

SOLGÅRDEN-UNA AVENTURA

Kultur- og helsereise for mennesker med utviklingshemming



Rehabilitering
Prosjekt nr. 2010/3/0362
Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Forord

Solgården-Una Aventura blei gjennomført! Hurra! Og det nesten til punkt og prikke slik det var planlagt. Prosjektet har vart i 2 år, i alle fall offisielt. Imidlertid har det vært mange runder før vi engang tenkte vi skulle søke om midler. Det ukjente, utrygge og spennende trigget oss imidlertid så sterkt at det til slutt ikke var noen vei utenom. Vi måtte prøve.

Begrepet Kultur-og Helse har nå kommet for fullt. Vi har holdt på med dette lenge og har forstått betydningen av musikk, drama, sanseopplevelser og fysisk aktivitet som helsebringende tiltak.

Hvor stort dette prosjektet, denne reisen har vært, det skjønner vi nå i etterkant. Det går nesten ikke en dag uten noen av våre deltakere ønsker å dele sine opplevelser, snart ett år etterpå.

Sammendrag

Bakgrunnen for prosjektet er å gi utviklingshemmede mulighet til å oppleve nye kulturer, behandling og fysisk aktivitet i trygge omgivelser.

Overordnet mål er å se om kultur- og helsereise fører til økt livskvalitet og kan brukes som virkemiddel for målgruppen. I tillegg ønsker en å se på tilleggseffekter som mindre fysiske smerter, økt kunnskap om behandlingsmetoder, økt trivsel med bruk av dans, musikk og teater og til slutt presentere våre kulturaktiviteter for andre.

Prosjektet ble gjennomført i flere faser. Den innledende fasen bestod av informasjon, påmeldinger og rekruttering av personale. Det ble gjennomført flere kulturaktiviteter for både å motivere samt gi kunnskap om reisemålet. Ikke minst var det viktig å bli skikkelig inspirert før hoveddelen ble gjennomført. Her var samarbeid med Høgskolen i Nord Trøndelag og Levanger videregående skole (helsefagarbeiderutdanningen) viktig, og bidro sterkt i kulturarrangementene med egne sideprosjekt.

Prosjektets hoveddel var turen til Solgården i perioden 06.-20.03.2012 og inneholdt blant annet:

Flere konserter daglig med vår eget Totom band, bl.a. til kulturinstitusjoner, skoler og på Solgården. Fysisk aktivitet i Sansehage, aktivitetsanlegg, varmebasseng og tilrettelagte turstier. Kulturopplevelser tilrettelagt sammen med Solgården. Her nevnes byvandring, Safari, teater og konserter. Høydepunktet under turen var 2 dagers teaterworkshop med lokal instruktør og visning av pantomimeforestilling for publikum. Med unntak av behandling på fysioterapiavdeling ble de fleste aktiviteter gjennomført.

Vernepleierstudent fra HiNT har levert Bacheloroppgave med intervju av deltakere og ansatte. Besvarelsene viser at disse er fornøyde med gjennomførelsen og gjerne kan tenke seg å delta på lignende i framtiden. Samarbeid med utdanningsinstitusjoner og flere presseoppslag kan være positivt for rekruttering av fagpersonale. Alle ansatte deltakere har hatt mulighet for tilbakemelding gjennom spørreskjema.

Det er pr. nå ikke planer om flere lignende tiltak. Imidlertid er kultur som helsefrembringende tiltak viktig i Levanger kommune.



SOLGÅRDEN-UNA AVENTURA

Innhold

1. Bakgrunn og målsetting
2. Gjennomføring
3. Resultater og vurderinger
4. Oppsummering

1. Bakgrunn og målsettinger og målgruppe

Bakgrunn

Norsk Forbund for utviklingshemmede, NFU, har som formål å gjøre hverdagen lettere for mennesker med utviklingshemming og deres familier.

Med bakgrunn i dette ønsker NFU Levanger/ Verdal å bidra til at mennesker med utviklingshemming gis muligheter til opplevelser av ulike karakterer. For mange mennesker med utviklingshemming byr reiser på både praktiske og økonomiske problemer.

NFU Levanger/Verdal ønsker å legge til rette for at også mennesker med utviklingshemming kan oppleve andre kulturer, oppleve "sommer og sol" og motta behandling i trygge omgivelser sammen med personer de kjenner fra før, og sammen med hjelpere som kjenner den enkelte.

Staupshaugen Verksted har som mål og være et spennende og variert arbeids- og aktivitetstilbud for voksne mennesker med bistandsbehov. I tillegg til produksjonsrettede aktiviteter prioriteres her friluft, musikk, drama og sanseopplevelser.

Staupshaugen Verksted er interessert i å være med å realisere et slikt prosjekt, hvor ansatte ved Staupshaugen verksted er den primære målgruppen. Dersom det ligger til rette for det, kan det vurderes om andre også kan inviteres med i prosjektet. Det forutsettes at arbeidsledere fra Staupshaugen og de som yter bistand i deltakernes heimer deltar på reisen. Dette for å skape nødvendig trygghet og stabilitet for deltakerne. NFU Levanger /Verdal forutsetter at arbeidsledere og andre støttepersoner både før og under turen tilføres nødvendig kompetanse for å bistå deltakerne, både knyttet til behandling og aktiviteter.

Overordna mål

God helse er en viktig del av god livskvalitet. Mennesker med utviklingshemming er ofte inaktive på grunn av nedsatt fysisk funksjonsevne. Dette kan føre til vektøkning, økt belastning på ledd og rygg og generelt økte smerter. Gjennom fysisk aktivitet, fysioterapibehandling, smertebehandling og varme kan livskvaliteten økes.

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT 2009) viser en sammenheng mellom kultur og helse. De som engasjerer seg i kulturlivet på en eller annen måte føler at de har bedre helse fordi det er sosialt og kontaktskapende og fører til aktivitet. Dette har vi erfart med utviklingshemmede i Levanger og Verdal ved utstrakt bruk av musikk, dans og teater.

Prosjektets overordnede målsetting har vært å se om kultur- og helsereiser kan føre til økt livskvalitet og kan brukes som virkemiddel for målgruppen. Lignende prosjekt benyttes idag overfor eldre samt langtidssykemeldte i Levanger. Kultur- og helsereisen kan sees i denne sammenheng dersom det inngås avtaler med ferie- og helsesenter i fremtiden.

Ulike prosjektmål

- Mindre fysiske smerter
- Økt bevegelse og mindre kontrakturer
- Kunnskap om behandlingsmetoder i personalgruppen
- Økt trivsel med bruk av dans, musikk og teater
- Presentere kulturaktiviteter på Solgården, Dagsenter og i nærmiljøet til Solgården.

Tilleggseffekter

En kultur- og helsereise vil utvilsomt gi flere effekter som vi i denne omgang ikke måler. NFU og deltakere i prosjektet (prosjektleder/prosjektgruppe/samarbeidsgrupper) kan få bedre kunnskap om hverandre, noe som kan utnyttes i andre sammenhenger.

Den demografiske utviklingen viser at langt flere eldre, demente og også unge funksjonshemmede trenger praktisk bistand de nærmeste årene. Dette øker behovet for fagfolk innenfor hele helsefeltet. Prosjekter som både faglig og sosialt er vellykkede kan være omdømmestyrkende og være positivt for rekrutteringen av helsefagarbeidere.

Målgruppe og deltakere

- Voksne mennesker med utviklingshemming i Levanger
- Totom, Rockegruppe i Levanger: Rockegruppa består av voksne utviklingshemmede med bred erfaring fra kulturformidling gjennom Levanger musikk- og kulturskole.
Totom består av 5 utviklingshemmede og 2 ledere.
- Ansatte: Ansatte er nødvendig for praktisk gjennomføring og yte bistand under oppholdet. I tillegg vil ansatte få tilbud om kurs om behandlingsmetoder. Ca. 30 personer vil delta.
- Levanger videregående skole (Lev.vgs): Levanger kommune og Lev. vgs har inngått partnerskapsavtale om praksisplasser.
- Studenter HiNT/Vernepleierutdanningen.
- Studenter HiNT musikkseksjonen.

2. Gjennomføring

Vi startet forsiktig opp i februar 2011 med *En smak av Spania*. Der ble våre planer presentert for aktuelle deltakere med spansk mat, musikk og bilder.



Viva Espanà

I april fulgte vi opp med arrangementet *Viva Espana*, og da begynte det virkelig å svinge. Studenter fra musikkseksjonen ved HiNT (høgskolen i Nord Trøndelag) var ansvarlige for store deler av kulturinnslagene i samarbeid med ansatte. En hel dag med teater, musikk, dans, mat og innlæring av spanske glosser. Elever fra Levanger videregående skole

(helsefagarbeiderutdanningen) stod for deler av underholdningen, dette som en del av et tett samarbeid med Levanger kommune som praksisfelt. I forlengelsen av dette, en lignende arrangement i oktober med innleid salsaband, noe som førte til at det kokte i lokalet.

Foruten disse kulturarrangementene har det vært viktig å ha god kommunikasjon med pårørende, verger, ansatte og tillitsvalgte. Det ble derfor gjennomført flere informasjonsmøter og planleggingsmøter i forkant av Una-Aventura.

Solgården 06.03.-20.03.12

I forarbeidet til prosjektet ble flere reisemål vurdert og vi ønsket å finne en balanse mellom utfordringer og trygghet. Utfordringene er mange og tryggheten ønsker vi å oppnå ved å bruke et ferie- og helsesenter som har bred erfaring med målgruppen og der infrastrukturen er på plass ved ankomst. Solgården arrangerer både reise og opphold og alle deltakere kunne konsentrere seg om innholdet i turen.



Reisen startet grytidlig, mørkt og kaldt fra Levanger. Med buss gikk ferden til Værnes lufthavn hvor vi helt uten problemer fikk en utmerket flytur til Alicante.

Gjennom tidligere observasjonsbesøk og seinere kontakt med Solgården var det lagt opp til et omfattende program.

Av programmet kan følgende nevnes:

- Kultur- og reise opplevelser til Villajoyosa, Altea, Guadalest og andre nærliggende områder
- Institusjonsbesøk til senter for funksjonshemmede
- Safari
- Konserter på skole, institusjon og Kultursenter
- Strandaktiviteter og shopping
- Fysisk aktivitet i friluftsløyper og fritids- og sansepark
- Konserter, danseforestillinger og konkurranser på Solgården.
- Workshop i pantomimeteater



Det var viktig å finne en balanse mellom fritid og aktiviteter. Vi så ganske raskt at programmet for turen var ambisiøst og i overkant heftig. Derfor ble deler av programmet noe endret med større deler av «frie» aktiviteter der det var mulig å improvisere og eventuelt delta frivillig på det som skjedde. Ganske mange ble også syke; forkjølelse, halsbetennelse, feber og mageproblemer gjorde at mange fikk seg en ufrivillig kortere pause.

Viktige hendelser

Totom

Av programmet ønsker vi å dvele litt ved noen høydepunkt.

Totom, vårt eget og medbrakte rockeband var sammen med sine ledere fra musikk- og kulturskolen i aktivitet hele første uka. Det ble gjennomført konserter på institusjoner, Den norske skole, Kultursenter og ikke minst flere ganger daglig på Solgården. Det var viktig for oss ikke bare å motta, men også formidle noe av det vi er gode på. Det kan trygt sies at det kokte blant publikum ved flere anledninger.



Over: Konsert på Solgården
Høyre og under: Kultursenteret i Alcoy



Pantomimeteater

Vi fikk tidlig i prosjektet kontakt med Kultursenteret i Alcoy og leder Paco. Vårt besøk der var et virkelig høydepunkt med teater, konsert og utstilling. Foreldre og pårørende hadde laget mat i flere uker, og det ble en skikkelig avslutning av dagen med masse mat, drikke og dans.

Paco gjennomførte hele første helga etterpå en workshop sammen med oss på der målet var å sette opp en kveldforestilling på Solgården. Det ble to harde, inspirerende og morsomme dager med en herlig forestilling for alle gjester på senteret. Kontakt er opprettet med kultursenteret, og målet er å videreføre dette i en eller annen form.



Fysisk aktivitet

Hver dag ble mer eller mindre brukt til fysisk aktivitet. Både Fritidspark, Sansehage, turstier og varmebasseng ble flittig benyttet. De sprekeste tok gjerne turen til noen av de flotte fjellområdene. På grunn av kapasitetsproblemer ble fysisk aktivitet i liten grad benyttet. Kun en av deltakerne fikk gjennomført opplegg med fysioterapeut.

3. Resultater og vurderinger

I etterkant har følgende blitt gjort for å gjøre turen kjent, samt vurdere resultatet:

- Informasjonsmøte for deltagere og pårørende
- Spørreundersøkelse ansatte
- Bacheloroppgave i Vernepleie
- Informasjon til ledere, politikere og aktuelle komiteer i kommunen
- Evaluerings- og avslutningsmøte for ansatte

I tillegg er det ønskelig å informere NFU sitt lokallag i medlemsmøte for å formidle prosjektets erfaringer. Dette er ikke gjort p.t.

Tilbakemeldingene fra deltakere og pårørende er positive, prosjektleder har ikke fått noen negative tilbakemeldinger og det er ytre ønske om flere lignende prosjekt.

Ansatte har i et enkelt spørreskjema blitt stilt totalt 12 spørsmål vedrørende planlegging og gjennomføring. I tillegg har ansatte i grupper evaluert selve turen. Besvarelsene er positive, men også klare på svakhetene. Her kan nevnes:

- Bemanning, sårbar ved sykdom
- Noe lange vakter
- For tett og ambisiøst program, som derfor ble justert underveis.
- Deltakere med store bistandsbehov fikk mye oppmerksomhet, noe som førte til at andre fikk dertil mindre.
- Informasjon om deltakere kan aldri bli god nok
- Kulturdelen var meget god, men det ble for lite behandling på fysikalsk avdeling

Av positive tilbakemeldinger nevnes:

- Et nesten prikkfritt gjennomført opplegg
- Deltakere som trivdes og ønsket om nye prosjekt lever i beste velgående.
- God turnus, det ble nok fritid.
- Man ble kjent med nye kollegaer
- God omdømmebygging, bra for rekruttering

4. Avslutning

Una Aventura, Kultur-og helsereise ble gjennomført slik vi hadde håpet, ønsket og planlagt. Når så mange personer med så vidt forskjellige behov er sammen må det nødvendigvis bli justeringer underveis.

Hele prosjektet ble noe mere enn en reise til Spania. Vi fikk en uforglemmelig tur, men i tillegg totalt to år med mange aktiviteter, flotte samarbeidsprosjekt og sterke ønsker for framtiden.

Prosjektet er avsluttet, vi har ikke planer om direkte oppfølging.

Kultur og helse er viktig, derfor skal vi fortsette med det i en eller annen form.

Levanger 14.01.13

Kjell Hugo Dybwik, prosjektleder

