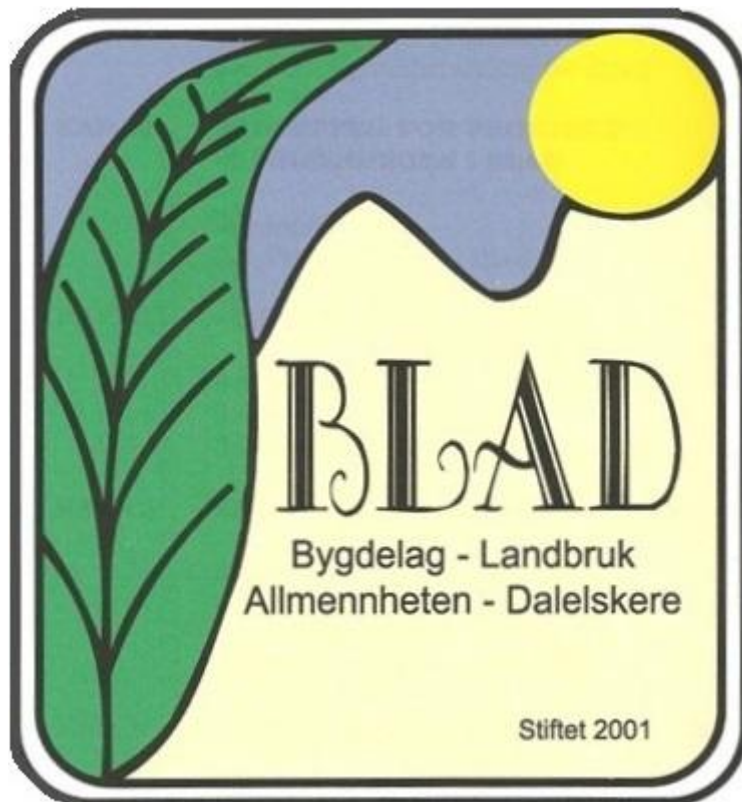


Diabetesforbundet Porsanger/Karasjok  
Brennelv Bygdelaq

## «Vi vil vandre i naturens apotek»

---



### **Folkehelseprosjektet BLAD 2**

Sluttrapport er utarbeidet av Per Markussen



## FORORD

Diabetesforbundet Porsanger/Karasjok og Brennelv bygdelaget, med samarbeidspartnere, erkjenner at folk har forandret seg i forhold til bruk av naturen og til hverandre. Tidligere var det knapphet på det meste, materielt sett, men folk i bygda hjalp hverandre, arbeidet dugnad, skapte hverdagsarenaer hvor folk møttes, snakket sammen, og bygdekulturen blomstret. I dag har de fleste det meste, med unntak av tid og hverdagsarenaer.

Er følgende utsagn rett?

*Vi har gått fra en tid med knapphet, til en tid med knapphet på tid!*

Vi kan lett bli ofre for en utvendig tid, vi mister bevisstheten om vår egen tid. Hastigheten går utover den langsomme tiden; tid til samvær med venner og familie, naturopplevelser og refleksjon. Det er i den langsomme tiden vi legger merke til omgivelsene. Samarbeidspartene erkjenner dette og vil legge forholdene til rette slik at utsiktene til å leve i et samfunn «*der alt står stille i en rasende fart*» blir gjort til skamme.

### **Konsekvenser: Bedre helse, bedre trivsel.**

Spørsmålet vi har stilt oss, er: «*Hvordan skal vi arbeide for at allmenheten ikke ustanselig skal oppleve å komme i tidsklemma?*» Med den naturen vi har rundt oss, med sitt mangfold av biotoper, har Brennelv bygdelag tidligere vedtatt målsettinger, som vi slutter oss til, for vårt arbeid, jfr. punkt 2 - Målsetting. Med dette som bakgrunn har bygdelaget, og medarbeider organisasjonene en solid basis for å videreføre arbeidet med å få opp bruken av området, noe som også er i tråd med Folkehelseovens utsagn: «*Det er bedre å forebygge enn å reparere – helse i alt vi gjør*».

Sist, men ikke minst: **Vi vil vandre i naturens apotek.**

Eva Johansen (sign.)

Leder Diabetesforbundet Porsanger/Karasjok

Roy Myrheim (sign.)

Leder Brennelv Bygdelag

Per Markussen (sign.)

Prosjektleder

## **SAMMENDRAG**

### **Bakgrunn for prosjektet/Målsetting**

«Det er bedre å forebygge enn å reparere» og «Helse i alt vi gjør». Folkehelseloven av 1.1.2012 er viktig og peker på et generelt samfunnsproblem: Den økende immobiliteten blant befolkningen generelt. § 4 i loven åpner opp for at frivillige organisasjoner skal/bør være med for å legge til rette for bedre helse.

Vårt svar på dette er: Vi vil vandre i naturens apotek!

Ved å tilrettelegge for økt bruk av naturen, det vil si bedre turløyper, bålplasser, gapahuker med mer. I vårt nedslagsfelt finnes et etablert løypenett, men dessverre bare for funksjonsfriske. Våre nye målgrupper skal være alle kategorier av mennesker fra barn til eldre, uavhengig av funksjonsevne.

### **Prosjektgjennomføring/Metode**

Av innledningen fremkommer det at verdien av planleggingen mer lå i medarbeidernes deltakelse i planprosessen enn i bruken av planleggingsresultatene. I dette perspektivet var planleggingsprosessen og gjennomføringen sterkt avhengige av hverandre.

Prosjektorganisasjonen illustreres best i figur 1 - Organisasjonskart i vedlagte rapport.

Oppdragsgiver var Diabetesforbundet Porsanger/Karasjok og Brennelv bygdelag ved årsmøter og styrer. Prosjektansvarlig har vært Per Markussen og leder i styringsgruppa var bygdelagets leder. Når ekstern finansiering ble bekreftet ble det etablert en ny prosjektorganisasjon med prosjektleder, prosjektgrupper (PG) og referansegruppe.

Det ble også etablert ulike arbeidsgrupper som utførte de ulike delprosjektene. I hovedsak utgikk disse fra Diabetesforbundet og Brennelv bygdelag sine organisasjoner, men det var også naturlig å hente inn ressurspersoner med unik kompetanse utenfra der det trengtes. Prosjektansvarlig og styringsgruppa var ansvarlig for fremdrift og etablering av de ulike arbeidsgruppene.

### **Resultater og resultatvurdering**

Alle planlagte tiltak er gjennomført i henhold til plan.

### **Oppsummering/konklusjon/videre planer**

Hver sesong har hatt sin milepælplan og ansvarskart. Dette fordi prosjektet foregikk i fjellet med sine luner og konsekvenser for fremdriften. Prosjektgruppa er opptatt av den virkning prosjektet vil ha på lengre sikt. Ved en slik evaluering vil det vise seg hvilken nytte prosjektet har hatt både for egne organisasjoner og for folk flest.

Det er foreløpig ikke lagt planer for utvidelse av prosjektet eller nye prosjekter.

# INNHOOLD

|      |                                             |    |
|------|---------------------------------------------|----|
| 1    | Bakgrunn for prosjektet/Målsetting .....    | 5  |
| 1.1  | Hva er BLAD? .....                          | 5  |
| 1.2  | Hvem er vi? .....                           | 5  |
| 1.3  | Klarte vi dette? .....                      | 5  |
| 1.4  | Innledning .....                            | 6  |
| 1.5  | Visjon .....                                | 6  |
| 1.6  | Formål .....                                | 6  |
| 1.7  | Målet .....                                 | 6  |
| 1.8  | Hovedmål/Delmål .....                       | 6  |
| 1.9  | Målgruppe .....                             | 6  |
| 1.10 | Informasjon .....                           | 7  |
| 2    | Prosjektgjennomføring/Metode .....          | 7  |
| 2.1  | Evaluering .....                            | 7  |
| 2.2  | Risikoanalyse .....                         | 8  |
| 2.3  | Samarbeidspartnere .....                    | 8  |
| 2.4  | Framdriftsplan .....                        | 9  |
| 2.5  | Delplanleggingen .....                      | 9  |
| 3    | Resultater og resultatvurdering .....       | 10 |
| 4    | Oppsummering/Konklusjon/Videre planer ..... | 11 |

## 1 BAKGRUNN FOR PROSJEKTET/MÅLSETTING

«Det er bedre å forebygge enn å reparere» og «Helse i alt vi gjør». Folkehelseloven av 1.1.2012 er viktig og peker på et generelt samfunnsproblem: Den økende immobiliteten blant befolkningen generelt. § 4 i loven åpner opp for at frivillige organisasjoner skal/bør være med for å legge til rette for bedre helse.

Vårt svar på dette er: **Vi vil vandre i naturens apotek!**

Ved å tilrettelegge for økt bruk av naturen, det vil si bedre turløyper, bålplasser, gapahuker med mer. I vårt nedslagsfelt fantes et etablert løypenett, men dessverre bare for funksjonsfriske. Våre nye målgrupper skulle være **alle** kategorier av mennesker fra barn til eldre, uavhengig av funksjonsevne.

### 1.1 HVA ER BLAD?

Bygdelag, Landbruk, Allmenheten, Dalelskere, BLAD, ble etablert av Brennelv bygdelag. Gjennom prosjektet BLAD 1 har bygdelaget sammen med andre frivillige organisasjoner bygd og tilrettelagt 55 km vardede stier, 23 bålplasser, 9 store gapahuker, 3 hytter, 2 gammer og 3 store parkeringsplasser i en avstand på 10 km fra Lakselv sentrum. Prosjektet har et nedslagsfelt på 87 km<sup>2</sup>.

### 1.2 HVEM ER VI?

Søker er Diabetesforbundet Porsanger/Karasjok med Brennelv bygdelag som medsøker. Videre har vi hatt god støtte fra Lakselv Turmarsjforening, Mental Helse, LHL, Kafe Blå (et brukerstyrt tilbud rettet mot rusmisbrukere og mental helse), Porsanger kommune, Finnmarkseiendommen (FeFo) med flere. Selv om loven åpnet opp for frivillighet og at vi var sterkt involvert og motivert, var det økonomiske problemet størst. Vi hadde fått tildelt en del penger. Noe gikk med til planlegging og administrasjon, men vi turte ikke helt «ta av» før vi var sikre på at prosjektet lot seg gjennomføre. I mellomtiden ble det til at BLAD 1 lå der og tok imot de som ville bruke og nyte det naturen kunne gi den enkelte.

### 1.3 KLARTE VI DETTE?

I tidsrommet 2001-2008 gjennomførte Brennelv bygdelag prosjektet BLAD 1. Det ble utført 3 500 dugnadstimer. En rik erfaring på samarbeid, planlegging, teamarbeid med mer. Et prosjekt gjennomført over så lang tid er en læretid som forteller oss hva og hvordan.

Når den infrastrukturen og innholdet, som var bygd for funksjonsfriske, ble oppgradert og lagt til rette for alle kategorier av brukere ga naturen de vitaminpillen «trivsel» som har en utrolig langtidsvirkning. Likeledes mestring, kraft, makt og muligheter til å takle hverdagens trivialiteter.

Konklusjon: **Bedre folkehelse og naturglede.**



Foto: Almar Paulsen

## 1.4 INNLEDNING

Målarbeidet i prosjektet har vært preget av å få til en dynamisk målsetting. Prosjektperioden var lang, 3 år, og mangt kunne skje både menneskelig og budsjettmessig. Av den grunn tok målformuleringsprosessen lang tid.

Prosjektmålene skulle danne grunnlaget for årlige evalueringen. I tillegg måtte ikke målene være en «tvangstrøye» som for enhver pris skulle følges slavisk, men ha et slingringsmonn for å få et best mulig resultat gitt i Folkehelseloven: «Det er bedre å forebygge enn å reparere» og «Helse i alt vi gjør».

## 1.5 VISJON

Samarbeidspartene ville at brukerne av prosjektet skulle oppleve at ved å vandre «**I naturens apotek**» ville hver enkelt føle at de fikk noe igjen og at det ville gi en opplevelse av «helse i hvert steg».



Foto: Almar Paulsen

Hensikten var at mottoet «Friluftsliv i hverdagen» fikk et mangfoldig innhold. Den mestringfølelsen en slik tur kunne gi er den beste medisin, både for psykisk og fysisk helse.

## 1.6 FORMÅL

Formålet var og er å styrke og skape trivsel for de mange brukergrupper ved å tilrettelegge og oppgradere den eksisterende infrastrukturen og ved å engasjere brukerne til å bli med på laget. Dette skapte motivasjon for å komme ut, gjøre noe for egen kropp og sinn.

## 1.7 MÅLET

Målet var å motivere folk flest til å ta ansvar ved å bruke naturen til å «reparere feil» som kan oppstå eller har oppstått på grunn av slitasje i hverdagen. Prosjektet ville legge til rette for at TRIVSEL fikk et godt og positivt innhold.

## 1.8 HOVEDMÅL/DELMÅL

Det skulle være gjennomgående kvalitet slik at aktivitet, samhold, engasjement, tilhørighet og identifikasjon sto i fokus. Delmålene var gitt i aktivitetsbeskrivelse og framdriftsplan.

## 1.9 MÅLGRUPPE

Infrastrukturen i BLAD 1 var tilrettelagt for funksjonsfriske som evner å komme seg ut i naturen for «egen maskin». Gjennom Folkehelseprosjektet BLAD 2 ville vi tilrettelegge slik at flere kunne benytte området til sin aktivitet.

Målgruppen var ALLE, både barn, ungdom, voksne og eldre. Spesielt hadde vi fokus på grupper som trenger det mest, herunder mennesker med diabetes, nedsatt funksjonsevne samt skoleklasser og barnehager.

Prosjektet var rettet mot mennesker fra hele landet, men spesielt skulle markedsføringen rettes mot Porsanger kommunes befolkning med rundt 4000 mennesker, og i særdeleshet indre Porsanger med rundt 3000 mennesker.

Gjennom BLAD 1 har infrastrukturen blitt brukt av rundt 4-500 mennesker. Etter oppgradering var det forventet en økning til rundt 800 mennesker.

## 1.10 INFORMASJON

Brennelv Bygdelag har sin egen nettside der prosjektet jevnlig ble presentert. Porsanger kommune har egne informasjonskanaler som har vært benyttet. Likeledes er det utarbeidet turkart og egen informasjonsbrosjyre. I tillegg er Den Norske Turistforening kontaktet.

## 2 PROSJEKTGJENNOMFØRING/METODE

Av innledningen fremkommer det at verdien av planleggingen mer ligger i medarbeidernes deltakelse i planprosessen enn i bruken av planleggingsresultatene. I dette perspektivet var planleggingsprosessen og gjennomføringen sterkt avhengige av hverandre.

Prosjektorganisasjonen illustreres best i skjemaet under:

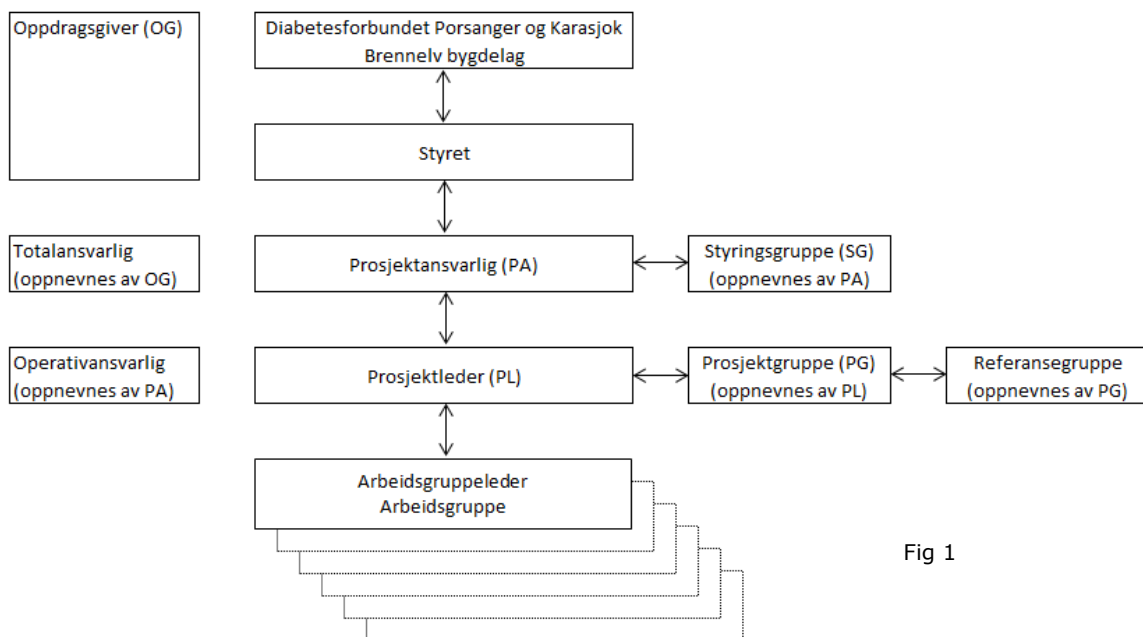


Fig 1

Oppdragsgiver for prosjektet var Diabetesforbundet Porsanger/Karasjok og Brennelv bygdelag ved årsmøter og styrer. Prosjektansvarlig har vært Per Markussen og leder i styringsgruppa har vært Brennelv bygdelags leder. Forprosjektet ble administrert av disse, og styret i Brennelv bygdelag fungerte som styringsgruppe. Når ekstern finansiering var bekreftet ble det etablert en ny prosjektorganisasjon med prosjektleder, prosjektgrupper, og referansegruppe. I forprosjektet ble det også etablert ulike arbeidsgrupper som skulle utføre de ulike delprosjektene i 2013. I hovedsak utgikk disse fra Diabetesforbundet og Brennelv bygdelag sine organisasjoner, men det var også naturlig å hente inn ressurspersoner med unik kompetanse utenfra der det trengtes. Prosjektansvarlig og styringsgruppa har vært ansvarlig for fremdrift og etablering av de ulike arbeidsgruppene.

### 2.1 EVALUERING

Hver sesong hadde sin milepælplan og ansvarskart. Dette fordi prosjektet foregikk i fjellet med sine luner og konsekvenser for fremdriften. Milepælplanene var gode styringsverktøy for gruppa. PG var opptatt av den virkning prosjektet ville ha på lengre

sikt. Ved en slik evaluering vil det vise seg hvilken nytte prosjektet har hatt både for egne organisasjoner og for folk flest.

## 2.2 RISIKOANALYSE

Planleggingen av prosjekt BLAD 1 startet i år 2000, og delprosjektene ble i hovedsak realisert i perioden 2003 – 2008. Prosjektet har et nedslagsfelt på 87 km<sup>2</sup> og inneholder: 55 km vardedde stier, 23 bålplasser, 9 store gapahuker, 3 hytter, 2 gammer og 3 store parkeringsplasser i en avstand på 10 km fra Lakselv sentrum.

Med bakgrunn i de erfaringene som ble gjort i BLAD 1, mente vi oss kapable til å gjennomføre BLAD 2. BLAD 1 hadde en kostnadsramme på 1,4 millioner friske kroner i tillegg til bygdelagets egeninnsats, med 3500 dugnadstimer utført av 54 personer.

Da prosjektet skulle gjennomføres i et fjellområde, var hastigheten avhengig av geografiske forhold, samt vær og vind. Beregnet oppstart var juni 2013 med avslutning høsten 2015. I tillegg måtte dugnadsgjengene organiseres i forhold til arbeid og ferier. Erfaringene fra BLAD 1 viste at den største aktiviteten skjedde i august/september.

Tidsaspektet i planleggingen var viktig. Tre år kunne være lang tid for Prosjektet, men kort for en annen organisasjon. For oss ville det i et langsiktig perspektiv by på problemer å gå for detaljert inn i planleggingen. Vi kunne, og ville, oppleve at våre prognoser, forutsetninger, estimater og planer kunne svikte og derfor måtte det være «slingringsmonn» i alle ledd. Folkehelseprosjektet BLAD 2 – måtte derfor ha en dynamisk fremdriftsmodell som prosjektforløp, jfr. figur 2:



Fig 2

For vårt prosjekt gjaldt det Nordnorske uttrykket «*Robåten blir ikke til mens du ror!*». Det måtte med andre ord være rom for å legge om kursen når det krevdes.

## 2.3 SAMARBEIDSPARTNERE

For å realisere et prosjekt av denne størrelse var det viktig å ha gode samarbeidspartnere. Brennelv Bygdelag var initiativtaker og har gjennom BLAD 1 samarbeidet med Lakselv Røde kors, Mental helse, Kafe Blå, Lakselv turmarsjforening og Diabetesforbundet Porsanger/Karasjok.

I tillegg jobbet vi for å få med flere samarbeidsparter på ulike områder. Her var det aktuelt å inngå partnerskap med offentlige instanser som Porsanger kommune, herunder skoler og det psykiske helsevern, Finnmark Fylkeskommune, Helse Finnmark, Sametinget og Finnmarkseiendommen. Porsanger kommune og Finnmarkseiendommen var med på finansiering av forprosjektet.

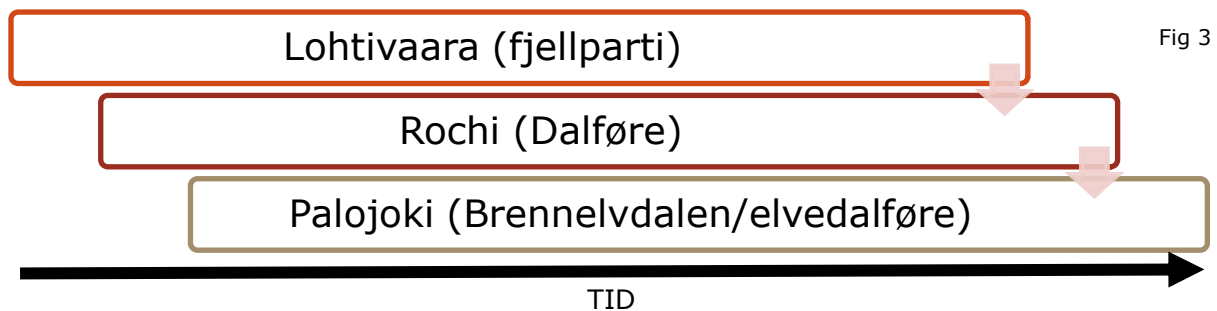
Andre lag og foreninger var også aktuelle samarbeidsparter, og i forprosjektet jobbet vi for å få med eldreråd, ungdomsråd, LHL samt våre samarbeidspartnere fra BLAD 1. Disse ville i hovedsak være aktuelle som samarbeidspartnere for å få opp engasjement og bruken av området.

## 2.4 FRAMDRIFTSPLAN

Et godt prosjekterresultat var avhengig av at det på alle nivå var klarlagt «hva» som skulle gjøres, «hvem» som skulle gjøre arbeidet, «når» det skulle gjøres, «hvordan» det burde gjøres og «hvor» prosjektarbeidet skulle foregå. Dette var igjen avhengig av faktorene: Motivasjon, kunnskap, tilgjengelighet og talent. Dette ble en komplisert og krevende oppgave. I moderne prosjektarbeid kan planlegging derfor best defineres som «løpende problemløsning».

## 2.5 DELPLANLEGGINGEN

BLAD 2 omfattet 3 delprosjekter og en rekke underprosjekter (se kapittel 3). Bruker en tid som klassifikasjonsgrunnlag ville delprosjektene knyttes sammen i en overlappet struktur. Dette illustreres i figur 3 nedenfor:



Når denne metoden ble valgt, startet et nytt delprosjekt så snart en minimumsdel av foranliggende delprosjekt var fullført. Fordelene var selvsagt at nyttige, gjensidige påvirkningsprosesser kunne komme i gang tidlig, og deltakerne fikk en løpende og god forståelse for det lokale prosjektarbeidet. Denne modellen gjentok seg hvert år i 3 år. Underprosjektene ble også organisert på samme måte – etter «vannfallsmetoden».



### 3 RESULTATER OG RESULTATVURDERING

For å løse prosjektet satte vi opp en framdriftsplan som viste hvilke prosjekter som skulle igangsettes når:

| <b>TILTAK</b>                                               | <b>Periode for gjennomføring</b> |
|-------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| Sette opp 6 WC tilpasset bevegelseshemmede                  | 2013                             |
| Hyttene tilrettelegges, beises, bislag og sjå bygges.       | 2013 – 2014                      |
| Gammene oppgraderes og tilrettelegges for bevegelseshemmede | 2013 – 2014                      |
| Hovedstiene ordnes og vardes                                | 2013 – 2015                      |
| Klopper og kavlinger for nye brukergrupper                  | 2013 – 2015                      |
| Tilrettelegge 4 nye stier                                   | 2013 – 2015                      |
| Enkelt område for skilek                                    | 2014                             |
| 3 skiløyper á 2, 4 og 8 km                                  | 2014                             |
| 2 nye gapahuker                                             | 2014 – 2015                      |
| 3 nye gangbruer                                             | 2014 – 2015                      |
| Renovering og tilrettelegging av Bygdelagshytta             | 2014 – 2015                      |
| Turkart                                                     | 2015                             |
| Kulturhefte                                                 | 2015                             |
| Nettside                                                    | 2015                             |
| Flere nye bord, benker og bålplasser                        | 2015                             |

Selve arbeidet ble gjennomført i hovedsak sommer/høst, samtidig som vi tok høyde for å bringe til veie materiell og annet nødvendig utstyr vinterstid, på grunn av fremkommelighet.

For å gjennomføre et så stort prosjekt var det viktig å ha med gode samarbeidspartnere. Porsanger kommune og Finnmarkseiendommen var allerede kontaktet med tanke på å etablere en avtale om vedlikehold når prosjektet ble ferdigstilt.

**Alle planlagte tiltak er gjennomført i henhold til plan.**



Foto: Almar Paulsen

#### 4 OPPSUMMERING/KONKLUSJON/VIDERE PLANER

Menneskene er organisasjonens viktigste kapital. Dette er det viktigste momentet når det skal avgjøres om en skal gå videre eller ikke. Verdien av frivillighet er uvurderlig, og det vil ikke være mulig å gjennomføre et slikt prosjekt uten frivillighet og mennesker som ønsker å skape noe sammen for fellesskapet. Kapital i form av penger vil vanskelig kunne betale den reelle verdien av dugnadstimer som legges ned av ildsjeler i våre organisasjoner. Ringvirkningene som skapes må også tas med i regnestykket, og når en tar med gleden, trivselen og engasjementet som spres også til andre er dette etter vårt syn god butikk!

Hver sesong har hatt sin milepælplan og ansvarskart. Dette fordi prosjektet foregikk i fjellet med sine luner og konsekvenser for fremdriften. Prosjektgruppa er opptatt av den virkning prosjektet vil ha på lengre sikt. Ved en slik evaluering vil det vise seg hvilken nytte prosjektet har hatt både for egne organisasjoner og for folk flest.

Det er foreløpig ikke lagt planer for utvidelse av prosjektet eller nye prosjekter.



Foto: Almar Paulsen

