



HORDALAND IDRETTSKRETS

Bergen 17.02.09

RAPPORT 2008 "Treningskontakter – Hordaland"

Treningskontakter – Hordaland er et samarbeid mellom Hordaland Idrettskrets, Stiftelsen Bergensklinikkene og Helse Bergen, Tertnes DPS og kommunene i Hordaland. Prosjektet er støttet økonomisk av Helse og Rehabilitering, Hordaland fylkeskommune og impliserte kommuner.

Fysisk aktivitet påvirker helsen, og jevnlig fysisk aktivitet gir god helsegevinst. Fysisk aktivitet kan virke forbyggende mot ulike sykdomstilstander, og i tillegg til de fysiologiske helseeffektene vil et fysisk aktivt liv være bra for den mentale helsen. Ved å skaffe seg gode fysiske aktivitetsvaner legger en grunnlaget for å mestre utfordringer i hverdagen.

Gjennomføring av aktiviteter i 2008:

De viktigste tiltakene i prosjektet er:

- Sette idrettslagene i stand til å tilrettelegge tilbud til målgruppen
- Rekruttering av Treningskontakter fra idrettslag og andre med interesse for fysisk aktivitet.
- Kurskonsept for utdanning av Treningskontakter
- Tilbud om individuell treningskontakt til tidligere pasienter etter avsluttet behandling i rus- eller psykiatrisk institusjon.
- I samarbeid med kommunene legg til rette for at Treningskontaktene blir lønnet av kommunen via støttekontaktordningen

Problemstillinger.

Problemstilling 1:

De fleste pasienter som har benyttet fysisk aktivitet i behandling for sin rusmiddelavhengighet eller psykiske lidelse, ønsker å fortsette med målrettet fysisk aktivitet etter avsluttet behandling. Mange har dessverre, av ulike årsaker, problemer med å gjennomføre dette.

Problemstilling 2:

Idrettslagene oppleves som en arena som ikke er tilgjengelig for personer med rusmiddelavhengighet eller psykiske lidelser.

Idrettslagene må motiveres til å stille sin kompetanse og nettverk til rådighet for målgruppen.



HORDALAND IDRETTSKRETS

Gjennomført i 2008:

Møter med kommuner:

Presentasjon av prosjektet, der kommunene inngår som viktige samarbeidsparter er gjennomført i kommunene:

- Bergen
- Kvam
- Lindås
- Askøy
- Kvinnherad
- Voss
- Radøy
- Fjell

Informasjon og foredragsvirksomhet:

- Helsebyråden i Bergen
- FAF-konferansen (Fysisk Aktivitet for Funksjonshemma)
- Bergen kommune, seminar for psykiatritjenesten
- Internopplæring Fyllingsdalen sosialtjeneste
- Haukeland universitetssjukehus – pasienter med binyrebarksvikt
- ALF – Senter for arbeidslivsforberedelser
- Trappen Motiveringssenter
- Dialogkonferansen, Hordaland fylkeskommune
- Fylkeskonferansen for idrett og friluftsliv
- Sentrum sosialkontor i Bergen
- Åsane sosialkontor
- Lindås sosialkontor
- Askøy sosialkontor
- New Page
- Kreftforeningen
- Valen sjukehus
- Nettverk Støttekontakter Bergen kommune
- Høgskoleutdanningen i Bergen; fysioterapi, ergoterapi, vernepleie og bachelor idrett



HORDALAND IDRETTSKRETS

- Idrettens kunnskapsturne, Studentsenteret i Bergen
- Sosial og Helsedirektoratet, TaKT- seminar, Bergen,
- Norges Blindforbund, Askøy
- Haukeland universitetssykehus, Lærings- og mestringscenteret
- Norges Idrettsforbund, seminar idrett for funksjonshemmede/psykiatri
- Norges Idrettsforbund, Fagdager vernepleien
- Norges Idrettsforbund, seminar idrett for funksjonshemmede
- SHdir, Fylkesmannen i Sogn og Fjordane
- Blindforbundet, idrett for funksjonshemmede
- Bergen Barnefysioterapisenter
- Hordaland Idrettskrets
- Hordaland Skikrets
- Loddefjord Idrettslag
- Nordic Conference i Halmstad
- Norges Idrettshøgskole, Likestilling og diskrimineringsombudet
- Hordaland fylkeskommune, Kultur- og Ressursutvalet
- Idrettens Hus – Hordaland, integreringsforum
- Daglig telefoner fra; sosialkontorer, barnevernet, brukere, pårørende, idrettslag, turlag, osv.

Gjennomførte Treningskontaktkurs i 2008:

- Lindås: 1. – 3. februar og 1. – 2. mars
- Bergen: 30. mai – 1. juni og 14. – 15. juni
- Askøy: 5. – 7. og 27. – 28. september
- Kvinnherad: 24. – 26. oktober og 8. – 9. november

Kurset er på 40 t og går over to helger - skriftlig hjemmeeksamen.

Kursinnhold:

- Treningslære
- Treningsledelse
- Kosthold og ernæring
- Rusproblematikk
- Psykiatri
- Dobbeldiagnose
- Tilrettelegging for funksjonshemmede
- Fysisk aktivitet i praksis



HORDALAND IDRETTSKRETS

- Hjemmeeksamen

Vi har på alle kursene hatt deltakere som er svært godt fornøyde, og her er utdrag fra en e-post fra en fornøyd deltaker:

"Takk for hyggelig samvær på Voss.

Det var et meget godt kursopplegg med entusiastisk kursleder og dyktige forelesere.

De audiovisuelle presentasjonene var noe av det beste jeg har sett fremført i kurssammenheng. Timeplanen var satt opp slik at kurset ble avvekslende uten å oppleves som oppstykket.

Dette var bra!"

Deltakelser i 2008:

Til sammen har vi hatt 101 deltakere. 50 kvinner og 51 menn. Aldersspredning 16 – 65 år. Totalt for 2007 og 2008 er det utdannet 199 Treningskontakter i Hordaland.

Ca 60 % av deltakerne er medlemmer av idrettslag/turlag. Alle har tidligere vært medlem av et idrettslag.

Deltakerne har kommet fra mange forskjellige yrkesgrupper og bakgrunn; fysioterapeuter, leger, politi, studenter, skogsarbeidere, pensjonister, lærere, miljøarbeidere, tidligere rusmisbrukere og tidligere psykisk syke, arbeidsledige, m.v.

Samlinger for deltakere på Treningskontaktkurs:

- Voss
- Bergen
- Lindås
- Kvam

Deltakerne fra kursene inviteres til 3 timers samlinger med; faglig påfyll og erfaringsutveksling.

Hvilken verdi prosjektet har for målgruppen og eventuell samfunnsmessig verdi

Prosjektet har stor verdi for målgruppen, mange pasienter etterspør et ettervernstilbud i forhold til fysisk aktivitet. Pasienter som benytter fysisk aktivitet som behandlingsmetode ved innleggelse i psykiatriske institusjoner og rusinstitusjoner, har per i dag liten mulighet for målrettet oppfølging vedrørende fysisk aktivitet fra førstelinjetjenesten.

Samfunnsmessig vil man kunne spare store summer i forhold til at deltakelse i prosjektet vil være med på å forebygge nye innleggelse i institusjon. Opprettholdelse av rusfrihet er i tillegg kriminalitetsforebyggende.



HORDALAND IDRETTSKRETS

Som et eksempel kan vi nevne at et opphold på Hjelpestadklinikken koster i gjennomsnitt kr. 7.000,- pr. døgn. Oppholdet varer i 3 måneder. Ved å hindre en reinnleggelse på Hjelpestadklinikken spares samfunnet for en utgift på kr. 7.000 x 90 = kr. 630.000,-

Fysisk aktivitet er et viktig satsningsområde. Jfr. Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2009, utgitt av åtte departement; ”Sammen for fysisk aktivitet”, en nasjonal mobilisering for bedre folkehelse gjennom økt fysisk aktivitet.

Overføringsverdien som ligger i prosjektet

Prosjektet kan hjelpe kommunene med videre utvikling av støttekontaktordningen.

Videre kan det hjelpe førstelinjetjenesten i å gi et bredere ettervernstilbud til pasienter som har vært til behandling i psykiatrisk- eller rusinstitusjon.

På sikt kan også ordningen med Treningskontakter utvides til andre grupper som trenger støtte og veiledning over kortere eller lengre tid. For eksempel: ulike grupper funksjonshemmede, mennesker som har vært innlagt på sykehus og trenger en Treningskontakt i rehabiliteringstiden, overvektige i en endringsprosess m.fl. Treningskontaktene vil få opplæring tilpasset den gruppen de skal være treningskontakter for.

Med hilsen
Hordaland Idrettskrets

Knut Songve
organisasjonssjef

Anne-Kristine Aas
prosjektleder