

FRISKT LIV OG MESTRING-SOMMERLEIR

Prosjekt nr.: 2016/FB81027 – Friskt liv og Mestring.

AKTIVITETER PÅ OG FRA LEIRSKOLE / KYSTGÅRD. UTFLUKTER – TURER – SPENNENDE AKTIVITETER.

Et prosjekt i regi av Vårres regionalt brukerstyrt senter Midt Norge/ ADHD Norge / Norsk Tourette Forening.



SLUTTRAPPORT

FRISKT LIV OG MESTRING-SOMMERLEIR



Forord:

Vårres regionalt brukerstyrt senter Midt Norge gjennomførte sommeren 2016 (uke 26) en sommerleir for barn i alderen 10 - 12 år. Sommerleiren var i hovedsak finansiert med prosjektmidler gjennom **ExtraStiftelsen**.

Vi vil rette en stor takk til **ExtraStiftelsen** som på denne måten gjør det mulig for oss å drive arbeid til nytte for våre målgrupper. Vi vil også takke våre samarbeidspartnere i brukerorganisasjonene og oppholdslederne som stiller opp år etter år ved våre arrangement.

FRISKT LIV OG MESTRING-SOMMERLEIR

Sammendrag:

Deltakerne ved sommerleiren i Åfjord var 7 gutter og 6 jenter i alderen 10 til 12 år. Vi hadde med 6 oppholdsledere, 2 kvinner og 4 menn.

Vi har fått mange gode tilbakemeldinger både fra deltakere og foreldre. Dette er tydelig et tilbud som slår godt an blant barna og som har god effekt på deres livskvalitet også i ettertid.

Noen av deltakerne er også med i barnegruppe drevet av Vårres i samarbeid med ADHD Norge og Norsk Tourette Forening.

Vi hadde stor søknad til årets sommerleir og flere av søkerne falt utenfor aldersgruppen vi hadde satt. For å forsøke å fange opp noen av søkerne som var eldre enn 12 år, fant vi det naturlig å inngå samarbeid med ADHD Norge Nord-Trøndelag som allerede hadde planlagt en ungdomsleir i Åsen. Dette resulterte i 2 sommerleirer for ungdom i Åsen. Samtidig hadde vi så stor søknad innenfor aldersgruppen 10 -12 år at vi fant å måtte arrangere 2 sommerleirer for barn. Uke 2 ble finansiert gjennom egenandeler og egenkapital fra Vårres.

Oppholdslederne er også begeistret over opplegget, og selv om det av og til må improviseres rundt måltider og selv om været er uberegnelig, er tilbakemeldingene meget gode. Det hjelper også at vi etter hvert har fått en god "stamme" rundt denne typen arrangement slik at arbeidsoppgavene flyter godt. Oppholdslederne deltar også ved våre årlige samlinger for likemenn / brukervedvirkere / tillitsvalgte osv. i organisasjonene.

Bakgrunn / målsetting.

Vi ser ofte at barn / ungdom med AD/HD / Tourettes Syndrom og lignende tilstander blir hengende etter jevnaldrende i utvikling. Dette blir spesielt tydelig i ungdomstiden. Modenhets alder er ofte langt lavere enn fysisk alder. I en periode av livet hvor kameratskap / venner er noe av det viktigste, blir denne gruppen hengende etter – mister noe verdifullt i sin utvikling. De andre i klassen / nærmiljøet / fritidsaktivitetene "vokser" fra dem.

Ved å arrangere slike tilrettelagte turer / leirer kan vi kompensere en del. Barna / ungdommene får positive opplevelser i trygge omgivelser og med nødvendig voksen tilstedeværelse – uten at det er deres pårørende.

Gjennom arrangementet ga vi barna:

- mulighet til å utvikle seg gjennom aktivitet og fellesskap med andre i samme situasjon
- opplevelser og utfordringer til å leve-, og vokse på.
- Mestringsopplevelser – styrking av selvbilde
- Bygging av relasjoner og nettverk

Prosjektgjennomføring / metode:

FRISKT LIV OG MESTRING-SOMMERLEIR

Aktivitetsuka ble gjennomført fra mandag t.o.m. fredag. Utgangspunkt (base) var Momyrstua i Åfjord. Aktivitetene foregikk dels på stedet, dels ved lokale gårder, strender og naturmål i området. Aktivitetene som ble gjennomført var:

Fisking fra land og båt

Bading i sjøen (Stokkøya og Rotneset)

Fisking i elv

Gårdsbesøk på gård som bl.a. driver med fremvising av dyr

Fisketur med historielagets båt – med innlagt info om historie og geografi

Grottetur (Harbakk hula)

Sosiale samlinger på kvelden – med samtaler rundt temaer som venner / fritidsaktiviteter / mobbing / ferie og utfordringer rundt dette. Samling rundt bål en av kveldene.

Alle måltider ble tilberedt av deltakere og oppholdsledere.

Det ble fokusert på aktiviteter som krevde samhandling og som inviterte til sosialt samspill og fellesskap. Dette fungerte godt. Det ble også vektlagt aktiviteter som krevde en del fysisk, men ikke verre enn at alle kunne gjennomføre aktivitetene.

Resultat - resultatvurdering.

Vi får positive tilbakemeldinger fra både deltakere, oppholdsledere og pårørende. Spesielt fremhever pårørende den begeistring barna uttrykker etter leiren og ofte er pårørende overrasket over det positive samarbeidet som har vært mellom deres barn, andre barn og oppholdslederne. Dette gir dem en innsikt i egne barns muligheter og gir kanskje mulighet til endringer i kommunikasjon og samarbeidsformer. Det er ofte overraskende for oss / oppholdsledere at foreldre og andre pårørende kjenner så lite til hva egne barn behersker både av aktiviteter og samhandling. Informasjon / tilbakemeldinger til pårørende blir også gitt i forhold til hvordan deres barn har taklet kosthold / måltider. Her er det også mange overraskelser for pårørende - og nye muligheter å ta tak i for et bedre kosthold.

Gjennomgående er informasjon fra pårørende på forhånd full av negativ info om barnas kostvaner, mens barna fungerer mye bedre i forhold til regimet rundt måltider og matvalg enn pårørende har initiert. Det er vanskelig for oss å følge opp dette i ettertid, men vi gir i det minste pårørende denne informasjonen slik at de kan følge opp. Gjennomgående har også barna god innsikt i egen situasjon og hva som "trigger" negativ adferd og likedan positiv adferd. Gjennom de 9 årene vi har gjennomført slike sommerleirer er det overraskende sammenfallende erfaringer på dette området.

- Positive resultat under aktivitetsuka og ungdomsleiren:
- Mestring / styrket selvbilde
- Sosialt fellesskap/ samspill / deltakelse/ samarbeid
- Fysisk aktivitet / måltider
- Treffe andre med samme/ lignende utfordringer / erfaringsutveksling / nettverksbygging

FRISKT LIV OG MESTRING-SOMMERLEIR

Oppsummering - konklusjon - videre planer.

Noen av barna er allerede involvert i barnegruppe i Vårres, eller blir med i barnegruppe etter sommerleiren. Dette gir mulighet for videreføring av vennskap, og gir barna et positivt nettverk. Barnegruppa og sommerleiren er også åpne for søsken og venner. Vår utfordring er å holde gruppen(e) i gang over tid. Noen av familiene deltar også ved våre treffsteder og for noen er dette det de makter å få organisert.

Flere av barna etterspør allerede under leiren når neste leir / sommertur skal være og vil gjerne melde seg på der og da. Det er vanskelig å forstå at vi ikke kan svare konkret på spørsmålene. Det er utfordrende for oss at slike arrangement er avhengig av søkt støtte fra år til år og hvor lite forutsigbare våre arbeidsmuligheter er. Vi vil også nå flest mulig og dette begrenser naturligvis også mulighetene for "gamle" deltakere.

Vi ser på sommerleirene / aktivitetsuka som svært viktige for disse barna og deres familier. Selv om 5 dager er kort tid, ser vi at positive prosesser starter. Vi skulle gjerne fulgt opp dette framover for alle, men vi når i hvert fall noen av dem gjennom treffsteder og barnegruppe. Vi får også god kontakt med noen av foreldrene / pårørende og ser at de deltar ved andre av våre arrangement for voksne, eller går inn som tillitsvalgte i de deltagende organisasjonene.

Vårres kommer til å fortsette å søke midler til denne typen arrangement da vi anser at de gir en høy gevinst helsemessig og sosialt for deltakere og familier til en forholdsvis lav kostnad.

Gevinsten for de organisasjonene som deltar i Vårres er også stor gjennom de erfaringer oppholdsledere fra organisasjonene får gjennom dette arbeidet.

