

Sluttrapport

Prosjekt "Ut av isolasjonen"

LHL Steigen



Prosjektnummer: 2013-1-.506
Virksomhetsområde: Forebygging

Søkerorganisasjon: Landsforeningen for hjerte- og lungesyke (LHL)

Forord:

Dette dokumentet er sluttrapporten for prosjektet "Ut av isolasjonen". Et prosjekt som vi etter hvert ga arbeidstittelen "Bli me". Prosjektet ble drevet av LHL Steigen. Vi samarbeidet med Frivilligsentralen. Andre samarbeidspartnere var Steigen kommune og NAV. Prosjektgruppen har bestått av prosjektleder Hildur Lund, LHL Steigen, Aslaug Bartholsen Frivilligsentralen, Camilla Andersen, miljøarbeider i kommunen, Liv Tove Arnøy, flyktningkonsulent og Maria Johansson, frisklivskoordinator. Prosjektet startet opp våren 2014 og ble avsluttet desember 2015.

Vi ønsker å takke ExstraStiftelsen for midlene som gjorde det mulig å tilby en rekke aktiviteter til innbyggerne i Steigen. Vi ønsker også å takke søkerorganisasjonen LHL for godt samarbeid i løpet av prosjektperioden.

Innholdsfortegnelse:

Kapittel 1. Bakgrunn og målsetting for prosjektet: side
Kapittel 2. Prosjektgjennomføring/metode: side
Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering: side
Kapittel 4. Oppsummering/konklusjon/videre: side

Sammendrag:

På bakgrunn av folkehelseprofilen for Steigen kommune så LHL Steigen og Steigen Frivilligsentral at det kunne være behov for å skape aktiviteter som kunne fremme inkludering og mestring for de som pga høy alder, sykdom, dårlig økonomi og/eller bosted har vansker med å delta på eksisterende tilbud, og som følge av dette isolerer seg. Vi ønsket derfor å skape et meningsfullt og mangfoldig aktivitetstilbud; også til yngre og til flyktninger og innvandrere. Som følge av spredt bosetting, store reiseavstander og dårlig transporttilbud i kommunen ville det være behov for å lage en skyssordning i tilknytning til aktivitetene. Deltakerne skulle få delta i aktivitet de kunne meste og få utvidet sitt sosiale nettverk. Dette skulle bidra til å fremme helse, forebygge isolasjon og sykdomsutvikling.

Vi startet med idemyldring og fikk mange gode ideer til aktiviteter. Videre hadde vi oppstartsamling på Steigen vertshus. Vi har hatt lørdagstreff, strikkemøter, herreklubb, dans i skolen, dansegruppe, skateboardkurs, porselensmalingskurs, konsert, ekskursjoner og utflukter. Trening i kommunens nye "allhus" er planlagt og starter opp i 2016. Vi valgte aktiviteter som kan tilføre deltakerne en god følelse når de gjør noe sammen med andre. Aktivitetene ble forsøkt utformet slik at de gir utfordringer, men også slik at de er tilpasset den enkeltes mestringsnivå. For de fleste av disse deltakerne har det vært viktig med trygghet for å lykkes med aktivitetene. Alle aktivitetene ble organisert og ledet av frivillige. LHL Steigen samarbeidet med frivilligsentralen om å tilby skyss til aktivitetene og prosjektet bidro til å rekruttere nye frivillige til skyssordningen. Til utflukter og turer har vi leid buss. For å gjøre tilbudet kjent har vi

samarbeidet med kommunale etater og nøkkelpersoner i kommunen, men også andre foreninger og lag. Prosjektet etablerte også en egen facebook-side – Bli med' – hvor vi postet nyheter og bilder om aktiviteten. Vi har også fått avisomtale.

Prosjektet har skapt aktiviteter som bidrar til at utsatte grupper som bor og lever isolert har fått mulighet til å delta og derved utvide sitt sosiale nettverk. Rundt 400 personer har deltatt i aktivitetene i prosjektperioden. De positive tilbakemeldingene fra deltakere, samarbeidspartnere og andre forteller oss at prosjektet har vært et viktig bidrag for en mer aktiv, sosial og meningsfylt hverdag for mange. De som har deltatt har blitt tryggere og mer aktiv og engasjert i aktivitet sammen med andre.

Vi mener deltakelse i aktivitetstilbudene skapt i prosjektet har bidratt til å få flere ut av en isolert tilværelse. Aktivitetene har også bidratt til bedre integrering av flyktninger og innvandrere, at eldre kan bo lengre hjemme og til at inaktive har blitt mer fysisk aktiv. Prosjektet har dessuten vist at det nytter og samhandle om de gode resultatene. Aktivitetene vil bli videreført, bl.a. kurs treskjæring og porselens- og akvarellmaling for flyktninger. Det er også planlagt trimaktivitet i kommunens allhus.

Kapittel 1. Bakgrunn og målsetting for prosjektet

Bakgrunnen for prosjektet er LHL Steigen og Steigen Frivilligsentral sitt initiativ for en folkehelsesatsing i Steigen kommune. Dette initiativet er basert på et behov for aktivitetstilbud i kommunen som bidrar til å bryte en isolert tilværelse og som fremmer inkludering og mestring for utsatte grupper. Med utsatte grupper menes de av kommunens innbyggere som på grunn av høy alder, sykdom, dårlig økonomi og/eller bosted har vanskelig for å delta på aktivitet, og som følge av dette isolerer seg.

Behovet for denne satsingen kommer blant annet fram i folkehelseprofilen som viser at Steigen kommune med sine 2600 innbyggere, har en høyere andel eldre over 80 år enn landet som helhet. Når det gjelder levekår skårer kommunen dårligere enn landsnivået når det kommer til uføretrygdde under 45 år, i tillegg til antall arbeidsledige, samt at inntektsnivået i kommunen er lavere enn landet som helhet (Folkehelsebarometeret). Det er også bosatt en større gruppe flyktninger og innvandrere i kommunen og mange av disse er uten et sosialt nettverk.

Resultatene fra Folkehelsebarometeret sammen med det at folk bor spredt i kommunen, kan forklare hvorfor en del av innbyggerne ikke deltar i det eksisterende aktivitetstilbudet i kommunen. Store avstander, dårlige kommunikasjoner, svak økonomi i husholdningen og høy alder tror vi er en forklaring på hvorfor det er vanskelig å få folk til å delta på aktiviteter. For å forebygge isolasjon og den negative konsekvensen dette kan ha for den enkeltes helse ønsket derfor LHL Steigen og Steigen Frivilligsentral å gå sammen om å skape et mangfold av inkluderende aktiviteter for mennesker i alle aldre og fra alle kulturer. Vi ønsket å skape et meningsfullt tilbud der deltakerne kunne

være aktive og få sosial og intellektuell trening. Vi ønsket at de skulle bli glad i å være i aktivitet sammen med andre, og at erfaringene de gjør seg og lærdommen de sitter igjen med kan bidra til å gjøre hverdagen lettere. Vi håpet at de gjennom aktivitetene ville få nye venner og på den måten få styrket sitt sosiale nettverk.

En utfordring knyttet til det å etablere aktiviteter i vår kommune er den spredte bosettingen. Mange bor og lever isolert. Som følge av dette har det vært en utfordring å få de som kan trenge det mest til å delta på aktiviteter. Steigen er en stor kommune i utstrekning, og reiseavstandene inn til kommunesenteret Leinesfjord er stor. Mange i målgruppene for prosjektet disponerer ikke egen bil eller er i stand til å kjøre bil selv. I tillegg er det offentlige transporttilbudet dårlig til/fra Leinesfjord og ut til bygdene i kommunen. Å få til en skyssordning til aktivitetene ville derfor være avgjørende for å kunne gjennomføre prosjektet.

Målsettingen med prosjektet vårt ble derfor formulert slik:

Prosjekt "Ut av isolasjonen" tar sikte på å skape aktiviteter som kan bidra til at utsatte grupper som bor og lever isolert skal få mulighet til å delta i aktiviteter de kan mestre og slik få utvidet sitt sosiale nettverk. Dette vil bidra til å fremme helse, forebygge isolasjon og sykdomsutvikling."

Kapittel 2. Prosjektgjennomføring/metode

Aktivitetene i prosjektet ble planlagt i møter våren 2014 og gjennomført høsten 2014 og til og med høsten 2015. Vi valgte aktiviteter som kan tilføre deltakerne en god følelse når de gjør noe sammen med andre. Aktivitetene ble forsøkt utformet slik at de gir utfordringer, men også slik at de er tilpasset den enkeltes mestringsnivå. For de fleste av deltakerne har det vært viktig med trygghet for å lykkes med aktivitetene. Alle aktivitetene i prosjektet ble organisert og ledet av frivillige. Prosjektgruppen har vært avhengig av å samarbeide med kommunale etater og nøkkelpersoner i kommunen, men også andre foreninger og lag.

Prosjektet har hatt tre delmål som ble fulgt som en overordnet gjennomføringsplan:

- 1) planlegge og sette i gang aktiviteter,
- 2) etablere en transport/skyssordning for deltakere som trenger det
- 3) informere om aktivitetstilbudet.

1) Aktivitetene:

Vi startet med idemyldring i prosjektgruppen, og fikk mange gode ideer til lokale aktiviteter vi kunne starte opp med. Høsten 2014 arrangerte vi oppstartsamling for prosjektet på Steigen vertshus med musikk, dans, god mat og mange deltakere.

Vi har gjennomført lørdagstreff for alle aldre og kulturer på vertshuset med levende musikk, quiz, allsang. Ellers har vi hatt strikkemøte en gang i uken. Det er veldig populært og det møter 12-15 stk. hver gang. «Herreklubben» er en annen aktivitet; en møteplass for menn.

«Dans i skole» : Bjerkvik Danselag, som har god erfaring med dans i skolen, kom til Steigen og hadde to økter/to dager med mellomtrinnet på skolen. De ble godt mottatt av elevene. På kvelden samlet vi alle dansere (leikaring, seniordans, linedans) til felles dans. Det ble en flott og artig kveld.

Prosjektmedlemmer reiste til Narvik for å møte og lære av danseinstruktører som etter hvert bidro til å hjelpe med å reetablere seniordansen i Steigen. Instruktørene var pensjonerte lærere som også underviste i dans i skolen – fra 1. til ungdomsskolen.

Det har vært arrangert konsert med Dissimilis-gruppen "Camilla Band" fra Rognan. Svært mange møtte opp og vi fikk mange gode tilbakemeldinger.

Videre har vi arrangert ekskursjon til Øverås gård på Hamarøy "Inn på tunet". Vi leide to minibusser og 28 pensjonister deltok på turen.

For ungdommer er det arrangert skateboardkurs hvor 20 ungdommer deltok.

To konserter (en i 2014 og en i 2015) er arrangert på sykehjemmet av Ørnulf Holte. Vi fikk tilbakemeldinger om at det framkalte mange gode minner blant beboerne.

Prosjektleder inviterte 30 beboere fra to sykehjem hjem til ettermiddagstur og besøk i Dyping, Steigen med servering av rundstykker og kaker. Ni av gjestene hadde behov for rullator, men med god hjelp fra frivillige fikk vi tilbakemeldinger om at det ble en minnerik kveld.

27. juni 2015 samarbeidet prosjektet med LHL Steigen om en studietur til Brønnøysund og Sømna. Turen gikk over fire dager med et innholdsrikt program med flere kulturelle og sosiale begivenheter – b.la et spennende opphold på historiske Fru Haugans hotell i Mosjøen. Deretter videre til Brønnøysund og guidet tur til Torghatten samt et besøk på Hildurs Urterarium på Tillrem.

27. august 2015 ble det arrangert ekskursjon til Borghilds bringebærhage på Styrkesnes i Sørfold kommune. 40 pensjonister deltok hvorav fire trengte tilrettelegging pga bruk av rullator. Det var bla selvplukk av jordbær for de som kunne delta på dette. Vi arrangerte loddsalg på bussen og dette finansierte hele turen. Eldste deltaker var 95 år.

I september 2015 ble det arrangert nytt vellykket dansekurs med regionlederen for seniordans i Salten som også er aktivtør i Saltdal kommune. Videre ble vi invitert til Saltdal på studietur for å se og lære om deres "Åpen hall-prosjekt". Vi dro tre fra prosjektet og en fysioterapeut og v ble svært imponert over dette inkluderende treningstilbudet. Over nyttår (2016) planlegger vi å arrangere "Åpen hall" i det nye Allhuset i Steigen etter inspirasjon fra modellen i Saltdal. For å få dette til har vi gått til innkjøp av treningsutstyr som pilatesballer, "erteposer", "fallskjerm", treningsmatter osv.

For flyktninger har vi arrangert et 40-timers porselensmalingskurs for tolv personer. Kurset ble svært godt mottatt og nå venter deltakerne på et videregående kurs som er under planlegging. Videre skal LHL fortsette med kurs i treskjæring og akvarell for denne gruppen. Sammen med Frivilligsentralen har vi hatt svømming/bassengtrening for innvandrere (separat mann-dame) en gang i uken. I løpet av prosjektperioden har det også vært arrangert tre handleturer for flyktningene til Innhavet (strekning på 6 mil).

2) Skyssordning:

Prosjektet har i samarbeid med Frivilligsentralen tilbudt skyss til de lokale aktivitetene. Skyssordningen er basert på frivillighet, og frivillige ble rekruttert gjennom Frivilligsentralen. Prosjektet bidro også til å rekruttere nye frivillige til skyssordningen. Til utflukter og turer har vi leid buss.

3) Informasjon om aktivitetstilbudet:

Frivilligsentralen, det lokale NAV-kontoret, frisklivskoordinatoren, flyktningkonsulenten og miljøarbeideren i kommunen har hjulpet LHL Steigen med å gjøre prosjektet og aktivitetstilbudet kjent.

Prosjektet har også etablert en Facebook-side – Bli me' - hvor vi har skrevet om prosjektet og postet nyheter og bilder om aktivitetene. Vi har i dag over 140 følgere. I tillegg har journalist i lokalavisa Bjørn Stemland deltatt på turer og skrevet om prosjektet i lokalavisen. Det er vi svært takknemlige for.

Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering

Prosjektet hadde som mål å skape aktiviteter som skulle bidra til at utsatte grupper som bor og lever isolert skulle få mulighet til å delta og derved utvide sitt sosiale nettverk. Det var ønskelig at de som deltok skulle kjenne på den gode følelsen og opplevelsen av mestring når de deltok på aktiviteter sammen med andre.

Med bakgrunn i aktivitetene som prosjektet har skapt og alle de positive tilbakemeldinger som vi har mottatt fra deltakere, samarbeidspartnere og andre, oppfatter vi at prosjektet har vært et viktig bidrag for en mer aktiv, sosial og meningsfylt hverdag for mange innbyggere i Steigen kommune. Vi er svært stolte av at vi greide å nå bredt ut til innbyggerne med aktivitetene våre; både til unge, eldre, flyktninger/innvandrere og andre. Tilbakemeldingene fra deltakerne har også vært svært gode – det speiler seg også i den store oppslutningen rundt aktivitetene. Vi er svært fornøyde med at til sammen 350-400 har deltatt på aktivitetene i regi av prosjektet i 2014-2015.

Det har vært et godt samarbeid i prosjektgruppen, og vi har hatt mye glede av å jobbe med dette prosjektet. Vi har hatt veldig nytte av samarbeid med hjemmetjenesten, som har formidlet informasjon om prosjektet til ensomme, både yngre og eldre. Det å se gleden og den sosiale tilhørigheten til de som har

vært på arrangementene og aktivitetene er det som har gjort dette så givende. Vi ser at mennesker kommer seg ut, blir tryggere og mer aktiv og engasjerer seg i aktivitet sammen med andre. De er blitt sosialisert og dermed mer interessert og opptatt av hva vi har å tilby av arrangement og aktiviteter.

Kapittel 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer

Vi mener at deltakelse i aktivitetstilbudene som dette prosjektet har bidratt til å få flere personer ut av en isolert tilværelse og slik gitt dem en bedre og mer meningsfylt hverdag. Vi mener at aktiviteter skapt av prosjektet også har bidratt til bedre integrering av flyktninger og innvandrere, at eldre kan bo hjemme lenger og til at personer som er inaktive har blitt mer fysisk aktive. Prosjektet har vist at det nytter og samhandle om de gode resultatene.

Prosjektet vurderes som svært vellykket og det er allerede store forventninger om videreføring av aktiviteter - selv om prosjektet formelt sett er avsluttet. Det er også planlagt nye aktiviteter, blant annet et videregående kurs spesielt rettet mot flyktninger i porselensmaling, men også akvarell og treskjæring.

Videre planlegger vi at flere aktiviteter kan videreføres i Steigens nye kommunale "Allhus" som er en flerbrukshall for innbyggerne. Her vil vi ta i bruk metodene som Saltdal kommune anvender for å gjennomføre prosjektet "Åpen hall" (se beskrivelse om studietur under kapittel 2). Med oppstart i 2016 skal det arrangeres ukentlig veiledet to timers trening. Treningen er åpen for alle som vil delta og avrundes med sosialt samvær etter gjennomført trening. Bli me' – siden vil eksistere også etter at prosjektperioden er over slik at innbyggerne i Steigen kan finne informasjon om planlagte og pågående aktiviteter.



Dans for alle



Dans i skolen



Konsert med Ørnulf Holte på Steigentunet



Skateboard-kurs for ungdom



Ettermiddagstur til Dyping