

12 OKT. 2015

Afreportering af "Vitaminer til livet", hvor DOF har støtte med 3936 kr til lønudgifter:

"Vitaminer til livet", var en dag i Hørhaven, med fokus på sundhed, dvs kost, bevægelse og motion.

Og fokus på at skabe sociale kompetencer, sociale relationer og netværk, gennem sundhed og motion.

Projektets gennemførelse:

Projektet blev gennemført som planlagt med fælles bus og cykel til Hørhaven, aktiviteter samt bålmad med efterfølgende afstresning og kaffe.

Da det var en ny aktivitet var fremmødet tilfredsstillende, der deltog 25 elever og 10 personaler. Dette er et typisk fremmøde til nye arrangementer på Dalgas Skolen, da denne målgruppe med sindslidende/psykiske syge ofte tager afstand for nye tiltag. De har brug for genkendelighed og stabilitet, dvs en hverdag hvor tingene kører som de plejer.

Projektet er dog noget vi helt klart overvejer at gøre igen.

Generelle erfaringer:

Det er i første omgang rigtig svært med nye tiltag for vores målgruppen på Dalgas Skolen. Derfor er det vigtigt, at man i god tid fortæller eleverne om projektet. Vi startede med opslag og information om turen hver morgen, 14 dage før. Lærerne havde tilmeldingslister med ud i klasserne.

Vi må nok erkende, at vi skulle have været startet 1 måned før arrangementet, så flere kunne vende sig til tanken om at deltage. Vi må dog samtidig erkende at der ikke kan informeres om projektet før end 3 uger før pga skolestart. Man kan overveje at flytte projektet en uge længere henne i september, men muligheden for dårligere vejr er så til stede.

Det er meget vigtigt at lærerne og holdene får snakket om arrangementer på skolen. Det skaber tryghed og fællesskab, at tage af sted på tur sammen med nogen man kender. Denne del vil vi opprioritere til næste nye projekt.

Selve dagen:

Eleverne havde mulighed for morgenmad på skolen inden de skulle afsted. Det var der mange der benyttede sig af. Det var godt for energiniveauet, da flere cyklede til Hørhaven. For fællesskabet var det

også godt at mødes inden, så man kunne se, hvem der var mødt op og skulle med på turen. Den gode start på dagen, i trygge rammer, kan være medårsag til meget få afbud.

Da vi kom frem og skulle etablere lejren, var der meget brug for ro og en kop kaffe, det gav vi rum og mulighed for.

For at gøre dagen overskuelig var det vigtig med informationer til eleverne om hvad dagen skulle bruge til, hvilke aktiviteter der var og hvilke personaler der stod for dette. En meget tydelig struktur skulle der til, så alle kunne være i det.

Bålmaden skulle ligeledes være overskuelig og lige til at gå til. Eleverne skulle introduceres til arbejdsgangen, samt de klargjorte råvarer. Vi valgte foliebakker, hvor eleverne skulle komponere deres egen middag ud fra forskellige skåle med bl.a tomater, kogte kartofler, porrer, løg, squash, pølser og krydderier. Konceptet var også valgt pga den korte forberedelse- og kogetid (15 min forberedelse og 20 min på bål). Da foliebakker var lagt på gløderne, var det tid til et oplæg omkring mad og hygiejne i naturen.

Efter spisning af bålmat var det tid at bage snobrød af en medbragt fuldkorns snobrødsdej. Alle fik lavet et snobrød, og der var hygge og snakke omkring bålet.

Efter snobrødsbagning blev der tid til afstresning med kaffe og kage. Der var desværre ingen guitarspil da vi sang, da vores elev der skulle spille, ikke dukkede op. Dette er en del af hverdagen på en skole for sindslidende/psykisk syge, selv hvis der er lavet aftale. Mange elever melder afbud trods aftaler, hvis de føler sig presset eller ikke kan overskue situationen alligevel.

Projektet har været et rigtig godt forløb, med en god tidsramme for dagen (fra kl 09.00-15.00) og en god planlægning, med gode overskuelige aktiviteter, der gjorde at alle blev til slut. Alle hjalp hinanden med at pakke sammen og rydde op, så dette var også en god fælles oplevelse.

Dette projekt har klart styrket fællesskabet, blandt de elever der deltog.

Erfaringernes betydning for skolen:

Fællesskabet blandt de elever, der deltog, har skabt sociale relationer og netværk. Flere er begyndt at hilse på hinanden og tale sammen. Vi håber også, at dette kan styrke vores fælles aktiviteter på skolen, her bla også vores Kulturcafe, som afholdes hver 14 dag.

Eleverne har fået en oplevelse af at sundhed og bevægelse kan være en gå tur i skoven, en svømmetur i havet mm, på et niveau, hvor alle kan være med. Tiltag som man selv kan bidrage med i sin hverdag ift egen sundhed.

Vi håber på længere sigt, at eleverne vælger flere sundhedsfag og bevægelsesfag på skolen. Vores sundhedsprofil er netop tiltænkt og tilrettelagt efter denne målgruppe, så der er plads til alle. En mulighed for skolen kunne være at øge vores sundhedsprofil med flere fag. Der er bla ønske fra en lærer om "udeliv", idræt og sundhed i naturen.