



Norsk Forbund for
Utviklingshemmede



"Lettere når jeg er aktiv"

**- betydningen kosthold og fysisk aktivitet i dagliglivet har
for god helse og livskvalitet hos mennesker med
utviklingshemming**

Evalueringsrapport 2008



Marit Haugenes
Prosjektmedarbeider, HINT

Innledning

Den 22. november 2007 ble prosjektet "Lettere når jeg er aktiv" tildelt kr. 751 000 i Extramidler fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering for 2008. Prosjektet kunne dermed starte sitt arbeid i NFU Nord-Trøndelag, ved vernepleierutdanningen ved HINT, og i de tre kommunene Verdal, Inderøy og Namsos. Tildelingen av midler fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering var et resultat av et grunnlagsarbeid og en søkeprosess som startet i 2005 med et initiativ fra enkeltmedlemmer i NFU. Inn i denne søkeprosessen ligger arbeidet med en prosjektbeskrivelse. Prosessen fram til prosjektstart har vært lang, men samtidig har denne prosessen gitt oss mulighet til en grundig bearbeiding av grunnlaget for prosjektet.

Prosjektbeskrivelsen har vært utgangspunkt for oppstart av prosjektet, organisering av arbeidet og aktiviteten underveis i hele perioden. Det har imidlertid vært foretatt noen korrigeringer av prosjektbeskrivelsen. Disse korrigeringene kommer fram i kapittelet Prosjektets fase 1.

Grunnlaget for denne evalueringsrapporten er skriftlige og muntlige rapporter og evalueringer av de ulike aktivitetene i den enkelte kommune. Disse evalueringene er i hovedsak gjort av de ansvarlige for aktivitetene. Videre har jeg deltatt i et møte i hver av de kommunale prosjektgruppene, hvor status i prosjektet er gjennomgått. Disse møtene ble avholdt i november / desember 2008. Jeg har deltatt på et møte med alle prosjektdeltakerne og pårørende i en kommune, og jeg har snakket med deltakerne av en aktivitet i en annen kommune. Erfaringer med prosjektet og aktiviteten var tema i disse samtalene. Det er mine oppsummeringer fra de aktuelle møtene og samtalene som er grunnlag for mine evalueringer i neste omgang. Jeg har deltatt i enkelte aktiviteter, og bruker egne erfaringer fra disse aktivitetene i evalueringen. Prosjektansvarlige i kommunene og undertegnede som prosjektleder har gjennomført fire samarbeidsmøter der koordinering og idéutveksling har vært tema, sammen med løpende evaluering av aktiviteten generelt i prosjektet. Referatene fra disse møtene er en del av grunnlaget for denne evalueringsrapporten. Styringsgruppen for prosjektet hadde tre møter i 2008. Referatene fra styringsgruppemøtene har også vært grunnlag for evalueringen. Med utgangspunkt i dette materialet har undertegnede foretatt evalueringen.

Rapporten er organisert med utgangspunkt i Plan for prosjektet, vedlegg 1, med to hovedkapitler, Prosjektets fase 1 og Prosjektets fase 2. Hvert av kapitlene inneholder underkapitler inndelt etter prosjektets organisering. I tillegg har rapporten et oppsummerende kapittel. I oppsummeringen evalueres arbeidet samlet i forhold til målsettingene for prosjektet, og utfordringene i det videre arbeidet konkretiseres.

Prosjektets fase 1

Prosjektets fase 1 hadde en varighet fra 01.01.08 til 30.04.08. Gjennomføring av denne fasen er beskrevet i "*Framdriftsrapport 15.05.08*". Planleggingsfasen var i utgangspunktet tenkt å ha en varighet på seks måneder. Den ble kortet inn til fire måneder i sluttfasen av arbeidet med prosjektsøknaden. Begrunnelsen for innkorting var å vektlegge gjennomføringsfasen og prioritere tid til denne. Den relativt korte planleggingsfasen gav oss utfordringer i forhold til å få alle ledd i prosjektet på plass for å kunne gjennomføre alle deler av arbeidet. En kunne ønsket lengre tid til planlegging underveis i arbeidet. Sett i ettertid bidro imidlertid den korte planleggingsfasen og plasseringen av denne, til at fase 2, gjennomføring kom godt i gang i 2008. Hvis planleggingsfasen, som først planlagt, hadde hatt lengre varighet kan en tenke seg at oppstart av gjennomføringsfasen hadde trukket ut i tid høsten 2008, og at deler av gjennomføringen hadde blitt flyttet til 2009. Slik har nok fase 1 bidratt til at prosjektet nå ved årsskiftet er godt i gang med gjennomføringsfasen i alle ledd av prosjektet.

NFU har hatt alt ansvar for økonomi, både budsjett og regnskap. Dette har vært en svært god løsning for prosjektet. Uten NFUs kompetanse på dette feltet hadde det vært nødvendig å bruke vesentlig mer ressurser av prosjektets rammer.

Den delen av prosjektet som ble minst gjennomarbeidet i planleggingsfasen var kunnskapsutviklingsdelen i prosjektet. Denne delen kan ikke sies å være godt etablert i alle ledd i organisasjonen. Dette er prosjektleders ansvar, og må tas til etterretning og forbedres i det videre arbeidet. Her vil det i første rekke handle om å tilføre kompetanse innenfor aksjonsforskning, men også rammer og rutiner som gjør det mulig å følge opp enkeltaktiviteter i de tre kommunene med hensyn til datainnsamling.

I den planlagte organiseringen av prosjektet, vedlegg 2, var de kommunale gruppene betegnet som referansegrupper. En så tidlig i planleggingen at disse gruppene måtte få en mer sentral posisjon. Gruppene endret derfor status til å bli prosjektgrupper. De tre prosjektgruppene har en rolle i den enkelte kommune som innebærer koordinering, planlegging, gjennomføring og evaluering av aktivitetene. Det er således de kommunale prosjektgruppene som lokalt driver prosjektet framover. Et slikt koordinerende og utøvende ledd lokalt har vist seg nødvendig så langt i arbeidet. Dette har betydning for prosjektets forankring innad i den enkelte kommune, og det har betydning for kunnskapsutviklingen knyttet til den enkelte deltaker. Endringen i

organiseringen har således vist seg å være fornuftig og har resultert i en organisering som fungerer i den enkelte kommune og for prosjektet som helhet.

Prosjektleder fra HINT deltok på Helse og Rehabiliterings prosjektkonferanse i februar. Prosjektet og organiseringen av prosjektet ble lagt fram på denne konferansen. Vi fikk nyttige innspill på vår organisering og det ble gitt tydelige føringer for forventet framdrift og rapportering fra Stiftelsen Helse og Rehabilitering i forhold til arbeidet med prosjektet. Dette er innspill som har hatt direkte betydning for prosjektleders arbeid. Deltakelse på denne konferansen anses som viktig i oppstartsfasen av arbeidet.

Styringsgruppen

NFU arbeidet grundig med å sette sammen styringsgruppen for prosjektet i den fasen hvor vi utarbeidet prosjektbeskrivelse og rammer for prosjektet. Det innebar at styringsgruppen kunne starte sitt arbeid ved prosjektstart 01.01.08. Dette har bidratt til at prosjektets planleggingsfase ble effektiv i kommunene og i HINT. Det har vært avholdt et møte i styringsgruppen i prosjektets fase 1.

Fra deltakerkommunen var det forutsatt at øverste ledelse av helse- og sosialtjenesten skulle representere den enkelte kommune i styringsgruppen. Deltakelsen fra kommunene har variert, og en ser at det vil være mest hensiktsmessig om ledelsen møter i styringsgruppen. Det vil bidra til at styringsgruppen kan legge føringer for arbeidet, og er beslutningsdyktig.

Trøndelag kompetansesenter har hatt en representant med i utformingen av prosjektbeskrivelsen. Samme person har fortsatt i styringsgruppen etter oppstart av prosjektet. Det har vært et nyttig faglig bidrag i styringsgruppen.

Fylkesmannen har signalisert sitt ønske om å delta i styringsgruppen, men har ikke hatt mulighet til å utpeke en person til arbeidet i planleggingsfasen. Det arbeides videre med å få fylkesmannen representert i arbeidet.

Styringsgruppen har bidratt til positiv omtale om, og entusiasme rundt prosjektet. Styringsgruppens medlemmer har også lagt føringer for ressursbruken i prosjektet i noen kommuner. Dette har bidratt til at de som arbeider med prosjektet i disse kommunen har fått

rammebetingelser som det er mulig å arbeide innenfor. Dette arbeidet har vært et godt bidrag til vellykket oppstart av arbeidet.

Referansegruppen

I prosjektets planleggingsfase var NFU i kontakt med flere instanser som sa seg villig til å sitte i en referansegruppe for prosjektet. Dette var arbeid som i hovedsak ble gjort i forbindelse med utforming av prosjektbeskrivelsen. Slik sett kan en si at referansegruppen er etablert, uten at gruppen har vært i arbeid i planleggingsfasen.

Arbeidet i deltakerkommunene

I fase 1 i prosjektet var arbeidet i deltakerkommunene konsentrert rundt etablering av prosjektorganiseringen, informasjon og rekruttering av deltakere til prosjektet. Dette arbeidet ble gjort forskjellig fra kommune til kommune. Styringsgruppen la disse rammene: Deltakere, støttepersoner og prosjektgruppene med leder skulle være etablert innen utgangen av februar 2008. Videre skulle kartleggingskonferansen gjennomføres som forutsatt i løpet av planleggingsfasen. Dette var føringer som bidro til god framdrift i arbeidsprosessen.

Verdal kommune

Verdal kommune kom raskt i gang med sin organisering av prosjektet. Prosjektgruppen ble etablert med deltakere fra NFU, Verdal videregående skole, Verdal ASVO, dagsenteret Arken, ansatte i pleie- og omsorgstjenesten og etter hvert prosjektdeltakere. Det ble utarbeidet en egen prosjektplan for kommunen og prosjektansvarlig i tillegg til kommunens representant i styringsgruppen ble raskt utpekt. På grunnlag av en diskusjon i prosjektgruppen gikk det ut tilbud til aktuelle deltakere om mulig deltakelse i prosjektet, og kommunen hadde raskt 11 interesserte deltakere.

I Verdal kommune ble det vist stor entusiasme og engasjement for prosjektet i denne fasen. Grunnen til den positive oppstarten av prosjektet kan ha mange årsaker. En faktor kan være kommunens generelle fokus på prosjektorganisering av ulike virksomheter, og dermed god kompetanse på prosjektarbeid i organisasjonen. En annen faktor kan være deltakelsen fra NFU, fra deltakerne og fra ulike virksomheter i kommunen, som Verdal videregående skole,

vekstbedriften ASVO, dagsenteret og pleie- og omsorgstjenesten. Dette gav en bred forankring av prosjektet og en likeverdig samhandling mellom de ulike partene. Det faktum at en av initiativtakerne til prosjektet sitter i prosjektgruppen, og dermed har god innsikt i prosjektets intensjon, mål og innhold kan være et viktig bidrag til denne samhandlingen.

Den lokale prosjektgruppen i Verdal kommune skiftet leder i løpet av planleggingsfasen uten at dette har hatt noen negative konsekvenser for framdriften.

Inderøy kommune

I Inderøy kommune var en nøkkelperson i kraft av å være støtteperson og ansvarlig for deler av den kommunale tjenesten til personer med utviklingshemming engasjert i prosjektet fra starten. I tillegg var NFU med lokallagsleder representert i prosjektet ved oppstart. Det ble imidlertid en utfordring å finne kommunalt ansatte støttepersoner til å ta arbeidet med å være prosjektansvarlig i den lokale prosjektgruppen. Dette medførte at kommunen valgte å kjøpe tjenester til denne funksjonen. Prosjektgruppen ble etablert med to representanter fra kommunens ansatte, representanter fra NFU og prosjektdeltakere. I ettertid har begge de to ansatte gått over i andre stillinger, slik at kommunen ikke er representert med ansatte i prosjektgruppen. Det har også vært vanskelig å få supplert prosjektgruppen med nye medlemmer fra kommunalt ansatte støttepersoner. Denne utfordringen kan føre til at prosjektet får svak forankring innad i kommunen, og målsettinger knyttet til støttepersoner kan bli vanskelig å nå. Det har også gitt utfordringer i kommunikasjonen mellom deltakere i prosjektet og prosjektgruppen.

For å få deltakere med i prosjektet ble det holdt et åpent orienteringsmøte. Pårørende og personer med utviklingshemming møtte til denne orienteringen, og 10 personer meldte umiddelbart sin interesse for å delta i prosjektet. I ettertid har ytterligere to deltakere kommet til.

Namsos kommune

I Namsos kommune er lokallag av NFU under etablering i oppstartsfasen av prosjektet, og ansvaret ble i første omgang lagt til pleie- og omsorgstjenesten i kommunen. Det ble utpekt en prosjektansvarlig, og prosjektet ble knyttet til to kommunale bofellesskap for personer med utviklingshemming. Det ble en lengre prosess med å rekruttere deltakere til prosjektet og å

etablere prosjektgruppen. Mulige deltakere og pårørende ble invitert til et orienteringsmøte, med mulighet for å melde interesse for deltakelse i etterkant av møtet. 10 personer meldte interesse for å delta i prosjektet på dette grunnlaget. Prosjektgruppen ble etablert med fire kommunalt ansatte tjenesteytere, og først i desember 2008 ble gruppen supplert med deltakerrepresentanter, representanter fra NFU og pårørende. Den langvarige prosessen for å få etablert en organisering i tråd med rammene for prosjektet kan ha bidratt til mindre generelt engasjement rundt aktivitetene i prosjektet og til at det generelt er mindre kunnskap om arbeidet enn ønskelig. Det er vanskelig å si noe eksakt om dette, men ved flere anledninger er ansatte støttepersoner ikke orientert om aktiviteter, noe som har ført til at deltakerne ikke får nødvendige påminnelser og dermed kommet for sent til, eller gå glipp av aktiviteter. Det kan være en sammenheng mellom organiseringen og de utfordringene dette medfører. Det må imidlertid sies at den prosjektgruppen som har vært i arbeid har gjort et godt arbeid med planlegging og gjennomføring av aktiviteter.

Oppsummering

Arbeidet med å få deltakere til prosjektet ble, som beskrevet, håndtert på ulik måte i de tre kommunene. Det var et bevisst valg fra prosjektledelsens side når hver enkelt kommune fikk ansvar for å rekruttere deltakere internt i sin kommune. Grunnen til det var at rekrutteringen da kunne skje ut fra de lokale forskjeller som finnes og ut fra ønsket handlemåte i den enkelte kommune. Premissene fra prosjektets side med deltakernes alder, 18 til 40 år, og at deltakerne må ha samtykkekompetanse sto imidlertid fast.

Konsekvensen av at den enkelte kommune planla og gjennomførte denne prosessen selvstendig er naturlig nok interne forskjeller fra kommune til kommune. Deltakere, både personer med utviklingshemming og støttepersoner, ble rekruttert og informert på forskjellig måte. Det vi ser i ettertid er at den informasjonen som er gitt om prosjektet har forskjellig innhold. Det er et spørsmål om prosjektet i større grad kunne ha planlagt og gjennomført en mer standardisert informasjon om prosjektet. Det kan hende dette kunne bidratt til en mer ensartet forståelse av prosjektet, men samtidig hadde ikke dette ivare tatt lokale forskjeller. Slik jeg vurderer dette, er ulikt kunnskapsgrunnlag rundt prosjektet mest merkbart blant støttepersonene, og da spesielt ansatte tjenesteytere. Det hadde nok vært en fordel om informasjonen til denne gruppen hadde vært grundigere fra prosjektledelsens side. Det er grunn til å tro at dette kunne hatt positiv betydning for engasjementet og eierforholdet til

prosjektet blant ansatte tjenesteytere generelt. Slik dette fungerer nå, har enkeltpersoner dette engasjementet og eierforholdet, men den er mangelfull generelt sett. Dette har betydning i det konkrete, daglige arbeidet med aktiviteter i den enkelte kommune.

Prosjektmedarbeider HINT

I denne fasen av prosjektet var prosjektleders rolle konsentrert rundt informasjonsarbeid i kommunene og arbeid med å etablere prosjektorganiseringen. Prosjektleder i HINT og fylkesleder for NFU i Nord Trøndelag har vært viktige samarbeidsparter i arbeidet med å etablere prosjektet. Informasjonsarbeidet besto hovedsaklig i å formidle intensjonene med- og innholdet i prosjektet ut til flest mulig deltakere og ledd i kommunene. Sett i ettertid kunne denne delen av arbeidet hatt bedre struktur ved at vi hadde planlagt en informasjonsrekke vi tilbød samlet. Slik det ble gjennomført deltok jeg på samlinger ut fra den enkelte kommunes ønsker. Det har ført til at vi har nådd ulikt ut i den enkelte kommune. En samlet struktur på informasjonsarbeidet hadde kanskje gitt et bedre grunnlag for arbeidet, uten at noen av kommunene sier at de ikke hadde god nok informasjon om arbeidet i planleggingsfasen. Vi mener at den arbeidsprosessen vi valgte har ivaretatt de ønskene hver enkelt kommune hadde i denne fasen.

I fase 1 var også kartleggingskonferansen et viktig ansvarsområde, se eget kapittel.

Samlet sett mener jeg det har vært nødvendig å ha en person i noe stillingsressurs til dette koordinerende arbeidet. I denne fasen var det også en fordel å kjenne prosjektet godt slik HINT gjorde gjennom forarbeidet med prosjektbeskrivelsen og søkeprosessen til Stiftelsen Helse og Rehabilitering. Når prosjektet er såvidt stort og involverer så mange deltakere har en koordinerende rolle hatt en positivt samlende betydning for prosjektet.

Kartleggingskonferanse

I alt 70 personer var påmeldt til kartleggingskonferansen den 30.april 2008. Oppstarten av konferansen hadde preg av fest, med musikk, snorklipping og diktlesing. Denne sekvensen markerte også starten på prosjektets fase 2.

Prosjektet har en intensjon om stor grad av deltakerstyring. Dette er nedfelt i prosjektbeskrivelsen. Planen var at kartleggingskonferansen skulle legge føringer for hva det videre innholdet i prosjektet skulle være. Konferansen ble planlagt med dette som utgangspunkt, og rammene ble tilrettelagt for å få fram deltakernes ønsker og meninger. Konkret innebar dette en veksling av plenumssamlinger og arbeid i grupper. Gruppene besto av deltakere og støttepersoner i de tre kommunene, til sammen seks grupper. De temaene gruppene arbeidet med var: Hva gjør vi i dag? Hva ønsker vi å gjøre? Hvordan skal vi begynne? De tre gruppene med prosjektdeltakere hadde lærere og studenter fra vernepleierutdanningen sammen med seg, to personer i hver gruppe. Min vurdering er at dette var en svært vellykket konferanse. Deltakerne uttrykte at de var fornøyd, og vi fikk fram mange ønsker og meninger slik intensjonen var. Det var stor aktivitet gjennom hele dagen både i gruppene og i plenumssamlingene. Prosjektdeltakerne viste stort engasjement og kreativitet, noe som tydelig kom fram under presentasjonen av gruppearbeidet i plenum. Her var det prosjektdeltakerne som sto for nytenkning og gode ideer, mens støttepersonene kom fram med de mer tradisjonelle aktivitetene. Det kan ha flere årsaker, og en nærliggende forklaring kan være at deltakerne ikke ser og vurderer alle begrensningene, men kommer med ideer fritt og åpent. For støttepersoner derimot, kan det være lett å vurdere rammer og begrensninger før en ide kastes fram.

Tilbakemeldingen fra lærerne og studentene på vernepleierutdanningen er entydig i at prosjektdeltakerne var mer aktive og kom fram med flere egne synspunkter når de var i gruppe uten støttepersoner. Dette kan ha sin forklaring i hvordan vi forholder oss til hverandre ut fra faste roller. Både foreldrerollen og hjelperrollen vil kunne framtvinge noen faste handlemønstre som kan innebære en avventende holdning. En ny kontekst med nye personer gir andre væremåter, og da kanskje mer offensivt initiativ. Dette er en erfaring vi bør ta med i det videre arbeidet med prosjektet.

Kartleggingskonferansen var annonsert i pressen og fikk noe dekning. Det var et intervju i NRK radio, Namdalsavisa hadde et oppslag fra konferansen og HINT hadde et oppslag på sine nyhetssider, vedlegg 3. I tillegg var Trønder Avis invitert til konferansen, men ingen fra den avisen møtte.

Prosjektets fase 2

Fase to i prosjektet er beskrevet som gjennomføringsfasen. Denne fasen har en varighet fra 01.05.2008 til 31.07.2010 og har gjennomføring og evaluering som hovedinnhold. I det ligger utvikling av tiltak, sette tiltakene ut i livet, gjennomføre og evaluere. Veiledning, kursdeltakelse og informasjon er definert som ledd i denne fasen av prosjektet. I arbeidet så langt ser det ut til at utvikling, gjennomføring og evaluering av tiltak rettet mot prosjektdeltakerne har fått hovedfokus. Det betyr at tiltak rettet mot støttepersonene har vært mindre vektlagt. I denne fasen foregår hovedvekten av aktiviteten i den enkelte kommune. I september startet tre førstårs vernepleierstudenter sin praksis i prosjektet. En student i hver kommune. Praksisperioden går ut april 2009, og så langt er det positive tilbakemeldinger fra alle tre kommunene i forhold til å ha studenter med i arbeidet.

Styringsgruppen

Styringsgruppen har hatt to møter så langt i prosjektets fase 2. Med utgangspunkt i framdriftsplanen for prosjektet er det planlagt et møte i styringsgruppen hvert semester. I høstsemesteret 2008 fungerte denne møtehyppigheten greit, men det er åpenhet for at styringsgruppen kan sammenkalles hyppigere ved behov. Slike behov må da meldes leder for styringsgruppen. Styringsgruppen er nå supplert med en representant fra fylkesmannen. Det vurderes som et viktig bidrag i arbeidet. Videre har NFU sentralt fått en observatør inn i prosjektets styringsgruppe.

Referansegruppen

Referansegruppen har ikke vært i arbeid så langt i gjennomføringsfasen. En årsak til dette kan være at arbeidet med å komme godt i gang med prosjektet i kommunene, både med organisering og aktivitet, har tatt alt fokus så langt. I 2009 vil en ha en etablert prosjektorganisering, og ut fra det vil det være naturlig å rette blikket noe mer ut, for å benytte kompetanse fra flere ulike instanser. Det er derfor positivt at referansegruppen er tilgjengelig for bidrag, i og med at dette kan bidra til viktig kompetanse inn i prosjektet, og øke fokuset på prosjektets innhold generelt.

Verdal kommune

Verdal kommune var raskt ute med å lage aktivitetsplan for 2008, der alle planlagte aktiviteter var plassert inn med tekst og illustrasjoner. Ambisjonsnivået må sies å ha vært realistisk når så godt som alle planlagte aktiviteter er gjennomført. Som det går fram av aktivitetsplanen har det første året i prosjektet vært konsentrert om aktiviteter for prosjektdeltakerne. Støttepersonene har vært aktivt med i planlegging og gjennomføring av aktiviteter og i prosjektorganiseringen, men aktiviteter rettet mot støttepersonene direkte har ikke vært prioritert i første del av gjennomføringsfasen. I planlegging og gjennomføring av aktiviteter har en støtteperson og en deltaker fått hovedansvaret. Ansvarer har gått på omgang blant deltakerne i prosjektgruppen. Dette er en organisering som kan ha bidratt til ansvarliggjøring og engasjement hos enkeltpersoner.

Fellessamlinger

Det er arrangert to fellessamlinger i perioden, bassengdisco på Dampsaga bad og fest på dagsenteret Arken. Alle tre kommunene deltok i begge arrangementene. Det har kommet positive tilbakemeldinger fra deltakerne i alle tre kommunene på disse to samlingene. Flere deltakere sier det er artig å bli kjent med nye folk. En deltaker sier eksplisitt: *"Jeg dansa med en fremmed gutt på Verdal. Det var artig!"*. Om støttepersonene bruker disse samlingene til også å bli kjent med, og utveksle erfaringer med andre støttepersoner fra samarbeidskommunene er uklart. Ingen sier noe om dette spesielt. Det kan se ut som om støttepersonene primært inntar rollen som hjelper for de deltakerne de er ledsagere for. Det kan også se ut til at støttepersonene legger premissene for aktiviteten, og styrer rammene for deltakernes aktivitet. Et eksempel er at enkelte støttepersoner ikke deltok i bassenget under bassengdiscoen, men sto på kanten og så på. Det kan se ut til at innholdet i rollen som støtteperson må være et tema for det videre arbeidet i prosjektet. Deltakelse i aktiviteter må kanskje i større grad innebære å være deltaker i selve aktiviteten, for dermed å kunne oppleve samhandling med deltakerne og i større grad være en direkte støtte for deres deltakelse. Serveringen er et tema på slike fellesaktiviteter, og på festen på Arken ble det servert taco med kyllingkjøtt. Dette var et bevisst valg fra arrangøren, og flere deltakere kommenterte menyen, at dette var sunn og god mat.

Aktiviteter internt i kommunen

I Verdal kommune valgte de en "Kikk-off kveld" som lokal start på prosjektet. Denne kvelden inneholdt et spekter av aktiviteter, som gav deltakerne mulighet for å prøve ut forskjellige muligheter. Dette gav en samlende effekt, og gjorde at arbeidet kom godt i gang. Videre ble det innkjøpt en trampoline som er plassert på uteområdet til dagsenteret Arken. Trampolinen har vært hyppig i bruk i sesongen, og den har bidratt til økt fysisk aktivitet for flere deltakere.

Tidlig i fasen satte kommunen i gang en stavganggruppe med jentedeltakere. Fem kvinner startet med en tur på ca. en times gange, med fast oppmøtested. Gruppen hadde en innkjøringsfase med ledsager fire ganger. Etter dette har gruppen vært selvdrevet. De fem jentene sier at dette fungerte godt så lenge det var lyst og veiene var bare. Utover vinteren var det vanskelig å holde stabil aktivitet i gruppen. Det ble til at de "hoppet over" kvelder, og når de først hadde droppet en kveld var det lettere å droppe flere. Årsaken var delvis glatte veier, dårlig vær, mørke, andre gjøremål og at de glemte avtalen om ut å gå. De sier det er nyttig å få påminnelser for å komme seg ut, men påminnelsene må ikke bli mas for da er det ikke artig å gå. De har også tro på at gruppen igjen skal fungere stabilt når våren gir bare veier og lyse kvelder. De fem sier også at det er greit å være flere som går, at de har hatt det hyggelig sammen og at det ikke er et alternativt å gå alene.

I november startet jentedeltakerne kurset "En sunnere hverdag", basert på et standardisert kursopplegg. Kurset avsluttes i 2009, og vil bli evaluert etter kursslutt. Det er planlagt gjennomføring av det samme kurset for guttedeltakerne.

Det ble satt i gang en veiledningsgruppe med støttepersoner og veileder fra veilederutdanningen på HINT i siste halvdel av 2008. Planen var å gjennomføre 25 veiledningstimer i gruppen. Det viste seg raskt at motivasjonen til å delta i veiledningsgruppe ikke var sterk nok for deltakerne til at det var mulig å gjennomføre dette arbeidet. Gruppen ble derfor oppløst etter et møte. Det er uklart hva som var årsaken til den manglende motivasjonen. En kan imidlertid tenke seg at det må arbeides mer intensivt for å få til en dialog med støttepersoner for å finne aktuelle og interessante tiltak for denne gruppen.

Inderøy kommune

Prosjektgruppen har arbeidet godt med tilrettelegging i perioden. Det ble utarbeidet en aktivitetsoversikt for høsten 2008. Denne har vært grunnlag for informasjonen til deltakerne og støttepersoner, og det er lagt ned mye arbeid i å etablere informasjonskanaler som fungerer i forhold til hver enkelt. Dette fungerer godt i dag.

Tidlig i gjennomføringsfasen ble det etablert en samlingsplass for prosjektet. Dette er en uteplass med lavvo. Denne samlingsplassen har vært arena for regelmessige treff. Det har vært gjennomført dugnad for å få stedet i ønsket stand, og det har vært arrangert ulike aktiviteter på stedet. En slik fast samlingsplass har bidratt til godt fellesskap for deltakerne.

Prosjektgruppen har ikke vært i stand til å rekruttere ansatte tjenesteytere. Dette vurderes som uheldig, i og med at det kan bli vanskelig å nå målsettingene knyttet til støttepersoner i kommunen. Det kan også bli vanskelig for personer med utviklingshemming, ut over deltakerne, å ta del i resultatene av prosjektet. Arbeidet med å rekruttere ansatte til å delta i prosjektet må derfor prioriteres.

Fellessamlinger

Inderøy kommune har ikke arrangert fellessamlinger i denne første perioden. Fellessamlingene har vært arrangert etter initiativ fra deltakerne i den enkelte kommune og koordinert av gruppen med prosjektansvarlige i kommunene. En har derfor ikke vært opptatt av tradisjonell "turtaking", men tatt de initiativ som har kommet. En så imidlertid at tre fellesarrangement var nok i et semester, slik at når Inderøy ønsket et arrangement var det enighet om å utsette dette til våren 09. Det er enighet om at ordningen fungerer, og at det ikke er behov for en mer strukturert organisering av fellessamlingene.

Aktiviteter internt i kommunen

I tillegg til lavvosamlingene er ukentlige svømmekvelder en stabil aktivitet. Svømmingen foregår på Sund Folkehøgskole. Stedet er godt tilrettelagt, og bruken av bassenget på skolen har bidratt til en bredere kontakt med elevene og miljøet der. Elevene på folkehøgskolen har deltatt i svømmingen, og flere har vist interesse for videre kontakt. Dette vurderes som en positiv effekt ut over prosjektet.

På lavvosamlingene har det vært fokusert noe på matlaging, og da sunn mat laget ute. Dette har blitt en positiv opplevelse for deltakerne.

Det er også startet en stavganggruppe en kveld hver uke. Dette er en aktivitet som startet sent på høsten 2008, og den vil bli evaluert senere.

Prosjektgruppen har arbeidet aktivt med å få kontakt med frivillige lag og foreninger på stedet. Dette er et langsiktig arbeid som først og fremst vil ha betydning i forhold til enkeltdeltakere.

Namsos kommune

Det ble utarbeidet en aktivitetsplan i høstsemesteret 2008. Innspillene fra kartleggingskonferansen har vært brukt som idebank i arbeidet med å utvikle aktiviteter og plan for aktivitetene. Denne planen har vært fulgt ut fra intensjonen og den har bidratt til god struktur i arbeidet.

I Namsos kommune har prosjektgruppen bestått av fire ansatte støttepersoner. Verken deltakere eller pårørende har vært representert i gruppen før helt mot slutten av 2008. Dette kan ha ført til at deltakerne ikke har så god delaktighet i prosjektet som ønskelig, og pårørende får heller ikke et godt eieforhold til prosjektet. Det er derfor positivt at både deltakere og pårørende nå er direkte med i arbeidet.

Fellessamlinger

Namsos arrangerte bowlingturnering på Steinkjer i oktober. To av kommunene deltok på dette arrangementet. Bowling som aktivitet er populært for mange av deltakerne, og flere har hatt positive kommentarer til dette i etterkant. En erfaring arrangørene gjorde, var det begrensede utvalget i bevertning på stedet. Menyen ble hamburger, noe som jo ikke bidrar til bedre kosthold men tvert i mot føyer seg inn i rekken av tradisjonell hurtigmat. Et alternativ kunne derfor vært å ha servering et annet sted, når bowlingen ikke kunne imøtekomme ønskene om et sunt alternativ. Dette vil kreve ekstra planlegging og organisering, noe en kanskje må regne

med hvis intensjonen skal være bedre kosthold for den enkelte deltaker. Det kan også være et mulig bidrag til at denne typen spisesteder øker sitt utvalg.

Aktiviteter internt i kommunen

I høstsemesteret 2008 har det vært arrangert dans / leikaring fire kvelder. Det har vært instruktør som har ledet aktiviteten, og deltakerne gir uttrykk for at de har likt aktiviteten. Det er likevel uklart om det er et ønske om å fortsette denne aktiviteten mer permanent. For å holde en leikaring i gang er det avhengig av et visst antall deltakere. Noe som kan se ut til å bli vanskelig ut fra interessen. Videre er det arrangert enkeltstående aktiviteter som hyggekvelder, kinobesøk, svømming og ballspill. Dette har vært aktiviteter som har bidratt til at den enkelte får oppfylt egne ønsker for aktivitet, og det har bidratt til at deltakere har fått prøve nye aktiviteter.

Det har blitt fokusert mer på kostholdsdelen i prosjektet utover høsten. Temaet har vært diskutert, og serveringen i ulike aktiviteter har vært frukt- og grønnsakfat og salater. Enkelte deltakere har deltatt i tilberedning, og det har blitt godt mottatt av deltakerne generelt.

I oktober ble det etablert en veiledningsgruppe med prosjektdeltakere og to veiledere fra veilederutdanningen ved HINT. Denne gruppen avslutter sitt arbeid i januar 2009 og vil bli evaluert da.

Prosjektmedarbeider HINT

Prosjektmedarbeider fra HINT har hatt ansvar for å koordinere samarbeidet mellom de tre kommunene, gjennom felles møter med prosjektansvarlige i kommunene. Denne koordineringen har vært vurdert til nyttig og nødvendig for framdriften i prosjektet, vurdering av aktiviteten og for justering av kursen. Det er også nyttig med dette samarbeidet for kommunene generelt sett. Det er ikke mange arenaer hvor kommunalt ansatte kan samarbeide så direkte på dette nivået. Et slikt samarbeid gir mulighet for idèutveksling og diskusjon rundt organisering og tilrettelegging av tjenester. Slik sett vurderes dette koordinerende arbeidet til å ha verdi.

Videre har arbeidet vært knyttet til studentrekruttering og oppfølging av studenter. Alle tre kommuner gir positiv tilbakemelding på studentdeltakelse i prosjektet. Det oppleves som et nyttig tilskudd i det direkte arbeidet med aktiviteter. Arbeidet med studenter vurderes til å være av betydning og bør prioriteres videre.

Framdriftsplan, aktivitetsplan og evalueringsarbeid har også vært prosjektmedarbeiders ansvarsområde. Dette er et arbeid som krever tett samarbeid med den enkelte kommune, og vi ser at planer og oversikter lett kommer på etterskudd. Det vil være behov for kort vei fra beslutning om aktiviteter til gjennomføring i det daglige arbeidet. Et ekstra ledd som skal informeres vil kunne forsinke prosessen hvis vi holder en rigid struktur. Dette kan ikke være en fornuftig arbeidsmåte, slik vi ser det. Vi mener den arbeidsmåten vi har funnet i koordinering og publisering av aktiviteter har fungert tilfredsstillende så langt. Det er imidlertid behov for å gå nærmere inn på evalueringsarbeidet i det videre arbeidet. Det må gjennomføres intervjuer med deltakere og støttepersoner, slik at vi får et grunnlag for analyser av de faktorer som bidrar til kompetanseheving innenfor prosjektets arbeidsområder.

Informasjonsformidling har også vært prosjektmedarbeiders ansvarsområde. Stiftelsen SOR, NAKU, Nasjonalt kompetansemiljø om utviklingshemming og Fritid med Bistand har hatt kontakt og vist interesse for prosjektet. Prosjektet er omtalt i de enkelte organisasjoners hjemmesider. NTNU har tatt kontakt om mulig samarbeid i enkelte av deres prosjekt og Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger, har tatt kontakt for erfaringsutveksling. Dette har vært nyttig kontakt med mange gode innspill og muligheter for videre samarbeid. Enkelt personer tar også kontakt ut fra presseomtale. Dette er personer med generell interesse for prosjektets innhold eller personer som arbeider med tilsvarende problemstillinger. Vi har også hatt ambisjoner om hjemmeside for prosjektet. Vi opprettet en side under HINTs hjemmeside. Denne har ikke fungert etter intensjonen så langt. Det viser seg å være vanskelig å holde siden oppdatert. Stoffet skal gjennom mange ledd, fra deltakere og støttepersoner til prosjektmedarbeider i HINT og videre til HINTs IT-avdeling. Vi har også vært restriktiv med å legge ut bilder fra aktiviteter. Dette har sammenheng med at det har tatt tid å få samtykke til det fra deltakerne, noe som er nødvendig før bilder publiseres. Arbeidet med hjemmeside er noe vi må se nærmere på og få en bedre struktur på.

Prosjektet er også presentert i ulike sammenhenger. Dette er i ulike deler av NFU som organisasjon og i HINT. Det vurderes til å være en viktig del av arbeidet, som gir flere mulighet til å få innsikt i innholdet i arbeidet.

Oppsummering

Denne evalueringen oppsummeres med utgangspunkt i målsettingene for prosjektet, med en vurdering av måloppnåelse så langt og en konkretisering av utfordringene vi har sett.

Delmål I: Øke praktisk kompetanse hos mennesker med utviklingshemning om kosthold og fysisk aktivitet i hverdagen.

Arbeidet i prosjektet generelt, og gjennom aktiviteter og samlinger, har bidratt til at temaet kosthold og aktivitet har fått større oppmerksomhet hos den enkelte deltaker. Om denne generelle oppmerksomheten bidrar til økt praktisk kompetanse er vanskelig å vurdere. Men økt aktivitet generelt og erfaring med nye aktiviteter vil bidra til at den enkelte har et grunnlag for å øke egen kompetanse. Det vil også være mulig å si at den enkelte har økt sin kompetanse knyttet til enkelte avgrensede hendelser. Noen har for eksempel lært å gå med staver. Dette er en kompetanse som kan være et bidrag til større aktivitet i hverdagen. Det vi imidlertid ser er at aktivitet har fått hovedfokus så langt, og at kosthold har kommet noe i skyggen. Vi kan ikke si noe konkret om økt kompetanse hos deltakerne når det gjelder kosthold. Dette er en utfordring som vi må være bevisst på og arbeide spesielt med i fortsettelsen.

Oppsummert kan utfordringene knyttet til delmål en konkretiseres slik:

- Rette fokus mot arbeidet med kompetanseheving generelt
- Rette fokus mot kompetanseheving om kosthold spesielt

Delmål II: Øke støttepersonenes kompetanse ved å konkretisere hvilken betydning kosthold og fysisk aktivitet har for livskvaliteten til mennesker med utviklingshemning.

Så langt i prosjektet har det vært vanskelig å få gjennomført tiltak rettet mot støttepersoner. Et eksempel er forsøket på å starte veiledningsgrupper med støttepersoner i hver av de tre kommunene. Vi hadde sju interesserte veiledere fra HINTs veilederutdanning som ønsket å arbeide med problemstillingene i prosjektet sammen med grupper av støttepersoner. Men det viste seg umulig å rekruttere deltakere til gruppene. I den grad vi kan si å ha fokusert på dette delmålet er det indirekte, gjennom arbeid i prosjektet generelt, og da ut fra fokus på temaet. Ut fra dette fokuset har den enkelte støtteperson hatt mulighet for å øke sin kompetanse. Årsakene til at det har vært vanskelig å nå støttepersoner spesielt kan være mange og sammensatt. Noe av årsaken kan se ut til å ligge i organisering av tjenesten og i synet på egen rolle som støtteperson. Dette utdypes under delmål III. Noe av årsaken kan også ligge i

prosjektets varighet så langt. Det var nødvendig å starte arbeidet et sted, og det naturlige var da å rette fokus mot deltakerne. Det å legge til rette for aktivitet for deltakerne er på den ene siden kjent ut fra egen rolle, men også naturlig ut fra hensynet til andre framfor seg selv. Ut fra dette siste er det viktig at vi framover utvider arbeidet til også å omfatte støttepersonene. For å nå dette delmålet er det nødvendig å arbeide mer konkret mot støttepersoner som gruppe. Her har vi en viktig utfordring som det er nødvendig å rette søkelyset mot.

Oppsummert kan utfordringene knyttet til delmål to konkretiseres slik:

- Utvikle tiltak rettet mot å øke støttepersoners kompetanse
- Motivasjon hos støttepersoner til deltakelse i tiltak

Delmål III: Kartlegge kulturelle, strukturelle og holdningsmessige barrierer i systemet og hos støttepersoner.

I forhold til dette målet må det kunne sies at vi har avdekket flere forhold som vi mener har betydning for arbeidet med prosjektet spesielt og for tilrettelegging for personer med utviklingshemming generelt. Vi ser at rammebetingelsene i systemet ofte er en hindring for å tilrettelegge og gjennomføre aktiviteter. Turnus og arbeidstid er en faktor. Individuelle planer og enkeltvedtak er en annen. Hvis disse rammene er svært fastlagte og rigid utformet vil det gi liten grad av fleksibilitet. Dette kan være en hindring i arbeidet. Tilrettelegging for og gjennomføring av aktiviteter krever stor grad av fleksibilitet, noe det må være en aksept for i denne typen arbeid hvis enkeltpersoners ønsker og behov skal kunne ivaretas. Her har vi en utfordring det må arbeides med innenfor den enkelte virksomhet. Vi ser videre at ansatte støttepersoner ofte ser innholdet i sin rolle som hjelper til å være tilrettelegger, og i mindre grad være likeverdig deltaker. Dette har vi sett ved at støttepersoner for eksempel ikke har deltatt aktivt i aktiviteter, men vært tilskuere. Vi har også sett at støttepersoner har lagt premisser for aktiviteter uten å gi deltakerne mulighet for å komme fram med sine ønsker. Dette er forhold som er med på å befeste rollen til personer med utviklingshemming som hjelpavhengige og det går på tvers av samfunnsmessige føringer om likeverd og myndiggjøring. Her har vi en viktig utfordring å arbeide videre med. Vi har også sett eksempler på kulturelle og holdningsmessige barrierer generelt. Dette er barrierer som bidrar til å opprettholde et syn på utviklingshemming som personer det er synd på, som man må stelle godt med og dermed gi mye og "god" mat. Vi må derfor være ekstra tydelig når vi informerer om kostholdsdelen i prosjektet. Det vil kanskje også ha en verdi at vi gjennom prosjektet deltar i samfunnslivet generelt, og dermed gir ulike miljø muligheten til å få

erfaringer med utviklingshemming, og personer med utviklingshemming som en naturlig del av samfunnet.

Oppsummert kan utfordringene knyttet til delmål tre konkretiseres slik:

- Utfordre strukturer som kan være til hinder for at personer med utviklingshemming kan leve et aktivt liv
- Utfordre holdninger som hindrer personer med utviklingshemming å ha kontroll over eget liv
- Utfordre holdninger som bidrar til at fokuset på mat generelt, og usunn mat spesielt opprettholdes

Delmål IV: Utvikle tiltak og organisering som har individets behov og ønsker som utgangspunkt.

Vi ser at gruppeaktiviteter har vært i fokus så langt. På kartleggingskonferansen kom det fram mange forslag til gruppeaktiviteter, slik at arbeidet er i tråd med innspillene fra deltakerne. Men det kom også fram ønsker om individuelle aktiviteter og deltakelse i ordinære fritidsaktiviteter, lag og foreninger. En viktig utfordring her er kanskje i større grad å organisere ut fra enkeltpersoner og mindre gruppers interesse. Ikke nødvendigvis aktiviteter der alle med utviklingshemming skal delta, eller alle prosjektdeltakerne i denne sammenhengen. Arbeidet med en individuell kartlegging er i gang, og vil kunne være et godt grunnlag for mer individuell tilrettelegging framover. Det arbeides også aktivt i alle tre kommuner, med å kartlegge lokale lag og foreninger, og å utfordre disse til å inkludere personer med utviklingshemming.

Oppsummert kan utfordringene knyttet til delmål en konkretiseres slik:

- Rette fokus mot individuelle tiltak ut fra enkeltpersoners ønsker
- Utfordre ordinære fritidstiltak til å inkludere personer med utviklingshemming

Prosjektets hovedmål er følgende: *å bidra til bedre livskvalitet for mennesker med utviklingshemming gjennom å bevisstgjøre personer med utviklingshemming og deres støttepersoner den betydningen kosthold og fysisk aktivitet har.*

Så langt i prosjektet mener vi at det fokuset som er satt på temaet i forhold til personer med utviklingshemming, den oppmerksomheten prosjektet har gitt personer med utviklingshemming og den muligheten deltakerne i prosjektet har fått i forhold til deltakelse i

arbeidet har vært bidrag til den enkeltes livskvalitet. Bevisstgjøring er noe som tar tid. Det er derfor for tidlig å si noe sikkert om effekten av arbeidet på sikt, men det arbeidet som er gjort til nå må kunne vurderes som gode bidrag i retning av å nå hovedmålet for prosjektet.

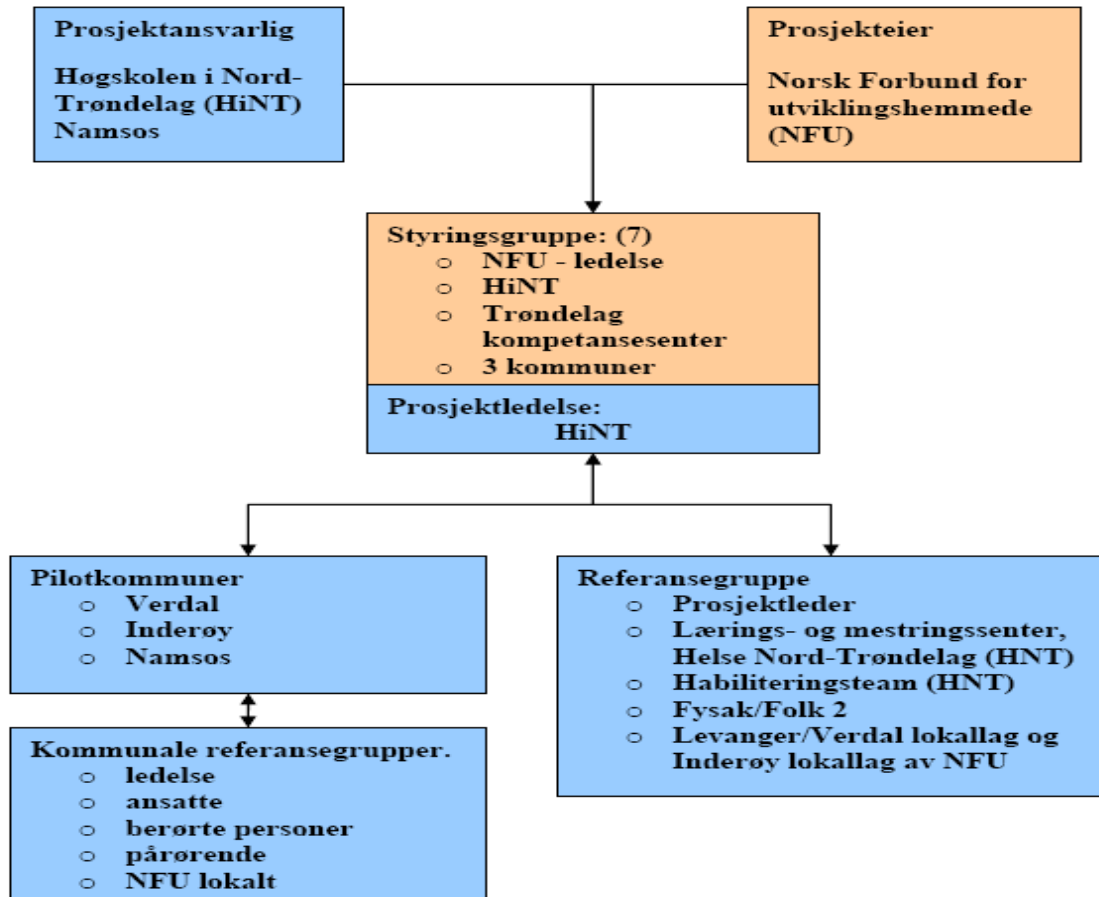
Arbeidet så langt i prosjektet har vist at det tar tid å få etablert aktivitet innenfor alle deler av et så vidt stort prosjekt. Det er mange involverte deltakere, og arbeidet skal foregå på mange områder. Vi vurderer derfor tidsperspektivet i prosjektet til å være nødvendig, men også realistisk. Etter dette første året har vi kommet godt i gang med arbeidet. Med en framdrift på samme nivå i de neste to årene, vil være realistisk å nå målene som er satt for prosjektet ”Lettere når jeg er aktiv”.

Marit Haugenes
prosjektmedarbeider, HINT

Vedlegg 1



Vedlegg 2



Vedlegg 3

- Lettere når jeg er aktiv...

2008-05-09



MØTTE OPP: 30 mennesker med utviklingshemming og støttepersonene deres møtte opp til oppstarten av prosjektet Lettere når jeg er aktiv. Her blir tre av deltakerne fra Namsos intervjuet av Namdalsavisas utsendte.

Nylig gikk startskuddet for prosjektet "Lettere når jeg er aktiv" i regi av vernepleierfagmiljøet ved Høgskolen i Nord-Trøndelag (HiNT) i Namsos. 30 mennesker med utviklingshemming og medhjelpere deres møttes til kartleggingskonferanse, og målet var blant annet å finne fram til aktiviteter deltakerne har lyst til å drive med.

- Fysisk aktivitet og god, sunn mat er like viktig for denne gruppen som for andre for å ha et godt liv, og vi vil gi dem kunnskap om hvorfor de skal spise rett og bevege seg mer, sier høgskolelektor Marit Haugenes i HiNTs vernepleierfagmiljø.

Av Anne Sigrid Haugset

Dansemusikken lød friskt og muntert, men det var verken vafler, boller eller brus å se i vrimlehallen på HiNTs studiested i Namsos da deltakerne i prosjektet "Lettere når jeg er aktiv" kom på besøk. Derimot sto det fristende grove rundstykker med gulost og salatblad på bordet, og friskt flaskevann til alle som ville ha.

- Sunn mat er godt!

- Den sunne maten som er bra for oss er også veldig god, og et av målene vi har med prosjektet er at de 30 deltakerne skal lære seg så mye om mat og kosthold at de tar gode, egne valg om hva de vil spise. Da kan de også passe på støttepersonene sine, og si fra hvis de mener maten blir for usunn, sier Marit Haugenes.

Deltakerne i prosjektet kommer fra Inderøy, Verdal og Namsos kommuner. På kartleggingskonferansen i Namsos i forrige uke brukte de mye tid i grupper der de diskuterte hvilken type aktiviteter de har lyst til å komme i gang med. Noen er allerede godt i gang med handball, fotball eller dansing, men både fallskjermhopping og fjellklatring ble nevnt som spennende nye aktiviteter...

Oftere på kafé

- Støttepersonene rundt mennesker med utviklingshemming er viktige fordi de er kulturbærere, for eksempel når de velger et kafébesøk framfor en tur i skogen sammen med brukeren. Undersøkelser viser at aktiviteter som skogstur, svømming og annen sport har avtatt blant utviklingshemmede de siste 15 årene, sier førstelektor Oddbjørn Johansen i HiNT, som er prosjektleder.

På den andre siden går denne gruppen mennesker dobbelt så ofte på kafé som gjennomsnittsnordmannen. Mye søt og feit mat og et stillesittende, rolig liv fører med seg helseplager. Men en går også glipp av den positive mestringsfølelsen og velværen som sport, turer og annen fysisk aktivitet gir.

Skal være lystbetont

- Dette skal være et positivt prosjekt, der vi skal velge attraktive, lystbetonte aktiviteter som personene med utviklingshemming selv ønsker seg. Det skal ikke være enda et ledd i en lang rekke med ting som overstyrer livet deres, sier høgskolelektor Marit Haugenes, som er en sentral prosjektmedarbeider.