



HELSEFORUM FOR KVINNER

Senter for selvhjelp, motivasjon og mestring

Sammendrag av brukerundersøkelse 2017



Gjennom lavterskel trening og dialog skaper vi helsefremming og inkludering

www.helseforumforkvinner.no

Helseforum for kvinner, Vulkan 15 0178 Oslo.

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

Resultatmålinger

Helseforum for kvinner legger stor vekt på brukermedvirkning. En systematisk kartlegging av brukernes innspill og vurdering av egne resultater er en viktig del av brukermedvirkningen. Helseforum gjennomfører derfor brukerundersøkelser med jevne mellomrom og legger vekt på å bruke resultatene inn i utviklingen av tilbudet organisasjonen yter.

I perioden 2015-2017 har vi utført tre eksterne brukerundersøkelser. I 2015 hadde vi en større kvantitativ brukerundersøkelse, og i 2016 hadde vi en kvalitativ undersøkelse med fokusgrupper.

For 2017 har vi valgt en kortere kvantitativ spørreundersøkelse om resultater opp mot målsetningene om nettverk, norsk språk, fysisk aktivitet, kosthold, helse og livskvalitet, samt om trivsel, fornøydhets og forbedrings potensiale.

Det er flere ting vi kunne spurt om, men det ville blitt for mange spørsmål og ville gått utover kvaliteten siden vi ikke hadde større ressurser til denne undersøkelsen.

For 2018 / 2019 ser vi for oss en brukerundersøkelse for deltakere som er i aktivitet og arbeid, for å etterprøve tilbakemeldinger vi har fått om at tiltaket bidrar til redusert sykefravær. Dette forutsetter at vi får tak i god kompetanse til å gjennomføre undersøkelsen.

Vi ser også for oss en undersøkelse i fremtiden rettet mot deltakere som har sluttet hos Helseforum for å finne langtidsvirkning og deres erfaringer med tiltaket. Dette er dog en stor utfordring med tanke på språk, personvern, og med tanke på deltakere som lever i belastende partnerforhold. En slik undersøkelse forutsetter også god kompetanse og riktige metoder.

Sammendrag av brukerundersøkelse 2017

Brukerundersøkelsen for 2017 er gjennomført av en frivillig student med Bachelor oppgave i Sosiologi og kompetanse innen strukturerte intervjuer. 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».

Undersøkelsen ble gjennomført i mars 2018 i våre lokaler, blant deltakere som hadde brukt tilbudet i 2017. 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 ved forespørsel.

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

Hoveddelen av de som besvarte undersøkelsen er kvinner født utenfor Norge (93%) i alderen 40-59 år (67 %). Utvalget inneholder imidlertid 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 i årets brukerundersøkelse 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, og 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.

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 som følge av deltakelsen i tiltaket:

- 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.

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

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.

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.

Undersøkelsen ble utført av en student med Bachelor oppgave i Sosiologi, som 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.