

Rapport for prosjekt «Friluftsliv Fontenehuset Drammen»

Forord

I løpet av prosjektperioden har vi fått oppleve mange fine turer og naturopplevelser. Vi har hatt gode samtaler rundt bålet og bygget nye relasjoner i fjæra, oppdaget nye ting om hverandre i fjellet. Det har gitt påfyll i en hektisk hverdag og gjør oss sterkere. Turene har gitt oss nye perspektiver på hva vi kan klare og for noen har det også vært den første overnattingsturen noensinne.

Det er rørende å se noen som oppdager. Det er flott når godt voksne mennesker som aldri har gått på ski finner skiglede. Det er fint å ha felles opplevelser. Det beriker livet å ha gode venner. Gjennom prosjektet har vi fått det. Vår målsetning har vært å øke aktiviteten til våre medlemmer og å bygge gode vaner, men vi fikk så mye, mye mer.



Sammendrag

Fontenehuset Drammen fikk støtte til det toårige prosjektet «Friluftsliv Fontenehuset Drammen». Prosjektet ble gjennomført i perioden 01.07.2017 til 01.07.2019. Prosjektet ble gjennomført i henhold til fremdriftsplanen og har skapt stort engasjement blant Fontenehusets medlemmer. Prosjektet ble ledet av en arbeidsgruppe bestående av prosjektleder og medlemmer ved Stiftelsen Fontenehuset Drammen.

I løpet av prosjektperioden har 144 medlemmer vært i frivillig arbeid på Fontenehuset. Av disse er det 77 medlemmer som har valgt å delta i prosjektet. Sammenlignet med tidligere erfaringer med ulike prosjekter er dette en høy oppslutning. Deltakelsen er basert på frivillighet og i henhold til Fontenehusets retningslinjer. Deltakelse på turene har økt i løpet av prosjektperioden. Våre loggførte tall synes å kunne indikere en sammenheng mellom de som har hatt størst aktivitet i prosjektet og de som har kommet ut i arbeid.

Prosjektet har bestått av turer i skog og mark, opplevelsesbasert innføring i friluftsliv og forskjellige måter å utøve friluftsliv på. Det har vært daglig aktivitet i form av turer og ballspill i lunsjen og månedlig aktivitet i form av heldagsturer i skog og mark og overnattingsturer.

Viktigste gevinst for den enkelte i forbindelse med dette prosjektet ser ut til å være å bygge gode relasjoner mellom medlemmer og medarbeidere samt opplevelsen av å trives godt ute i naturen. Prosjektet har bidratt til at medlemmer føler seg friere til å dra på tur på egenhånd og at de kjenner glede når de er på tur.

Flere trakk frem hvor viktig Ferskingkursene i regi av DNT (Den Norske Turistforening) var, der de blant annet lærte å tenne bål, kart og kompass, teoretisk gjennomgang av allemannsretten, matlaging i naturen, hvordan pakke tusekk med klær og utstyr mm. Dette har bidratt til at de opplever å være bedre rustet til å oppholde seg i naturen på egenhånd. Det er viktig at informasjonen er detaljert i forhold til varighet, lengde og innhold. Dette har vi som fontenehus tatt lærdom av. 85% av de spurte sier at prosjektet har bidratt til økt aktivitet for den enkelte og at det å ha et kurs er nyttig for å bli tryggere i det å gå på tur.

Medlemmer har selv startet turgruppe på fritiden som virkning av prosjektet, og flere har begynt å trene. Vi fortsetter å gå tur i lunsjen og drive med ballspill på taket. Vi vil også i fremtiden opprettholde den gode turtradisjonen og fortsette med å gå på tur.

Kapittel 1. Bakgrunnen for prosjektet

Relevant forskning om psykisk helse tyder på korrelasjon mellom psykiske lidelser, lav fysisk aktivitet og dårlig kosthold. Det er videre dokumentert at regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på psykisk helse. Fysisk aktivitet bedrer humøret, gir energi og reduserer stress. Fysisk aktivitet kan forebygge utvikling av enkelte psykiske lidelser, og kan brukes i behandling av psykiske lidelser, enten alene eller sammen med andre behandlingsmetoder (Fysisk aktivitet og psykisk helse – tipshefte fra Helsedirektoratet 2010).

Fysisk aktivitet og mosjon i naturen er brukt mye i forebyggende og rehabiliterende behandling av mennesker med psykiske lidelser. Ved regelmessig fysisk aktivitet og mosjon forekommer depresjoner og angst sjeldnere. Man får et bedre forhold til sin egen kropp og selvfølelsen øker (*Kjellmann, Martinsen, Taube & Andersson, 2008*). Noen studier har også vist at fysisk aktivitet kan redusere depressive symptomer på lik linje med medikamenter som antidepressiva. Samtidig som fysisk aktivitet reduserer stress gir det en naturlig tretthet, og kan redusere behovet for sovemedisiner og avslappende medikamenter (helsenorge.no 06.03.17). Fysisk aktivitet ute i naturen gir tilleggseffekter som frisk luft og bevegelse (*Breivik G. 1979, Kompendium nr. 50. Oslo: Norges Idrettshøgskole*), tilhørighet til naturen og mestring på nye arenaer.

Seniorrådgiver i Miljødirektoratet *Mari Lise Sjong* (1992) har skrevet rapporten «*Friluftsliv i behandling av belastede grupper (grupper med psykiske sykdommer)*». Hun har sett på dette temaet fra den terapeutiske siden og hun spør hva det er som virker positivt på oss mennesker når vi utøver friluftsliv. Hun ser på dette fra to perspektiv, det forebyggende og det rehabiliterende. I et forebyggende perspektiv mener hun vi trives bedre med omverdenen og oss selv og vi blir glade, og friskere av å drive med friluftsliv. I det rehabiliterende perspektivet mener hun at de med depressive tanker blir gladere, de som har dårlig mot får mer selvtillit og de som er dårlige blir friskere.

I *Ungforsk 1994* hevder seniorforsker *Kjetil Skogen* at opplevd trivsel og selvaktelse er positivt forbundet med aktivitetsnivå blant både jenter og gutter. Videre har han funnet at psykiske plager og selvmordstanker blant norske jenter avtar ved frilftsaktivitet som tur og mosjon (*Miljøverndepartementet 2009*).

Kapittel 2. Prosjektgjennomføring og metode

Ved prosjektets start ble det rekruttert prosjektleder. Vedkommende etablerte en arbeidsgruppe som hele veien har ledet prosjektet i fellesskap. Arbeidsgruppen har jevnlig hatt planleggingsmøter rundt organisering og gjennomføring av turene.

Vi har gjennomført Kick-off med foredrag om fysisk aktivitet og friluftsliv v/høyskolelektor Ireen Ruud (Universitetet i Sørøst-Norge).

Vi har regelmessig annonsering på vår interne facebook-side og i resepsjonen, samt påminnelser på sms av daglige og månedlige aktiviteter. Påmelding skjer både på lister i resepsjonen og via facebook. Vi har også snakket om turene på huset.

Fontenehuset Drammen har lagt ut bilder og artikler om turene i sosiale medier der vi har kreditert Extrastiftelsen med logo.

Fysisk utfoldelse i natur og nært friluftsliv.

Følgende turer ble gjennomført i prosjektperioden:

1. Daglige gåturer og ballspill i nærområdet med varighet på ca en halv time.
2. Heldagsturer på månedlig basis:
 - August 2017: Blåbærtur i Finnemarka.
 - September/okt 2017: Deltakelse i Bruløpet. (Erstatning for stolpejakt).
 - Oktober 2017: Fisketur til Lahellholmen med stangfiske i fjorden.
 - November 2017: Tur til Blektjern.
 - Desember 2017: Juletur; Kanefart og ridning Vestre Kjenner Aktivitetsgård, Lier.
 - Januar 2018: Tur avlyst på grunn av sykdom og ekstremkulde.
 - Februar 2018: Aketur til Konnerud.
 - Mars 2018: Skøytetur på Marienlyst stadion.
 - April 2018: Påsketur til Spiralen/tur til Fjordparken.
 - Mai 2018: Ferskingkurs 1 i regi av DNT ved Hamborgstrømpaviljongen
 - Juni 2018: Opplevelsedagen Modum Bad
 - Juni 2018: Sommertur Svelvik.
 - Juli 2018: Badetur Vannverksdammen Konnerud
 - Juli 2018: Klatring i Åssiden aktivitetspark
 - Juli 2018: Fisketur langs Drammenselva med piknik i elveparken.
 - Juli 2018: Badetur til Klopptjern.
 - August 2018: Bærtur til Spiralen.
 - September 2018: Ferskingkurs 2 i regi av DNT Drammen ved Blektjern.
 - Oktober 2018: Skogtur i drammensmarka, Hamborstrøm-skogen
 - November 2018: Skitur på Konnerud - *skiaktivitet flyttet til Hemsedal i mars grunnet snømangel i november.*

Desember 2018	Kanefart på Vestre Kjenner Aktivitetsgård, Lier. – <i>Utgikk grunnet nedleggelse av gården.</i>
Januar 2019:	Tur langs elva med poster/rebus
Februar 2019:	Tur med aking og bål. Haukåsløypa
Mars 2019:	Overnattingstur til Hemsedal, – tur over to dager som erstatning for kanefart som utgikk i desember.
April 2019:	Tur langs kyststien – Holmsbu
Mai 2019:	Overnattingstur til «Hygga» på Rødtangen med fiske og sjønært friluftsliv.
Juni 2019:	Opplevelsedagen Modum Bad. Deltakelse i lagkonkurranse og opplevelsesvandring. Avslutningstur til Villa Rørvik i Svelvik.

Bilder fra turene:



Bærtur Spiralen 2017



Tur i lunsjen



Ferskingkurs Hamborgstrøm DNT



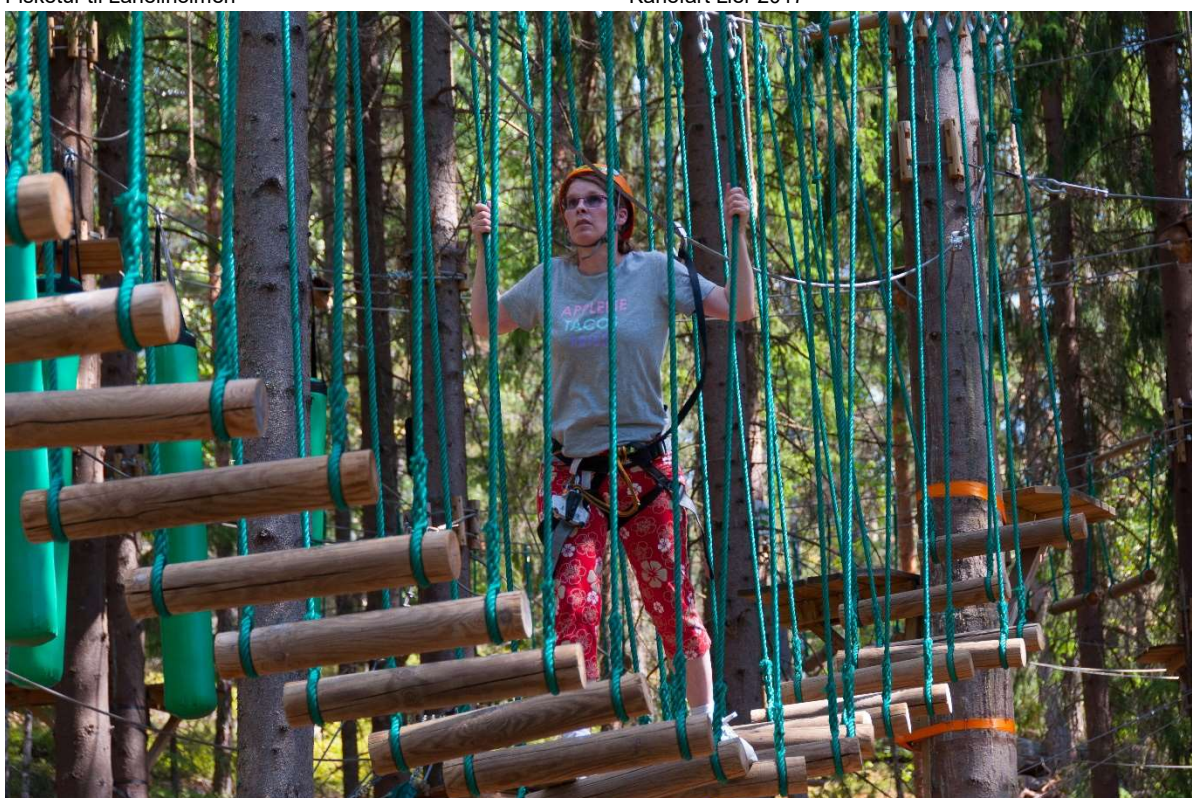
Deltakelse i Bruløpet 2017



Fisketur til Lahellholmen



Kanefart Lier 2017



Tur til Klatreparken 2018



Fisketur elvelangs 2018



Akedag på Konnerud 2018



Sommertur til Svelvik 2018



Påsketur til Spiralen



Tur til Modum Bad 2018



Mat på tur



Tur til fjordparken April 2018



Tur til Holmsbu 2019



Tur til Holmsbu



Tur i Drammensmarka.



Badetur til Kloptjern



Turkomiteen



Ballspill i lunsjen.



Tur til Hemsedal 2019



Tur til Hemsedal





Tur til Rødtangen



Resultater og videreføring

Måling av resultater og evaluering av prosjektet

Vi har gjennomført en enkel kvantitativ undersøkelse ved prosjektstart og prosjektslutt gjennom å benytte SurveyMonkey, og en kvalitativ undersøkelse i form av fokusgruppe ved prosjektets slutt.

I den kvantitative undersøkelsen har vi ønsket å belyse hvordan prosjektet har påvirket adferd i forbindelse med friluftaktivitet. Av de som har deltatt i undersøkelsen sier 85% at prosjektet har bidratt til å øke deres aktivitetsnivå.

Resultater av kvalitativ undersøkelse ved slutten av prosjektet:

Metode: Fokusgruppe.

Antall medlemmer i fokusgruppen: 8



I forbindelse med gjennomføring av fokusgrupper stilte vi åpne spørsmål, benyttet collage og frie assosiasjoner for å forstå hvordan de opplevde prosjektet.

Viktigste gevinst for den enkelte i forbindelse med dette prosjektet ser ut til å være å bygge gode relasjoner mellom medlemmer og medarbeidere samt opplevelsen av å trives godt ute i naturen. De forteller også at de føler seg friere og at de kjenner glede når de er på tur.

Flere trakk frem hvor viktig Ferskingkursene i regi av DNT var, der de blant annet lærte å tenne bål, orientere seg etter kart og kompass, teoretisk gjennomgang av allemannsretten, matlaging i naturen, hvordan pakke tursekk med klær og utstyr mm. Dette har bidratt til at de opplever å være bedre rustet til å oppholde seg i naturen på egenhånd. Videre har prosjektet bidratt til økt mestringsfølelse. Medlemmer trakk særlig frem

klatreurer i Åssiden Aktivitetspark som de mest utfordrende aktivitetene. Samtidig var dette klatreopplegget nivåbasert slik at alle kunne kjenne mestring.

Vi hadde to overnattingsturer, en til Hemsedal og en til Rødtangen. De fleste medlemmene var svært takknemlige for disse turene, som de ellers ikke har økonomisk mulighet til. De fortalte om forsterket teamfølelse, mestring gjennom nye aktiviteter, stolthet og samhold.

Medlemmer var svært fornøyd med valg av turdestinasjoner. Dette er resultat av godt samarbeid i arbeidsgruppen bestående av medlemmer og prosjektleder. De var også godt fornøyd med kommunikasjon og markedsføring av prosjektet, med det at de ønsket enda mer presis informasjon i forbindelse med gjennomføringen av turene. Tilbakemelding viser at det var viktig med god og detaljert informasjon i flere kanaler i forbindelse med turene og at

informasjonen ble gjentatt flere ganger og i god tid. Det var viktig at det var forutsigbart i forhold til lengde på turen, varighet og innhold. De var godt fornøyd med utvalget av mat i forbindelse med turene, og lærte mer kreativ bruk av diverse matvarer i tursammenheng.

God og nøye planlegging må være på plass for at turene skal bli vellykket. Flere av medlemmene våre har lært at for å få en velfungerende tur, må alle samarbeide og ta ansvar i forhold til sine arbeidsoppgaver. Vi tar dette med oss som en viktig erfaring i planleggingen av våre fremtidige turer.

Tidsplan og begrunnelse for eventuelle avvik

Tidsplan for prosjektet har vært fra August 2017 til Juli 2019.

I løpet av prosjektperioden har 144 enkeltmedlemmer vært innom Fontenehuset. Av disse er det 77 medlemmer som har valgt å delta i prosjektet.

Deltaking er basert på frivillighet og i tråd med Fontenehuset Drammens retningslinjer.

Deltakelse i antall på hver tur varierer i forhold til medlemmenes dagsform den aktuelle turdagen. Vi ser at deltakelse på turene har økt ved slutten av prosjektperioden.

Det har vært gjennomført månedlige heldagsturer og daglig turer i nærmiljøet. I tillegg har vi arbeidet rundt planlegging og organisering av disse turene og med markedsføring og publisering i sosiale medier. For å sikre god rekruttering av medlemmer til Ferskingkurs i regi av DNT Drammen og omegn bestemte vi oss for å gjennomføre ferskingkursene våren 2018 og høsten 2018.

Avvik:

Stolpejakten 2017 og 2018 i Drammen ble avviklet av arrangør, Sturla. Istedenfor har vi deltatt i Bruløpet. Turen i Januar 2018 utgikk grunnet sykdom og ekstremt kaldt vær. Klimaet sommeren 2018 har gjort at turene har blitt lagt til steder der det er muligheter for bading. Det varme været har også resultert i at bær har tørket opp i skogen. Bærturen sensommer 2018 har derfor utgått og blitt erstattet av en vanlig skogstur.

Vi ser i etterkant at vi undervurderte utfordringen med å rekruttere deltakere til den nettbaserte undersøkelsen (SurveyMonkey). Dette har resultert i en lav svarprosent. Antall respondenter i undersøkelsen i forkant av prosjektet var 42 mens antall deltakere i undersøkelsen i etterkant av prosjektet var kun 27. Frivillighetsprinsippet i forhold til oppmøte på Fontenehuset (en av hovedpilarene i fontenehusmodellen), medlemmers helsetilstand samt at flere har gått videre i arbeid og utdanning har medført at det har vært krevende å sikre god nok svarprosent.

Rapportering om bruk av midler i prosjektet.

Se vedlagte regnskap.

Kapittel 3. Refleksjoner

Prosjektet har gitt oss mye glede ute i naturen. Vi har lært at tur er mer enn bare tur. Det har gitt oss opplevelser i fellesskap og vi har blitt kjent på en annen måte. Noen har fått oppleve å reise på turer for første gang. Mange har lært en del om motivasjon og mestring og fortalte at kroppen tåler mer enn de trodde, at det var godt å bli fysisk sliten. De opplevde videre at dette gav ro i hodet og mer overskudd. Vi har lært viktigheten av detaljrik og god informasjon og planlegging. Forutsigbarhet kan være viktig for å våge og delta. Vi har erfart at vi kan klare det sammen og at alle må hjelpe til. Det er viktig å støtte hverandre. Videre har vi opplevd å få det til selv om vi har utfordringer. Vår opplevelse av å strekke seg utenfor sin egen komfortsone, i trygge rammer, gjør at vi vokser. Flere av medlemmene våre har reflektert over at samhold, dyreliv, aktivitet i naturen, frisk luft og frihetsfølelse er gratis. Mange medlemmer mener at de har blitt tryggere på å være i naturen. Noen trekker også frem den gode samtalen. Vi reflekterer over at det synes å være en sammenheng mellom de som har hatt størst aktivitet i prosjektet og de som har kommet ut i arbeid eller studier. Et medlem sa etter turen til Hemsedal:

«Dette er den fineste opplevelsen jeg har hatt».

Vi ønsker å rette en stor takk til ExtraStiftelsen for tilskudd til vårt prosjekt «Friluftsliv og aktivitet, Fontenehuset Drammen». Vi vil også takke Skattkammeret, utlånsbiblioteket til Kirkens bymisjon for lån av utstyr.

Vedlegg: Regnskap

