



HORDALAND IDRETTSKRETS

RAPPORT - PILOT 2007 "Treningskontakter – Hordaland"

Treningskontakter – Hordaland er et samarbeid mellom; Hordaland Idrettskrets, Stiftelsen Bergensklinikkene og Helse Bergen, Tertnes DPS. Prosjektet er støttet økonomisk av Hordaland fylkeskommune, Fylkesmannen i Hordaland 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 pilot i 2007:

De viktigste tiltakene i prosjektet vil være:

- Sette idrettslagene i stand til å tilrettelegge tilbud til målgruppen
- Rekruttering av Treningskontakter fra idrettslag og Høgskolen i Bergen
- 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 2007:

Møter med kommuner:

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

- Voss
- Bergen
- Kvam
- Lindås
- Askøy
- Kvinnherad

Informasjon og foredragsvirksomhet:

- Fri Tid for Alle – Høgskolen i Bergen
- Bergen kommune, seminar for psykiatritjenesten
- Sosialsjefene i Bergen
- Frelsesarmeen
- Idrettscruiset 2007
- Sør-Trøndelag fylkeskommune, Sør-Trøndelag Idrettskrets, Trondheim kommune
- ALF – Senter for arbeidslivsforberedelser
- Trappen Motiveringssenter
- Dialogkonferansen, Hordaland fylkeskommune
- Fylkeskonferansen for idrett og friluftsliv
- Sentrum sosialkontor i Bergen
- New Page
- Kreftforeningen
- Valen sjukehus
- Nettverk Støttekontakter Bergen kommune
- Høgskoleutdanningen i Bergen; fysioterapi, ergoterapi, vernepleie
- Idrettens kunnskapsturne
- Daglig telefoner fra; sosialkontorer, barnevernet, brukere, pårørende, idrettslag, turlag, osv.



HORDALAND IDRETTSKRETS

Gjennomførte Treningskontaktkurs:

- Voss: 2. – 4. feb. og 17. – 18. feb. 2007
- Bergen: 13. – 15. april og 28. – 29. april 2007
- Bergen: 7. – 9. sept. og 29. – 30. sept. 2007
- Kvam: 19. – 21. okt. og 3. – 4. nov. 2007

Kurset er på 40 t, med skriftlig hjemmeeksamen.

Kursinnhold:

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

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

"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:

Til sammen har vi hatt 96 deltakere. 50 kvinner og 46 menn. Aldersspredning 18 – 78 år.

Ca 60 % av deltakerne er medlemmer av idrettslag/turlag.

Deltakerne har kommet fra mange forskjellige yrkesgrupper; fysioterapeuter, leger, politi, studenter skogsarbeidere, pensjonister, lærere, miljøarbeidere, m.v.

Samlinger for deltakere på Treningskontaktkurs:

- Voss, 5. oktober 2007
- Bergen, 18. september 2007

Deltakerne fra kursene i Bergen og på Voss inviterte til 3 timers samling med; faglig påfyll og erfaringsutveksling.



HORDALAND IDRETTSKRETS

- **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.

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. Vi tenker da på ulike grupper funksjonshemmede og mennesker som har vært innlagt på sykehus og trenger en Treningskontakt i rehabiliteringstiden. Disse Treningskontaktene vil da få opplæring tilpasset den gruppen de skal være treningskontakter for.

Med hilsen
Hordaland Idrettskrets

Knut Songve
organisasjonssjef

Anne-Kristine Aas
prosjektleder