



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Forebyggende prosjekt

Svømmeopplæring til innvandrerkvinner

Prosjektnummer 2011/1/0286



Prosjektet er støttet av ExtraStiftelsen
Forebyggende virksomhet med Extra-midler



Forebygging 2011/1/0286 Svømmeopplæring til innvandrerkvinner
Norges idrettsforbund olympiske og paralympiske komité



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Forord

Bærumsvømmerne holdt i 2012 svømmeopplæring for innvandrerkvinner som ikke kunne svømme eller som var redde for vann. Oppstart i januar og avslutning medio desember 2012. Totalt 100 kvinner deltok på kurset i løpet av året. Felles for kvinnene var at de av religiøse og kulturelle grunner ikke kunne lære å svømme i en svømmehall med menn tilstede. De hadde derfor ikke mulighet til å følge ordinær svømmeundervisning, men trengte spesialtilpassede forhold for å kunne lære seg å svømme.

Prosjektet ble startet opp ved hjelp av ExtraStiftelsen som stilte økonomiske midler til rådighet. Bærum kommune sørget for at vi fikk tid i en svømmehall som ligger sentralt i Bærum. I tillegg var kommunen behjelpelig med å formidle informasjon til kvinnene.

Vi retter stor takk til ExtraStiftelsen og Bærum kommune for viktige bidrag til gjennomføringen av et spennende prosjekt.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Sammendrag:

Bærumsvømmerne holdt i 2012 svømmekurs for innvandrerkvinner som ikke kunne svømme eller var redde for vann. Totalt deltok 100 kvinner på kursene med varighet på 1 år. Felles for kvinnene var at de av religiøse og kulturelle grunner ikke kunne lære å svømme i en svømmehall med menn tilstede.

Bakgrunnen for prosjektet var at vi fikk en henvendelse fra Bærum kommune som via sitt innvandrernettverk representerte forskjellige foreninger i Bærum for innvandrere. Foreningene hadde sterkt ønske om at deres medlemmer skulle lære seg å svømme og bli trygge i vann.

Kursene ble avholdt på lørdager mellom kl. 15 og 18 og pågikk i hele 2012. De 4 kursene startet på følgende tider: 15.00 – 15.45, 15.45 – 16.30, 16.30 – 17.15 og 17.15 – 18.00. Totalt var det plass til 25 kvinner per kurs.

Under kurset ble kvinnene delt opp i små grupper med erfarne instruktører. De ble delt opp etter tre nivå: De som var redde for vann og ikke kunne svømme, de som var trygge i vann og ikke kunne svømme og de som kunne svømme litt. Ved å dele hvert kurs tilpasset vi undervisningen slik at hver enkelt kvinne fikk individuell oppfølging.

Målet med kurset har vært å lære 100 kvinner med innvandrerbakgrunn å bli trygge i vann og å lære de å svømme. Blant de kvinner som fulgte kurset jevnlig, så ser vi at de ble trygge i vann og lærte seg å svømme. Utfordringen var at en del ikke møtte jevnlig og at progresjonen da gikk sakte.

Vi fortsetter å holde kurs for innvandrerkvinner i 2013. Uten støtte må vi ta betalt fra deltagerne. Dette gjør at terskelen for og delta blir høyere og vi er usikre på om kursene vil være levedyktige i fremtiden.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Innhold

Forord	2
Sammendrag:	3
Kap. 1: Bakgrunn for prosjektet	5
Målgruppen og litt om kvinnene som deltok:	5
Finansiering og endring av budsjett	6
Kap. 2: Prosjektgjennomføring	6
Kap. 3: Resultat.....	7
Kap. 4: Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	9



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Kap. 1: Bakgrunn for prosjektet

Bærumsvømmerne har for flere år siden holdt kurs rettet mot innvandrerkvinner, men da i mye mindre skala. Vi hadde et ønske om å bidra med våre erfaringer til inkludering av en gruppe som aldri eller sjelden deltar på svømmekurs. I tillegg viste innvandrerkvinneforeninger i Bærum kommune (Somalisk Kvinne og barn front, Babe kulturforening (Afgansk), Pakistan Norwegian friends Society, Palestinsk forening og Tsjetsjensk forening) interesse for svømmeopplæring, og de henvendte seg til oss gjennom Eline Egeland i kommunen med ønske om at vi skulle arrangere kurs.

Vi så en mulighet til å holde svømmekurs hvor denne gruppen kunne få fysisk aktivitet, delta på aktivitet på tvers av religion og nasjonalitet, og ikke minst lære å svømme og bli trygge i vann. Det har vært en lærerik og spennende vei å gå for både oss og deltagerne.

Prosjektets målsetting har vært å få et økt fokus på trygghet i vann og svømmeferdigheter blant innvandrere. Det har de senere år vært en serie med ulykker hvor barn med innvandrerbakgrunn har vært involvert. Vi mener at gjennom å lære innvandrerkvinner å svømme og bli trygge i vann, så vil vi også nå deres barn og familier og dermed få en generelt økt interesse for svømmeopplæring og mestring i vann. Flere av kvinnene har både før kurset og underveis i kurset uttrykt ønske om at de ville føle seg tryggere når familien var ved vannet hvis de visste at de kunne bidra hvis det skjedde en ulykke.

Vi hadde et informasjonsmøte for alle foreninger i samarbeid med Bærum Kommune i forkant av at påmeldingen åpnet. I løpet av 24 timer var kursene fulle og vi hadde lange ventelister.

Målgruppen og litt om kvinnene som deltok:

Kursets målgruppe var kvinner fra 12 år og oppover som var redde for vann og som ikke kunne svømme.

Kvinnene kom i hovedsak fra de fem foreningene som henvendte seg til oss: Somalisk Kvinne og barn front, Babe kulturforening (Afgansk), Pakistan Norwegian friends Society, Palestinsk forening og Tsjetsjensk forening. I tillegg deltok også kvinner/ jenter med bakgrunn fra Sri Lanka, Iran, Tyrkia, Albania og Irak. Det var flest kvinner fra Somalia og Pakistan på kurs. Disse sto for 60 % av påmeldingene. Det var flere venninnejenger/ familier som gikk sammen på kurs.

Aldersmessig var det en høy konsentrasjon av kvinner mellom 20 og 40 år. Det var få unge jenter mellom 12 og 18 år.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

Finansiering og endring av budsjett

Det var en utfordring for Bærumsvømmerne å finne godt kvalifiserte instruktører som hadde anledning til å jobbe lørdag ettermiddag. Vi måtte derfor øke lønnen til instruktørene noe for å tiltrekke oss de rette personene. Det ble også noe mer administrasjon og oppfølging av kursdeltagere og instruktører enn planlagt. Blant annet var det nødvendig med en ekstra person for å registrere deltagere og kommunisere med kvinner som hadde spørsmål.

På grunn av færre kurs-serier parallelt, fikk vi noe mindre halltid enn beregnet. Vi måtte derfor øke antall kvinner per kurs, noe som igjen krevde flere instruktører.

Det overstående medførte at det ble foretatt justeringer i budsjettet i overensstemmelse med ExtraStiftelsen.

Prosjektet er blitt fullfinansiert av ExtraStiftelsen.

Kap. 2: Prosjektgjennomføring

Bærumsvømmerne jobber med svømmeopplæring til daglig. Til dette kurset trengte vi erfarne og dyktige instruktører som kan hjelpe deltagere som er redde og engstelige. Kursene ble holdt i Berger Svømmehall på Rykkinn. Dette er i nærrområde til mange kvinnene, og er kanskje det området i Bærum med størst tetthet av innvandrere.

Kursene ble avholdt på lørdager mellom kl. 15 og 18 og pågikk i hele 2012. De 4 kursene startet på følgende tider: 15.00 – 15.45, 15.45 – 16.30, 16.30 – 17.15 og 17.15 – 18.00. Kvinnene kunne velge det starttidspunkt som passet best for dem. Hvert kurs med 25 kvinner ble igjen delt opp i 3 grupper ut fra kunnskap og trygghet i vann. Kurs ble ikke avholdt i skoleferier og på helligdager.

Kursdeltakerne hadde ulike vannferdigheter i utgangspunktet, og vi startet med en liten spørreundersøkelse før de gikk i vannet for å få en oversikt over nivået.

Det var ikke satt opp en fast tidsplan for de ulike gruppene fordi behov og fremskritt skjer individuelt. Kursene hadde derfor en dynamisk struktur med ulike nivåer. Vi ønsker å gi mest mulig individuell veiledning i gruppene. Dette krever mye av instruktørene som må være lydhøre og se hver enkelt deltager i sammenheng med gruppen.

De første kursdagene ble brukt til å kartlegge ferdighet og dele inn kvinnene i grupper basert på nivåer. Det var fire instruktører i vannet. I tillegg hadde vi en femte person som fulgte undervisningen fra kanten og noterte hvilken gruppe den enkelte deltager tilhørte.

Gruppene fordelte seg slik:

Forebygging 2011/1/0286 Svømmeopplæring til innvandrerkvinner
Norges idrettsforbund olympiske og paralympiske komité



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

- Utrygge i vann, redde og engstelige (kan ikke dykke hodet under) – 2 instruktører i vann
- Trygge, men kan ikke flyte på mage/ rygg eller svømme – 1 instruktør i vann
- Kan svømme/ kan svømme litt – 1 instruktør i vann og på kanten

Underveis i kurset ble deltagerne flyttet opp i tråd med mestringsgrad.

De ansatte instruktørene har stor kunnskap om barn/ voksne som er utrygge i vann og fulgte opp hver enkelt deltaker med nye utfordringer når de var klare for det.

Vi jobbet mye med å få deltakerne som var redde til å våge å være i vann uten flytemidler, dykke hodet under og å flyte på rygg og mage uten flytemidler. Utover i kurset ble det også på tide å øve på bryst beinspark og armtak. I starten med flytemidler og deretter gradvis uten flytemidler. 2 instruktører jobbet med denne gruppen til enhver tid.

For de deltakerne som var trygge i vann ved kursstart var det andre utfordringer. Disse kunne dykke under vann, men kunne blant annet ikke flyte på rygg og mage, så fokuset lå først og fremst her i starten. Benspark og armtak kom etter hvert som deltagerne mestret å flyte, for noen gikk dette også parallelt. 1 instruktør fulgte denne gruppen i bassenget til enhver tid.

For deltakerne som allerede kunne svømme, ble det laget individuelle treningsprogrammer og øvelser. Flere ønsket å lære seg crawl og fikk mulighet til dette. De som ønsket større kunnskap om bryst-svøm fikk dette. 1 instruktør fulgte denne gruppen enten i basseng eller på kanten ut fra deltagerens behov til enhver tid.

Kap. 3: Resultat

I starten av prosjektet gjennomførte vi en spørreundersøkelse for å avdekke nå-situasjonen. Undersøkelsen blant de påmeldte ved kursoppstart viste at kvinnene hadde store forventninger til kurset. Videre viste undersøkelsen følgende resultat på egenevaluering på ferdighetsnivå før kurset:

- 60 % sa at de var trygge i vann
- 20 % svarte at de ikke visste om de var trygge og 20 % var utrygge
- 40 % kunne ikke dukke hodet under vann
- 80 % kunne ikke flyte på mage eller rygg
- 19 % kunne svømme/ svømme litt og 81 % kunne ikke svømme



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

For de som var redde ble det i starten av kurset stort fokus på å gjøre dem trygge slik at de opplevde mestring og glede ved å være i vann.

Selv om ca. halvparten av hele gruppen var utrygge i vann, redde og engstelige og brukte over et halvt år på å mestre vannet – dykke hodet under, flyte på rygg og mage og svømme med hjelpemidler, kunne alle disse kvinnene svømme 15 -25 meter alene uten hjelpemidler ved kursets slutt.

Av de kursdeltagerne som møtte jevnlig på kurs kunne alle dykke hodet under vann, flyte på mage og rygge, hoppe i vannet, livredning og hjerte-lungekompresjon, samt svømme på egen hånd uten hjelpemidler ved kursslutt.

Mot slutten klarte de deltagerne som var trygge i vann ved kursstart og hadde jevnlig oppmøte gjennom et helt år å svømme 50 – 100 meter eller mer, de mestret basisøvelser som dykking, flyting, stuping, livredning og hjerte-lungeredning.

Den gruppen som kunne svømme ved kursstart hadde relativt rask fremgang på mange av øvelsene. Ved kursslutt mestret alle i denne gruppen å svømme 200 -300 meter uten pause.

Den eldste deltageren (66 år) på kurset uttalte: « Da jeg begynte på kurs turte jeg ikke å dykke hodet under vann i badekaret en gang, men se på meg nå, jeg svømmer helt alene, nesten som en fisk!» Hun fortalte at de 6-7 første gangene var hun redd for alt som hadde med vann å gjøre. Etter hvert løsnet det, og hun slappet mer av og da kom også læringen.

De fleste av deltakerne opplevde mestring og glede ved å være i vann og etter hvert ble det stort ønske om å få de 10 siste minuttene til «fritid», dvs. at de var i vann og øvde seg på egen hånd uten innblanding fra instruktører med mindre de selv henvendte seg for å få råd og veiledning.

Litt over halvparten av deltagerne kom jevnlig og disse fikk god nytte av kurset og vist god progresjon.

Vi så etter hvert at det var et stort frafall blant deltagerne. De kunne være borte 4-5 ganger, for så å komme tilbake 4-5 ganger og så bli borte igjen. Det ble en utfordring å få jevn progresjon blant de som kom mer sporadisk. Vi hadde også problemer med å få folk til å si i fra om de hadde sluttet eller ikke. For å få flere til å komme på kurs ble det sent ut e-poster og sms hvor vi minnet om lørdagens kurs. Vi benyttet oss også av Eline Egeland i Bærum kommune og hennes kollegaer som har jevnlig brukermøter med foreningene i kommunen. Dette var klart mest effektivt. Når kommunen hadde hatt nettverksmøter var kursene fulle,



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

for så å dabbe litt av frem til neste møte. Etter hvert som vi konstaterte at påmeldte deltakere ikke så ut til å komme tilbake, fylte vi opp kursene med nye deltagere.

Sett bort fra oppmøte ble kursene gjennomført som planlagt.

Kurset har gitt Bærumsvømmerne verdifull erfaring i å arrangere kurs for en gruppe vi normalt har liten kontakt med. Vi har lært mye om hvor dypt vannskrekk faktisk kan sitte og hvilke mekanismer som skal til for at det løsner – tid og tilstedeværelse i nå-situasjonen hos instruktørene er essensielt for at prosjektet skal være vellykket for deltagerne.

For de av våre deltagere som hadde jevnlig oppmøte har prosjektet vært svært vellykket. De opplevde god progresjon. Alle ble trygge i vannet og alle lærte å svømme. Når vi ser på de av deltagerne som møtte sporadisk og hadde lavt oppmøte, så ser vi at dette har betydning for progresjon. Mye måtte gjentas og læres på nytt.

Hvis tilsvarende prosjekter gjøres senere, skal vi - i et forsøk på å unngå lavt oppmøte - ha påmelding og varighet som våre vanlige kurs, dvs 9 ukers kurs. Da kan nye deltagere fylle opp plassene etter hvert som nye kurs går.

Vi tror også ved at vi hadde tatt en symbolsk sum for kursene kunne fått flere deltagere som virkelig ønsket å lære å svømme, og muligens sjaltet ut de som kun meldte seg på for å forsøke noen ganger. Vi vil heller ha tilbud prøvetimer hvis man var usikker på om dette var noe for en.

Vi vet at flere av kvinnene nå har vært i svømmehallen med barna sine og noen har sendt barna sine på svømmekurs. Vi har hatt jevnlig tilstrømming av henvendelser fra innvandrerkvinner som ønsker å delta på svømmekurs etter å ha hørt om kurset fra andre.

Bærumsvømmerne har fått mange positive tilbakemeldinger på våre instruktører.

Kap. 4: Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Prosjektet «Svømmekurs for innvandrerkvinner» satte seg som mål å få økt fokus på trygghet i vann og svømmeferdigheter blant innvandrere. Blant de deltagerne som møtte jevnlig, så ser vi at dette målet er nådd og at dette har vært et populært og vellykket tilbud. Utfordringen med å få kvinnene til å møte på kurs har i perioder dessverre vært store, noe som har medført at færre kvinner har fått den erfaring og kunnskap vi ønsket å gi dem. Det har vært mye ekstra administrasjon rundt dette.

At tilbudet har vært gratis har gjort at vi har truffet mange kvinner i målgruppen, men ikke nødvendigvis de som virkelig ønsket å lære seg og svømme. Hadde vi tatt en symbolsk sum,



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

slik at de også måtte legge inn litt innsats, så tror vi at vi hadde nådd flere som var mer motiverte for svømmeopplæring.

Basert på erfaringer fra kurset i 2012, arrangerer vi i 2013 nytt svømmekurs for innvandrerkvinner fra januar. Kurset varer i 9 uker, og koster for hver deltager 750,-. Dette er halv pris av vanlige kurs for voksne og barn. Bærum kommune stiller fremdeles med halltid og vi har forhandlet oss frem til lavere hall-leie på akkurat disse kursene. Foreløpig er det få deltagere påmeldt på kursene. Av de som er påmeldt kursene kommer 1/3 via Bærum kommune og deres støtteordninger.

Vi håper å kunne arrangere et kurs til etter påske, men det kommer an på interessen blant kvinnene selv.