

HÄLSOPROJEKT GÅRDSTEN 2017

Salma Nazzal, projektansvarig
Johanna Froode, projektledare & folkhälsovetare

2016-09-06

Hälsoprojekt Gårdsten 2017

Gårdstensbostäder med sikte på Framtiden.....	3
Statistiken visar på sociala skillnader i hälsa.....	3
Bostadsområdet en hälsofrämjande arena	4
Hälsoinvestering skapar ekonomisk vinning.....	4
Projektplan.....	5
Syfte	5
Fokusområden	5
Mål	5
Aktiviteter	7
Utvecklingsförslag.....	11
Projektets förväntade resultat.....	12

Gårdstensbostäder med sikte på Framtiden

Gårdstensbostäder är ett kommunalt bostadsbolag som bildades 1997 för att utveckla området genom ett mångdimensionellt hållbarhetstänk där ekonomiskt, ekologiskt och socialt perspektiv genomsyrar verksamheten med visionen att ”**bygga det hållbara samhället för Framtiden**”. Upprustningen av Gårdsten har genererat i ett förändringsarbete som skapat förutsättningar för ökad trygghet, trivsel, sysselsättning och bättre folkhälsa. Den sociala hållbarhetsdimensionen skall bygga på att stärka hälsa och social välfärd i ett fungerande samhälle där människor kan utvecklas och må bra genom rättvisa förutsättningar.

Folkhälsa har en nära koppling till hållbarhetsarbetet och handlar om den sammansatta hälsan i en befolkning, grupp eller i ett område. Hälsan skall vara så bra som möjligt för så många som möjligt och den skall även vara så jämlikt fördelad mellan olika grupper. Folkhälsoarbete handlar om att skapa förutsättningar för att människor skall ha samma sociala eller ekonomiska möjligheter att utveckla psykisk, fysisk och social hälsa. Det görs genom insatser som påverkar de sociala och strukturella faktorerna och som tillsammans påverkar individens levnadsförhållande och livsvillkor. Folkhälsoarbetet sker på så sätt inom flera områden och nivåer i samhället där fler aktörer behöver gå in och ta sitt ansvar för att tillsammans minska skillnader i hälsa.

Statistiken visar på sociala skillnader i hälsa

Folkhälsan kan mätas genom olika hälsoindikatorer. Socioekonomi är en indikator som på gruppnivå är starkt kopplat till människors hälsa och innefattar social status, utbildning- och inkomstnivå. I Gårdsten har befolkningen, i relation till andra delar av Göteborg en låg socioekonomi. Den senaste statistiken visar att arbetslösheten i området ligger på **13,6 %** i jämförelse med stadens **6,3 %**. Även andra statistiska mått ger ett negativt påslag som exempelvis den eftergymnasiala behörighetsnivån som i Gårdsten ligger på **59,8 %** i jämförelse med Göteborgs **82,2 %**. Tittar vi på utbildningsnivån i Gårdsten är det endast **13,0 %** som har eftergymnasial utbildning och i Göteborg **34,4 %**¹ Sambandet mellan socioekonomi och hälsa har att göra med alla samvarierande faktorer som påverkas av socioekonomiska förhållanden. En annan indikator är medellivslängd som ofta används för att jämföra hälsoskillnader mellan områden. I norra Angered lever kvinnor respektive män i genomsnitt fyra år kortare än genomsnittet för Västra Götaland. Skillnaderna är ett resultat av flera samverkande faktorer som bidrar till människors ojämlika förutsättningar för en god hälsa.²

¹Göteborg stad. Databas Angered.

<http://statistik.goteborg.se/Statistik/Faktablad/Goteborgsbladet/>

² Göteborg stad. Rapport 2014.

Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg.

<http://socialhallbarhet.se/helastaden/>

Gårdstensbostäder vill stärka de sociala förutsättningarna genom hälsofrämjande insatser och som går i riktlinje med Göteborgs stads fokusområden för att minska skillnader i hälsa:³

1. Barns- och ungas uppväxt – ge varje barn en god start i livet
2. Utbildning – ge barn goda förutsättningar genom skolåren
3. Arbete och inkomst – skapa förutsättningar för arbete
4. Stadsmiljö och boende – skapa hälsofrämjande och hållbara miljöer

Bostadsområdet en hälsofrämjande arena

Bostadsområdet där människor lever, utbildar sig och arbetar i är en betydelsefull arena för människors hälsoutveckling. Ett bostadsområde kan vara en stödjande miljö som skyddar människor för indirekta hot och stöttar de sociala och fysiska förutsättningarna i området. Det kan bl.a. handla om att öka tryggheten, trivseln, skapa en givande fritid och samtidigt stärka friskfaktorerna i området. Hälsofrämjande och attraktiva miljöer får människor att bli en del av en gemenskap, stärka det sociala kapitalet och känslan av sammanhang (KASAM). Strukturella faktorer har en stark inverkan på individers KASAM och är avgörande för människors hälsobeteende.

Att skapa delaktighet hos invånarna är en annan viktig dimension. Att involvera hyresgästernas åsikter och önskemål ökar förutsättningarna att påverka folkhälsan. Ett bostadsområde där hyresgäster känner delaktighet visar på mer trygghet och välmående samt fler som involveras i nya aktiviteter.

Hälsoinvestering skapar ekonomisk vinning

Att arbeta långsiktigt för att stärka folkhälsan i området, är en investering för Gårdsten och hela Göteborg och förväntas ge resultat på flera nivåer. Det sociala hållbarhetsarbetet skapar förutsättningar för att minska sjukskrivningar, den sociala ojämlikheten, utanförskapet, och ökar integrering och socialisering. Gårdstensbostäder vill minska de sociala skillnaderna i hälsa som finns i området och **ge människor verktyg och stöttning till ett hälsosammare liv.**

³ Göteborg stad. Rapport 2014.
Skillnader i livsvillkor och hälsa i Göteborg.
<http://socialhallbarhet.se/helastaden/>

Projektplan

Gårdstensbostäders sociala hållbarhetsarbete utvecklas kontinuerligt genom strukturella- och riktade insatser för att stötta människor i deras förmåga att påverka sin hälsa. 2017 vill Gårdstensbostäder utöka hållbarhetsarbetet i form av att starta ett nytt hälsoprojekt. Bostadsbolaget har under flera år arbetat med sociala frågor och integrerat hyresgästerna genom aktiviteter som skapar förutsättningar för ökad hälsa och sysselsättning. Det finns ett behov och en efterfrågan hos de boende i Gårdsten att starta fler aktiviteter i området. Gårdstensbostäder har sett sociala och ekonomiska vinster i att arbeta med den sociala hållbarhetsdimensionen.

Syfte

Syftet med hälsoprojektet är att skapa en hälsoplattform som inkluderar flera olika aktiviteter och som långsiktigt minskar skillnader i hälsa. Aktiviteterna skall skapa mervärde och ge förutsättningar för hyresgästerna att utveckla sin sociala, fysiska och psykiska hälsa.

Fokusområden

Aktiviteterna skall genomsyras av följande fokusområden:

Delaktighet: Genom att skapa delaktighet hos hyresgästerna skapas möjligheter till att utveckla aktiviteter som anpassas efter deras behov och önskemål. Delaktighet är en viktig faktor för att få människor att göra hälsosamma val.

Empowerment: Kan även översättas som egen makt och handlar om individens förmåga att tro på sig själv och att ha makten över sitt liv.

Gemenskap: Vi vill skapa förutsättningar för deltagarna att stärka det sociala kapitalet och bli en del av en gemenskap.

Mål

Det övergripande målet för projektet är att minska de sociala skillnaderna i hälsa genom att arrangera aktiviteter som **ger hyresgästerna verktyg och stöttning till ett hälsosammare liv.**

Delmål

- Skapa hälsofrämjande aktiviteter för hyresgästerna i Gårdsten
- Skapa aktiviteter som stärker människors empowerment och delaktighet
- Öka kunskapen om faktorer som påverkar hälsan
- Sprida intresse och kunskap i att påverka sin hälsa
- Utbilda och skapa förutsättningar för ökad sysselsättning
- Skapa stödjande miljöer som främjar hälsa

Långsiktiga mål

- Skapa en modell för att minska de sociala skillnaderna i hälsa genom att effektivisera och utveckla det sociala hållbarhetsarbetet.
- På sikt skall alla aktiviteter, event och nya sociala insatser som görs i området genomsyras av ett folkhälsoperspektiv och utgå ifrån projektet fokusområden.

Metod

I genomförandet av projektet skall hyresgästerna involveras så tidigt som möjligt genom en delaktighetsplan för att samla in information om vad hyresgästerna vill ha för aktiviteter i området. Det kommer bl.a. att ske via enkäter, samtal och uppsökande intervjuer.

1. Kontakta aktörer i närområdet som håller i aktiviteter, projekt eller liknande verksamheter för att minska risken för konkurrerande verksamhet.
2. Göra en behovsanalys för att se över vilka behov som finns och vilka områden inom hälsa som insatser bör läggas och för rätt målgrupp.
3. Sammanfatta och utveckla aktiviteter som säkerställer att aktiviteterna genomsyras av ett folkhälsoperspektiv, som fyller områdets behov och anpassas efter hyresgästernas önskemål.
4. Ta fram ett bra mätinstrument för att mäta våra insatser för att dokumentera, utveckla och utvärdera våra aktiviteter.
5. Vilka samarbetspartner finns det? Kan vi använda oss av andra aktörer och professioner som vill stötta arbetet i området. Exempelvis – VSIF (Väst svenska idrottsförbundet), Närsjukhuset, Mötesplatsen, föreningar osv.
6. Skriva en långsiktig handlingsplan för utförandet av projektet och aktiviteterna. Vem gör vad, när, hur, varför och vilka mål för varje enskild aktivitet har vi och hur skall vi nå dem?
7. Rekrytera engagerade ungdomar och vuxna som vill vara delaktiga i aktiviteterna. Använd kontakterna med ungdomar som använts under sommaren.

Ett genomsyrat folkhälsoperspektiv

Aktiviteterna som ingår i projektet skall genomsyras av ett folkhälso- och jämlikhetsperspektiv. Aktiviteterna skall bidra till ökad jämlikhet där materiella eller ekonomiska förutsättningar inte skall vara avgörande för att delta. Våra aktiviteter skall vara inkluderande med ett normmedvetet arbetssätt som gör att alla skall känna sig välkomna.

Mätinstrument för resultaten

För att kunna mäta om våra insatser gör skillnad och att vi uppnår de mål som vi sätter upp för projektet krävs det att vi tar fram ett fungerande mätinstrument. Samtidigt kommer vi att mäta deltagarfrekvens, följa upp med enkäter och hålla en tydlig dialog med deltagarna.

Målgrupp

Hälsoprojektet kommer rikta sig till alla hyresgäster i Gårdsten med specifika aktiviteter för olika målgrupper.

Tidsplan

Hälsoprojektet är ett pilotprojekt med preliminär start 2017.

Budget

Budgeten för hälsoprojektet är 750 000 kr och beräknat att starta 2017.

Aktiviteter

Hälsomässa – en kick off

Hyresgästerna i Gårdsten skall bjudas in till en kick off som start för vår nya hälsofrämjande satsning med syfte att marknadsföra och informera om vår nya satsning. Syftet med mässan är att sprida information, skapa en dialog med hyresgästerna, öppna upp för nya delaktighet och nytänkande kring hälsa. Tillsammans med föreningslivet och andra aktörer kan broar bryggas, medlemmar förankras och nya intressen skapas.

Alternativa aktiviteter på hälsomässan:

- "Prova på" aktiviteter som kopplas till föreningslivet.
- Träningspass från TräningsTräffen
- Föreläsare inom hälsa – gästföreläsare?
- Workshops
- "Mini-street games"
- Ledarskapsutbildning
- Frågesport
- Tävlingar
- Frågestund – hur vill hyresgästerna att Gårdsten bli ett hälsofrämjande området att leva i?

Aktörer att samarbeta med:

Mötesplatsen Gårdsten, Hälsovetket, Fritidsbanken Angered, Väst svenska idrottsförbundet, GöteborgsVarvet, Angered Närsjukhus, Diamanten, skolor m.fl.

Hälsostugan – en hälsoplattform i Gårdsten

Hälsostugan kan stå som utgångspunkt för Gårdstensbostäders hälsoprojekt 2017. Vi vill genom hälsostugan skapa aktiviteter och sprida information som får människor att utvecklas och öka kunskapen om hur de kan påverka sin hälsa. Hälsostugan är ambulerande och kan förflyttas till olika delar av Gårdsten för att nå så många som möjligt.

Syftet med hälsostugan är att vara en plats dit hyresgästerna kan komma för att få hälsovägledare. Här kan de få ställa frågor kopplade till hälsa, få tips och råd om aktiviteter som finns i närområdet och vägledning om vart de ska vända sig med specifika problem eller frågor. Hälsostugan skall även bidra med ökad information, kunskapsspridning, delaktighet och utbildning. Kan vi öka hälsomedvetenheten i Gårdsten samtidigt som vi kan få människor att utifrån sina egna förutsättningar använda sig av informationen, då kan vi göra skillnad.

Hälsostugan kan bidra med:

- Hälsocoachning genom att samtala, ge råd och tips om hälsa
- Arrangera föreläsningar
- Utbildning och workshops
- Tips om aktiviteter i närområdet för barn och vuxna
- Vägledning vart man kan vända sig vid specifika frågor.
- Temadagar med fokus på olika frågor. Träning, kost, stress, alkohol, droger, våld i nära relationer, tandhälsa, psykisk ohälsa, fysisk ohälsa, social ohälsa, arbete, utbildning mm
- Hälsoinformation i Gårdstensbladet.
- Samverka med skolorna i Gårdsten. Informera och delta i event. Att samarbeta med hälsostugan kan också kopplas ihop med skolornas hälsocertifiering. Genom att samverka med skolorna når vi barnen och deras föräldrar.
- Samverka med andra aktörer i närområdet.

Hälsokurs med certifiering

En av Hälsostugans uppgifter är att utbilda och sprida kunskap om hälsa i Gårdsten. Det kan göras genom att arrangera utbildningar inom hälsa där deltagarna får gå en kurs under ett antal veckor med möjlighet till certifiering. Här får deltagarna möjlighet att under ett antal veckor (ex 6-8) utbildas inom hälsa. Kursen innehåller föreläsningar, workshops samt teoretiska och praktiska moment.

Kursen avslutas med att deltagarna får testa sina kunskaper i ett test för att efter avslutad kurs få möjlighet att vara delaktig i hälsostugans och hjälpa till som stöttande hälsoguiden. Det handlar om att lära sig definitioner och att förstå sambandet mellan olika faktorer påverkan på hälsa.

Syftet med kursen är att deltagarna skall få verktyg att ta medvetna hälsosamma val, ökat empowerment, få bättre självkänsla och möjlighet att förmedla vidare sina kunskaper.

- Hälsa - vad är det och hur kan man påverka den? **Föreläsning/workshops**
- Kroppen – så fungerar den och påverkas av hur vi lever. **Gästföreläsare**
- Psykisk ohälsa och stress – hur kan jag påverka den psykiska hälsan och hur hittar jag en balans i livet? **Föreläsning/Avslappning**
- Fysisk aktivitet – motion är en grundsten till bättre hälsa.
Träningspass/föreläsning/workshops
- Kost – Vad är en sund kost? Hur applicerar jag det i verkliga livet?
Föreläsning/ Matlagning
- Alkohol, tobak, droger – riskfaktorer för hälsa. **Föreläsningar**
- Jämlikhet, våld i nära relationer och mänskliga rättigheter.
Workshops/Föreläsning
- Hälsoplan – mot ett hälsosammare liv. **Workshops**
- Utbildning och arbete.

TräningsTräffen

TräningsTräffen har funnits sedan 2012 och varit ett framgångsrikt sätt att få invånarna i Gårdsten att motionera och lära sig ny kunskap kring hälsa. Det har varit ett bra koncept men det finns utvecklingsmöjligheter. 2016 var genomsnittet av deltagare 14 st/ vecka. Det är positivt att utveckla en verksamhet som redan fungerar.

- Skapa en bättre struktur som gör att TräningsTräffen inkluderas i Hälsostugans verksamhet.
- Se till att marknadsföra TräningsTräffen bättre.
- Deltagarstyrd träning. Kontinuerlig dialog med deltagarna vad de vill ha, men också ha en dialog med de som inte är där. Är det något vi bör ta hänsyn till för att få fler att komma till TräningsTräffarna?
- TräningsTräffen har avtal med GöteborgsVarvet att fortsätta fram till 2018. Vi måste redan nu hitta ett långsiktigt sätt att få TräningsTräffarna att leva vidare. Vad är nyckelfaktorerna?
- Skapa en modell som inkluderar TräningsTräffarna i det sociala hållbarhetsarbetet och som varit betydelsefulla i Gårdstensbostäders sätt att arbeta.

- Hitta en bra rekryteringsmetod för området. Hur får vi fler att komma träffarna. Använda skolan? Mötesplatsen Gårdsten? Hälsoteket? Gårdstensbladet?
- Skall det vara blandade aktiviteter eller skall det finnas standardaktiviteter?
- Ge ut träningsprogram till deltagarna. Lätta och enkla övningar som de kan göra själva.
- Organiserade TräningsTräffar fler gånger i veckan?
- Utflykter med TräningsTräffen. Promenad i Vättlefjället, åka till havet, studiebesök på exempelvis Hälsoteket mm som med aktiviteter som kopplas till hälsa.
- Hitta mätinstrument för att se om deltagarnas hälsa blir bättre eller om deras TräningsTräffarna ökat deras kunskaper.
- Arrangera träffarna på andra platser/ delar av Gårdsten. Exempelvis i gymnastiksalen, Timjansgården, grusplanen osv.
- Utomhusträning under vår och sommaren?
- Köpa in flaggor med ett framtaget motiv för TräningsTräffen som kan sättas upp för att marknadsföra och sprida information.
- Arrangera Simskola med TräningsTräffen. Barn, ungdomar och vuxna.

Motionslopp

Arrangera ett motionslopp med start och mål i Gårdsten med olika sträckor där alla kan vara med och delta. Ett lopp med syftet att skapa intresse för löpning och motion och som samtidigt kan integrera människor till Angered. I samband med motionsloppet kan vi starta förberedande motionsgrupper inom löpning för vuxna och ungdomar. För barn arrangerar GöteborgsVarvet löparskolor under vårterminen som går att samarbeta med.

Eventuella samarbetspartner:

Stadsdelen, Mötesplatsen Gårdsten, Angered Närsjukhus, Hälsoteket, Hyresgästföreningen, Väst svenska idrottsföreningen, föreningar, skolor, GöteborgsVarvet andra lokala aktörer m.fl.

Ungdomsaktiviteter

Aktiviteterna som Gårdstensbostäder arrangerat har främst riktats till barn och vuxna. Ungdomar är en svår men viktig grupp att nå. Frågan är hur vi når ungdomarna i Gårdsten och vilka aktiviteter de vill att vi ska arrangera. Här krävs en genomarbetad process för att lyckas. Är det fysiska aktiviteter de vill ha, mötesplatser, arrangemang, utflykter, praktikplatser, inspirations föreläsningar, tillgång till gymmet, yoga, utflykter, läxhjälp, kurser?

Friidrottsträning/friidrottsskola på sommaren

Tillsammans med en förening kan vi arrangera Friidrottsskola i gymnastiksalen och ute i dalen. Det kan bli ett samarbete med en friidrottsförening och Göteborgs friidrottsförbund. Ledarna på friidrottsskolan kan vara ungdomar från Gårdsten som får gå någon av friidrottsförbundets ledarskapsutbildning. Friidrottsträningen kan bli

friidrottsskola under sommaren.

Matlagningskurs

En teoretisk och praktisk kurs med syftet att laga mat tillsammans. Kursen bidrar med gemenskap och kunskap om hälsosam mat. Kursen innehåller praktiska och teoretiska moment.

Utomhus gym

Ett utomhus gym, har kommit som förslag från hyresgästerna och passar att sätta upp någonstans i dalen och skapa förutsättningar för rörelse och motion. Vi kan ta fram övningar som är skall finnas tillgängliga och anpassade efter maskinerna. Övningarna kan vara uppsatta på en skylt bredvid gymmet.

Utvecklingsförslag

Gymmet

Gymmet nedanför IDÉUM går att använda men behöver rustas upp för att utveckla och arrangera aktiviteter kopplade till lokalen.

Förslag på åtgärder eller förbättringar:

- Öppna upp gymmet fler gånger i veckan för hyresgästerna.
- Rusta upp receptionsdelen och ingången till gymmet.
- Rusta upp maskinerna och ta bort dem som inte fungerar.
- Rusta upp omklädningsrummen och bastun så det går att använda.
- Fundera på om man skall byta ingången så att huvudingången är där nere?
- Införskaffa stående flaggor att sätta upp utanför när gymmet är öppet.
- Ta fram utbildningsmaterial rekommendationer inom motion och hälsa som kan finnas tillgänglig i gymmet.
- Introduktionspass för att använda gymmet.
- Köpa in fler lätta vikter 2,5 – 5 kg, träpinnar och Yogamattor.
- Köpa in en musikspelare eller stereo.

Gårdstensdagen

Gårdstensdagen med hälsofokus.

- Hälsostugan på plats under Gårdstensdagen
- "Prova på"-träningsspass och aktiviteter med olika föreningar
- "Street games"
- Arrangera ett motionslopp runt Gårdstensdalen.
- Bjuda in hälsoaktörer som Hälsoverket, Angereds närsjukhus, Väst svenska idrottsförbundet m.fl.
- Förslagslåda – vilka aktiviteter önskas i området?

Projektets förväntade resultat

Gårdstensbostäders satsning på hälsa uppskattas göra skillnad på kort och lång sikt med ökad trygghet, trivsel och bättre folkhälsa. I utvecklingen av det sociala hållbarhetsarbetet handlar det bl.a. om att utveckla aktiviteter utifrån förståelsen för att det är flera faktorer som påverkar hälsan. Vi vill satsa på stödjande miljöer som får människor att utveckla en god hälsa i samverkan med sociala aktiviteter. Insatser behöver göras på flera nivåer och Gårdstensbostäder har möjligheten att påverka. Projektet skall skapa en långsiktighet i det sociala hållbarhetsarbetet vilket innebär att aktiviteterna som skapas skall ha möjligheter att implementeras i området.

Genom aktiviteterna förväntas aktiviteterna att:

- Stärka folkhälsan
- Skapa trygghet
- Skapa förutsättningar för bättre skolresultat och utbildningsmöjligheter
- Skapa större delaktighet och gemenskap
- Öka jämlikhet i hälsa
- Förbättrad livskvalité
- Minskat utanförskapet
- Ökad produktivitet i arbete och skola
- Människor kan uppnå sin personliga potential

Dokumentation och utvärdering

Projektet kommer kontinuerligt att utvärderas och sammanställas genom dokumentation från projektledaren. En rapportmall kommer veckovis att användas för att kvalitetssäkra folkhälsoarbetet som ett verktyg att använda för att säkerställa att vi har ett jämlikt- och normmedvetet arbetssätt. Genom rapportmallen kan vi också säkerställa att vi genomför våra aktiviteter på ett välarbetat sätt och minskar risken för stigmatisering och fel fokus. Samtidigt kommer rapportmallen bli en kontinuerlig utvärdering som vi kommer att använda i utvecklingen av projektet.

Projektet kommer att spridas via sociala kanaler och dokumentation i text och bild. När projektet avslutats skall det redovisas i en utvärderingsrapport.