

2019

Sluttrapport Felles start



Ung Kreft

01.04.2019

Sluttrapport Felles Start 2018

Sammendrag

I 2018 arrangere Ung Kreft en aktivetskamp med tilpasset fysisk aktivitet for 40 unge kreftrammede. Vi hadde fire fantastiske dager på Brennabu leirsted i Valdres. Vi ønsket å fremme treningsglede, mestring og sosialt samhold, og vi ser tilbake på en vellykket Felles Start!

En ekstra takk ønsker vi å gi Extrastiftelsen. Uten deres støtte ville aktivetscampen ikke bli arrangert, og vi ville ikke kunnet sett gleden vi har gitt deltagerne. Tusen takk!

1. Bakgrunn for prosjektet

Fysisk aktivitet kan ha en positiv effekt på utmattelse, angst, fysisk funksjon og livskvalitet for mennesker som har gjennomgått kreftbehandling. Videre fremmer fysisk aktivitet læring og kognisjon, og er et viktig forebyggende tiltak mot livsstilssykdommer og inaktivitet. I tillegg er fysisk aktivitet et helsefremmende tiltak, som åpner for sosial deltakelse, mestringsfølelse, identitet og samhold i tillegg til de positive fysiologiske virkningene i kroppen.

Unge kreftrammede har ofte en utfordrende helsesituasjon, også lenge etter avsluttet behandling, som preges av komplikasjoner som kan gjøre fysisk aktivitet ekstra utfordrende. Erfaringsvis vet Ung Kreft at mange unge kreftrammede sliter med å komme i gang med trening etter tøff kreftbehandling. Trening i «friske» treningsgrupper kan være vanskelig med komplikasjoner som fatigue, som senker energinivået. Dette kompliseres ytterligere ved at unge kreftrammede kan se friske ut, selv om de ikke er fri for komplikasjoner, noe som kan gjøre at man møter manglende forståelse for eventuelle begrensninger.

Dette er noe av bakgrunnen for treningstilbudet «Sjukt Spret» i Ung Kreft, der intensiteten tilpasses til deltakernes nivå og tar hensyn til målgruppens sykdomshistorie. Tilbudet bruker treningsinstruktører med formell kompetanse på trening og kreft, og organiseres gjennom ukentlige treninger og månedlige, spennende idrettsaktiviteter. Sjukt Spret er medlemsbetinget, og finnes i Oslo, Bergen, Elverum, Stavanger, Tromsø og Trondheim. Ønsket for å arrangere en aktivetscamp var å tilby tilpasset trening til unge kreftrammede over hele landet. Ved å arrangere en Felles start for fysisk aktivitet for unge kreftrammede åpner man for, med litt tilrettelegging, for at gledene ved fysisk aktivitet kan deles av flere. Vi ønsket å lag et variert program hvor en kan prøve seg på flere ulike aktiviteter.

Opprinnelig fremdriftsplan

Prosjektet vil koordineres av sekretariatet til Ung Kreft, som innebærer å ta hånd om bestillinger, booking, utstyrsinnkjøp, transport, påmeldinger, evalueringer, etc. Det er de frivillige fra Sjukt Spret som skal avgjøre hvordan programmet skal fylles. Dette innebærer å bestemme sosialt program de ulike dagene, å bestemme hvilke typer aktiviteter aktivetscampen skal inkludere, og å fordele ansvar de frivillige imellom. Treningsinstruktørene skal også dras inn i planleggingsfasen for å bli forberedt på hva slags type aktiviteter de skal instruere, og hvordan vi sikrer et program som gjør at alle får reelle muligheter til å velge noe som passer sitt nivå.

Når	Hva
Desember 2016	Booking av Kobberhaughytta, bestemme dato, oppnevne prosjektgruppe, førstegangsannonsering av Felles Start
Januar 2017	Workshop med frivillige, program utformes
Februar 2017	Rekruttering Starter
Mars 2017	Påmelding starter
Juni 2017	Påmeldingen avsluttes, spørreskjema, program justeres
August 2017	Aktivitetscampen Felles Start avvikles
Desember 2017	Ny spørreundersøkelse og evalueringsrapport

2. Målsetting og målgruppe

Prosjektets målsetting:

- Arrangere en 4-dagers aktivitetscamp for unge kreftrammede
- Stimulere til treningsglede gjennom varierte aktiviteter i et sosialt fellesskap
- Fremme mestring av fysisk aktivitet og bred deltakelse ved å tilpasse aktivitetene etter deltakernes nivå, kapasitet og fysiske form
- Få flere unge kreftrammede til å bli mer fysisk aktive

Målgruppen er unge kreftrammede mellom 15 og 35 år.

Deltakere på aktivitetscampen Felles start var unge kreftrammede mellom 15-35 år som har hatt eller har kreft. Dette betyr at også friskmeldte kan delta, ettersom vi vet at denne gruppen ofte sliter med senkomplikasjoner som følge av tøff kreftbehandling (unge tåler ofte en mer intensiv behandling, og er dermed mer utsatt for senkomplikasjoner). Det må være anbefalt av lege at de kan delta på aktivitetscampen, og deltakerne må være selvhjulpne. Det stilles imidlertid ingen krav til fysisk form utover dette; programmet skal tilpasses slik at både de som ikke har trent på mange år, og de som er i god form, får utfordringer og aktiviteter som passer dem.

3. Prosjektgjennomføring

Felles Start var planlagt gjennomført sommeren 2017. Januar 2017 sluttet opprinnelig prosjektleder i Ung Kreft, og ny prosjektleder ble ansatt samme måned. Siden det tar tid å sette seg inn i organisasjonen og arbeidet vi gjør, ble annonsering av Felles Start gjort noe senere enn planlagt. Antall påmeldte ble færre enn vi håpet på, og vil valgte derfor å søke om å utsette prosjektet et år.

Ny prosjektleder gjennomførte Felles Start i løpet av 2018. Vi så fort en utfordring ved opprinnelig sted. Kobberhaugshytta hadde noen utfordringer med reiseveien. Derfor booket vi et nytt sted, Brennabu leirsted i Valdres. Dette er et leirsted med lang erfaring for slike camper, og samtidig ble reiseveien enklere.

Brennabu leirsted tilbyr også mange aktiviteter. På den måten trengte vi ikke å arrangere dette selv, men heller plukke ut ønskede aktiviteter. Sammen med frivillige satte prosjektleder et spennende program for aktivitetscampen. Frivillige bidro med å sikre sosiale aktiviteter på kvelden, og det å være sosiale-agenter gjennom arrangementet.

Ut i fra de aktivitetene Brennabu tilbød så vi det ikke hensiktsmessig å vite hvilken form deltagerne var i, i forkant. De ulike aktivitetene kunne tilpasses, og vi ønsket ikke å skremme bort deltagerne ved at de måtte svare på mange personlige spørsmål.

4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering

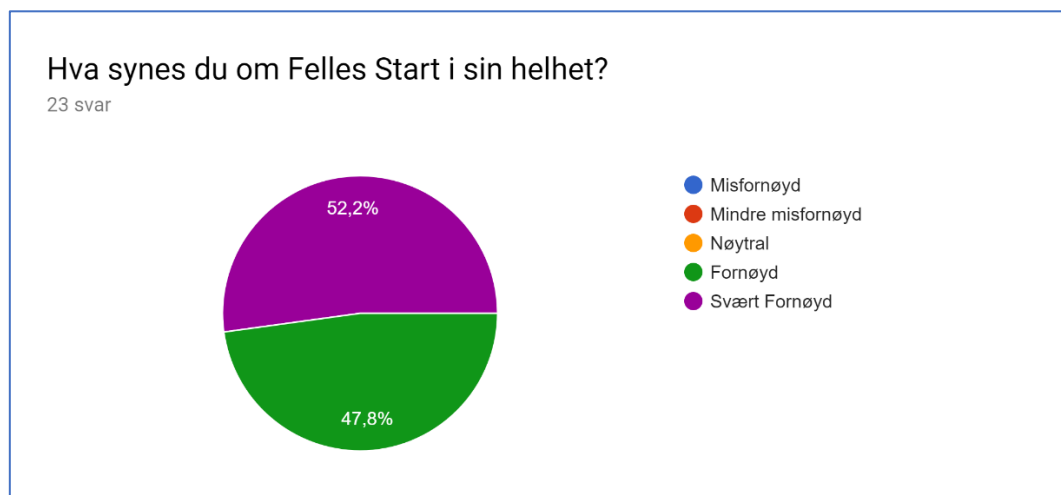
Felles Start 2019 ble en veldig vellykket aktivitescamp, med gode tilbakemeldinger. Campen ble arrangert 4 dager i slutten av juni 2018 på Brennabu leirsted i Valdres. Det ble et variert program, med en god blanding av utfordringer, mestring og glede. Vi delte oss opp i ulike grupper og hadde flere aktiviteter hver dag.

Vi prøvde oss på zipline, bueskyting, fatbike, fjelltur og kanopadling. Det var viktig for oss å ha et variert program hvor alle kunne oppleve mestring på noe. Ved å arrangere en aktivitescamp for denne målgruppen er det også viktig å ha gode pauser for at deltagerne skal kunne lade opp batteriene.

Klokkeslett	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0800		Frokost med smøring av matpakke	Frokost med smøring av matpakke	Frokost med smøring av matpakke
0930		Aktivitet Zipline / Bueskyting / Fatbike	Aktivitet Fjelltur/kanopadling	
1100				Ferdig pakket ut av rommene.
1215		Pause med lunsj	Pause med lunsj	
1300				Avreise med buss
1345		Aktivitet (Vi blir delt opp i grupper) Zipline/ Bueskyting / Fatbike	Aktivitet Fjelltur/kanopadling	
1700	Ankomst Brennabu leirsted		Perling av fuck cancer armband	
1800	Romfordeling	Middag	Middag	
1900	Middag			
2000	Informasjon fra leirstedet og bli kjent leker	Leker med Kristianne og hygge i peisestuen	Spill og lek i peisestuen	

Det deltok totalt 39 deltagere med et spenn på 15 – 35 år. Vi er en stor målgruppe når det gjelder alder, men vi la til dette for at deltagerne bodde med folk på samme alder. Samtidig ser vi at når de har den felles bakgrunnen som de har, så har ikke alder så mye å si. Det var med 8 gutter og 31 jenter.

I etterkant av aktivitetscampen sendte prosjektkoordinator ut et anonymt evalueringsskjema. Vi valgte å sende det ut anonymt for å få mest mulig ærlige tilbakemeldinger. I dette skjemaet spurte vi om hvor fornøyd de var med stedet, opplegget, og andre tilbakemeldinger de ønsket å gi.



Tilbakemeldingene var positive. Deltagerne satte stor pris på samholdet på campen, og muligheten for å bli kjent med andre i lignende situasjon. Det at man vet at alle er i ca samme situasjon gir deltagerne en trygghet når en skal utføre aktiviteter. Det går helt fint å ikke klare det, det er lov til å si nei, men det er også lov til å mestre og være stolt.

«Kjempe bra opplegg! Føler meg heldig som får være med på et så kjekt arrangement. Kjekt å kjenne på felleskapet, og treffe så mange nye og kjekke folk.»

«Jeg var skeptisk før jeg dro, men er veldig fornøyd og glad for at jeg prøvde å være med.»

«Alt i alt var det veldig kjekt! Veldig kjekk gjeng, og gøy og være sammen med andre unge mennesker som er i samme situasjon som meg selv.»

«Veldig fint at aktivitetene var lagt opp på en slik måte at ALLE kunne delta. I denne organisasjonen er det viktig at alle føler seg inkludert. Jeg er sikker på at mange er enige i dette, og at man har sært god forståelse for at det er mange som sliter med senskader og andre fysiske utfordringer.»

Ut i fra tilbakemeldingene vi har fått føler vi at vi har gitt deltagerne en god start, motivasjon og glede ved å være i fysisk aktivitet. Vi har observert at flere av deltagerne på Felles Start nå trener aktivt med Sjukt Sprek om de har det tilbudet der de bor. Fokuset på campen var fysisk aktivitet, men vi ser også hvordan vennskap og samhold er viktig for deltagerne. Flere har holdt kontakten i ettertid.

For Ung Kreft sin del ser vi hvordan vi når ut til enda flere i målgruppen ved å arrangere nasjonale arrangementer, som er åpent for alle uten geografiske begrensninger. Dette er noe vi

ønsker å fokusere på i fremtiden. Fylkesgruppen og de lokale tilbudene gjør en kjempegod jobb, og mange deltagere tar nytte av disse, men Norge er et langstrakt land og vi ønsker å se på muligheter for å kunne inkludere enda flere.

5. Videre planer

Vi ser tilbake på et vellykket arrangement og hva det gav deltagerne. Vi ønsker å arrangere Felles Start videre.

Artikkel fra Felles Start 2018, Felles Start med nye venner:

<https://ungkreft.no/blog/2018/10/28/felles-start-aktivitetscamp/>

