Sluttrapport- Kollentrappa

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

NEFU ville skape et nasjonalt prosjekt for alle unge medlemmer (15-30 år) tilknyttet organisasjonen. Prosjektet var planlagt å gå over seks måneder, og endte med at deltakerne skulle delta på et arrangement som heter Kollentrappa. Målet under dette er å gå/løpe opp hoppbakken i Holmenkollen.

Mange med epilepsi har gjennom livet blitt frarådet til å drive idrett og/eller fysisk aktivitet. Deltar man ikke i fysisk aktivitet i skolegården eller på fritiden vil man gå glipp av en viktig sosialiseringsprosess, samt den fysiske utviklingen andre barn/unge får. Vi mener at ved å tilrettelegge, motivere og gjøre eventuelle negative erfaringer fra fysisk aktivitet om til nye positive erfaringer, kan vi vise vår målgruppe at fysisk aktivitet kan være givende, utfordrende og fylt med mestringsopplevelser.

Hovedmål:

- Skape engasjement og motivasjon til videre bevegelseslyst hos deltakerne.

Delmål:

- Øke det «normale» aktivitetsnivået til alle deltakerne
- Deltakerne skal kjenne på forbedringer i egen utførelse av aktivitetstilbudet, og på denne måten oppleve mestring.
- Sørge for at deltakerne lærer noe om fysisk aktivitet og de positive effektene som følger med.

Måloppnåelse

Vi nådde både hovedmål og delmål. Alle som deltok, kom seg opp til toppen av Holmenkolltårnet og opplevde mestring. Samtlige deltakere fikk også et økt aktivitetsnivå og kjente på forbedringer i utførelse av de aktivitetene de deltok på i forkant av Kollentrappa.

Gjennomføring

Norsk Epilepsiforbund har unge aktive frivillige i flere av lokallag. Mange av disse var svært interessert i å få delta på dette arrangementet. Derfor brukte vi dem også under store deler av planleggingsfasen. Vi ønsket å få med så mange som mulig, og det er disse personene som kjenner flest unge med epilepsi i sitt lokalmiljø. De samlet flere deltakere fra sitt miljø, og fikk ansvar for å planlegge aktiviteter for den gruppen de selv etablerte.
I disse gruppene var det fysisk aktivitet som skulle være i fokus. Det var viktig at gruppene selv fant ut hva de ønsket å ha av aktiviteter. Ved å legge til rette for dette var det større sjanse for at deltakerne var motivert for arrangementene. Vi fokuserte heller ikke på spesifikk trening mot arrangementet Kollentrappa. Dette er fordi det viktigste for oss var at deltakerne fikk positive assosiasjoner med fysisk aktivitet. Over hele landet hadde vi aktiviteter som bowling, curling, klatring, hundesledekjøring osv. og vi kunne se at deltakerne hadde det gøy i utøvelsen av aktivitetene.

Vi brukte også Facebook og vårt medlemsblad EpilepsiNytt for å annonsere dette prosjektet og vi fikk med noen ekstra deltakere vi ikke hadde kjennskap til fra før.

I slutten av mai dro alle gruppene til Kollentrappa i Oslo. Vi møtte den samlede deltakergruppen på Oslo S og dro samlet opp til Holmenkollen. Da vi kom opp, fikk deltakerne utdelt t-skjorter fra Norsk Epilepsiforbund og startnummer. Vi merket fort at selv om vi hadde etterspurt å ha relativt samlede starttider, så fikk vi ikke dette. Det var et sprik på 45 minutter fra første til siste deltaker. Dette gjorde det vanskelig å kjøre samlet oppvarming. Deltakerne fikk derfor ansvar for egen oppvarming. Vi la alt av eiendeler et sted og dette fungerte som et felles samlingspunkt både før og etter løpet.

Det var mange som var nervøse før de skulle begynne løpet fra bunnen av Holmekolltårnet. Da deltakerne begynte løpet overrasket det prosjektleder at selv om de hadde forskjellige starttider og løp i forskjellig tempo, så hjalp mange hverandre oppover. Etter en stund hadde alle deltakerne kommet seg til toppen. Samtlige deltakere opplevde mestring og det ble brukt 10 minutter ekstra på toppen for å ta bilder.

Etter deltakerne hadde kommet ned avholdt vi en middag for alle sammen. Her fikk deltakerne mulighet til å utveksle erfaringer og bli bedre kjent. På denne måten sikret vi oss at alle deltakerne ble kjent med hverandre og at dette ble et sosialt arrangement. Noen av deltakerne er til og med i kontakt i dag, grunnet møtet deres på arrangementet Kollentrappa.

Resultatvurdering

Dette var et vellykket prosjekt. Vi nådde både hovedmål og samtlige delmål og mange deltakere ga positiv feedback på prosjektet. Det er var 35 påmeldte til Kollentrappa, men vi fikk ca 10 avmeldinger i forkant av selve Kollentrappa. Dette var litt synd, men det er ikke ukjent for oss. Epilepsi kan være en uforutsigbar sykdom og dette gjorde at enkelte ikke kunne møte opp.

En faktor vi ikke hadde tenkt over var at Kollentrappa var på en torsdag. Dette gjorde mest sannsynlig at vi fikk færre deltakere enn hva vi ville gjort, dersom vi hadde lagt arrangementet på en lørdag. Dette fikk vi blant annet tilbakemelding om fra den unge frivillige i Alta. Det ble en for lang reise for kun en kveld. Dette vil tas til etterretning dersom vi skal lage et lignende prosjekt i fremtiden.

Oppsummering og videre planer

Dette prosjektet har vært en mulighet for unge med epilepsi og kjenne på de positive effektene man får av fysisk aktivitet. For mange av våre medlemmer er det normalt å være «en av de» som ikke driver med fysisk aktivitet. Dette var en mestringsopplevelse som de kunne dele med personer i sitt nettverk. Når deltakerne ser at fysisk aktivitet kan være givende vil de forhåpentligvis oppleve engasjement og motivasjon for videre bevegelseslyst. Dette har vært et vellykket prosjekt. For å sikre videreføring av prosjektet vil det bli lagt til rette for at samtlige deltakere kan drive aktiviteter gjennom lokallaget sitt. Det vil bli tilbudt et bredt spekter av tilrettelagte aktiviteter for alle gruppene.