.

Tirsdag: Reisedag.

Høydepunkt

Totom

Totom er en gruppe med utviklingshemmede som har eksistert i Levanger kulturskole i over 20 år. Det ble tidlig bestemt å involvere denne gruppa i dette prosjektet da de fleste av medlemmene er brukere av kommunens dagtilbud på Staupshaugen verksted. Vi ønsket ikke å bare være mottakere, men også bidra med konserter. Gruppa forberedte seg godt i ett år før avreise, og utvidet for anledningen med nye medlemmer. Gruppas ledere deltok første uka av oppholdet og i tillegg til konsertene nevnt i programmet underholdt de flere ganger spontant. På grunn av sin popularitet ble de hyret inn som forsangere og backingmusikere ved flere anledninger. Totom var en av hovedattraksjonene ved besøket i Alcoy der en fullsatt sal ikke hadde problemer med å skjønne trøndersk.



Fysisk aktivitet

Fritidspark, Sansehage, varmebasseng og turstier ble brukt daglig til fysisk aktivitet. Solgården hadde fellestreninger med fysioterapeut hvor flere av våre deltakere deltok. De sprekste tok gjerne turen til noen av de flotte fjellområdene. På grunn av kapasiteten på fysikalsk avdeling var det kun en person som fikk individuelt treningsopplegg.



Teater Work shop

Gjennom musikk, dans og teater mener vi å oppnå samhandling, fysisk aktivitet, kreativitet og økt livsglede. Derfor er dette prioriterte områder på Staupshaugen verksted og noe vi har ønsket å bli enda bedre på.

Tidlig i prosjektet fikk vi kontakt med Paco Walls, leder for Kultursenteret i Alcoy. I flere år har Paco undervist utviklingshemmede, også gjennom ulike workshops i Norge. Besøket vårt i Alcoy ble et høydepunkt med blant annet pantomimeforestilling og fest sammen med utviklingshemmede, pårørende og kulturarbeidere i Alcoy.

Inspirert av dette ledet Paco Walls en to dagers inspirerende teater workshop for utviklingshemmede og ansatte. Gjennom enkle grunnleggende grep ledet Paco gruppa inn mot det som ble åpen kveldsforestilling. Språkbarrierer ble løst ved god hjelp av tolk fra Solgården.

Gjennom workshoppen har ansatte fått økt kunnskap om metodikk og verktøy for å utvikle teater i egen jobb.



3. Resultater og vurderinger

I etterkant har følgende blitt gjort for å gjøre turen kjent, samt vurdere resultatet:

- Presentasjon av prosjektet for deltagere og pårørende/verger.
- Spørreundersøkelse ansatte
- Bacheloroppgave i Vernepleie
- Informasjon til ledere, politikere og aktuelle komiteer i Levanger kommune
- Evaluerings- og avslutningsmøte for ansatte
- Presentasjon i Verdal og Levanger lokallag av NFU medio februar 2013.

Tilbakemeldingene fra deltakere og pårørende er positive, prosjektleder har ikke fått noen negative tilbakemeldinger om selve gjennomføringen, og det ble ytret ønske om flere lignende prosjekt.

Ansatte har i et enkelt spørreskjema blitt stilt totalt 12 spørsmål vedrørende planlegging og gjennomføring. 19 av 33 ansatte svarte. Av forbedringspunkter kan nevnes:

- Bedre kunnskap om deltakere før avreise.
- Noe lav bemanning, sårbar ved sykdom
- Noe lange vakter
- For tett og ambisiøst program, som derfor ble justert underveis.
- Deltakere med store bistandsbehov tok ut mye av personalressursene, en indikasjon på at grunnbemanning kunne ha vært større.
- Informasjon om deltakere kan aldri bli god nok
- Kulturdelen var meget god, men det ble for lite behandling på fysisk avdeling



Av positive tilbakemeldinger nevnes:

- Prosjekt gjennomført stort sett etter plan
- Deltakere som trivdes og ønsket om nye prosjekt lever i beste velgående.
- God turnus, det ble nok fritid.
- Man ble kjent med nye kollegaer og dette kan medføre enda bedre samarbeid i fremtiden.
- Økt kunnskap om teater gjennom workshopen
- En kunne observere hvordan daglig fysisk aktivitet var positivt for de fleste deltagere.
- Flere positive presseoppslag er positivt med tanke på rekruttering av nye medarbeidere for målgruppen.

Bacheloroppgave i Vernepleie, Una Aventura-et eventyr.

En vernepleierstudent skrev sin avsluttende eksamen i bachelor i vernepleie i forbindelse med utplassering.

Hovedproblemstilling i bacheloren var (sitat fra bachelor):

Hvordan oppleves kulturaktivitetene på en kultur- og helsereise, og hvilken betydning kan opplevelsen ha å si for hverdagen til deltakere som er med på reisen?

Forskningsspørsmål:

1. *Hvordan oppleves kulturaktivitetene av tjenestemottakerne og personalet, som er med på reisen?*
2. *Hvordan opplever tjenestemottakere og personalet som er med på reisen at erfaringene kan brukes i hverdagen hjemme?*

Metodikken i oppgaven blir ikke presentert i denne sluttrapporten. 5 ansatte og 3 tjenestemottakere deltok i oppgaven, og det ble benyttet individuelle- og gruppeintervju med spørsmål før, underveis og etter hoveddelen av prosjektet. Fra oppsummeringen av bacheloroppgaven siteres følgende:

«Alt som er en positiv opplevelse gjør godt....det er viktig i seg selv»

«Det er nødvendigvis ikke den medisinske effekten av helsedelen av turen som gjør turen til et godt virkemiddel, men opplevelsen av kulturaktivitetene. Smilene vi så på turen, latteren som satt løst, energien på pantomimen og hvor godt alle vare på hverandre»

Besvarelsene i bacheloroppgaven bekrefter for øvrig mye av de synspunkt som kommer fram i prosjektes egen evaluering:

- Programmet var for omfattende for noen, og en kunne løst det med enda mere individuelle opplegg. Det ville i tilfelle ha krevd flere ansatte deltakere.
- Det ble litt for mange bussturer for noen. Mere av innholdet kunne ha foregått i nærområdet.
- Kontakten mellom ulike arbeidsplasser i kommunen ble sterkere og det kan føre til bedre samarbeide.
- Aktiviteter med fysisk utfoldelse, gjerne som en del av en kulturaktivitet (f.eks teater) ga de beste opplevelsene.

«med grunnlag i mine funn, drøfting og oppsummering vil jeg derfor si at en kultur- og helsereise kan brukes som et virkemiddel for målgruppen slik de har som mål i prosjektet. En slik tur er verdt å få med seg, og erfaringene man sitter igjen med etterpå er gode å ha i hverdagen hjemme. Det var gøy, utfordrende og et minne for livet» (sitat fra oppsummering bachelor)

Annet

Hele gruppen disponerte et eget bygg (Casa) og kunne innrette seg uavhengig av andre gjester. Mange av deltakerne ble plaget med forkjølelse, sår hals og til dels mageproblemer. Ved å ha mange rom til disposisjon kunne vi flytte de syke for seg ved behov.

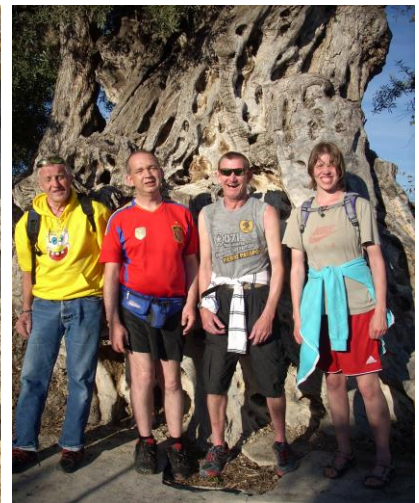
En person ble alvorlig syk og ble lagt inn på sykehus. Vi så da fordelene ved å benytte seg av et senter som kunne bistå inn mot sykehuset, både til praktisk tilrettelegging og tolking.

4. Oppsummering

Una Aventura, Kultur-og helsereise ble i hovedsak gjennomført slik vi hadde håpet, ønsket og planlagt. Når så mange personer med så vidt forskjellige behov er sammen må det nødvendigvis bli justeringer underveis.

Prosjekt hadde som mål og få gjennomført fysikalsk behandling, samt økt kompetanse i personalgruppa på dette området. Dette har vi ikke fått gjennomført helt og fullt, mye på grunn av kapasiteten på Solgården.

Vi mener prosjektet viser at kultur øker livskvaliteten. Gjennom de spontane tilbakemeldingene, spørsmål i etterkant og Bacheloroppgave mener vi å vurdere kultur som et viktig bidrag. Dette er erfaringer vi har gjort ved bruk av teater, dans og musikk både før og etter prosjektet.



Hele prosjektet ble noe mere enn en reise til Spania. Vi fikk en uforglemmelig tur, men i tillegg totalt to år med mange aktiviteter, flotte bisamarbeidsprosjekt og sterke ønsker for framtiden.

Prosjektet er avsluttet og våre erfaringer vil bli brukt videre for målgruppen. I tillegg vil våre erfaringer og kompetanse bli formidlet videre innenfor andre kultur- og helseområder både i Levanger kommune og for de som måtte ta kontakt.

Levanger 30.01.13

Kjell Hugo Dybwik, prosjektleder