

Frisklivssentraler- hva betyr de for idretten?

- **Stadig flere kommuner oppretter frisklivssentraler etter anbefaling fra landets helsemyndigheter.**
- **NIF ser positivt på dette, og opplever ikke frisklivssentralene som konkurrenter til egen aktivitet.**
- **Aktivitet i regi av et idrettslag kan være en del av aktivitetstilbudet gjennom frisklivssentralen og/eller være et godt ”utslusningstiltak” fra den.**

Om frisklivssentraler

En frisklivssentral er en kommunal helsefremmende og forebyggende helsetjeneste. Målgruppen er de som har økt risiko for, eller som har utviklet sykdom og trenger oppfølging av helsepersonell til å endre levevaner og mestre sykdom. Personene kan bli henvist av helsepersonell eller NAV, eller kontakte frisklivssentralen på eget initiativ.

Alle frisklivssentraler har som minimum tilbud om hjelp til økt fysisk aktivitet, sunnere kosthold og snus- og røykeslutt. I tillegg har mange egne tilbud til barn og unge, søvnkurs, kurs i depresjonsmestring og mestring av belastning og samtaler om alkoholvaner.

Frisklivssentralene har tett samarbeid med andre aktører i kommunen som fastleger og fysioterapeuter, NAV, spesialisthelsetjenesten, frivillige organisasjoner, private aktører, samt introduksjonsprogram. Frisklivssentralen kan fungere som en ressurs og et kontaktpunkt for andre helsefremmende tiltak i kommunen.

Helsedirektoratet anbefaler etablering av frisklivssentraler i alle landets kommuner, alternativt gjennom interkommunale samarbeid.

Les mer på <https://helsedirektoratet.no/folkehelse/frisklivssentraler>

Idretten og frisklivssentraler

I henhold til Samhandlingsreformen bør kommunene samarbeide med frivillige organisasjoner for å nå målene om mer helsefremmende og forebyggende arbeid. Det er felles interesse mellom det offentlige og idretten om at flest mulig skal være i fysisk aktivitet lengst mulig.

Frisklivssentralene bør ha oversikt over idrettstilbud som finnes i nærmiljøet, slik at deltakerne kan få informasjon om og oversikt over muligheter som kan passe for dem. Det er viktig at sentralene formidler til deltakerne at å bli medlem av et idrettslag innebærer å engasjere seg som frivillig, og det betyr at den enkelte selv, etter evne, må bidra for å kunne opprettholde tilbudet. Til gjengjeld får vedkommende tilhørighet til et sosialt miljø og deltakelse i et tilbud som mer sannsynlig vil vedvare i motsetning til om en trener på egenhånd.

Det er også viktig at deltakerne i en frisklivssentral blir opplyst om at å trene i et idrettslag ikke nødvendigvis må være rettet mot å delta i konkurranse, eller at det viktigste er å prestere. Treningen kan vel så godt være gåtur i nærheten, rolig padletur på stille vann, fotball i en gymsal, bevegelse etter musikk, taekwondo for nybegynnere, golf, klatring i en nybegynnervegg, skyte på blink med rifle osv. En må ikke trene med pulsklokke for å ha glede av treningen!

Samarbeid mellom frisklivssentraler og idretten

Frisklivssentralene kan gjerne inngå et formelt samarbeid med idretten for å tilby aktivitet for deltakerne, dersom idrettslaget har tilbud som er egnet, samt at det har ønske om å bidra. Partene bør da lage en avtale som blant annet innebærer en tydelig fordeling av ansvar og oppgaver. Aktivitet i et idrettslag kan gjennomføres i løpet av reseptperioden eller være et «utslusningstiltak» i etterkant.

Menneskene som er deltakere i en frisklivssentral er der for å gjennomføre en livsstilsendring. De fleste for å få en mer fysisk aktiv livsstil enn de tidligere har hatt. Det er viktig at de finner en aktivitet som de synes er morsom og meningsfull, slik at de har lyst til å fortsette med aktiviteten. Alle mennesker er forskjellig, og har ulike erfaringer med tidligere aktiviteter, og har dermed ulike ønsker og behov for aktivitet. At det er flere alternativer i nærmiljøet er dermed viktig for å kunne imøtekomme de ulike ønsker og interesser. Idretten har et mangfold av aktiviteter som kan passe for enhver.

Idretten opplever ikke frisklivssentralene som konkurrenter til egen aktivitet. Idretten har heller erfaring med at partene utfyller hverandre.

Eksempler

Videre beskrives tre konkrete eksempler på samarbeid mellom frisklivssentraler og idretten.

Aktiv på Dagtid, Akershus idrettskrets

Aktiv på Dagtid i Akershus er et tiltak i regi av Akershus idrettskrets, som tilbyr fysisk aktivitet for personer mellom 18 og 67 år, som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet. Tiltaket organiseres som et samarbeid mellom kommuner og idrettslag, der idrettslagene gir deltakerne tilbud om fysisk aktivitet av såkalt lav terskel (lav deltakeravgift, enkle aktiviteter og krever lite utstyr). Gjennom dette tilbudet ønsker idretten å gi personer innenfor målgruppen en aktiv og meningsfylt hverdag, gjennom muligheten til å ta del i et idrettslig fellesskap.

Aktiv på Dagtid i Akershus har gode erfaringer med samarbeid med frisklivssentraler. Aktiv på Dagtid benyttes både som et tilbud for deltakere som er i sin reseptperiode på frisklivssentralen, og som et «utslusningstiltak» med mål om regelmessig aktivitet i regi av Aktiv på Dagtid. Et suksesskriterium er at frisklivssentralen kjenner til tilbudet og bruker dette aktivt i veiledningen av deltakerne. Idrettslagene på sin side må gi god informasjon om sitt tilbud til frisklivssentralen, og være med på å opprettholde jevnlig kontakt for å sikre et godt samarbeid rundt aktivitetene. Det beste samarbeidet oppstår når frisklivssentralene ser på Aktiv på Dagtid som en ressurs i kommunens folkehelsearbeid, og dermed «sender» aktuelle deltakere til tilbudet. Samarbeidet er verdifull hjelp for idrettslagene i sin «markedsføring» overfor denne målgruppen. En «vinn-vinn»-situasjon for begge parter.

For mer informasjon om Aktiv på Dagtid i Akershus, se www.aktivdagtid.no.

Lavterskeltrening i Friskis&Svettis

Friskis&Svettis er en ideell idrettsorganisasjon med 40 lokale idrettslag i hele Norge. De tilbyr gruppetrening, spinning, styrkerom og utetrening. De aller fleste foreningene har SOFT-trening på timeplanen. SOFT egner seg for nybegynnere, utrente og de som må ta hensyn når de trener. Noen foreninger tilbyr Kom i gang-kurs i samarbeid med kommunen.

Lokalforeningen Friskis&Svettis Asker og Bærum (FSAB) har et tett samarbeid med Bærum Frisklivs- og mestringssenter og brukerne av tilbudet kan delta på alle treningstilbud i regi av Aktiv på Dagtid (som i Bærum driftes av Friskis&Svettis).

Bærum Frisklivs- og mestringssenter er en viktig samarbeidspartner for å markedsføre FSABs lavterskel treningstilbud til inaktive ungdom og voksne, og de gir nyttige tips om hvordan FSAB kan tilpasse treningen slik at den gir motivasjon og mestring til denne målgruppen.

For mer informasjon om Friskis&Svettis, se <http://www.friskissvettis.no/>

Golf-Grønn Glede, Norges Golf forbund

Golf kan være en egnet aktivitet for deltakere på frisklivssentralenes tilbud, både i løpet av reseptperioden og som «utslusningsaktivitet». Norges Golf forbund har en rekke golfklubber involvert i tiltaket Golf-Grønn Glede (GGG), der golfens velegnethet som helsebringende aktivitet settes i sentrum. Klubbene tilbyr tilrettelagt golfaktivitet for ulike målgrupper, med det til felles at de fleste er inaktive.

Golfklubbene i GGG tilbyr deltakerne mulighet til å være aktive etter egne forutsetninger, ønsker og behov og golffaglig oppfølging, samtidig som det sosiale aspektet ivaretas. GGG-klubbene har plass til flere deltakere i sine tilbud, og Norges Golf forbund oppmuntrer klubbene til å ta kontakt med frisklivssentralen i sin kommune. Eksempelvis har Trondheim GK hatt deltakere fra frisklivssentralen på nybegynnerkurs, samt at Drøbak GK har en positiv dialog med frisklivssentralene i Follo med tanke på et samarbeid.

Forbundet har et sterkt ønske om å få til en bred satsing for å synliggjøre at golfidretten kan bidra positivt i det lokale folkehelsearbeidet – spesielt med tanke på å legge til rette aktivitet for gruppen inaktive.

For mer informasjon om Golf-Grønn Glede, se <http://www.golf forbundet.no/klubb/aktivitet/golf-gronn-glede/>