

SAMMEN ER VI STERKE

— *Friskvern som samarbeid mellom frivillige organisasjoner og ansatte i Bydel Stovner*

AV SISSEL STEIHAUG OG
WENCHE ABILDGAARD EIDE

Det er velkjent at fysisk inaktivitet medfører økt risiko for sykdom. Mange som er fysisk inaktive har også dårlig samvittighet for at de ikke mosjonerer. På Stovner har vi arbeidet med friskvern siden begynnelsen av 90-tallet.

Bydel Stovner har 29 000 innbyggere og ligger nord i Oslo med grense mot marka.

I artikkelen forteller vi om samarbeidet mellom frivillige organisasjoner og bydelsansatte om å legge til rette for fysisk aktivitet og friluftsliv.



Sissel Steihaug (t.h.)

er lege og har arbeidet 30 år i Bydel Stovner, 20 år som allmennpraktiker og 10 år med friskvern og rehabilitering. Hun er nå seniorforsker ved SINTEF Helse.

Wenche Abildgaard Eide (t.v.)

er utdannet førskolelærer og arbeider som sekretær ved Rehabiliteringsenheten i Bydel Stovner. Fra 2000 har hun vært leder for Friskvern-teamet i bydelen.

Bakgrunn

Helsetruslene i vår del av verden er nær knyttet til livsstil og levevaner, spesielt fysisk inaktivitet, røyking og uheldig kosthold som øker risikoen for bl.a. diabetes, hjerte- og kar-sykdommer og kreft (1). Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet også har en positiv virkning på psykisk helse.

Stortingsmelding 16 tydeliggjør Regjeringens mål om å få til en nasjonal mobilisering for bedre folkehelse gjennom økt fysisk aktivitet (1). Det handler blant annet om å demme opp for nedgangen i fysisk aktivitet i befolkningen og å legge til rette for økt fysisk aktivitet i de minst aktive gruppene. Spesiell oppmerksomhet rettes mot barn.

Stortingsmeldingens hovedbudskap er at ved å forebygge mer kan vi reparere mindre. Meldingen legger opp til en klarere ansvarsfordeling og en omfattende alliansebygging både mellom offentlige instanser og mellom disse og det frivillige Norge. Folkehelsearbeidet skal bevege seg fra det prosjektbaserte til det integrerte. Det skal gi rom for ildsjelene, men ikke være avhengig av dem (1).

Friskverntenkning

Friskvern dreier seg om å fremme positive helseressurser. Helsevesenet har tradisjon for å være sviktorientert og trenger oppmerksomhet mot alternative tilnæringsmåter for ikke å bidra til å medikalisere hverdagsplager. Mestring kan være et fruktbart perspektiv; ikke i betydningen å bli best eller enda flinkere, men i betydningen å legge vekt på det som fungerer og bygge på det som virker. For helsepersonell innebærer det å bidra til å styrke folk i troen på at de selv vet hva som er viktig og riktig for dem, og at det de selv kan gjøre, har betydning. For oss på Stovner er dette kjernen i det individrettede friskvernarbeidet.

Fysisk aktivitet som mål og middel

I tillegg til at fysisk inaktivitet er en kjent risikofaktor for sykdomsutvikling, belastes mange av dårlig samvittighet fordi de ikke mosjonerer. I vårt arbeid på Stovner er vi opptatt av at fysisk aktivitet bør handle om at mennesker finner glede i å bevege seg. Glede og trivsel er sentralt, mer enn prestasjon. Når vi har etablert en rekke tiltak med sikte på at de skal virke helsefremmende, har vi samtidig vært opptatt av



deltakernes opplevelse av aktivitetene. Hvis deltakerne ikke trives med mosjon, vil de jo heller ikke komme til å fortsette. Det er derfor viktig å finne noe for enhver smak.

Bydelens friskvernteam ser dagens lys

I 1990-årene rettet vi på Stovner i økende grad oppmerksomhet mot forebyggende helsearbeid og friskvern, og i 1995 ble bydelens Friskvernteam etablert. Medlemmer i teamet var representanter fra: Norske Kvinners Sanitetsforening, Stovner Røde Kors, Høybråten og Stovner idrettslag, Stovner Frivillighetssentral, Stovner Eldresenter, Pensjonistmosjonen, og fra bydelen: Hjemmetjenesten, Helsesentrene, Ungdom- og kulturavdelingen og Rehabiliteringsenheten. Hjemmetjenesten og helsesentrene har siden trukket seg.

Teamets arbeidsområde er friskvernarbeid, og målsetningen er å bidra til et trivelig og helsefremmende lokalsamfunn i Bydel Stovner. Friskvernteamet er organisatorisk knyttet til bydelens Rehabiliteringsenhet som blant annet er bemannet med fysioterapeuter og ergoterapeuter. Teamets leder er ansatt i bydelen, og driften av teamet inngår i bydelens planer.

Tiltak rettes både mot hele befolkningen og mot grupper med økt sykdomsrisiko. Ofte dreier det seg om fysisk aktivitet og friluftsliv. Friskvernteamet har fire til fem møter per år der medlemmene kommer med ideer, planlegger arbeidet og fordeler oppgaver.

Eksempel på tiltak

Pensjonistmosjon

Pensjonistmosjon startet med fire grupper i 1990 i forbindelse med bydelens fallforebyggende arbeid (2,3). Per i dag er to pensjonistmosjonsgrupper i gang med til sammen mellom 50 og 60 kvinnelige deltakere fra 65 til 90 år. Trenerne er frivillige, gratisarbeidende; den ene har holdt på siden starten. Gruppene trener innendørs til musikk en gang per uke, og oppmøtet er særdeles godt. Sosialt samvær som kaffe etter hver trening, julebord og sommerturer er viktig, og det er mye omtanke og omsorg i gruppene. Lege og fysioterapeut arrangerer årlige trenerkurs. Begge mosjonsgruppene er sprenget. To grupper er nedlagt i årenes løp fordi trenerne flyttet, og vi har så langt ikke greid å rekruttere gratisarbeidende trenere til nye grupper.

«Gågjengen til Liastua»

Ideen til «Gågjengen» oppsto i Friskvernteamet, og en ildsjel dro arbeidet i gang i 1995. Hver onsdag møter interesserte opp hos turledere på ulike møteplasser i bydelen og går sammen til Liastua, en hytte et par km inn i skogen. Der er det samvær med kaffe, vafler, allsang, musikkjettekonkurranser, kåserier, underholdning, film osv. Det sosiale vektlegges; for eksempel settes bordene ulikt fra gang til gang for



å hindre klikkdannelse. Julebordene på Liastua og sommeravslutning på Bleikøya er meget populære. Turgjengerne er fra midten av 50-årene til langt over 80 år. Gjennomsnittlig oppmøte i 2004 var 63 mennesker, og en onsdag kom 90.

En eller to tirsdager i måneden går «Gågjengen» på langtur; byvandring, skogsturer, vandring langs byens elver eller øyhopping i Oslofjorden. Det er vanligvis heldagsturer der noen har forberet seg og kan guide og undervise. Gjennomsnittlig 38 deltok på turene i 2004.

Seniortrimmen

En treningsinstruktør ble en periode invitert til Liastua for å lede gym på tunet for «gågjengen». Etter hvert ble denne aktiviteten flyttet innendørs og ble for ni år siden etablert som senior-trimmen i Høybråten og Stovner IL. 60 mennesker i alderen 60 til 85 år trener aerobic en gang i uka, spiser medbrakt matpakke og drikker kaffe.

Aktivitetsløype for barn

Friskvernteamet har bygget en Aktivitetsløype i naturmateriale tilpasset terrenget i skogen ved Liastua. Løypa er finansiert ved tippemidler og innsamlede midler og bygget på dugnad. Første byggetrinn var ferdig 2000, det andre i 2002. På dagtid brukes løypa av alle bydelens barnehager og skoler. Om kveldene og i helgene blir den flittig brukt av små barn med foreldre/ besteforeldre og litt større barn alene. Også ungdom finner løypa nyttig til treningsaktiviteter.

Opplysningsvirksomhet

De første årene arrangerte Friskvernteamet to ganger i året «Åpent møte» som var temakvelder for bydelens befolkning. Fagfolk snakket om kosthold, belastningslidelser, allergi, alderssykdommer, barns helse m.m. Oppmøtet var meget godt de første gangene, men etter hvert avtok deltakelsen, og etter åtte møter ble serien avsluttet.

Evaluerings

Det er viktig å vite at tiltak som settes i gang er virksomme, og det er samtidig viktig ikke å bli handlingslammet pga. mangelfull kunnskap om virkningen av forebyggende arbeid. Helsegevinsten ved fysisk aktivitet er vel dokumentert, og vi har ikke forsøkt å evaluere utbyttet av turer til Liastua eller trening i pensjonistmosjonsgruppe. Imidlertid er vi opptatt av å (videre)utvikle tilbud som oppleves nyttige og meningsfulle for deltakerne. Derfor har vi forsøkt å gjennomføre enkle evalueringstiltak. Leder for Gågjengen til Liastua skriver fortløpende notater for virksomheten og fylldige årsrapporter som inngår i Rehabiliteringsenhetens årlige rapportering. Aktiviteter som ansatte har ansvar for, beskrives i avslutningsrapporter for kortvarige tiltak og årlige rapporter for tiltak som går over tid. Bydelens deltakere

i Friskvernteamet besøker de forskjellige gruppene, deltar i ulike aktiviteter, snakker med deltakere og nedfeller sine inntrykk i årsrapportene.

Erfaring med friskvernarbeid

Ansatte fra bydelen som i årenes løp har deltatt i Friskvernteamet, har opplevd dette som meningsfullt og morsomt arbeid der liten ressursinnsats gir stort utbytte. I 2004 brukte bydelsansatte til sammen ca. 50 timer på friskvernarbeid. I tillegg kommer uformelle besøk i de ulike gruppene omtrent en gang årlig.

Det finnes mange dyktige ildsjeler som er villige til å yte en innsats for sine medmennesker, og vår erfaring er at det er lett å få med frivillige. Alle organisasjoner og enkeltpersoner vi spurte, svarte ja til å bli med i Friskvernteamet, og ingen har senere falt fra. I teamets første år var bydelens helsesentre representert ved en sykepleier som også deltok i opplysningsarbeid og trimaktiviteter. Dette medførte et tettere samarbeid med legetjenesten enn vi har fått til senere. Allmennlegene er kjernen i det medisinske arbeidet i kommunen. Vi holder fastlegene informert om de frivillige tilbudene og kunne ønske at de utnyttet dem bedre i sitt forebyggende arbeid.

De frivillige angir stort utbytte av samarbeidet i Friskvernteamet. De opplever trygghet og sier at det frivillige arbeidet ikke blir så skjørt når det offentlige kan bistå ved behov. Videre påpeker de at det er nyttig å få litt innblikk i det offentlige virksomhet og i andre frivillige organisasjoners arbeid. Når frivillige tiltak forankres i et samarbeidsforum som Friskvernteamet, blir det mindre personavhengig og kan leve videre selv om ildsjelene slutter.

Med økende ressursknapphet og mer fokus på «lovpålagte oppgaver» er det de siste årene blitt vanskelig å prioritere forebyggende arbeid innen kommunale budsjetter. På Stovner har vi kunnet skaffe rom for friskvernarbeidet fordi vi har lange tradisjoner for slikt arbeid og fordi vi har hatt vår leders tillit til våre prioriteringer. Evaluering og rapportering har hjulpet oss i argumentasjonen for forebyggende arbeid.

Friskvernarbeid og frivillig innsats

Stortingsmelding 16 er tydelig på at kommunene har ansvar for friskvernarbeid, og til dette trenger de samarbeid med frivillige, både organisasjoner og enkeltmennesker. For det første finnes det neppe tilstrekkelige ressurser til friskvernarbeid i kommunene, og dessuten vil frivillige ha bedre forutsetninger for å lykkes i arbeidet. De vet mer om hvilke tiltak som er nyttige for befolkningen og om hvordan folk kan rekrutteres. Samarbeid mellom frivillige og kommunalt ansatte bør være likeverdig, men med sterkere forpliktelser til ansatte. Etter vår erfaring vil frivillige gjerne vite at det er muligheter for avløsning før de påtar seg ansvar over tid. Ansatte bør være tilgjengelige for bistand

og avlastning når de frivillige trenger det. Vi mener at forankringen til kommuneadministrasjonen er nødvendig, men det er samtidig avgjørende at dette ikke medfører byråkratisering av samarbeidet eller at de frivillige mister sin selvstendighet.

Frivillig arbeid er verdifullt for lokalsamfunnet; det gir sosiale møteplasser, det gir folk muligheter for å oppleve å være til nytte og ikke minst utføres viktige arbeidsoppgaver. Derfor bør det være en kommunal forpliktelse å stimulere til frivillig innsats.

Tirsdagstrimmen



I Velhuset på Stovner er det alltid liv og røre, men damene på trimmen er 'ke vanskelig å høre! Hver tirsdag kl. 11, da kommer de flokk. Med Eva og musikken setter trimmerne i gang, for her skal allting røres på i hopp og sprett og sprang.

«Å puste det er vesentlig – jeg tror vi tar en sang!» Så kommer latter'n ganske fort, og pusten er i gang. Alle har jo vondt et sted, men lar seg ikke stoppe, Vi strekker alt som strekkes kan om ikke vi kan hoppe.

Vi tramper og vi går på ski og ror med lange tak, vi krøller tær og bøyer knær og løfter på vår bak. Vi lærer ikke alt så fort, men hva betyr vel det – for alle rører kroppen sin, og alle er jo med.

Så siler svetten riktig fort, vi hiver etter luft – og inn fra husets kjøkken siver deilig kaffeduft. Og endelig er varmen god, vi daler ned på plassen, og Eva hun er lærer'n vår, og vi er liksom klassen.

Mot slutten tar vi «trippet» vår og det skal være topp, Men alltid har vi rotet litt, så Eva sier stopp! Så trekkes bak og mave inn, vi teller høyt til ti, og alle sammen drømmer om hvor lekne vi skal bli.

Så er det slutt for denne gang, vår kaffetrang er stor, vi strekker muskler riktig ut og dekker våre bord. Så slippes skravla løs igjen, og alle har det godt, å være her på Velhuset å trimme, det er flott!

Åse Lund-Isaksen, trimmer (Gjengitt med tillatelse fra forfatteren)

Litteratur

1. Helsedepartementet. Stortingsmelding 16 (2002–2003) Resept for et sunnere Norge. Folkehelsepolitikken.
2. Steihaug S, Nafstad P, Vikse R, Beier RM, Tangen T. Forebygging av lærhalsbrudd i Oslo, Stovner bydel. Tidsskr Nor Lægeforen 1998; 118: 37–9.
3. Steihaug S, Ahlsen B, Eide W, Tjønneland AE, Refsnes KA, Kjær B, Sandvik E. Bydel Stovner – 14 år med grønn resept. Tidsskr Nor Lægeforen 2005; 125: 310–1.

Har du kommentarer, reaksjoner eller spørsmål om artikkelen? Inspirerer den deg til å skrive noe selv? Ansvarlig redaktør for denne artikkelen har vært Gunhild Felde. Kontakt henne på gunhild.felde@online.no