Sluttrapport
Livsmestringskonferansen 2019



Sammendrag

Juvente arrangerte i samarbeid med Mental Helse Ungdom og Skeiv Ungdom en konferanse med 41 deltakere for å styrke det likemannsbaserte livsmestringsarbeidet i og gjennom organisasjonene. Dette var en unik mulighet for å få til et viktig arrangement for en sammensatt målgruppe, og å sikre forebyggende innsats gjennom ung-til-ung-arbeid overfor målgrupper og miljøer som kan være vanskelig tilgjengelig for andre. Deltakerne var utvalgte ressurspersoner i organisasjonene. Temaene var rus, seksuell identitet og psykisk helse. Konferansen fant sted 27.-29. september 2019 på Hotell 33 på Økern.

Innholdsfortegnelse

Innhold

Sammendrag 1

Innholdsfortegnelse 2

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet 2

Prosjektgjennomføring/ metode. 3

Planlegging 3

Etterarbeid: 3

Uforutsette hendelser: 4

Resultater og resultatvurdering. 5

Overordnede mål: 5

Arbeidsmål: 6

Oppsummering og videre planer. 7

Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Juvente har i flere år arbeidet med å styrke ungdoms motstandsdyktighet mot rusmidler ved å jobbe med ulike livsmestringsferdigheter. Flere andre organisasjoner jobber med lignende tilnærming på andre temaer, og for flere av disse er det betydelig overlapp mellom rusproblematikk og andre risikofaktorer. Dette gjør kombinasjonen av slike risikofaktorer til en betydelig helseutfordring, som både er alvorlig for dem det gjelder, og også svært utbredt. Dette gjelder ikke minst for seksuelle minoriteter og personer med psykiske helseutfordringer. Juvente har jobbet målrettet i en årrekke for å etablere et samarbeid med de to organisasjonene Skeiv Ungdom og Mental Helse Ungdom, og har endelig lykkes med å få på plass en plan for en felles konferanse med fokus på livsmestring.

Juvente mener at denne konferansen har vært svært viktig for å bidra til et økt fokus på rusmidler som risikofaktor, for å bidra til økt mestring og for å øke toleransen for å velge å ikke drikke i miljøene som deltakerne representerer. Denne konferansen var en unik mulighet for å drive målrettet forebygging inn mot to miljøer som ellers er svært vanskelige å nå. Bruk av ung-til-ung-metodikk vil også sikre at resultatene av konferansen vil nå ut til disse målgruppene på en effektiv måte

Deltakerne i prosjektet var utvalgte likepersoner i organisasjonene. Disse ble lært opp i ulike livsmestrings- og likemannstilnærminger for å drive kompetanseheving i sine respektive organisasjoners målgrupper. All undervisning skulle være basert på arbeidet og metoder de respektive organisasjonene allerede benytter slik at man sammen kunne videreutvikle og gi deltakerne et helhetlig perspektiv og en helhetlig kompetanse.

Prosjektgjennomføring/ metode.

Planlegging

Selv om Juvente sto som hovedarrangør var det et bevisst mål for oss at dette skulle bli et samarbeidsarrangement hvor alle tre organisasjonene sto samlet om et felles mål. For å få til et reelt samarbeid med like bidrag lagde vi tidlig en god møte -og kommunikasjonsstruktur for alle fasene av prosjektet.

Alt arbeidet med å planlegge konferansen ble gjort av alle tre samarbeidsorganisasjonene. Det ble gjennomført 12 møter i prosjektgruppa som fordelte seg på ni møter i forkant og tre i etterkant. I tillegg var det satt av en egen dag hvor ungdommer fra alle de tre organisasjonene deltok, hvor man jobbet med innholdet for konferansen. Ungdommene hadde innspill på ønskede temaer, hvordan selve konferansen skulle gjennomføres og hva de ikke ønsket at skulle være en del av konferansen. Det ble i tillegg sendt ut spørreskjemaer til medlemmer av organisasjonene, som var de samme som på innspillsmøtet for å sikre at vi traff målgruppens behov og ønsker.

Gjennomføring:

Konferansen ble gjennomført 27-29 september på Hotell 33 i Oslo.

Fredag:

Alle deltakerne ankom på fredag. Det var oppmøte på Oslo S og fellesreise opp til hotellet. Der var det felles middag og felles sesjon med innlegg fra Helsebror om temaet: grenser. Deltagerne fikk utdelt et handlenett med informasjon fra alle organisasjonene, program og andre nyttige dokumenter.

Kvelden ble avsluttet med diverse sosiale aktiviteter og mingling for å sørge for at folk ble bedre kjent på tvers av organisasjonene.

Lørdag:

Etter frokosten var det klart for parallellsesjoner med temaer innenfor rus og forebygging, psykisk helse og skeiv tematikk. Det var til sammen 6 foredragsholdere som snakket om ulike temaer, alle deltakerne fikk mulighet til å delta på alle sesjonene. Siden programmet var ganske tett, så hadde prosjektgruppa satt sammen en trivselsgruppe som gikk rundt og sjekket at alle hadde de greit underveis. Alle sesjonene hadde som mål å våre deltagende slik at våre medlemmer kunne få reflektere og diskutere i felleskap, rundt disse temaene og ulike problemstillinger. Etter middagen på lørdagen, avsluttet programmet med stand up som tok opp noe av tematikken som hadde vært tidligere på dagen og et felles show for alle deltakerne.

Søndag:

På søndagen så var det satt av tid til fellessesjon for alle deltakerne som tok for seg skeiv tematikk, samt tid til evaluering, før vi avsluttet med en felles lunsj for alle deltakerne.

Etterarbeid:

Etter konferansens slutt gikk vi gjennom evalueringene fra konferansen. Det ble gjennomført tre

evalueringsmøter for å sikre at innholdet fra konferansen ble godt implementert i samarbeidsorganisasjonene, samt at vi fikk sikret godt læringsutbytte fra arrangementet.

Evalueringen viste at alt i alt var deltagerne svært fornøyde og hadde fått mye utbytte av programmet. De største forbedringspunktene var at flere ønsket mer aktivitet om kvelden og at man kunne hatt mer aktive workshops i noen av sesjonene. Det folk var mest fornøyde med var bredden i temaene og at de hadde fått konkrete verktøy de kunne bruke i egen organisasjon.

Uforutsette hendelser:

VI måtte bytte konferansested to ganger i løpet av planleggingsprosessen, det var flere faktorer som spilte inn her, som utforming og tilgjengelighet, holdninger til deler av målgruppen og andre utfordringer.

Konferansen ble til slutt gjennomført på Hotell 33 på Økern. Vi hadde sett på flere alternativer for overnatting og prøvd oss på to andre steder, men begge disse falt gjennom. Opprinnelig planlagt konferansested måtte droppes på grunn av lite fleksibilitet i forhold til romfordeling, da det var begrenset kapasitet på stedet, i tillegg til begrenset mulighet for tilrettelegging for deltakere med fysiske funksjonsnedsettelser. Arrangementet ble deretter flyttet til et annet kurssted, men når vi dobbeltsjekket programmet med dem relativt kort tid før arrangementet ble det tydelig at livssynsforankringen for stedet ville gjøre det vanskelig å gjennomføre deler av programmet. Skeiv Ungdom mente at dette ikke var forenlig med gjennomføring av arrangementet, og dermed måtte konferansen flyttes igjen.

Kostnadene for overnatting ble relativt høye for Lifeskills sett i forhold til andre arrangementer Juvente pleier å ha. Hotell er ikke vanlig standard for Juventearrangementer, men det ble etter samråd med de andre samarbeidsorganisasjonene og spesielt for Mental Helse Ungdom sin del, viktig med fasiliteter som var tilpasset flere behov i målgruppen. Det var viktig å kunne å blant annet kunne ha enkeltrom for deltakerne, universell utforming, slik at det var lett framkommelig for rullestolbrukere, det var behov for å ha ledsager rom som, og mulighet for deltakerne å kunne trekke seg tilbake hvis det ble for mye i løpet av dagen. Dette var viktige faktorer for å kunne gi deltakerne et tilbud som var tilpasset deres behov slik at de både kunne delta og gjennomføre konferansen på en tilfredsstillende måte for alle parter. For å sikre at en konferanse kunne gjennomføres med en målgruppe med relativt vidt spekter av tilretteleggingsbehov var hotell/ konferansesenter eneste aktuelle mulighet.

Samarbeid:

Juvente er en organisasjon som har stort fokus på samarbeid. Det var vært dialog og samarbeid mellom disse organisasjonene før, men med dette prosjektet, så ønsket vi å jobbe på en litt annen måte enn før. Vi ønsket å se hvordan vi kunne bruke organisasjonens kompetanse for å bedre hverandre og våre medlemmer, samtidig som man fikk forsterket relasjonene mellom de tre organisasjonene, både på sentral og lokalt nivå. Slik, at deltakere kunne finne ressurser i hverandre, og samtidig få mer kompetanse på ulike, men ofte sammenfallende problemstillinger.

Prosjektet var et samarbeid mellom Juvente, Mental Helse Ungdom og Skeiv Ungdom. Alle tre organisasjonene var med å planlegge prosjektet fra starten av. Samarbeidet gikk ut på både innspill til innhold, gjennomføring og deltakelse på konferansen.

Det var viktig for alle tre organisasjoner at både medlemmer og prosjektgruppa hadde gode arenaer for å bidra og komme med innspill.

Det var relativt store forskjeller i arbeidsform og kapasitet mellom organisasjonene gjennom prosjektet, i tillegg til ulike forventninger og implisitte rutiner. Dette førte til en større administrativ belastning på Juvente enn forutsatt, og det er nedlagt betydelige ressurser utover opprinnelig plan for å sikre god gjennomføring av arrangementet.

Resultater og resultatvurdering.

Under kommer en beskrivelse av målene vi beskrev i søknaden og hvordan prosjektet, bestående av konferansen og etterarbeidet svarte til de forskjellige målene.

Overordnede mål:

1. *Deltagerne skal få økt kunnskap om temaene forebygging og rusmidler, seksualitet og kjønn, samt mental helse for ungdom, og skal klare å se sammenhenger mellom ulike risikofaktorer, beskyttelsesfaktorer, tiltak og tilnærminger for å sikre gode oppvekstsvilkår.*

   Deltagerne fikk et variert program satt sammen av alle tre organisasjoner. Workshopene i løpet av helgen var:
   - Sammensatt diskriminering og inkluderende språk: Hvordan ser det ut i praksis
   - Juventes Kolon Opplegg
   - Skei Verden – målgruppe utfordringer og muligheter
   - Psykisk helse og psykisk smerte – hva er det og hvordan håndtere det?
   - Trans i 2019 og samtale om transrettigheter
   - UngArena

   Plenumsforedragene var:
   - Per Arthur Andersen (Helsebror) om grenser
   - Seksualundervisning med Skeiv Ungdom
   - Show med dragkollektivet

2. *Deltagerne skal gjennom arbeidet på konferansen utvikle en verktøykasse med praktiske tiltak som kan iverksettes lokalt, både i egne organisasjoner og på andre arenaer, basert på ung-til-ung som metodikk.*
   Deltagerne fikk først og fremst en verktøykasse til bruk i egen organisasjon som kan brukes til å videreutvikle egne tiltak. Med mer opplæring og oppfølging i egen organisasjon, samt videre samarbeid, vil det blir lettere å bruke kunnskapen på andre arenaer hvor man ikke kjenner målgruppen like godt. Deltagerne fikk like fullt en god forståelse for ung-til-ung metodikk og hvordan den kan legges til grunn som prinsipp i mange av våre aktiviteter.

3. *Deltakerne skal gjennom prosessen få økt kompetanse om tilrettelegging for livsmestring, for både tillitsvalgte og medlemmer i samtlige organisasjoner.*
   Gjennom helgen fikk deltagerne mange verktøy som kan brukes i forskjellige situasjoner og til forskjellige formål. Til syvende og sist handlet det om å kjenne til og være trygg på egne grenser. Hvor kan man pushe seg, hvor kan man ikke. Når skal man være prinsippfast og hvordan skal man kunne si nei. Eller ja, for den sakens skyld. Dette bygger vi også videre på i

årets konferanse med temaet «trygg identitet».

4. *Under konferansen skal vi tilrettelegge for å skape kontakter og samarbeid på tvers av ulike organisasjoner både lokalt, regionalt og nasjonalt.*
   Vi hadde deltagere fra Harstad i nord til Kristiansand i sør og hele bredden. At det var relativt jevnt antall deltagere fra hver organisasjon bidro også til at mange fikk nye venner denne helgen. Det var gjennom workshopene lagt til rette for gruppearbeid både innad i egen organisasjon og på tvers. Dette var også spesifisert i planleggingen av øktene til konferansen for å sikre dette resultatet.

Arbeidsmål:

1. *Gjennomføring av konferansen (med gode prosesser og høy kompetanse i formidlingen).*
   Konferansen ble gjennomført i henhold til plan med en god miks av opplegg gjennomført av egne ressurspersoner og innleide foredragsholdere.

2. *45 deltakere.*
   Totalt ble det 41 deltakere. Det ble noe frafall vi ikke kunne kontrollere rett før konferansen.

3. *Digital spredning av enkelte foredrag på samtlige samarbeidsorganisasjoners digitale kommunikasjonsflater.*
   Alle foredrag og workshops ble filmet men har pr dags dato ikke blitt lagt ut. Noen klipp er planlagt brukt i revidering av e-læringen til Juventes prosjekt Kolon. Utover dette er filmene delt med de andre organisasjonene og kan brukes etter den enkelte foredragsholders retningslinjer.

4. *Oppfølging av tematikken på Juventes LaOssSnakkeOm nettside, podkast og wiki (pågående og tidligere Dam-prosjekter).*
   Det ble laget en Podkast-episode på konferansen som er ferdig og lagt ut. I tillegg er noen av artiklene på La Oss Snakke om oppdatert basert på kunnskap fra konferansen.

5. *Gode evalueringsresultater fra medlemmene (operasjonaliseres ved utforming av spørreskjemaer).*
   Behovene i organisasjonene var svært ulike, og det var derfor stor spredning mellom de ulike temaene og foredragene i forhold til deltakernes opplevelse av relevans. Dette viste seg i at evalueringens spørsmål om hvilke av parallell-foredragene man hadde mest utbytte av, så var deltakerne relativt jevnt fordelt. Foredragene knyttet til psykisk helse og kjønnsidentitet var likevel det som gav flest utbytte, men det gjenspeiler også noe av deltakerfordelingen mellom arrangør-organisasjonene. Foredraget om diskriminering delte deltakerne i størst grad, og var dermed det mest kontroversielle innholdet. Fellesforedragene fikk gode tilbakemeldinger, både det som gjaldt grenser og det som var knyttet til seksualundervisning. De varierende behovene første til noen delte opplevelser om de sosiale aktivitetene, hvor noen ønsket friere rammer og noen ønsket mer organisering.

   Konferansen som helhet fikk et snitt på nesten 5 i deltakerevalueringen (på seksdelt-skala),

noe vi er meget godt fornøyd med, spesielt med tanke på en svært heterogen deltakergruppe.

6. *Opplevd effekt på livsmestringsarbeidet i deltakerorganisasjonene.*
   For Juventes vedkommende har Lifeskillskonferansen hatt stor effekt på livsmestringsarbeidet. Konferansen følges opp med ny livsmestringskonferanse rettet mot elever og lærere i løpet av 2020 (opprinnelig planlagt til 24.-26. april), og både konferansen og det generelle livsmestringsarbeidet er lagt inn i vår prosjektportefølje fra Helsedirektoratet for 2020. Livsmestring har fått betydelig mer fokus i Juventes generelle arbeid, og preger våre prioriteringer i etterkant av konferansen, fra lokallagsaktivitet til prosjektutvikling. For samarbeidsorganisasjonene har vi tydelige ønsker om fortsatt samarbeid om lignende arrangementer i fremtiden. I evalueringsmøtene i etterkant av konferansen ble det gjort klart at den ble opplevd som verdifull, og at kunnskapen ble tatt med i arbeidet med aktivitet i lokallagene og sentralleddene.

Oppsummering og videre planer.

Selv om Juvente har mye erfaring med arrangementer, var en slik konferanse en ny erfaring for oss. Selv om det er mye praktisk tilrettelegging fra arrangementsstedet er det også en annen type informasjonsflyt og andre avklaringer i forkant enn det er for for eksempel skoler eller leirsteder. Dette har gitt oss kompetanse på mer profesjonaliserte arrangementer, og det vil gi Juvente mulighet til å gjennomføre også slike arrangementer i framtiden. Juvente planlegger en livsmestringskonferanse for elever og lærere basert på samme mal allerede i løpet av våren 2020.

Erfaring med å trekke inn andre målgrupper i et arrangement har også gitt oss innsikt i andre behov for tilrettelegging og tilpasning enn det vi normalt forholder oss til. Det har vært verdifullt for oss å se hvordan slike utfordringer kan løses, og har gitt oss økt kompetanse på å sikre god gjennomføring og se hvilke mekanismer som sikrer god og inkluderende gjennomføring, også av mer ordinære arrangementer.

Vi kommer til å arrangere en ny konferanse i 2020. Denne skulle egentlig vært arrangert i april, men på grunn av Covid-19 blir den utsatt. Den nye konferansen rettes mot elever og voksne lærere/ressurspersoner i skolene som skal jobbe med livsmestring. Konferansen har overordnet tema «Trygg identitet» med undertemaene; Trygg i meg selv, trygg i følelser og relasjoner og trygg i valgene jeg tar. Vi samarbeider fortsatt med Skeiv Ungdom og Mental Helse Ungdom, men deres bidrag på konferansen i 2020 vil først og fremst være faglig.

Lifeskillskonferansen 2019 ga oss kjempegod og viktig erfaring i å arrangere denne typen konferanser og gjør at vi allerede nå i 2020 oppgraderer konferansen med flere deltagere, innledere og flere parallelle løp.

Vedlegg og annet:

- Program ligger vedlagt

- Podkastepisode: https://open.spotify.com/episode/6do3j0sbveL6E1UpXsGycM?si=mD0IhsanQWakxRh4DXsXsA