



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

Samling av brukerundersøkelser 2015 – 2017



**Gjennom lavterskel trening, selvhjelpsarbeid og dialog
skaper vi helsefremming og inkludering**

www.helseforumforkvinner.no

Støttet av Oslo Kommune, Studieforbundet Solidaritet,
ExtraStiftelsen i samarbeid med Mental Helse og med bidrag fra Stiftelsen Scheibler

Innhold

side

Sammendrag av brukerundersøkelser 2015-2017	3
Om Helseforum for kvinner	5
Brukerundersøkelse 2017	7
Brukerundersøkelse 2016	9
Brukerundersøkelse 2015	13

Sammendrag av brukerundersøkelser 2015-2017

I denne samlingen av brukerundersøkelser ønsker vi å gi leseren et innblikk i måten Helseforum for Kvinner arbeider på og hva slags resultater det skaper. Brukerundersøkelsene er basert på både kvantitative og kvalitative undersøkelser i tidsrommet 2015-2017.

Til sammen er det 168 kvinner med ulike typer fysisk og/eller psykiske utfordringer som har deltatt i undersøkelsene. Brukergruppen av senteret er hovedsakelig kvinner som kommer fra land utenfor Norge med sammensatte helseutfordringer og utfordringer i sin livssituasjon. I tillegg deltar også deltakere med norsk bakgrunn.

Helseforums miljøarbeidere, frivillige og instruktører jobber bredt for å kunne tilrettelegge for lavterskel trening, redusere stress og å finne løsninger i hverdagen, helseopplysning, norsk språktrening og informasjon om det norske samfunnet.

I den kvalitative delen av samlingen kommer det frem at tilrettelegging og personlig veiledning for fysisk aktivitet sammen med omsorg og kunnskap skaper mestringsfølelse og trygghet blant deltagerne. Det sosiale mellom deltagerne trer også frem som svært viktig.

Mellom 2015-2017 oppgir 92-97% at de har fått et bedre nettverk ved å benytte senteret, 81-95% oppgir at de har fått en bedre fysisk og psykisk helse, 28% opplever at de har blitt flinkere i norsk og 60% oppgir at de har blitt flinkere til å snakke norsk og forstår mer av det norske samfunnet.

Helseforum jobber for inkludering, selvstendighet og deltagelse i samfunnet. Brukerundersøkelsen for 2015 viser at av 73% av deltagerne som var i aktivitet med risiko for sykemelding oppgir 63% at de har blitt friskmeldt eller har forebygget sykefravær ved å delta hos Helseforum. Brukerundersøkelsene viser at senteret i stor grad bedrer den enkeltes helse, nettverk og reduserer sykefraværet.

Det kommer frem av undersøkelsene at senteret kan fokusere i enda større grad på mer norskundervisning, kosthold, øke treningstilbudet og å bruke mer tid til oppfølging av hver enkelt deltaker. Deltagerne ønsker også barnepass og at senteret skal ha lengere åpningstider (57%-59%) samt større plass (33%-67%). Økonomi gjør det foreløpig vanskelig å følge en del av ønskene.

I hovedsak mener vi at brukerundersøkelsene viser at vi når fram til målgruppen og i stor grad oppnår de målene vi har satt oss. Vi mener dette viser at vi bør bevare og styrke dagens konsept.

Vi erfarer at bedre helse gir økte muligheter til å håndtere hverdagen, følge opp barn, fullføre utdanning samt å klare å stå i tiltak og ordinært arbeid.

**Deltakere blir kjent med hverandre
og driver selvhjelpsarbeid på eget initiativ**



“Det er ikke bare ansatte og frivillige – vi har hverandre også”

- Anonyme deltakere

Om Helseforum for kvinner

Helseforum for kvinner er en frivillig organisasjon som arbeider for bedre helse, økt selvstendighet, inkludering, bedre levekår og aktiv samfunnsdeltakelse.

Dette gjøres gjennom opplysningsarbeid, selvhjelpsarbeid, nettverksarbeid, personlig tilpasset lavterskel trening og avspenning, turer, sykkelkurs, skidager m.m. samt norsk språktrening for minoritetspråklige. Vi bidrar også som brobyggere og bistår i kommunikasjon og samhandling med våre deltakere og offentlige og private instanser.

Helseforum driver et byomfattende senter i Oslo hvor vi fokuserer på helsefremming og egeninnsats. Senteret er åpent for alle jenter og kvinner mellom 13-100 år. Hit kan man komme som privatperson eller gjennom avtaler med offentlige eller private instanser.

Senteret fungerer som en arena for selvhjelp og selvutvikling, formidling, norsk språkpraksis, og som et springbrett ut mot samfunnet. I tillegg fungerer senteret som en arena for forskning og utdanning av blant annet fremtidens folkehelsearbeidere.

Det arbeides etter målsetningene for Oslo folkehelseplan og det nasjonale folkehelsearbeidet. Det etterstrebtes alltid etter å arbeide etter en kunnskapsbasert praksis.

Samhandling

Helseforum for kvinner har bredt samarbeid med offentlige og private tjenester, organisasjonslivet i Oslo, Krisesenteret og ombudene i Oslo.

Finansiering

Helseforum for kvinner mottar økonomisk støtte gjennom frivillighetsmidler i Oslo kommune og kursstøtte fra Studieforbundet Solidaritet. I perioder mottar vi prosjektmidler fra ExtraStiftelsen i samarbeid med Mental Helse.

I tillegg mottar vi momskompensasjon, egenandel fra private deltakere og inntekter fra salg av deltakerkort til Nav, bydelene og arbeidstiltaksbedrifter.

Vi søker løsninger og samarbeidspartnere for en styrket fremtidig bærekraft. Med stor etterspørsel og gode resultater mener vi å ha potensiale for dette.

Brukermedvirkning

Helseforum for kvinner har siden år 2000 lagt stor vekt på brukermidvirkning. En systematisk kartlegging av brukernes innspill og vurdering av egne resultater er en viktig del av brukermidvirkningen. Vi gjennomfører derfor brukerundersøkelser med jevne mellomrom og legger vekt på å bruke resultatene inn i utviklingen av tilbudet organisasjonen yter.

Ansatte og frivillige har siden oppstarten i år 2000 tatt imot historier fra syke og sårbare kvinner som har fortalt om hvordan de lettere klarer å håndtere hverdagen, barn og familie, stå i arbeid og fullføre skole og utdanning, samt eldre som klarer å leve bedre hjemme. Mange klarer seg bedre og trenger mindre hjelp fra familien og det offentlige.

Resultatmålinger

I 2015 startet vi med eksterne brukerundersøkelser og utførte for første gang en større kvantitativ brukerundersøkelse. I 2016 hadde vi en kvalitativ undersøkelse bestående av 2 fokusgrupper, og i 2017 hadde vi en kortere kvantitativ spørreundersøkelse. Intervjuerne har vi søkt etter i nettverk og via frivillig.no.

I undersøkelsene har vi tatt for oss spørsmål om resultater satt opp mot målsetningene om nettverk, norsk språk, fysisk aktivitet, kosthold, helse, livskvalitet, sysselsetting, samt om trivsel, fornøydhet og forbedrings potensiale. Den kvalitative undersøkelsen fra 2016 omhandler mest årsakssammenheng.

I tillegg har vi valgt spørsmål og formuleringer utfra tilbakemeldinger vi har fått fra deltakerne tidligere. Det er flere ting vi kunne spurt om, men det ville blitt for mange spørsmål og gå utover kvaliteten siden vi ikke har store ressurser til undersøkelsene og flere deltakere har begrenset helsesituasjon og lite norsk språk.

Siden resultatene i hovedområdene har vært ganske samstemmige fra år til år kan det være interessant med undersøkelser i fremtiden hvor vi kan undersøke enkelte tema nærmere.

Blant annet ser vi for oss en fremtidig brukerundersøkelse om arbeid og sykefravær. Samt om langtidsvirkninger senteret har på deltagerens livssituasjon. Slike undersøkelser er utfordrende blant annet vedr. personvern og språk og vil forutsette at vi får tak i god kompetanse til gjennomføring.

Vi ønsker leseren en god reise gjennom denne samlingen med sammendrag av tidligere undersøkelser og oppfordrer til å ta kontakt om det er spørsmål eller noe man ønsker å snakke nærmere om.

“Jeg føler at jeg kan fly nå...”



*“...jeg sover bedre,
smertene er mindre og
jeg føler meg ung igjen!
Nå liker jeg å være aktiv
og ser positivt på livet.”*

- Anonym deltaker

Brukerundersøkelse 2017

Brukerundersøkelsen for 2017 er gjennomført av en sosiologi student ved høyskolen med kompetanse innen strukturerte intervjuer. Studenten kontaktet oss gjennom en annonse vi hadde lagt ut på www.frivillig.no. Undersøkelsen ble utført i mars 2018 ved at studenten intervjuet deltakere i Helseforums lokaler.

Spørsmålene ble utført med et enkelt norsk språk, og deltakerne hjalp hverandre å oversette språk for de som ikke forsto spørsmålene på norsk eller engelsk.

Intervjuene er gjennomført uten at deltakerne er identifisert med navn, og data er registrert anonymt. Intervjuskjemaet er utformet med et enkelt språk og besto hovedsakelig av spørsmål med svaralternativ på en skala fra 1 til 5, samt alternativene «ikke relevant», «forstår ikke spørsmålet» og «ønsker ikke å svare».

Utvalget ble gjennomført ved at deltakere i lokalet ble spurt om å bidra til undersøkelsen.

I alt ble 81 påtrufne spurt om å delta, hvorav 71 (88 %) sa ja til å delta. Av disse hadde 60 brukt tilbudet i 2017, og utgjorde utvalget. Undersøkelsen er ikke ferdig bearbeidet, men rådata er tilgjengelig på forespørsel.

Hoveddelen av de som besvarte undersøkelsen er kvinner født utenfor Norge (93%) i alderen 40-59 år (67 %). Utvalget inneholder deltakere i alle aldersgrupper fra 9-19 år til 70+. 42 % av de spurte kommer fra Afrika sør for Sahara, mens det er 13-20 % med opprinnelsesland i Asia, Nord-Afrika og Midt-Østen.

De viktigste funnene er at så å si alle spurte oppgir at Helseforum har hjulpet dem å bli bedre kjent med andre kvinner (97 %), til å bli mer aktive (97 %) og til å få bedre helse (95 %). Så å si alle oppgir også at de trives bra eller veldig bra og at de er svært fornøyde med våre ansatte og frivillige. 97 % oppgir at tilbudet er veldig viktig for dem. Det siste spørsmålet ble fulgt opp med muligheten til å sette egne ord på hvorfor Helseforum oppleves som viktig. Sosialt samvær og trygghet, trening og opplevd helseeffekt dominerer tilbakemeldingene.

Når jeg er hjemme alene får jeg problemer og stress. Når jeg kommer her blir alt bedre. Jeg ser aktivitetsplanen hver dag og planlegger.
- Anonym deltaker

Dette gjør at jeg klarer å jobbe. Jeg har en veldig tung jobb.
- Anonym deltaker

Av de spurte var det 75-83% som rapporterte at de i stor eller veldig stor grad (4 eller 5 på skalaen) har fått en positiv effekt på følgende områder:

- Større aktivitetsnivå 83%
- Bedre opplevd helse 77%
- Redusert opplevelse av stress, vonde tanker og bekymringer 75%
- Bedre livskvalitet 76%

Måloppnåelsen var ikke fullt så høy (4 eller 5 på skalaen) når det gjelder å snakke og forstå mer norsk (28 %), bedre kosthold (45 %) og bedre livskvalitet for barn og familie (47 %). På disse områdene er det imidlertid også en høyere andel som ikke opplever problemstillingen som relevant, hhv. 18, 17 og 30 %. I tillegg var det flere av de spurte som hadde ikke barn.

Brukerundersøkelsen inneholdt også spørsmål der deltakerne kunne trekke fram hva de liker best hos Helseforum. De elementene flest (ca. 50-85 %) trekker fram dreier seg om det sosiale miljøet og treningstilbudet. Et oppfølgingsspørsmål med muligheten til å komme med frie kommentarer støtter opp under dette, mange trekker fram det sosiale miljøet og det at tilbudet er forbeholdt kvinner. I tillegg trekker flere fram at de kan ta opp hva som helst og få hjelp med konkrete ting som telefoner o.l.

Den viktigste tilbakemeldingen når det gjelder forbedringspotensial er at 57 % ønsker seg utvidede åpningstider, i tillegg oppgir 33 % at de ønsker seg større plass i lokalene og 25 % at de ønsker flere treningstimer. Når deltakerne fikk mulighet til å følge opp med frie kommentarer, var det flere som spesifiserte at de ønsket seg svømmetrening, sykkeltraining, tredemølle og spesifiserte sine ønsker om utvidede åpningstider.

Uten Helseforum så ville jeg vært sykmeldt nå..
- Anonym deltaker

Som følge av økt tilskudd fra Oslo kommune vil Helseforum følge opp ønsket om å utvide åpningstidene. Fra våren av vil det også bli etablert flere sykkelkurs, og tilbud i varmebasseng vil bli vurdert etter hvert. Det er søkt midler fra Extra-stiftelsen som også vil bidra til et økt aktivitetstilbud, dersom søknaden går gjennom. Økonomi og plassbegrensninger gjør det foreløpig vanskelig å følge opp andre ønsker, slik som ønsker om spesifikke treningsapparater og barnepass.

I hovedsak mener vi at brukerundersøkelsen viser at vi når fram til målgruppen og i stor grad oppnår de målene vi har satt oss. Vi mener dette viser at vi bør konsentrere oss om å bevare og styrke dagens konsept.

Brukerundersøkelse 2016

For 2016 valgte vi å gjøre en kvalitativ brukerundersøkelse i form av fokusgrupper for å se nærmere på årsakssammenheng for hvilke metoder i tiltaket som fungerer og hva som kan gjøres bedre.

Brukerundersøkelsen for 2016 er gjennomført av en student i fred og konfliktstudier med tidligere erfaring med feltundersøkelser. Hun kontaktet oss gjennom en annonse som vi hadde lagt ut på www.frivillig.no.

Det ble gjennomført 2 fokusgrupper à 1,5 – 2 timer.

Antall deltakere i undersøkelsen: 12

Omtrent 20 kvinner ble spurt. 13 sa ja, 11 møtte opp til fokusgrupper, og 1 møtte opp til et eget intervju. Årsaker til at de sa nei var hovedsakelig problem med å få alle til å kunne møtes på samme tidspunkt.

Undersøkelsen ble utført i mars 2016. Studenten kom til aktivitetene og startet samtale med tilfeldige deltakere og fant ut om de passet inn i utvalgsriteriene. De som var innenfor utvalgsriteriene ble spurt om de var interessert i å delta i undersøkelsen.

Utvalgsriterier: Deltakerne i undersøkelsen måtte ha vært aktive deltakere hos Helseforum i 2016, være i ulike aldersgrupper, noen med barn under 18 år, noen i ordinært arbeid, noen i nav-tiltak, og noen uten aktivitet, i tillegg måtte flere ha bakgrunn fra forskjellige land.

Alder: 34, 45, 47, 48, 50, 50, 54, 55, 58, 63, 63, 72. Undersøkelsen ble gjort på dagtid, derfor var det flest deltakere med høy alder.

Deltakerne hadde følgende bakgrunn:

- 1 pensjonist (norsk)
- 1 i arbeidstrening med Nav (somalisk)
- 2 på arbeidsavklaringspenger (kurdisk og somalisk)
- 3 i ordinært arbeid (fransk og somalisk)
- 5 uføre (jordansk, pakistansk og somalisk)
- Av disse var det 4 som hadde barn under 18 år

Oppdraget var å finne ut:

- Hva det er hos Helseforum som gir dem gode resultater
- Hva det er hos Helseforum som ikke gir dem gode resultater
- Hva kunne Helseforum gjort for at de skulle få bedre resultater

Spørsmål:

- Hvorfor oppsøkte du Helseforum for Kvinner i utgangspunktet?
- Hva er det viktigste Helseforum for Kvinner gjør? (Har du blitt friskere grunnet Helseforum?)
- Er det en forskjell på Helseforum for Kvinner og andre lignende tiltak?
- Hvordan ville hverdagen din sett ut uten Helseforum for kvinner?
- Hva kan Helseforum for Kvinner gjøre bedre for sine medlemmer?

Hvorfor kom du til Helseforum for kvinner

Fellestrekk var at alle kvinnene fortalte at de hadde enten fysiske eller/og psykiske helseutfordringer og de ønsket hjelp til å få en bedre mental og fysisk helse. Mange fortalte om ensomhet og isolasjon, noen er alenemødre, og flere har ikke familie i Norge. Noen av kvinnene slet med blant annet panikkangst, isolasjon, depresjon og ensomhet, mens andre slet med ledd og muskelsmerter, diabetes, ryggsmarter, slitasje, isjas, utbrenthet, overvekt og overbelastninger. En av deltakerne var mye sengeliggende grunnet en ryggskade og hun klarte nesten ikke stå eller gå da hun startet hos Helseforum. Tre av deltakerne forklarte at de gikk regelmessig hos psykolog i tiden før oppstart hos helseforum. Flere deltakere som slet med helseutfordringer ble opplyst om Helseforum via fysioterapeut eller lege.

“Jeg fortalte til legen min at ryggsmertene ble verre av treningen (på et lokalt treningssenter). Da sa legen at jeg burde starte å trene på Helseforum i stedet. Jeg hadde ikke hørt om Helseforum før.”

Hva er det viktigste Helseforum gjør?

Alle deltakerne var tydelige på at den **respekten og medmenneskelige omsorg, veiledning, tilrettelegging og kunnskap** de får fra medarbeiderne på senteret, samt det **inkluderende sosiale fellesskapet** med andre deltakere gir **trygghet og tilhørighet**, og er svært viktig og avgjørende for deres psykiske helse, motivasjon og deltakelse. Det som også blir nevnt er at det er **respekt** mellom kvinnene - uavhengig av religion og livssyn, det er både kristne, muslimer og andre på senteret. Læring om hverandres kultur trekkes også frem som positivt. Mange som møter hverandre her ville nødvendigvis ikke kommet i kontakt med hverandre ellers.

“Her har vi kjærlighet og respekt for hverandre uavhengig av religion og livssyn.”

Tilrettelegging ble trukket frem som svært viktig. En kvinne fortalte at hun var så langt nede da hun kom til Helseforum at hun ikke klarte å ha noen sosial kontakt med hverken ansatte eller medlemmer i begynnelsen. Dette ble respektert av de rundt henne på senteret uten noen spørsmål. Dette hadde mye å si for at hun klarte å fortsette å presse seg til å komme hit å trene. Etter hvert har hun klart å ta del i fellesskapet også, og hennes totale helsesituasjon er nå langt bedre enn før.

“Det viktigste Helseforum gjør er å la oss være mennesker med styrker og svakheter. Her trenger vi ikke være redde for å gjøre feil eller å dumme oss ut.”

De ansatte og deres medmenneskelighet blir nevnt av samtlige av kvinnene. Dette virker til å være en av de viktigste faktorene hos Helseforum sammen med de fysiske aktivitetene. De ansatte på senteret har en viktig funksjon for deltakernes fysiske helse fordi de gir informasjon om hvordan de skal trene for å redusere smerter og utmattelse. Deltakerne sa at det er veldig positivt at treningen er lavterskel, og at ansatte gir opplæring samt veiledning. Dette gir både trygghet, mestringsfølelse, og reduserer samt forebygger helseproblemer. Flere av kvinnene fortalte at de i utgangspunktet ikke liker å trene, men at her føles det godt.

Flere kvinner fortalte at det er en stor fordel at ansatte kan forklare ting på ulike språk. Turer og temadager om ulike helsetema, særlig kosthold tas også frem som viktig.

Kvinnene forteller at den informasjonen og kunnskapen de får ved senteret gir de videre til sine venner og sin familie som sliter med helseutfordringer.

*“Det vi lærer her på Helseforum spres utover og utover til de vi kjenner.
Både til barn, familie og venner”*

Deltakerne i undersøkelsen fortalte at de er regelmessig med på treningstimene mot smerter i nakke, rygg og fot, samt pust og stress ned, samt at de brukte lavterskel styrkeapparatene og varmesengen. **“Pust og stress ned”** timene ble trukket frem som særlig viktig for bedring av både angst og depresjon. Treningstimene **“Trening mot smerter, nakke, rygg, fot”** ble tatt frem som viktig for bedring av smerteproblematikk. For øvrig var riktig tilpasning og veiledning viktig for å ha god nytte av timene.

Norskøvingen på senteret ble også tatt frem som viktig for de som ikke har så gode norskkunnskaper. Både at de kan snakke norsk i dagligtale med hverandre og ansatte uten å være redd for å snakke feil norsk, slik at de får øvd seg mer i praksis. Samt at de får norskøving i organiserte grupper med frivillige.

Samspillet mellom deltakerne ble også tatt frem som svært viktig. Deltakere fortalte at de motiverer, støtter og hjelper hverandre mye. De som har vært her en stund lærer ting videre til nye deltakere.

*“Vi hjelper og støtter hverandre her på senteret. Vi som har lært en del hjelper de som er nye.
Vi påvirker, motiverer og støtter hverandre.”*

Er det forskjell på Helseforum for kvinner og andre lignende tiltak?

Deltakerne opplever at det er store forskjeller på Helseforum og andre treningssteder og at Helseforum er et genuint lavterskeltilbud for kvinner med funksjonsutfordringer både fysisk og psykisk. Her er rom for å være klønete og gjøre feil uten noen negative reaksjoner fra andre deltakere eller ansatte. Her blir man sett og møtt som medmenneske.

Her føler de seg sosialt inkludert og forteller at her er det gråt og latter, motivasjon, støtte og hjelp til hverandre. Ordet “familie” dukker ofte opp når de beskriver samholdet på senteret. Noen mente at tryggheten i å vite at de har tilgang til dette fellesskapet gjør dem mer rustet til å håndtere utfordringer mentalt og fysisk.

Deltakerne fortalte om sine erfaringer med andre trenings steder:

- En av deltakerne slet mye psykisk og hadde vanskelig livssituasjon da hun startet å trene på et annet trenings sted i Oslo. Hun sa at hun fikk ikke tilpasset opplæring eller oppfølging etter første visning ved innmelding. Hun forteller videre at hun derfor trente feil og fikk skade i skulder og kne. Hun følte at mestringsfølelsen ble lavere og lavere. Startet senere på Helseforum med god effekt.

- En annen deltaker prøvde to andre trenings steder i Oslo. Hun var svært deprimert og hadde mye angst. Besvimte ofte, mulig panikk angst. Hun trente og gikk samtidig til psykolog. Men det hjalp ikke. Hun følte seg fortsatt ensom og deprimert selv om hun var i aktivitet med andre. Startet senere på Helseforum med god effekt.
- En tredje deltaker mistet jobben som følge av ryggsmarter og startet å trene på et lokalt treningscenter der hun bodde. Men ryggsmertene ble bare verre og verre av treningen. Hun startet på Helseforum etter anbefaling fra lege, hun også med god effekt.

Deltakerne var samstemte om at de opplever at på Helseforum får de reell lavterskel fysisk aktivitet tilpasset sin helsesituasjon, veiledning og oppfølging som fører til at smerteproblemer, depresjon, helse og livskvalitet blir gradvis bedre.

De fortalte også at det er en stor fordel at det på Helseforum bare er kvinner for da tør de å være seg selv og yte enda mer. For mange var dette en viktig faktor for trygghet.

Hvordan ville hverdagen din sett ut uten Helseforum for kvinner?

Alle kvinnene i fokusgruppene fortalte at uten Helseforum så hadde de ikke hatt det så bra som de har det i dag, og beskrev på hvilken måte ting er blitt bedre som følge av deltakelsen.

Flere fortalte at de klarer nå å:

- arbeide, gå på kurs, gjøre daglige oppgaver, ta vare på barna, gjøre husarbeid, ta større del i familielivet m.m. ting de ikke har klart på lenge, eller som de har hatt store problemer med å klare før de kom til Helseforum. I tillegg har flere blitt bedre i norsk språk.

Helseproblemer som er bedre:

- Angst og depresjon er mye mindre / borte. Har sluttet å besvime. Bedre mental helse. Flere har mindre ryggsmarter. En sier at isjias smerter er blitt borte etter 30 år. En annen sier at fra å være sengeliggende pga. ryggproblemer så har hun klart å komme seg opp og ut. Smerter av artrose og knesmerter er mindre. De spiser sunnere.
- De opplever bedre mestring og energi, som igjen gjør det mulig å øke aktiviteten å forbedre helsesituasjonen ytterligere.

En deltaker som mistet jobben pga. sykdom og venter på operasjon er tydelig på at hun skal tilbake i arbeid:

“uten veiledning og lavterskel trening på Helseforum så ville jeg ikke klart å gå, jeg hadde havnet på sykehus / sykehjem. Jeg ville også blitt isolert og glemt all norsk. Jeg likte jobben min og jeg vil tilbake i arbeid.”

Livskvalitet, barn og familie

- Flere har fått bedre søvn, mer energi, mer positive følelser og tro på seg selv og fremtiden, bedre selvtillit samt følelse av indre ro og trygghet, er gladere, har mer følelse av mestring, som igjen fører til bedre forhold til barna og familien. Flere forteller at de også har fått større forståelse for andre kulturer, og har fått flere venner.

“Jeg lever i dag et helt annet liv, både fysisk og psykisk!”

Hva kan helseforum gjøre bedre for sine deltakere?

Her uttrykkes diverse ønsker hovedsakelig av materiell karakter. Det er et behov **for nyere treningsapparater** da noen av kvinnene sier at apparatene begynner å bli gamle og virker ikke som de skal. Noen ønsker også **større bruksareal**, hovedsakelig til spiseområdet og det sosiale rommet der det ofte kan bli veldig fullt, det er også behov for flere toaletter. Ønsket er også stort når det kommer til ønske om **flere åpningsdager på senteret**. Pr nå er helseforum åpent mandag til torsdag, og medlemmene ønsker også at det kan være muligheter for fredagsåpent. **Svømming** er også en aktivitet som flere ønsker seg.

Det ble også uttrykt behov for at de som sliter aller mest med traumer trenger mer oppfølging fra Helseforums ansatte. Det er ikke alle deltakere som klarer å uttrykke sine behov og be om hjelp.

Avsluttende kommentar

Alle deltagerne i begge fokusgruppene gav en relativ lik beskrivelse av sin erfaring med senteret til tross for at helse- og livssituasjon og grunnlaget for å oppsøke senteret var forskjellige. Det var mange entydige svar og utsagn som ga en samstemt enighet om hva som er viktig hos Helseforum, og hvilken nytteverdi det gir.

Alle de 12 intervjuede kvinnene er sikre på at tiltaket har hatt forbedringseffekt på deres mentale og fysiske helse. Og at de ikke ville kunne være i deres nåværende posisjon- være det tilbake i jobb, eller at de nå har en bedre funksjonsevne eller bedre mental helse uten å ha deltatt på Helseforum.

Brukerundersøkelse 2015

Brukerundersøkelsen for 2015 er omfattende og hovedsakelig kvantitativ, men har også en del kvalitativt innhold. Intervjuene er gjennomført uten at deltakerne er identifisert med navn, og data er registrert anonymt.

Undersøkelsen er gjennomført av fire intervjuere som ble rekruttert gjennom Høgskolen i Oslo og Akershus og vårt øvrige nettverk. Av disse var to pensjonerte høgskolelektorer samt en velferdsviter og en helsesekretær. Intervjuerne ble utført på norsk, engelsk, berbisk, arabisk, somalisk og tigrinja.

Spørsmålene tok utgangspunkt i deltakernes tidligere tilbakemeldinger og spørreskjema ble utarbeidet etter veiledning fra FAFO og andre rådgivere. Spørreskjema ble også testet av to deltakere før undersøkelsen startet.

Intervjuene tok om lag en time og noen ganger enda lenger. Spørreskjema besto av 63 spørsmål og muligheter for frie kommentarer. Deltakerne mottok et symbolsk gavekort på ett hundre kroner.

Resultatene ble lagt inn i undersøkelse -verktøyet Eresearch.no. Fafo har analysert datamateriale og utarbeidet rapporten i samarbeid med Helseforum.

Undersøkelsen ble utført i samarbeid med FAFO som analyserte datamaterialet og utarbeidet rapporten i samarbeid med Helseforum.

Helsedirektoratet støttet undersøkelsen med kr. 150.000

Utvalg

Alle deltakere som kom til senteret i en periode over to uker i november 2015 ble valgt til å være med i undersøkelsen. Det var inntaksstopp i perioden for å gi rom til undersøkelsen, og fordi helt nye deltakere ikke skulle være med pga. manglende grunnlag for å delta i undersøkelsen.

Alle de spurte sa ja til å delta unntatt én.

- 96 deltakere var med i undersøkelsen (av 107 mulige i perioden).
- 4 deltakere ble ikke spurt fordi de hadde deltatt kun 1 uke før undersøkelsen startet
- 3 ble ikke spurt pga. nedsatt psykisk helsetilstand.
- 3 kunne ikke gjennomføre undersøkelsen pga språk, manglet tolk.
- 1 sa nei med begrunnelse at hun hadde vært her i for kort tid til å gi informasjon.

Hvem er spurt

Alle aldersgrupper fra under 18 år til over 68 år er spurt. Hovedvekten (62 prosent) var kvinner mellom 36-54 år. Nesten halvparten (49 prosent) av de spurte er fra Afrika sør for Sahara. De øvrige fordeler seg på Midtøsten (15 prosent), Asia (12 prosent) og Nord Afrika (12 prosent). De fleste har bodd mer enn 10 år i Norge (68 prosent), 8 prosent under 5 år, og 2 prosent under 1 år. Litt i overkant av halvparten av de spurte har deltatt hos Helseforum i over ett år (56%), resten har deltatt 0-1 år.

Er det representativt utvalg

Når vi sammenligner utvalget med de registrerte deltakerne hos Helseforum for kvinner så indikerer det at utvalget er relativt representativt, med kun mindre variasjoner i alder og landbakgrunn.

Unntaket er at Helseforum for kvinner har flere deltakere som er nyankomne til Norge enn det som fremkommer i denne undersøkelsen, de var tilfeldigvis ikke på tilstede i undersøkelsesperioden.

Undersøkelsen underrapporterer også de som har sluttet i tiltaket fordi de er tilbake i arbeid, og de som har sluttet i tiltaket fordi de ikke opplever bedring. Dette kan ikke dokumenteres, men er verdt å nevne.

Hovedfunn

Helseforum for kvinner tilbyr et helhetlig tilbud som brukes fast av en stor andel av deltakerne.

- Alle oppgir at de trener når de er hos Helseforum
- Nesten alle (92 %) bruker Helseforum som sosial møteplass
- En stor andel (69%) bruker Helseforum for lære å stresse ned
- Halvparten oppgir at de får praktisk hjelp, samtale og veiledning
- 55% oppgir at de er med på temadager og 42% er med på turer
- Nesten alle (93 %) oppgir at de bruker Helseforum ukentlig
- Omtrent halvparten (51 %) deltar en til to dager i uka
- Omtrent halvparten (56%) har deltatt i over ett år, og 44% har deltatt mindre enn ett år

Deltakerne har i all hovedsak sammensatte helseproblemer og kommer til Helseforum fordi de ønsker å redusere smerter, sykdom, stress og psykiske belastninger, samt for å øke sitt sosiale nettverk.

- 95% oppga at de hadde helseproblemer (67% i stor grad) da de kom til Helseforum
- 94% oppga fysiske helseplager
- 78% oppga psykiske helseplager.
- 85% oppga at de hadde vanskelig for å fungere i hverdagen
- 73% oppga at de har behov for behandling (eks. fysioterapeut / psykolog) og 71% av disse oppgir at de ikke har økonomi til å betale for slik behandling.

Et overveiende flertall opplever at Helseforum har hjulpet dem å oppnå følgende resultater:

Helse:

- 86% forstår sin helsesituasjon bedre nå enn før
- 39% har redusert bruken av medisiner og 17% har sluttet helt med medisiner
- 69% har i stor grad fått redusert stress og fått bedre psykisk helse (av 78% med behov)
- 60% har i stor grad fått redusert smerter og fått bedre fysisk helse (av 94% med behov)

Funksjonsevne:

- 68% klarer nå i stor grad å gjøre flere ting i hverdagen (av 85% med behov) og 81% av disse oppgir at de i stor grad også har fått bedre livskvalitet.

Livsglede:

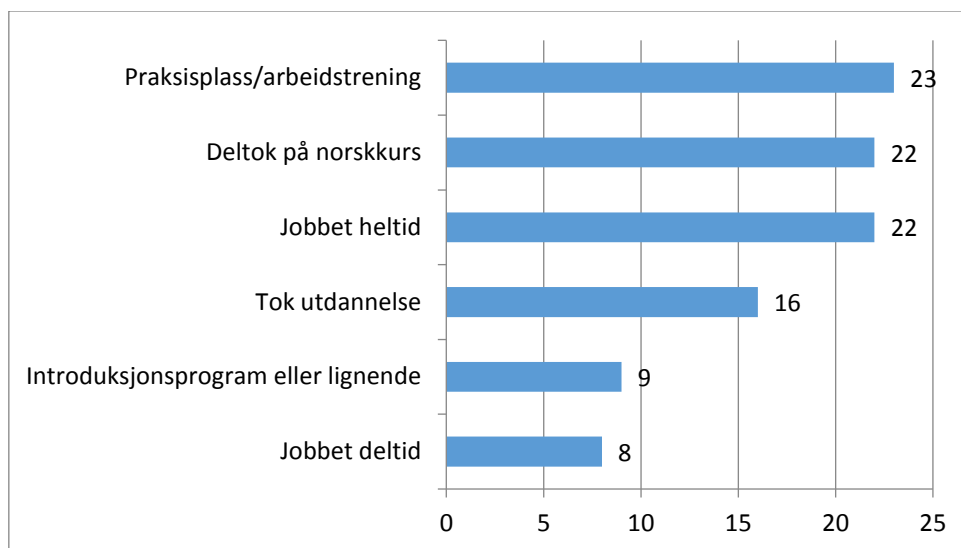
- 80% har fått mer energi, er gladere, og har fått lyst til å gjøre flere ting enn før
- 70% har fått bedre selvtillit og tør å gjøre flere ting nå enn før
- 69% har i stor grad fått et bedre liv (av 92% med behov)

Nettverk, norsk språk og samfunn:

- 98% har utvidet sitt nettverk og blitt kjent med andre kvinner (av 90% med behov)
- 60% har i stor grad blitt flinkere å snakke norsk og har lært om det norske samfunnet

Aktivitet og sykefravær

67% av deltakerne oppga å være i aktivitet da de kom til Helseforum eller ble det underveis mens de deltok hos Helseforum.



Fordeling av svar på spørsmål om hvilken type aktivitet. Angitt i prosent. (N=64)

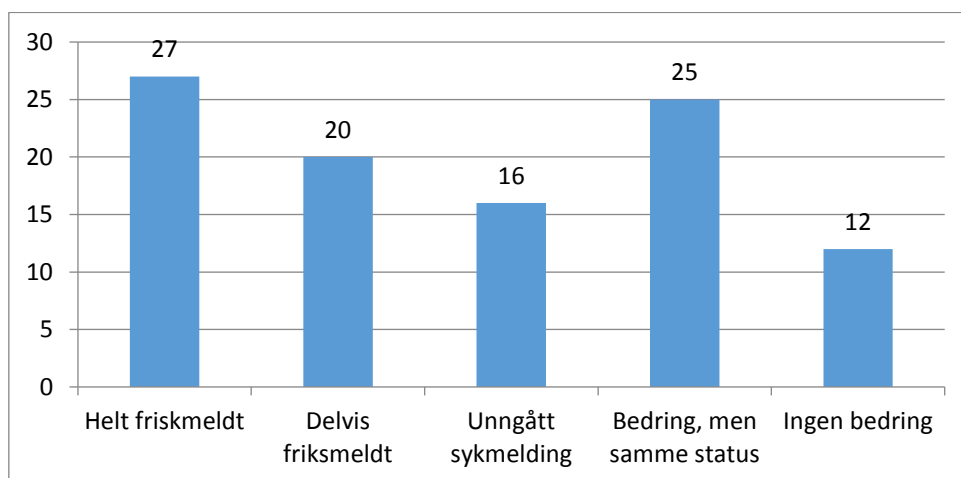
Når det kommer til effekten Helseforum har på friskmelding gir ikke brukerundersøkelsen tydelige svar. Spørreskjema tok ikke høyde for at flere av kvinnene kan ha gått ut og inn av kurs, aktiviseringstiltak og ordinært arbeid i perioden de har deltatt på senteret.

Det som kan oppgis er derfor andelen kvinner som oppgir at Helseforum har hjulpet dem å redusere sykmeldinger / sykefravær i løpet av perioden de har deltatt hos Helseforum for kvinner.

Brukerundersøkelsen muliggjør ikke noen analyse av effekten Helseforum har på sysselsetting, men de data som foreligger tyder på en positiv effekt på sysselsettingsmulighetene til deltakerne.

73% av de som er i aktivitet oppgir at de har helseproblemer og er sykmeldt eller i risiko for sykefravær.

Av disse er det 63% som oppgir at de har blitt friskmeldt eller har forebygget sykmelding (se figur)



Fordeling på de som har svart ja på spørsmålet. Angitt i prosent. (N=51)

Helseforums hjelp til kvinnene har også en positiv påvirkning for barna og hele familien. 54 prosent av de spurte oppgir at de har barn 0-18 år, og en stor andel av disse kvinnene oppgir at det var vanskelig å gi god omsorg til sine barn da de kom til Helseforum. Kvinnene oppgir følgende resultater for barna:

- 77% oppgir at barna deres har fått et bedre liv (54% i stor grad, 23% i mindre grad)
- 59-65% oppgir at barna er blitt gladere og mer aktive, at hjemmemiljøet er blitt hyggeligere og at hele familien har det bedre nå enn før

Nesten alle oppgir at de i stor grad er fornøyde med tiltaket, vennligheten og hjelpen fra ansatte.

På spørsmål om hvordan Helseforum kan bli bedre kommer det frem en rekke ønsker: Halvparten ønsker at ansatte skal ha mer tid til dem, og at det opprettes flere og ulike fysiske aktiviteter. 87 prosent ønsker svømming, 56-59 prosent ønsker at Helseforum har åpent i helgene og flere kvelder i uken, 67 prosent ønsker mer plass i lokalet, 63 prosent ønsker flere toalett fordi det er mye kø og man må vente lenge, 68 prosent ønsker mer norskøving, og 75 prosent ønsker mer informasjon om kosthold, 25 prosent ønsker biltransport til og fra senteret, 15 prosent ønsker barnepass.¹

Konklusjon

Undersøkelsen viser at de fleste deltakerne (75%) har både psykiske og fysiske helseplager, og dette understreker behovet for et helhetlig tilbud med både sosiale og fysiske aktiviteter, samt økt kunnskap, veiledning, samtaler, tilrettelegging og bistand. Tiltaket når derfor den målgruppen som har ekstra behov for tilpasning og tilrettelegging, i tråd med Helseforums målsetninger.

Undersøkelsen viser at deltakerne opplever veldig god effekt av tiltaket på fysisk og psykisk helse, barns oppvekstvilkår samt livskvalitet og å øke sine nettverk. Flere opplever også at det er lettere å stå i arbeid, arbeidstiltak og norskkurs. Brukerundersøkelsen viser også at kvinnene opplever seg selv som bedre mødre og at barnas liv er blitt bedre etter at de startet å bruke Helseforum.

Undersøkelsen viser at andelen som ønsker å forbedre norskkunnskaper og lære om det norske samfunnet er noe større enn de som har oppnådd å forbedre disse kunnskapene. Om lag halvparten av de spurte opplever bedring i stor grad på dette området, men det er potensiale for bedring her.

Deltakernes ønske om forbedring av tiltaket står i samsvar med de behovene som Helseforum ser at deltakerne har. Særlig behov for mer tid med ansatte for å oppnå optimale resultater, utvidet åpningstider for de som arbeider og går på kurs, svømming for de som ikke kan belaste kroppen så mye. Mer plass er viktig for å øke informasjonsarbeid og norskøving. Flere toaletter er viktig for de som har urininkontinens som ikke har råd til å kjøpe inkontinents utstyr. Og barnepass er svært viktig for å nå frem til småbarnsmødre. Vi hadde barnepass fra 2003-2011 men måtte avvikle dette pga. manglende midler. Det er også et stort behov for enkelte å få transport til og fra senteret pga. gangvansker i starten.

Helseforum for kvinner ønsker å øke kapasiteten for å utvikle tiltaket for å hjelpe deltakerne enda bedre og for å nå frem til enda flere kvinner og barn med særskilte behov.

¹ Den relativt lave andelen som ønsker barnepass henger sammen med at mange kvinner med barn under skolealder ikke er med i undersøkelsen fordi de ikke er deltakere her nettopp fordi de mangler barnepass. Med barnepass kunne vi lettere nådd frem til kvinner i en tidligere fase før de blir så syke.