

Redovisning Mat och hälsa TExAs

Namn på sökande organisation: Föreningen Urkraft
Adress: Laboratorgränd 9, 931 62 Skellefteå
Bankgiro: 5603-9050
Telefon: 0910-579 00
Ansvarig kontaktperson: Therese Lundgren
Telefon: 0910-57938
Mobiltelefon: 070-246 86 51

Uppdragets namn: Mötesplats TExAs –Fritid och Hälsa
Sökt belopp: 200 000 kr – beviljat belopp 30 000 kr.

Beskrivning av uppdraget:

Tillsammans med målgruppen och i samverkan med olika offentliga aktörer har vi skapat en mötesplats för personer med Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar med fokus på arbete och studier. För många personer i vår målgrupp är struktur i vardagslivet och social träning oerhört viktigt. Därför ville vi också fokusera på fritid och hälsa. För att bryta utanförskapet är en viktig komponent bland annat att hitta en meningsfull fritid och att verka för normalisering, tillgänglighet och tillhörighet i samhället på deltagarens villkor.

Vi som står bakom detta projekt och ingår i partnerskapet och ska bidra till projektets mål är: Föreningen Urkraft, Samordningsförbundet Skellefteå, Gymnasiekontoret/Vuxenutbildningen/CV, Luleå Tekniska Universitet, Socialkontoret/Stöd och Service Skellefteå kommun, Västerbottens läns landsting/Psykiatri, Föreningen Attention, Solviks folkhögskola samt deltagare på TExAs studiecenter.

Mötesplats TExAs riktar sig till tjejer och killar, kvinnor och män, med Aspergers syndrom eller andra Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Vi räknade med att nå ut till ca 80-100 deltagare under 2015 vilket vi har gjort och redovisar nedan.

Inriktning på fritid och hälsa

I projektet under 2015 har vi jobbat med olika tematiska områden inom kost och hälsa med prova-på-karaktär. Vi har främst fokuserat på förebyggande aktiviteter i form av motion, kostvanor, avslappningsövningar och socialt umgänge.

Tids- och aktivitetsplan

1/1-28/2 2015	Motion och hälsa
1/3-30/4 2015	Kost och hälsa
1/5-30/6 2015	Socialt umgänge och acceptans
1/8-30/9 2015	Sömn och avslappning
1/10-30/11 2015	Motivationsträning och arbetsstöd
1/12-30/12 2015	Kroppskännedom

Efter varje avslutat moment ansvarade projektledaren/ansvarig för de tematiska utbildningarna för att utvärdera aktiviteterna.

Vi hade ursprungligen tänkt genomföra varje block under en tvåmånadersperiod för att sedan påbörja nästa block. Detta var inte riktigt genomförbart eftersom deltagare kan komma till mötesplatsen löpande och risken var därför att man skulle missa en del av de aktiviteter som var

nödvändiga för just den personen bara för att man inte varit med i ex januari. Detta gjorde att vi fick tänka om lite kring upplägget och istället göra detta som en mer integrerad del i mötesplatsens utformning och kopplad till varje enskild deltagares behov. Vi har därför genomfört projektets alla delar kopplat till individ istället för månad.

Kost och motion är oerhört viktigt för att må bra och kunna ha bra och rikt liv. Många i vår målgrupp ägnar väldigt lite tid åt fysisk aktivitet och har svårt för att hitta bra rutiner när det gäller kosten. Här har vår tanke varit att vi lagat mat tillsammans och tillsammans jobbat med att betona hur viktigt det är med en allsidig kost för att må bra. Vi har också lagt stor vikt vid att betona matens sociala sida. Att äta tillsammans och att umgås kring matbordet och i vissa fall att träna att äta tillsammans med andra.

En dag på Mötesplats TExAs börjar tillsammans med de deltagare som kommer på morgonen genom att vi äter frukost tillsammans och får en bra start på dagen. Efter frukost ägnar sig vissa av deltagarna åt studier medan andra till exempel jobbar med fokus på arbetslivet och hälsa i arbetslivet. Innan lunch, ofta direkt efter frukost, har vi motion i någon form, allt beroende på intresse och förmåga.

Sammanfattning av den metodik som vi jobbat med:

Handledare och deltagare gör en överenskommelse om att deltagaren kan delta allt från 1 timme/v på studiecentret för ett möte eller en aktivitet: motivationskurs, frukost/lunch, friskvård, information om hur de går till att studera, prova på att läsa ett speciellt ämne, delta i de aktiviteter vi har ute i samhället etc. Detta bestäms individuellt. Sedan finns möjlighet att utöka i lämplig takt. Innehållet ska väcka intresse och motivera till eget engagemang hos deltagaren.

Vi har stort fokus på medinflytande över innehåll och arbetssätt för att skraddarsy och lyssna till alla deltagares speciella behov. För oss handledare är det viktigt att vara insatt i deltagarens intresseområden och livsvillkor. Vid behov gör vi tillsammans med deltagarens nätverk en helhetssyn som även inkluderar vardagsplanering, dygnsrytm och tider, friskvård och övrig vägledning och hjälp i alla de frågor som kan dyka upp för dem.

Vi har genomfört de olika delarna/tematiska blocken tillsammans med våra deltagare och ibland också nyttjat kompetens från andra aktörer. Bland annat har vi haft samarbeten med olika gym såsom exempelvis Friskis samt Friskvårdskompaniet där instruktörer har varit tillgängliga såsom dietist, yogainstruktör samt kompetens inom basal kroppskänedom.

Indikatorer

- Minst 80 personer ska ha deltagit i projektets aktiviteter
- minst 3 utbildningsaktiviteter per vecka ska ha genomförts under projekttiden enligt de teman som presenterats.
- 100% av deltagarna ska ha ökat sin tillhörighet i samhället på sina egna villkor.

Enligt de enkäter vi gjort med deltagare och samverkansparter finns tydliga indikationer på att vi nått målen för bättre psykisk hälsa och mindre isolering för de deltagare som tagit del av projektets aktiviteter.

Antal aktiva deltagare i projektet: 90
Andel kvinnor/flickor i projektet: 50%
Andel män/pojkar i projektet: 50%