



INNSATS: Gjengen som står bak treningskontaktkurset er: Torunn Gjerstad, Bjørkeli (fremst til venstre), Anne Grete Haugen, Voss kommune, Anne-Kristine Aas, Hordaland Idrettskrets. Bak: Helga Forthun, Helse Bergen, Merete Skadal, Norges Idrettsforbund og Bodil Kolstad, Stiftelsen Bergensklinikkene. Og oppmodinga er som skiltet på veggen kan indikera: ut og tren!

Først i løypa med treningskontakt

Voss blir først i Hordaland til å lære opp treningskontakter. Fysisk aktivitet er god medisin for menneske som slit med rus og psykiske problem. No kan dei få ein fast treningskamerat.

— Kven kan vera treningskontakt?
— Det passar for alle som er interessert i fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv. Alt frå aktiv trening til det å gå turar, seier fysioterapeut Helga Forthun ved psykiatrisk rehabiliteringsteam. To helger i februar vert det kurs for treningskontakter, og då vonar ho at flest mogleg vil melda seg på.

Hekta på trening

— Du forpliktar deg ikkje, sjølv om du tek kurset. Men då får du høve til å sjå kva det handlar om, og om det passar for deg, seier Anne-Kristine Aas, prosjektleiar ved Hordaland Idrettskrets.

Arrangør av treningskontaktkurset er Helse Bergen, Hordaland Idrettskrets og Stiftelsen Bergensklinikkene. Frå Bergensklinikkene har dei lang og god røyndle med trening som behandlingstilbod.

— Fysisk aktivitet gjev betre helse, både fysisk og psykisk. Når det gjeld rusbehandling, er fysisk aktivitet med og tek vekk suget etter rus. Me brukar trening som erstatning. Dette er menneske som er disponerte for avhengnad. Me prøver å overføra denne til fysisk aktivitet, som gjev god helse, i motsetning til rus som gjev dårleg helse, seier Bodil Kolstad frå Stiftinga Bergensklinikkene.

Mindre angst og rustring

Dei seinare åra har det vore ei aukande pasientgruppe med dobbeltdiagnose rus/psykiatri, og behandlinga har synt seg vanskeleg. Når Helse Bergen no vil satsa på fysisk aktivitet som behandling, stor dei seg på gode erfaringar frå Helse Børde. Der har bruken av treningskontakter vist gode resultat for denne pasientgruppa, i form av å redusera rusbruk, auka meistring, mindre angst og depresjon.

— På Bjørkeli har me brukt fysisk aktivitet som ein del av behandlinga. Når dei vert utskrivne, manglar det ettervern, og mange sluttar å trenast. Difor ynskjer me å få i gang ei ordning der kvar får sin treningskontakt, som hjelper dei å halda oppe aktiviteten, sidan me ser at det har god effekt både på den fysiske og psykiske helsa, seier fysioterapeut Torunn Gjerstad.

Voss tidleg ute

Gruppa som dreg i gang treningskontaktkurset, vonar å få mange med, slik at dei ut frå personleg kjemi og interesser kan finna rett treningskontakt til kvar einiskild.

— Treningskontakten har ikkje ansvar for behandling, men for å gjennomføra regelmessig trening. Og treningskontakten vil få opplæring og oppfølging, med rettleiar, samlingar og nettverk, seier Anne-Kristin Aas frå Hordaland Idrettskrets. Ho er oppteken av at idretten skal engasjera seg i folkehelsa, og ho er imponert over folka på Voss som lynraskt har kasta seg på dette nye samarbeidet. Det første kurset i fylket vert på Voss, og seinare vil også Bergen fylgja etter.

Trening pluss betaling

Treningskontakt vert ein meir aktiv måte å vera støttekontakt på, og

betalinga kjem frå same kommunale ordning. Kurset er på 40 timar, og der vil ein få innføring i anatomi, treningslære og motivasjon, rusproblematikk og psykiatri, kosthald og opplegg for ulike aktivitetar.

— Det er mange fordelar med å vera treningskontakt. Du får regelmessig trening pluss betaling, seier Helga Forthun.

Stavgang, styrketrening, ballspel eller pilates? Det får pasient og treningskontakt avgjera.

— Det er viktig å finna aktiviteten som den einiskilde klarar å meistra, og laga eit individuelt opplegg, seier Merete Skadal ved Noregs Idrettsforbund, som skal undervisa om treningslære på kurset i februar.

ANNE RIVENES | tekst og foto
ar@avisa-hordaland.no