



Alla Kan i Nynäshamn!

Att öka delaktighet och inflytande med hjälp av
”alla kan aktiviteter”!

Innehållsförteckning

Bakgrund	3
Inledning.....	4
Alla kan i Nynäshamn!.....	6
Grunden till projektidén	7
Projektidé.....	9
Genomförande	9
Delprojekt ”möjligheternas kör”.	10
Delprojekt områdesutveckling på Backlura	11
Delprojekt berättarverkstad	12
Tidsram.....	13
Resursåtgång per år 2011-2014.....	13
Referenser.....	13

Bakgrund

Fakta om Nynäshamn

I Nynäshamns kommun bor närmare 26 000 invånare och fler beräknas flytta in de närmsta åren. Nynäshamn är en skärgårdskommun med fin miljö och goda förutsättningar att må bra och trivas. Stora satsningar görs när det gäller att bygga nya bostäder och områden för att få fler att flytta till Nynäshamn. Satsningar görs också på att utveckla vidare det som redan finns för att alla som bor i Nynäshamn skall ha möjlighet att trivas och må bra. Kommunen stödjer ett aktivt folkhälsoarbete med hjälp av folkhälsomedel som nämnder och föreningar kan söka. Man satsar också stort på att vara en ekokommun. Många föreningar och andra arenor erbjuder också ett brett utbud av aktiviteter.

Antalet invånare med eftergymnasial utbildning är lägre än resten av länet. Antalet arbetssökande var 3511 män och 2460 kvinnor i mars 2010. De vanligaste förekommande yrken är inom vård och omsorg, försäljare, demonstratörer, byggnads - anläggning och fordonsförare. Antalet som pendlar ut från Nynäshamn var 3511 män och 2460 kvinnor - 2009. Antalet utrikesfödda är lägre än i länet, det vill säga 12 % män och 13 % kvinnor. Den sammanräknade förvärvsinkomster var för männen var 294 000 kr och för kvinnorna 221 000 kr år 2009

Kommunen är utifrån ett historiskt perspektiv en traditionell arbetarkommun. Många industrier under 2000 – talet har avvecklats och nu är Nynäshamns kommun den största arbetsgivaren.

Nynäshamn präglas av en arbetarkultur och har den problematik som generellt ofta finns på orter som har ett sämre socioekonomiskt läge. Statistiskt sätt brukas mycket alkohol och tobak i Nynäshamn. De vuxna uppges ha en liberal inställning till att ungdomar brukar alkohol och tobak. Det förekommer också fler tonårsaborter än resten av länet. Man uppges också ha en sämre psykisk hälsa än delar av resten av Stockholms län.

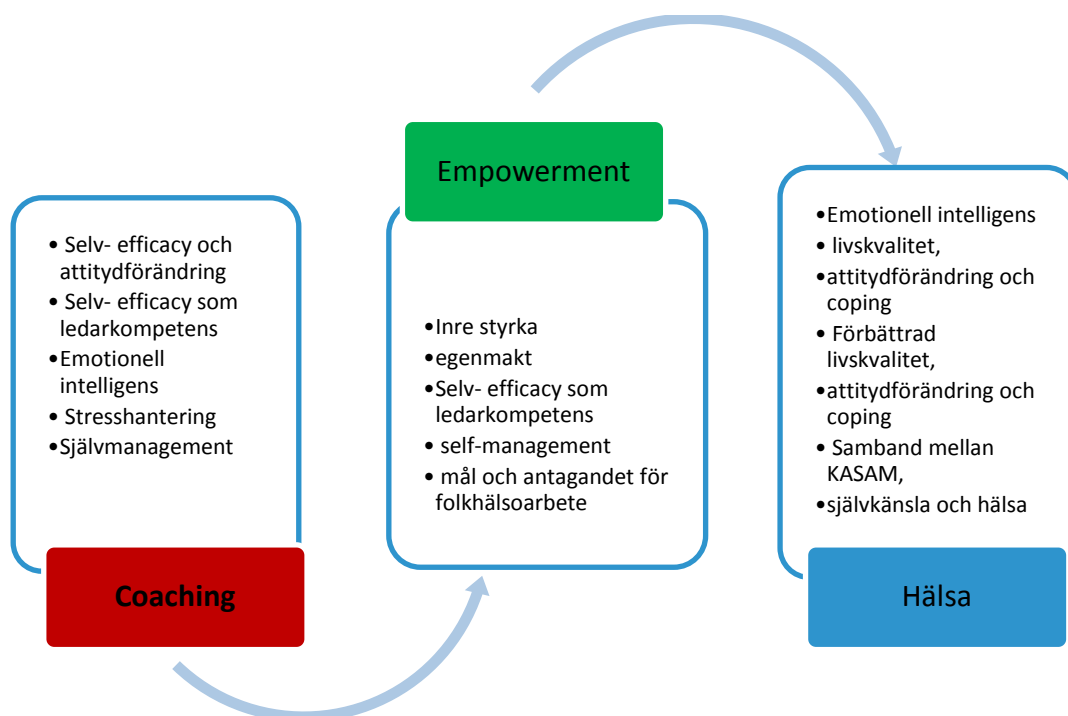
Med bakgrund till att Nynäshamn är en utvecklingskommun där ambitionen är att öka antalet invånare med 10 000 så görs satsningar, men fler samlade insatser behövs för att förbättra de problemområden som finns. En möjlig väg är att öka befolkningens empowerment, det vill säga egenmakt, att man vågar tro på sig själv och sin förmåga, vågar se och tro på andras vilja samt skapa en delaktighet och ett inflytande i sitt eget liv, i gemenskap med andra samt i samhället i stort.

Inledning

Att stärka och utveckla människors resurser och möjligheter att uppleva och utöva delaktighet både i sina egna liv och i samhället i stort är ett viktigt folkhälsoarbete. Påverkan och delaktighet är väsentligt för att erhålla en god hälsa och behålla den, samt att uppleva sig ha god hälsa. En förutsättning för delaktighet är dels politiska resurser som ha tillgång till exempelvis. tid, pengar och teknik – både informationsteknologi och transporter – dels att ha personliga resurser som möjlighet, kunskap, självförtroende och kraft, samt sociala resurser som nära och trygga relationer, ett socialt nätverk och ett socialt kapital. Utifrån de nationella folkhälsopolitiska målen handlar målområde 1 om vikten av delaktighet och inflytande i sin vardag och i samhället (FHI,2010) I en människocentrerad värdegrund kan det vara viktigt att se varje människa som utvecklingsbar. Det innebär att vi måste tro på att alla människor utifrån dess förutsättningar på något sätt kan utvecklas. Vad utvecklingen kan innebära är väldigt individuellt. Vilka möjligheter individen har att utvecklas påverkas av många saker som till exempel självförtroende, funktionshinder, sjukdomar, självkänsla, sociala nätverk, utbildning, socioekonomisk uppväxt m.m. Vi vet att alla inte har samma utvecklingsmöjligheter och på senare år har också det ojämlika samhället ökat främst utifrån olika socioekonomiska grupper.

Vår känsla av hur mycket vi kan påverka vår utveckling varierar. KASAM teorin (känsla av sammanhang) lyfter fram vikten av att vi *begriper* och kan *hantera* vårt sammanhang och att vi känner en *meningsfullhet* i tillvaron. Att ha en stark känsla av sammanhang hänger tydligt ihop med våra förutsättningar för en god hälsa. Vissa av oss har större möjlighet att känna en begriplighet i vår situation, kunna hantera vårt liv samt känna att det finns en meningsfullhet i att finnas till varje dag. Andra har svårare för detta.

I ett folkhälsoarbete är det av största värde att arbeta för ett mer jämlikt samhälle där alla kan känna sig delaktiga i sina liv och vara medveten om att de kan påverka sin situation. Empowerment översätts ofta med egenmakt och maktmobilisering på en individuell och samhällelig nivå. Empowermentbegreppet har under 2000 -talet blivit allt vanligare i ett folkhälsosammanhang. För den enskilde innebär det möjligheten att ta beslut och ta kontroll över sitt eget liv, för samhället att folk ska få mera inflytande över till exempel hälsan i närsamhället (Ewles & Simnett, 2005). Empowerment kan alltså ses som hjälp till självhjälp, som ett sätt att väcka medvetenhet, förstärka egenmakten och möjligheten att påverka (Kostenius & Lindquist, 2006). Att arbeta med empowerment kan göras på många sätt. Vad som stärker vår egenmakt är som sagt väldigt individuellt och det är därför viktigt att arbeta med olika fokus och områden.



Ett begrepp som blivit allt vanligare i de sammanhang där man arbetar för att stärka individer egenmakt är coaching

Coachingen har som syfte att frigöra människors inneboende potential. Coachingens huvudsyfte är att frigöra människors potential. Man kan dela upp coaching i fem aspekter:

”1. *Öppna för möjligheter*

Inriktning på möjligheter och lösningar, hopp och optimism, valmöjligheter.

2. *Främja egna svar, motivation och förpliktelse*

Bli medveten om egen kunskap, jakt efter mening, använda känslor, motivation och förändring, förpliktelser och ansvar.

3. *Undanröja hinder*

Kamp mot motståndare, sortera tankar, göra det undermedvetna medvetet.

4. *Ge stöd fokus och drivkraft*

Socialt stöd, självdialog, fokus.

5. *Skapa resultat*

Handling, prestation, mening, utveckling, inläring, nyskapande.

Musik, konst, dans, motion och en berikad omgivning har stor betydelse för hjärnans hälsa. Allt fler vetenskapliga studier pekar på sambanden mellan hälsa och stimulans av våra sinnen. Lust och motivation är två andra aspekter.

Rösten är människans mest grundläggande sätt att kommunicera. Den egna rösten, och hur den uppfattas av individen, är intimt förknippat med personlighet och självkänsla. Musik och möjligheten till att berätta kan öka människans livskvalitet och hälsa genom att *skapa större medvetenhet om känslor och reaktioner*, genom att ge styrka att *hantera och förvalta sitt liv* och genom att *skapa samhörighet* och kontakt mellan människor. Allt detta kan ske, för att positiva musikupplevelser ofta ger människan en känsla av *mening och helhet*.

Det finns en ”kommunikativ musikalitet”, som alla bär inom sig. Ett kraftfullt sätt att skapa meningsfullhet är att spela, sjunga, berätta eller röra sig till musik. Musikövningar i grupp ger individen möjlighet att utveckla sin sociala kompetens samt att träna koncentration, samspel, impuls kontroll och uthållighet. Det finns ett sammanhang mellan terapi, pedagogik och hälsoarbete – där musik kan bli ett hälsofrämjande medel. (Rudberg, 2004)

Att bli motiverad och få möjligheten att nyttja sin egen kraft och skapa något tillsammans är hälsobringande. Kan vi skapa en samhörighet och en gemensamhetskänsla hos befolkningen kan det åstadkomma många ringar på vattnet. Exempel på sådana kan vara social samhörighet som är en stark skyddsfaktor utifrån ett hälsoperspektiv, att ta ansvar för sig själv, sin omgivning och sitt samhälle, ett minskat utanförskap m.m.

Alla kan i Nynäshamn!

Hur skapar man känslan av att man har frihet att utvecklas, en samhörighetskänsla samt ett ansvarstagande för sitt samhälle? Vi har ett förslag!

Under 2010 beslutade politiken i Nynäshamn att tillsätta 3 miljoner kronor under tre år för satsningar som gynnar demokrati, delaktighet och inflytande i samhället. Vi har en idé om en samlad satsning där fokus är att bygga på befolkningens styrkor och vilja till engagemang och därigenom skapa en ökad delaktighet och en större känsla av möjligt inflytande i samhället. Att man helt enkelt känner att det finns *frihet att utvecklas* för alla.

Vårt projektförslag är att starta upp möjligheternas körer, områdesutveckling och berättarverkstad.

Ytterst syftar förslagen till att minska utanförskapet i Nynäshamns kommun, förbättra utbildningsnivån, minska ohälsan och öka attraktionskraften av Nynäshamn som en bra kommun att leva och verka i. Ambitionen är att nå de individer i befolkningen som vi annars inte så lätt når och arbeta med dem så att de växer som individer och i större utsträckning kan ta för sig av livet och

engagera sig i samhället. Att utveckla samarbetet mellan olika aktörer och olika arenor står också i fokus för att spara resurser och få bättre resultat.

Satsning kan gynna de uppsatta folkhälsomålen samt mål som rör utsatthet och utbildningsnivå. De olika nationella målområdena som är satta av regeringen (delaktighet och inflytande i samhället, ekonomiska och sociala förutsättningar, miljöer och produkter, barn- och ungas uppväxtvillkor, fysisk aktivitet) stämmer också väl in på projektidén.

Förslaget kan också stötta Nynäshamn att nå delar av framtidsvisionen till 2021.

Nynäshamn är en attraktiv och växande kommun. Vi har en bra tillväxt i det lokala näringslivet och utmärker oss som ett marint centrum och en port till huvudstaden. De 35 000 kommuninvånarna känner trygghet i det dagliga livet och vi talar om ett gott liv för alla! Alla har möjlighet till delaktighet och inflytande. Ingen står utanför. Alla människors lika värde är ledstjärnan. Här finns framtidstro, tillit till vårt gemensamma samhälle och respekt för varandra. Här finns ingen främlingsfientlighet eller rasism. Folkhälsan låter tala om sig. Vi är friskare än andra.

Grunden till projektidén

Projektidén bygger på tre delar. En möjligheternas kör i Sorunda och Backlura, områdesutveckling (möjligheternas mark) i Backlura och berättarverkstad i Nynäshamns kommun.

Möjligheternas kör

Grunden till vår idé angående möjligheternas kör kommer från ett tv program som handlade om hur man kunde förhöja statusen på en hel förort som hade en rätt omfattande problematik i form av hög arbetslöshet, brottslighet m.m. De människor som bodde på denna plats upplevde sig själva tillhöra den lägre socioekonomiska gruppen. De var medvetna om att förorten inklusive de själva inte hade ett gott statusvärde i resten av staden.

En projektledare startade en sång/kör verksamhet i syfte att lyfta förortens status. Han fick många människor att delta. Deltagarna fick också vara delaktiga i att kören växte. Människor som bodde nära varandra och som annars aldrig pratade med varandra började prata och relationer till varandra ökade. Personer som aldrig kunde tänka sig sjunga eller aldrig tänkt sig vara med på en sådan aktivitet förut gick med i kören, annars kände de sig utanför.

Människor växte i sig själva fick nya relationer till varandra och sitt samhälle, fick stärkt självkänsla och därav också känslan av att kunna vara delaktig i sitt liv, sin tillvaro och sitt lokalsamhälle. Genom konserter som hölls för de andra stadsdelarna höjdes statusen på området. Befolkningen var slutligen stolt över sin kör och sin insats.

Berättelseverkstad

En annan idé har vi fått från en artikel angående Alliansteatern i Stockholm som låter flyktingar från Irak berätta om sina liv. Genom att få berätta om sin historia kan individen få möjlighet att bli sedd och hörd samt att man ökar förståelsen för varandra. De historier som kommer fram kan man sedan använda på många olika sätt som t ex användas som skådespel, skriva en bok m.

Områdesutveckling

En bra bostad och boendemiljö är en viktig förutsättning för god hälsa. Det är viktigt att känna sig trygg och delaktig samt ha en meningsfull fritid, tillgång till mötesplatser och bra service.

Bra boendeförhållanden påverkar hälsan i en positiv riktning, och i det sammanhanget har begreppet stödjande miljö betydelse. Stödjande miljöer underlättar för människor att fatta kloka beslut och gör det möjligt för dem att utveckla sin kapacitet och hälsa samt sitt självförtroende.

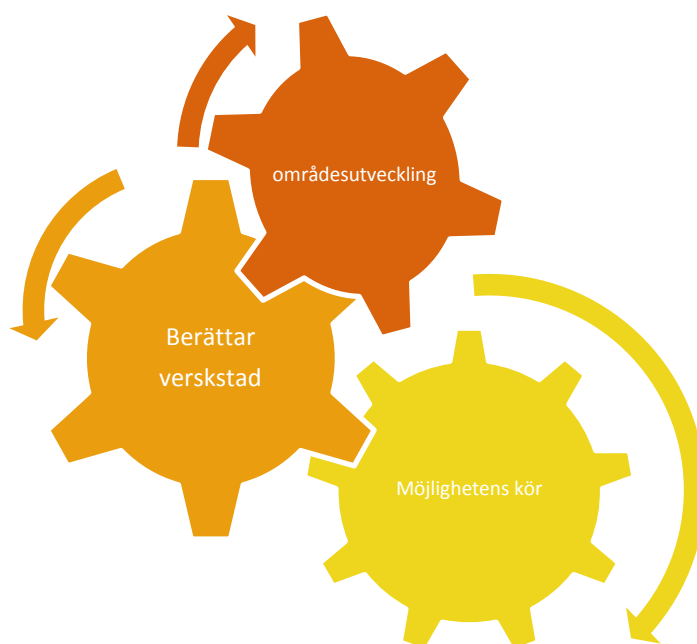
Att utveckla stödjande miljöer handlar t.ex. om att skapa ett tryggt och trivsamt boende samt erbjuda en meningsfull och givande fritid, social gemenskap, tillgång till mötesplatser och bra offentlig service.

Arbete med stödjande miljöer innebär att stötta människor så att de gemensamt kan förbättra sin situation och sina levnadsförhållanden. Det handlar om att stödja och stärka ett bostadsområde eller en mindre ort, så att olika aktörer och boende i området samverkar för att skapa trygghet och en positiv identitet samt för att stärka friskfaktorerna.

Människors generella hälsa kan förbättras genom att bland annat främja social gemenskap samt genom utbud av kulturella upplevelser och gröna rekreationsområden. (FHI)

Nynäsbostäder vill utveckla bostadsområdes kring sina fastigheter på Backlura området i Nynäshamn. Anledningen är att området anses vara eftersatt i underhåll samt att det utifrån ett socioekonomiskt perspektiv är viktigt för hela Nynäshamn. Under senare delen av 2010 anlätade därför Nynäsbostäder konsulter som genomförde vandringar på området med barn- och ungdomar. Barnen fick uttrycka önskemål om hur det skulle kunna bli ett attraktivare område som skall locka till ökad fysisk aktivitet och gemenskap. Vandringarna gav bra resultat,

deltagarna hade mycket goda idéer som t ex att bevara och rusta fotbollsplanen, en amfibiteater, ordningsställda grönområden som lockar till lek, grillplats, lekplats för de minsta m.m.



Projektidé

Genomförande

Ledorden för alla tre delmomenten i idén är ”Frihet att utvecklas”
 Det övergripande målet för alla delmoment i projektet är att åstadkomma en stolthet hos de individer som lever och verkar i Nynäshamn samt skapa möjligheter att växa och utvecklas. Projektet fokuserar till största del på Sorunda och Backluraområdet men hoppas slutligen kunna sätta sin prägel på hela Nynäshamn. Gemenskap, trygghet och respekt skall genomsyra vardagen. Människor som bor här skall känna att det har möjlighet att vara delaktiga och att de har inflytande över sitt liv och sitt närsamhälle.

För att kunna samordna samverkan kring de olika delmomenten samt driva utvecklingen framåt i projektet behövs personella resurser. Av projektledare krävs ett stort engagemang, bra lokal kännedom, brett nätverk och förmågan att få med människor i aktiviteter. Mycket tid måste tas för att i alla möjliga olika

sammanhang, på många olika arenor och i samverkan med många olika aktörer marknadsföra aktiviteterna och engagera nya människor samt samordna samverkan. Sammanlagt beräknas en heltids projektledare behövas under tre år för att resultatet skall kunna uppnås. I de olika delprojekten kommer befintliga lokaler att användas i samverkan med andra aktörer som till exempel kyrkan, musikhuset, bibliotek, skola, fritidsgårdar med mera. Samverkan kommer att ske med såväl interna som externa aktörer. Exempel på samverkansaktörer är kommunens volontärverksamhet, Ung i Nynäs, skolan, Fältare, socialförvaltningen, tekniska avdelningen, kulturskolan, fritidsgårdar med mera. Förslag på externa samverkansaktörer är föreningar, studieförbund, kyrkan, privata näringsidkare, musikhuset, arbetsförmedling med mera.

Kostnader förutom en heltid personell resurs beräknas bli marknadsföringskostnader, dokumentations - och utvärderingskostnader. Kostnader gällande hyra av inspirationsartister och vid konsertarrangemang, transportkostnader, kompetenshöjande omkostnader med mera. Den sammanlagda kostnaden beräknas bli en miljon per år.

En samverkan kommer även att ske med tjänsteman som fått uppdraget att arbeta för att öka valdeltagandet till 2014. En ökad känsla av delaktighet och inflytande i sitt egna liv leder ofta till ett ökat samhällsengagemang. I och med de olika delprojekten kommer man att få ett brett kontaktnät av presumtiva väljare som annars inte är lätta att nå.

Delprojekt "möjligheternas kör".

Sorunda och Backlura är två områden i Nynäshamns kommun som socioekonomiskt skiljer sig åt och har olik problematik. Anledningen till att projektet riktas till dessa områden är att vi tror att en kommunal satsning behövs så att befolkningen känner att de blir sedda och hörda, att öka hälsoläget samt minska känslan av utanförskap.

Inledningsvis kommer projektledaren att bjuda in till en träff där man helt förutsättningslöst får delta i en gemenskap med fokus på sång. Projektledare kommer att inför träffen vara ute och marknadsföra sin aktivitet och till viss del genomföra möjligheternas sång i olika sammanhang och på olika arenor för att kunna möta befolkningen där de kan nås för att sedan locka dem till den gemensamma träffen. Ett samarbete kommer att inledas med till exempel volontärverksamheten, Ung i Nynäs, socialförvaltningen med mera. När man fått ett gäng som deltar gäller det att få dem att marknadsföra aktiviteten och på så sätt få in ännu flera deltagare. På så sätt beräknas gruppen att återkommande växa. Projektet kommer att rikta in sig på både barn, ungdomar, de som befinner sig i

yrkesverksam ålder samt äldre. När projektledare har fått ett stort engagemang hos befolkningen och då man tränat tillsammans och har något att presentera görs konserter tillsammans Sorunda och Backlura. På så sätt får projektet också in en del av integration mellan Nynäshamns områden.

För att få marknadsföra detta unika projekt behövs vi konsultera professionella marknadsförare och göra en informationsfolder om projektet. Återkommande möjligheter till mindre och större konserter leder till stolthet. För att hålla uppe inspiration och attraktionskraften av deltagandet behövs motivationshöjande delar återkommande förekomma som till exempel gästartist med mera

Syftet är att genom sång lyfta fram delaktigheten och inflytandet hos individer genom att stärka deltagarnas självförtroende, gemenskap och känsla för sitt samhälle. Syftet är också att föra olika bostadsområden med dess individer samman för ökad förståelse och respekt.

Mål

- Att öka samverkan mellan olika aktörer och olika arenor i samhället
- Att skapa möjligheternas kör i Sorunda och Backlura med minst 100 deltagare per område efter tre år
- Att förbättra hälsostatus på deltagarna i kören (mäts med en före och efter enkät)

Delprojekt områdesutveckling på Backlura

Under november 2010 genomfördes en områdesvandring med barn- och ungdomar på Backlura området på initiativ av Nynäsbostäder. Syftet var att få idéer om hur man kan med de barn- och ungdomar som är boende inom området förbättra den yttre miljön så att den kan fungera som stödjande när det gäller aktivitet, gemenskap och trygghet. Många bra idéer kom fram och man kallar området för möjligheternas mark. Området är mycket eftersatt. En grupp har tagit på sig uppdraget att titta på vad som skulle kunna göras utifrån ett ordinarie underhåll samt vad som kan göras utifrån områdesutveckling.

Fler vandringar behöver göras med andra boende och därefter utforma området efter de olika önskemål som kommit fram. Eventuellt i ett samarbete med konstrådet. Personell resurs behövs för att inspirera till delaktighet, driva den demokratiska processen, genomföra fler vandringar inledningsvis, samla till demokratiråd med boende samt samordna så att de boende även kan vara delaktiga i den praktiska, fysiska utvecklingen av området.

Syftet är att skapa en delaktighet bland de boende före och under ombyggnadstiden samt att området genererar till mötesplatser, där olika generationer möts, unga föräldrar kan träffa andra unga föräldrar, olika kulturer kan mötas också vidare. Satsningen kan lyfta ett område som inte har så god socioekonomisk status, vilket är viktigt för en kommun som Nynäshamn som har ambitionen att förbättra hälsan hos befolkningen.

Mål

- Att utveckla samverkan för områdesutveckling
- Att skapa en delaktighet hos befolkningen på Backluraområdet
- Att fysiskt förbättra området så att det lockar till aktivitet, gemenskap och stolthet för området där man bor
- Att förbättra hälsoläget hos deltagarna

Delprojekt berättarverkstad

Ett sista delprojekt är att Nynäshamnsbor har möjlighet att delta i berättelseverkstad. Nynäsborna träffas och berättar sin historia för varandra. Historierna skrivs ner och kan därefter användas för att skapa en intressant bok om befolkningens historia, hur de lever idag och hur de ser på framtiden i Nynäshamn. Viktigt är att denna del av projektet riktar sig till utlandsfödda blandat med invånare som är födda i Sverige. Olika kulturer möts, olika historier berättas och genom detta är önskan att större förståelse samt ökad gemenskap skapas. Genom att projektledaren även arbetar med områdesutvecklingen på Backluraområdet finns stora möjligheter att där finna ett stort antal deltagare uppfödda i Nynäshamn samt individer som är födda i andra länder. Projektledaren bör ha stor lokalkännedom och ett stort nätverk för att i samverkan med andra även finna deltagare från andra delar av Nynäshamn. Projektledaren bör också ha drivkraft att inspirera, vara duktig på att lyssna och bra på att sammanställa och dokumenteras allas historier.

Syftet är att skapa en ökad förståelse kring varje individs historia, hur de lever idag och hur de ser på framtiden. Individen har möjlighet att växa som person vilket långsiktigt kan ge ökad integration.

Delmål

- Öka samverkan i kommunen med interna och externa aktörer
- Att skapa känslan av delaktighet och inflytande och på så sätt stärka individens möjlighet till egenmakt över sin livssituation.
- Att minst 200 individer från olika kulturer berättar sin historia under tre år

- Att dokumentera historierna och tillsammans ta fram en bok som berättar historierna men också lyfter fram hur det är att leva i Nynäshamn idag och vad man tror om framtiden.
- Att förbättra hälsoläget för deltagarna

Tidsram

1. Våren 2011 samlas aktörer som kan vara till stöd för projektet därefter utvecklas en mer detaljerad planering och projektplan. Anlita projektledare.
2. Sommaren 2011-sommaren 2014 utveckla projektet enligt plan samt följa upp, utvärdera och besluta om eventuell fortsättning

Resursåtgång per år

Lön	500 000 kr
Marknadsföring (möjligheternas kör, områdesutveckling och berättarverkstad)	100 000 kr
Konsert och historiearrangemang med gäster som kan inspirera (möjligheternas kör och berättarverkstad)	100 000 kr
Transporter (körer)	50 000 kr
Material/övrigt	50 000 kr
Dokumentation uppföljning/utvärdering (framtagande av bok)	150 000 kr
Kompetensutveckling	50 000 kr
Summa	1 000 000 kr per år

Referenser

Signe Rudberg (2004) Sång som en läkande lek, C- uppsats, Piteå
<http://epubl.ltu.se/1402-1773/2004/043/LTU-CUPP-04043-SE.pdf>

FHI, 2010, Folkhälsoinstitutet, målområde 1