

Ut av rusen med trening

Jon (41) har vært narkoman fra han var 13 år. Nå har han et reelt håp om at han er rusfri. Trening har hjulpet ham tilbake til livet.

INGELIHL BRATTHEIM
SILJE KATRINE ROBINSON (foto)

ingelhl.brattheim@bt.no

– Jeg har vært inn og ut av Hjeljestad-klinikken siden 1998. På det verste veide jeg bare 60 kilo. Jeg holdt på å stryke med flere ganger, sier den høyreste mannen foran oss. Han ser kjernesunn ut nå. Som en hvilken som helst Ola Nordmann med normale interesser.

Men livet har vært en berg-og-dalbane for Jon, som også har en AD/HD-diagnose. For å døyve uroen inne i seg, har han levd med amfetamin og piller i en salig blanding gjennom et helt ungdoms- og voksenalv. Fra han var seks år til rundt 13, spilte han fotball. Men så slukte ruspøkelset ham, og miljøet han omga seg med, ble alt annet enn kjerne-sunt.

Trente på Hjeljestadklinikken

I perioder har han vært i jobb. Men uten skikkelig utdanning og noe å falle tilbake på, er det vanskelig å starte på nytt for Jon. Han utdanner seg nå til hjelpeleier.

– De siste tre-fire årene har jeg bare hatt noen få tilbakefall, der jeg har ruset meg en dag. Så jeg føler nå at jeg virkelig er på vei ut av det. Jeg vet ikke hva som skjedde. En dag bare bestemte jeg meg. Nå er det nok! sa jeg til meg selv.

I periodene han har vært innlagt på Hjeljestadklinikken, har han trent sammen med personale som veileder ham i å bruke fysisk aktivitet som behandlingsmetode. Dette er behandlere. Men samtidig har personalet der funnet en treningskontakt til

fakta

treningstakter

- Tiltaket har bakgrunn i et prosjekt fra Helse Førde i Sogn og Fjordane i 2002-2005.
- Prosjektet har som mål å øke nivået av fysisk aktivitet etter institusjonsopphold og poliklinisk behandling.
- Treningskontaktkurset består av 40 timers kurs, og gir innføring i praktisk og teoretisk tilrettelegging av fysisk aktivitet. Samt en grunninnføring i både psykiatri og rusfaglig forståelse og praktisk kunnskap i treningsarbeid. Kurset går over to helger på Voss, ferdig 18. februar.
- Fysisk aktivitet som behandlingsmetode har vært benyttet ved enkelte psykiatriske institusjoner og rusinstitusjoner i flere år. Tanken er at god fysisk helse gir god psykisk helse.

ham som han er blitt kjent med, og som blir mer som en kompis eller venninne man møter for en treningsøkt. Det kan være kondisjonstrening, eller styrketrening på et treningssenter klinikken har avtale med.

Kroppens eget dop

Jon liker å løpe på tredemølle, eller gå på spinningtimer. Da får han ut overskuddsenergien sin. Og nå er det kroppens eget adrenalinrush han nyter, i stedet for kunstige stimuli.

– Treningen betyr alt for meg. Jeg får en ro over meg. Dessuten, når man har vært så langt nede, og skal tilbake til samfunnet, er det utrolig viktig å ha noe å fylle hverdagene med.

– Får du en rus av å trene?

– Ja, det er som et kick, litt samme følelsen som å dope seg. Når jeg løper på tredemøllen, går jeg inn i en egen verden. Men så føler man seg bra etterpå, ikke dårlig. Det er forskjellen på narkotikar-us og denne rusen! smiler han.

Vil hjelpe andre

Det er vitenskapelig bevist. Fysisk trening hjelper til å få bort suget etter rus for mennesker som er disponert for avhengighet. Jon er over den største kneiken. Han virker som om han bevisst klarer å erstatte avhengigheten til amfetamin med trening. Ferdigbehandlet ved Hjeljestadklinikken, får Jon dekket fire timer trening med treningskontakt i uken av sosialkontoret sitt.

– Det er helt avgjørende. Jeg vet jeg er heldig, sier han.

Alle sosialkontorer er nemlig ikke villige til det samme. Kanskje er noe av problemet at tilbudet er så uvanlig, og ikke mye benyttet.

– Dette er jo kjernen i problemet. Man får hjelp når man er i behandlingssystemet. Men så stopper det helt opp når man kommer ut og overlates til seg selv. Det blir et tomrom. Det er veldig uheldig. Da slutter mange å trene, sier han om det manglende ettervernet.

Jon fikk et nytt liv. Nå skal han selv gå på kurs for å bli treningskontakt.

– Det er viktig for meg nå. Jeg ser en mening med dette, og har lyst til å hjelpe andre som meg selv til å komme ut av narkotikamisbruket.



INITIATIVTAKERE: Anne-Kristine Aas fra Hordaland Idrettskrets, Merete Skadal fra Norges Idrettsforbund og Olympiske Komité, Gunn Hilde Øymo fra Hjeljestadklinikken/Stiftelsen Bergensklinikene og Irene Kjønnrød fra Bjørgvin DPS står bak kurset for treningskontakter.

NATURLIG RUS:

Jon (41) har byttet ut narkotika med kroppens eget dop. Fysisk aktivitet ble redningen.

Likestilt med støttekontakter

Det første kullet treningskontakter i Hordaland uteksamineres på Voss i disse dager. Målet er å få tilbudet inn i kommunene, sidestilt med støttekontakter.

Arrangør av kurset er Hordaland Idrettskrets. Stiftelsen Bergensklinikkene, Helse Bergen og Hordaland fylkeskommune. Målet er at kommunene finansierer og driver tilbudet med treningspartnere for eks-narkomane og psykiatriske pasienter som en del av ettervernet av behandling. Treningskontaktene skal kjenne problematikken, veilede og motivere dem til å finne ut av problemene med fysisk aktivitet og friluftsliv.

Det er dokumentert at trening i behandlingen gir bedre livskvalitet, økt selvtillit og følelse av

mestring, bedre sosial funksjon og søvn, mindre angst og depresjon, og demper abstinens og stress.

Merete Skadal fra Norges Idrettsforbund, Gunn Hilde Øymo, faglig leder for fysisk aktivitet som behandlingsmetode ved Hjeltestadklinikken og Irene Kjønerød, fysioterapeut ved Bjørgvin DPS C1, er med i gruppen som koordinerer kurset. Bjørgvin DPS er en del av psykiatrisk divisjon i Helse Bergen. Hjeltestadklinikken er en enhet i Stiftelsen Bergensklinikkene.

– For en tidligere bruker er det en terskel å forsere, bare å gå inn i et treningssenter. Det blir en skummel og angstfylt opplevelse. Med treningskontakt går det lettere. Man har en å støtte seg på, og

en forpliktende avtale, sier Øymo.

Helt essensielt er det at bruker og treningskontakt matches opp mot hverandre. Aktivitetene samkjøres. Vil en bruker spille golf, skal man finne en treningskontakt som er interessert i det. Treningskontaktene skal være som kompiser eller venninner man gjør forpliktende avtaler med for felles velvære.

– De skal ikke være behandlere! understreker Irene Kjønerød.

Psykiatrien har mye å hente når det gjelder å bruke fysisk aktivitet i behandlingen, mener hun.

– Til nå har den stort sett vært medikamentell. Våre pasienter blir ofte daffe og legger på seg av medisiner. De kjenner ikke kroppen sin igjen. Så her har vi et stort potensial, mener hun.

