
WORKSHOP OM FRITID

Arrangörer: Din Hälsa Helsingborg och JagKan

180111

Din Hälsa Helsingborg och JagKan

Din Hälsa Helsingborg är en utvecklingsgrupp inom Socialförvaltningen i Helsingborgs stad. Gruppen startade under 2017 då de såg att det fanns ett stort behov av arbeta för bättre hälsa hos brukarna – personer som använder sig av kommunens tjänster. Tillsammans har de arrangerat en del hälsoinriktade aktiviteter av och för brukare, där även tjänstepersoner deltagit. I maj 2017 genomfördes en heldag med hälsotema på Gröningen i Helsingborg med bland annat brännbollsturnering, yogapass, grillning och plantering.

JagKan är ett projekt som vänder sig till personer med psykisk ohälsa som står särskilt långt ifrån arbetsmarknaden. Med hjälp av metoder Supported Education vill vi stödja målgruppen att genom studier nå ett arbete. Två andra stöttande insatser för projektets deltagare är stöd i fritidsaktiviteter och en resurs från Arbetsförmedlingen.

Under hösten träffades Din Hälsa Helsingborg och JagKan för att få input till kommande fritidsaktiviteter, men även kring eventuella samarbeten. Vi var alla överens kring vikten av en meningsfull vardag för individen. Något som framkom utifrån ett brukarperspektiv är hur den sociala gemenskapen är minst lika viktig som aktiviteten i sig – kanske till och med viktigare. Att få en kompis, att få bygga upp ett (nytt) nätverk och att vara en del av något beskrevs som något många önskar och längtar efter. Tillsammans planerade vi en workshop för att få höra brukarnas (och således potentiella deltagare till JagKan) tankar och idéer kring fritidsaktiviteter med fokus på hälsa och välbefinnande.

Workshop

Vi hade under ca en månads tid marknadsfört workshopen genom att sätta upp en informations/inbjudningsflyer på bl.a. Lärcentrum i Vuxhuset och Kompetenscenter Norrehed, samt genom projektets brobyggare Bengt Nilsson. Få anmälningar inom under anmälningstiden, och de som kom in var framförallt ifrån tjänstepersoner. Både Din Hälsa Helsingborg och Bengt hintade dock om att personerna från målgruppen hade visat stort intresse och att de till stor del skulle komma oanmälda.

Den 11 januari höll vi tillsammans en workshop på Dunkers Kulturhus i Helsingborg. Deltagarantalet uppgick i ca 35 personer, med en spridning av både tjänstepersoner och brukare. Vi inledde med att fråga deltagarna om deras förväntningar på workshopen, vilka listas nedan.

Förväntningar på dagen

- Tips på roliga aktiviteter
- Hitta nätverk för hälsoaktiviteter
- Lära känna gruppen och forumet
- Information till målgruppen
- Nyfikna på projektet/gruppen

- Hitta vägar för samverkan
- Hitta en aktivitet på veckobasis
- Aktiviteter som motiverar en att stiga upp på morgonen

Sedan följde frågor kring vad som får var och en att må bra och på vilka nya sätt en kan arbeta med sin hälsa. Svaren listas nedan, utan inbördes ordning.

Må bra - Vad

Fysiska aktiviteter efter förutsättningar
Målinriktade aktiviteter
KASAM, tillhörighet
Umgås tillsammans, inga prestationskrav
Rutiner (mat, sömn, sysselsättning)
Trygg plats
Känna sig välkommen
En plats för gemenskap - "att bara vara"
Planerade aktiviteter i vardagen
Hjälpa andra

Min hälsa – Hur

Test på olika aktiviteter
Jobba med kost/träning
Att hitta andra att träna/arbeta tillsammans med
Musik
Spela instrument
Kör
Gym
Kampsporter
Promenadkompis

Workshopen arbetade sedan vidare med frågor kring vad som hindrar en att faktiskt göra de aktiviteter som vi tidigare diskuterat. Detta listas nedan, utan inbördes ordning.

Hinder

Ekonomi
Vill inte gå ensam
Hittar inte information om vad som finns
Ingen samlingslokal
Transport
Känsla av utanförskap
Mod
Måendet/dagsformen

Lösning

En kompis
Någon som hämtar/gör en sällskap
Kravlöst
Ett "Hälsotek" (fysisk lokal)
Klarspråk
Känsla av delaktighet
Tydlig information, en plattform
Barnpassning/ta med barn
Någon som bryr sig/visar att en är saknad
Fonder/bidrag
Fysisk aktivitet på recept
Samordning/samverkan

Slutligen fick workshopsdeltagarna brainstorma kring vilka konkreta aktiviteter de mår bra av, och även ge förslag på gruppaktiviteter. Sedan listade vi gemensamt de tre aktiviteter vi helst skulle vilja dra igång under 2018, inom ramen för samarbetet mellan Din Hälsa Helsingborg och JagKan.

Må bra-aktiviteter

Prova på- grupp
Simning
Löpning
Bowling

Gruppaktiviteter

Bokcirkel/filmklubb
Löpning
Bygga något tillsammans
Samlingsplats för gruppaktiviteter

Badminton
Tipspromenad med olika teman
Bygga något tillsammans, ex. modeller
Handarbete
Historisk fäktning
Skytte
Instruktion i utegymmen
Fritidssluss/Fritidsguide för kommunala aktiviteter
Yoga
Måla/teckna
Teater
Matlagning
Datakunskap
Fiske
Curling
Boxning
Friluftsförening
Spela/musik
Kampsporter

Må bra-kör
Gemensamma läktarbesök
Stadsorientering
Guldvaskning
Promenadkompis

Aktivitetserna som fick flest kryss var:

Prova på-grupp (14 kryss)
Promenadkompis (8 kryss)
Tipspromenad med teman (6 kryss)

Övriga aktiviteter med 2-4 kryss: må bra-kör, bygga något tillsammans, fiske, friluftsförening, bok/filmklubb och skytte.