

Går fra problemløst

Minde (BA): – Dette har reddet livet mitt, sier Terje Fredriksen (54). Treningen på fjell og vidde har fått ham ut av rusen.

Terje har vært alkoholiker i flere år. I dag er han rusfri og livsglad. Trening sammen med treningskontakt Kristine Øvrebo (29) har hjulpet ham tilbake til livet.

– Hadde det ikke vært for dette prosjektet, ville jeg neppe vært her i dag. Dette funker!, sier han og ser forbausende sunn og sterk ut.

Opgaven til en treningskontakt er å motivere og følge opp rehabiliterte rusmisbrukere og psykisk syke.

RUSEN: Livet til Terje har vært som en berg- og dalbane. Han jobbet turnus som maskinist på Haukeland Sykehus, og det ble mange lange dager. Så slukte rusen ham.

I 2004 gikk jeg på en skikkelig smell. De neste to årene tok alkoholen totalt kontroll over livet mitt, sier han.

Terje beskriver de årene som en lang tåke, og mange detaljer og hendelser husker han ikke.

– Det var først da jeg våknet på Sandviken sykehus at jeg bestemte meg for å få kontroll over rusproblemet. Jeg hadde fått nok og var motivert for å ta fatt.

FJELLET: Da Terje var ferdig med behandlingen på Sandviken, sto en treningskontakt klar for å få Terje i aktivitet.

– Fjellet og naturen ble min redning. Dette som har gjort meg frisk, forteller fjelløven, som i dag legger turen til nye høyder så ofte han kan sammen med Kristine.

Hun har vært en støttespiller, en motivator og er etter hvert blitt en god venn. Hun har vist Terje hvordan han kan bruke fysisk aktivitet som sin behandlingsmetode.

– Vi fant tonen med det samme. På turene våre går kjeften i ett sett. Det hender av og til at vi maser så mye at vi går oss vill, sier Terje lattermildt.

– Ja, det skjer både titt og ofte, legger Kristine til.

De er enige om at den gode kjemien er mye av årsaken til de gode resultatene.

Vi gleder oss alltid til neste møte.

RUSH: Treningen i seg selv blir en rus ifølge Terje og Kristine. Og det er en rus som er positivt vanedannende.

– Nå er det kroppens eget adrenalinrush Terje nyter, i stedet for alkoholen, forklarer Kristine.

– Fjellturene blir som et kick. Det er en bedre følelse enn å drikke, fortsetter Terje.

Det er faktisk vitenskapelig bevist. Fysisk trening bidrar til

å få bort suget etter rus. Terje er et levende bevis på at dette fungerer.

– Du er min reddende engel, Kristine, sier Terje til sin treningskontakt.

Pøh! Dette må du ta æren for selv, får han kjøpt til svar.

De siste tre årene har Terje vært totalt rusfri, og i dag går han på skole for selv å bli treningskontakt.

ETTERVERN: Terje har selv fått erfare manglene med det eksisterende behandlingssystemet for rusmisbrukere.

– Når man er inne i systemet får man hjelp. Problemet er når man kommer ut. Treningskontakter er et fantastisk bra ettervern, sier han.

Dette er likestilt med støttekontakter, bortsett fra at kafe og kino byttes ut med joggesko og roser i kinnene.

Ordningen er ikke bare effektiv, den er også veldig samfunnsøkonomisk. Dette må kommunen satse på!, sier han med glød i stemmen.

Den positive erfaringen med treningskontaktordningen gjør at Terje nå ønsker å hjelpe andre som er i en lignende situasjon.

– Om noen uker er det jeg som skal ta med en gjeng på Fløyen, sier han og legger til:

Jeg ser frem til å få bruke min erfaring. Dette er hjelp til selvhjelp.

– Du er blitt en ressurssterk person som vil noe med livet ditt, sier Kristine og legger til:

– Jeg er så stolt av deg.

TONJE SAGEN
tonje.sagen@ba.no



NATURLIG RUS: Fysisk aktivitet med treningskontakt Kristine Øvrebo (29) ble redningen til Terje Fredriksen (54). – Jeg byttet ut

flasken



TIL TOPPS: Nå leter Terje etter nye utfordringer og nye topper. – Jeg har gått nok i byfjellene nå, sier fjelløven.

FAKTA

TRENINGSKONTAKTKURS

■ Prosjektet har som mål å øke nivået av fysisk aktivitet etter institusjonsopp- hold og poliklinisk behandling.

■ Kurset gir innføring i praktisk og teoretisk tilrettelegging av fysisk aktivitet. Samt en grunninnføring i både psykiatri og rusfaglig forståelse og praktisk kunnskap i treningsarbeid.

■ Fysisk aktivitet som behandlings- metode har vært benyttet ved enkelte psykiatriske institusjoner og rusinstitusjoner i flere år. Tanken er at god fysisk helse gir god psykisk helse.

VIL DU VITE MER?

■ Se nettside: www.hordaidrett.no
■ eller kontakt Anne-Kristine Aas på anne-kristine.aas@nif.idrett.no

Dynamiske

Anne-Kristine Aas, Gunn Hilde Øymo og Irene Charlotte Kjønerød inviterer til treningskontaktkurs.

Tiltaket er en del av satsingen på folkehelse i Bergen, med fokus på fysisk aktivitet og livsstil.

– En treningskontakt er en form for støttekontakt som har fått en teoretisk og praktisk innføring i idrett og fysisk aktivitet, psykiatri og rusfaglig forståelse, forklarer initiativtaker Anne-Kristine om kurset som varer i 40 timer.

HJELP: Kurset har blitt

nnene



flasken med joggesko, sier han.

FOTO: TONJE SAGEN

DET SKJEDDE

19. oktober

Sosialister

1903: For første gang møtte sosialister på Stortinget. Alle fire var valgt fra Nord-Norge. Det var sogneprest Alfred Eriksen, gårdbruker Meyer Foshaug og fisker John Lind Johansen fra Tromsø amt og redaktør Jørg Berge for byene Bodø, Narvik og Tromsø.

Sammen med Venstres 50 representanter utgjorde de opposisjonen på tinget, mens de 47 fra Høire, 11 modererte og fem liberale dannede flertallet.

Krigsforbryter

1998: Norge mottok den første krigsforbryteren fra det tidligere Jugoslavia. Han var dømt av Den internasjonale krigsforbryterdomstolen i Haag som ble opprettet av FNs sikkerhetsråd i 1993.

Den første som sonet i Norge, ble arrestert og utlevert av jugoslaviske myndigheter. I Haag innrømmet han å ha vært med på drapet av flere hundre muslimske menn fra Srebrenica i 1995. Han ble idømt fem års fengsel og løslatt i august 2000. Senere har Norge mottatt flere jugoslaviske krigsforbrytere for soning.

Møtte lesere

1999: Midt i arbeidet med en ny spenningsroman tok den verdensberømte spenningsforfatteren **John le Carré** (bildet) seg tid til å møte lesere og signere sin siste bok i Tanum bokhandel i Oslo.



– Det er alltid så hyggelig å møte lesere. Det er bare så sjelden jeg får anledning til det. Men det er beroligende å vite at de eksisterer, sa en opplagt le Carré mens hans skrev dedikasjoner i boka *Single & Single*.

Forfatteren syntes det var ekstra stas at så mange unge lesere var møtt fram for å kjøpe bøkene hans.

Ettersom man blir eldre setter man særlig pris på at unge mennesker vil lese én's bøker, sa han.

Siden det passet bra med en pause i skrivearbeidet, og siden han hadde lyst til å oppleve Oslo i høststemning, takket han ja til invitasjonen fra Cappellens Forlag og Bokbadet om å besøke Oslo. At besøket også falt på hans fødselsdag, den 68. i rekken, var muligens også «en brikke» i planleggingen.

I dag er det

...101 ÅR SIDEN komponisten og pianisten Geirr Tveitt ble født i Bergen. Han hadde sine slektsrøtter i Norheimsund i Kvam herad, Hardanger, hvor han også bodde de siste 40 årene av sitt liv. Geirr Tveitt var en av Norges mest markante, fargerike og velutdannede komponister på 1900-tallet.

rttet ut

ke damer

arrangert av Hordaland idrettskrets siden 2007.

– Dette har vi så stor tro på, og den troen smitter heldigvis, sier Anne-Kristine og legger til:

– Vi vil gjerne hjelpe så mange som mulig, slik som med Terje.

Fysisk aktivitet som behandlingsmetode, har vært benyttet ved enkelte institusjoner og rusinstitusjoner i flere år.

– Dette er jo bare positivt! Det gir gode resultater og det sparer kommunen for mange penger, sier Irene Kjønerød.

RESULTATER: De vet hvilke effekter treningen har, både på

suget etter rusmidler og på psykiske problemer.

– Trening har mange av de samme effektene som rusmidler. Det bidrar til produksjon av lykkehormoner, og gir god selvfølelse og selvtillit. Det er nettopp det rusmisbrukerne jakter på, sier Gunn Hilde Øymo og legger til:

– **Vi jobber med å endre sinnstilstanden. Avhengighet blir løsningen i stedet for problemet. Avhengigheten til fysisk aktivitet.**

TONJE SAGEN
tonje.sagen@ba.no



INITIATIVTAKERE: Anne-Kristine Aas, Gunn Hilde Øymo fra Hordaland Idrettskrets og Irene Kjønerød fra Bjørgvin Distrik Psykiatriske Senter står bak kurset for treningskontakter.

FOTO: TONJE SAGEN