

# Trimmer for harde li

– Jeg vil motivere andre til å trene, sier Bjørn Petter Ness. Fire brukere skal nå bygge opp et brukerstyrt idrettslag for psykisk syke i Bergen.

MARGUNN REE MICHELSEN  
MARTIN GUTTORMSEN (foto)  
margunn.michelsen@bt.no

## ► psykisk helse

– Kom igjen, nå tar vi il Her gjelder det om å få i gang musklene, ikke minst hjertemusklene, roper Per H. Nilsen.

Han er oppvarmer, lagleder og fotballspiller i Psykiatraliansen, som spiller i bedriftsseriens 7. divisjon. Denne uken møtte 15 til onsdagstrening ved Framohallen i Fyllingsdalen. 40–50 brukere av psykiske helsetjenester er innom treningen i løpet av en måned. Nå skal tilbudet utvides til mer enn fotball, og brukerne skal selv bestemme hvordan.

Foreløpig er tre personer ansatt i 50 prosent stilling for å bygge opp et brukerstyrt idrettslag for Bergen. En fjerde er på vent.

## Lettere (til sinns)

– Først vil vi snakke med brukere for å kartlegge hva slags fysisk aktivitet de kan være interessert i. Deretter blir motivasjon en viktig del av mine arbeidsoppgaver, forteller Johnny Johnsen (33), en av de nytilsatte.

Han begynte å trene med Psykiatraliansen i februar da han var innlagt på Knappen, Kronstad DPS (distriktpsykiatrisk senter). Han fikk diagnosen ADHD for fem år siden, og har de siste 10 årene hatt en tilbakevendende psykisk lidelse. Johnsen forteller at treningen har fått ham i bedre form – både fysisk og psykisk.

– Motivering til trening må starte allerede mens du er innlagt. Det er så enkelt å gå inn i rutiner og bli som omgivelsene, utfyller Bjørn Petter Ness (40), som også er brukeransatt.

Han har tidligere jobbet med salg, og er utpekt til også å jobbe mot sponsorer.

## fakta

### Psykiatraliansen

- Startet som en aktivitetsgruppe under psykiatritjenesten i Fyllingsdalen bydel i Bergen kommune.
- Fire brukere av psykiatriske helsetjenester skal nå ansettes i 50 prosent stillinger for å tilrettelegge for et brukerstyrt idrettslag.
- Målet med prosjektet er tilrettelegging for organisert aktivitet slik at personer med psykiske lidelser selv skal kunne organisere, drive og delta i idrett.
- Finansieres av Helse Bergen, Bergen kommune og Nav.

Ness har vært med i Psykiatraliansen i tre–fire år. En aktivitet som har ført til at han nå også trener i helsestudio og går på Damsgårdsfjellet.

– Det er godt å trene. Det gir meg livsglede, sier Bjørn Petter Ness, og legger til i en bisetning at treningen også har gjort ham 35 kilo lettere.

## Aktivitet for alle

Per H. Nilsen er rådgiver og seksjonsleder ved Knappen, Kronstad DPS, når han ikke herjer på fotballbanen.

– Treningen dreier seg ikke bare om å bedre formen. Den blir også en ny sosial arena. Folk samles og kommer i et fellesskap som betyr noe for dem, fremholder laglederen.

– Trening gir en fort en god selvfølelse, og det utvikler en som person. Vi er skapt for aktivitet, nikker ergoterapeut Oddvar Fosså i Helse Bergen. Han jobber i Fyllingsdalen bydel og er en av



PSYKIATRALLIANSEN: Lagleder Per H. Nilsen leder an under oppvarmingen.

initiativtakerne til Psykiatraliansen.

– Det er mange med psykiske lidelser som gjerne vil drive med

idrett. Problemet er at de ikke klarer å bruke de etablerte tilbudene. Kravene til deltakelse og prestasjon blir fort for store,

sier Nilsen.

Han forteller at slektninger, venner, treningskontakter og helsepersonell også får være med,

Høstjakten  
er i gang!



Velkommen til kampanjedager  
hos Jæger!

Toyota Avensis stasjonsvogn  
132 hk. 299.300,-



Sedan fra kr 287.900,-

JÆGER

# vet om å søp biter



**TØFFE TAK:** Christoffer Sundt (bak t.v.) ser på mens Johnny Johnsen (t.h.) forsøker å ta ballen fra Egil Dalland.

## Virker uten å være vondt

Den første halvtimen av treningen er den viktigste for den mentale helsen.

Dette forteller professor og psykiater Egil W. Martinsen ved Oslo universitetssykehus Aker.

Forskning viser at fysisk aktivitet har en positiv virkning, både som forebygging og som behandling av psykiske lidelser. Trening kan redusere faren for depresjoner og demens. Fysisk aktivitet er også et viktig supplement, og i noen tilfeller et alternativ, i behandlingen av depresjoner, angstlidelser, schizofreni, rusmisbruk og noen spiseforstyrrelser.

– Det er nesten for godt til å være sant. Kanskje det er derfor vi har så lett for å undervurdere det vi selv kan gjøre for vår mentale helse, sier Martinsen.

Han sier at det ikke er så mye som skal til:

– En halvtime til dagen med en intensitet som tilsvarer en rask spasertur, vil gi en enorm helsegevinst hvis utgangspunktet er inaktivitet.

Kurven som viser hvordan trening gir bedre mental helse, stiger brått allerede etter få

minutter i aktivitet, og fortsetter stigningen den neste halve timen. Deretter flater den noe ut. Det betyr ikke at trening utover den første halvtimen er uten gevinst, men at den er ikke like stor som effekten som oppnås når en går fra null til 30 minutter i aktivitet.

– Her gjelder ikke prinsippet at det må gjøre vondt for å virke, sier Martinsen.

Det finnes flere forklaringer på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og god mental helse. En biologisk forklaring går ut på at det ser ut til at fysisk aktivitet påvirker nivået av de såkalte gladstoffene i blodet, som for eksempel endorfin og dopamin. En tror også at temperaturøkningen i kroppen, det at du trener deg varm, har effekt.

De vanligste psykologiske forklaringene er at endret atferd på sikt kan føre til forandring i tankene og følelsene. Ifølge denne teorien oppstår den positive effekten når treningen får tankene over på noen annet. Treningen gir også positive forsterkninger etter hvert som mål nås og treningen blir mindre anstrengende.

### Fem råd for bedre psykisk helse

- Start lett og velg en aktivitet du liker. Jakt på mulighetene for å tilpasse aktiviteten til hverdagen din: Måk snø, gå trapper og gå til butikken.
- Lær deg hvordan fysisk aktivitet virker på kroppen. Aktivitet gir samme effekten på kroppen som noen typer angst: Hjerterbank, høy puls og svette. Når du vet det, trenger du ikke frykte aktiviteten.
- Finn en lystbetont aktivitet. Psykisk sykdom påvirker både tankene, følelsene og atferden din. Hvis du starter med en lystbetont atferd, kan følelsene og tankene følge på.
- Gjør aktiviteten sosial. Ensomhet er et generelt trekk hos mange med et psykisk problem. Fysisk aktivitet kan snu også dette.
- Involver nettverket ditt. Mange rundt deg turer på hva de kan gjøre for å hjelpe. En tur i skogen kan være et godt svar.

KILDE: HELSEDIRKORATET

og at Psykiatraliansen er en fin arena å være likemann på.

Per H. Nilsen vrir på seg når vi spør hvordan det har

gått med Psykiatraliansen i bedriftsserien.

Unnvikende svarer han:

– Et par kamper har vi vun-

net, noen har endt med uavgjort og resten har vi tapt. Men, for oss er det viktigere å være med, enn å få gode resultater.

## Toyota Yaris

100 hk. Sol **215.000,-**

Kampanjepris inkl. met lakk, lettm. felger og vinterdekk



Minde: Kanalvn. 111, tlf. 55 33 55 00 – Åsane: Myrdalsvn. 20 v/Ikea, tlf. 55 33 48 00  
Voss: Strandavn. 500, tlf. 56 52 30 20 – [www.jaegerbil.no](http://www.jaegerbil.no)

**JÆGER**