

RAPPORT

Rehabilitering

"Sprell og Mestring"

Astma- og Allergiforbundet

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. Ofte er det foreldre og pårørende som setter unødvendig strenge grenser.

Kronisk sykdom rammer hele familien, og både foreldre og friske søsken blir berørt når søster eller bror diagnostiseres med astma, allergi eller eksem.

Gjennom tildelingen Astma- og Allergiforbunds lokallag i Bergen og omegn fikk av Helse- og Rehabiliteringsfondet, har lokallaget fått mulighet til å satse på Sprell og Mestring hos familier med kronisk sykdommer. Gjennom en aktiv helg ytterst i havgapet fikk familiene utfoldet seg på et fantastisk kick-off for en sprellende høst med ulike aktiviteter ut året.

Astma- og Allergiforbund (NAAF) ønsker å takke for muligheten som Extramidlene ga til å gjennomføre et lite, men viktig prosjekt for en gruppe med helt unike og flotte familier med mange felles erfaringer. Takket være tildelte midler - kan vi konkludere med at en svært vellykket helg er gjennomført og starten på noe mye større.

I sluttrapporten ønsker vi å videreformidle noen av de erfaringene vi gjorde oss gjennom prosjektet. NAAF 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 familiene som var med og gjorde dette til et fantastisk og minnerik prosjekt.

Sammendrag

Gjennom prosjektet "Sprell og Mestring" ønsket Bergen og Omegn Astma- og Allergiforening (BAAF) å tilrettelegge for aktiviteter som inkluderer hele familien. Når lillesøster eller storebror får astma, eksem eller allergi glemmer man ofte at søsken også blir påvirket av livssituasjon, og at alle må inkluderes for at familien skal beherske sykdommen på god måte.

Prosjektet «Sprell og Mestring» ønsket å gi familier et nettverk med andre i samme situasjon, og en større ballast for å mestre hverdagen med kronisk syke barn gjennom erfaringsutveksling, faglig påfyll og aktiviteter som svømming, tur og sjøliv. Rett og slett gjennom Sprell & Mestring.

Det sosiale står helt sentralt når familiene skal føle felleskap og trygghet til å dele erfaringer med hverandre. Foreldre er lettet over å kunne diskutere problemstillinger med likesinnede, og barn får gode minner gjennom aktive helger som de mestrer fint. Takket være midler fra Helse- og Rehabilitering har flere familier i Bergensregionen fått en rikere høst gjennom aktivitet og erfaringsutveksling.

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

Kronisk sykdom hos barn rammer hele familien, og derfor mener Bergen og Omegn Astma- og Allergiforening (BAAF) at det er viktig å tilrettelegge for aktiviteter som inkluderer hele familien. Når lillesøster eller storebror får astma eller allergi glemmer man ofte at søsken også blir påvirket av livssituasjon, og at alle må inkluderes for at familien skal mestre sykdommen på god måte.

På tross av at astma rammer hvert 5. barn føler mange familier føler seg svært ensomme i sin situasjon, og har behov for å treffe andre i samme situasjon. De trenger å få oppleve samhold, og få gode råd til å mestre sykdommen i hverdagen. Noen foreldre lever også i den villfarelse at fysisk aktivitet ikke er bra for deres kronisk syke barn.

Både foreldre og barn 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" barn. Astma- og Allergiforbunds lokallag i Bergen og Omegn ville gi et tilbud til familier, og bygge opp om mestringsfølelsen på tross av de vansker kronisk sykdom kan gi.

Gjennom prosjektet "Sprell og mestring" ønsket Bergen og Omegn Astma- og Allergiforening (BAAF) å tilrettelegge for aktivitet for hele familien. Prosjektet skulle lage et aktivitetsnettverk mellom familier i samme situasjon hvor det skapes felles opplevelser og lages en plattform for mestring. Gjennom prosjektet kan familier; foreldre, kroniske syke barn og friske søsken knytte bånd og dele erfaringer. De kan bli kjent med andre i samme situasjon og dele kunnskap.

Prosjektet startet med et skikkelig kick off for å gi familiene en frisk start og real pause fra hverdagen. Med mulighet til fysisk aktivitet, sprell og mestring ytterst i havgapet på Herdla utenfor Bergen.

Hovedmålet for prosjektet "Sprell og mestring for hele familien" var å fremme fysisk aktivitet, og derfor var aktivitetene utover høsten knyttet til det å være i bevegelse. Gjennom prosjektet skal familien oppnå en felles mestring av utfordringene som vil være når man har et kronisk sykt barn. I motsetning til en ordinær sykdomsbehandling inkluderes også friske søsken og foreldre for at livssituasjonen skal bli best mulig.

Prosjektet ga således positive fellesopplevelser, og det ble tilrettelagt for at familiene skal se verdien av å drive med fysisk aktivitet og oppmuntre til aktivitet sammen med andre.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

I helgen 17. - 19. august samlet en gjeng på 28 stykker seg til kick –off- helg i "Sprell og Mestring"-prosjektet. I organiseringen sto Astma- og Allergiforbundet som prosjekteier, og BAAF var prosjektansvarlig med hovedansvaret for gjennomføringen. Sprell og mestring for hele familien var rettet mot familier med kronisk syke barn. Den første helgen ble mestringsnettverket som inkluderte både foreldre, kroniske syke barn og friske søsken dannet.

Den grunnleggende tanken i prosjektet er «hjelp til selvhjelp»-tanken. Prosjektet er utelukkende drevet og gjennomført av frivillige krefter fra BAAF. De frivillige har gjennomgått de samme erfaringene som deltakerne på kurset og er i dag utdannet likemenn. Våre likemenn kan også brukes som informatører, men med uttrykket likemannsarbeid menes det kort sagt erfaringsutveksling. Det er også vektlagt i dette prosjektet og grunnleggende i BAAFs arbeid.

Tilknyttet prosjektet «Sprell og mestring» var det oppstarten med nettverkshelgen som krevde mest i forhold til planlegging av innhold. Vi hadde i tillegg tett dialog med hotellet i forkant for å få den tilretteleggingen vi hadde behov for på selve aktivitetshelgen. Spesielt er det utfordringer knyttet til å få mat som kan spises av alle og at de fysiske hotellomgivelsene ikke skal bli et hinder for deltakerne.

Utover høsten deltok familiene på månedlige aktiviteter som fjæretur, badedag og fjelltur som i tillegg til det sosiale hadde elementer av fysisk aktivitet som alle kunne delta på. Det var også i henhold til grunntanken om jevnlig aktiviteter og treffpunkt utover høsten.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

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

Prosjektets sin viktigste betydning er å tilby et positivt mestringsnettverk for familier med kronisk sykdom. Målsettingen er å gi familier med kronisk syke barn en bedret livskvalitet, og gjennom et trygt og spennende aktivitetstilbud danne et nettverk og mulighet til å mestre utfordringer i lag med andre. Prosjektet skulle være en arena hvor man traff andre med samme utfordringer og erfaringer som man selv sitter på. Dette er noe flere familier ønsker og har behov for, men de vet ikke hvordan de skal komme i kontakt med andre i samme situasjon.

I motsetning til ordinær sykdomsbehandling av kronikere hadde prosjektet betydning for hele familiens mestringsfølelse ved å inkludere både store og små, friske og syke.

For å oppnå denne målsettingen om en bedret livskvalitet for målgruppen, ønsket vi at de deltagende familiene:

- Gjennomførte et helgekurs får å gi en innføring i nødvendig kunnskap for å leve enklere med astma, allergi og eksem. Her tok vi opp tema som:
 - samarbeid med skole/barnehage,
 - rettigheter og hjelpemidler
 - behandlingsreiser og GeilomoI tillegg var det lagt stor vekt på erfaringsutveksling og aktivitet.
- Dannet viktige nettverk med andre i samme situasjon. Det sosiale var sterkt vektlagt for at det kan knyttes bånd for erfaringsutveksling senere..
- Det var en målsetting at gruppa selv ønsket å fortsette aktiviteten og kontakten etter endt helgesamling, på grunn av de positive effektene dette har på den totale helsen.
- Utover høsten er det fastsatte aktiviteter for å opprettholde nettverket og fokusere på «sprell»
 - Fjæretur
Dagstur til Arboreet - lage akvarium og parkdag
 - Til topps med astma:
Matpakketur på Fløyfjellet
 - Sprell & Svømming:
Bade & pizzadag på Os-badet

Ut ifra evalueringen har det vært en positivt og samlende tiltak, og som også har vist organisasjonen på en ny og friskere måte. Fokuset på at også familier med kronisk syk barn kan være med på sprell og mestring, har vært et positivt fokus i forhold til de begrensingene som ofte har vært fremmet tidligere.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Gjennomføringen av «Sprell og mestring» ble oppfattet som vellykket blant både arrangør og deltakere, og det var en god start at vi gjennom HR-midlene kunne forsøke ut en mal på mestringskurs for familier. Dette var startet på et sprellende, mestrende nettverk.