



# Kajakk prosjekt 2016/2017

## ADHD Norge Møre og Romsdal

### **Forord**

Rapport etter endt prosjekt for ADHD Norge Møre og Romsdal.

Prosjektet hadde som hensikt å bruke kajakk som aktivitet for familier med utfordringer.

Rapporten vil belyse alt fra hva som var ideen, hvordan det ble gjennomført og hvilke erfaringer vi satt igjen med etterpå.

Vi ønsker å rette en stor takk til Ekstrastiftelsen for at de bidro økonomisk til at dette prosjektet ble en realitet. Vi vil også takke alle de frivillige som har vært med rundt arrangementene, samt deltagerne for sporty innsats.

### **Sammendrag**

I løpet av to år har ADHD Norge Møre og Romsdal gjennomført et Kajakk prosjekt.

Vi hadde lenge sett hvor omfattende utfordring det var for en del familier å faktisk finne en felles aktivitet der alle kunne føle mestring og at det var lystbetont. Etter at prosjektleder med stort hell så hvilken effekt denne aktiviteten hadde på sin egen familie, der alder og interesse er utrolig forskjellig. Det hadde vært en samlande aktivitet det alt annet ble glemt og de jobbet sammen.

Vi har i løpet av perioden nesten utdannet to instruktører, og hatt med ca 25 familier og 40 enkeltpersoner med på både tur og opplæring.

Kajakkturene viste seg å være en fantastisk arena for gode samtaler pluss en mestringsarena uten sidestykke. Vi har lært en hel del om gjennomføring av prosjekt, tilrettelegging for mennesker med ADHD og blitt godt kjent med hverandre og medlemmene.

Alt i alt er dette en aktivitet fylkeslaget kommer til å fortsette med så lenge vi har utstyr og midler.

## **Kap1, Bakgrunn for prosjektet/Målsetning**

Vi i adhd møre og romsdal ville bruke kajakkpadling som aktivitet for familier og ungdom med adhd. Vi var både styremedlemmer og likepersoner med erfaring med kajakkpadling, som ville iverksette dette prosjektet.

Vi hadde tidligere prøvd ut å bruke kajakk som et bindeledd i en familie med store utfordringer, dette med stor suksess.

Mange familier, gjerne de med barn i forskjellige aldre strever med å finne aktiviteter som alle kan bli med på, da er denne aktiviteten perfekt. Den gir også rom til økt konsentrasjon, samarbeid, glede, naturopplevelse og ikke minst mestringsfølelse.

Vi ville legge opp til familieaktiviteter der foreldre og barn padler sammen og vi er med som instruktører og veiledere.

Vi ønsket å samarbeide med kommunen og de som jobber med ungdom samt skolene.

Vi hadde også planer om å få til et samarbeid med småbåtlaget om oppbevaring av kajaker og utstyr. Fylkeslaget hadde ikke midler til dette selv og søkte ekstrastiftelsen om midler.

Fremdriftsplanen så da slik ut:

- Kjøpe inn utstyr/Kajakker
- Ta nødvendige kurs
- Arrangere aktiviteter
- Skaffe lagringsplass

### **Prosjektets budsjett så da slik ut:**

|    |                   |               |
|----|-------------------|---------------|
| 4  | Kajakker          | 45640         |
| 2  | Sikkerhetspakker, | 4396          |
| 10 | Padlevester,      | 4900          |
| 6  | sett åre snor     | 780           |
| 4  | Tørrdrakter       | 19020         |
| 4  | Årer.             | 15196         |
| 4  | Spruttrekk        | 3320          |
|    | Kurs              | 8400          |
|    | <b>sum</b>        | <b>101652</b> |

## **Kap2, Prosjektgjennomføring/Metode**

### **Kjøpe inn utstyr/Kajakker**

Prosjektansvarlig hadde tett samarbeid med flere kajakklubber som hadde erfaring med kajakk og mennesker med utfordringer. Dette for å kartlegge hva det var viktig å tenke på ved kjøp av utstyr og kajaker samt tips og råd i forhold til gjennomføring av aktiviteter.

Etter mange prøveturer og besøk rundt om, landet vi på noen kajaker som var stødige og samtidig ganske lette. Vi valgte å kjøpe inn 3 solide stødige kajaker, da vi også fikk noen disponible fra friluftsrådet i tillegg.

Valg av tørrdrakter og vester brukte vi også tid på. Vi så fort at disse måtte ha god passform og komfort samtidig som det måtte tåle en litt tøff bruk og bruk av flere.

Annet utstyr som tau, kroker, ekstra åre snører osv så vi også at vi måtte ha.

### **Ta nødvendige kurs**

I utgangspunktet var vi 2 damer fra styret som skulle lede prosjektet. Etter endt 2 kurshelger måtte den ene trekke seg pga helsa.

Dette gjorde slik prosjektet fikk en brems.

Erfaringsmessig brukte vi etter dette tid på å finne rett person, å vi satte regler for at opplæring ble dekket av prosjektmidler kun om personen fortsatte å hjelpe til i aktivitet etter å ha tatt våtkort. Dette var hovedårsaken til at vi måtte søke om forlengelse av prosjekt tiden i et år ekstra. Den nye personen har nå tatt våtkort, men mangler et kurs til for instruktør.

### **Arrangere aktiviteter**

Vi har arrangert utallige aktivitetsdager og økter med familier, grupper og enkeltpersoner. Vi så fort at det var en fin ting å kunne ta en til en økter med både voksne og barn/ungdom for å trygge og for å gjøre aktivitetene med familien til en bedre opplevelse.

Eksempel der vi har hatt opplæring av ungdom som har et veldig dårlig forhold til sin familie og historie med mye utagering, ekstrem adferd og rus. Der de har fått føle mestring og trygghet i kajakk samt bli forberedt på hvordan vi på en fin måte kan drive med kameratredning og samarbeid ute på havet. Dette førte til at ungdommene kunne selv være en trygg støttespiller og veileder for sin familie når vi inviterte alle med på tur.

Trygghet, ro og tid har vært sentrale hovedpunkter.

Vi som ledere fant ut at vi måtte være klar med alt utstyr og egen bekledning når vi hadde med familier. Dette for å skape en så god stemning og minimalt med stress som mulig.

Vi undersøkte også alt fra sko størrelse til andre behov på forhånd, slik at vi kunne tilrettelegge og forberede det meste. Slik kunne familiene nyte aktivitetene og få et stort utbytte av padleturene. God planlegging og forberedelse senket også stresset for oss som arrangører.

### **Skaffe lagringsplass**

Vi hadde kajakkene oppbevart på en privat person sin eiendom i starten.

Så fikk vi låne en henger av friluftsrådet, mot at vi satte den i stand.

I samarbeid med kommune og en ungdomsskole, fikk vi etter en tid tilgang/ mulighet til å bruke naustet til ungdomskolen til både lagring og aktiviteter. Det var trangt om plassen og vi måtte legge til rette for undervisning og sikkerhet for skoleelever.

Naustet kan vi bruke vederlagsfritt, mot at vi utfører vedlikehold i og rundt naustet. Vår plan er å sette opp et låsbart skur ved naustet som oppbevaring for kajakkene. Dette gjøres av frivillige, men vi trenger midler til materialer.

### **Samarbeid**

Under prosjektet har vi fått et godt samarbeid på mange arenaer.

Vi har et godt samarbeid med Kristiansund Kommune, og Levende Vågen. Det er et tiltak for elever som av ulike årsaker faller utenfor /ut av skolen. I dette samarbeidet har vi jobbet med å tørre å prøve nye ting. Å finne seg en fritidsaktivitet samt opplæring av de ansatte i tiltaket.

Vi har etablert et godt samarbeid med Vårres Regionalt Brukerstyrt senter, avdeling Kristiansund. Vårres har nå inngått avtale med ungdomskolen og vi bruker frivillige og ressurser fra arbeidstrening/nav prosjekt til å bistå vedlikehold av naustet.

Vi har et tett samarbeid med kajakklklubben, der vi sammen har arrangert veltekurs i basseng, Dett har vært et supert tryggingstiltak for mange medlemmer av ADHD Norge Møre og Romsdal, å velte i klart vann, innendørs første gang, letter mestringsfølelsen samt øker tryggheten i vannet.

Vi har også en stående avtale om at vi kan være med som medarrangører når de holder kurs. Dette for å øke erfaringen og kompetansen.

### **Kap3, Resultater og resultatvurdering**

#### **Hva fant vi ut?**

Vi har lært utrolig mye gjennom dette prosjektet. Både om kajakk, tilrettelegging, viktigheten og effekten av fysisk aktivitet med fokus på mestring og ro, effekten av mestringsfølelse, samarbeid og utstyr som kan brukes av de fleste.

Vi har blitt godt kjent med mange av våre medlemmer og familiene har blitt godt kjent med oss.

#### **Måloppnåelse?**

I aller høyeste grad!

Prosjektet har tatt mer tid enn antatt, og en får ikke hjulpet så mange familier på en sommer, men det er virkelig kvalitet over det vi oppnår.

#### **Nytte for:**

##### **Prosjektgruppen**

Vi har lært oss om hvor viktig det er med regler for opplæring og planlegging

Økt fysisk aktivitet for oss selv og våre familier.

Blitt veldig godt kjent med hverandre, med medlemmene og har virkelig følt at arbeidet som likeperson er verdifullt.

##### **Søkerorganisasjonen**

ADHD Norge Møre og Romsdal har gjennom prosjektet fått flere medlemmer, økt aktivitet på flere hold, flere ønsker å være med som likepersoner i aktivitet, og ikke minst har vi fått hjulpet en del mennesker til et bedre liv med adhd og familier til å få et bedre samhold.

##### **Målgruppen**

Vi vet at alle familiene har hatt stort utbytte av samhandlingen og samarbeidet og at de har lært hverandre å kjenne på en helt ny måte.

Flere av ungdommene har etter dette følt at de hadde en trygg base i sin familie, og dermed står mer stødig i sin situasjon og diagnose.

Omtrent halvparten av familiene/ personene som har vært med, har vært med flere ganger og har i ettertid tatt våtkort og skaffet egne kajaker.

Det er veldig hyggelig når en besøker grunnskoler, og blir ropt til av små smilende barn, der er hun jeg padla sammen med.

##### **Erfaring/Ny kunnskap**

Lydsensitivitet, mange med ADHD sliter med dette.

Vi fikk mange aha opplevelser under prosjektet, et av dem var hvor stor effekt det har med den roen og stillheten en opplever når en padler kajakk. Vi opplevde mange ganger at ungdom som blir sliten av mye støy, oppnådde helt nye opplevelser av hvordan stillhet kan berolige.

Kajakk som arena for formidling av kunnskap om ADHD og utfordringer.

Enkeltvis og i grupper opplevde vi også at vi fikk veldig gode samtaler og erfaringsutvekslinger om det å mestre livet med ADHD.

##### **Økonomiske resultater**

Vi greide å holde budsjettet ganske bra.

Noe vi ikke hadde tatt med i beregningen var utgifter til vedlikehold, frakt, mer utvalg i utstyr og ikke minst et bredere utvalg i størrelser på både drakter, sko, vester og kajaker. En av kajakkene er i dag også skadet. Det er uvisst om vi kan reparere, eller om det vil lønne seg.

##### **Overføringsverdi/ distribueringsverdi av resultater**

Vi håper at andre fylkeslag ønsker å prøve dette med sine medlemmer, eller at andre har bruk for våre erfaringer. Vi er tilgjengelig på å svare på spørsmål som likepersoner og ville nok kunne komme med mange praktiske tips og råd.

#### **Kap4, Oppsummering/Konklusjon/Videre planer**

Kajakk padling ble brukt som aktivitet for familier og ungdom med Adhd.

Kajakk ble brukt som et bindeledd i familier med store utfordringer. Vi har hatt stor suksess med dette prosjektet og vi har reist noe rundt i den nordlige delen av fylket og holdt aktiviteter for medlemmer.

I løpet av prosjektet har vi brukt kajaker aktivt som mestringsmetode for grupper og enslige. Vi har også funnet et ut at dette er en ypperlig arena for gode og reflekterte samtaler noe som har ført til at mange har åpnet seg for mer kommunikasjon. Mestringsfølelse, samarbeid, lede, naturopplevelser og ikke minst økt kommunikasjon har også vært mye mer markant og betydningsfullt enn vi først trodde.

#### **Videreføring av kajakkprosjektet:**

Vi ser i dag at vi har alt for lite utstyr og kajaker til og kunne følge opp etterspørselen etter denne aktiviteten. Vi har mange som har lyst til å bruke ene aktiviteten i tilrettelagte omgivelser vi har fått tilbud om å bruke byens ungdomsskole sitt naust som base så vi kan ha dette som en fast aktivitet. Vi ser også at mange av de som er med å padle ønsker å bruke mere effektive kajaker. De tre kajakkene som ble kjøpt inn i prosjektet er ganske stødige, og tunge. Vi har nå åtte ungdommer som ønsker opplæring og som vil delta som frivillige rundt om i fylket. For å klare å utvide må vi ha mere utstyr vi trenger ti kajaker, ti årer, ti sikkerhetspakker, femten redningsvester i forskjellige størrelser samt tørrdrakter for å utvide sesongen i tillegg trenger vi å kjøpe en henger til å frakte kajakkene med. Vi ønsker å søke mer midler til dette på ulike arenaer.

Mestringsfølelse, samarbeid, lede, naturopplevelser og ikke minst økt kommunikasjon har også vært mye mer markant og betydningsfull enn vi trodde

Vi har også sett at denne omreisende aktiviteten skaper et godt samarbeid i fylket. Dette er en geografisk utfordring i møre og romsdal.

Dette samarbeide vil vi også øke Videreføring av kajakkprosjektet.

Vi ser i dag at vi har alt for lite utstyr og kajaker til og kunne følge opp etterspørselen etter denne aktiviteten.

Vi har mange som har lyst til å bruke ene aktiviteten i tilrettelagte omgivelser vi har fått tilbud om å bruke byens ungdomsskole sitt naust som base så vi kan ha dette som en fast aktivitet.

Vi ser også at mange av de som er med å padle ønsker å bruke mer effektive kajaker. De tre kajakkene som ble kjøpt inn i prosjektet er ganske stødige, og tunge. Vi har nå åtte ungdommer som ønsker opplæring og som vil delta som frivillige rundt om i fylket. For å klare å utvide må vi ha mere utstyr vi trenger ti kajaker, ti årer, ti sikkerhetspakker, femten redningsvester i forskjellige størrelser samt tørrdrakter for å utvide sesongen i tillegg trenger vi å kjøpe en henger til å frakte kajakkene med. Naustet kan vi bruke vederlagsfritt, mot at vi utfører vedlikehold i og rundt naustet.

Vår plan er å sette opp et låsbart skur ved naustet som oppbevaring for kajakkene.

Dette gjøres av frivillige, men vi trenger midler til materialer.

#### **Referanser/ litteratur**

Opplæring/Kurs: <http://www.smolakajakk.com/>

**Vedlegg, Bilder:**

Videre her ligger kopi av regnskap samt en del bilder fra prosjektet

**Regnskap:**

|                  | Budsjett søknad                                         |                             | Hva ble kjøpt/brukt | Utgifter/antall                    | Sum utgifter     |
|------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------------|------------------|
| 4                | Kajakker                                                | 45640                       | Kajakker x3         | 18989<br>20349<br>9000             | 48338            |
| 10               | Padlevester                                             | 4900                        | Padlevester         | 5153,70                            | 5253,70          |
| 4                | Tørrdrakter                                             | 19020                       | Tørrdrakter         | 4290<br>17960                      | 22250            |
| 4<br>2<br>6<br>4 | Årer<br>Sikkerhetspakker<br>Sett Åre snor<br>Spruttrekk | 5196<br>4396<br>780<br>3320 | Utstyr              | 4290<br>7267<br>1072<br>1407       | 14036            |
|                  | Kurs                                                    | 8400                        | Kurs/Reise          | 4000<br>4397<br>796<br>1096<br>713 | 11002            |
|                  |                                                         |                             |                     |                                    |                  |
|                  | <b>Sum</b>                                              | <b>101652</b>               |                     | <b>Sum</b>                         | <b>100879.70</b> |







