



## Sluttrapport

### ”Ferieturer for bedret psykisk og fysisk helse hos utsatte innvandrerfamilier, mødrene og barn”

#### Forord

I november 2001 ble det administrative ansvaret for integreringsprogrammet OASEN underlagt Norsk Folkehjelp Oslo, som et ledd i arbeidet med å ta imot og integrere flyktning- og innvandrerfamilier. OASEN har gode resultater å vise til når det gjelder å nå ut til innvandrerkvinner som ellers har lite kontakt med nordmenn og storsamfunnet. Vi har også lang erfaring med å arrangere foredrag og seminarer tilrettelagt for denne målgruppen.

#### 1.0 Sammendrag

##### Bakgrunn for prosjektet

Per 1. januar 2014 bodde det over 135 000 personer med innvandrerbakgrunn fra ikke-vestlige land i Oslo. Disse personer vet vi at de ofte har lavere utdanningsnivå, lavere inntekt og dårligere helse enn gjennomsnittet. Innvandrere er overrepresentert når det gjelder en lang rekke livsstilssykdommer og psykiske plager. Særlig markante er forskjellene mellom førstegenerasjonen og den etnisk norske befolkningen.

Det er også vanligere for ikke-vestlige familier å være mange i samme husstand. Trangboddhet er et problem. Dessuten er mange enslige forsørgere.

##### Målsetting for prosjektet

Den overordnede målsetningen til prosjektet er å organisere ferieturer til Norsk Folkehjelps Oslos villa på Nesodden, Furukollen, for til sammen 175 personer (foreldre og barn), enslig forsørgere. Ferieturene skal gå over fem dager i sommerferien. Organisere og gjennomføre aktiviteter i de fem dager

##### Målgruppe for prosjektet

Målgruppen er innvandrerfamilier, enslige forsørgere med mange barn og generelt få ressurser, økonomisk og psykososialt.

##### Beskrivelse av gjennomføring og metode for prosjektet

Turene begynte mandag og avsluttet fredag. Slik fikk de frivillige og turlederne anledning til å hente seg inn i løpet av helgen i påvente av en ny gruppe. Det vil også bli noe rotering blant prosjektmedarbeiderne, slik at ikke alle turledere eller frivillige arbeider kontinuerlig i sju uker.



## 2.0 Prosjektgjennomføring / Metode

### 2.1 Antall og varighet

Vi har gjennomført seks ferieturer i løpet av sommeren. I søknaden var målet sju turer. Det deltok totalt 161 personer mot det planlagte 175.

Hver tur hadde en varighet på fem dager. Vi rekrutterte grupper på 5-7 familier per tur, avhengig av antallet barn som skulle delta. Det var til sammen plass til 23 deltakere (mellom mor og barn) og fire ansvarlige (tre frivillige og én turlleder / koordinator).

De seks turene ble arrangert i tidsrommet 20. juni til og med 21. august. Hver tur starter mandag og avsluttes fredag. Slik fikk de frivillige og turlederne anledning til å hente seg inn i løpet av helgen i påvente av en ny gruppe. Det var rotering blant prosjektmedarbeiderne, slik at ikke alle turledere eller frivillige arbeider kontinuerlig i sju uker.

### 2.2. Geografisk utbredelse

Alle sommerferieturene ble gjennomført på Oslofjorden, Furukollen (Nesodden).

### 2.3 Praktisk organisering

Prosjektet sto for innkjøp av mat. Deltakerne lagde selv maten og organiserte seg om alt det praktiske i huset; rydding, oppvask, husvask, soveplasser osv.

### 2.4 Aktiviteter

Aktivitetene var den viktigste delen av prosjektet. Det var flere hensyn å ta når vi velger ut, setter sammen og gjennomfører aktivitetene. Det mest sentrale var at aktivitetene skal ha en klar innretning for bedret psykisk helse og mestring i hverdagen. Aktivitetene skulle samtidig ikke være for kompliserte å gjennomføre. De skulle være tilpasset målgruppen, ha en åpen, dialogisk form (ikke belærende) og være mulige å gjennomføre innen de gitte tidsrammer. (Se mer om metode for dialog med målgruppen nedenfor.)

Hver dag organiserte de frivillige medarbeiderne enkle aktiviteter for barn og voksne. Her var det fokus på å kombinere lek og moro med mer pedagogisk innrettede aktiviteter. I løpet av hver dag gjennomføres to timer organisert lek/sport/trening, to timer fri lek (for barna) og to timer pedagogiske aktiviteter.

#### Aktiviteter for barna

- Bading og svømmekurs for dem som ikke var svømmedyktige
- Badminton
- Tur med voksne og barn. Turlleder forklarte hvordan om lokalhistorien og om egen tilknytning til området
- Fotballkamp



# Norsk Folkehjelp Oslo

- Talentshow – alle barna forberedte seg til dette
- Gym – løping, bevegelsestrening osv
- Fisking
- Barneleker – gjemsel og uteleker
- Det ble også tid til avslapning med tegning, brettspill, tv-titting og dataspill
- 

## Aktiviteter for de voksne

### Kulturkveld med mat og dans

Om kveldene hadde kvinnene samlinger hvor de spiste sammen og viste fram og lærte hverandre danser fra sine respektive hjemland. Dette ga mulighet til fysisk aktivitet og kulturutveksling.

Med den gode stemningen var det lettere for kvinnene å åpne seg og snakke om livene sine. På samlingene diskuterte kvinnene derfor også problemer med familien, jobb, barneoppdragelse. Kvinnene diskuterer ulike løsninger på problemene. I mange tilfeller ser vi at kvinnene kommer fram til løsninger selv. Kvinnene diskuterte f.eks verdien av å få gode råd kort tid etter at de ankom Norge. Flere nevnte at de vil råde nyankomne til å lære seg norsk med en gang de kommer til Norge og skaffe seg riktig informasjon om norskeløvet og muligheter som finnes i Norge.

Kvinnene fikk sjansen til å gi hverandre praktiske råd, f.eks mulighet for å lære seg norsk på internett.

Disse samlingene ga også gode muligheter for gjensidig støtte, omsorg og solidaritet.

Diskusjonen ble styrt av turlleder. I den grad det dukket opp mer alvorlige problemer som kvinnene fortalte om, ga turlleder faglige råd om hvor kvinnene kan oppsøke hjelp, alt etter hva slags problem det var snakk om. Flere kvinner ble henvist videre til barnevernet, NAV osv.

### Førstehjelpskurs

Dette ble gjennomført på én av turene.

### Gåturer

Felles for barn og voksne

### Bading

Felles for barn og voksne

### Synge

samlinger for å synge

### Matkurs:

Kvinnene lærte hverandre oppskrifter fra sine respektive land.

## 2.5 Lokaler og medarbeidere

Norsk Folkehjelp Oslo, som Oasen er en del av, har en stor og aktiv ungdomsavdeling. Her rekrutterer vi som nevnt frivillige til prosjektet. Norsk Folkehjelp Oslo disponerer dessuten egnede lokaler på Furukollen. Her er det soveplasser for 30 personer og fine uteområder som egner seg for de planlagte aktivitetene.



OASEN har gjennom over 15 års arbeid gjennomført et tosifret antall vellykkede integreringsprosjekter, mange av dem med lignende målsetninger og målgrupper som herværende prosjekt. Vår organisasjon har et stort kontaktnett og har derfor gode muligheter for å rekruttere både deltakere, frivillige og ledere til ferieoppholdene. Videre har vi variert kompetanse innad i organisasjonen (organisasjonsarbeid, sosialt arbeid, pedagogikk, kulturkunnskap).

## **2.6 Aktivisering og kompetanseheving**

Prosjektet er ment spesielt for utsatte familier. Familiene som får anledning til å delta i prosjektet, sliter med en del utfordringer som prosjektet kan avhjelpe. Vi tenker her særlig på den manglende integreringen og kontakten med storsamfunnet, som vi ser på det som underliggende problemet. Den manglende integreringen i storsamfunnet fører til lav arbeidsdeltakelse og lite nettverk, noe som på sikt fører til både psykiske og fysiske helseproblemer.

Prosjektet vil kunne bryte denne onde sirkelen. Med øvelser, både fysiske og mentale, dialog og samtalegrupper vil deltakerne få økt selvtillit, og begynne å se annerledes på sin tilværelse. Med oppfølging og nettverksbygging gjennom året vil deltakerne etter hvert føle seg i stand til å ta styringen i eget liv og forandre livsstil og holdning til storsamfunnet.

Denne forandringen hos foreldrene vil også komme til barna til gode. Dessuten vil prosjektet ha en spesiell verdi for barna, nemlig at de får innblikk i andre måter å bruke naturen på, nye leker og enkle treningsmetoder. Sist, men ikke minst, skal gleden ved å være på ferie vekk fra et urbant miljø ikke undervurderes.

## **2.5 Måloppnåelse i forhold til opprinnelig fremdriftsplan.**

Vi har gjennomført seks ferieturer i løpet av sommeren, hver tur på fem dager. I søknaden var målet sju turer. Det deltok totalt 161 personer mot det planlagte 175.

## **Kap. 3.0 Resultater og resultatvurdering**

### **3.1. Oversikt over resultater**

Flere av barna fortalte at det var første gang de hadde badet i sjøen. De gjorde seg nye erfaringer om hvordan de kan benytte turen. Barna fortalte også at leken på turene var mindre konfliktfylt enn det de er vant til fra nabolaget hjemmefra.

Gjennom samlingene der kvinnene diskuterte sine problemer, fikk de utløp for sorg og frustrasjoner, men det viktigste var at de fikk konkrete råd og satt igjen med en følelse av håp og løsninger. Det at kvinnene åpnet seg og fortalte om sine problemer, var et resultat av kursledernes gode arbeid med å skape gjensidig tillit og solidaritet mellom kvinnene. Etter noen dager var de ble godt nok kjent til å åpne seg. Dette var et viktig resultat fordi mange av disse kvinnene går og bærer på alvorlig problemer som det er skamfullt for dem å snakke om med folk fra eget miljø. Dermed hjalp nettverket de skaffet seg på ferieturene våre dem å komme seg videre i livet og gjøre noe med problemene sine.



## Norsk Folkehjelp Oslo

En gruppe kvinner bestemte seg for at de ville fortsette å møtes og trene på muntlig norsk. 15 kvinner, de fleste fra Somalia, startet opp en språktreningsgruppe. En frivillig fra Norsk Folkehjelp har fungert som norsklærer for denne gruppa høsten 2015. De fikk låne lokaler av avisen Utrop, som er en av våre samarbeidspartnere. Fire kvinner meldte seg dessuten som frivillige for Norsk Folkehjelp, noe som igjen viser at viljen til å delta i samfunnet ble forsterket gjennom turene.

Et resultat som fulgte av samtlige aktiviteter, var at kvinnene fikk god anledning til å praktisere norsk.

Et flertall av kvinnene fikk et nytt syn på livet sitt og hvordan de kan løse sine problemene. Flere fikk praksisplass etter sommeren og vi ser at dette var et resultat av den økte energien og økte selvtilliten som mange fikk av den hvilen og solidariteten de fikk på turen.

Sommerturene har bidratt blant annet ;

- til å informere om og fremme miljøvennlig uteaktivitet i naturen og bidra til å fremme folks miljøvennligvaner.
- å lære barna enkle former for fysisk aktivitet og uteaktiviteter som er lette å gjennomføre på egenhånd når de kommer hjem.
- å tilby nye mestringsstrategier for livet og dempe stress og bekymringer hos innvandrere foreldrene gjennom bruk av naturen i Norge
- å informere om det norske samfunnet og naturen og dermed få foreldrene til å se flere muligheter i Norge
- å legge til rette for kulturutveksling, erfaringsutveksling og nettverksbygging mellom norske ungdommer og deltakere med minoritetsbakgrunn.
- å gi foreldrene et velkomment avbrekk fra livets daglige rutiner gjennom bruk og kjennskap av naturen, skogen, fjordturer m.m i Norge

### **3.2 Sammendrag av resultater hos deltakere og observatører utenfra**

NRK Østlandssendingen lagde en reportasje om sommerferieturene våre. Denne ble sendt på tv 11. august. Samme dag besøkte Extrastiftelsens generalsekretær Hans Christian Lillehagen prosjektet.

### **3.3 Vurdering av resultatene**

De problemstillingene som har vært aktuelle er gjengitt i punkt 3.1.

### **3.4 Overføringsverdi og oppfølging**

#### **3.4.1 Overføringsverdi**

Prosjektets resultater vil formidles gjennom sosialtjenestens interne kommunikasjon og gjennom OASEN til aktuelle samarbeidspartnere: NAV Jobbsjansen Nordstrand, NAV Jobbsjansen Søndre Nordstrand, NAV Jobbsjansen Oslo vest (fire bydeler), Senter for Flyktninger og innvandrere i Gamle Oslo, Krisesenter, Frisklivssentralen Nordstrand, Reaktor



## Norsk Folkehjelp Oslo

skole, Alna og Stovner frivillighetssentraler, Informasjonssenter for arbeidsinnvandrere, Utrop avisen.

### 3.4.2 Oppfølging

Prosjektet videreføres ved at stadig flere sosialkontoret informeres om og tilbys opplegget. Etter hvert som resultatene blir kjent for flere, og vår alternative tilnærming blir mer anerkjent vil prosjektet kunne delvis finansieres med offentlig midler.

## 4.0 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

OASENs sommerturer har vist seg å være et tiltak der aktivitetene har hatt en klar innretning for bedret psykisk helse og mestring i hverdagen til deltakere. Tiltaket har også vært viktig for å styrke innvandrerkvinner, barn og unges levekår og muligheter i Norge særlig med tanke der feriene tidene er en utfordring

Mor og barn har fått mer kjennskap om naturen i Norge, utført aktiviteter ut i naturen og det har økt integrering for denne gruppe. Mange av deltakere har utvekslet deres erfaringer, muligheter og utfordringer som ny i det norske samfunnet. Sommerturer har dessuten bidratt til at deltakeres ressurser er blitt løftet og at man ikke kun fokuserer bare på utfordringer, dette har skapt hos mange motiverende og inspirerende tanker rundt deres livssituasjoner i Norge.

Det er en målsetning å kunne involvere flere nye organisasjoner årlig i hver bydel i OASENs sommerturer opplegg OASEN under Norsk Folkehjelp Oslo vil samarbeide med organisasjoner som er engasjert i å jobbe med integrering og inkludering for innvandrere familier med mange barn og generelt få ressurser økonomisk og psykososialt og der det er observert betydelig behov for aktivisering. Vi ønsker også å inspirere andre organisasjoner .

Oslo, januar 2016